

Published By World Business Tokyo  
 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 .....

10월 SPECIAL  
 30~36

유리 속  
 작은 생태계  
 테라리움



## BEAUTY .....

- 36 **놀면서 살도 빠자!**
- 38 **뷰티 디바이스 VS 시술**
- 40 **정확하고 안전한 노타이노교정 양악 수술**
- 42 **불금 소개팅 립 VS 불금 데이트 립**
- 44 **데님의 계절 가을 와이드 팬츠패션**
- 46 **올 가을 내일은 레터링으로...**
- 48 **뷰티 덕후들의 면세점 황재템**
- 66 **예쁜 실루엣 만드는 5분 휘트니스**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

## LIVING .....

- 50 **10월에 먹기 좋은 제철 레시피**
- 52 **먹으면서 빼는 건강 다이어트**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **벽지와 바닥재의 모든 것!!**
- 60 **의학 3D프린팅의 발전과 현주소**
- 64 **행복한 책 읽기 10월의 추천 도서**
- 72 **견과류 토스트  
고구마 견과류 맛탕**

## LOVE+TRABLE .....

- 62 **역사와 전통이 있는 유명한 관광지 [교토편]**

## ENTERTAINMENT ...

- 68 **썩썩 원포인트 골프레슨**
- 70 **기억 속에 빠지게 되는 첫사랑에 관한 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**

## 서울 세계 불꽃 축제 2018

- 서울세계불꽃축제는 바쁜 매일을 살아가는 시민의 일상에 즐거움을 선사하기 위해 한화그룹에서 2000년부터 사회공헌 사업으로 꾸준히 진행해 온 대한민국 최고의 축제이다.

매년 세계적인 수준의 불꽃 전문 기업들이 초청되어 여의도의 밤 하늘을 무대로 환상적인 불꽃 연출을 선보이며, 주간에도 다채로운 부대행사가 진행된다.

특히, (주)한화가 사랑하는 '멀티미디어 불꽃쇼'는 불꽃과 영상, 음악, 레이저 연출이 결합된 아시아 최고 수준의 불꽃쇼로써 매년 100만명 이상의 시민들이 이를 보기 위해 여의도를 찾는다. 화약 사업을 모태로 한국의 기간산업 성장을 견인해 온 한화그룹은 현재 글로벌 1위의 태양광 사업과 국내 최대의 화학 사업, 금융 및 서비스 사업군을 영위한 대기업으로서, 한국을 대표하는 기업 중 하나이다.

10월 6일, 여의도 한강공원에서 잊지 못할 추억을 만들어보자.

●행사기간: 2018. 10-06 (1일간)

●행사장소: 서울특별시 영등포구 여의동로 330

### ●프로그램

#### -낮 불꽃쇼

한화와 함께하는 서울세계불꽃축제 최초의 낮 불꽃쇼! 햇살 아래 펼쳐지는 형형색색의 불꽃쇼 속으로 초대합니다.

3:20/ 4:20/ 5:20 PM (2분씩 3회)

#### -드림 스테이지

서로의 꿈에 대한 노래와 이야기로 가득 찬 드림 스테이지에서 공연을 즐겨보세요.

##### 1.드림버스킹

꿈을 노래하는 인디뮤지션들의 감미로운 공연

1부 1:00~1:45 PM 2부 4:00~4:45 PM

##### 2.드림스토리토크

인기 팟캐스트 채널과 함께한다.

1부 2:00~3:30 PM 2부 5:00~6:00 PM

##### 3.드림 퍼포먼스

축제의 열기를 고조시킬 역동적인 불꽃 퍼레이드! 아티스트들의 다채롭고 흥겨운 리듬과 비트가 드림 아트존에서 펼쳐집니다.

2:00~6:00 PM

#### -드림셀러

꿈에 도전하는 청년 셀러들의 푸드트럭과 플라마켓으로 이루어진 드림 셰어링존  
맛있는 음식, 다양한 소품 그리고 시원한 맥주까지, 한화와 함께하는 서울세계불꽃축제 2018의 페스티벌장을 만나보세요.

#### ●행사 내용

- 13:00~19:00 시민참여 이벤트

(여의도 한강공원 일원)

- 19:00~19:20 개막식

- 19:20~19:35 불꽃쇼

<스페인 - Olympic Dream>

- 19:40~19:55 불꽃쇼

<캐나다 - Flashback>

- 20:00~20:40 불꽃쇼

<한국 - Dreaming Moon>

- 20:40~21:30 애프터 DJ공연 및 시민참여 클린 캠페인



주최/주관 한화그룹

연락처 02-120

홈페이지-<https://fireworksfestival.bulggot.co/?checkPos=night>



10월 특집

# 유리 속 작은 생태계 테라리움 TERRARIUM

## ●테라리움(Terrarium)이란?

밀폐된 유리그릇, 또는 아가리가 작은 유리병이나 수조 안에서 작은 식물을 재배하는 일.

영어의 테라리움은 원예용어로서는 주체용기가 병류이기 때문에 보틀가든(bottle garden)이라고도 한다. 용기 안에 서너 종류의 식물을 옮겨심어 감상할 수 있도록 한 실내장식을 겸한 원예이다.

용기 안에 이식된 식물은 외부로부터 광선 외에는 물·비료 등이 거의 차단된 채 생육된다.

## 10월 특집

Terrarium의 terra는 \_ 흙, 땅을 의미하고, ium은 \_ 장소, 공간을 의미합니다.

즉, 테라리움을 한마디로 간추리면, 한정된 장소에 흙과 돌 조그만 식물들을 넣어 대지를 만들고 꾸미는 것입니다. 유리 용기 안에 자연을 축소시켜 놓은 작은 정원인 것이죠.

테라리움, 하면 획일화된 디자인을 떠올리기 쉽지만 사실은 굉장히 다양한 디자인의 테라리움들이 있습니다. 자신만의 정원을 꾸며 볼 수 있죠.

### ●나만의 테라리움 만들기

테라리움은 식물에게 필요한 어느 정도의 정해진 조건을 충족시킨다면, 그 다음부터의 조형은 자신이 만든 것이 정답입니다. 그렇기 때문에 더욱 다양하고 개성있는 작품이 나오기도 합니다.

#### ▶어떤 종류가 있나?

테라리움은 유리 용기의 뚜껑 여부에 따라 밀폐식과 개방식으로 나뉩니다.

가정에서는 주로 개방식 테라리움을 둡니다. 개방식 테라리움에는 물을 줘야 하는데, 식물이 말라 죽지 않게 특히 신경을 써야 한다. 흙이 검은 빛을 띄거나 손으로 살짝 만져 보아 건조하면 가장자리부터 물을 천천히 줍니다.



#### ▶재료 선택은 어떻게?

테라리움을 만드는 과정의 시작이자 가장 중요한 부분입니다. 특별한 환경 속에서 식물이 살아갈 수 있으려면 특히 신경을 써야하고 한 용기 속에 용기종기 모일 재료 간의 조화도 중요합니다.

#### •화분

투명한 유리 화분은 앞으로 꾸밀 조그마한 생태계의 바탕입니다. 모아두면 그 자체로도 기분 좋은 볼거리가 됩니다. 놓아둘 환경에 따라 크기와 모양을 마음대로 정할 수 있습니다.

#### •흙과 모래

테라리움에 들어갈 재료들을 지지해주는 기초다. 배수가 잘 되는 토양은 기본입니다.

화분이 투명하므로 모래나 돌이 마구 뒤섞이지 않고 층이 생기도록 하면 보기 더욱 보기 좋습니다. 다양한 질감과 색감의 재료들로 나만의 감각을 발휘 해보는 것도 좋겠죠?





## 10월 특집



### •식물

테라리움에서 키울 식물은 비교적 성장이 느리고, 물을 적게 줘도 되는 종류가 좋습니다.

용기 속에 모인 열을 견뎌야 하므로 고온에 강한 종류를 고르도록 하는 것이 좋으며, 다육 식물이나 선인장, 이끼, 에어플랜트를 추천합니다. 보통 300엔 ~1,000엔 정도 선에서 구매할 수 있습니다.

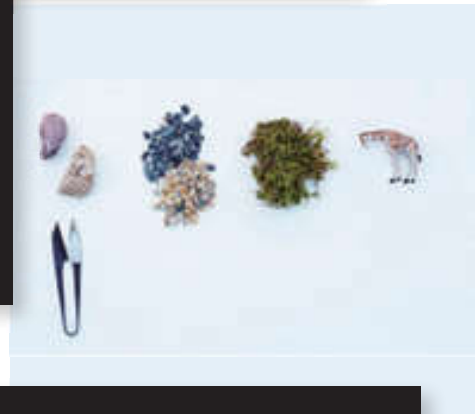
### •작은 소품

유리병 속 조그마한 세계를 완성하는 소품입니다. 바닷가에서 주워온 소라 껍데기, 조약돌, 작은 장난감 피규어 등 작은 물건이라면 뭐든 테라리움의 소재가 될 수 있습니다. 자신의 개성을 살려 나만의 테라리움을 만들 수 있습니다.

### ▶준비물 및 만드는 법 1

•유리화병, 다육식물 2~3종류, 흙, 분갈이흙, 작은 색자갈 2종, 이끼, 피규어

1. 유리병에 색자갈을 깔아 배추층을 만들어 준다.



2. 분갈이흙이 자갈과 섞이지 않게 화병 단면 크기에 맞게 다듬은 이끼를 자갈 위에 깔아준다.

3. 다육 식물의 뿌리 깊이에 맞게 분갈이 흙을 이끼 위에 붙는다.



4. 식물들을 너무 많지 않은 양을 잘 조절하여 서로 어울리게 배치해 심는다.

5. 남은 색자갈을 식물 사이사이로 빈틈 없이 얹어준다.



### ▶그 밖의 재료들



## 10월 특집

6. 마지막으로 피규어를 올려 장식한다.

여러 재료가 구비되어 있다면, 동일한 방식으로 다른 느낌의 테라리움 만들기가 가능합니다.

### ·비단이끼

테라리움에 가장 일반적으로 쓰이는 이끼로 돌보다는 유목쪽에 잘 활착하고, 습한 상태를 유지해주면 좋다.

### ▶테라리움 만들기 2

1. 바닥에 자갈을 깔아줍니다.
2. 먼저 갈색이끼를 적신다음 촘촘히 깔아줍니다.
3. 그 다음 흙을 반정도 평평히 깔아줍니다.
4. 비단이끼를 촘촘히 적셔준 상태로 앞쪽에 놓습니다.
5. 보스톤 고사리를 비단이끼 뒤쪽으로 흙을 살짝 판 다음 넣고 나머지 흙을 채워주시면서 고정시켜 줍니다.
6. 유목을 원하는 위치에 넣고 고정시켜 줍니다.
7. 마감용 데코용돌로 흙이 안보이게 채워줍니다.
8. 사슴 모양 피규어를 적절한 곳에 배치합니다.

### ·서리이끼

동일부피의 일반식물과 비교해 산소발생량800배의 최상위 공기정화식물 서리이끼는 음지와 양지 어디서나 잘사는 식물로서 목부작, 석부작 재료로 사용되는 고급소재입니다. 추위에도 강하고 더위에도 강하며 관리는 스프레이로 가끔씩 물을 분무해 주면 되고 1주에 1번쯤은 물을 듬뿍 부어주면 됩니다.

### ·보스톤 고사리

실내 화초 키우기의 교과서 격인 식물입니다.

보스톤 고사리는 이산화탄소, 일산화탄소, 포름알데히드 등의 유해물질들을 정화해주는 식물입니다. 담배연기까지도 정화해 주는 데 탁월하기 때문에 흡연자가 많은 사무실에 두면 좋습니다. 10대 공기정화식물에 이름이 올라 더욱 주목을 받게 된 보스톤 고사리는 키우기도 어렵지 않기 때문에 초보 분들께도 적극 추천드리는 화초입니다.



## 10월 특집



·틸란드시아  
일명 먼지 먹는 식물로 유명한 틸란드시아입니다. 공기중의 먼지를 양분으로 흡수하면서 자란다고 하는데 틸란드시아는 키우기도 쉽고, 인테리어 효과도 누릴수 있어서 가정집에서, 카페에서도 흔히 볼수있는 인기 식물입니다. 흙없이 자라서 분갈이를 따로 하지 않아도 된다는 점, 그래서 벌레가 생길 일이 없어서 키울수 있다는 장점이 있습니다.

테라리움에서 키우게 되는 틸란드시아는 물을 자주 주지 않아도 일주일에 한두번이면 적당합니다. 줄기가 말랐다면 그때 물을 흠뻑 적셔주시는게 좋습니다.



·그 밖의 다육식물  
선인장이 대표적으로 떠오르는 다육식물은 원예의 시작과 끝이라는 말이 있습니다.

처음 다육식물을 키우는 이유는 대부분 키우기 쉬워서이지만, 의외로 원예를 하다보면 다육식물의 매력에 빠지는 분들이 많습니다.

그 이유는 '키우는 데에 따라 섬세하게 변하기 때문'이라고 합니다. 이렇게 묘한 매력을 가진 다육식물은 테라리움에서도 적극 추천하는 식물입니다.

