



## · 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 日本國大阪府中央區西心齋橋 2-3-4

#### 5 주 후쿠오카 한국총영사관

- 전화번호 : 092-771-0464
- 주소 : 〒810-0065 福岡府中央區地行浜 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 .....

9월 SPECIAL  
30~36



### BEAUTY .....

- 36 여름철 늘어진 피부 페이스요가로 탄력있게!
- 38 화제의 뷰티기기 그 효과는?
- 40 자연스러운 볼륨감 나노 지방이식
- 42 언제나 이뽀, 수정 메이크업
- 44 스타일별로 골라쓰는 선글라스
- 46 헤어스타일별 귀걸이 매칭법
- 48 지금 아니면 만날 수 없는 뷰티 신상
- 66 스트레스로 무너진 장 활동 돕는 스트레칭
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

### LIVING .....

- 50 **동글동글 귀여운 도시락 레시피**
- 52 **꿀잠을 위한 습관은 따로있다**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **괜히 끌리는 인테리어**
- 60 **고성능 보급형 보청기 '비투스' 출시**
- 64 **행복한 책 읽기 9월의 추천 도서**
- 72 **광어 스테이크**  
간풍 새우

### LOVE+TRABLE .....

62 **그림같은 단풍 스팟 [닛코 편]**

### ENTERTAINMENT ...

- 68 **썩썩 원포인트 골프레슨**
- 70 **진짜보다 진짜같은**  
페이크 다크 영화 BEST6
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**



## 신촌 국제 꽃시장

- 2018년 가을, 4회째 개최되는 신촌국제꽃시장은 침체된 대한민국 화훼산업의 발전을 도모하고 화훼소비문화 형성과 트렌드 창출에 목적을 두고 개최되는 신 개념의 국제꽃시장이다.

기존 꽃 축제의 형식을 과감히 탈피하고 새로운 꽃 아이템 창출과 더불어 꽃 문화 네트워크 교류를 위한 신촌국제꽃시장의 개최는 국내 농가에는 새로운 화훼 판매의 장으로, 젊은 Start-up 창업자와 플로리스트에게는 기회로 다가올 것이다. 화창한 가을 날씨와 어울리는 화려한 꽃들과 함께 2018년 향기로운 꽃 내음을 신촌국제꽃시장에서 마음껏 즐겨 보시길 바란다.

● 행사기간: 2018. 09-22 ~  
2018. 09-23(2일간)

● 행사장소: 서울특별시 서대문구 연세로 5 (창천동), 신촌역 2, 3번 출구 앞 연세로 차 없는 거리

### ● 행사 내용

▷ 플라워 라인 : 평소 볼 수 없었던 꽃들을 신촌거리 한 가운데서 만나볼 수 있는 공간! 내가 원하는 꽃을 꽃다발로 만들자!

### ● 플라워 라인 이용방법

1. 천천히 플라워 라인을 둘러본다.
2. 마음에 드는 꽃들을 확인한다.
3. 패키지 상품인지 확인 후 고른다.
4. 고른 꽃들을 포장대에 맡긴다.

▷ 스페셜 플라워존 : 국내에서 보기 힘든 꽃들을 테마별로 전시! 희귀 꽃이랑 사진도 찍고 구매도 할 수 있는 1석 2조의 기회!

▷ 플라워 인생 사진관 : 꽃으로 구성된 플라워 인생 사진관! 꽃이랑 같이 내 인생 사진 건져보자!

▷ 플라워 카페 : 꽃향기와 함께 즐기는 차 한잔의 여유, 신촌에서 즐겨보자~

### ● 플라워 카페 구성

총 20여종의 꽃차를 나만의 레시피로 만들어서 가족과 연인이 함께 즐기는 여유로운 공간 구성. 신촌국제꽃시장 내 쉼터가 함께 운영하며, 음료 및 커피 등 관련 기업과 콜라보레이션을 통해 힐링공간을 창출한다.

▷ 플라워 원데이 클래스 : 이제 나도 플로리스트! 신촌거리 한가운데서 진행되는 원데이 클래스! 클래스!

### ● 부대 행사

[ 플라워 일러스트 아트 ]

대한민국 새로운 일러스트 작가들을 꽃과 함께 만나볼 수 있는 장, 꽃 감성 가득한 일러스트 작품들을 신촌국제꽃시장 플라워 일러스트 아트에서 만나보자.

### ● 플라워 일러스트 공모전

누구나 참여할 수 있는 공모전으로 꽃을 테마로 일러스트(캐릭터, 풍경, 사물 등) 작품을 제출하여 선정하는 방식으로 진행.

총 10~20개의 작품을 선정하여 전시하고 판매하는 형식으로 각 기관들의 후원을 받아 상훈 지급 예정.



주최/주관 주식회사 힐크  
연락처 010-5574-2888  
홈페이지 <http://www.int-flowermarket.co.kr>



# 일본 캔 커피 가이드

일본의 캔 커피 문화는 아무래도 다른 나라에선 쉽게 찾아 보기 힘든 문화입니다.

아침일찍 출근하여 캔 커피 한잔과 함께 일과를 시작하거나, 잔업하는 직장동료에게 위로의 캔 커피 한잔을 주고, 일과 중 합법적인? 쉬는 시간을 만들어주기도 합니다.

때로는 추운 날 손을 녹여주고, 100엔의 잔돈으로도 살 수 있고, 담배 한 개피와 너무나도 잘 어울리는 일본의 캔 커피의 매력을 알려 드립니다.



## BLACK Coffee

## 無糖



### UCC BLACK 無糖

'검은 물'이라고 불리워도 과언이 아닐 정도로 접근성이 뛰어나며 쉽게 마실 수 있는 것이 가장 큰 특징입니다.

반대로 블랙커피로써의 쓴 맛과 향은 약간 부족하다는 느낌을 받을 수 있습니다.

블랙커피에 입문하시는 분들에게 적극적으로 추천해 드리는 커피이며, 'UCC BLACK 무가당'으로 시작해서 여러 블랙커피를 마셔보지만 다시 'UCC BLACK 무가당'으로 돌아온다는 초 인기의 블랙커피입니다.

향기 ★★☆☆☆  
단맛 ☆☆☆☆☆

감칠맛 ★★☆☆☆  
쓴맛 ★★☆☆☆





## 아사히 완다 極 블랙

캔 커피를 즐겨마시는 분들은 다들 '스타팅멤버'격의 커피를 정해두지만, 어느날 갑자기 나타난 '스트라이커' 격의 이 커피에 의해 그 자리를 빼앗긴다고 합니다.

이 커피 맛의 감동을 커피점으로 유명한 '마루후쿠' 커피점이 했다고 합니다. '마루후쿠' 커피점에서 커피를 마셔보진 않았지만, 이 커피를 처음 마셨을 때 얼떨결에 '맛있다...'라는 말이 나오고 말았습니다.

적당한 쓴맛과 감칠맛, 그렇다고해서 질질 끌지않는 뒷맛이 이 커피의 가장 큰 장점입니다.



향기 ★★★★★☆      감칠맛 ★★★★★☆  
 단맛 ☆☆☆☆☆      쓴맛 ★★★★★☆



## 아사히 완다 골드 블랙

딱 알맞은 신맛, 은은한 산미. 향료가 함유되어 있기 때문에 당연하지만, 기분 좋게 퍼지는 향기가 일품입니다.

캔 자체의 디자인에도 상하에 금색 띠가 둘러져있어 웬지모를 기품과 고급스러움이 느껴집니다.

향기 ★★★★★☆      감칠맛 ★★★☆☆☆  
 단맛 ☆☆☆☆☆      쓴맛 ★★★★★☆



## 다이도 브랜드 데미타스 사파이어 블랙

다른 캔 커피들과는 다르게 조금은 작은 듯한 150g짜리 캔 커피입니다. 그 커피에 응축된 깔끔한 목넘김.

블랙커피라면 미묘하게 떴게 느껴지는 「칼칼함」이 확 와 당조. 이 커피는 그런 미묘한 「칼칼함」이 느껴지지 않고 부담없이 마실 수 있는 캔 커피입니다.

적은 양으로 큰 만족을 느낄 수 있습니다.



향기 ★★★★★☆      감칠맛 ★★★☆☆☆  
 단맛 ☆☆☆☆☆      쓴맛 ★★★★★☆



## 9월 특집

### 조지아 에메랄드 마운틴 브랜드 블랙

「깔끔」이 한 단어로 이 커피를 표현 할 수 있습니다. 한 모금 넘긴 후 남는 뒷 맛이 거의 남지 않고, '숫'하고 마 시면 끝나버리는 그런 맛입니다.

좋게 말하면 '마시기 편한', 나쁘게 말한다면 '감칠맛이 없고, 커피의 여운을 즐길 수 없다'라고 표현 할 수 있 겠습니다.

「깔끔」, 「감칠맛」은 상반되는 '맛'이므로 참 어려운 문 제인 것 같습니다.

향기 ★★★★★☆ 감칠맛 ★★☆☆☆☆  
단맛 ☆☆☆☆☆☆ 쓴맛 ★★★★★☆



### 포카 샷포로 아로막스 퀄리티 블랙

「화려한 향기」라고한 캐치프라이즈에 걸맞게 향기가 매 력적인 캔 커피입니다. 심지어 무 향료이므로 다른 커피 와 비교했을 때, 커피콩 본래의 향기(에티오피아산 모카 콩)가 느껴집니다.

모카 콩의 향기를 모르시는 분도 '이 것이 모카 콩의 향 기인건가?'하며 향기를 즐길 수 있습니다.

향기 ★★★★★★ 감칠맛 ★★☆☆☆☆  
단맛 ☆☆☆☆☆☆ 쓴맛 ★★★★★☆



### 선토리 프리미엄 보스 블랙

쓴 맛의 커피를 즐기시는 분들께 적극 추천드릴 수 있 는 캔 커피입니다. 절대 양립할 수 없을 것만 같은 「감칠 맛과 깔끔함」을 모두 겸비한 커피라고 할 수 있습니다.

쓴 맛의 좋고 싫음이 나뉘어지는 시점에서 말씀드리자 면 살짝 드립커피에 가까운 캔 커피임을 알아 두시면 좋 을 것 같습니다.

향기 ★★★★★☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ☆☆☆☆☆☆ 쓴맛 ★★★★★★



# 微糖

## 다이토 브랜드 데미타스 프리미엄 微糖

'미당'인 것에 비해 깊이가 있고 달콤합니다. '우유가 사치에 참여~'라고 제작자 사이트에 써 있는대로 우유가 커피맛과 단맛을 더욱 풍부하게 해주고 있는거겠조?



개인적으로 파란색을 좋아한다는 점을 제쳐 두고도 캔 커피 시장에서 블루 계의 비주얼을 선택한다는 것은 상쾌한 느낌을 준다는 점도 있지만, 손에 들고 있기 쉽다는 점도 있다고하네요.

자판기에 이 커피가 있으면 묻지도 말고 뽑아 마십니다.

향기 ★★★★★☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★★☆☆☆



## 아사히 완다 모닝 쇼트

「아침은 이거죠?」라고 하는 이미지 전략대로, 주위에 무의식적으로 이 커피를 마시는 분들이 많습니다. 많이 달지도 않고 그렇다고 쓴맛도 강하지 않기 때문에 뒷맛이 깔끔하다고 볼 수 있습니다. 「아침 전용」캐치 카피로 홍보하고있는 만큼 아침에 마시기 딱 좋은 커피입니다.

향기 ★★☆☆☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★★☆☆☆



## 산토리 보스 贅沢 微糖

단맛은 있지만 넘치지 않고, 쓴맛이 있지만 너무 쓰지 않습니다. 비록 특출난 점은 없지만, 전체적으로 만명수용 가능한 8방미인 형 미당 커피네요.



자극적인 느낌이 적기 때문에 마시기 쉽고 재구매율이 높은 커피입니다. 역시 단점이 없다는 것은 '또 마셔야지' 라는 생각과 이어지는 것 같습니다.

향기 ★★☆☆☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★★☆☆☆





## 조지아 더 프리미엄 微糖

「감칠맛이 굉장하다」라는 말이 너무나도 잘 어울리는 캔 커피입니다. 향기로운 향기와 이 감칠맛이 어울려 함께 절묘한 맛을 표현합니다.



여기서 너무 달지 않다는 것이 높은 포인트로 평가해줍니다. 너무 진하게 단 맛의 커피는 오히려 질려 버리겠죠?

향기 ★★★★★☆      감칠맛 ★★★★★☆  
 단맛 ★★★★★☆      쓴맛 ★★☆☆☆☆



## 조지아 맥스 커피

이 커피는 독자적인 「연유 + 우유」 기술을 사용하여 이차원의 달콤함을 멋지게 연출하고 있습니다.

한입 마시면 분명히 '아~ 달달하구만' 이 말이 절로 나옵니다. 「지친 몸이 달콤한 것을 원한다」라는 것이 진실이라면, 「지친 몸 = 맥스 커피」라고 하는 방정식이 성립하겠죠?

