

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수

TEL. 03-6273-9900



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

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

2월 SPECIAL
30~36



BEAUTY

- 36 **지긋지긋한 얼굴 붓기 이젠 안녕~**
- 38 **티슈 한 장으로 예뻐지기**
- 40 **탱탱한 젊음을 되찾는 거상술**
- 42 **사랑스러운 멜로우로지 룩**
- 44 **지금 딱 필요한 부츠**
- 46 **2019년엔 꼭 한번 주목해야 할 헤어스타일**
- 48 **집에서하는 겨울 홈 케어 기구**
- 66 **건강하고 날씬한 허리를 위한 요가**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-6273-9900

LIVING

- 50 **집에서 만들어보는 달콤한 영양간식**
- 52 **건강한 호흡법, 복식 호흡**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **같은 공간 다른 스타일**
- 60 **의료용 대마 합법화 가능해진다?!**
- 64 **행복한 책 읽기 2월의 추천 도서**
- 72 **낙지 호롱구이 애호박 전**

LOVE+TRABLE

62 **2월에 즐기는 마법같은 지역 마츠리**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**
- 70 **내 시간을 돌려줘 킬링 타임 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**

서울 디저트페어

- 국내 최대 수제 디저트페어 “서울디저트페어” 20회 서울디저트페어 [초코&딸기]에서는 초코와 딸기를 컨셉으로 한 마카롱과 딸기 머랭쿠키, 딸기라떼, 초코퐁듀 등 다양한 디저트를 선보일 예정으로, 공예 전시회 [서울금손페스티벌] 과 공동 개최로 풍부해진 볼거리를 선사합니다.

[서울금손페스티벌]내 뷰티관련 컨셉존 까지 함께 만나볼 수 있다. 베이킹 소상공인과 디저트를 사랑하는 베이커리학과 학생들이 모여 매 회 독특한 컨셉으로 수제 과자전을 만들어간다.

●행사기간: 2019. 02-08 ~
2019. 02-10(3일간)

●행사장소: 서울특별시 서초구 강남대로 27

●행사소개: 베이킹 소상공인과 디저트를 사랑하는 베이커리학과 학생들이 모여 초코와 딸기를 컨셉으로 한 디자인 수제 디저트와 세계 각국의 길거리 푸드음식을 선보입니다.

공예 소품 전시회 서울금손페스티벌까지 만나볼 수 있는 기회!

●이용 요금: 5,000원

- 부대행사: 현장에서 상품을 받을 수 있는 다양한 이벤트 / 다양한 볼거리, 즐길거리, 먹을거리

-프로그램: 디저트부스, 수공예부스, 기업부스, 현장이벤트, 포토존 등

●행사구성 안내

-19회 서울디저트페어는 1층과 2층 두가지 구성으로 나뉘어져있다. 2층의 세젤예 공예 페스티벌 [서울금손페스티벌]과 뷰티 컨셉존 1층의 딸기 컨셉존과 서울 야시장의 각종 세계 푸드까지!

-서울 금손페스티벌
존예로운 모든 것은 여기에! 눈부신 굿즈 총집합! 일러스트 굿즈와 수제피규어, 앙증맞은 디자인 배지 까지!

-서울 뷰티페어
뷰티존에서는 SNS대란 뷰티템 부터! 다양한 상

한국이야기
Story of Korea



품 이벤트 까지 다이어트는 컨투어링으로 핫한 뷰티 제품이 한자리에!

-월드 푸드존

맛있는 건 살 안찐다!

세계 길거리 음식을 한자리에서 만나자! 시우너한 과일 에이드부터 먹거리까지!



주최/주관: (주)북팔코믹스

연락처: 02-6010-8941

홈페이지: <http://seouldessert.com>

할인정보: 티몬 할인티켓

Tokyo Safe Drive

일본 도로 교통 안전 운전 길라잡이



●일본 전국 교통사고 발생 현황

年別	区分	発生件数(件)	死者数(人)	負傷者数(人)
平成29年		472,165	3,694	580,847
平成28年		499,201	3,904	618,853
前年対比	増減数	-27,036	-210	-38,006
	増減率(%)	-5.4	-5.4	-6.1

2017년 중 전국에 대한 교통사고 사망자 수는 경찰청 자료에 의하면 3,694명입니다.

경찰청이 보유한 최근 7년 자료중 가장 낮은 수치를 기록했다라는 점이 특징이며 교통사고 총 발생 수와 부상자수도 13년 연속 감소하는 현상을 보여줍니다.

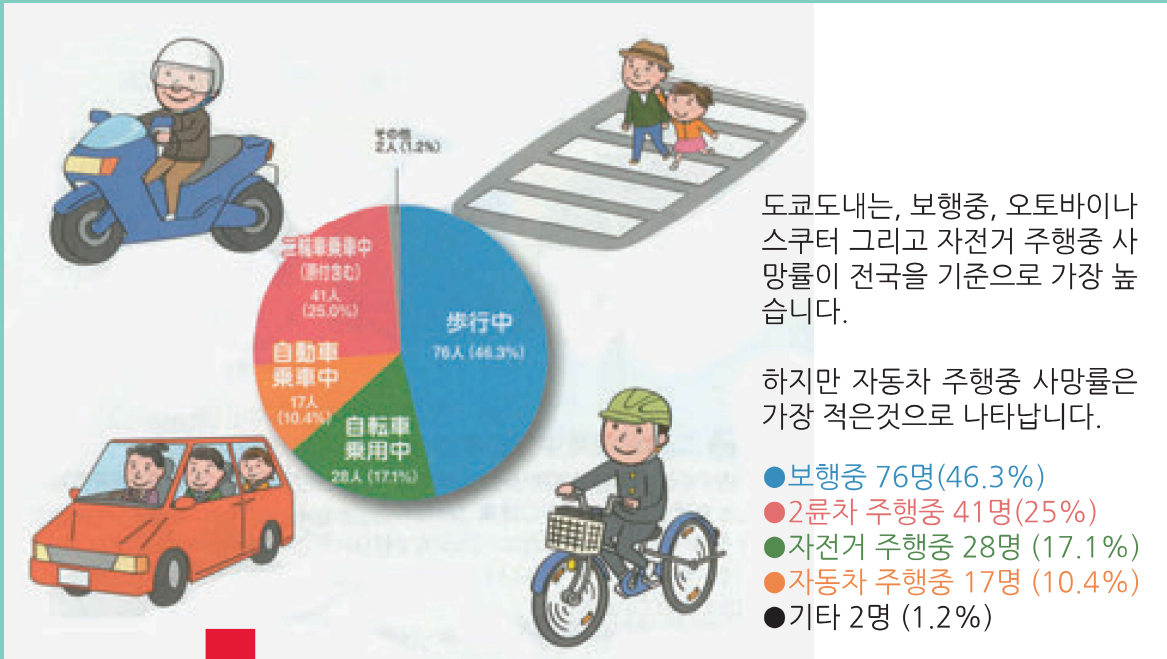
●도쿄 도내의 교통사고 발생 현황

年別	区分	発生件数(件)	死者数(人)	負傷者数(人)
平成29年		32,763	164	37,994
平成28年		32,412	159	37,828
前年対比	増減数	+351	+5	+166
	増減率(%)	+1.1	+3.1	+0.4

2017년 중 도쿄도내에서 발생한 교통사고 사망자수는 164명이며, 전년도인 2016년보다 상승한 모습을 보여줍니다.

이에 따라 사망자 및 부상자 수 또한 2016년에 비해 2017년은 상승한 모습을 보여주고 있습니다.

자동차 사망자 사고 경향 (2017년 기준)



도쿄도내는, 보행중, 오토바이나 스쿠터 그리고 자전거 주행중 사망률이 전국을 기준으로 가장 높습니다.

하지만 자동차 주행중 사망률은 가장 적은것으로 나타납니다.

- 보행중 76명(46.3%)
- 2륜차 주행중 41명(25%)
- 자전거 주행중 28명 (17.1%)
- 자동차 주행중 17명 (10.4%)
- 기타 2명 (1.2%)

17명 중 4명은 안전벨트를 매지 않은 탑승자이다.

뒷 좌석 안전벨트 착용 또한 의무이므로 차에 탑승했을 경우엔, 제일 먼저 안전 벨트를 착용합시다

●연령층은?

65세 이상의 고령자가 63명, 전체의 38%를 점했다. 그 다음로는 50대가 29명(17.7%) 순서로 사고로 사망하였습니다.

●사고 다발도로

101명(61.6%)이 교차로나 교차로 근처에서 사망하고 있습니다. 도로가 나뉘는 교차로 근처에서는 주행자 및 보행자 모두가 조심할 필요가 있습니다.

●83명(50.6%)이 주간(해뜰 무렵부터~지기전)에, 81명(49.4%)이 야간(해가 지고 난 후~해가 뜰 무렵)에 사고로 사망하고 있습니다. 거의 동일한 수치를 보여주지만 주간에 사망한 사람의 수가 근소한 차이로 많습니다.

도쿄 도내에서 일어난 교통사고 사망자 수 164명중 65세이상의 고령자 수가 63명(38.4%)으로 과거 10년 평균은 (38.4%)로 동일 하다.

고령자 사망의 특징



고령자의 사망의 사망사고는, 보행자가 횡단중 발생하는 사고가 36명(57.1%)으로 가장 많았는데 자전거 주행중 일어난 사고가 7명(1.1%)으로 그 다음을 이었다.



2월 특집



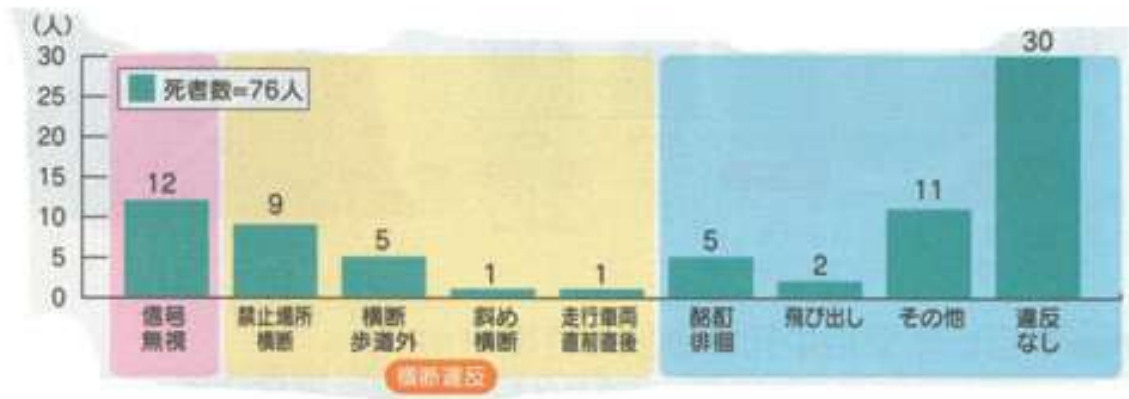
보행중 사망사고의 특징

도쿄도내에서 발생한 보행자의 교통사고발생건수는 5,277건으로, 전년도에 비해 증가했습니다. 그 중 사망자 수 또한 76명으로 증가하였습니다.