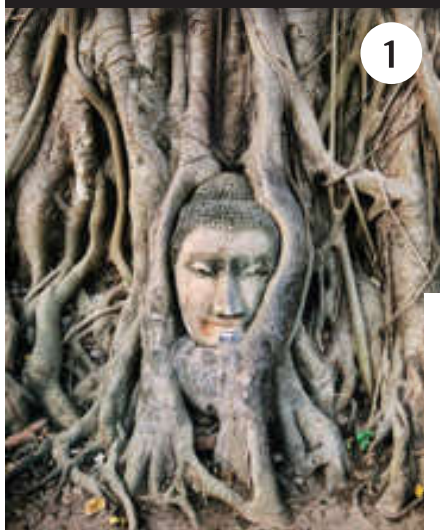


### ▶ 고급 테라리움 제작

테라리움의 매력에 푹 빠지신 분들의 경우, 대부분 점점 크고 다양한 그리고 예쁜 테라리움을 갖고 싶어하고 제작하려고 시도합니다.

### ▶ 부처님 레이아웃 테라리움

출처 : 판타레이 테라리움  
<https://blog.naver.com/aldhaldh123>



1



2



3

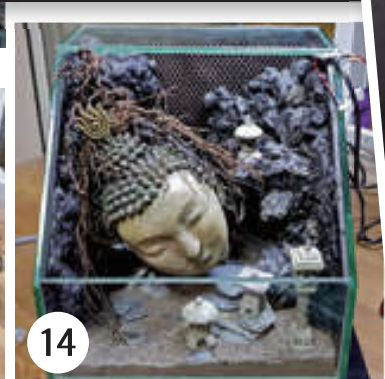
1. 앙코르와트에 나무가 부처님의 머리를 감싸고 있는 형상을 보고 영감을 얻었다고 합니다.
2. 테라리움의 20큐브 사이즈의 어항을 준비합니다.
3. 부처님 머리형상을 만들기 위해 호일과 망치를 이용해 머리 뼈대를 제작합니다.



4. 점토로 살을 발라주고 부처님 머리 모양을 조형해줍니다.  
5. 다시한번 회색 점토를 도구를 이용하여 길쭉하게 뽑아낸 다음.  
6. 동글동글 말아줍니다.  
7. 머리에 하나하나 붙여줍니다.  
8. 도색을 해주고 아이라인을 그려줍니다.



9. 점토를 이용하여 석등을 만들어 주고, 석등 안쪽에 LED 작업을 실시해줍니다.  
10. 철사에 살을 붙여 유목 느낌의 가지를 만들어줍니다.  
11. 포맥스를 쏘아주어 벽면돌을 표현합니다.  
12. 돌을 부숴 놓기 좋게 준비하고  
13. 구성에 맞게 돌을 배치합니다.  
14. 준비된 부처님 머리석상을 배치해 주고 식물을 심어 줍니다.



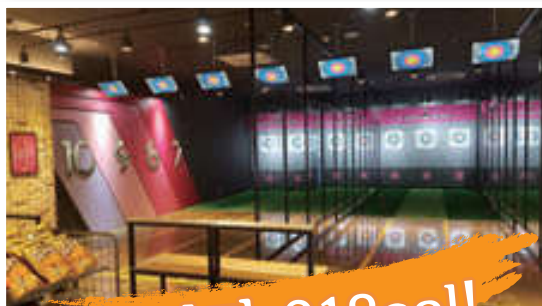


## 뷰티 트레이닝

# 놀면서 살도 빠자!



### SPORTS1 애로우 팩토리 양궁 카페 | 01



1시간당 218cal!

서울 마포구 서교동에 위치한 양궁 카페, 실내 양궁장과 카페를 합친 곳으로 실제 양궁장 분위기를 똑같이 재현해냈다.

약 10m 거리에서 실제 운동선수들이 경기를 하듯 양궁을 할 수 있다. 선수 출신 직원들이 장비 착용부터 쏘는 방법까지 가르쳐주기 때문에 양궁을 처음 접하는 사람도 쉽게 배울 수 있다.

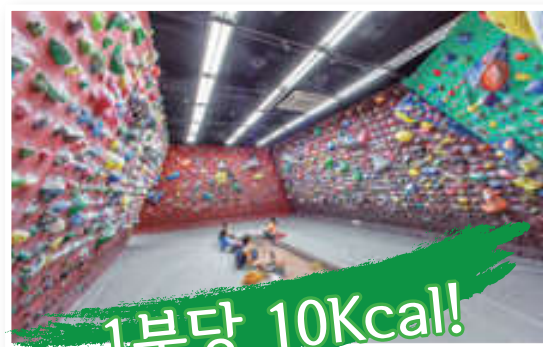
호기심에 양궁 카페를 직접 체험 해보았다. 보기에는 쉬워 보였던 양궁, 직접 체험해보니 활을 당기는 것조차 쉽지 않았다.

이왕 노는 거, 칼로리 소모도 되면 좋잖아? 한국에서 유행 중인 이색 스포츠를 즐기면서 다이어트에도 좋은 장소를 소개한다.

활 당기는 동작만으로도 팔, 코어, 가슴, 어깨 근육을 다 사용하기 때문에 30분간 140 칼로리 소모하는 효과를 볼 수 있다. 과녁을 정통으로 맞췄을 때 스트레스가 풀리는 건 덤이다.

■위치: 마포구 서교동 400-3 아산빌딩 3층  
■가격: 30분: 10,000원 1시간: 15,000원  
■시간: 매일 11:00~ 23:00

### SPORTS2 락 스타 클라이밍 | 02



1분당 10Kcal!

활동적인 스포츠로 주목받고 있는 클라이밍, 직장인들 사이에서 취미생활로 즐길 정도로 인기가 높아지고 있다.

처음 방문하면 암벽에 오르는 기본자세부터 원하는 위치로 움직이는 방법 등 주의 사항들을 익힌 후 직접 체험할 수 있다. 낮은 경사의 암벽

## 뷰티 트레이닝

부터 가파른 경사까지 다양한 난이도로 구성되어 있어 있는데, 올라갈 때와 내려올 때 모두 전신 근력을 사용하기 때문에 유산소, 무산소 두 가지의 운동 효과를 볼 수 있다.

벽에 가만히 매달려 1분만 있어도 10kcal가 소모될 정도로 에너지 소모가 큰 운동이다. 단계별 미션을 깨고 성공했을 때의 희열과 성취감을 느낄 수 있으며 무엇보다 지루할 틈이 없어 클라이밍의 매력이 꼭 빠질 수밖에 없다.

- 위치: 송파구 송파동 48-7 지하 1층
- 가격: 1일 체험 30,000원
- 시간: 평일 11:00~ 23:00  
주말 11:00~18:00

### SPORTS3 다이나믹 메이즈 | 03



실내 스포츠 테마파크로 불리는 다이나믹 메이즈. 런닝맨 '출발 드림 팀' 등 예능 프로그램에서 봤을 법한 게임들을 직접 체험할 수 있는 곳이다.

커다란 미로 속에서 출발해 파트너와 함께 힘을 합쳐 장애물을 뛰어넘고 공간을 넘나들며 다양한 미션을 수행하게 되는데, 이 과정에서 다양한 신체활동을 해 칼로리 소모 역시 많은 편이다. 인사동을 시작으로 속초점, 제주 성읍점까지 문을 열었는데 각 지역별 테마가 다르게 꾸며져 있다. 그 지역에 방문할 예정이면 색다른 테마를 체험해보는 것을 추천한다.

- 위치: 종로구 인사동길 12
- 가격: 12,000원
- 시간: 매일 09:00~ 20:30

### SPORTS4

### 비어 앤 볼

### | 04



'Bear N Bowl'은 볼링장과 펍 라운지를 하나로 합친 공간으로, 볼링과 술을 한 곳에서 즐길 수 있다. 강남에 위치해 이미 젊은 층 사이에서는 인기 있는 곳이다.

친구들과 가만히 앉아서 먹기만 한 것 같은 죄책감이 들 땐, 일어나 칼로리를 태우러 달려나가면 된다.

볼링은 공의 무게를 이용한 투구 동작으로 손목과 다리, 허리까지 모든 근육을 사용하기 때문에 칼로리 소모가 크다. 반짝이는 조명과 신나는 음악까지, 금요일 밤을 즐기기에 이만한 곳이 없다.



- 위치: 서초구 서초동 1308-26 리가스퀘어2F
- 가격: 게임비: 4,500원/ 신발: 2,500원  
양말: 2,500원
- 시간: 매일 14:00~ 05:00



## 스킨 케어

# 뷰티 디바이스 VS 시술



♥ 나는 내가 집에서 관리한다  
HOME CARE



**최**근 뷰티업계에서 불고 있는 뷰티 디바이스 열풍! 사용자의 입소문 덕을 보는 듯하다. 실제로 다양한 브랜드에서 뷰티 디바이스 신제품을 선보이며 ‘뷰덕’들의 마음을 사로잡았다. LG 프라엘, 아모레퍼시픽 메이크온처럼 대기업에서 뷰티 디바이스 전문 브랜드를 론칭할 정도다.

뷰티 디바이스란 집에서 피부를 케어할 수 있는 도구로, 짧은 사용 시간으로 피부 관리가 가능해 바쁜 이들의 사랑을 받고 있다. 클렌징부터 미백, 탄력 강화 등 디바이스의 종류도 다양해 피부 고민에 맞게 관리가 가능하며, 꾸준히 사용하면

전문의의 뷰티 시술이나 병원 시술과 다르 없다는 뷰티 디바이스, 양쪽의 대립된 의견과 당신의 선택은?

셀프 관리로 충분히 피부가 개선된다. 최근에는 라이트 테라피, 고주파 레이저, EMS 기술 등 병원에서 받던 관리를 집에서 즐길 수 있게 도와주는 뷰티 디바이스들이 인기다. 고가의 디바이스들도 날개 돋친 듯 팔리고 있다. 한번 구매하면 오래도록 사용할 수 있어 병원 시술보다 훨씬 경제적이기 때문이다. 뷰티 디바이스를 구매하기 전 먼저 본인의 피부 상태를 파악해야 한다.

본인의 피부가 어떤 타입인지, 어떤 관리가 필요한지 파악한 뒤 여기에 맞는 제품을 골라야 한다. 또 한 가지 체크할 것은 안전성이다. 많은 브랜드에서 인증을 받았다고 안전한 제품임을 강조하는데, 어떤 인증인지 따져봐야 한다. 예를 들어 KC 인증의 경우 전자파나 배터리에 대한 안전성을 보장하지만 디바이스에 사용된 기술 인증은 아니다. 식품의약품안전처나 미국 식품의약국(FDA) 인증처럼 디바이스 기술 인증을 받은 제품을 선택하는 것이 좋다.

♥ 디바이스 마니아 2인의 참견  
OPINION

**쇼**핑 호스트

“1999년도에 홈쇼핑으로 스카우트되면서 뷰티 디바이스를 접하게 됐고, 이제는 피부 관리 솜이나 병원 시술보다 뷰티 디바이스를 선호하게 되었어요. 물론 피부과 시술이 효과가 뛰어나기는 하죠. 하지만 번거롭게 예약을 잡고 시술을 받으러 가는 그사이에 피부 고민이 심해질 수 있어요. 피부 관리가 필요한 순간에 바로 사용하고

## 스킨 케어

효과를 볼 수 있다는 것이 디바이스의 가장 큰 장점이지요. 리프팅에 가장 많은 신경을 쓰는 편이라 ‘파오’라는 뷰티 디바이스로 매일 관리하고 있어요. 뷰티 디바이스는 무엇보다 꾸준히 사용하는 것이 중요해요! 시술처럼 드라마틱한 효과를 기대하기보다는 매일 조금씩 사용해 보세요. 달라진 피부를 만날 수 있어요.”



### 뷰티 브랜드 과장

“뷰티 디바이스에 관심을 갖고 사용하기 시작한 지 4~5년 정도 됐어요. 다양한 종류의 디바이스를 사용하다 보니 어떤 제품을 골라야 하는지 기준이 생기더라고요. 단순히 피부에 물리적인 자극만 주는지, 피부 내부에 침투해 세포 간의 운동을 확장시켜주는지를 따져봐야 해요. 세포까지 영향을 주는 제품이어야 피부가 스스로를 회복해 관리 효과를 볼 수 있거든요. 꾸준히 사용하는 제품은 실큰의 ‘페이스 스타트’예요. 고주파, LED 라이트, 열에너지가 결합돼 피부 진피층부터 콜라겐 세포를 재생성해주면서 피부에 탄력을 더해줘요. 눈가, 팔자 주름 등이 탱탱하게 차오르는 것을 눈으로 확인할 수 있고, 사용하는 스킨케어 제품도 더 잘 흡수돼요.”

### ♥ 드라마틱하게 예뻐지자

#### Surgical procedure

셀프 관리로 충분히 피부가 개선된다. 최근에는 라이트 테라피, 고주파 레이저, EMS 기술 등 병원에서 받던 관리를 집에서 즐길 수 있게 도와주는 뷰티 디바이스들이 인기다. 고가의 디바이스들도 날개 돋친 듯 팔리고 있다. 한번 구매하면

오래도록 사용할 수 있어 병원 시술보다 훨씬 경제적이기 때문이다. 뷰티 디바이스를 구매하기 전 먼저 본인의 피부 상태를 파악해야 한다.

본인의 피부가 어떤 타입인지, 어떤 관리가 필요한지 파악한 뒤 여기에 맞는 제품을 골라야 한다. 또 한 가지 체크할 것은 안전성이다. 많은 브랜드에서 인증을 받았다고 안전성 제품을 강조하는데, 어떤 인증인지 따져봐야 한다. 예를 들어 KC 인증의 경우 전자파나 배터리에 대한 안전성을 보장하지만 디바이스에 사용된 기술 인증은 아니다. 식품의약품안전처나 미국 식품의약국(FDA) 인증처럼 디바이스 기술 인증을 받은 제품을 선택하는 것이 좋다.