향기 ★★☆☆☆☆      감칠맛 ★★★★★★  
 단맛 ★★★★★★      쓴맛 ☆☆☆☆☆☆



## 아사히 원더 더 심플

「심플하다...」 미당 캔 커피의 대부분은 인공 감미료를 사용하고 있습니다. 인공 감미료를 쓴다고 하여 이렇다 저렇다 할건 없겠지만, 그렇다고하여 너무 달거나 하면 거부감이 드는 건 사실이겠죠?



어쨌든 이 커피는 인공 조미료를 사용하지 않았습니다. 자연의 소재에서 맛을 맛있는 맛을 이끌어 내려고하는 모습마저 호감으로 다가옵니다.

향기 ★★☆☆☆☆      감칠맛 ★★☆☆☆☆  
 단맛 ★★☆☆☆☆      쓴맛 ★★☆☆☆☆



## 아사히 완다 金の微糖

이 커피는 캔 커피 시장에서 가장 오래 사랑받고 있는 커피 중 하나입니다. 자판기에서 굉장히 흔히 보이는 종류인데 그만큼 많은 분들께 사랑받고 있는 제품임에는 틀림 없겠죠?



「미당」이라고는 하지만 단 맛이 강하고 그 달콤함이 입 안에 퍼집니다. 이런 부분이 신경쓰이지 않는 분들은 이 커피를 마셔보는 것을 추천합니다. 이 커피는 하루의 피로가 MAX의 연장선에 있을 때 마시는 것이 가장 맛있다고 생각됩니다.

향기 ★★☆☆☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★★☆☆☆



## 조지아 에메랄드 마운틴 브랜드

1994년 발매라니... 조지아 브랜드의 단골중의 단골로써 만인에게 사랑받는 제품입니다. 우유100%로 부드러운맛과 감칠맛이 좋고 뒷맛 또한 깔끔합니다.

비록 특출난 점을 갖고 있지는 않지만, 모두의 니즈를 골고루 만족한다는 점에서 좋은 평가를 받고있으며, 이제는 「캔 커피」라는 느낌보다 「에메랄드 마운틴」 독자적인 음료라고 말해도 과언이 아닙니다.

향기 ★★★★★☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★★☆☆☆



## 산토리 보스 카페오레

이 음료가 캔 커피로 구분해야하는 지조차 의문인 「보스 카페오레」입니다. 이러한 말들이 나올 정도로 「지쳤을 때 마시는 회복약」이라는 느낌이 강하며 앞서 소개한 맥스커피와 비슷한 포지션입니다. 매일 마신다기 보단 없으면 허전한 그런 캔 커피입니다.



향기 ★★☆☆☆ 감칠맛 ★★★★★☆  
단맛 ★★★★★☆ 쓴맛 ★☆☆☆☆



## 뷰티 트레이닝

# 여름철 늘어진 피부 페이스요가로 탄력있게!



몸을 단련하는 요가를 얼굴에 접목시킨 페이스 요가. 얼굴에 있는 '표정근'을 자극해 늘 어지고주름진 부위의 피부 탄력을 회복하는 원리다.

동작과 호흡이 함께 할때 가장 효과가 좋다는 점 기억하고, 스트레칭할 땀(누를 땀) 숨을 내뿜고, 풀어줄 땀 숨을 들이쉬다.

### SOLUTION2 10곳 페이스 케어 | 02



1. 눈 옆부분 관자놀이      2. 눈동자 위



3. 눈 앞머리      4. 눈동자 아래



5. 광대 밑      6. 입가 옆

피부를 크게 나누면 표피, 진피로 볼 수 있는데 여기에 근육층이라는 게 있다. 피부는 너무 얇아서 근육층이 있어야 지탱을 해주는데, 이 근육층을 스트레칭을 통해 강화시켜주면 탄력이 생기게 된다. 그러면 표피에서 어떤 변화가 일어나느냐?

일단 피부 결(가로 결, 세로 결)이 반복 스트레칭에 의해 퍼지면서 모공이나 피부 결이 늘어지는 걸 막을 수가 있고, 근육층이 단단해져 피부가 처지는걸 막아준다.

### SOLUTION1 여기만 잡자 동안 4대 약 | 01

우리 얼굴에 '주름 4대약' 지점(눈가, 볼, 턱, 입가)이 있는데, 이 부분들은 노화가 처음으로 시작되며 순환이 잘 안되면 노폐물이 쌓이기 쉬운 곳이라 만져줘야 한다. 동안 4대약 부위를 알았으니 이 4부위를 지압해 주는 걸로 페이스요가를 시작해보자. 페이스요가는 복식호흡이 중요하다. 약 3초 가량 모든 동작들에 시간을 할애한다.

## 뷰티 트레이닝



7. 코 밑

8. 턱 아래



9. 턱 선에 움푹 파인 곳

10. 귀 뒤

이렇게 들어간 곳은 약간 '아프다' 싶을 정도로 3초 정도 눌러주셔서 얼굴 순환 흐름을 열어 놓는다.

### SOLUTION3 눈 요가 | 03

이 눈요가는 눈꺼풀 처짐 예방, 눈 아래 하안검 예방, 다크서클 등도 예방된다.

여기서 주의할 점은 눈을 크게 뜰 때 눈썹 부분이 올라가면 이마에 주름이 생기기 때문에 눈 근육만 크게 했다 줄었다를 반복하도록 주의한다.



1. 그냥 눈을 크게 뜬다.
2. 왼쪽 위로 시선을 이동시킨다.



3. 오른쪽 위로 시선을 이동시킨다.
4. 오른쪽 아래로 시선을 이동시킨다.



5. 왼쪽 아래순서로 시선을 이동시킨다.
6. 처음부터 세 번 반복한다.

### SOLUTION4 볼 요가 | 04



#### ● 팔자주름 예방 요가

- 입을 풍선과 같이 부풀린다
- 코로 숨을 들이마시고 천천히 숨을 내뿜으며 호흡을 정리한다.
- 입술을 꼭 다물고, 코로 숨을 들이마셔 입 안에 공기를 머금는다.

1. 오른쪽만 부풀리며 목을 왼쪽으로 스트레칭한다.
  - 코로 숨을 내뿜으며 입 주변과 볼의 근육을 사용하여 볼의 공기를 오른쪽으로 이동시키며 목을 왼쪽으로 스트레칭한다.
2. 왼쪽만 부풀리며 목을 오른쪽으로 스트레칭한다.
  - 코로 숨을 들이마시고 코로 숨을 내뿜으며 볼의 공기를 왼쪽으로 이동시키며 목을 오른쪽으로 스트레칭한다.
3. 코 아랫부분만 부풀리며 목을 위로 스트레칭한다.
  - 입의 근육을 확실히 사용하여 코로 숨을 내뿜으며 볼의 공기를 코 아랫부분으로 이동시키며 목을 윗쪽으로 스트레칭한다.
4. 턱만 부풀리며 목을 아래로 스트레칭한다.
  - 숨을 들이마시고 코로 숨을 내뿜으며 공기를 아래쪽으로 이동시키며 목을 아래쪽으로 스트레칭한다.
  - 마지막으로 숨을 들이마시고 다시 한 번 볼 전체를 부풀린다.

## 스킨 케어

# 화제의 뷰티 기기 그 효과는?



### ♥ 데프트 핑크로 변신! LED MASK



**이** 가면을 쓰면 마치 로봇으로 변신하는 기분이 든다. 얼굴을 통째로 가려 마치 아이언맨을 연상케 하기 때문이다. 이것의 정체는 바로 화제의 LED 마스크!

이나영은 '하루 9분이면 촉촉해지고, 탱탱해진다' 말하고 강소라는 '꽤 찬 탄력이 생긴다'고 한다. 각기 다른 파장의 빛이 피부 속으로 침투되어 안면 피부 톤과 탄력 개선에 도움을 주는 덕분. 단파장은 콜라겐을 활성화 시키고, 장파장은 혈액순환에 도움을 주어 이나영과 강소라가 강조하는 피부 탄력이 높아지는 것.

38 | 광고문의 T. 03-5812-8990

화제의 LED 뷰티 디바이스, 7만원대부터 135만원대까지 다양한 가격과 서로 다른 특징의 기기들을 모아 뭐가 다른지 비교 분석했다.

### ♥ LED 마스크 이것이 궁금하다? HOW? WHERE? WHY?



#### 어떻게 사용할까?

스킨케어를 마치고, 크림 단계에서 사용한다. 유효 성분의 흡수를 높이고 노폐물을 배출하는 기능이 있으니 메이크업을 지울 것.

#### 피부 속 어디까지 도달할까?

각질 아래 표피, 그 아래 진피, 그리고 피하까지 침투한다. 섬유아세포와 망상진피까지 LED 빛이 도달하면 피부의 수분 보유량과 탄력이 높아진다.

#### 왜 비쌀까?

중요한 것은 LED 전구의 개수. 파장의 종류가 많을 수록 비싸다. 출력이 동일하다면 개수가 많을 수록 효과가 좋다는 얘기다.

## 스킨 케어

### ♥ 셀리턴 LED 마스크 SELLRETURN



- 근적외선 195개
- 적색 장파장 195개
- 청색 단파장 195개
- 총 585개
- 135만7천원

**장점** ▶ 코, 귀 앞, 목 주름까지 덮어 관리에 소홀한 부분까지 케어할 수 있다. 코와 입에 통기창을 뚫어 숨쉬기에 쾌적하다. 이마를 터치해 작동시키므로 리모컨이 없어 간편하다.

**단점** ▶ 비싼 가격으로 정수기 혹은 침대처럼 렌탈 서비스 이용이 많다.

### ♥ LG프라엘 더마 LED 마스크 LG Pra.L



- 적외선 단파장 60개
- 적색 장파장 60개
- 총 120개
- 79만9천원

**장점** ▶ 일명 '동안좌표'라 불리는 입가, 눈 밑, 이마 등 탄력으로 고민되는 부위에 집중적으로 파장을 배치했다. 9분 사용 중, 3분과 6분에 각각 음성 가이드로 잔여 시간을 안내한다.

**단점** ▶ 청색 LED 없이 두 가지 파장으로 이루어졌다. 9분 세팅으로 길게 케어하려면 여러 번 작동시켜야 한다.

### ♥ 에코 페이스 라이팅 마스크 ECO FACE LIGHTING MASK



- 가시광선 LED 60개
- 근적외선 LED 60개
- 총 120개
- 33만원

**장점** ▶ 눈, 코, 입을 모두 뚫어 답답함이 가장 적다. 마스크가 밀리지 않도록 젤 패드를 부착해 일상생활을 용이하게 만든 것도 장점.

**단점** ▶ 안구 보호가 되지 않아 눈이 부시다. 배터리와 어댑터를 제외한 본품에는 안정성 인증표기가 없다. 젤 패드가 눌러 얼굴에 자국이 남을 수 있다.

### ♥ 뉴트로지나 파인 페어니스 NEUTROGENA



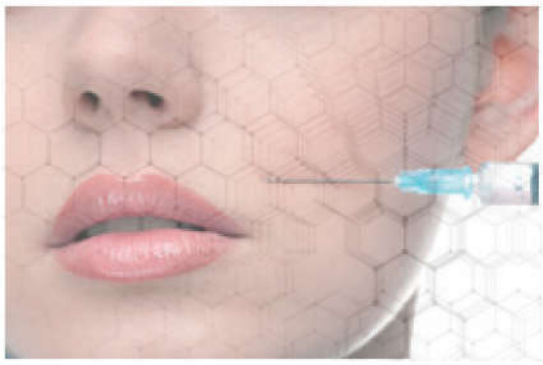
- 적외선 10개
- 근적외선 8개
- 총 18개
- 7만 9천원

**장점** ▶ 30회 사용 가능한 액티베이터를 장착하여 사용한다. 광량이 적어 눈부심이 없다. 피부 턴오버 주기에 맞춰 한 달간 계획적으로 사용할 수 있다.

**단점** ▶ 30회 사용 후 액티베이터를 별도로 구입해야 한다. 해킹을 통해 사용 횟수를 늘릴 수 있지만 번거롭다.

## 성형 & 시술

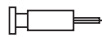
# 자연스러운 볼륨감 나노 지방이식



나노 캐놀라 지방을 작게 골고루 여러 층으로 나누어 생착률을 현저하게 높인 나노 지방이식으로 얼굴 속 자연스러운 볼륨감을 되찾자!



## 1. 나노(Nano)지방이식이란?



기존 굵은 캐놀라를 이용해 지방을 주입했던 것과 달리 나노(NANO) 지방이식은 기존의 지방 알갱이보다 작은 크기의 나노 지방세포를 아주 얇은 나노 캐놀라를 이용해 지방 주입해 주는 것을 말합니다. 작은 지방알갱이를 촘촘하고 여러 층에 골고루 넣어줄 수 있기 때문에 생착률을 크게 높인 것이 특징입니다.

볼륨 개선 뿐만 아니라 각자 얼굴형에 가장 어울리는 예쁜 라인, 피부의 탄력을 증대시켜 어려 보이고 매력적인 얼굴을 만듭니다.