그렇다면 보행자는 어떠한 경우에 가장 많은 사고를 당했을까? 신호무시가 가장 많은 사고의 원인이 되고 있습니다.



●보행자 사망사고의 원인



●고령자 사망사고의 예



▲횡단금지장소에서의 횡단



▲빨간 신호를 무시하고 횡단



▲교차 지점에 안전 미확인

■ 고령자의 행동특성

○가까워지는 차에대한 속도감과 거리감을 정확히 계산할 수 없다. ⇒ 자신의 속도면 건널 수 있다고 생각하고 도로를 횡단.

○보행속도와 반사속도가 느리고 돌발상황에 대한 대처가 느리다. ⇒ 횡단도중에 갑자기 멈추거나, 돌아온다.

○시선이 발끝에 집중해 있기 때문에 전방의 상황을 잘 알지 못한다. ⇒ 구부정한 자세로 인해, 빨간신호를 잘 확인하지 못하고 도로를 횡단.

 **고령자 운전자에게**

최근들어 고령의 운전자가 증가하고 있습니다. 물론 많은 분들이 룰을 지킨 안전운전을 하고있지만, 나이가 들어감에 있어서 본인의 의지와는 다르게 신체기능이 변화해 갑니다. 안전한 운전을 위해서라도 자신의 운전을 되돌아 보는 것은 어떨까요?

●고령 운전자의 안전운전 서포트 이용
자동 브레이크, 잘못된 엑셀사용을 대비한 가속억제 장치 등을 탑재한 서포트가 있습니다.
(略称 : サポカーS)

●고령자 마크를 붙입니다.
70살이상의 고령 운전자는, 차량의 전방이나 후방에 정해진 위치에 고령자 마크를 붙이도록 합니다.



▲ 고령자 마크



 **운전 면허 자율 반납제도**

**운전 면허
자율 반납제도!**

가족 중에 운전이 걱정되는 구성원이나 운전이 자신이없어진 사람이 있다면 운전 면허 자율 반납제도를 알려주세요. 운전면허를 반납하신 분은 [운전경력증명서]를 신청할 수 있습니다. 운전면허를 자율반납하신 일로부터 5년이내라면 취득 가능하고 운전 면허와 같은 신분증의 역할을 할 수 있습니다.


[운전경력증명서]에 관련된 문의
경찰청운전면허 본부 03-6717-3137



 **일본 면허 취득**

일본에서 운전을 시작한다고 한다면 국제 면허증을 취득하려는 사람들이 많지만, 국제면허증을 사용할 수 있는 비자는 여행비자로 한하며 취학이나, 비즈니스 비자를 받아 장기 체류하고 있는 사람은 국제 면허가 아닌 일본면허증이 있어야 운전 가능합니다.

또한 일본은 재류카드 보다 운전면허증이나, 보험증 쪽이 신분증으로써의 신뢰성이 높습니다. 이로써 한국에서 취득해놓은 한국 면허증을 일본 면허증으로 교환하여 따로 일본에서 면허학을 다닐 필요없이 면허증 취득이 가능합니다.

 운전면허는 영사관에서의 운전면허증 번역 및 공증을 받아야 하고 운전면허장이거나 운전면허 센터에 방문하셔야 합니다. 하루에 두곳의 업무를 모두 처리하는 것도 가능하나 아침일찍부터 저녁까지 하루 온종일 대기하고 기다려야 하기 때문에 이틀에 나누어서 처리하는 것을 추천합니다.

- ①자신의 주소지 관할 영사관에 방문한다.
- ②<공증촉탁서>, <운전면허번역> 두가지를 작성한다.
- ③주민표 발급(300엔)

2월 특집

- ④ 3cm x 2.4cm 증명사진 2장, 제류카드, 여권
- ⑤ 주소지 관할 면허시험장 방문한다.
- ⑥ 면허 교환 접수 시작 (이후 안내에 따른다)

관할 면허장에 따라 하루에 면허증 교환이 가능한 인원이 정해져있는 곳도 있습니다. 주소지가 카나가와현이라면 오전10명 오후10명의 제한이 있으므로 서둘러서 준비하는 것이 좋다.



면허증 갱신



면허증 갱신의 기준은 자신의 생일을 기준으로 한달 전부터 한달 후 까지이다.

● 수속에 필요한 것

- ① 면허증
- ② 갱신 연락우편(우편이 없어도 갱신은 가능)
- ③ 수수료
- ④ 재류카드

*면허증분실하신 분도 재발급을 받을 수 있다.

● 도내 면허시험장

- 후추운전면허 시험장 東京都府中市多磨町3-1-1
- 사메즈운전면허 시험장 東京都品川区東大井1-12-5
- 코토운전면허 시험장 東京都江東区新砂1-7-24

- 電話042-362-3591
- 電話03-3474-1374
- 電話03-3699-1151

● 운전면허 갱신 센터

- 칸다 운전면허 갱신센터 東京都千代田区内神田1-1-5
- 신주쿠 운전면허 갱신센터 東京都新宿区西新宿2-8-1

- 電話03-3294-3380
- 電話03-3343-2558



위험을 예측하는 운전

● 설마설마 하는 운전

보이지 않는 것이 존재하지 않는 것은 아닙니다. 운전중 전방에 버스가 정차하고 있습니다. 이 때 어떤 위험을 예측하고 운전을 해야할까? 이 경우에는 빠르게 버스가 존재하고 있음을 인지하고 버스의 앞쪽에 사람이 있을 지도 모른다는 생각을 하는 습관이 위험을 방지하는 포인트입니다.

설마설마 사람이 없겠지? 라고 방심하는 순간이 가장 많이 사고로 이어지는 운전 습관입니다.

*제한 조건

한국에서의 면허증이 유효한 면허이어야 하며, 한국에서 면허증을 취득한 이후 한국에서의 체류기간이 3개월 이상이어야 한다.



● 교육 시간

우양 운전자 강습 >> 30분
※5년이내에 무사고무위반인 경우

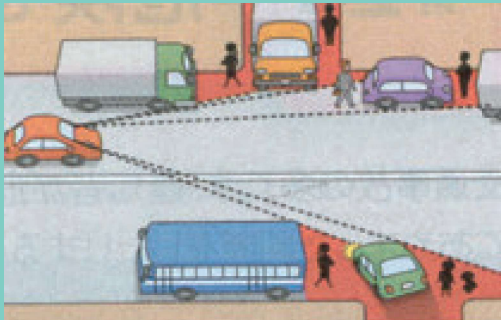
일반 운전자 강습 >> 1시간
※5년이내에 위반행위 3점이하인 경우

위반 운전자 강습 >> 2시간
※5년이내에 위반행위가 있는 경우

초회 갱신자 강습 >> 2시간

대부분의 교통사고는 운전자가 위험에 대한 인지가 부족하기 때문이라고 합니다. 그리고 인지한 위험에 대해 잘못된 판단을 내리는 경우도 많습니다.

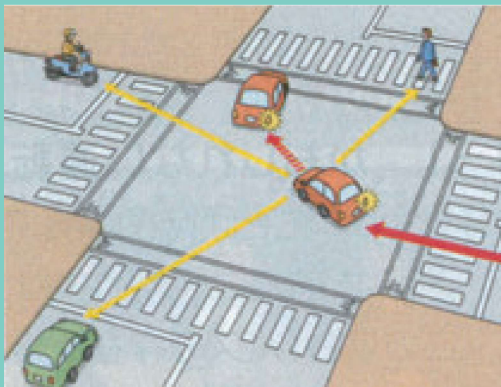




●위험 예측 테크닉
정보의 정확한 캐치
우리들은, 운전중 끊이지 않고 전후좌우의 상황의 주의하면서 운전엔 필요한정보를 눈과 귀로 인지합니다.

정확히 정보를 캐치한다면 더 빠르고 상황에 맞는 운전 조치가 가능합니다.

◀보이지 않는 곳에도 사람이 있다라고 예측해봅시다.



존재의 인지
안전운전이라는 것은 사람과 차 등의 존재를 항시 인지하고 위험이 있는지 없는지 확인하는 반복입니다.

운전중에는 항상 보이지 않는 사각지대가 존재합니다. 그 사각지대에 대해서 조금만 의심한다면 빠르게 판단을 내리고 위험을 피할 수 있습니다.

교통에 관련된 각종강습회 등에 적극적으로 참가하고 이러한지식을 되도록 많이 배우며 위험을 예측하는 운전을 합니다.

▲전후좌우의 정보를 정확히 캐치한다.



▼차 위를 주시



차 밑으로 보이는
사람 그림자(좌측)▼



차 밑으로 보이는
사람 그림자(우측)▼



●사각의 사례와 예측

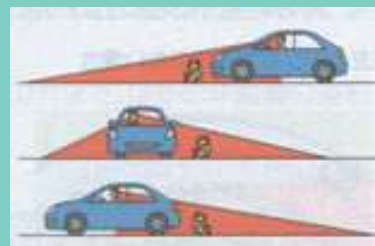
실제 도로에서는 사각지대가 너무나도 많다 보이지 않는곳에 아무것도 없는것이 아니다 라는 철칙에 따라 사각지대에 어떤 위험이있는지 생각해보자.

(1)자동차구조상의 사각

모든 자동차에는 범위의 차는 있지만 자동차자체의 구조에서 오는 사각지대가 필히 존재하기 마련이다. 사각을 보완하기 위해서 도로운송차량법(안전기준)에는, 백미러와 언더미러가 의무입니다.

(2)양측에 정차된 차량이 있는 경우

차량에 의해 양측에 사각지대가 형성됩니다. 운전자는 좌우측에 주의해야 하며 한쪽에만 정차된 경우보다 더 많은 주의를 해야한다. 정차된 차량에 의해 사각지대가 형성되기도 한다.▶



▲자동차 구조상의 사각



■ 뷰티 트레이닝

지긋지긋한 얼굴 붓기 이젠 안녕~



아침에 일어나서 화장실로 향했을 때, 거울을 보고 다들 한번 씩 놀랐던 경험이 있을 것이다. 아침에 부은 얼굴은 시간이 지나면서 자연적으로 가라앉지만, 급하게 외출을 해야하는 경우에는 난감하기 이를 데가 없다.

특히 자기 전에 음식을 먹으면 다음날 아침 얼굴이 붓게 되는데, 이는 염분 과다 섭취로 인한 붓기일 수 있다. 음식에는 아무리 싱겁게 간을 해도 염분이 존재하기 때문에 이를 섭취하게 되면 몸에 염분수치가 높아진다. 체내 염분이 증가하면서 자연적으로 물을 많이 마시게 돼 부종이 되는 것이다.