### ♥ 시술 마니아 2인의 참견

#### OPINION

### 뷰티 인스타그램머

“항상 관리를 하지만 바쁘다 보면 놓치는 시기도 있잖아요. 조금만 소홀해져도 금방 피부나 몸매 상태가 달라지더라고요. 그래서 21세부터 지금까지 1~2주 간격으로 가벼운 시술을 받으며 꾸준히 관리하고 있어요. 시술은 단 한 번만으로도 드라마틱한 효과를 낼 수 있는 것이 가장 큰 장점이지요. 일상생활에 지장을 주지 않는 레이저나 보톡스 시술을 선호하는 편이에요. 최근에는 오랜 콤플렉스였던 두꺼운 종아리를 관리하기 위해 시술을 감행했어요. 그동안 부종 개선에 좋다는 운동부터 음식까지 여러 가지 노력을 했지만 소용이 없었거든요. 하지만 몇 번의 시술로 그 동안의 고민이 해결되더라고요.”

### 피부와 원장

“직업 특성상 시술에 대한 관심이 높지만 실제로 저도 시술을 선호하는 편이에요. 뷰티 제품이나 디바이스로는 회복하기 어려운 피부 고민들을 해결할 수 있거든요. 몇 년 전만 해도 피부과 시술을 받는다고 하면 경제적으로 여유가 있는 사람이란 인식이 강했어요. 하지만 최근에는 많은 여성들이 피부 관리의 일환으로 시술을 진행해요. 특히 최근에는 피부 관리보다는 얼굴 윤곽이나 몸매 라인을 살려주는 시술들이 인기예요.”



# 정확하고 안전한 노타이 노교정 양악수술



노타이 노교정 양악수술은 이제 선택이 아닌 필수로 자리매김 하고 있다. 안전을 생각하는 양악수술 노타이 노교정 양악수술을 소개한다.

## 1. 노타이 노교정 양악수술이란?

**노타이** 양악수술은 턱 뼈의 위치나 모양, 기능이 정상적이지 않을 때 턱을 올바른 위치로 이동시켜 주어 기능을 개선합니다. 또한 악간을 묶지 않아 호흡이 자유로워 더 안전한 양악수술법입니다.

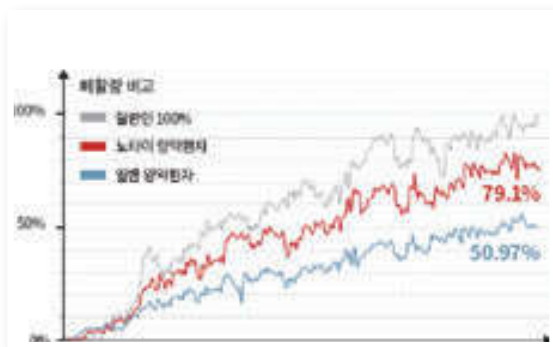
**노교정** 양악수술은 기존 양악수술과 다르게 하악-상악 순서로 수술하는 리버스 셋업 테크닉을 사용하여, 수술 안정성을 확보하고 수술적 오차를 최소화하기 때문에 치아교정을 생략할 수 있는 양악수술법입니다.

## 2. 노타이 양악수술의 특징은?

### 노타이

#### ■ 편한 호흡

악간을 묶지 않아 호흡에 어려움이 없어 더 안전하며 기도 폐색의 위험으로부터 안심할 수 있습니다.



#### ■ 수술 전 교정 없는 '선(先)수술

양악수술 전 교정과정이 없어 치료기간 단축은 물론, 주걱턱 악화를 차단하고 즉각적인 개선 가능  
· 심포지엄 개최(선수술 노하우 전파)

- 2012년 국내최초 '선수술 라이브 서저리' 시연
- 3,000 차례 이상의 임상경험
- 95% 이상의 높은 선수술율



#### ■ 오차까지도 예측하는 얼굴뼈 과학

첨단 장비를 사용하여 턱에서 뇌로 이어지는 신경선 주행로를 정밀 진단, 오차까지도 예측하기 때문에 안전한 수술 가능.

## 성형 & 시술



환자의 3D-CT 촬영본을 통해 신경위치 파악하고, 정단면도를 이용해 신경선 주행로 정밀 시뮬레이션을 합니다.

### ■악간을 고정해야 안전하다?

이는 정확한 위치에 교합하여 고정하지 못하기 때문입니다.

묵지 않는 양악수술이 가능한 핵심기술력



### ■묵지 않는 노타이 양악술

어떻게 다른가?

묵지 않는 양악수술이 가능한 핵심기술력



■호흡 불편  
■식사 불가  
■대화 불가

■호흡 가능  
■식사 가능  
■대화 가능

## 3. 노교정 양악술의 특징



노교정

### ■리버스 셋업 테크닉

기존 양악수술과 다르게 하악-상악 순으로 수술하여 수술적 오차 및 턱관절의 불안정성을 줄인 고난도의 테크닉



### □하악 절제 및 이동

고정되어 있지 않아 불안한 하악을 먼저 재위치시켜 턱관절의 안정성 확보.

### □상악 절제 및 이동

하악에 비해 움직임이 없는 상악을 재위치시켜 수술적 오차와 불안정성을 낮춤.

### ■노교정 양악 수술 실제 사례



수술 전 모습을 보면 치아 교합에 큰 불편은 없지만 돌출입 때문에 무뚝뚝해 보이고 예쁜 이목구비를 망치고 있는 모습이었습니다.

수술 후 모습은 훨씬 매끄럽고 자연스러운 턱라인이 완성되어 호감적인 인상으로 바뀌었습니다.

### ■치아교정 없는 노교정 양악수술

누구나 받을 수 있나요?

노교정 양악수술은 치아교정을 생략하기 때문에 환자분의 불편을 최소화 할 수 있지만, 정확한 적용 가능여부는 정밀 검진 및 의료진과의 상담 후에 결정됩니다.

## 메이크업

# 불금 소개팅 립 VS 불금 데이트 립



오늘 퇴근 전에는 립 제품 하나만 레이어링해 좀 더 컬러감 넘치게 불금을 즐겨보자.

### ▶ How to

#바비 브라운 크러쉬드 립 카라 24 엔젤  
#슈에무라 라꼬 슈프림 쉬머 골든 오렌지  
3CE 드로인 립 펜 유 갓 미

♥ RIP MAKE UP POINT 1  
생기발랄 소개팅 룩

### ▶ 출근길 & 퇴근길



코랄 립스틱을 톡톡 얹어 바른 오늘, 좀더 진하고  
글로시한 오렌지 립으로 활기차 보이는 메이크  
업 룩으로 바꿔봐야겠다.

42 | 광고문의 T. 03-5812-8990



1. 입술에 남아 있는 코랄 립스틱 위의 유  
분기를 정리한다. 이때 스펀지를 이용해  
톡톡 두드리듯이 찍어준다.



2. 마지막에 바를 글로스 컬러와 비슷한 컬러의 립 펜슬로 라인을 정리한다. 립 스틱에 글로스를 얹었을 때의 텍스처가 입술 라인 밖으로 흘러내리는 것을 막아준다.
3. 오렌지 컬러의 글로스를 덧바른다. 이때 먼저 바른 립 펜슬과의 경계를 흐트리듯이 바른다.

**TIP** 글로스의 경우 음식을 먹거나 입을 많이 움직이게 되면 쉽게 지워진다. 립 컬러를 코팅해주는 립 실드를 이용해 한번 더 고정해주면 오랜 시간 촉촉하게 반짝이는 입술을 유지할 수 있다.

## ♥ RIP MAKE UP POINT 2 퇴근 후 남친과의 데이트 룩

### ▶ 출근길 & 퇴근길



### ▶ How to

#키엘 레몬버터 컬러 립밤 SPF 30 핑크로즈  
#슈에무라 루즈 언리미티드 슈프림마프

1. 입술에 남은 립밤의 유분기를 제거하기 위해 파운데이션을 약간 묻힌 브러시

로 가볍게 쓸어준다.



2. 진한 핑크 립스틱을 입술 안쪽에만 톡톡 얹듯이 바른다.

3. 아이섀도 브러시를 이용해 입술 사이 사이를 채우듯이 블렌딩한다. 입술의 유분기를 브러시의 모가 흡수하기 때문에 지속력을 오랫동안 유지시킨다.

**TIP** 립 컬러를 쉽게 블렌딩하기 위해 면봉을 사용하는 사람이 많을 거다. 하지만 면봉은 힘 조절을 하기 어렵기 때문에 천연모로 된 섀도 브러시를 사용하는 편이 좋다. 별다른 스킬이 없어도 입술에 균일하게 컬러를 입힐 수 있다.

**TIP2** 립스틱을 바르기 전, 립 전용 스크럽제로 각질을 제거한다. 매트한 타입의 립스틱은 각질을 깨끗이 정리한 상태에서 발라야 발림성은 물론 발색력 또한 높아진다.

스크럽 제품이 구비되어 있지 않다면 설탕을 립밤에 섞어서 문지르는 것도 방법이다.

## 패션 트렌드

# 데님의 계절 가을 와이드 팬츠패션



가을이면 쏟아지는 데님 의상 중에서도 이번 시즌은 밑단을 넓게 확장시킨 와이드 실루엣 팬츠가 눈에 띈다.

1. 셔츠원피스 비이커 36만5000원
2. 니트톱 노앙 가격미정
3. 미니백 칼린 35만원
4. 스니커즈 프로케즈 89000원
5. 비니 아크네 스튜디오 10만원대.

### :: WIDE PANTS ::

원피스 셔츠



옷 입는 순서를 바꿔본다. 긴 셔츠를 짧은 상의 속에 넣어 입는 것이다. 서로 다른 길이의 차이에 서 붙어오는 생경한 이미지가 제법 쿨하다.

44 | 광고문의 T. 03-5812-8990

### :: WIDE PANTS ::

블라우스



거추장스러운 장식을 덜어낸 차분한 색의 데님 팬츠는 오피스 룩으로도 손색없다. 조금 더 긴장감을 더하려면 말끔한 실루엣의 블라우스를 매치한다.



## 패션 트렌드

1. 셔츠 세컨플로어 17만5000원
2. 베스트 세컨플로어 11만5000원
3. 백 코치 89만원
4. 스니커즈 포츠1961 가격미정
5. 워치 클루즈 15만8000원.

### :: WIDE PANTS :: 오버 사이즈 스퀘어



가을을 연상케 하는 색을 골라 마구잡이로 겹쳐 본다. 대신 말끔한 실루엣으로만 골라야 한다. 스타일링에 풍성한 재미를 더하는 동시에 세련된 가을 여자처럼 보일 테다.

1. 터틀넥톱 세컨플로어 9만5000원
2. 셔츠 닥스 레이디스 19만5000원
3. 백 질스튜어트 액세서리 43만8000원
4. 슈즈 레이첼콕스 13만8000원
5. 워치 트리바 24만8000원.

### :: WIDE PANTS :: 라이더 재킷

투박한 레더 재킷을 더해 데님의 분방한 매력을 극대화한다. 여기에 볼드한 체인 주얼리를 더하면 영원히 시들지 않는 청춘처럼 보일 거다.



1. 티셔츠 이자벨마랑 에뚜왈 19만8000원
2. 라이더재킷 세컨플로어 가격미정
3. 백팩 허셀 by 플랫폼 플레이스 8만8000원
4. 스니커즈 프레드페리 by 플랫폼 13만8000원
5. 브레이슬릿 앤아더스토리즈 4만9000원.

### :: WIDE PANTS :: 레더 재킷



투박한 레더 재킷을 더해 데님의 분방한 매력을 극대화한다. 여기에 볼드한 체인 주얼리를 더하면 영원히 시들지 않는 청춘처럼 보일 거다.

1. 터틀넥톱 코스 가격미정
2. 코듀로이 재킷 스튜디오 톰보이 23만9000원
3. 백 로플러랜달 by 라움 71만8000원
4. 부바바라 29만8000원
5. 이어링 아가타 7만8000원.

# 올 가을 네일은 레터링으로...



말하고 싶은 것이 있다면 당신의 손끝을 기억하라. 손끝이 그 수단이 되어줄 테니까. 당신의 손끝은 트렌드를 입히는 것뿐만 아니라 당신의 이야기까지 담을 수 있는 도구다. 레터링 네일 이야기다. 붙이거나, 그리거나, 찍어내거나. 어떤 방식이든 상관없다. 메시지를 정한 뒤, 자신에게 가장 편한 방식을 선택하면 된다.

레터링 네일의 안전한 출발은 비교적 높은 퀄리티를 보장하는 스티커부터 시작하는 것이다. 어떤 메시지를 넣을지 행복한 고민을 할 시간은 좀 필요할 것 같다.

## ♥ 누드 'NUDE' Letter by glitter

네일 폴리시가 없더라도 지금 당장 시작할 수 있는 가장 쉬운 레터링 네일. 자신의 원래 손톱을 깔끔하게 케어만 하면 바로 시작할 수 있다. 베이스만 바른 뒤 취향에 맞는 글리터 팻츠를 올리면 완성! 간단한 이모티콘이나 기호 등으로 마음껏 표현할 수 있다.

하고 싶은 말, 표현하고 싶은 감성, 이제 손끝으로 드러내라. 레터링 네일이 대세다.



### ▶ HOW TO



1. 깔끔하게 케어한 손톱 위에 베이스를 바른다.
2. 스팅글 글리터로 원하는 기호나 이모티콘을 붙인다. 브러시로 밑바탕을 그린 후 붙이면 더 깔끔하게 마무리할 수 있다.
3. 밀착력을 높이기 위해 톱 코트로 마무리한다.