## 2. 나노 지방이식 특징은?



### Step1

#### ■ 지방 채취

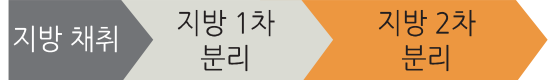
지방 이식 시 지방의 생착률을 높은 부분인 허벅지나 배 부위에서 지방 채취

### Step2

#### ■ 지방 분리

기존 미세지방이식이 원심분리기로 지방을 1차만 분리해주었던 것과 달리, 나노 지방이식은 원심분리기를 통해 분리된 미세지방을 새로운 기술력으로 한번 더 걸러주어, 완전히 수술 지방만 추출해 주는 것은 물론, 지방알갱이들을 더 작게 세분화 시켜 나노 지방을 만들어냅니다.

### 나노 지방이식 과정



- 큰 알갱이의 지방
- 작은 알갱이의 지방
- 혼합물 발생
- 100% 순수지방

### Step3

#### ■ 지방 이식

지방 알갱이들이 더 작고 세분화 된 나노 지방 형태를 띄고 있기 때문에, 얇은 주사 바늘의 나노 캐

## 성형 & 시술

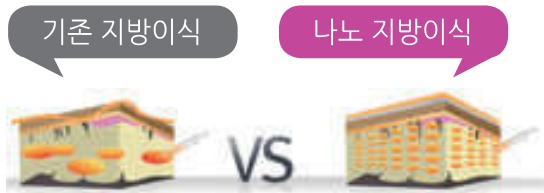
늘라를 이용하여 지방을 여러 층에 나누어 골고루 일정하게 주입합니다.

### ■ 지방 이식 Point1

**지방 이식 시, 얇은 주사바늘의 나노 카놀라 사용!**  
기존 지방이식 시엔 마이크로 캐놀라를 사용하였습니다. 그 굵기는 1.2mm(18gauge)였습니다. 나노 지방이식의 나노 캐놀라 굵기는 0.8mm~0.4mm(21~27gauge)입니다. 나노 캐놀라의 굵기가 더 작을 만큼 지방을 확실히 더 작게 잘게 나누어서 주입해주기 때문에 생착률이 높습니다.

### ■ 지방 이식 Point2

**여러 층에 나누어 골고루, 일정하게 주입**  
기존 지방이식은 굵은 마이크로 캐놀라로 지방을 굵게, 그리고 적은 층에 주입하였다면, 나노 지방이식술은, 작은 나노 캐놀라로 지방을 작게, 그리고 여러 층에 나누어 골고루 일정하게 주입해 주기 때문에 생착률이 높습니다.



### 큰 덩어리 주입

주입한 지방이 크면 혈관이 관통되지 않아 주입한 지방 세포가 죽어버림.

- ▶ 염증발생, 비부괴사 가능성이 많음
- ▶ 생착률 DOWN

### 적은 층에 불규칙하게 주입

탄력, 볼륨효과 떨어짐

### 적은 지방 알갱이를 일정하게 주입

주입한 지방이 작기 때문에 혈관이 관통되어 지방세포가 죽지 않고 살아있음.

- ▶ 염증발생, 비부괴사 거의 없음
- ▶ 생착률 UP

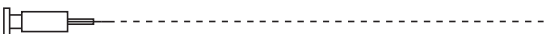
### 여러 층에 층층이 나누어 골고루 주입

볼륨증대 UP, 탄력있는 피부

### ■ 나노지방 특징점

- 피부표면이 울퉁불퉁 해질 염려없고 매끈하게
- 지방이 덩어리로 뭉쳐 만져지는 문제가없음
- 섬세한 지방주입이 필요한 눈물 고랑과 같은 예민한 부위도 이식 가능
- 세밀한 모양은 물론 안정적인 지방이식 가능

## 3. 부위별 수술 케이스



### ■ 이마

이마가 낮거나 부분적으로 함몰이 있는 경우  
▷ 봉긋하게 볼륨을 주고 코 라인까지 예쁘게 연결시켜 세련된 인상으로 변화.

### ■ 볼

볼에 지방이 없어 얼굴선이 두드러지게 드러나는 경우  
▷ 탱탱하고 탄력있는 얼굴라인으로 어려 보이는 동안 효과.

### ■ 턱 밑

비대칭, 무턱, 불규칙한 턱라인인 경우  
▷ 지방 주입으로 매끄럽고 균형 있는 얼굴형으로 교정.

### ■ 앞 광대

눈 밑 혹은 앞 광대가 꺼진 경우  
▷ 얼굴에 입체감이 생기고 전체적으로 활력 있고 환해 보이는 효과.

### ■ 코 주변

팔자 주름이 있는 경우  
▷ 지방 꺼진 부위를 채워 어려보이고 밝은 인상으로 개선.



## 메이크업

# 언제나 이쁨, 수정 메이크업



수줍게 드러나는 홍조, 숨기고 싶은 블랙헤드 등 감추고 싶은 콤플렉스를 수정하는 메이크업 하우투.

여름 메이크업은 외출 후 30분이면 수명이 다한다. 더위와 자외선에 노출된 피부는 혈기왕성하게 피지를 분비하며 메이크업을 무너뜨리기 때문이다.

♥ REPAIR POINT 1  
땀과 유분에 지워지는 눈썹



▶ How to

#DHC 기름종이  
#SEP 스마트 스킨 틴트 벨벳



1. 기름종이로 눈썹 끝 부위를 눌러 피부를 보송하게 한다.

술이 적은 눈썹이라면 브로 메이크업이 감쪽같이 사라진 경험이 있을 것이다. 유분을 닦아내 메이크업의 고정력을 높인다.



2. 파운데이션을 눈썹 끝 부위에 얇게 밀착시킨 뒤 지워진 눈썹 부분을 그려 마무리한다.

♥ REPAIR POINT 2  
홍조와 잡티가 수줍게 드러난 '날'



▶ How to

#쏘내추럴 오일컷 페이스퍼마스크  
#마몽드 하이 커버 쿠션 퍼펙트 리퀴드

콧방울은 얼굴 중앙에 위치해 조금만 화장이 지워져도 날빛을 칙칙하게 한다.

모공이 넓고 피지량이 많은 부위라 특별히 신경 써야 한다.



1. 클렌징 워터를 충분히 묻힌 화장솜이나 수정 메이크업 전용 패드를 사용해 메이크업이 무너진 부위를 살살 닦는다.



2. 파운데이션 혹은 컨실러가 자연스럽게 밀착되도록 브러시로 꼼꼼하게 펴 바른 뒤 라텍스 스펀지로 꾹꾹 눌러 마무리.

1. 클렌징 워터를 충분히 묻힌 화장솜이나 수정 메이크업 전용 패드를 사용해 메이크업이 무너진 부위를 살살 닦는다.



2. 파운데이션 혹은 컨실러가 자연스럽게 밀착되도록 브러시로 꼼꼼하게 펴 바른 뒤 라텍스 스펀지로 꾹꾹 눌러 마무리.

콧방울은 얼굴 중앙에 위치해 조금만 화장이 지워져도 날빛을 칙칙하게 한다. 모공이 넓고 피지량이 많은 부위라 특별히 신경 써야 한다.

## ♥ REPAIR POINT 4 지워지고 얼룩진 '눈두덩'



▶ How to

#에이프릴스킨 퍼펙트 수정화장패드  
#맥 미네랄라이즈 컨실러



1. **아이섀도우가 묻친 부위를** 아이 브러시로 퍼뜨리듯 쓸어 유분기와 뭍침을 정리한다.



2. 브러시를 이용해 눈두덩에 같은 컬러 섀도를 발라 마무리한다.

## ♥ REPAIR POINT 3 뭉치고 얼룩지는 기름존 '콧방울'



▶ How to

#나스 쉬머 아이섀도우 패덤



## 패션 트렌드

# 스타일별로 골라쓰는 선글라스



태양을 쿨하게 피하기 위한 신상 선글라스.

눈꼬리가 올라간 새침한 프레임이 놀랍지는 않다. 다만 영화 <매트릭스>를 연상시키는 작은 렌즈의 유행 덕분에 좀더 납작해진 디자인이 특징. 셀린느, 프라다 등 여자들이 사랑해 마지않는 브랜드에서 선보였으니 안심해도 좋다. 쓰는 것만으로도 카리스마가 넘쳐나는 건 덤이다.

1. 퍼블릭비컨 19만5000원
2. 생로랑 바이 안토니 바카렐로 가격미정
3. 푸시버튼 32만원

### :: LIKE A CAT ::

라이크 어 캣



### :: CLEAR ROUND ::

슬라이드 칩



## 패션 트렌드

알록달록한 틴티드 렌즈가 가장 잘 어울리는 프레임은 역시 라운드다. 파스텔 컬러와 스틸 프레임 조합으로 레트로 느낌이 더욱 강해졌다. 눈만 살짝 가릴 정도로 알이 작고, 완벽한 동그라미일 수록 키치한 분위기를 연출할 수 있다.

1. 에스카다 by 세원ITC 38만원
2. 라피스 센시블레 19만8000원
3. 폴라로이드 by 시원아이웨어 10만8000원
4. 젠틀몬스터 25만원

### :: OVER SIZE SQUARE ::

오버 사이즈 스퀘어



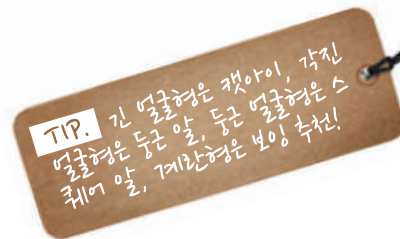
각진 형태의 오버사이즈 선글라스는 얼굴이 작아 보이는 효과는 물론, 어떤 얼굴형과도 어울린다. 특유의 올드한 이미지를 부각시키고 싶은 게 아니라면 요란한 패턴 드레스 대신 단색으로 이루어진 간결한 실루엣의 의상과 매치하길 권한다.

1. 발렌시아가 by 브라이언앤데이비드 45만5000원 알렉산더 맥퀸
2. 버버리 by 룩소티카 30만원대

3. 빠세빠세 by 지오 49만5000원
4. 라이아이웨어 25만8000원
5. 블랑엔에클레어 31만4000원

### :: AVIATOR GOGGLE ::

에비에이터



스테이트먼트 선글라스는 근사하긴 해도 일상에서 착용하기 부담스러운 것이 사실이다. 디자이너들은 기존의 평범한 디자인에 아주 작은 변화를 더해 실용성을 높이는 방법을 택했다. 브리지가 사라진 고글 형태의 보잉 선글라스가 적절한 예. 클래식함을 유지하면서 남다른 취향까지 드러낼 수 있다.

1. 프라다 by 룩소티카 30만원대
2. 3.1 필립림 by 한독 가격미정
3. 젠틀몬스터 31만원
4. 디올 by 시원아이웨어 49만5000원
5. 옴포리오 아르마니 by 룩소티카 20만원대

## 뷰티 노하우

# 헤어스타일별 귀걸이 매칭법



최근 몇년간 귀걸이의 트렌드는 점점 과감해지고 다양해지고 있습니다. 더욱 길고 더욱 크고 더욱 화려한 귀걸이들 사이에서 나를 1.5배 빛나게 해줄 나의 헤어와 어울리는 귀걸이 매칭법을 소개합니다.

가느다란 목선을 강조할 수 있어 여성스러움이 돋보이는데요. 드롭귀걸이 초보자라면 별다른 장식이 없는 원라인의 베이직 스타일을 추천드립니다.

똑단발이나 숏컷 스타일에 잘 어울리고 긴머리라면, 포니테일로 연출하거나 머리를 빗어 넘겨 귀를 드러낼 수 있도록 해주세요.

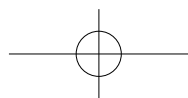
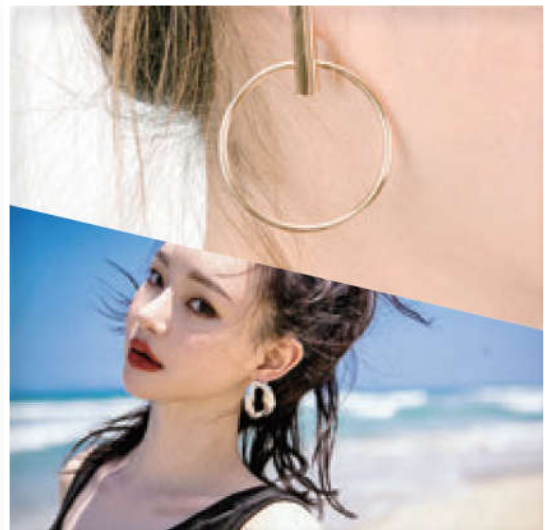
### ♥ 드롭 귀걸이 ————— with 목선을 드러내는 헤어



드롭 귀걸이는 부드러운 곡선 디자인으로 세련되면서도 우아한 분위기를 연출해주는 귀걸이입니다.