또한 과음은 얼굴 붓기에 주요한 원인 중에 하나인데, 술을 마시게 되면 그 중 절반 이상이 위장에서 흡수되게 되고, 나머지는 소장과 대장에서 흡수된다. 이 과정에서 이노작용이 촉진되며 수분이 빠지고 이로 인해 탈수 현상이 생긴다. 탈수 방지를 위해 물을 섭취하게 되고 부종이 발생한다. 취침 전 음식을 먹거나 술을 마시지 않는데 얼굴이 부을 때는 같은 자세로 숙면을 취해 림프의 흐름이 방해돼 생기는 현상일 수 있다.

아침마다 얼굴이 붓는 이유와 간단히 얼굴 붓기 빼는 마사지에 대해 알아보자.

#Chapter1 | 얼굴을 붓게 하는 나쁜습관

▶ 너무 높은 베개 사용은 금지
본인에게 맞는 적당한 베개 높이를 찾아 사용하는 것이 좋다. 일반적으로는 6~8cm 정도가 적당하다고 하니 얼굴이 자주 붓는다면 베개 높이를 변경해 보는 걸 추천한다.

▶ 잠자는 자세
엎드리거나 옆으로 자는 경우에는 얼굴이 더 붓는다. 제일 좋은 자세로는 하늘을 보고 정자세로 누워 자는 것이 좋다.

▶ 잘못된 자세
거북목이나 다리 꼬는 습관, 짝다리, 하루종일 서 있거나 앉아있는 경우에는 붓기가 더 심할 수 있다. 어깨를 펴고 가슴을 천장으로 향하게 한 뒤목을 자연스럽게 세운 자세가 가장 좋다. 앉아 있을 때도 좌우 다리의 무게 중심을 균등하게 주고 1시간 간격으로 몸을 움직여 자세를 바꿔주는 게 좋다.

▶ 자기전 음식 섭취 금지
붓기에 있어 가장 큰 부분인 잠자기 전과식과 염분 과다섭취가 가장 큰 영향을 끼친다. 잠자기 3~4시간 전에는 금식하는 것이 가장 좋으며 저염식으로 식습관을 들이는데 좋다.

▶ 운동부족
신진대사가 활발하지 않고 혈액의 순환에 장애

뷰티 트레이닝

가 찾아온다면 역시 얼굴이 붓는 이유가 될 수 있다. 특히 장시간 고정된 자세로 근무를 하는 분들일수록 아침에 얼굴이 쉽게 붓게 된다. 또한 혈액의 순환 장애로 몸 전체가 붓는 경우도 있는데, 귀찮더라도 매일 15~30분 정도는 걷거나 수영, 자전거를 즐기는 등 유산소 운동을 생활화하는 것이 좋다.

좋지 않은 베개 사용의 예



뒷목과 어깨부위가 급격하게 높아지는 베개나, 목이 꺾이는 자세는 좋지 않다.

#Chapter2 | 붓기 치료 귀 지압법



1. 쓰다듬는 동작으로 워밍업 시작
귓볼부터 시작해 귀 안쪽, 귀 앞면을 엄지나 검지 손가락 안쪽을 이용해 쓰다듬어 순환을 촉진한다.
2. 귀 전체를 자극해 순환 촉진
엄지와 검지를 사용해 귀 위쪽부터 귓볼까지 상하좌우로 조물조물 주무른다.
3. 귀를 접어 내장기관을 자극
귀가 접히는 부분에는 내장기관이 몰려 있다. 귀를 접은 다음 국 눌러 내장기관의 막힘을 해소한다.

#Chapter3 | 붓기 치료 합곡혈 지압

몸이 차가운 채로 오랜시간 같은 자세로 잠을 청하거나, 과도한 염분 섭취, 수면 부족등의 생활 습관은 얼굴이 붓게되는 가장 큰 이유가 되지만

결과적으로 이러한 습관이 초래하는 것은 혈액순환저하이다. 합곡혈 지압은 혈액순환을 도와주어 얼굴 붓기를 가라앉히는 큰 도움을 준다.



■ 엄지와 검지 사이의 합곡혈을 5~10분 지압해 주면 혈액순환을 도와주어 얼굴 붓기를 빼는데 효과적이다.

#Chapter4 | 붓기 치료 림프 마사지



1. 경락 마사지를 하기 전 손바닥을 있는 힘껏 40회 정도 비벼준다. 손에 흐르던 기가 얼굴 세포의 혈액순환을 촉진시켜 더 큰 효과를 볼 수 있다.
2. 한손으로 이마 전체를 사선으로 10회 문지른다. 반대쪽도 같은 방법으로 10회 문지른다. 그 다음 검지와 중지를 이용해 사선으로 10회 마사지한다.
3. 손가락 끝으로 머리카락이 시작되는 부분을 위아래로 굽듯이 마사지한다. 10회 반복한다.



4. 눈 옆 관자놀이를 지그시 눌러준 후 앞으로 10번, 뒤로 10번 연속으로 원을 그리듯 돌려준다.
5. 광대뼈 중앙을 검지와 중지를 이용해 지그시 눌러준 다음 앞으로 10번, 뒤로 10번 돌려준다.
6. 손바닥으로 광대뼈 옆 튀어나온 부분을 앞으로 10번, 뒤로 10번 돌려준 다음 손바닥으로 힘있게 10초간 눌러준다.

스킨 케어

티슈 한 장으로 예뻐지기



머리부터 발끝까지 클렌징부터 필링, 마스크 팩까지 모든 것이 가능하다. 톡 뽑아서 사용하는 이 작은 티슈 이야기다.

1. 볼륨이 필요한 헤어 부위에 물이 들어갈 공간을 만든다.
2. 패드 한 장을 꺼내고 헤어롤 위에 패드를 올린 뒤 약 10분간 방치한다.

♥ 에이프릴스킨 턱업 앞머리 뽕 패드 Tissue for hair volume



볼륨이 필요한 헤어 부위는 헤어롤과 함께 사용할 수 있다. 피지 흡착 파우더 안티세범 성분을 함유해 딱지지 않고 보송하게 모발을 케어하고 헤어 볼륨을 더해준다.

♥ 헤라 인스턴트 클렌징 티슈 Tissue for cleansing



순면과 텐셀 혼방의 원단으로 구성되어 있어 얼굴의 굴곡진 부위까지 깔끔하게 지워준다. 약산성 클렌징으로 민감성 피부도 안심하고 사용할 수 있다.

HOW TO



HOW TO



스킨 케어

1. 눈가에 약 10초간 지그시 누른 뒤 부드럽게 닦아낸다.
2. 립 메이크업 위에 약 10초간 누른 뒤 두드리듯 클렌징한다.



♥ 포인트 마일드 시카 케어 필링 패드 Tissue for peeling



PHA 성분이 자극 없이 불필요한 피부 각질을 제거한다. 위치하젤 및 시카 콤플렉스가 민감해진 피부에 진정 효과를 주며, 피부결을 정돈한다.

HOW TO



1. 민감하고 건조해진 U존 부위를 부드럽게 쓸어내듯 닦아낸다.
2. 각질과 피지 정리가 필요한 턱 밑 부분을 부드럽게 쓸어내린다.

♥ 듀이트리 픽앤퀵 라이트업 마스크 Tissue for mask care

블랙비 허니 추출물과 5가지 비타민 추출물이 건조하고 칙칙해진 피부에 보습과 브라이팅 효과를 준다.

크림 타입의 텍스처로 환절기 건조하고 푸석해진 피부에 적격이다.

HOW TO



1. 마스크 팩을 한 장 꺼낸 뒤 얼굴 라인에 맞게 부착한다.
2. 약 15분간 방치한 뒤, 팩을 떼어내고 나머지 크림을 피부에 흡수시킨다.

♥ 뷰디아니 모이스트 토너 티슈 Tissue for soothing care



위치하젤 추출물과 캐롯씨드 오일이 붉어지고 민감한 피부를 빠르게 진정시킨다. 세안 후 닦아내는 토너 시트 혹은 스킨 팩 대용으로 사용해도 좋다.



1. 세안 후 피부결 정돈이 필요한 부위를 두드리듯 빠르게 닦아낸다.
2. 나머지 텍스처는 피부에 두드려 흡수시킨다.

■ 성형 & 시술

탱탱한 젊음을 되찾는 거상술



1. 거상술이란?

얼굴 주름 제거 성형술이란 노화되어 처진 얼굴이나 목 피부의 주름을 제거하고 근육이나 피부를 팽팽하게 당겨주는 미용수술이다. 자신의 얼굴에 주름이 늘거나, 피부가 처지는 것을 느낄 때 시행하는 것인데, 언제 수술을 받을 것인지에 대해서는 전문의사와 상담한 뒤 대개 환자가 최종으로 결정하게 된다.

■ 어떤 종류의 거상술이 있을까?

얼굴 주름 제거 성형술은 그 부위에 따라, 크게 안면(얼굴) 거상술과 이마 거상술, 목 거상술로 나뉠 수 있다. 안면 거상술 및 이마 거상술은 환자의 상태에 따라 함께 동시에 시행할 수도 있다.

■ 필요한 준비사항은?

특히 시술 전 준비 사항은 없으나, 현재 질병을 앓고 있어서 먹는 약이 있을 때에는 수술 전에 약을 일시적으로 끊어야 할지에 대해 의사와 상의하여야 한다. 예를 들어 아스피린, 비타민 E 등의 약제는 지혈을 방해하여 수술 후 출혈위험을 증가시

시간을 거슬러 자신감을 채운다. 탄력이 떨어진 피부를 내시경을 이용해 안전하고 정확하게 박리하는 수술이 있다고 한다. 주름의 원인을 근본적으로 해결하는 주름 제거술을 살펴보자.

킬 수 있으므로, 수술 전 의사와 상의하여 일정 기간 동안 중단해야 한다.

2. 안면 거상술의 특징은?

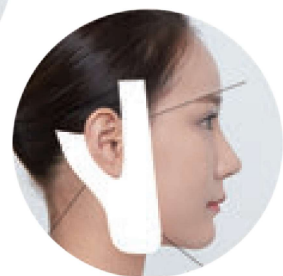
안면 거상술은 세월의 흔적을 지우는 최대의 방법으로 최소절개 SMAS 거상을 통한 뛰어난 효과가 있다고 알려져 있다.

또한 시술자에 따라 차이는 있지만 비교적 붓기가 적고 회복이 빨라 당일 퇴원할 수 있으며 확실한 사후관리로 흉터없는 빠른 회복과 일상생활을 기대할 수 있다.



STEP1

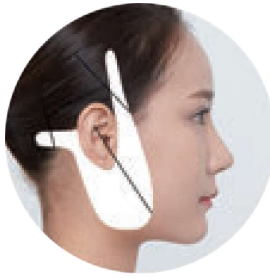
두피안 옆머리에서 시작하여 흉터가 눈에 띄지 않도록 귀의 앞면과 귓바퀴 뒷쪽을 절개한다.