### ♥네온'NEON Letter by stamp



상큼한 느낌의 네온 그린이나 네온 옐로 컬러에 영문 메시지를 더해보자. 기존에 이미 디자인된 프렌치 네일이 있다면, 그 위에 포인트로 레터링을 더해 색다른 느낌을 줄 수 있다. 각 손가락을 다양한 워딩의 스탬프로 디자인해보라.

#### ▶HOW TO



1. 네온 컬러를 세로로 가로로 두께감 있게 바른다.
2. 두 가지 컬러를 반반씩 스탬프 위에 묻힌다.
3. 스탬프로 각 손톱 위에 굴리듯이 찍어준다. 되도록 빠르게 찍어내는 것이 핵심.

### ♥원 컬러'ONE COLOR Letter by sticker

새로운 계절 봄에 설레는 핑크 컬러에 레터링으로 포인트를 준다. 스티커는 브러시나 글리터에 비해 높은 퀄리티로 표현할 수 있다는 것이 장점.

취향에 따라 매트한 톱으로 마무리하면 시크한 느낌을 연출할 수 있다.



#### ▶HOW TO



1. 핑크 계열의 컬러를 다양한 톤으로 바른다.
2. 레터링에 넣을 스티커를 물에 살짝 담가둔다.
3. 물과 분리한 뒤 원하는 위치에 붙이면 완성.

### ♥시소날'SEASONAL Letter by brush

#### ▶HOW TO



1. 트렌드 컬러를 선택한 후 대충 자른 듯한 느낌으로 각 손톱에 네모 모양을 그려넣는다.
2. 테두리도 같은 계열 혹은 보색 계열로 채운다.
3. 브러시로 자신의 이니셜을 새겨 넣는다

## 시크릿 뷰티

# 뷰티 덕후들의 면세점 황재템



비행기 탄다면 이건 꼭 사야 해! 뷰티 덕후 상위 1%가 면세점에 갈 때마다 구입한다는 쇼핑 리스트를 입수했다.

고. 데일리 향수로 주로 이 제품을 사용하는데, 가격이 저렴한 편은 아니라 출국할 일이 생기면 면세점에서 꼭 구입한다. 백화점에서 100ml에 39만8천원에 판매하는 제품을 인터넷 면세점에서 각종 할인 혜택과 적립금까지 모으면 180\$대에 구매할 수 있으니 이것이야말로 진정한 득템이 아닐까.

■신라면세점 100ml \$316.

### SECRET 1

톰포드뷰티 오드우드 EDP



✿ 톰 포드

TOM FORD OUD WOOD

톰 노트도 좋지만 은은하게 지속되는 잔향도 최

48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

### SECRET 2

모로칸오일 트리트먼트



✿ 모로칸 오일

MOROCCAN OIL

## 시크릿 뷰티

모발 케어 제품 중 최애편은 모로칸오일 트리트먼트. 온라인에서 판매하는 제품은 가품이 많기 때문에 면세점에서 쇼핑할 때 몇 병씩 사재기를 하기도 한다. 면세점 쇼핑의 꽃인 쿠폰과 적립금을 알뜰하게 사용하면 만족스러운 쇼핑을 할 수 있다.

■신세계면세점 100ml \$47.

데, 세비야에 있는 약국이 특히 저렴하게 판매한다고 해서 연관 검색어로 '세비야 마티덤'이 나올 정도. 국내 면세점에서 VIP 할인받고 할인 쿠폰까지 더하면 스페인 현지에서 구매하는 것보다 저렴하다.

■신라면세점 2ml x 30 \$89.

### SECRET 3

헤라 블랙 쿠션 듀오 세트 SPF34 PA++



#### \*헤라 블랙 쿠션 듀오 세트 HERA BLACK CUSHION DUO

여행이나 출장 갈 때 면세점에서 항상 구입하는 재구매템. 인터넷 면세점을 주로 이용하지만 인기 제품은 품절일 경우가 많아 인천공항 면세점에서 구매하기도 한다. 특히 면세점 전용 듀오 세트는 시중 가격의 절반 정도밖에 되지 않는다.

■신세계면세점 (본품15g+리필 15g)x2 \$78.

### SECRET 5

조말론 런던 비타민 E 립 컨디셔너



#### \*조말론 런던 JO MALONE LONDON

학창 시절부터 잘 트고 갈라지는 입술 때문에 다양한 립 케어 제품을 사용해봤는데, 최고의 제품으로 추천하고 싶다. 겉만 번들거리는 보통 립밤과 달리 속까지 촉촉해지고 지속력도 좋다. 면세점 갈 기회가 있으면 몇 개씩 한꺼번에 구매해서 집과 가방, 차에 하나씩 비치해둔다.

■신라면세점 15ml \$38.

### SECRET 4

마티덤 포토-에이지 30앰플



#### \*마티덤 포토 에이지 MARTI DERM PHOTO-AGE

스페인 여행을 떠나기 전에 사전 조사를 하다 알게 된 아이템. 스페인 약국 어디에서나 판매하는

### SECRET 6

루나솔 스킨 모델링 아이즈

#### \*루나솔 스킨 모델링 아이즈 LUNASOL SKIN MODELING EYES

국내 매장이 없어 면세점 구매 찬스를 꼭 챙겨야 하는 필수 아이템. 보통 아이섀도 팔레트를 사면 1~2가지 색상은 사용도가 떨어지는 컬러가 들어 있어 아까운데, 이 제품은 모든 컬러를 데일리로 써도 될 정도로 구성이 좋고 은은하게 반짝이는 펄 입자가 정말 예쁘게 빛난다.

■롯데면세점 6.7g \$43.  
월간비지 | 49



# 10월에 먹기 좋은 제철 레시피



갈치 고추장 구이

4인분 기준

[재료]

갈치(500g) 4토막, 맥주 2컵, 밀가루 3T, 식용유

[양념]

고추장 4T, 설탕 5T, 간장 5T, 썬대파 2T, 다진마늘 1T, 생강술 1/2t, 맛술 1T, 참기름 1T, 후추

[만들기]

①냉동된 갈치는 (소금간이 된 손질한 갈치를 구입.) 맥주 2컵을 붓고 40분 정도 재워둔다.

②해동이 되면 키친 타올로 맥주를 닦고, 밀가루를 고루 입혀 준다.

③팬에 식용유를 넉넉히 두르고 갈치를 넣고 노릇하게 앞뒤로 구워준다.(중불)

④고추장, 설탕, 간장, 송송썬 대파, 다진마늘, 생강술, 후추, 맛술, 참기름을 넣고 양념장을 만들어 놓는다.

⑤갈치가 구워지면 양념장을 바르고 구운후 윗면도 바르고 구워 준다.(중약불)

⑥완성된 그릇에 담고 대파를 올려 줍니다.

10월 제철로 만들어보는 맛있고 간단한 레시피를 소개합니다.



해삼 튀김

2인분 기준

[재료]

해삼 2마리, 튀김가루 1.5T, 녹말가루 1T, 튀김오일 1T

[만들기]

①해삼을 말끔하게 씻고 먹기좋게 잘라 준비한다.

②불을 준비하고 녹말가루를 넣고 해삼을 넣어 살짝 버무려 준다.

③다른 불에 튀김가루를 넣고 튀김가루옷을 입혀 준다.

④열오른 튀김오일에 빠르게 튀겨준다. 너무 오래 튀기시면 해삼본연의 오돌오돌한 맛을 볼 수가 없다.

⑤예쁜 그릇에 담아 먹는다.



오징어 대하 해물 볶음

2인분 기준

[재료]

오징어 1.5마리, 대파 4개, 양파 1개, 블랙새우 4개

[양념]

올리브유 1T, 고추장 1T, 간장 1/2T, 설탕 2T, 통깨 1/2T, 다진마늘 1T

[만들기]

①대파와 양파를 준비 한다. 대파는 손가락 마디 정도로 양파는 엄지손톱의 1/2 크기로 잘라 둔다.

②오징어 다리는 칼로 발판을 굽어 떼 줍니다. 몸통은 껍질을 벗기고 몸에 칼집을 가로세로로 내준다. (얇게 넣어주시면 조리 후 모양이 더 예쁘다.)

③몸통은 길게 잘라 찢으며 다리는 반 잘라 찢어요 블랙새우도 함께 준비한다. 냉동고에 있는 해물이라 뜨거운물에 한번 데쳐 주면 더욱 좋다.

④양념장을 팬에 올려준다. (올리브유, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 준다. 다진마늘이 있으면 추가로 넣으시면 된다.)

⑤팬에 양념장을 섞어 준다. 양념이 골고루 섞일 때 까지 볶아준다. 볶은 양념에 양파랑 대파랑 넣고 볶아준다.

⑥야채가 조금 볶아 졌을때 뜨거운 물로 데친 해물을 넣어 준다.(새우를 먼저 넣고 약간 익힌 다음 오징어를 넣으시면 두개가 비슷하게 익을 것이며 오징어가 덜 질기게 조리가 가능하다.)



고등어 데리야끼 초밥

1인분 기준

[재료]

손질 된 고등어1마리, 쌀밥 1공기, 생강1t, 전분1t

[데리야끼 소스]

간장 2T, 올리고당 1T, 설탕 1T, 다진마늘 1/2T, 물 3T

[만들기]

①손질된 고등어에 청주와 후춧가루를 뿌려서 양념이 잘 베어 들 수 있도록 잠시 숙성을 시켜준다.

②고등어가 숙성되는 동안 데리야끼 소스를 만들면 된다. 데리야끼 소스는 간장 2 : 올리고당 1 : 설탕 1 : 다진마늘 0.5: 물 3 의 비율로 섞어서 만들어 준다.

③소스가 완성 되었다면, 숙성 중이었던 고등어를 잘라 주셔야 한다. 한 입에 쏙 들어갈 만한 크기로 잘라 주셔야 나중에 밥 위에 얹을 때도 그렇고 먹을 때도 더 편하다.

④잘라둔 고등어는 기름을 조금 두른 프라이팬에서 익혀준다. 고등어가 어느 정도 익었다 싶으면 미리 만들어뒀던 데리야끼 소스를 넣어서 졸여준다. 그리고 전분을 넣어서 농도를 맞춰준다.

⑤고등어가 다 준비되었으면 이제는 밥을 준비할 차례이다. 고슬고슬하게 지은 흰 쌀밥에 식초와 설탕으로 만든 배합초를 넣고 속속 섞어주면 새콤달콤한 초밥을 만들 수 있다.

⑥손에 밥알이 들러붙지 않도록 물을 살짝 묻힌 다음 초밥을 손으로 떼서 한 입 크기로 동그랗게 만들어준다. 그 위에 와사비를 얹고, 달콤한 데리야끼 소스에 잘 졸여진 고등어를 올려준다.

⑦위의 과정을 반복해서 하다 보면 윤기가 흐르는 먹음직스러운 고등어 데리야끼 초밥이 완성된다. 마무리로는 초밥 위에 가늘게 썬 생강을 올려준다.

# 먹으면서 빼는 건강 다이어트



추천 식단들은 칼로리를 신경 쓰지 않고 먹어도 문제없다. 단, 조리할 때 달콤한 양념이나 소스를 사용하지 않도록 주의할 것.

## 1 OK 식재료// 육류, 새우



**육류** | 탄수화물만 곁들이지 않으면 삼겹살처럼 지방이 많은 부위도 괜찮다. 회식 자리에서 고기는 먹되 된장찌개와 밥을 먹지 말라는 것도 같은 원리.

**각테일 새우** | 타우린이 풍부. 냉동실에 두었다가 다이어트 기간 중 샐러드에 곁들이거나 수프에도 넣어 먹을 수 있어 응용이 쉽다.

다이어트 식단은 체중감량과 함께 건강을 해칠 수 있다는 정설과는 반대로 다이어트와 함께 건강까지 챙길 수 있는 식단이 있다.

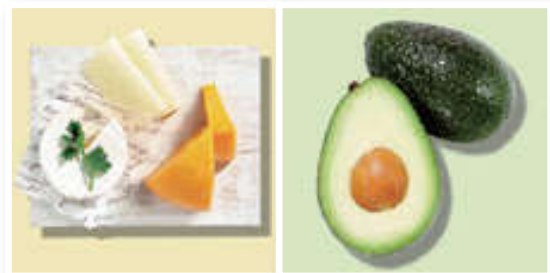
## 2 OK 식재료// 생선, 달걀



**생선** | 생선만큼 좋은 단백질 공급원이 없다. 단, 소금구이나 찜으로 해 먹어야 한다. 조리거나 데리야끼 소스 같은 걸 묻혀 굽게 되면 당질이 높아지기 때문.

**달걀** | 많이 먹어도 괜찮은 양질의 단백질. 콜레스테롤 수치가 높다면 노른자는 두 개 이상 먹지 말 것. 반숙으로 익히면 훨씬 부드럽다.

## 3 OK 식재료// 치즈, 아보카도





## 건강생활 팁

**치즈** | 다이어트할 때 공복감을 위로해줄 수 있는 재료다. 의외로 다양하게 활용할 수 있어 단순한 음식에 풍미를 더할 수 있다.

아보카도 | 칼로리 자체는 높지만 치즈처럼 뭔가 허전한 다이어트 음식에 진하고 깊은 맛을 첨가해준다. 보관도 쉬운 편.