46 | 광고문의 T. 03-5812-8990

### ♥ 후프 귀걸이 ————— with 포니테일



## 뷰티 노하우



평소 모노컬러의 베이직룩을 선호하는 사람이라면 주목해야할 볼드 귀걸이. 묵직하면서도 화려한 귀걸이로 원포인트 데일리룩을 완성할 수 있기 때문입니다.

상들리에 귀걸이부터 테슬 귀걸이까지 액세서리의 화사함이 가득한 볼드 귀걸이로 썸머룩을 연출해 보시죠.

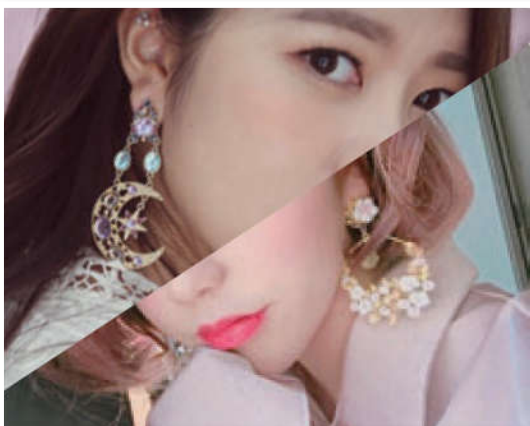
볼드 귀걸이는 자칫하면 부담스러워 보일 수 있어 조심스러운 스타일링이 필요합니다. 귀걸이를 전면에 드러내기 보다는 자연스럽게 푼 굵은 컬의 웨이브머리로 러블리한 룩을 완성할 수 있습니다.

힘잡하는 썸 언니들의 패션템으로만 여겨졌던 후프 귀걸이(a.k.a 링 귀걸이) 최근에는 얼굴을 작아 보이게 하거나 시크한 매력을 연출하고 싶을 때 활용하는 대중적인 아이템으로 인정받고 있습니다.

쿨하면서도 화려한 분위기로 여름에 잘 어울리는 귀걸이입니다.

후프 귀걸이와 포니테일은 실패하지 않는 패션 공식과도 같습니다. 내추럴하게 꾸미지 않은 듯한 헤어스타일과 후프 귀걸이가 만나면 5살은 어려보이는 듯한 동안 룩을 완성시켜줍니다.

### ♥블링블링 볼드 귀걸이 with 여신머리



### ♥내 맘대로 언발란스 귀걸이 with 긴 생머리



믹스매치를 넘어선 미스매치가 미학으로 여겨지는 요즘. 귀걸이도 예외는 아니죠. 이 귀걸이도 하고 싶고 저 귀걸이도 하고 싶은 날! 과감하고 대범하게 언발란스 귀걸이에 도전해보세요.

유니크한 언발란스 귀걸이로 독특한 개성을 연출할 수 있습니다. 귀걸이를 해도 티가 나지 않아 고민이었던 긴 생머리 여러분들에게 희소식입니다. 업스타일을 하지않아도 포니테일을 하지 않아도 존재감을 뽐뽐 내보이는 언발란스 귀걸이와 함께라면 걱정 없습니다.

## 시크릿 뷰티

# 지금 아니면 만날 수 없는 뷰티 신상



SNS에서 핫한 뷰티 아이템이 있다. 바로 뷰티 브랜드들의 리미티드 에디션! 페코짱 에디션을 비롯해 오롯이 지금만 살 수 있는 뷰티 리미티드 에디션 중 주목할 만한 제품을 선정했다.

어 있다.

1. 홀리카홀리카 스윗페코 에디션 4구 새도우 팔레트
2. 홀리카홀리카 스윗페코 에디션 물방울 틴트밤
3. 홀리카홀리카 스윗페코 에디션 하드커버 퍼펙 쿠션 SPF50+ PA++++

### SECRET 1

홀리카홀리카 스윗페코 에디션



#### \*홀리카 홀리카 Holika Holika

일본 후지야의 캐릭터 페코짱과 만나 한층 귀여워진 모습으로 나타난 홀리카홀리카의 뷰티 아이템들. 최근 SNS에서 가장 인기몰이 중인 한정판이다. 쿠션과 새도 팔레트, 틴트밤은 물론 버블 핸드워시와 쿠션퍼프 등 다양한 제품으로 구성되

48 | 광고문의 T.03-5812-8990

### SECRET 2

해피바스 죠스바/수박바/스크류바 에디션



#### \*해피 바스 Happy Bath

해피바스에서 롯데제과 아이스크림의 이미지와 향기를 담은 서머 리미티드 에디션을 출시했다.

## 시크릿 뷰티

쥬스바와 스크류바, 수박바의 향기와 아이덴티티를 담은 에디션으로 립밤과 스크럽, 선스틱, 수딩젤 등 총 9가지 제품으로 구성되어 있다. 1만 5000원 이상 제품을 구매할 경우 특별한 파우치를 증정할 예정.

1. 해피바스X쥬스바 틴티드 립밤
2. 해피바스X수박바 틴티드 립밤
3. 해피바스X스크류바 틴티드 립밤

### SECRET 3

더페이스샵 카카오프러스 콜라보 스위트어피치 에디션



### \*더페이스샵 x 카카오 The faceshop x Kakao

사랑스러운 어피치의 얼굴을 열면 촉촉한 쿠션이 등장한다. 더페이스샵에서 어피치의 쿠션 케이스를 새롭게 소개했다.

기존 쿠션 리필을 끼워 사용할 수 있어 더욱 합리적인 아이템. 쿠션을 비롯해 수딩젤과 톤업크림, 틴트, 기름 종이, 아이샤도 팔레트 등 종류 또한 다양하다.

1. 더페이스샵 닥터벨머 스위트어피치 에디션 데일리리페어 징크 톤업 크림
2. 더페이스샵 스위트어피치 에디션 어피치 블라썸 틴트
3. 더페이스샵 스위트어피치 에디션 어피치 쿠션

### SECRET 4

아모레퍼시픽 모이스춰 바운드 프레스시 뱀부셍 컬렉션



### \*아모레퍼시픽 Amorepacific

대나무 수확의 달을 기념한 아모레퍼시픽의 프레스시 뱀부 셍 컬렉션은 크림과 미스트 두 가지 제품으로 출시된다. 대나무 수액은 일 년 중 단오 무렵, 비가 오지 않는 특별한 날에만 채취할 수 있는 귀한 원료로 우리 몸 속에 저장되어 있는 물 성분과 가장 흡사해 피부의 자생력을 더욱 강화시키는 것이 특징.

1. 아모레퍼시픽 모이스춰 바운드 리쥬브네이팅 크림 디럭스
2. 아모레퍼시픽 모이스춰 바운드 스킨 에너지 미스트

### SECRET 5

에스티 로더 포피 소바주 컬렉션



### \*에스티 로더 Estee lauder

에스티 로더의 글로벌 뷰티 디렉터인 비올렛의 처녀작인 포피 소바주 컬렉션은 양귀비가 흐드러지게 핀 남프랑스의 낭만을 담았다. 인플루언서이자 메이크업 아티스트인 비올렛의 노하우를 담은 리미티드 에디션이다.



## 푸드 레시피

# 동글동글 귀여운 도시락 레시피



채소 카레 주먹밥

2인분 기준

[재료]

밥 2공기, 청경채 1개, 양파 1/4개, 당근 1/4개, 햄, 1/4개, 기름 2T, 카레가루 2~3T

[만들기]

① 청경채와 양파, 당근을 잘게 다져준다. (청경채 대신 냉장고에 있는 다른 채소를 사용하셔도 좋다.)

② 냉장고에 남아있는 자투리 햄도 넣어준다. (이 외에도 냉장고에 남아있는 재료를 취향껏 다져서 준비해도 좋다.)

③ 팬에 기름 2T 두르고 청경채를 뺀 모든 재료를 넣어 약 2분간 볶아준 후, 청경채 넣어 약 1분간 볶아준다.

④ 그 다음 약불로 줄이고 카레가루 2T를 넣어 잘 섞어주세요.

⑤ 그리고 재료를 잘 섞어준다. 주먹밥으로 만들기 전에 간 한번 보고 카레맛을 더하고 싶으시면 카레가루를 추가하고 짜게 느껴지시면 밥을 더 넣어 주어도 좋다.

⑥ 그리고 동글동글 굴려 먹기 좋은 크기로 만들면 완성!

무더위에 지친 나의 입맛을 다시금 되살릴 밥도둑 레시피를 소개합니다.



밥 고로케

2인분 기준

[재료]

밥 3~4주걱, 계란 3개, 빵가루 1/2 봉지, 소금 1꼬집, 후리카케 3봉지, 참기름 2t, 튀김가루 1/2 봉지

[만들기]

① 달구어진 팬위에 밥과 참기름을 함께 볶아준다.

② 준비된 후리카케를 밥과 섞일 수 있게 볶아준다.

③ 계란 한 개를 함께 볶아주고 나머지 두 개는 소금을 넣어 풀어준다.

④ 볶아준 밥을 동글동글 먹기 좋은 크기로 뭉쳐준 후, 튀김가루 > 계란옷 > 빵가루 순으로 묻혀 준비한다.

⑤ 기름을 넉넉하게 넣고 튀겨준 후 그릇에 담아주면 완성.



## 소세지 꽃주먹밥

4인분 기준

[재료]  
애호박 1/2토막, 당근 1/2토막, 양파 1/2개, 대파 1/2개, 피방1/2개, 비엔나 소세지16개

[양념]  
굴소스 2T, 카놀라유 2T, 후추 1/2T

- [만들기]
- ①비엔나를 반으로 갈라주고 절단면에 다시 십자로 칼집을 넣어준다.
  - ②십자로 난 칼집에 대각선으로 다시 십자 칼집을 넣어준다.
  - ③칼집을 낸 비엔나 소세지를 끓는 물에 살짝 데친다.
  - ④채에 받쳐 물기를 제거한다.
  - ⑤재료로 준비된 야채를 전부 잘게 썰어다져, 팬에 담아준다.
  - ⑥준비된 후추와, 굴소스, 카놀라유를 두른후 야채가 익을 동안 볶아 준다.
  - ⑦4인분 양의 흰쌀밥을 팬에 넣어 같이 볶아 준다.
  - ⑧볶음밥을 둥글 납작하게 편 후 준비한 소세지를 그 위에 올려 다시금 볶음밥으로 소세지를 감싸듯이 주먹밥을 만들어 준다.
  - ⑨기호에 따라 마요네즈와 케찹을 소세지위에 뿌려주고 그릇에 담아주시면 완성.



## 메추리알 육우 동지

2인분 기준

[주재료]  
육우다짐육 200g, 메추리알 10개, 검은깨 1꼬집, 감자1/2개, 당근 1/2개, 브로콜리 1개

[조림장]  
다시마 우린물, 1소국자, 맛술 3/4 소국자, 맛간장 2T

[육우다짐육 밀간]  
다신양파 1t, 다진흰파1t, 다진마늘1t, 소금1.3t, 후추 1꼬집, 참기름 1t, 감자전분 1T

- [만들기]
- ①다짐육은 키친타월로 핏물을 제거 한다.
  - ②밀간 재료를 분량에 맞게 준비한다. 향신즙 (다진양파,다진흰파,다진마늘)은 되도록 아주 곱게 다져주세요.(분쇄기)
  - ③양푼이에 다짐육, 향신즙, 소금, 후추, 참기름을 넣고 조물조물 치대어 준다.
  - ④감자전분은 마지막에 넣고 (물기제거), 한덩어리로 만들어 양푼이에 던지기를 50번 해준다.
  - ⑤다짐육을 10등분 동그랗게 빚고, 그 안에 메추리알의 뾰족한 부분이 위로 올라오게 ( 밀가루에 살짝 묻혀서)감싸준다.
  - ⑥웍에 조림장 재료를 모두 넣고 끓이고 한소끔 끓어오르면 메추리알 육우동지를 바로 넣어주며, 중센불에서 조리준다.
  - ⑦육우에 핏기가 없어지면 감자,당근,브로콜리를 넣고 같이 조리 준다.
  - ⑧조림장이 줄어들면 웍을 기울여 졸여 준다. 마지막에는 센불로 1분간 졸여야 윤기가 살아난다.
  - ⑨접시에 담아 완성한다.

# 꿀잠을 위한 습관은 따로있다



열대야에도 숙면을 취하고 싶다면? 지금부터 실행해야 할 생활 속 습관들을 주목하자.

고 얇은 잠을 자게 되는 경우가 많다.

또한 카페인 함유된 커피, 초콜릿, 녹차 등도 수면에 방해되기 때문에 오후 시간에는 삼가는 것이 좋다.

## 1 잠들기 3~4시간 전 과식 및 과음 피하기



자기 전 과식이나 야식을 먹게 되면 몸속에 유해 산소와 독소를 생성시키고 소화가 되지 않은 상태로 수면에 들 경우 숙면을 취하기 어려워 되도록 자제하는 것이 좋다.