STEP2

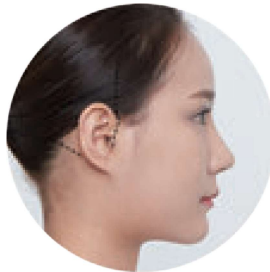
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.

성형 & 시술



STEP3
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 얼굴 전체 넓이에 걸쳐서 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.

STEP4
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 얼굴 전체 넓이에 걸쳐서 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.



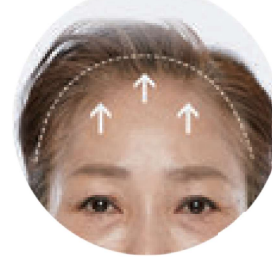
STEP5
당겨진 피부 중에서 남은 피부는 피부의 적당량을 잘라 제거 후 절개부위를 세심히 봉합합니다.

깊어지면서 동시에 미간 사이의 근육 또한 강해지고 미간 주름까지 생기게 된다. 그리고 노화가 진행되면서 탄력이 줄어들며 처지는 경우도 이마 거상술로 충분히 개선이 가능하다.



STEP1
두피 내 또는 전두부 모발선을 섬세히 도안 후 절개한다.

STEP2
이마 피부와 근육층을 골막과 박리한다.



STEP3
피부와 근육층을 위쪽으로 당겨 고정한다.

■ 거상술의 효과

모든 동안 성형 중 가장 확실한 심술보 제거 및 볼처짐 개선

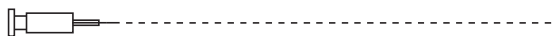
얼굴 윤곽이 명확해지고 입체적인 얼굴 완성



볼, 광대, 뺨 부위의 볼륨 개선으로 인한 생기 있는 얼굴 완성

피부근육과 근육막의 처짐으로 인한 인상의 개선

3. 이마 거상술의 특징은?



이마와 눈썹의 위치가 낮은 분들은 눈을 뜰 때 눈썹을 많이 사용하게 됩니다. 이 경우 이마 주름이

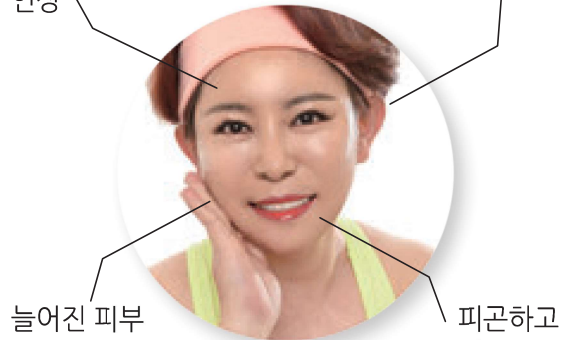
젊고 세련된 이미지 완성!



■ 이마 거상술의 효과

얼굴 전체적으로 시원하고 또렷한 인상

이마의 주름개선과 처진 눈썹 리프팅효과



늘어난 피부 개선으로 젊음 재창조

피곤하고 강한 인상에서 부드러운 인상으로

메이크업

사랑스러운 멜로우 로지 룩



톤 다운되거나 약간의 브라운 컬러가 가미된 핑크와 코랄이면 사랑스러운 메이크업을 연출할 수 있다.

▶ HOW TO



1. 가장 밝은 톤의 코랄 컬러를 치크 가장자리에 터치한다.



2. 가장 밝은 톤의 핑크 컬러를 치크 가장자리 주변에 레이어링한다.



3. 핑크 컬러를 원하는 만큼 레이어링해 덧바른다.

♥ 네이처리퍼블릭 프로 터치 블러셔 팔레트



톤 다운된 베이비 핑크 컬러부터 우아한 느낌의 nude 브라운, 차분한 분위기의 오렌지 브라운까지 한 번에 다양한 컬러 조합이 가능한 치크 전용 팔레트. 한 가지 컬러만 사용하거나 오렌지 톤과 핑크 톤을 믹스해 사용해도 좋다.

코랄빛이 가미된 블러셔와 핑크빛이 가미된 블러셔를 믹스 매치해 사용할 경우 피부톤에 관계 없이 은은하고 자연스러운 느낌의 메이크업을 연출할 수 있다.

메이크업

♥ 에스쁘아 치크 룩북2



사랑스러운 룩을 연출하기 좋은 로즈 핑크 톤으로 구성된 치크 팔레트. 한 가지 색상을 사용하기보다 두 가지 혹은 세 가지 색상을 믹스 매치하면 다양한 룩을 완성할 수 있다.

특히 매트, 벨벳, 시머 텍스처 중 두 가지 이상 믹스하면 독특한 무드를 연출할 수 있다. 단 매트와 시머, 벨벳과 시머를 조합할 경우 같은 톤의 컬러를 조합하는 것이 좋다. 매트 텍스처의 코랄 톤 위에 시머 텍스처를 레이어링 할 때, 같은 톤이여야 이질감 없이 자연스러워 보인다는 이야기다.

▶ HOW TO



1. 매트한 텍스처의 캐럿 컬러를 치크에 넓게 터치한다.



2. 시머 텍스처의 골든 레이디 컬러를 위에 블렌딩한다.



3. 원하는 양만큼 골든 레이디 컬러를 덧바른다.

♥ 에스쁘아 치크 룩북2



매트한 텍스처라 갈끔하면서 깊이 있는 눈매를 완성할 수 있는 아이 팔레트로 우아한 룩을 연출하기에 제격이다.

매트한 텍스처로 베이스를 한 뒤 약간의 펄이 섞인 한 톤 위의 컬러로 포인트를 주면 데일리 룩에도, 포멀한 룩에도 어울리는 메이크업이 완성된다. 특히 강렬한 메이크업이 필요하다면 밝은 톤의 베이스 위에 버건디 컬러에 가까운 가장 어두운 톤의 시머 텍스처를 덧바르면 된다.

▶ HOW TO

1. 매트한 텍스처의 베이스 컬러를 눈두덩 전체에 바른다.



2. 약간의 펄이 들어간 시머 텍스처의 컬러로 눈매 윗부분에 포인트를 준다.



3. 원하는 양만큼 펄이 함유된 컬러를 덧바른다.



패션 트렌드

지금 딱 필요한 부츠



:: TOUGH LOVE ::

블랙 전투화



44 | 광고문의 T. 03-6273-9900

휘황한 장식, 현대적 세련미, 고전적 실루엣 등 다양한 형태에 최신 유행까지 곁들인 겨울 부츠 만상.

마치 전투화처럼 투박한 형태의 부츠가 인기다. 견고한 소재와 디자인 덕분에 그 어떤 한파도 거뜰히 이겨낼 것만 같다.

바닥에 밀착된 것은 강인한 분위기를, 굽의 높이가 높아질수록 파워풀한 여성미를 강조한다. 어두운 색을 고르면 센슈얼한 무드까지 아우를 수 있다.

1. 플랫폼 앵클부츠 베르사체 가격미정
2. 울과 레더가 믹스된 워커 토즈 130만원
3. 크로커다일 텍스처의 앵클부츠 롱삼 110만원
4. 롱부츠 스튜어트 와이츠먼 가격미정

:: WESTERN REVIVAL ::

브라운 카우걸

카리스마와 분방한 멋이 공존하는 웨스턴 부츠가 거리를 휩쓴다. 고정관념처럼 여겨지던 브라운 톤을 벗어나 폭넓은 색과 질감, 다양한 길이로 선택의 폭을 넓힌 것이 특징이다.

메마른 광야를 누비는 카우걸처럼 도심 속을 힘차게 걸어본다.

1. 화이트 컬러 앵클부츠 펜디 155만원
2. 레드 컬러 미디부츠 니나리치 가격미정
3. 캐멀 컬러 앵클부츠 이자벨마랑 198만원
4. 버건디 컬러 롱부츠 끌로에 가격미정

패션 트렌드



::SIMPLE LUXE:: 심플 실루엣



다양한 색과 장식의 신발이 쏟아질수록 담백한 형태에 마음을 빼앗긴다. 단순함의 미학은 그 어떤 휘황한 장식보다 묵직한 힘을 지닌다. 굳건하기 없는 실루엣이 다소 지루하게 다가온다면, 구조적 형태와 고급스러운 소재를 더해 깊이 있는

세련미를 갖춘다.

1. 화이트 컬러 앵클부츠 지미추 가격미정
2. 블랙 컬러 앵클부츠 생 로랑 by 안토니 바카렐로 176만5000원
3. 네이비 컬러 앵클부츠 프로엔자 스쿨러 by 마이분 115만원

::STATEMENT ROUND:: 럭셔리 룩스



지루한 계절의 고요함을 깨부수는 듯 화려한 자태의 부츠가 눈길을 사로잡는다.

신발에선 좀처럼 찾아보기 힘들었던 상상 이상의 소재와 장식을 더한 다양성이 흥미롭다. 이것 하나만으로도 존재감이 확실히 드러나므로 최대한 정제된 차림에 더한다.

1. 핑크 컬러 롱부츠 발렌티노 가라바니 가격미정
2. 퍼 트리밍 앵클부츠 마놀로 블라닉 가격미정
3. 스카프 디테일 앵클부츠 오프화이트 187만원

TIP. 미들 부츠는 스커트와 궁합이 좋으며 미니스커트에 앵클 부츠를 매치할 때 드러나는 다리가 부담스럽다면 무릎까지 오는 삭스로 커버할 수 있다.

■ 뷰티 노하우

2019년엔 꼭 한번 주목해야 할 헤어스타일



2019년 봄부터 겨울까지 한 해 동안 이 스타일에 도전하지 않는다면 후회하게 될 것이다.

♥ 톤다운 블러시 컬러 Tone down blush color

2018년의 파스텔 핑크와는 이제 이별할 때다. 빛 바랜 블러시 핑크, 복숭아와 같은 톤다운 컬러들이 유행할 예정.

특유의 컬러를 살리기 위해 기존 핑크, 코랄 등에 그레이 애쉬 컬러와 믹스해도 좋다. 포인트는 '빛 바랜 느낌'이 될 테니까.

♥ 로우 번 포니테일 Low Bun Ponytail

아래로 편안하게 매려 묶은 바나나 번, 모발을 돌돌 말아 매듭을 지은 후 끝을 핀으로 고정하지 않는 고리 포니테일이 유행할 예정이다. 포인트는 풀릴 듯 말 듯 자연스럽게 세련된 분위기 연출이 가능하다는 점.



♥ 리본 활용하기 Using Ribbon

2018년에 헤어 액세서리를 딱 하나만 선택한다면, 단연 블랙 리본이다. 땃은 머리, 번 헤어, 기본 포니테일 등 어떤 스타일을 연출하던 리본으

뷰티 노하우

로 묶어 마무리할 것. 벨벳이면 베스트.