### 4 OK 식재료// 두부, 낫또, 야채



두부, 낫또 | 적게 먹어도 배가 부른 음식. 두부를 으개서 볶으면 밥처럼 먹을 수도 있고 두툼게 잘라 튀기면 샌드위치도 만들 수 있는 변화무쌍 재료.

채소 | 다이어트할 때 간과하기 쉬운 것이 먹는 양을 줄이면서 식이섬유 섭취량까지 줄어드는 건데 다양한 채소 섭취로 변비를 예방할 수 있다.

### 5 NG 식재료// 흰 쌀밥, 흰 빵, 디저트, 맥주



흰 쌀밥, 흰 식빵 | 하얗게 정제된 것은 완벽한 NG. 감자나 옥수수를 피해야 하는 이유도 당질이 많기 때문이다. 현미밥, 통곡물빵으로 대체할 것.

디저트, 맥주 | 설탕은 100% NG다. 곡주인 맥주 또한 칼로리가 높으면서도 당질이 많이 들어

있어 피해야 할 대표적인 알코올류이기도 하다.

### 6 NG 식재료// 단맛의 조미료, 열대과일



단맛이 나는 조미료 | 케첩이나 머스터드 소스, 마요네즈, 칠리소스 등에는 상당량의 조미료와 설탕이 들어있기 때문에 주의해야 한다.

열대과일 | 비싼 열대과일은 오히려 칼로리가 높아 조금만 먹어야 한다. 특히 파인애플 같은 통조림 과일은 당질이 농축되어 있으므로 가급적 피할 것.

OK 식재료로 만든 만점 카레 두부 그라탱



OK 식재료만 갖고도 완벽한 비주얼과 포만감까지 주는 '카레 두부 그라탱'. 1인분에 720kcal 정도로 열량이 좀 높나 싶지만 정제된 탄수화물을 싹 걷어내 지방으로 축적될 일이 없는 한 끼 요리.

만드는 법

1. 두부는 으개어 물기를 꼭 짜 볶았을 때 쌀알처럼 느껴지도록 한다.
2. 한입 크기로 손질한 브로콜리, 양파, 새우와 함께 다진 마늘, 카레가루, 소금, 후춧가루, 바질을 넣어 볶음밥처럼 볶는다.
3. 오븐 용기에 담고 모차렐라 치즈를 소량 뿌려 오븐에 노릇하게 굽기만 하면 끝.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

西口やきとん  
타치노미 이자카야  
(にしぐちやきとん)



부위와 소스를 별도로 주문가능한 맛있음이 터지는 명물 야  
키톤 전문 이자카야. 원래 자리 했던 곳은, 평소 너무 많은 인  
기로 인해 가게 안에 들어가는 것조차 쉽지 않고 가게 밖으  
로 너무 많은 사람이 몰려 지금의 위치로 이전했다고 한다.



## 추천메뉴1▶

- うなぎの肝(우나기노키모)  
• 몸에 좋고 맛도 좋은 장어 간 구이  
적절하게 겉을 태워  
더욱 깊은 맛을 주었다.  
장어의 간은 이런 맛이구나라고  
절로 감탄하게 되는 맛이다.



## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

ガツ(가츠)

·노릇노릇 구워진 가츠꼬치는  
쫄깃쫄깃한 느낌의 식감에 소금을 살짝  
쳐 짭조름한 맛이 일품이다.  
씹을 때만다 귀에서 들리는 맛있는 소리는 덤.

### 추천메뉴3▶

純レバ漬け(순레바즈케)

·다른 설명은 필요 없을 정도로 호평인 간 절임.  
귀한 간에 마늘간장을 절여 술 안주로 그만이다.  
꼭 먹어보자! 놀랄 정도로 맛있다.



### ◀추천메뉴4

塩煮込(시오니코미)

·역시 맛집은 다르구나!  
야채의 양 조절도 마음대로 오더 가능하다.  
맥주가 꿀떡꿀떡 넘어가는 맛이다.

★★★★★

이전 이후에 손님이 줄어든 것처럼 보이지만,  
아직도 연일 인파로 붐비고 있다. 이러한 인  
기의 비결은 역시 싸고 맛있기 때문이다. 숯  
불에 구워 더욱 깊은 맛이 나고 신선한 재료  
를 사용하기 때문에 믿고 먹을 수 있다. 한번  
먹기 시작하면 멈출 수 없는 맛으로 유명하니  
꼭 한번 발걸음하는 것을 추천한다.

台東区浅草橋4-10-2

·영업시간 : 16:30 ~ 23:00 (토-22시까지, 일-20시까지, 공휴일 휴업)

·TEL : 03-3864-4869 ·<https://tabelog.com/>→西口やきとん으로 검색





# 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? 전문의가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

## 타고난 멀미증세 어쩔 수 없나?

**장**거리 여행시 차를 타거나 비행기, 배를 탔을 때 속이 울렁거리고 두통으로 컨디션 조절에 어려움을 겪는 분들이 있습니다. 특히나 휴가철에는 장기간 비행이나 차를 타야하는 문제로 멀미에 대한 고민을 하는 분들이 많습니다. 이에 오늘은 차 멀미의 원인과 예방하는 방법에 대해 알아보겠습니다.

### ● 멀미란? ●

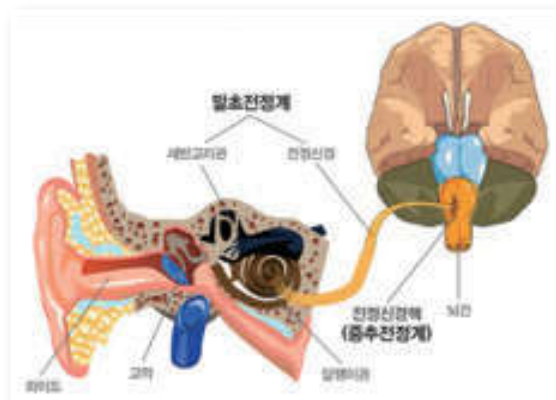
몸이 흔들릴 때 어지럼, 메스꺼움, 구토, 두통 등의 증상이 나타나는 것을 멀미라고 한다. 몸은 가만히 있어도 시야가 움직일 때 멀미가 나타나기도 한다. 흔히 경험하는 멀미는 차를 탔을 때와 같이 몸이 수동적으로 움직일 때 나타난다. 이는 차를 탈 때 평소 생활에서 경험해 보지 못하던 신체의 가속을 느끼기 때문이고, 전정감각과 시각 자극의 불일치 등에 의하여 증세가 나타난다.

종류는 차멀미, 배멀미, 비행기멀미 등이 있다. 반대로 오랫동안 배를 타고 다니다가 육지에 내렸을 때에는 계속 배에 타고 있는 것처럼 흔들리는 느낌을 경험하기도 한다. 실제 멀미는 보통 사람들이 전정신경계 문제로 인해 가장 많이 느끼는 불편함이다.

### ● 멀미의 원인은? ●

우리 몸에는 여러 가지 감각을 느낄 수 있는 경로가 있습니다. 피부로 느끼고 눈으로 느끼는 <체(體)감각&시각>이 있고, 움직임을 감지하는 감각 <귀>가 있습니다.

소리만 들을 것 같은 귀는 우리 몸의 움직임을 느끼는 감각기관으로 균형을 잡거나 뇌가 몸을 통제할 수 있도록 물리적 기준을 계산합니다.



### ▲귀 속 전정기관과 뇌 신경계

귀에는 평형감각을 맡고 있는 귓속에 둥근 주머니, 일명 전정기관이 느끼는 감각과 시각적인 감각이 혼동될 때 멀미가 발생하게 됩니다.

## 건강 상식

차를 타고 어딘가를 갈 때를 예를 들어 살펴 보자. 우리의 눈은 단적으로 밖의 풍경을 첫번째 사진처럼 받아들인다. 하지만 귀에서 받아들인 정보는 두번째 사진처럼 움직이는 정보를 받아들인다. 이 두 개의 다른 정보가 뇌에 도착하여 혼란을 겪는 것이 멀미이다.



▲우리 눈이 받아들인 시각정보



▲우리 귀를 통해 받아들인 물리적 정보

### ● 멀미의 증상은? ●

몸이 흔들릴 때 어지럼, 메스꺼움, 구토, 두통 등의 증상이 나타나는 것을 멀미라고 한다. 몸은 가만히 있어도 시야가 움직일 때 멀미가 나타나기도 한다.

실제 멀미는 보통 사람들이 전정신경계 문제로 인해 가장 많이 느끼는 불편함이기 때문에 멀미로 나타나는 반응은 맹인이나 시력이 정상인 사람이나 마찬가지다. 이것은 멀미가 시각보다는 전정신경계와 관련이 있다는 것을 의미한다.

### ● 멀미 예방법 ●

멀미를 겪을 땐 창가자리를 사수하라는 말이있다. 자동차나 버스의 앞자석이나, 비행기의 날개 옆쪽, 배의 가운데자리, 기차의 정방향 등이 멀미 예방에 좋은 자리라고 할 수 있습니다.

이러한 자리의 기준이 되는 것은 움직임과 시각이 일치되어야 하고 흔들림이 적은 자리를 선택해야한다는 것이다.

앞좌석에 앉게 되면 옆의 창문보다 정면 앞 창문을 통해 보기 때문에 보이는 물체가 옆으로 휩쓸 지나가기보다는 앞, 뒤로 나가오게 되면서 과도한 자극에 대한 반응이 적게 나오기 때문에 멀미가 좀 덜 할 수 있습니다.

■방향예측이 가능할 때  
멀미발생률 ↓

■시각적인 자극이 적을 때  
멀미발생률 ↓

또한, 또한 멀미를 예방하기 위해서는 책, 스마트폰 사용을 자제하고 출발 2시간 전에 식사를 끝내서 속을 편안하게 하는 것이 좋습니다.

### ● 멀미 증상 완화 방법 ●

#### ■지압도 효과

팔 안쪽 부분, 손목에서 팔꿈치 쪽으로 3cm~5cm 정도 떨어진 지점을 꾹꾹 눌러주면 가슴이 답답하고 울렁거리는 것이 훨씬 좋아집니다. 혹은 엄지와 검지 사이 합곡점을 눌러줘도 멀미를 없애는데 도움이 됩니다.

#### ■환기 시키기

밀폐된 차 안에서 탁한 공기는 멀미를 더욱 악화시키는데요. 차내 에어컨을 너무 높게 틀거나, 히터로 인해 차 안의 온도가 지나치게 높을 경우, 공기순환이 되지 않아 멀미가 더 심해질 수 있습니다.

출발하기 전은 물론 휴게소에 들르거나 운행 중간중간 창문을 열어 반드시 차내 공기를 환기는 시켜 맑은 공기를 마시는 것이 중요합니다. 멀미를 예방하기 위해서는 차 안의 온도 또한 중요한데요, 승용차의 적정 실내 온도는 20~22도 라고 합니다.

## 인테리어

# 벽지와 바닥재의 모든 것!!



인테리어의 시작과 끝인 벽지와 바닥재가 디자인과 소재 면에서 크게 진화했다. 리빙 전문 에디터가 트렌드와 소재별 장단점을 분석했다.

### Wallpaper



인테리어를 계획하고 있다면 우선 벽지의 종류를 선택해야 한다. 소재별로 장단점이 다르고 가격도 차이 나기 때문. 벽지는 종이 위에 다른 소재를 한 번 더 부착해 만드는데, 이때 어떤 소재

58 | 광고문의 T. 03-5812-8990

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

를 사용하는지에 따라 실크, 합지, 친환경, 무열, 방염 벽지로 나뉜다. 역시 직물 패턴 벽지로 꾸민 공간이 내추럴하다.



1. 북유럽 인테리어와 그레이 컬러 벽지는 환상의 짝궁.
2. 다크 블루 컬러 벽지로 세련된 느낌을 더한 침실.





4 그레이 컬러를 톤온톤으로 매치해 감각적인 공간을 완성했다.  
5 리넨 패턴의 벽지가 돋보이는 거실 풍경.

## ■ 실크 벽지

종이 위에 PVC 코팅을 한 벽지로 재시공 시 PVC 층을 벗겨내면 초배를 따로 하지 않아도 돼 편리하다. 오염 물질이 묻었을 때 물걸레나 물티슈로 닦으면 쉽게 지워지는 것도 장점. 합지 벽지보다 비싸지만 오랜 기간 사용할 수 있는 점을 고려하면 오히려 경제적인 선택이 될 수 있다.

## ■ 합지 벽지

종이 위에 종이를 붙여 만든 벽지로 천연 종이를 사용해 인체에 무해하다. 컬러와 디자인은 실크 벽지 못지않게 다양하지만 질감과 색감이 다소 떨어지는 경향이 있다.

## ■ 친환경 벽지

종이 위에 옥수수나 황토 등 자연에서 추출한 성분으로 코팅한 벽지. 식물성 수지로 코팅해 인체에 유해한 환경호르몬 배출이 적고, 맑고 자연스러운 색감이 특징이다.

## ■ 무늬 벽지

부직포 위에 수입 종이를 붙여 만든 3m 크기의 전폭 벽지. 벽화를 보는 듯한 프린트와 와이드한 스케일로 공간이 넓어 보인다. 유명 화가의 작품부터 풍경, 동화까지 종류가 다양해 포인트 벽지로 많이 사용한다.

## ■ 방염 벽지

일반 실크 벽지 위에 방염 처리한 특수 벽지. 화재 발생 시 불에 잘 타지 않아 유독 가스 배출을 억제한다.

## Flooring

리모델링할 때 큰 고민 중 하나가 바닥재 선택이다. 인테리어에서 가장 넓은 부분을 차지하는 바닥재는 전체 분위기를 좌우하지만 한번 시공하면 바꾸기 어렵기 때문이다.