또한 불면 증세가 있다면 차라리 저녁을 가볍게 먹고 생수를 한잔 마시고 자는 것이 수면에 도움이 된다. 보통 술을 마시면 정신이 몽롱해지면서 깊이 잠을 자는 것처럼 느끼지만 음주 후 3시간 가량은 깊은 잠을 자지만 그 이후부터는 자주 깨

## 2 잠들기 2시간 전에 20분간 반신욕 하기



찬물보다 40℃ 정도의 미지근한 물에서 20분간 목욕이나 반신욕을 하는 것이 혈액순환 촉진, 근육 뭉침 해소와 체온을 낮추기 때문에 숙면에 도움이 된다.

장시간 집에서 목욕하기 어렵다면 가벼운 샤워도 미지근한 물로 하는 것이 좋고 목욕뿐 아니라 족욕 역시 효과적이다. 단, 족욕과 반신욕도 잠들

## 건강생활 팁

기 직전에 하면 체온이 쉽게 떨어지지 않아 잠이 오지 않을 수 있으므로 잠들기 2시간 전에 하는 것이 좋다.

### 3 자기 1시간 전 TV와 스마트폰 사용 최대한 자제하기



주로 스마트폰에서 많이 나오는 푸른빛의 블루라이트가 수면호르몬이라고 할 수 있는 멜라토닌의 분비를 억제해 수면을 방해한다.

잠자리에 든 후에도 푸른빛에 많이 노출되면 멜라토닌을 분비하는 두뇌에서 낮이라고 인지해 수면을 방해하게 된다. 취침 1~2시간 전에는 스마트폰뿐만 아니라 전자기기는 최대한 멀리하는 것이 좋다.

### 4 잠자리에 대한 불안과 집착을 버려라



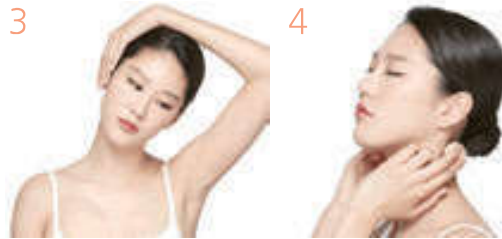
잠은 청개구리와 같다. 집착하면 할수록, 쫓으려고 하면 할수록 더 멀리 도망간다. 잠이 안 올 때, 100점짜리 잠을 자려고 애쓰기보다 80점짜리 잠이라도 자겠다는 다소 가벼운 마음을 갖고 침대에 누워 명상한다는 기분으로 하루를 정리하

는 것이 자연스럽게 잠을 청할 수 있는 방법이다. 억지로 잠을 청하려고 애쓰기보다 일단 편안히 눈을 감고 쉬겠다는 마음을 갖는 것이 좋다.

### 5 취침 전 스트레칭 더하기



1. 허리를 펴고 정자세로 앉는다.
2. 귀를 감싼 뒤 오른손으로 머리를 당긴다.



3. 왼쪽도 반복한다. 총 5회 반복한다.
4. 깊게 들이쉬고 내쉬는 호흡법을 유지한 채 우드볼을 뒷목 중앙에 두고 헤어 라인을 따라 귀 밑까지 부드럽게 누른다.



5. 우드볼을 승모근을 따라 원을 그려가며 굴리는 것을 10회 반복한다.
6. 우드볼 2개를 한쪽 목으로 옮겨와 목 근육에 원을 그리듯 전체적으로 10회 반복하여 굴린다

■ 레몬밤 허브티, 캐모마일 티를 마셔라.  
신경을 안정시키는 레몬밤 허브티 혈관을 확장시키는 기능이 뛰어난 플라보노이드와 글루코사이드 등이 함유돼 말초신경의 순환을 증진시켜 심장박동을 안정화하고 숙면을 돕는다.

## 맛집 기행

# 동경 B급 구르메 탐방기



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

蟹喰楽舞  
게요리 주점  
(カニクラブ)



아침, 홋카이도에서 잡아 직송으로 배달되어 신선하고 희소한 어패류들이 잔뜩 모였다. 그 신선함은 평소 굽거나 조림으로 밖에 먹어보지 못한 생선을 신선한 회로 제공할 정도.



### 추천메뉴 1 ▶

ボタン海老(보탄에비)

• 누구나 쉽게 접근할 수 있는  
기본 생새우회.

와사바를 잘 섞은 간장에 찍어먹으면  
술안주로 그만이다.



## ◀추천메뉴2

生ズワイガニの刺身  
(나마즈와이가니노사시미)  
·아주 각별한 대게다리회.  
우리들에겐 찜으로 익숙한 대게의 다리를  
자신있게 회로 내놓았다.



## 추천메뉴3▶

毛ガニ(케가니)

·우리에겐 털게 찜으로 익숙한 이 가게의  
간판격 요리.  
상대적으로 높은 가격대인 한 마리에 1600엔이지만  
그 신선함과 짙찬 살을 보면 그마저도 아깝지 않다.



## ◀추천메뉴4

焼タラバ & タラバ刺身  
(야키타라바 & 타라바회)

·훗카이도산 대게를 구이와 회 두 가지  
조리법으로 즐길 수 있는 세트.

★★★★☆

2명이상 손님이 방문할 시 2명당 1마리의 털게를 안주로 제공하는 통 큰 서비스가 기다리고 있다. 혼자 방문할 경우에도 매일 바뀌는 (히가와리)안주가 있다. 가게의 간판인 한 마리에 1600엔의 털게는 역시 단품으로 계산해 보면 너무나도 싸다. 일본주 라인업도 20종류가 넘으니 천천히 전부 즐겨보자.

港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル B1F

·영업시간 : 07:00 ~ 23:00 (일요일, 공휴일 휴업)

·TEL : 03-6274-6485 ·<https://tabelog.com/>→蟹喰楽舞으로 검색



## ■ 건강 상식

# 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



100세 시대가 멀지 않은 지금, 현대인들에게 가장 주목받는 화두라면 단연 어떻게 하면 젊고 건강하게 사느냐 하는 것이다. 건강에 관한 상식들이 범람하고 있는 요즘, 과연 알려진 상식 그대로 믿어도 되는 것일까? 전문가가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

## ● 젊어지는 백내장 원인은 자외선?

본격적인 한여름 더위가 시작된 최근 자외선 지수 또한 높아짐에 따라 눈 건강에 있어 백내장에 대한 주의가 요구되고 있는 가운데, 노인성 질환으로만 여겼던 백내장이 40~50대 중년층에도 발병률이 높아지고 있다.

### ● 백내장이란? ●

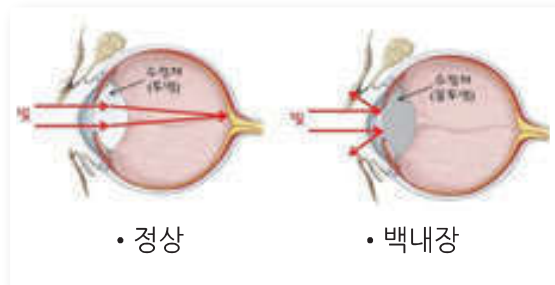
눈의 검은자와 홍채 뒤에는 투명한 안구 조직인 수정체가 존재하여 눈의 주된 굴절기관으로 작용한다. 눈으로 들어온 빛은 수정체를 통과하면서 굴절되어 망막에 상을 맺게 되는데, 백내장은 이러한 수정체가 혼탁해져 빛을 제대로 통과시키지 못하게 되면서 안개가 낀 것처럼 시야가 뿌옇게 보이게 되는 질환을 말한다.

### ● 백내장의 연령대는? ●

우리 눈의 수정체가 투명성을 잃고 하얗게 혼탁이 생기는 질병인 백내장은 국민건강영양조사에 따르면 우리나라 40세 이상 성인에서 42.3%, 65세 이상은 90%의 유병율을 보이고 있으며, 그중 40대의 백내장 유병률은 11.1%, 50대는 35.7%로 어느 누구도 피해갈 수 없는 눈 질환이다.

56 | 광고문의 T.03-5812-8990

그런데 이러한 백내장의 발병 연령대가 낮아지고 있다. 모니터를 많이 보는 직업적 특성에 따른 눈의 피로 가중, 과도한 스마트폰 사용에 따른 블루라이트 과다 노출, 안구건조증의 증가 등이 백내장 발병 연령을 낮추고 있다는 주장이다.



### ● 백내장의 원인은? ●

백내장의 원인은 매우 다양하지만 그 중에서도 가장 큰 이유는 바로 나이가 들수록 자외선에 자주 노출됨에 따라 자외선이 눈 속에 활성산소를 발생시켜 우리 몸 안의 산화 균형이 깨지면서 수정체 단백질이 변성되어 흰색이나 황색으로 변하기 때문으로, 자외선에 장시간 노출된 환경에서 일하는 사람의 백내장 발병률은 일반인에 비해 3배 이상 높은 것으로 되어 있다.

쉽게말해서, 투명한 안구 조직인 수정체에 단백질이 쌓이게 되어 빛이 통과하지 못하게 되고 시야를 방해하게 되는 증상이다.



## ● 백내장의 증상은? ●

사물이 겹쳐 보이고 안개가 낀 것처럼 답답해지며 색깔 구분이 잘 안되면서 시력이 나빠지게 되는 백내장은 초기에는 시력은 정상이지만 수정체 혼탁 부위에서 빛이 산란이 되어 햇빛에 나가면 심하게 눈이 부시는 증상으로 나타날 수 있으며, 나이가 들면서 증상이 심해져 심한 시력저하로 이어지기도 한다.



• 정상

• 백내장

## ● 백내장 자가진단법 ●

-백내장은 아래와 같이 다양한 증상을 수반합니다.

- ▲갑자기 눈이 침침해진 느낌이다.
- ▲시야가 뿌옇고 답답한 느낌이다.
- ▲안경이나 돋보기를 껴도 사물이 선명하지 않다.
- ▲사물이 겹쳐 보이는 증상이 나타난다.
- ▲밝은 곳에서 몹시 불편하다.
- ▲특히 근거리 시력이 저하됐다.
- ▲돋보기를 미착용시 시력이 좋아졌다.
- ▲실내나 어두운 곳에서 오히려 시력이 좋아졌다.

## ● 백내장 치료방법 ●

한편, 백내장의 치료를 위해서는 혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 삽입하는 수술이 가장 확실한 치료 방법인데, 인공수정체는 영구적이며, 최근 기술의 발달로 인공수정체 자체가 자외선을 차단하고, 난시와 노안까지 교정할 수 있게 됐다.

또 요즘은 멀리서와 가까이를 동시에 볼 수 있는 다초점인공수정체 삽입 수술로 돋보기 없이 일상생활이 가능해 관심이 높는데, 단초점에 비해 선명도와 대비감도가 조금 떨어지기 때문에 세밀한 작업을 하는 사람은 만족도가 떨어질 수 있다. 밤에 불빛을 보면 눈이 부시고 달무리가 지는 현상으로 야간운전이 불편해질 수도 있으므로, 본인이 일상생활에서 가장 중요한 부분이 무엇인지 먼저 파악한 후 주치의와 충분히 상의하여 결정해야 한다.

백내장이 있다고 다 수술 하는 것은 아니며, 백내장으로 진단받고 실제로 수술을 하는 경우는 약 15% 정도로 보고 있는데, 수술의 적기는 멀리서 사람을 보고도 인사를 못한다거나 TV 자막이 흐리게 보일 때, 골프 칠 때 공이 잘 안 보여서 스트레스를 받을 때 등 본인이 일상생활에 불편을 겪을 때 혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 삽입하는 백내장 수술을 고려해 볼 수 있다.

## ● 백내장의 예방방법 ●

사실상 노인성 백내장은 자연스러운 노화 과정에 의한 것이기 때문에 특별한 예방법은 없지만, 자외선 노출을 최소화하고, 항산화작용이 있는 비타민제를 복용하거나, 백내장을 지연시키는 안약 또는 먹는 약을 통해 진행을 늦출 수 있다.

자외선 노출을 최소화하는 방법으로는 외출 시 반드시 선글라스, 모자 등을 쓰는 습관이 무엇보다 중요하며 특히, 구름 끼거나 흐린 날에도 구름에 의한 반사와 산란으로 자외선 복사량이 오히려 증가할 수도 있기 때문에 햇빛이 나지 않는 날에도 눈 보호를 위해 외출 시 선글라스를 챙길 필요가 있다.

또한, 마지막으로 몸에 노화가 시작되는 40대부터는 1년에 한 번은 정기적인 안과 검진을 통해 눈 건강을 살펴보는 것이 바람직하다.



# 괜히 끌리는 인테리어



내가 사는 공간을 변신시키고 싶다면 우선 자신의 취향을 알아야 한다. '나의 취향'을 찾는 일은 관찰로부터 시작된다. 가장 쉬운 방법은 자료를 찾아보는 것. 잡지나 인터넷, 특히 사진을 맘껏 볼 수 있는 인스타그램을 활용하면 전 세계 인테리어를 구경할 수 있어 좋다.

마음에 드는 사진은 스크랩해둘 것. 점차 자료가 쌓이고 이걸 다시 살펴보면 그 안에서 '나의 취향'이 되는 공통점을 찾아볼 수 있다.