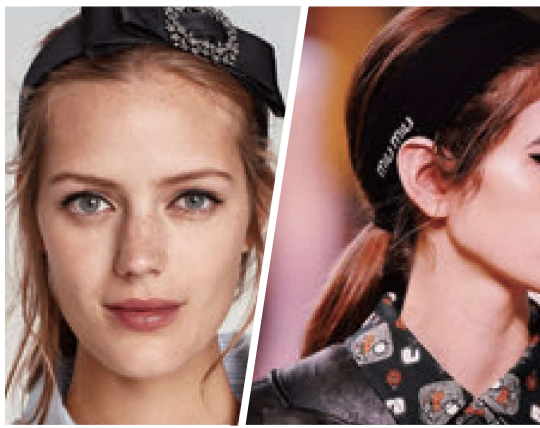


헤어와는 이제 이별할 때. 진한 코코아 색의 딥 브라운 컬러가 뜬다. 하이라이트는 잊고, 원컬러로 모발 전체를 염색하 되, 모발에 층을 내고 앞머리를 잘라 답답한 느낌을 없앨 것.



♥개성 있는 헤어 밴드

Hair band



90년대를 연상시키는 스포티한 스웨트 밴드와 큰 리본, 큐빅 장식이 더해진 블레어 윌도프 스타일의 헤어 밴드가 다시 돌아온다.

카이야 거버의 애정템인 스웨트 밴드는 의외로 클래식한 룩에도 잘 어울린다. 헤어 밴드 하나만으로 1분 안에 이미지 변신이 가능하다.

♥다크 초콜릿

Dark chocolate

2018년 모발에 포인트 컬러를 넣었던 발리아쥬

♥카라멜로

Caramel

블론드 헤어 추종자라면 주목. 2017년에 인기였던 화이트 블론드 대신 클래식하고 쿨한 카라멜 컬러가 떠오를 예정이다.

차분하면서도 도시적인 이미지가 살아나는 컬러로 헤어 텍스처가 살아난다.



TIP. 우리에게 좀 생소한 헤어링 장식이 물려온다. 부스스한 히피 펌에도 잘 어울리고, 옆머리를 땀아 포인트를 준 브레이드 헤어에도 헤어링 장식을 넣어 색다른 이미지 변신이 가능하다.

시크릿 뷰티

집에서 하는 겨울 홈 케어 기구



추위도 다이어트는 계속 된다. 집에서 할 수 있는 홈트 기구 5

걸쳐주기만 해도 뭉친 종아리 알을 풀어 줄 수 있다. 근육의 스트레칭 뿐만 아니라 요가링을 활용한 요가 운동법들도 다양하다.

■운동법 소개 동영상
<https://youtu.be/7er6PdWh7G0>

SECRET 1

요가링

✿YOGARING



언뜻 보기엔 대체 이걸로 무엇을 할 수 있을까 싶지만, 보디라인에 딱 맞는 굴곡 덕분에 깊은 근막까지 이완시킬 수 있어 스트레칭 효과가 탁월하다. 무엇보다 딱히 힘들이지 않고도 링의 자극을 느낄 수 있어서 운동효과가 큰 것이 특징.

사용법도 간단하다. 목뒤에 대고 누워서 좌우로 움직이거나 허리와 엉덩이에 두고 좌우로 움직여 뭉친 근육을 푸는 방식. 요가 링을 종아리에 살짝

48 | 광고문의 T. 03-6273-9900

SECRET 2

진동 마사지 볼

✿ACTIVE BALL



땅콩처럼 생긴 진동 마사지볼은 겨울철 뭉친 근육을 풀거나 스트레칭 할 때 사용하기 좋다. 흔히 사용하는 폼롤러와 비슷하지만 진동과 열 기능이 림프 순환을 도와 노폐물 배출에 효과적이다.

꾸준히 사용하면 몸이 가뿐해지는 걸 느낄 수 있으며 3단계로 강도 조절이 가능해서 뭉친 부위에 따라 알맞은 강도로 사용할 수 있는 것이 특징.

시크릿 뷰티

■운동법 소개 동영상
<https://youtu.be/i0JikcRRDlo>

SECRET 3 커넥팅 로프

*CONNECTING ROPE



유산소 운동 중 최고로 꼽히는 줄넘기를 이제 실내에서도 할 수 있게 됐다. 스마트 줄넘기인 커넥팅 로프만 있으면 실내에서도 소음 없이 줄넘기를 하는 효과를 볼 수 있다. 약 30cm 줄 끝에 스펀지 공이 달려있어 이 공이 회전하면서 횟수를 측정하는 방식이다.

손잡이에 액정 디스플레이가 장착되어 있는데 블루투스로 스마트폰을 연결하면 줄넘기 횟수뿐만 아니라 소모 칼로리, 지방 연소량, 운동 시간 등 다양한 운동 효과를 확인할 수 있다.

■운동법 소개 동영상
<https://youtu.be/aZNjiRrEiPs>

SECRET 4 페이스 롤러 K

*FACE ROLLER K

미용사가 부드럽게 피부를 마사지 해주는 것 같은 효과를 주는 페이스 롤러이다. 태양열 전지 판넬로부터 빛을 흡수하여 약 전류「마이크로 칼렌트」가 발생한다.

이 마이크로 칼렌트로 몸의 신경쓰이는 부분을 집중 케어 할 수 있으며 컴팩트한 사이즈로 페이스

V라인은 물론 눈가, 입가 등의 세부 관리에도 사용할 수 있다. 욕실에서나 침대 위에서 스마트폰을 하면서도 가볍게 사용하여 몸을 따뜻하게 하거나 혈액순환을 관리할 수 있다. 이로 인해 노폐물 배출에도 도움을 받을 수 있다고 하니 더욱 효과를 실감할 수 있다.



■운동법 소개 및 세부정보
<https://www.7esthe.com/products/view/30362>

SECRET 5 스킨 케어 효과까지 노린다면

*COREBODY PILATES CIRCLE



필라테스 서클은 링 자체의 탄력성을 이용하여 근력을 키울 수 있는 것이 특징이다.

특히 다리와 무릎 사이에 필라테스 서클을 끼운 후 조이고 푸는 과정을 반복하면 코어 근육과 단련하기 어려운 허벅지 안쪽 근육 향상에 도움이 된다. 또한 신체 밸런스 조절 능력을 키울 수 있으며 탄력 있는 보디라인을 만드는 데 도움이 된다.

■운동법 소개 동영상
<https://youtu.be/2R0J3zqTWqQ>

푸드 레시피

집에서 만들어 보는 달콤한 영양간식



고구마 맛탕 간식

2인분 기준

[재료]

고구마 1개, 볶은 땅콩, 식용유, 백 설탕 1T, 올리
고당 2T, 물 1T

[만들기]

①고구마는 깨끗이 씻어 준비하고 길이로 반을 잘
라 세모 모양으로 자르고 모서리를 조금씩 잘라 주
고, 물에 담가 전분을 제거한다.

②면포나 키친 타올로 물기 제거한다.

③데운 기름에 물기 없는 나무 젓가락을 넣고 주위
가 뽀글 거리면 적당한 온도예요 이때 물기 제거한
고구마 넣고 약 3~4분 정도 노릇하게 튀긴다.

④노릇하게 튀긴 고구마는 기름을 확실히 제거한
다.

⑤팬에 설탕1,올리고당 2,물 1을 넣고 끓여주는데
처음에는 잔 거품이 생기고 끓이다 보면 큰 거품
이 생긴다.

⑥튀긴 고구마 볶은 땅콩을 넣고 골고루 섞고 시럽
이 조려지면 불 끄고 뜨거울때 넓은 그릇에 달라 붙
지 않도록 하고 한 김 식혀 먹는다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는
간단한 레시피를 소개합니다.



인절미 앙버터 토스트

2인분 기준

[재료]

식빵1개, 팔앙금 3~4T, 구운 슬라이스 아몬드, 버
터 3조각, 볶은 콩가루 1/3T

[만들기]

①토스트기 또는 프라이팬에 바삭하고 노릇하게 구
워준다.

②팔앙금을 가운데에 두툼하게 올려준다 (전체적으
로 발라주는 걸 권장한다.)

③팔앙금 위에 버터를 올려준다. 중앙에 겹쳤지만,
전체적으로 퍼서 올리거나 하나만 올려서 먹어도 괜
찮다.

④접시에 올려서 볶은 콩가루를(인절미 가루) 체에
쳐서 뿌려준다. 구운 슬라이스 아몬드와 견과류를
올려준다.

푸드 레시피



chapssal pie

3인분 기준

[재료]

chapssalgaru 400g, 견과 250g

[양념]

설탕 2T, 소금 1/2T, 계란 1개, 우유 2+1/2컵

[만들기]

①우선 넉넉한 그릇에 가루를 넣어준다. 집에 chapssal 이 있으면 불려서 갈아도 좋다.

②그릇에 담긴 chapssalgaru에 소금과 설탕을 넣어준다. 그리고 우유로 반죽을 하는데 덩어리가 지는게 없이 잘 풀어지도록 저어주어야 반죽이 잘된다. 차가운 우유를 사용하는 것 보다는 약간 미지근하게 데워서하면 잘 섞이게 되서 편하게 할 수가 있다.

③반죽이 잘 되면 쫄쫄한 맛이 더 좋아지기 때문에 덩어리가 없이 풀어주는게 좋다. 우유의 양이 너무 많이 들어가지 않도록 하는게 좋다. 질게 되면 chapssalpie를 구울때 오래걸리고 타기도 한다.

④약간 퍽퍽하다 싶을 정도로 되었을때 계란을 한 개 풀어서 반죽을 맞추어 주면 맛이 좋다.

⑤반죽이 잘 된 chapssal에 견과를 넣어주어 골고루 섞어준다.

⑥chapssalpie를 만들때 후라이팬에 예열을 미리 해주게 되면 덜 달라붙어서 모양도 잘 나오고 굽기도 잘된다. 후라이팬에 기름을 두르고 골고루 펼쳐 발라 주면 되고 옆면까지 기름칠을 해주어야 타지 않게 된다.

⑦약한 불로 30분가량 익혀주면 된다. 뚝이 잘 들도록 뚜껑을 덮어주면 좋다.



morning bread

4인분 기준

[재료]

morning bread 8개, 옥수수캔 1/2컵, 마요네즈 4T, 모짜렐라 치즈 1T, 양배추 1컵, 설탕 1/2T, 비엔나소시지 16개, 올리브or파슬리가루

[만들기]

①아이들 먹을 비엔나소시지는 뜨거운 물에 살짝 데쳐서 준비하고 캔 옥수수는 사용할 만큼 덜어 물에 헹궈 준다.

②주변 대형 마트나 식품점, 편의점 등에서 파는 흔한 버터빵을 준비한다.