우리 집에 맞는 바닥재를 찾고 싶다면 소재부터 꼼꼼하게 살펴보고 결정하자. 바닥재는 크게 마루와 시트, 데코타일, 타일로 나뉜다. 이 가운데 우리나라에서 가장 인기 많은 마루는 원목 마루,

합판 마루, 강화 마루, 강마루로 구분된다.



1. 화이트 컬러 바닥재는 넓고 시원해 보이는 효과가 있다.
2. 강마루를 헤링본 패턴으로 시공해 리듬감을 더한 공간.
3. 내구성이 좋은 PVC 타일로 꾸민 공간.



5. PVC 재질 시트 바닥재로 모던하게 연출한 사례.
6. 원목과 화이트 두 가지 컬러 바닥재를 매치한 케이스.

## ■ 원목 마루

합판 위에 2~3mm 두께의 두꺼운 원목을 붙인 천연 나무 마루. 무늬가 자연스럽고 고급스럽지만 마루 중 가장 고가이며, 표면 강도가 약한 것이 단점이다.

## ■ 합판 마루

합판에 무늬목을 붙인 마루로 원목에 가까운 느낌을 낸다. 바닥에 접착 시공하는 방식이라 열전도율이 좋아 '온돌 마루'라고도 부른다.

## ■ 강화 마루

고밀도 합판에 나무 무늬 필름을 입힌 것. 원목 질감을 잘 나타내면서도 표면 강도가 강하다. 별도의 접착제 없이 바닥재끼리 끼워 맞추는 '클릭' 시공한다.

# 의학 3D프린팅의 발전과 현주소



디지털, 인공지능(AI), 블록체인, 빅데이터 등 올해 한미과학자대회(UKC)에서는 4차 산업혁명에 속하는 다양한 기술을 엿볼 수 있는 세션이 마련됐다. 특히 우리 삶과 직접적으로 연관이 있는 헬스케어 분야에서 많은 연구논문이 발표되었으며, '컴퓨터 과학과 정보기술' 분야 세션에서는 블록체인, 3D프린터 등의 기술이 바꿀 헬스케어의 미래에 대한 논의가 이어지고 있다.

구체적인 3D프린팅 경제적 규모를 보면 3D 프린팅의 다양한 활용 분야 중 의료 3D 프린팅은 세계 시장의 경우 2017년 7억3천만달러에서 2021년 12억9천만달러로 연평균 15.3% 성장할 전망이다. 3D프린팅이 의료 산업에 기술 혁신을 일으키는 주요 동인이 될 것으로 보인다.



국내에서도 최초 폐기능 영상분석 기술 넘어 의료용 3D프린팅 모델링 및 영상 공유 플랫폼 개발해 상용 서비스로 의료 산업 시장을 적극 공략하고 있다.

60 | 광고문의 T. 03-5812-8990

3D프린터 등의 기술이 바꿀 헬스케어의 미래는 어떠할까? 현시점에서 바라보는 3D프린팅 기술에 대해 알아보자.

병원과 3D프린팅 기업 간 원활한 소통을 돕는 클라우드 기반 의료 플랫폼과 3D모델링 소프트웨어는 의료 플랫폼을 통해 병원은 환자 수술 부위 컴퓨터단층촬영(CT) 영상이나 3D스캐닝 데이터를 코어라인소프트에 제공한다.

실제로 지난 2013년, 당시로 처음 시도한 3D 신장암 모형 사례는 업계에서 획기적인 사례로 꼽힌다. 아산병원 3D프린팅 및 의료영상 분야에서 신장암 모형을 제작하며 6개월 간 소프트웨어 개발, 소재 재료 연구, 프린터 제작을 진행하여 로봇 수술 계획을 위한 신장암 모형을 정식으로 완성했다.

## :: 서울대학교병원 1호 벤처기업 메디컬 IP

서울대병원 1호 벤처기업으로 이름을 알린 메디컬IP는 지난 3년간 컴퓨터단층촬영(CT), 자기공명영상(MRI)을 3D로 바꾸고 3D프린터를 이용해 실제 크기와 똑같은 형태로 만든 장기 300여 개를 지난 1일 공개했다.

CT나 MRI로 얻은 영상정보는 2차원으로 표기되고 복잡한 만큼 이를 해석하는 일은 전문가 영역이었다. 하지만 메디컬IP는 영상을 기반으로 장기 모습을 3차원으로 바꿔 보여줌으로써 환자가 자신의 장기 상태를 쉽게 파악할 수 있는 기술을 개발했다. 이렇게 만든 3D 영상을 이용해 3D프린터로 실물과 같은 크기의 장기를 만들 수 있다. UKC가 열린 이날 메디컬IP는 미국 정보기술(IT) 분야 리서치 기업인 가트너에서 3D프린터 선두

기업인 미국 폼랩스·스트라타시스와 함께 관련 분야를 리딩하는 '하이프 사이클 포 3D프린터'로 선정되기도 했다. 박상준 메디컬IP 대표는 "우리 기술은 30여 개국 병원에서 사용하고 있다"며 "3D프린터로 장기를 만들게 되면 의사들이 수술 전 병변 확인을 보다 정확하게 할 수 있는 만큼 수술 결과를 극대화하는 데 도움을 줄 수 있다"고 말했다.



### :: 남발하는 '맞춤형'인공관절 내연골에 딱맞는 3D프린팅 연골

무릎 관절의 연골이 닳아 없어지는 질환인 퇴행성관절염. 진행 단계에 따라 초중기에는 주사치료, 줄기세포치료 등 여러 가지 방법으로 치료할 수 있다. 하지만 무릎 연골이 모두 닳아 없어진 '퇴행성관절염 말기'진단을 받은 상태라면, 현재의 의학기술로는 '인공관절 수술'이 유일한 치료법이다.



하지만 최근에는 개인 맞춤형 인공관절 수술이 등장하며, 기존 인공관절 수술의 단점들이 보완됐다. 환자 맞춤형 인공관절은 내 몸에 맞는 옷을 제작해 입듯이, 환자의 무릎에 최적화된 인공관절을 맞춰 이식하는 치료법이다. 특히 3차원 영상을 이용하기 때문에, 보다 정확한 수술 계획을 세우는 것이 가능하며, 이에 따라 수술 시간도 단

축되는 장점을 가진다.

### :: 메디컬IP, 3D프린팅 장기 모형 미국 가트너 선정, 아시아 최초 참고 기업



## MEDICALIP

메디컬아이피가 미국 IT분야 조사기관 가트너로부터 '수술 계획용 3D 프린팅 인체 장기 모형'의 참고 기업으로 선정됐다고 1일 밝혔다.

메디컬아이피가 참고 기업으로 선정된 부문은 환자의 전산화단층촬영장치(CT), 자기공명영상진단기(MRI)를 기반으로 모델링된 해부학 장기 데이터를 3D 프린팅으로 출력해 다양한 수술 상황에 적용할 수 있는 기술 분야다.

지금까지 가트너가 참고 기업으로 등재한 곳은 머티리얼라이즈, 스트라타시스 등 다국적 기업이 대부분이었으나, 아시아 기업으로는 메디컬아이피가 최초로 참고 기업에 이름을 올렸다. 3D프린팅 전문 시장조사기관 월러스 어소시에이츠에 따르면 3D프린팅은 세계적으로 의료시장이 확대되면서 오는 2022년에는 약 29억 달러(약 3조 2291억 5000만원)대의 시장으로 성장할 전망이다.

박상준 메디컬아이피 대표는 "오는 2021년이면 외과 의사 중 약 25%가 수술 시뮬레이션에 3D 프린터로 만든 모형을 활용하게 될 것"이라며 "의료 3D프린팅 기술에 대한 접근성을 높이고, 생명을 살리는 가치있는 일에 더욱 적극적으로 기여하는 기업을 만들겠다"고 말했다.

한편 메디컬아이피는 지난 2015년 서울대학교병원 원내 벤처기업으로 출범한 회사다. 박상준 서울대학교병원 영상의학학과 교수가 대표를 맡고 있다. 그동안 의료 3D 프린팅 기술을 발전시켜 다양한 분야에 적용해 왔으며, 2016년에는 3차원 의료 영상에서 장기영역을 인공지능 기술로 추출해내는 소프트웨어를 출시했다. 향후 의료 영상 관련 원스톱 서비스를 제공하고 빅데이터 플랫폼을 구축해 빠르게 시장에 진입한다는 계획이다.



# 역사와 전통이 있는 유명한 관광지 [교토 편]



아라시야마  
대나무 오솔길 (竹林の承継)



교토의 대표적인 관광 명소로 헤이안시대[平安時代:794~1185]에 귀족의 별장지로 개발된 이후 교토의 대표적 관광지로서 인위적으로 관리되었다. 사계절의 변화가 선명하며 특히 봄의 벚꽃, 가을의 단풍 명소로 유명하다. 목조로 된 길이 154m의 도게츠교[渡月橋]는 아라시야마의 상징이며 도게츠교와 게이후쿠[京福]전철의 아라시야마역[驛] 주변에는 선종의 주요 절인덴류사, 와마쓰노오대사 등 여러 사찰과 신사, 불상, 전각이 모여 있다. 또 도게츠교와 나란히 아라시

12 | 광고문의 T.03-5812-8990

교토는 혼슈에 위치해 있는 도시로서 과거 일본의 수도였고, 오랜 역사가있는 불교 사찰, 정원, 황실의궁전과궁궐, 신사, 전통 목조가옥등이 남아있는 역사깊은 도시이다.

야마의 상징이기도 한 대나무 숲 오솔길이 유명하다.미야 신사에서 덴류사의 북쪽을 지나 오오코 오치 별장 까지 약 400m에 걸쳐서 하늘을 뒤덮을 정도로 높게 자란 대나무 숲이 장관이다.

京福電鉄・嵐山駅下車、徒歩約5分  
嵯峨野観光鉄道・トロッコ嵐山駅下車、徒歩約3分  
京都府 京都市右京区嵯峨野々宮町

후시미 이나리 신사  
(伏見稲荷大社)



후시미 이나리신사는 일본 교토 남부에 있는 신사이다. 쌀, 농업, 성공의 신인 이나리(稻荷)를 모시는 전국적으로 퍼져 있는 이나리 신사의 총본산이다.

## 러브 & 트래블

새해 첫 참배(하츠모데)에서 키키 지방에서 가장 많은 참배객을 기록하고 있으며, 2010년 기준으로 일본 전체에서 네 번째로 참배객이 많았다.

이나리(稻荷)산의 단풍나무가 늘어선 아름다운 숲길은 지난 1,300년간 일본인들의 순례 길이었다. 그러나 이 자연의 아름다움을 곧바로 가로지르며 더욱 인상적인 풍경을 만들어내는 것은 바로, 사람의 손으로 만든 토리이 길이다. 붉은 주철을 한 토리이가 산기슭부터 꼭대기의 후시미이나리 신사까지 구불구불 이어진다.

약 4km에 이르는 길을 걸어 올라가다 보면 고요한 연못과 작은 폭포, 아름다운 묘지들이 즐비하다. 마음대로 자유롭게 걸어 다닐 수 있으며 일년 365일 24시간 개방되어 있다. 꼭대기까지 올라가는 데 넉넉잡아 약 2시간 정도 걸리는데, 정상에 오르면 스펙터클한 교토 시내 전경이 한눈에 들어온다. 한낮에 보든, 네온사인이 휘황한 밤중이든 똑같이 멋지다.

JR奈良線 稻荷駅下車 直ぐ (京都駅より5分・2駅目)  
京都市伏見区深草藪之内町68番地  
TEL. (075)641-7331

### 로쿠온지 금각사(金閣寺)



로쿠온지는 일본 교토부 교토 시 기타 구에 있는 정자이다. 이 정자는 사찰에서 핵심 관광지가 되었다. 비공식적인 명칭으로는 키키쿠지가 있다. 이 금각의 누각은 원래 1397년 쇼군인 아시카가

요시미쓰가 은퇴 후 별장으로 사용하기 위해 건립되었다. 그의 아들은 이 건물을 린자이 학파의 선불교 사원으로 변경시켰다. 이 사원은 오닌 전쟁 동안 여러 번 연소되었다. 요시미쓰의 손자는 이 로쿠온지를 그가 은박을 입히려고 하였던 불교 사원, 지소지를 위한 영감으로 사용하였다.

바닥을 제외하고 전체 정자는 순수한 금박으로 덮여 있다. 이 정자는 부처의 유품을 모시는 누각으로서 기능한다. 이 정자의 지붕은 금색의 봉황이 붙어 있다. 1950년 7월 2일 이 사원은 정신병을 앓던 수도승의 방화로 대부분이 소실되었다.

京都駅より市バス系統 205、101  
河原町より市バス系統 51、59など  
銀閣寺より市バス系統 204、102  
京都市北区金閣寺町1  
TEL. 075-461-0013

### 키요미즈데라 清水寺



일본 교토의 명소로 꼽히는 사찰. '키요미즈데라'는 교토 부 교토 시 히가시야마구 시미즈에 있는 사원으로 우리말로 '청수사'로 말 그대로 '물이 맑은 절'이라는 뜻이다. 키요미즈데라(清水寺)는 오토와산(音羽山) 중턱의 절벽 위에 위치한 사원으로 사원에 들어서기 전까지는 위태로워 보이지만 막상 들어서면 탁 트인 전망에 가슴까지 시원해진다. 본당에서 바라보이는 사계절의 풍경이 절경으로 이름 높다.