### 가구, 제자리를 찾아라

가구만 효율적으로 놓여 있어도 공간이 한결 넓고 예뻐 보인다. 옷장과 같은 부피 큰 가구는 문을 열었을 때 시선을 막지 않도록 배치할 것.

높이가 낮은 가구는 가로로 놓고, 높은 곳엔 오픈형 선반을 부착한다. 공간이 좁은 경우 다리가 있는 가구를 선택해 바닥에 여백을 두면 답답해 보이지 않는다. 직사각형 방이라면 길게 연결되는 라인을 고려해 긴 면을 살려 가구들을 벽 쪽으로 배치한다.

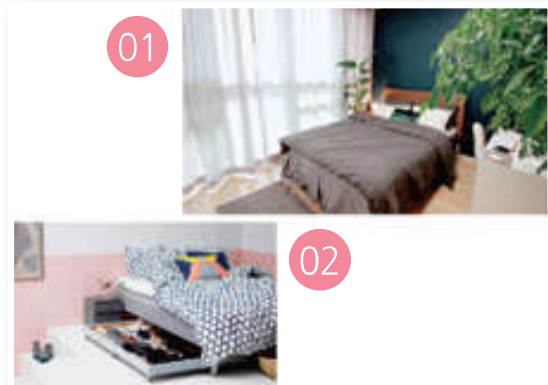
매일매일 똑같은 인테리어에 지루하다면? 나를 위한 나만의 공간을 디자인하고 싶다면? 여기서 인테리어 고수들이 전하는 인테리어 비법을 살펴보자.

### 3가지 컬러를 정하라

공간을 이루는 요소 중 분위기를 압도하는 건 단연 색이다. 인테리어를 시작하기 전 방을 구성할 컬러를 메인 색, 그 컬러와 잘 어울리는 보조 색, 포인트로 두고 싶은 색 등 3가지만 정하자.

메인 색은 벽면, 천장, 바닥, 창문 등 넓은 면적을 차지하는 컬러이고, 보조 색은 침구나 포인트 벽, 옷장과 같은 큰 가구의 색이다. 포인트 색은 쿠션과 조명 같은 작은 소품의 컬러라고 할 수 있다.

모던한 분위기를 원한다면 화이트·그레이·블랙, 내추럴한 느낌에는 샌드·브라운·그린, 세련된 분위기는 화이트·블루·블랙, 러블리한 연출을 원한다면 샌드·핑크·연그레이 컬러의 조합을 추천한다.



## 셀프 인테리어 아이디어 3선

### ●미니 대리석 테이블



소파 옆에 두면 제격인 작은 사이즈의 테이블. 실제 대리석 테이블은 시중에서 구입하면 20만원이 훌쩍 넘지만, 목재와 시트지를 활용하면 4만 원대로 만들 수 있다.

#### ■ 준비물

원형 목재(지름 32cm), 대리석 시트지, 헤어핀 레그(높이 42cm), 나사못, 드릴, 칼

#### ▶ 만들기

1. 원형 목재 뒷면에 라이트 브라운 컬러 대리석 시트지를 붙인다.
2. 뒷면에 헤어핀레그를 올리고 드릴로 고정한다.
3. 테이블을 일으켜 세우고 시트지 옆면을 꼼꼼히 붙인다. 2cm 정도 간격으로 잘라서 당기면서 붙이면 주름이 생기지 않는다.
4. 뒤집어서 뒷면에 여분의 시트지까지 깔끔하게 붙이면 완성!

### ●못 없이 완성하는 포토 월



선반 효과를 주면서 사진을 가득 담을 수 있는 인테리어 벽 선반. 소파 뒷면에 장식하면 카페 같은 스타일리시한 분위기도 연출가능하다.

#### ■ 준비물

우드락, 자, 칼, 접착제, 시침핀, 하드보드지, 종이, 사진, 마스킹테이프, 폼 양면테이프

#### ▶ 만들기

1. 3cm, 5cm 폭으로 우드락을 자른다. 2개의 우드락에 접착제를 바르고 시침핀으로 연결해 3개의 얇고 길쭉한 선반 모양을 만든다.
2. 하드보드지에 종이, 그 위에 사진을 붙이고 마스킹테이프로 띠를 돌려 액자처럼 만든다.
3. 우드락 벽 선반을 폼 양면테이프를 이용해 벽에 붙이고 그 사이에 완성한 하드보드지에 액자를 장식한다.

### ●매니큐어로 만드는 마블링 꽃병



안 쓰는 매니큐어를 활용해 드라이플라워를 꽂기 좋은 꽃병. 물과 매니큐어를 활용하면 자연스러운 마블링 효과를 줄 수 있어 내추럴하면서 몽환적인 아이템이 완성!

#### ■ 준비물

유리병, 마끈, 가위, 록타이트, 마스킹테이프, 매니큐어, 물

#### ▶ 만들기

1. 유리병의 스티커를 제거한 뒤 뚜껑이 있던 홈에 마끈을 돌리면서 록타이트로 붙여 장식한다.
2. 원하는 부분만 마블링 무늬가 들어갈 수 있도록 유리병을 마스킹테이프로 감싼다. 테이프가 직선으로 붙을 수 있도록 수평으로 붙인다. 물 위에 매니큐어를 얇게 띄운다.
3. 매니큐어가 굳기 전 유리병을 굴려 마블링을 옮겨준다. 원하는 컬러를 조합해 하면 OK!
4. 하루 정도 충분히 말린 뒤 마스킹테이프를 떼어내고 드라이플라워를 꽂아 장식한다.

## 메디컬 뉴스

# 고성능 보급형 보청기 '비투스' 출시



청각 전문기업 소노바(sonova) 그룹 리딩 브랜드 '포낙(phonak) 보청기'가 가성비 높은 보급형 보청기 '비투스'(Vitus)와 '비투스+'를 출시한다.

보청기는 거의 하루 종일 착용하고 일상생활을 해야 하는 보조기기인 만큼 제품 견고함이나 성능이 매우 중요하다.

하지만 대부분의 소비자가 현실적으로 최고급 성능 프리미엄 보청기 구매가 어려워 합리적인 가격의 보급형 제품을 찾는 경우가 많다.

이에 포낙은 소비자들이 현실적으로 구입가능한 보급형 고성능 신제품인 '비투스'를 내놓게 된 것이다.

**:: 포낙 비투스™, 비투스+™**  
일상생활에서 필요한 자연적인 음을...

일상생활 속 자연적인 음을 감지하지 못하는 난청인들을 위하여 만들어진 포낙의 '비투스'와 '비투스+'는 난청인의 편안한 생활을 위해 필요한 기능을 탑재한 보청기이다. 크게 4개의 채널을 가용하는 비투스과 6개의 채널을 가용하는 비투스+ | 광고문의 T.03-5812-8990

포낙은 합리적인 가격에 높은 성능과 품질까지 갖춘 보청기를 구매하고자 하는 소비자를 대상으로 이번 신제품을 출시한다.

스+가 이번에 출시된 라인업이다.

65dB이 넘는 소음 환경에서 자동으로 마이크의 방향성 기능이 활성화되는 '울트라 줌' 기능이 탑재됐다. 카페나 쇼핑몰 등과 같은 시끄러운 환경에서도 상대방의 말소리를 잘 들을 수 있게 만들어준다. 컬러는 미드 그레이, 베이지 2가지로 나온다.



■ 말소리와 주변 소음을 구별하여 편안한 청취를 도와주는 '울트라 줌' 기능

6채널 보청기인 '비투스+™'에는 더 다양한 기능들이 탑재됐다. 효과적으로 소음을 감소를 시켜주는 '울트라 줌' 기능은 물론, '포낙'의 시그니처 고주파수 압축 기술인 '사운드리커버'가 탑재돼 고주파수 소리도 무리 없이 들을 수 있다. 원터치로 간편하게 양쪽 보청기의 볼륨이나 기능 모두 즉각 조절이 가능한 '퀵싱크'의 무선 기능도 돌

보인다. 방수 방진 최고 등급인 IP68을 획득해 견고함 면에서도 부족함이 없으며, 포낙의 무선 송수신 청각보조기기인 '로저(roger™)'와 호환 역시 가능하다.



\*IP68: 물과 먼지에도 걱정없는 라이프스타일을 보장하는 방수 방진 등급.

일상 생활 물과 먼지로 인한 사고를 방지하는 방수 방진 'IP 68 등급'을 갖춘 내구성에 충실한 제품으로, 놀이 활동이 많은 아이들이 안전하게 착용할 수 있도록 도와준다.

■ 다양한 난청 형태의 사용자를 위한 다양한 타입의 포낙 비투스™, 비투스™+

■ 비투스+의 자동 환경설정 프로그램 '오토메틱' '오토메틱'은 사용자의 청취 환경을 실시간으로 분석하여 사용자의 상황에 맞게 다양한 프로그램의 기능을 결합하여 조절해 주는 기능이다.

조용한 환경이나 소음 속 어음 환경에서 사용자의 상황에 맞춰 자동으로 조절되는 기능으로 편안한 소리를 들을 수 있다.

## :: 글로벌 청각 전문 그룹 1947년 스위스에서 탄생한 '포낙'

■ 소노바의 프리미엄 브랜드 포낙  
1947년 스위스에서 탄생한 '포낙'은 창업 이래 보청기를 비롯한 무선통신 기술기변의 솔루션을 통해 모든 연령, 다양한 난청문제를 해결할 수 있는 연구와 기술 혁신을 거듭해 전 세계 100여개국 이상에서 애용되고 있다.

■ Life is on  
'포낙'은 난청으로 고민하는 유소아에서부터 고심도 난청인들까지 모든 사람들의 의견에 귀 기울여, 개인의 다양한 청각정보와 라이프스타일에 맞춘 신기술 개발을 통한 청각 솔루션을 제공한다.



■ 소노바코리아의 마케팅팀 김지영 차장은 “많은 소비자가 저렴한 가격의 보청기를 찾다가 기본적인 기능도 갖추지 못한 초저가형 제품이나 증폭기를 사용하게 되는 경우가 있다”며, “이는 청력을 급속도로 악화시킬 수도 있기 때문에 보급형 보청기 구매 시에도 꼼꼼히 품질과 기능을 따져야 한다”고 강조했다.



## :: 보청기 구매 전 기본상식 FAQ.

■ 언제부터 보청기를 사용하면 될까?  
일상생활에서 불편함을 느낀다면 먼저, 이비인후과를 방문하시거나 보청기 전문센터에서 상담 받아 보시는 것을 권장한다.

■ 구매하자마자 바로 사용할 수 있을까?  
오픈형, 귀걸이형 보청기는 구매하자마자 착용이 가능하다. 다만, 보청기는 개인의 청력상태에 따라 사용자 최적화를 위한 피팅과 조절이 필요하기 때문에 구입하셔도 적응하기 위한 시간이 필요하다.

■ 보청기는 어떤 형태가 있나?  
귀 안에 삽입하는 [귓속형], 귀에 거는 형태의 [오픈형], [귀걸이형]이 있다. 귓속형이나 귀에 거는 형태 모두 소형화가 추세이다. 청력이나 생활 환경에 맞춰 본인에게 가장 맞는 형태를 선택하는 것을 추천한다.

## 러브& 트래블

# 그림같은 단풍 스팟 [닛코 편]



츠후구우시  
류즈노타키 (竜頭の滝)



토치기현 닛코시에 있는 폭포로 오쿠닛코 지역을 대표하는 폭포중 하나이다. 표고는 1350미터. 폭포길이는 210미터. 폭포폭은 10미터이다.

(추젠지호)로 흘러들어가는 유가와강에 있는 이 폭포는 약 210m에 걸쳐 산의 암반을 흘러내려와 폭포바닥 근처의 큰 바위에 의해 두 줄기로 갈라진다. 그 모습이 마치 하늘에서 쏟아져 내려오는 용의 머리처럼 보여 「용머리」라는 이름이 붙었다. | 광고문의 T.03-5812-8990

일본 각지의 멋진 풍경과 함께하는 기차역을 소개합니다.

유래되었다. 폭포의 정면에는 전망대가 있으며, 오쿠닛코에서 단풍이 가장 먼저 드는 장소로 알려진 이곳은, 폭포를 감싸듯 퍼져있는 빨강고 노란 단풍나무들이 절경을 이룬다.

○기간: 10월 상순~ 10월 하순

東武鉄道東武日光駅から東武バス日光で「竜頭の滝」下車、徒歩1分  
栃木県日光市中宮祠/日光市観光協会  
TEL. 0288-22-1525

호소오마치  
이로하자카 (いろは坂)



토치기현 닛코시에 위치한 일방통행 고갯길. 모

## 러브 & 트래블

미지라인과 함께 토치기현의 대표적인 드라이브 코스이자 공도 레이싱이 많이 일어나는 곳으로 유명하다.