③양배추, 옥수수, 마요네즈, 설탕을 넣어 섞어서 샐러드를 만들어 준다.

④빵용 커터나 나이프 등을 이용하여 빵의 윗쪽을 살짝 잘라내고 파낸다.

⑤양배추 샐러드를 먼저 넣어 주고 칼집을 내준 비엔나소시지를 두 개를 올린다.

⑥속을 꼭꼭 채워주는 느낌으로 샐러드와 소시지를 가득 밀어 넣는다.

⑦기호에 따라서 파인애플이나, 새우, 햄, 본인이 좋아하는 재료를 첨가하는 것도 좋다.

⑧준비된 모짜렐라 치즈를 올리고 올리브도 잘라서 기호에 맞춰 몇 개 올려준다.

⑨예열된 오븐에 구워 줘도 좋고 전자레인지에 살짝 돌려서 에어프라이어에 구워 줘도 좋다.

⑩파슬리를 위에 골고루 뿌려주고 핫소스 등의 소스를 곁들여 먹으면 더욱 좋다.

■ 건강생활 팁

건강한 호흡법, 복식 호흡



사람은 24시간 365일 누구나 숨을 쉰다. 그런데 숨 쉬는 방법에 따라 건강을 촉진 할 수도 약화할 수도 있다.

많은 사람들은 호흡이 별 것 아니라고 생각하지만, 호흡은 신체를 건강하게 유지하는 첫 번째 활동이며 올바른 호흡은 질병 예방·증상 조절 역할을 해 건강수명을 늘려준다.

1 | 복식 호흡이란? 배를 이용한 호흡법

복식호흡이란 간단히 말해 숨을 들이마실 때 가슴이 아닌 배가 나오도록 하는 호흡법이다. 숨을 깊게 마셨을때 배가 들어가고 가슴이 나오고 있다면 흉식호흡을 하고 있는 것인데 대부분의 사람들은 이처럼 흉식호흡을 하고 있다.

복식호흡은 느리고 깊은 호흡, 흉식호흡은 빠르고 얇은 호흡이라고 할 수 있다. 깊고 고른 호흡법을 익히면 몸을 건강하게 할 수 있다. 요즘에는 요가의 가장 기본이 되는 호흡법이기도 하며 흥분을 가라앉히고 심신의 안정을 찾을 수 있도록 도와준다.

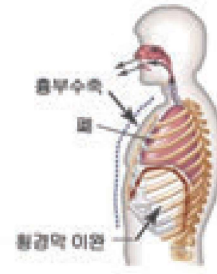
숨만 잘 쉬어도 살이 빠지고, 건강해질 수 있다. 올바른 방법으로 숨을 쉬면 세포 활동을 원활히 해 신진대사를 활발히 할 수 있다고 한다. 입이 아닌 코를 이용하고 복근에 힘을 주는 복식호흡에 대해 알아보자.

2 | 복식 호흡이 건강에 좋은 이유 육체적 & 정신적 건강 회복

[복식호흡 들이마시기]



[복식호흡 내쉬기]



1. 깊은 심호흡(복식호흡)을 통해 체내에 충분한 산소를 확보해 준다.

인간의 생명을 유지하는데 가장 기본적인데 중요 에너지는 산소다. 체내에 산소가 부족하면 영양을 잘 섭취해도 연소가 되지 않아 에너지로 전환이 안된다. 오히려 불완전 연소물인 노폐물만 축적되어 몸에 이상이 생기게 된다.

2. 장운동을 도와 소화 장애와 변비에 좋다.

복식호흡을 하면 배의 근육이 단련되고 복압이 커지게 된다. 복압은 대장에 자극을 주어 연동 운동을 활발하게 해준다. 다시말하면 소화 흡수와 배설 작용, 소화액을 비

3. 체지방을 감소시켜 다이어트에 도움이 된다.

세포 내 에너지대사 즉 신진대사를 활발하게 만들어 체지방을 감소시킨다. 복식호흡을 1시간 하는 것은 걷기 25분, 자전거타기 35분을 한 것과 동일한 양의 에너지를 소모한다. 일반적인 호흡 즉 흉식호흡에 비해 칼로리 소비량이 2배나 높다는 실험 결과도 있다. 복식호흡은 배근육을 사용하기 때문에 뱃살 제거에 특히 효과가 높다.

4. 불면증, 우울증 등 불안 장애를 치료한다.

교감신경이 활발하면 심장박동이 빨라지고 혈관이 수축하는 등 심신이 긴장을 하게 된다. 반면에 부교감신경이 활성화되면 심장박동이 진정되고, 산소공급이 원활해지면서 근육이 이완되고 심신이 편안해지게 된다. 복식호흡이 바로 부교감신경을 활성화시키는 호흡이다. 실제로 신경과에서는 스트레스성 두통, 불면증, 불안장애 등 신경성 장애를 치료하기 위한 근육이완요법의 하나로 복식호흡을 적극 활용하고 있다고 한다.

5. 스트레스를 풀어주고 집중력을 향상시킨다.

감정과 호흡은 긴밀한 관계가 있다. 시험을 앞둔 수험생이나 시합을 앞둔 운동선수들이 복식호흡을 하면 정신이 맑아져 집중도도 높아지고 긴장 상태가 완화된다고 한다.

6. 혈압을 떨어뜨려 고혈압 치료에 효과가 있다.

복식호흡을 하면 혈관이 이완되면서 혈압이 내려가는 효과가 있다. 자율신경계의 지배를 받는 것 중 하나가 혈압인데, 자율신경 조절능력이 있는 복식호흡을 하면 혈압과 맥박이 낮아진다.

즉, 복식호흡이 말초 혈관을 확장시켜 말초 혈관의 저항이 감소되면 결과적으로 혈류 속도가 느려져 혈압이 떨어지게 된다.

4 | 복식 호흡 하는 방법 초보자도 가능한 간단 기초 소개



1. 바닥에 눕고 눈을 감는다.
- 초보자들이 가장 연습하기 쉬운 자세로 몸을 맡기듯이 온몸의 근육을 이완시킨다.



2. 한손은 배 위, 한손은 가슴에 올려놓는다.
- 손으로 호흡을 확인하기 위한 자세로 손 대신 두꺼운 책을 올려놓아도 좋다.



3. 천천히 숨을 마시면서 배를 최대한 내민다.
- 배가 부풀어 오르는 것을 충분히 느낄 때까지 숨을 들이마시는데 가슴과 어깨가 움직이지 않도록 해야한다.



4. 잠시 숨을 멈춘다.
- 최대한 숨을 마신 상태에서 약 1초정도 숨을 멈추면 복식 호흡 하는 법에 많은 도움이 된다.



5. 숨을 완전히 뱉어 배를 수축시킨다.
- 우리는 흉식호흡에 익숙해져있어 숨을 완전히 뱉은 적이 거의 없을 것이다. 날숨과 들숨의 비율은 2:1이 가장 이상적이지만 초보자들은 이를 가능하기 힘들기 때문에 최대한 숨을 내뿜는다는 생각으로 하는 게 가장 좋다.

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.

もつ焼き大統領
 곱창 전문점
 (もつ焼きだいとうりょう)



우에노 아메요코에 위치한 이 가게는 우에노역을 지나는 열차의 소음도 이 가게의 일부분이다. 50종류가 넘는 가게 메인 요리는 쇼와시대 부터 내려져오는 전통있는 메뉴이며, 잠시 가게자리가 만석이어도 주변 아메요코 시장을 한바퀴 돌아보며 자리를 기다릴 수 있다.



추천메뉴1▶
 ギアラ塩焼き(막창꼬치)
 • 소의 네 번째 위장은
 독특한 풍미를 갖고 있다.
 유들유들하고 쫄깃 쫄깃한 식감이
 입안을 휘감기 때문에
 상당히 중독 될만한 메뉴이다.



맛집 기행



◀추천메뉴2

カシラ串焼き(카시라꼬치)
·돼지의 머릿부위 고기를 꼬치이다.
단맛의 짙은 양념을 베이스로
고소하며 오독오독 탄력있는 씹는 맛이
입품인 기분좋은 맛이다.

추천메뉴3▶

桜ユッケ(사쿠라 육회)
·소가 아닌 말의 육회이다.
소 육회 보다 탄력있고 담백한 맛이다.
육회가 흔하지 않은 일본에서 별미로 볼 수 있다.



◀추천메뉴4

大統領特製煮込み(대통령 특제 조림)
·말 곱창을 사용한 담백한 조림.
겉보기에 맛이 굉장이 진해 보이지만
곱창과 함께 근약과 두부가
들어가기 때문에 밸런스가 잘 맞는다.

★★★★★

우에노 아메요코 시장의 중심에 위치한 500년간 사랑 받아온 전통 곱창 전문 술집이다. 아침10시에 개점을 시작해 30분도 안되서 카운터의 대부분의 자리는 만석이다. 이러한 인기는 그날 영업이 끝나기 전까지 계속 되곤 하는데 가게에서 자랑하는 곱창이 알아주는 명물이긴 하지만, 아메요코 시장의 활기넘치는 분위기도 한 몫을 단단히 하는 것 같다.

台東区上野6-10-14

·영업시간 : 10:00 ~ 24:00 (무휴업)

·TEL : 03-3832-5622 ·<https://tabelog.com/>→もつ焼き大統領로 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? 전문의가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

무지외반증 통증없다면 방치해도?

발은 '제2의 심장'이라 불립니다. 걸을 때 심장에서 보낸 혈액을 다시 온몸으로 보내는 펌프 작용을 하기 때문입니다. 하지만 발은 관리에 있어서 가장 소홀해지기 쉬운 신체 부위이기도 합니다. 발에 통증이 생겼을 때 방치하면 발의 변형뿐 아니라 무릎이나 척추까지 영향을 줄 수 있습니다. 이러한 무지외반증은 오로지 유전에 의한 개선이 불가능한 증상인가?

● 무지외반증이란? ●

발 통증을 일으키는 족부 질환 중 대표적인 질환이 '무지외반증'입니다. 일명 '버선발 기형'이라 불리는 무지외반증은 엄지발가락이 새끼발가락 방향으로 휘어지면서 엄지발가락 아래 뼈가 돌출되는 질환으로, 시간이 지날수록 뼈가 돌출되면서 염증과 통증이 발생합니다.

무지외반증 환자는 걸을 때 통증이 심해져 새끼발가락 부분에 힘을 과도하게 주는 경향이 있는데, 이는 새끼발가락까지 안쪽으로 휘고 돌출되는 '소견막류'라는 2차 질환을 발생하기도 합니다.

56 | 광고문의 T. 03-6273-9900

무지외반증이란?



● 어떤 문제가 있을까? ●

무지외반증 환자들은 초기에 통증이 생겼다가 호전되기를 반복하기 때문에 외관상 보기 안 좋은 정도의 콤플렉스라고 생각하기 쉽습니다. 미관상 좋지 않을 뿐 초기에 통증이 없기 때문에 방치하는 경우가 많습니다.