京都市交通局(市バス)206系統  
京都市東山区清水1丁目294  
TEL. 075-551-1234

## 책소개

# 행복한 책 읽기 10월의 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 괜찮은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

::첫번째 행복 도서

### 죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어

저자: 백세희

출판사: 흔



의심 없이 편안하게 사랑하고 사랑받고 싶은 한 사람의 이야기 10년 넘게 기분부전장애(가벼운 우울 증상이 지속되는 상태)와 불안장애를 겪으며 정신과를 전전했던 저자와 정신과 전문의와의 12주간의 대화를 엮은 『죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어』. 지독히 우울하지도 행복하지도 않은 애매한 기분에 시달렸고, 이러한 감정들이 한 번에 일어날 수 있다는 사실을 알지 못해서 괴로웠던 저자는 2017년 잘 맞는 병원을 찾아 약물치료와 상담치료를 병행하고 있다.

::두번째 행복 도서

### 열두 발자국

저자: 정재승

출판사: 어크로스



정재승의 강연은 가보지 않았던 새로운 생각의 숲으로 이끄는 발자국이다. 그의 발자국을 따라 들어간 숲에서 청중들은 '과학 지식이 삶과 세상에 대한 통찰과 지혜로 바뀌는 경험'을 하게 된다. 대한민국의 청년들에서부터 조직의 리더들까지, 세대와 성별을 넘어 많이 이들이 그의 이야기에 귀 기울이는 까닭이다. 이 책은 지난 10년 간 저자의 강연 중 가장 많은 호응을 받았던 12개의 강연을 선별하여 다시 집필하고 묶은 것이다. 더 나은 선택, 더 나은 미래를 위해 고군분투하고 있는 청년들과 이 땅의 리더들에게 주는 뇌과학의 지혜와 통찰이 이 책에는 가득하다. 통념을 뒤집고 뒤통수를 후려치는 생각의 전복, 관계없어 보이던 사실이 어느새 가슴 뛰는 삶의 통찰로 바뀌는 이야기들이다.



:: 세번째 행복 도서

### 여자들은 모르는 남자들의 심리

저자: 이성현

출판사: 21세기북스



:: 다섯번째 행복 도서

### 돌이킬 수 없는 약속

저자: 야쿠마루 카쿠

출판사: 북플라자



같은 시간, 같은 상황에서도 여자와는 다른 생각을 하는 남자들의 진짜 속마음! 유튜브 누적 조회 수 1억의 스타 콘텐츠 크리에이터이자 155만 SNS 팔로워들의 연애 코치, 난쟁이성현의 에세이 『여자들은 모르는 남자들의 심리』. ‘여모남심’ 유튜브 시리즈 중 독자들의 뜨거운 공감을 받았던 37개의 에피소드를 엄선하여 특유의 유쾌한 감성을 살려 다시 쓰고, 사랑스럽고 감각적인 일러스트와 함께 담아낸 책이다. 남자들의 ‘귀엽다’에 담긴 의미는? 썸타는 그 남자는 왜 고백을 하지 않을까? 질투 안 하는 남자들의 심리는? 연애를 하고 안타깝게 이별을 하기까지 사랑을 단계별로 풀어냈다.

응징과 용서의 진정한 의미는 무엇인가! 주인공이 과거에 저지른 죄, 그리고 15년 전에 했던 어떤 약속을 둘러싸고 벌어지는 미스터리를 그린 야쿠마루 가쿠의 소설 『돌이킬 수 없는 약속』. 자신이 일하던 가게의 손님이었던 오치아이의 제안으로 바를 겸하는 레스토랑의 공동경영자가 된 무카이. 그는 지금 과거의 삶을 버리고, 믿을 수 있는 파트너와 자신의 성(性)을 새롭게 구축하였다. 사랑하는 가족과 함께 소박하지만 평온한 삶을 누리고 있다. 이 소설은 저자 야쿠마루 가쿠가 새로운 한 걸음을 내디딘 기념비적 작품이라는 평가를 받는다.

:: 네번째 행복 도서

### 인생 좌표

저자: 이케다 다이사쿠

출판사: 중앙북스



:: 여섯번째 행복 도서

### 이 세상 만세

저자: 김원우

출판사: 까치



어떻게 해야 인생을 올바르게 살아갈 수 있는가? 인생의 행복을 찾기 위한 13가지 고찰! 세계적인 평화활동가 이케다 다이사쿠 박사가 인생에 대한 고찰과 그 속에서 행복을 찾아 나가는 방법을 담은 책 《인생좌표》를 펴냈다. 이케다 다이사쿠 박사는 ‘인간관계’, ‘철학’, ‘생명의 불가사의’, ‘청춘’, ‘신념’, ‘낙관주의’, ‘우정’, ‘어머니 마음’, ‘장수사회’, ‘일본과 세계’ 등 인생을 아우르는 13가지의 주제에 대한 고찰을 통해 험난한 세상 속에서 어떻게 해야 인생을 올바르게 살아갈 수 있는지에 대한 해결방법을 알려준다.

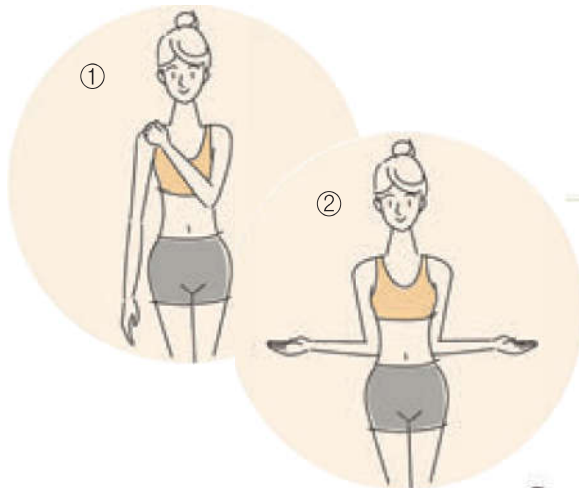
거짓과 모순 그리고 포퓰리즘과 “정의”가 백주에 난무하는 21세기 한국 사회의 이 풍진 세상을 거침없이 강타하는 작가 김원우의 신작 풍자 장편소설. 세상을 살아가는 속물들의 진상을 파헤치고 한국 사회의 현재 모습을 신랄하게 풍자하는 이 소설은 1977년 등단 이후 깊이 있는 소설을 발표해온 작가 김원우의 신작이다. 우리 주변에서 묵묵히 자신의 몫을 다하며 살아가는 사람들의 눈을 통해서 이 세상 속 속물들의 이야기를 풀어놓는 이 소설은 각기 다른 인물들이 각자의 이야기를 그린다.

# 예쁜 실루엣 만드는 5분 휘트니스

따로 시간을 내어 운동할 수 없다면 자기 전 30분만 투자하자. 굽었던 어깨의 굴곡이 완만해지고 뻣뻣한 허리가 유연해질 수 있다.

## #PLAN1 굽은 어깨 펴는 홈 휘트니스

1. 한쪽 손을 주먹을 쥐고 반대편 겨드랑이 쪽부터 뒷가슴을 마사지한다. 반대쪽도 반복한다.
2. 허리를 곧게 펴고 양팔꿈치를 몸에 붙인 뒤 팔을 접는다. 겨드랑이와 팔뚝을 강하게 몸 뒤쪽으로 밀착시킨다.



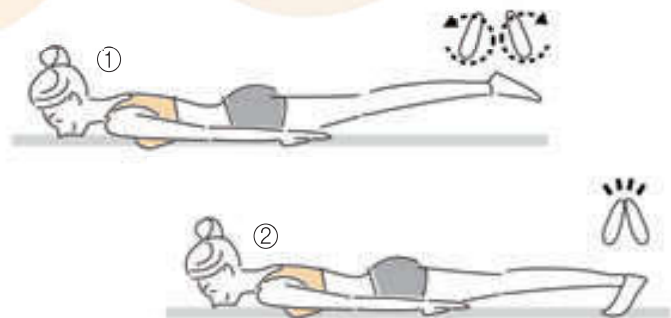
## #PLAN2 거북목 케어 홈 휘트니스

1. 손을 합장하고 양 엄지손가락으로 턱 밑을 지그시 누르며 목을 위로 스트레칭한다.
2. 머리 뒤로 깍지를 끼고 고개를 숙인다. 손으로 머리를 누르며 목을 늘려준다는 느낌으로 스트레칭한다.



## #PLAN3 복부 힘 기르기

1. 옆으러 누운 다음 양다리를 바닥에서 10cm 정도 띄운다. 발목을 바깥 쪽으로 20도 정도 회전시킨다.
2. 무릎을 곧게 펴고 발목을 몸 쪽으로 당긴 다음 양쪽 발뒤꿈치를 강하게 5번 부딪친다.



## 눈주위... 눈밑 처짐, 잔주름, 눈밑 다클써클

시대의 흐름과 동시에 미용 의료에 관한 관심은 갈수록 높아지고 있다고 느끼고 있습니다. 특히 선진국에서는 수명 연장에 따라 건강과 질, 이른바 Quality of life의 추구도 의료에 있어서 중요한 역할의 하나로 인정받기 시작했기 때문입니다. 그리고 저희 미용 외과 의사들도 그 요구에 따라 꾸준히 도전하고 있습니다.

이번에는 **눈가 잔주름, 다클써클**에 관해서 이야기 해드리겠습니다. 입과 볼 부분의 처짐과는 달리 눈 주위는 피부가 매우 얇고, 또 하루 2만회 이상이라고 불리는 눈 깜빡임, 그리고 눈가에 발달한 모세 혈관, 지방층 등 복잡한 해부적 구조 등으로 비교적 젊은 시절부터 잔주름, 다클써클이 눈에 띄는 부분입니다.

뚜렷한 깊은 주름이라면 콜라겐이나 히알루론산 같은 피부의 성분으로 만든 주사가 효과적이고 크게 내려온 처짐이라면 수술법도 좋지만, 속눈썹에 가까운 잔주름, 살짝 패인부분, **다클써클**은 의외로 미용 외과가 도전하는 부분의 하나입니다. 앞에서 지적한 것처럼 피부가 매우 얇은 부분이기 때문에 바로 주사를 해버리면, 오히려 부자연스럽게 되기 쉽기 때문에 높은 기술이 필요합니다. 또 수술로 잔주름까지 없앨수는 없습니다. 타원에서 부적절한 치료를 받고, 저희 클리닉에 진찰 받으시러 오시는 환자분들 적지 않습니다.

본 클리닉에서는 현재 피부와 해부적 구조상의 문제에 중점을 두고 치료를 진행하고 있습니다. 구체적으로는, 눈꼬리쪽 움푹임을 **보톡스라고 불리는 근육의 움푹임을 억제하는 주사로** 표정 주름을 생기지 않게 한뒤, 소량의 히알루론산이랑 콜라겐을 신

중하게 병용하여 피부 자체의 탄력을 되찾는 치료와 함께 레이저 등의 피부 재생 프로그램을 진행하고 있습니다.

구체적으로는 에리프스 플렉스라고 하는 제2세대 IPL빛 치료기와 레티놀산 크림을 병용하면서 피부의 재생을 촉진시켜 자기 콜라겐 증식을 촉진하여 갑니다. 표정 주름을 억제하면서 피부 자체에 생기가 나오므로 잔주름이 자연스럽게 눈에 띄지 않게 되어 갑니다. 그리고 지금 새로운 치료로는 **프락쇼날레이저의 일종인 이마쥬**로부터 특수한 장파장의 레이저빛으로 피부의 진피층에 눈에 보이지 않은 아주 세심한 구멍을 뚫어 피부의 재생을 유도한다는 것이 있습니다. 피부가 얇은 눈 주위의 잔주름, 얼굴 전체의 모공, 여드름 자국에도 유효성이 인정된 최신 치료입니다.

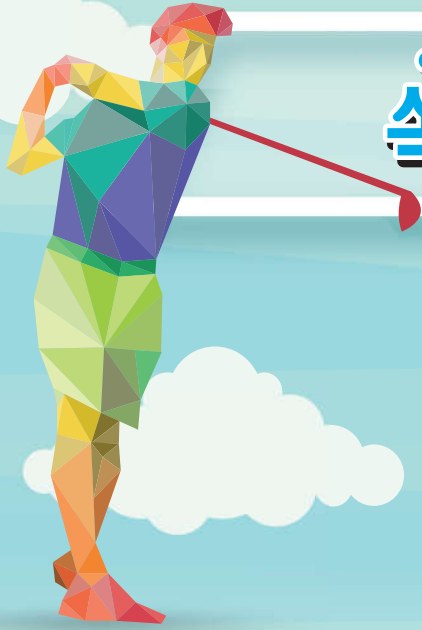
기타 또 다른 기기의 **써마지 눈전용** 고주파 치료는 열에 의해 콜라겐의 재생을 촉진하는 눈꺼풀의 탄력을 되찾는 치료도 효과적입니다.

아직 시험 단계입니다만, 향후 치료로서 자신의 혈액에서 성장 인자를 채취하고 피부에 주입하는 콜라겐 재생을 촉진하거나 자신의 피부 세포의 일부를 배양하고 주입하는 치료도 시도되고 있습니다. 안전성과 효과의 임상 데이터가 확인된다면, 기대할 수 있지 않을까요?

미용 외과 의사로서의 경험과 기술, 그것에 새로운 연구에 의한 최신 방법과의 균형이 있어서야 말로 최선의 치료법이라고 생각하고 있습니다.