참고로 이로하자카란 이름이 붙은 이유는 내리막/오르막 합쳐서 헤어핀 갯수가 48개이기 때문인데, 원래 설계대로 완성하면 총 50개의 헤어핀이 되었어야 하는 걸 이로하 노래의 47음에 ㄴ을 더한 48개로 맞춰서 제1이로하자카의 헤어핀 2개를 줄여 현행 레이아웃으로 변경했다고 한다. 닛코의 명소로 너무도 유명한 '닛코 이로하자카'는 '일본의 길 100선'에도 선정된 도로이다. 해발의 차이로 산의 색이 미묘하게 달라 환상적으로 아름다운 단풍을 감상할 수 있다. 이곳에서 바라보는 아름다운 조망은 가히 장관이라 할 수 있는데 특히, 아케치다이에서 바라보는 파노라마는 한층 더 웅장하다.

○기간: 10월 중순~ 11월 하순

【車】日光宇都宮道路清滝ICから奥日光方面へ約20分  
栃木県日光市細尾町 / 日光市観光協会  
TEL. 0288-22-1525

### 토쿠시마 센조가하라(戰場ヶ原)



센조가하라는 토치기현 닛코시에 있는 닛코국립공원내에 있는 (고층지대 습기가 많은지역)이다. 표고는 약 1390m에서 1400m이고, 넓이는 약

400ha이다. 센조가하라의 지명은, 산의 신이 이 습원을 무대로 싸움을 계속했다는 전설에서 유래되었다. 고산식물과 조류가 풍부하여 인기인 이 초원에는 주위에 산책로가 정비되어 초심자에도 편한 2시간 정도의 하이킹 코스다. 산책도 군데군데 센조가하라를 한눈에 내려다보이는 전망실도 마련돼 있고 자연을 즐길 수 있다. 여름에 걸쳐 많은 꽃이 활짝 피며, 9월 하순부터 10월 상순에는 풀이 울긋불긋 단풍 들어 습원을 아름답게 물들인다.

○기간: 9월 하순~ 10월 상순

JR日光駅または東武日光駅より東武バス  
湯元温泉行き乗車約50分、「三本松」バス  
停下車徒歩1分  
栃木県日光市中宮祠 / 日光市観光協会日光支部  
TEL. 0288-54-2496

### 츠후구우시 오다시로가하라(小田代ヶ原)



오다시로가하라는 센조가하라의 서쪽에 있는 습원 지대로 물참나무와 잎갈나무 등의 나무들로 둘러싸인 대자연이 펼쳐지며, 봄부터 여름에는 엉겅퀴와 범부채 붓꽃 등 고산식물이 자라난다. 오다시로호는 큰비가 내리면 일시적으로 생겨나는 호수로, 몇 년에 한 번밖에 볼 수 없는 환상의 호수이다.

○기간: 9월 하순~ 10월 상순

JR・東武日光駅からバスで65分 赤沼車庫  
下車から徒歩で50分 / 栃木県日光市中宮祠  
TEL. 0288-54-2496

## 책소개

# 행복한 책 읽기 9월의 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.

### 역사의 역사

저자: 유시민  
출판사: 돌베개



2018년 6월, 유시민이 신간으로 찾아왔다. 경제학도, 정치가, '지식소매상'에서 최근에는 방송인으로도 종횡무진 활동하는 작가 유시민이 돌아왔다. 2017년 정의로운 국가의 모습과 시민의 역할을 모색한 『국가란 무엇인가』로 독자들과의 뜨거운 반응을 얻은 이후, 유시민은 공부의 화두를 옮겨 동서양의 역사서들을 탐독하며 '역사란 무엇인가' 질문하고 답을 찾았다. 그 지적 탐구를 담은 이 책은 유시민이 공개하는 역사 공부 노트이자 독자들과 함께 역사를 읽는 초대장이다.

:: 두번째 행복 도서

### 서늘한 신호

저자: 개빈 드 베커  
출판사: 청림출판



자신과 가족의 안전을 염려하는 이들을 위한 완벽한 범죄 예방 가이드 『서늘한 신호』. 어떤 사건이 일어나기 전에 반드시 징후가 있듯이 범죄가 일어나기 전에도 반드시 그 신호가 있다. 누구나 이를 알아차릴 능력(직관)이 있으며 범죄를 예측하고 피할 수 있다. 세계 최고의 범죄 예측 전문가인 개빈 드 베커는 직장, 가정, 데이트, 침대 폭력 등 점점 더 다양한 범죄가 급증하는 사회의 모든 상황을 면면이 다루며, 두려움에 떠는 사람들이 그들 자신 안에 있는 가장 강력한 무기를 찾아 안전하게 살아갈 수 있도록 도와주는 좋은 방법들을 발견하게 될 것이다. 더불어 이미 예리하게 위험을 예측하는 각자의 능력을 신뢰할 이유 역시 발견할 수 있을 것이다.

:: 세번째재 행복 도서

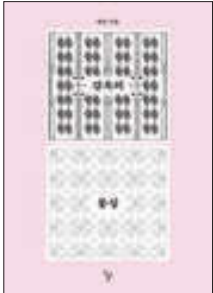
▼ 감옥의 몽상

---

저자: 현민

---

출판사: 돌베개



:: 다섯번째재 행복 도서


▼ 감정의 자화상

---

저자: 박홍순

---

출판사: 서해문집



군대에 가는 대신 감옥행을 택하고 2010년 3월 12일부터 2011년 6월 30일까지 476일간 영등포교도소에 수감됐던 당시의 기록을 담아낸 『감옥의 몽상』. 자신의 결심과 사회의 시선, 담장 안팎의 간극을 깊게 이해하기 위해 글쓰기에 몰두한 저자는 수인의 몸으로 경험한 감옥의 일상, 구조, 관계망 등을 문화인류학의 시각에서 써내려갔다. 입소를 하고 독방에서 사박 오일을 머물다 혼거방으로 옮겨 다른 재소자들과 서열화를 맺는 과정, 취사장에서 재소자들이 먹을 끼니를 만들고 일터의 규칙을 습득하는 등, ‘구매’, ‘차입’, ‘증여’로 이루어지는 감옥의 경제 논리가 흥미롭게 전개된다.

지난 수십 년간 뒤돌아볼 틈 없이 달려온 한국 사회의 척박한 인문학적 토양에 갈증을 느껴, 글쓰기와 강연을 통해 많은 사람을 인문학으로 안내하는 일을 하고 있다. 특히 인문학이 생생한 현실에서 벗어나는 순간 화석으로 굳어진다. 문제의식을 갖고 일상의 사건과 삶에 밀착시키는 방향으로 작업을 해왔다. 또한 한국사회를 차근차근 바꾸기 위한 교양을 찾아 다양한 방식으로 대중과 함께하는 작업에 힘을 기울이고 있다. 지금의 시대와 세대에 맞게 세상을 바꾸는 지식콘텐츠를 만들어내는 일을 지속적으로 해 나가는 중이다.

:: 네번째재 행복 도서


▼ 여덟 단어

---

저자: 박웅현

---

출판사: 북하우스



책은 도끼다의 저자이자 광고인 박웅현은 이 책을 통해 말하는 인생을 위해 생각해봐야 할 여덟 가지 단어들을 이야기한다. 우리가 살아가면서 한번쯤 마주쳤을 여덟 가지 가치에 대해 저자 자신의 경험과 다양한 사례를 바탕으로 함께 생각하는 시간을 마련하는 책이다. 왜 삶의 기준을 내 안에 두어야 하는지, 동의되지 않는 권위에 굴복하고 있는 것은 아닌지 등에 대한 고민들을 책과 그림, 음악, 그리고 그가 만난 사람들을 통해 우리의 인생에 대하여 어떤 자세를 가지고 살아가야 하는지를 살핀다.

:: 다섯번째재 행복 도서


▼ 수련

---

저자: 배철현

---

출판사: 21세기 북스



저자는 감추고 싶은 나를 직시해 삶의 군더더기를 버리고 나면, 본질을 보는 눈이 생겨 나를 지탱해주는 삶의 문법을 만들어 나갈 수 있다고 이야기하면서 크게 직시, 유기, 추상, 패기를 주제로 수련의 4단계를 제시한다. 나만의 고유한 삶을 살기 위해 필요한 생각들을 신념, 분노, 비겁, 욕심, 방향 등 28개의 단어와 한 줄의 아포리즘으로 정리하여 소개하는데, 특히 잘 알려지지 않은 고대 근동 문헌이나 성서 원전 등에서 단어의 어원을 찾고 학문의 경계를 넘나들며 다채롭게 재해석한다.



# 스트레스로 무너진 장 활동 돕는 스트레칭

영양이나 산소 흡수를 담당하고 면역에서도 가장 중요한 부분이 장이다. 그 기능은 여기에서 만 그치지 않는다. 스트레스로 무너진 장 건강이 피부, 다이어트, 마음의 문제까지 일으킨다.

## #PLAN1 크랩 반복 10회

1 매트 앞쪽 바닥에 엉덩이를 두고 앉아 양쪽 발목을 크로스한다. 양손으로 반대편 발을 잡는 것이 시작 자세.

2 턱은 가볍게 당기고 동그랗게 말린 몸의 모양을 유지하면서 뒤로 구른다.

● 효과 | 척추를 바닥에 굴러 몸의 뒷면을 자극한다. 등에는 오장육부를 다스리는 혈자리가 위치해 있어 소화, 배변 활동을 활발히 하는데 도움을 준다.



1 배를 대고 바닥에 엎드린다. 양쪽 무릎을 접어 양손으로 발등을 잡는데 이때 어깨와 가슴을 활짝 열고 팔과 다리를 천장으로 최대한 들어올린다.

2 복부를 안으로 당긴 태를 유지하고, 반동 없이 몸을 앞뒤로 움직인다.

## #PLAN2 트위스트 반복 10회

1 매트를 말아 그 위에 앉고, 양쪽 무릎은 세워서 모은다.

2 상체를 오른쪽으로 회전한 뒤 왼팔은 허벅지 바깥쪽에 두고, 양손은 가슴 앞에서 합장한다. 이때 허리가 아닌 어깨와 가슴으로 회전하는 것이 포인트.

● 효과 | 호흡을 깊이 하게 되면 횡격막의 움직임에 따라 장이 마사지되고, 수축된 복부에 의해서도 두 번 자극된다.



## #PLAN3 스완 다이브 5회

● 효과 | 몸을 앞뒤로 움직일 때 복부가 직접적으로 자극되어 막힌 장을 뚫는 작용을 한다.

# 울썬라 시스템의 특징과효과

수술이외의 방법으로, 얼굴의 리프트업 효과를 기대했을 때, 실제로 효과적이라고 생각되는 기계는 그리 많지 않습니다. 써마쿨(써마지)은 그 대표적인 고주파위기기이며, 그 최신기인 써마쿨CPT는, 저희 병원에서도 많은 환자분들의 지지를 얻어 활약되고 있습니다.

이번에 새롭게 도입한 울썬라는 최근 몇 년사이들어 써마쿨과 어깨를 나란히 하게 되었고 써마쿨로는 도달되지 않는 깊은 층의 리프트업을 가능하게 한 새로운 시스템입니다.

울썬라는, 고밀도 초점식 초음파라고 불리는 기술을 이용하고, 피부로부터 4.5mm, 3mm라고 하는 깊은 위치에 열을 모으고, 열응고를 일으키는 것으로, 얼굴의 SMAS라고 불리는 근육 막에까지 작용합니다. 종래, 이 근육 막은 페이스 리프트(face lift)라고 불리는 수술로밖에 치료 불가능했던 것이 울썬라의 등장으로 처음으로 이 깊이의 치료가 가능해졌습니다.

그리고 울썬라가 가하는 열 에너지는 처진피부의 치료로서는 고온의 평균 70도의 열을 집중적으로 가하는 순간에 콜라겐의 수축을 초래해 최대한의 리프트업 효과는 1~2개월후부터 나오게 설정되어 있습니다. 피부의 두께나 지방의 붙는 부위는 사람마다 다릅니다만 울썬라에는 에코 진단 장치를 채용하고 있어 영상으로 피부의 깊이를 확인하면서 정확한 위치에 조사해 갑니다.

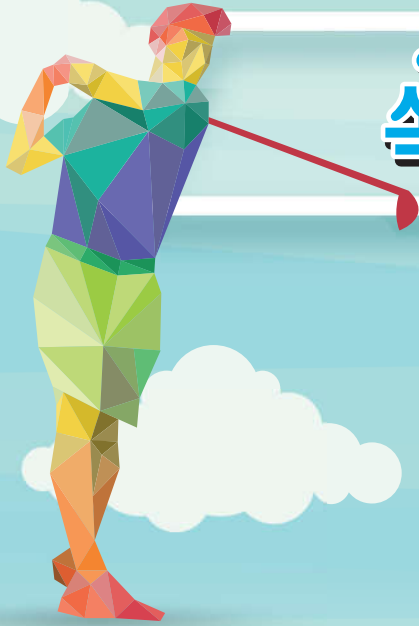
울썬라의 다운타임은 기본적으로는 없습니다. 그 이유는 울썬라가 제일 큰 특징인 초점식 초음파는 피부의 표면은 그대로 통과하여 완전히 데미지를 주지 않고 피하조직이나 근육 막에 강력한 열 에너지를 발생시키는 것이 가능하기 때문에 정 확하게 조사를 하면 피부에 붉은반점이 나, 변화를 일으키는 일은 대부분 없기 때문입니다. 물론 보다 유효한 리프트업 효과를 내기 위해서는, 해부학적인 얼굴의 구조를 충분히 숙지하고 있어야 하므로 일본에서는 성형 외과 의사를 중심으로 시행되고 있습니다.