하지만 이를 계속 방치하여 모양이 변형된 발로 걷게 되면, 돌출된 부분이 신발과 마찰하면서 염증과 통증을 유발합니다. 또한 발 변형 때문에 올바른 걸음걸이가 어려워지고 몸의 균형이 흐트러져 허리 통증이나 내성발톱, 무릎 관절염 같은 다른 관절에 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있습니다. 따라서 변형이 심해지기 전에 병원을 찾아 전문의와의 상담을 통하여, 환자 발에 적합한 치료를 받는 것이 매우 중요합니다.

● 무지외반증 발생 원인은? ●

무지외반증은 선천적인 원인과, 후천적인 원인 2가지로 나뉠 수 있습니다. 선천적인 원인은 모계 유전을 통해 평발일 때 잘 생깁니다.

후천적인 원인은 신발 앞 코 부분이 좁고 딱딱하고 굽이 높은 신발을 자주 신는 것이 원인이 될 수 있습니다. 또한, 하이힐, 롱부츠를 자주 신는 여성뿐만 아니라 깔창이나 키높이 신발을 신는 남성들도 이 질환에 취약하다는 점을 기억해야 합니다. 이러한 신발은 발이 오랫동안 눌러 강한 압력을 받으면 발의 모양이 변형되는 탓입니다.



● 무지외반증 증상 ●

- 엄지발가락이 외측으로 휘어지는 모양을 보인다.
- 튀어나온 부위가 신발에 마주쳐서 염증을 일으키고 통증이 발생한다.
- 보통 중년 여성에게 변형과 함께 증상이 발생하고 나이가 들면서 심해지게 된다.
- 변형이 심해지면 갈퀴리 변형이 생기면서 굳은살이 생긴다.
- 통증이 지속적이며 엄지발가락에 집중되어 발생한다.
- 엄지발가락이 휘어지는 각도가 커지면 허리뿐만 아니라 무릎까지도 통증이 생긴다.

● 무지외반증 치료 방법 ●

증상이 심하지 않을 경우 비수술적인 요법으로 치료가 가능합니다. 발 볼이 넓은 신발이나 보조

기를 착용해 발가락 변형이 더 진행되지 않도록 돕습니다. 발의 변형이 심하더라도 환자의 불편함과 통증이 별로 없다면 수술까지 진행하지 않습니다. 하지만 무지외반증 정도가 심해 다른 질환을 유발하거나 통증이 심하다면, 틀어진 발가락뼈를 바로잡는 수술 치료가 필요합니다.

최근 많은 무지외반증 수술이 시행되면서, 합병증, 수술 후 통증, 변형의 재발이 걱정되어서 수술이 필요한 경우에도 꺼려 하는 분들이 계십니다. 하지만 국소마취, 무통주사를 시행하여 통증 걱정 없이 수술을 받으실 수 있고 핀을 뽑을 걱정 없이 최소한의 변형 재발을 위한 수술 방식으로 이 가능합니다. 따라서 전문의와의 상담을 통해 본인에게 가장 적합한 치료방법을 선택하시는 것이 가장 중요합니다.



● 무지외반증 예방법 ●

무지외반증을 예방하려면 구두를 신더라도 3cm 이하의 낮은 굽을 선택하는 것이 좋습니다. 높은 굽을 신을 경우에는 2시간 이상 신지 않는 것이 좋습니다. 인조가족보다는 부드러운 천연 가죽이 좋으며, 오래 서 있는 경우에는 한 시간마다 신발을 벗고 발가락을 움츠렸다 펴는 스트레칭을 반복하는 게 좋습니다.

- ▶ 3 cm 이하의 낮은 굽을 선택한다. 높은 신발은 2시간 이상 신지 않는다.
- ▶ 앞 볼이 넓고 조이지 않는 운동화 등을 신는다.
- ▶ 하이힐이나 군화 같은 발이 불편한 신발을 신을 때에는 발의 피로를 줄이는 게 좋다.
- ▶ 스트레칭과 족욕으로 발의 스트레스를 풀어준다.

인테리어

같은 공간 다른스타일



최고의 인테리어는 가족의 삶과 취향이 녹아 있는 것이라고 한다.

Living Room



17평 작은 신혼집에서 부터 셀프 인테리어를 시작하여 자신만의 공간을 직접 설계하는 사람들

58 | 광고문의 T.03-6273-9900

작고 낡은 빌라 2개 층을 멋진 빌딩 공간처럼 바꾼, 발상의 전환! 낡은 공간의 세련된 변신을 자세히 알아보자.

이있다. 네이버 블로그를 운영하거나, 유튜브 등 많은 분들이 자신이 만든 인테리어를 소개하는 경우도 많아졌다.

대부분의 사람들은 인테리어에 대한 고정관념을 갖고 있다고 한다. 인테리어는 돈이 많이 들 거라는 것이다. 하지만 적은 비용으로도 손쉽게 공간에 변화를 줄 수 있다.

그들은 가구 배치만으로도 새로운 인테리어를 시도할 수 있다고 한다. 막연하게 예쁜 집, 유행하는 스타일은 최고의 인테리어가 될 수 없다는 것. 사람마다 취향이 다르고 스타일이 다른 만큼 좋아하는 것 또한 다를 테니, 누군가에게는 멋진 인테리어도 누군가에게는 불편할 수 있다는 것이다.

신혼집이던 25년 된 17평 낡은 아파트는 성한 곳이 하나도 없어 생활이 불편했고, 그러다 보니 삶의 질도 떨어졌다. 그러던 어느 날 '나만의 집을 만들어보면 어떨까'라는 생각으로 낡은 욕실 문을 보수하고 페인트를 칠했다.



인테리어

TV 반대편에 소파가 위치한 전형적인 거실 모습. 블랙 컬러 거실장과 짙은 그레이 컬러 패브릭 소파, 리넨 나비주름 커튼으로 모던한 분위기를 냈다. 거실 분위기에 어울리는 블랙 컬러 조명이 임팩트를 더한다.

Library & Office



소파는 꼭 거실장 맞은편에 있어야 한다는 생각을 벗어나면 좀 더 다양한 거실 스타일을 구현할 수 있다. 창가에 소파를 두고 원래 소파 자리에는 선반형 책장을 놓아 서재로 꾸민 이 홈 스타일링처럼. 이때 책장에 책을 빼곡하게 꽂는 것보다 자주 보는 책 몇 권만 두는 것이 세련돼 보인다.



해가 잘 드는 창가에 블랙 책상과 의자, 책장만으로 심플하게 꾸민 오피스 스타일 거실. 책장이나 수납장은 문이 있는 제품을 구입하면 공간을 깔끔하게 사용할 수 있다.

특히 책장은 알록달록한 표지 때문에 정리정돈돼 보이기 쉽지 않은데, 문이 있는 책장을 선택해 한결 깔끔하다.

Bed Room



원목 프레임 침대와 협탁, 마크라메, 행잉 화분을 세팅해 자연스럽게 꾸민 침실. 침대 옆에 화이트 펜던트 조명을 설치해 따뜻한 분위기를 더했다.



침실은 메인 가구인 침대 디자인에 따라 스타일이 결정된다고 해도 과언이 아니다. 요즘은 침실을 보다 효율적으로 사용하기 위해 프레임 없이 매트리스만 두고 사용하는 경우도 많다. 매트리스만 두면 헤드가 없기 때문에 사용하는 침구 제약이 없고, 침구 디자인에 따라 인테리어 변화를 주기 쉽다.

Corner

침실과 화장실 입구가 있는 코지 코너는 화이트 수납장 위에 액자, 달력, 디퓨저 등을 세팅해 감각적인 공간으로 만들었다. 이때 소품 컬러를 화이트 & 블랙으로 통일해 세련된 느낌을 더했다.



메디컬 뉴스

의료용 대마 합법화 가능해진다?!



“환자와 보호자를 범죄자로 만들지 말아주세요.”
“다른 나라에서는 허용하는 의료용 대마를 국내에서도 사용할 수 있도록 정책을 수립해주세요.”

:: 난치병 환자의 의료용 마약 복용 사례 난치병 증세 완화에 긍정적

현직 의사인 황씨, 최씨 부부는 지난해 7월 하루아침에 마약 밀수 사범으로 몰려 검찰 수사를 받았다.

난치성 뇌전증(간질)의 한 유형인 ‘가스토투록스 증후군’을 앓는 아들의 치료를 위해 미국에서 대마초 추출 성분인 ‘카나비디올(CBD)오일’을 인터넷으로 ‘직구’(직접구매)했다가 세관에 적발된 것이다.



60 | 광고문의 T. 03-6273-9900

우리나라는 일반적으로 각종 마약의 유통이 금지되어 있다. 이러한 규제에서 마약이 의료의 목적으로 합법화가 진행 중이다. 자세한 내용을 알아보자.

미국의 일부 주에선 CBD오일 등 대마 추출물이 건강보조식품으로 편의점 등에서 팔리고 있다. 반면 한국은 마약류관리법상 씨앗과 뿌리, 줄기를 제외한 대마초 부위와 그로부터 뽑은 성분은 모두 마약으로 분류돼 사용(흡연 및 섭취)이 엄격히 금지돼 있다.

황씨는 처음엔 대마 추출물 제품의 해외 직구가 불법이란 사실을 인지하지 못했다고 한다. 그는 3일 “맨 처음 CBD오일 2병을 구입했는데 별 문제 없이 배송됐고 아이에게 먹였더니 3주 뒤 눈 빛이 달라지는 등 효과가 눈에 띄게 나타나 정말 기뻐했다”고 했다.

치료받는 병원에서 아이 뇌파검사를 한 결과 실제 많이 호전된 걸로 나타났고 주치의도 놀라며 CBD오일의 복용을 권고했다. 그런데 두 번째 직구 때 세관에 걸렸고 마약 밀수 혐의로 검찰에 수사가 의뢰됐다.

황씨는 “간절히 원하지만 마약사범으로 몰릴까 봐 CBD오일 직구를 주저하는 환자 가족이 적지 않다”며 안타까워했다. 황씨 부부처럼 해외에서 CBD오일 구입을 시도했다가 세관과 수사 당국에 적발돼 사법처리된 사례는 80여건에 달한다.

:: 의료용 대마(Medical marijuana) 국제 허용 사례 및 연구 결과

의료용 대마(Medical marijuana)는 미국에서 사용하는 용어로, 법적으로 허용하는 범위 안에서 의료진이 치료 목적으로 추천해 사용하는 대

마 관련 성분을 말한다.

대마에는 80가지 이상의 성분(카나비노이드)이 들어 있다. 이 가운데 **테트라하이드로카나비놀(THC)과 CBD를 의로나 연구 목적으로 이용하는 경우가 많다.** THC는 중독과 환각 작용을 일으키는 걸로 알려져 있다. 대마초의 꽃과 잎에서 주로 추출된다. 반면 CBD는 중독이나 환각 효과는 잘 유발되지 않는다. 대마초의 꽃이 피는 상단부, 잎, 수지(진액)에 함유돼 있다.