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



# 쑥쑥 원포인트 골프레슨

## GOLF LESSON 16

### ● 피칭

#### POINT 1 피칭 샷을 일정하게 유지한다.

골프가 정확한 운동 과학이라면 매번 이상적인 피칭 샷을 할 수 있으며, 결코 나쁜 샷을 하지는 않을 것이다. 그러나 골프는 그렇지 않으며 보통 라운드를 도는 동안 다양한 거리에서 피칭 샷을 하게 된다. 이것이 바로 골프 게임이 매력적이고 도전적인 이유이다. 다음 기술은 다양한 거리에서 피칭 샷을 할 때 정확한 스윙 능력을 향상 시키려는데 있다. 기술은 거리 조절에 대한 다양한 연습방법을 제시하고 있다. 이 훈련은 자기가 좋아하는 피칭거리를 아는데 도움을 줄 수 있으며 거리에 따른 정확한 스윙을 할 수 있게 된다.

①골프백에 많은 볼을 가지고 다니듯이 피칭 웨지, 갭 웨지, 샌드 웨지, 로브 웨지 중 최소한 3개의 웨지를 준비한다.

②그린의 깃대로부터 약 35m 떨어진 지점에서 부터 뒤로 5m 간격으로 110m 지점까지 볼을 놓는다.

③짧은 거리부터 치기 시작하여 뒤로 물러서면서 깃대를 향해 피칭 샷을 한다. 볼이 5m간격으로 놓여 있으므로 힘을 조절하여 스윙을 하되 적절한 거리에서 클럽을 바꾼다.



●각각의 샷을 한번의 기회로 생각하면서 이 훈련을 정확히 수행하면 경기중에 자신감을 가질 수 있다. 이에 대한 또 다른 훈련은 기술에 설명하였다. 이 훈련은 가장 편안하게 피칭할 수 있는 느낌이 드는 정확한 거리를 알게 해준다. 일렬로 놓인 볼을 침으로써 점차 거리에 대해 자신감을 가지며 이러한 거리 감각은 게임에서 정교하게 플레이하도록 해준다. 예를 들면 파 5나 파 4홀에서 드라이브를 제대로 못쳐 두 번째 샷을 해도 그린에 올라가지 못할 경우라면 우선적으로 생각할 것은, 두 번째 샷으로 자기가 좋아하는 거리에 볼을 가져다 놓아야 한다는 점이다. 이것이 프로선수가 가장 많이 집중적으로 훈련하는 부분이며 핀 가까이에 볼을 많이 붙이는 이유이다. 따라서 이 기술을 통해서 당신은 프로와 비슷해질 수 있을 것이다.



**POINT 2** 똑같은 스윙으로 3가지 웨지 샷을 구사한다.

앞서 골프백에 3~4개의 웨지를 가지고 다니는 장점에 대해 설명하였다. 여기에서의 훈련은 3가지 웨지를 사용하여 다양한 거리의 피칭 샷을 하는 방법을 습득하여 왜 이처럼 섬세한 의도가 중요한가를 깨닫게 한다. 이 기술은 쉽게 수행할 수 있으며 당신이 코스에서 플레이 할 때 좋은 결과를 가져다 줄 것이다.

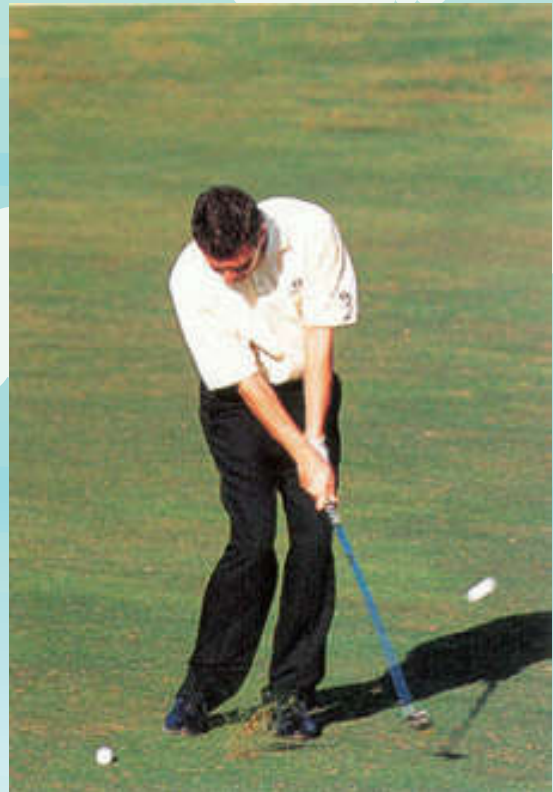
①가장 로프트가 큰 로브 웨지로 10개의 볼을 친다.

②약 56도의 갭 웨지를 사용하여 같은 스윙 폼으로 10개의 볼을 친다.

③이번에는 피칭 웨지를 사용하며 똑같은 스윙으로 10개의 볼을 더 친다.

④각각의 클럽에 따른 피칭 샷의 거리를 파악한다. 일반적으로 피칭웨지는 약 90m(100야드), 갭 웨지는 70m(75야드), 가장 로프트가 큰 로브 웨지는 45m(50야드)를 날아간다.

●비록 각각의 웨지에 대한 개인적인 비거리가 4단계에서 제시하는 거리와 다르겠지만, 똑같은 스윙으로 서로 다른 거리의 웨지 감각을 익히게 된다.



## 핵심사항

### 어떤 볼을 사용해야 하는가?

완벽한 피칭 샷이라고 해도 당신이 사용하는 볼 형태가 적합하지 않으면 볼이 정확하게 그린에 안착하지 못한다. 볼은 3종류가 있으며 볼의 특성을 아는 것이 중요하기 때문이다.

#### ●컨트롤 볼(control ball - 3피스)

대부분의 골퍼들은 컨트롤 볼을 사용함으로써 부족한 부분을 보충할 수 있다. 즉 티샷에서 잃은 거리를 그린 주변에서 컨트롤 향상을 통하여 즐거움으로 만들 수 있다. 잘 친 웨지 샷은 역회전이 잘 걸려 그린 공략에 자신감을 가져다 준다.

이 볼의 단점은 아래로 잘못 쳤거나 심지어 평범한 벙커 샷이라도 소프트 커버가 쉽게 손상된다. 이는 인공 고무 합성재료인 발라타로 만들어졌기 때문이다. 비용이 문제가 되지 않는다면, 이 볼은 사용할만한 가치가 있다.

#### ●디스턴스 볼(distance - 2피스)

이 볼로 거리를 얻고자 한다면 볼 컨트롤은 잃어버릴 것이다. 이 말은 그린 주변에서는 많은 노력을 기울여야 한다는 말이다. 하절기엔 깃대보다 짧게 쳐 볼이 런을 하도록 한다.

특히, 이 볼을 사용할 때는 최대의 백스핀과 높은 궤적을 이루도록 쳐야 볼에 대한 컨트롤을 향상시킬 수 있다. 동절기 중, 날씨가 따뜻하여 그린의 부드러움 때는 깃대에 가깝게 쳐도 된다.

#### ●컴프로마이즈 볼(compromise ball)

이 볼은 컨트롤 볼과 디스턴스 볼의 중간으로 컨트롤 볼 만큼의 역회전은 기대하지 말아야 한다. 아주 딱딱한 그린을 제외하고는 볼 회전과 컨트롤을 기대할 수 있다.

그러나 가장 로프트가 큰 클럽을 사용할 때 축축한 그린이나 아니라면 볼을 제대로 멈추는 것이 힘들다. 이 볼의 장점은 티샷에서 거리의 손해를 보지 않고 디스턴스 볼 만큼 날아간다. 따라서 이 볼은 거리 조절과 컨트롤을 동시에 원하는 골퍼에게 좋다.



# 기억 속에 빠지게 되는 첫사랑에 관한 영화 BEST6

영원히 내 눈 속의 사과 같은 너...  
그 때 너도 날 좋아했을까?



## 그, 시절 우리가 좋아했던 소녀

이제 막 17살이 된 나, 커징팅은 시도 때도 없이 서 있는 쉬보춘과 어떤 이야기건 꼭 등장하는 아허, 세상에서 자신이 가장 잘 생겼다고 생각하는 라오차오, 재미 없는 유머로 여자들을 꼬시려는 라오잉홍이라는 친구들이 있다. 친구들과의 공통점은 모범생 선자이를 좋아한다는 것! 어느 날, 커징팅은 어느 때처럼 교실에서 사고를 친 덕분에 선자이에게 특별 감시를 받게 되고 이를 계기로 모범생과 문제아 사이 백 만년만큼의 거리가 점점 좁혀지는 듯 했고, 커징팅의 고백에 선자이는 대답하지 않는다. 그리고 15년 후 다시 만난 선자이는...

누구나 일생에 한번은 만난다는 무지개빛 첫사랑!  
옆집 소년소녀의 귀엽고 설레는 반전 로맨스!



## 플립

새로 이사 온 미소년 브라이스를 보고 첫눈에 사랑을 직감한 7살 소녀 줄리. 솔직하고 용감한 줄리는 자신의 마음을 적극적으로 표현하지만 브라이스는 그런 줄리가 마냥 부담스럽다. 줄리의 러브빔을 요리조리 피해 다니기를 6년! 브라이스는 줄리에게 받은 달걀을 쓰레기통에 버리다 들키고, 화가 난 줄리는 그날부터 브라이스를 피하기 시작한다. 하지만 성가신 그녀가 사라지자 브라이스는 오히려 전 같지 않게 줄리가 신경 쓰이기 시작하는데...

우리 어른이 되면, 결혼하자!  
여덟 살의 여름에 알아버린 첫 사랑의 결말.



## 내 첫사랑을 너에게 바친다.

선천성 심장질환으로 인해 20세까지밖에 살 수 없다고 선고된 소년 다쿠마와 그 소년을 사랑한 동갑내기 소녀 마유 이 스토리는 그 두 사람의 8살 때부터 시작된다. 8살의 마유는 어느 날, 아버지가 근무하는 병원에서 입원 생활을 보내는 다쿠마와 우연히 만난다. 호기심에 서로를 좋아하는 두 사람이지만, 우연히 다쿠마가 선천성 심장질환 때문에 20세까지만 살 수 없는 것을 알아버린다. 충격으로 어린 두 사람은 덧없는 미래를 향해서 이루어질 수 없는 “약속”을 한다. “우리 어른이 되면, 결혼하자”



12살 소년 소녀가 감쪽같이 사라졌다?!

여름의 끝, 뉴 펜잔스 섬을 발각 뒤집어놓은 기상천외 실종사건



## 문라이즈 킹덤

사고로 가족을 잃고 위탁가정을 전전하는 카키 스카우트의 문제아 '샘' 부유한 가정에서 자랐지만 친구라곤 라디오와 책, 고양이밖에 없는 외톨이 '수지' 1년 전, 교회에서 단체로 연극을 보다가 몰래 빠져나온 '샘'은 까마귀 분장을 한 '수지'에게 한눈에 반하게 되고, 그 후로 둘은 펜팔을 통해 감춰왔던 상처와 외로움을 나누며 점점 가까워진다. 서로를 보듬어주는 유일한 소울메이트이자 연인이 된 '샘'과 '수지'는 아무도 모르는 둘만의 아지트를 찾아 떠나기로 결심하고, 필요한 준비물들을 챙겨 각자 약속 장소로 향한다. 몇 시간 후 '샘'과 '수지'의 실종사건으로 인해 펜잔스 섬은 발각 뒤집히고, 수지의 부모님과 카키 스카우트 대원들은 수색작전을 벌이기 시작하는데...

'불량품들의 섬에 온 걸 환영해!'

유쾌하지만 쓰라리고, 지치지만 빛나던 청춘의 기억



## 월플라워

말 못할 트라우마를 가지고 자신만의 세계에 갇혀있던 '찰리'는 고등학교 신입생이 돼서도 친구들과 어울리지 못한 채 방황한다. 그러던 어느 날, 타인의 시선 따위는 신경 쓰지 않고 삶을 즐기는 '샘'과 '패트릭' 남매를 만나 인생의 새로운 전환을 맞이한다. 멋진 음악과 친구들을 만나며 세상 밖으로 나가는 법을 배워가는 '찰리'. 자신도 모르는 사이 '샘'을 사랑하게 된 그는 이제껏 경험한적 없는 가슴 벅찬 나날을 보낸다. 하지만 불현듯 나타나 다시 '찰리'를 괴롭히는 과거의 상처와 '샘'과 '패트릭'의 겹잡을 수 없는 방향은 시간이 흐를수록 세 사람의 우정을 흔들어 놓기 시작하는 데... 찰리와 샘, 그리고 패트릭의 마지막 10대는 아름다운 마침표를 찍을 수 있을까?

17세 네이딘, 어느 날 갑자기 깨닫다!



## 지랄발광 17세

유쾌하지만 조금은 짓궂고 유별난 성격의 17세 소녀 '네이딘'은 사실 외롭다. 자식보다 본인 인생이 더 중요한 엄마, 공부 잘하고 잘 생기고 인기 많은 엄마아들, 자신과는 달리 차분하고 성숙한 금발의 미소녀 친구 '크리스타'가 '네이딘'의 유일한 안식처였지만, 잘난 '대리언'은 이런 '크리스타' 마저도 빼앗아갔다. 고민을 상담해도 전혀 도움도, 위로도 안되는 돌직구 선생님까지, 내 주변은 무식하고 이기적인 인간들 투성이다. 그보다 더 끔찍한 사실은 지금 이 얼굴로 평생을 살아야 한다는 것... 망했다... 이번 생은 완전히 망했다!