울썬라의 효과가 나오기 쉬운 부위로서는 볼이나 턱 아래 페이스라인의 처진 부위를 끌어올려주는 리프트업 효과에 의해 팔자주름이나 깊은주름도 많이 개선이 됩니다. 그리고 이마부위에는 근육의 긴축에 의해 눈썹이 올라가고 그로인해서 눈꺼풀 처짐의 개선으로 눈이 크게 보이는 블로우 리프트라고 불리는 효과도 있습니다.

수술에 대한 불안이나 시간적인 여유가 없으신분들, 또는 실을 이용한 리프트 수술로 효과를 못보신분들께 더욱더 새로워진 치료법으로 써마쿨과 울썬라 설명해드립니다. 두가지를 병용 또는 교대로 하여 얇은피부층은 써마쿨, 깊은피부층은 울썬라시스템으로 시너지효과를 기대할 수 있으며, 현재 가장 주목되고 있는 치료입니다.



<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 15

### ● 피칭

#### POINT 1 포수에게 던지는 것처럼 샷을 한다.

대부분의 아마추어에 있어서 가장 두려운 샷은 벙커를 넘기는 피칭 샷이다. 엄격히 말해서 다른 피칭 샷과 다른 점이 없지만 느끼는 바는 전혀 다르며 심리학적으로 말해서 매우 두려운 샷이다. 벙커에 볼이 들어갈 것 같은 두려움이 자신의 예언대로 되어버리는 경우가 종종 발생한다. 그러나 이 기술을 통해 긍정적인 생각을 하게 함으로써 그러한 샷의 공포를 제거하여 정상적인 스윙을 할 수 있게 해준다. 이제 벙커를 넘기는 피칭 샷은 문제가 되지 않는다.



①당신과 그린 사이에 벙커가 있고 깃대로부터 40m정도 떨어진 적당한 장소를 찾는다.

②볼을 치면 벙커 속으로 들어간다는 생각이 우선 들겠지만, 그린 위에서 볼을 잡기 위해 어떤 사람이 서 있다고 상상한다.

③볼을 칠 때 그린 위에 있는 사람에게 볼을 띄운다는 생각으로 정신을 100% 집중한다. 그 사람이 쉽게 잡을 수 있도록 던져주는 것처럼 시도한다.

비록 당신이 행하는 이러한 기술이 현명치 못하다고 보일지 모르지만, '두려운 샷'을 할 때는 긍정적 사고가 매우 중요한 영향을 미친다. 부정적인 생각보다 긍정적인 생각으로 정신을 집중할 때, 마치 벙커가 없는 것처럼 여겨져 스윙 동작이 좀더 자연스럽게 된다.

#### POINT 2 바구니를 맞추는 훈련은 샷의 정확도를 높인다.

연습장에서의 피칭 샷을 하는 것은 매우 쉬우므로 대부분 거리에 대한 계산을 정확히 하지 않는다. 그러한 연습방법은 옳지 않다. 피칭 샷은 매우 높은 정확도가 있어야 한다. 매번 볼을 깃대에 가까이 붙여야 하며 단지 그린에 올리는 것만으로는 충분하지 않기 때문이다. 이 훈련은 피칭에 대한 당신의 생각을 완벽하게 바꾸어 놓을 것이다.



①약30m 정도 떨어진 거리에 큰 바구니를 놓는다. 이렇게 짧은 거리에선 당신이 갖고 있는 클럽 중 가장 로프트가 큰 웨지를 사용하는 것이 좋다. 왜냐하면 볼을 너무 멀리쳐 보낼 필요가 없기 때문이다.

②땅에 튕겨서 들어가는 것은 빠고 바구니에 몇 개의 볼을 넣을 수 있는지 확인한다. 이러한 훈련은 당신이 정확히 목표에 집중할 수 있게 만들고 피칭 샷에 대한 기대수준을 향상시킨다.

●이 방법으로 훈련함으로써 궁극적으로 자신의 기대 수준이 높아질 것이며, 좀더 볼을 잘 칠 수 있는 방법을 알게 된다. 필드에서 경기할 때 바구니에 볼을 넣는 것처럼 깃대를 생각한다. 피칭으로 볼을 깃대에 일정하게 가까이 붙일 수 있는 자신감을 갖게 될 것이다.

**POINT 3** 스윙에 자신감을 갖는다.

피칭 샷은 일정한 거리에서 수행하는 특별히 '감정적인' 샷이라고 할 수 있다. 이는 많은 골퍼들이 샷을 할 때 약간은 주저하게 만들며 당신도 어느 정도의 힘으로 쳐야하는지 고민할 것이다. 피칭 샷은 컨트롤 샷이지만 여전히 자신 있게 칠 필요가 있다. 올라자발이나 닉팔도는 자신있는 피칭 샷을 구사한다. 여기서는 좀더 자신만의 타법을 만드는데 도움이 되는 간단한 연습방법을 소개하겠다.

- ①이 많이 자란 러프지역에서 피칭 웨지를 잡는다.
- ②부드러운 연습스윙을 몇번 실시 한 후, 점차적으로 속도를 붙여 클럽헤드가 긴 풀에서 빠져나갈 때 나는 획 소리를 느낀다. 자신 있는 스윙으로 클럽헤드가 타격지점을 지나는 것을 느낀다. 너무 부드럽게 스윙하면 클럽헤드가 잔디에 걸릴 수가 있다. 자신있는 스윙은 클럽헤드가 잔디를 떠내듯이 빠져나가도록 하면서 스윙의 피니시를 할 수 있다.

핵심사항

**현명한 골퍼는 3가지 웨지를 가지고 다닌다.**

프로골퍼의 골프백을 보게되면 최소한 3가지 다른 종류의 웨지를 발견할 수 있고, 심지어 4개도 있다. 프로선수들은 그린으로부터 35m~110m 떨어진 곳에서 샷을 하기위해 다양한 웨지가 필요함을 알고 있으며 일반 골퍼도 마찬가지이다.

웨지에 대해선 골프지식 부분에서 언급되겠지만, 몇 종류의 웨지를 가지고 다녀야 할 이유는 라운딩시 다양한 웨지 샷을 해야하기 때문이다.

웨지로 쳐 올릴 때 48도 내외의 피칭 웨지로부터 갭웨지(52도), 샌드 웨지(56도), 60도 내외의 로브 웨지를 가지고 다녀야 하는 생각이 현명한 이유는 다양한 상황에 따라 알맞은 클럽을 사용해야 하기 때문이다.

●클럽 선택

프로골퍼는 통상 세 종류의 서로 다른 웨지를 가지고 다니는데 일반 골퍼도 마찬가지이다. 다양한 상황을 극복할 수 있는 웨지에는 일반적으로 피칭 웨지(왼쪽), 샌드 웨지(중앙), 로브 웨지(오른쪽) 등이 있다.





# 진짜보다 진짜같은 페이크 다큐 영화 BEST6

초능력을 가진 자가 모두 영웅은 아니다!



## 클로니클

평범한 고교생 친구 앤드류와 맷, 스티브는 어느 날, 우연히 발견한 땅굴에서 무언가를 본 이후 그들에게 생긴 작은 변화를 알게 된다. 작은 손짓만으로 물건을 이리 저리 움직이거나, 포크로 찢어도 다치지 않는 등 특별한 능력을 갖게 된 것. 어릴 때 한번쯤은 꿈꿔왔던 슈퍼 파워를 갖게 된 이들은 사람들을 놀래키는 장난을 하는 등 자신들의 특별한 능력에 심취한다. 장난에 장난을 이어가던 중 우발적으로 사고를 일으키게 된 이들은 혼란에 빠지고, 특별하지만 위험한 그들의 능력에 도시는 점차 혼란에 휩싸이는데...

이것은 실화다!!

1200명이 그들에게 납치 당했다.



## 포스카인드

40년 동안 흔적도 없이 사라진 1200명의 주민, 그때마다 FBI가 동원되지만 뚜렷한 이유를 찾지 못한다. 한편 환자들에게서 미스터리한 공통점을 발견하고 실체에 접근하기 위해 최면치료를 감행하던 타일러 박사(밀라 요보비치)는 자신의 환자가 경찰과 대치극을 벌이다 가족도 죽이고 자살해버리는 최악의 사건을 겪게 된다. 경찰은 사고의 원인을 최면치료 때문이라 단정짓고 실험을 멈추길 강요하지만 그녀는 실험을 계속한다. 결국 딸마저 실종 당하자 그녀는 위험한 실체와의 접촉을 시도하는데...

제작비의 50배 이상 흥행 수익을 기록한  
2012년 최고의 미스터리 공포실화!



## 그레이트 인 카운터

폐쇄된 죽음의 정신병원, 그 충격적 비밀을 밝히기 위한 TV 리얼리티 쇼가 시작된다! 어느덧 6회째를 맞은 리얼리티 TV쇼 '그레이트 인카운터'의 진행자인 랜스 프레스톤과 촬영팀은 폐가이자 귀신이 출몰하는 것으로 유명한 콜링우드 정신병원을 찾는다. 수십 년 전 폐쇄된 이 건물 안에서 충격적인 영상을 담기 위해 하룻밤 동안 묵으며 모든 현상을 기록해 나가던 촬영팀. 점차 시간이 지날수록 미로처럼 변해버린 건물과 위협적인 존재에 대한 공포감에 사로잡히게 된다. 급기야 촬영팀들도 한 명씩 사라지게 되고... 병원에 숨겨진 공포의 실체는 무엇인가?

1959년, 디아틀로프 원정대 9명 전원실종!  
실종이 끝이 아니다!



### 디아틀로프

1959년, 러시아에 위치한 우랄산맥을 오르던 디아틀로프 원정대 9명이 전원 사망하는 의문의 사고가 발생. 정체를 알 수 없는 상대에게 공격을 당한 듯 심각하게 훼손되어있는 시체와 비상식적인 사건현장에 숨겨진 그날의 미스터리를 파헤치기 위해 대학 심리학과 학생 홀리는 팀을 구성해 그 날의 경로를 그대로 재현하기로 한다. 만반의 준비를 마친 다섯 명의 학생들은 그들과 같은 경로를 따라 러시아 우랄산맥에 오르게 되고 모든 것들을 카메라에 기록해 나간다. 그들은 전혀 예상치 못한 곳에서 의문의 문을 발견하게 되지만 그 실체를 알기도 전에 점점 기이한 현상들을 겪으며 하나 둘 죽음을 맞이하게 되는데...

과학적으로 설명할 수 없는 초자연적 현상  
"누군가 10년 동안 우리랑 같이 살고 있었어!!"



### 파라노말 액티비티

8살 때부터 자신의 주위를 맴돌던 정체불명의 존재를 느껴왔던 케이티. 최근 들어 점점 더 강도가 심각해지는 이상한 사건들로 인해 그녀의 남자친구 미카는 그들의 24시간을 카메라에 담기 시작한다. 촬영이 시작된 이후부터 문이 스스로 움직이고 벽의 액자가 저절로 깨지거나 의문의 발자국이 침실에 남겨지고, 자고 있던 케이티가 사라지는 등 수상한 일들이 연이어 벌어진다. 계속되는 고통으로 잠을 이루지 못하는 케이티는 퇴마사를 부르지만, 섬뜩한 기운을 느낀 퇴마사는 집안에 발을 들이는 것조차 두려워하며 돌아가고 만다. 시간이 지날수록 설명하기조차 힘든 미스터리한 사건들은 두 사람을 위협하기 시작하는데...

뉴욕을 덮친 사상 최대의 사건!  
그 놈의 공격이 시작됐다!



### 클로버 필드

일본으로 떠나는 룬을 위한 뉴욕시내의 송별 파티장. 친구 허드는 떠나는 룬에게 전할 마지막 인사를 캠코더에 '담느라' 분주하다. 파티의 분위기가 무르익을 무렵, 어디선가 알 수 없는 괴성이 들려오며 파티장은 순식간에 암흑에 휩싸이고, 지진이 발생한 듯 도시 전체가 요란하게 흔들린다. 다급히 옥상으로 올라가 바깥상황을 살펴본 룬과 일행은 처참히 파괴되어가는 도시와 '그 놈'이 날려버린 자유의 여신상의 머리가 길바닥에 나뒹구는 사태를 바라보며 놀라움을 금치 못한다. 체절명의 위기 속에서 다급해진 룬은 미드타운에 사는 여자 친구 베스에게 연락은 닿지않아 여자친구를 구하기위해 떠나는데...