■ 칸나비디올(CBD)의 효능

신경 질환과 신경 퇴행 장애에 대한 항염증, 항산화, 항세로토닌 효능
체내 도파민 활성과 손상의 감소, 신경보호, 항신경적 통증, 항상과 환각의 억제, 공격적 행동 감소
위 항실선환 모델에서 신경보호와 항산화 효과
정신 분열증 동물 모델에서 행동 및 신경 교질 변화 억제
근육 긴장, 불안, 피로, 집중 문제, 사회적 불안 감소
유선암의 생식용 무성종 모델에서 항 유물작용
동물 모델에서 중성지방산(TNF- α) 억제
생체 내/외에서 대사세포 보호 및 TNF- α 분해 억제, 포도당 농도의 조절 활성 지수 감소
염류증 및 심근기능 장애 감소

의료용 대마는 1996년 미국 캘리포니아주를 시작으로 2017년 현재 29개 주에서 합법화돼 있다. 캐나다도 항암치료 후 메스꺼움이나 에이즈 환자의 식욕부진 등을 해소하기 위한 용도로 2001년 허용했다. 일본은 한국과 유사한 엄벌주의 정책을 취하고 있지만 CBD오일 같은 의료용 대마는 유통되고 있다. 중국 역시 마찬가지로이며 중의사는 의료용 대마를 처방할 수 있다.

미국	1996년 캘리포니아주 첫 합법화 이후 2017년 현재 29개 주에서 합법화
캐나다	양치로 화학요법 이후 메스꺼움이나 에이즈 환자 식욕 부진 등에 처방
호주	보건장관이 나서 세계 의료용 대마추출물 산업화연대를 규제 완화 예고
일본	CBD 오일 같은 의료용 대마 유통 허용, DMH APF에 의사가 직접 대마 분포
유럽	여러 국가에서 의료용 대마를 허용하고 예기된 것처럼 처방과 합법화하는 추세
남미	우루과이 현재 세계 최초 완전 합법화 국가가 될, 멕시코도 완전 합법화 추진

:: 의료용 대마 도입의 문제점
임상적 근거의 부족과 통제

일각에선 전면 합법화 주장에 대해 우려의 목소리가 나온다. 의료용 대마 합법화가 세계적 흐름이라 하더라도 아직은 임상적 근거가 충분하지 않고 사실상 효과를 보는 환자군이 제한적이라는 점이 문제로 지적됐다.

식약처 관계자는 “의약품의 경우 정제기술 등을 통해 엄격히 통제가 이뤄지겠지만 보조식품이나 CBD오일, 추출물 등은 통제가 상대적으로 허술해 오남용 소지가 있을 수밖에 없다”고 말했다.

한국마약퇴치운동본부 관계자도 “의료용 대마가 전면 합법화되면 나중엔 기호용 대마의 허용 목소리도 터져 나올 수 있다. 그렇게 되면 규제할 수 없는 상황이 초래될 수 있다”고 우려했다.

■ 오남용 문제

오남용 가능성 역시 여전히 남은 숙제다. **칸나비디올 자체는 중독성이 거의 없는 성분이지만 함부로 사용할 경우 '정신적 의존' 등 오남용에 따른 폐해가 나올 수 있다는 지적이 나온다.** 의료용 대마 합법화를 앞두고 일각에서는 블록체인 기술을 이용해 오남용을 방지하는 방안을 추진 중이다. 국내 블록체인 스타트업 기업인 프라즘은 미국 네바다주 소재 대마 의약품 생산업체인 리브라(LIBRA)사에 미국 내 대마 의약품 오남용 방지를 위한 블록체인 기술을 공급하기로 했다. 김성진 프라즘 대표는 “대마를 의료용으로 사용할 경우 오남용과 불법 유통을 어떻게 막을 것인가에 대한 우려가 가장 컸다”며 “블록체인 기술을 이용해 언제 처방을 받았는지, 얼마나 복용했는지 등을 관리할 수 있다”고 말했다.

:: 마약류 관리 법률 개정안 통과 자가 치료용 대마 구입가능

희귀·난치 질환 치료에 도움이 되는 대마 성분 의약품을 수입해 사용할 수 있도록 하는 '마약류 관리에 관한 법률 일부개정안'이 지난해 11월 23일 국회 본회의를 통과했다. 현재 공무나 학술 연구 목적으로 사용할 수 있는 대마를 의료 목적으로 사용할 수 있도록 한 것이다.

이에 따라 올해부터 대마 성분이 함유된 의약품을 **희귀·필수의약품센터**를 통해 수입할 수 있다. 희귀·난치질환 환자는 자가 치료용으로 대마 성분 의약품이 필요하다는 의사 소견서를 받아 보건당국에 제출하면 된다.

러브 & 트래블

2월에 즐기는 마법같은 지역 마츠리



삿포로 눈 축제 札幌雪まつり



● 3개의 회장 안내

매년 250만명 이상이 방문하는 홋카이도를 대표하는 축제이다. 삿포로 시내에 3개의 회장에서 펼쳐지며 새하얀 눈과 맑은 얼음만으로 창출된 예술품들을 감상하다 보면 웅장함과 정교함에 놀라게 될 것이다. 회장은 대설상부터 시민 설상, 그리고 국제적 색채가 짙은 설상 등 다양한 설상과 행사들로 꾸며진다.

■ 기간: 2019년 2월4일(월)~ 2월11일(월, 축일), 언제라도 관람 가능

62 | 광고문의 T. 03-6273-9900

2월에 즐길 수 있는 일본의 마법 같은 지역 축제를 소개합니다.

*오오도리회장(大通会場)



삿포로 도심을 동서로 가로지르는 오오도리공원 내에는 약 1.5km에 걸쳐 눈과 얼음으로 제작된 판타지 세계가 펼쳐진다. 거대하면서도 정교한 눈 조각과 얼음조각은 삿포로 눈축제의 최대 볼거리이자 자랑거리이다.

- 住所: 札幌市中央区大通西1丁目から12丁目
- アクセス: 大通駅から徒歩すぐ

*츠도무회장(つどむ会場)



러브 & 트래블

- 住所: 札幌市東区栄町885-1
- アクセス: 東豊線栄町駅から徒歩15分

*스스키노장(すすきの会場)



얼음을 즐기자는 테마로 일루미네이션로드 외에도 환상적인 눈조각 작품들이 전시되어 있다.

- 住所: 札幌市中央区大通西1丁目から12丁目
- アクセス: 大通駅から徒歩すぐ

유니시가와온천 카마쿠라축제 湯西川温泉かまくら祭



유니시가와온천은 평가낙인(平家落人)전설이 남아 있는 역사가 깊은 온천지다. 겨울이 되면 온통 눈으로 덮이고 조용하고 엄숙한 분위기가 된다. 이곳에서 매년 열리는 유니시가와온천 가마쿠라 축제는 헤이케의 마을(平家の里)을 메인 장소로 다양한 즐길거리가 있다. 낮에는 어린이들이 썰매놀이나 큰 가마쿠라에서 놀 수 있고 밤이

되면 미니 카마쿠라에 켜진 빛들로 로맨틱한 분위기로 바뀐다. 특히 인기 있는 이 조명 행사는 놓칠 수 없는 이벤트 중의 하나다. 수목을 제외하고 매일 17:30~21:00에 점등된다 '사와구치 하천 부지미니가마쿠라장'(沢口河川敷ミニかまくら会場)의 환상적인 조명은 일본의 야경 유산에서도 인정받았다고 한다.

- 住所: 栃木県日光市湯西川1042
- アクセス: 湯西川温泉内を循環する無料のシャトルバスが運行
- バス停車場所: 平家の里・湯畑・ポケットパーク・花と華・ホテル湯西川・湯西川水の郷)

나가사키 랜턴 페스티벌 長崎ランタンフェスティバル



중국 설을 축하하는 행사인 '춘체제'(春節祭)를 기원으로 하는 축제이다.

나가사키 차이나 타운을 비롯한, 미나토 공원 중앙 공원, 안경 다리 주변, 하마시·관광 거리 아케이드 등 나가사키 시내 중심부에 약 15,000개에 달하는 극 채색의 등불(중국 등)이나, 대형 조형물이 장식된다. 기간중에는 매일 회장에서 용춤, 중국 잡기, 열후 연주 등 중국적 색채가 짙은 행사가 펼쳐진다.

- 住所: 長崎県長崎市新地中華街
- アクセス: (路面電車)新地中華街電停から、徒歩2分

책소개

행복한 책 읽기 2월의 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

12가지 인생의 법칙

저자: 조던 B. 피터슨

출판사: 메이븐



인생의 비극 앞에 무너지지 않으려면 어떻게 해야 할까? 고된 삶에 무너지지 않고 의미 있는 삶을 사는 지혜를 12가지 법칙에 담아 전하는 전 하버드대 심리학과 교수 조던 피터슨의 『12가지 인생의 법칙』. 이 책은 영미권 최고의 질의응답 사이트인 ‘쿼라(Quora)’에 올라온 질문에 답을 쓰는 저자의 취미에서 시작되었다. ‘인생에서 누구나 알아야 할 가장 소중한 것은 무엇일까?’라는 질문에 40개의 법칙에 대한 답을 올렸고, 이 목록은 12만 명이 읽으며 큰 호응을 얻었다.

:: 두번째 행복 도서

지극히 인간적인 삶에 대하여

저자: 이동용

출판사: 동녘출판사



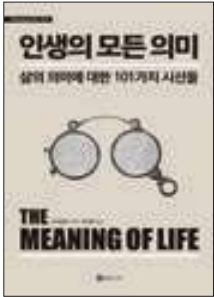
철학자 쇼펜하우어가 집대성한 인생 성찰! 독일 염세주의 철학의 대가 쇼펜하우어가 말년에 집필한 《인생론》은 쇼펜하우어의 사상이 집약된 수상록이다. 쇼펜하우어는 칸트 철학의 맥을 잇는 후계자로서 스스로를 진정한 의미의 형이상학자라 규정했고, 자신의 형이상학을 생철학의 효시로서 주창했는데, 그러한 쇼펜하우어의 철학과 사상 전반이 잠언 형식으로 《인생론》에 담겨 있다. 『지극히 인간적인 삶에 대하여』는 《인생론》을 중심으로 삶의 중요한 문제들을 환기하고, 삶의 주체로서 어떻게 살아야 하는지 지침을 주는 책이다. 저자는 이 책을 통해 곡해된 쇼펜하우어 철학의 위상을 바로잡고, 맹목적인 자본 숭배의 사회 풍조에서 인간적 삶을 회복할 수 있는 인식의 자유를 설파한다.

:: 세번째 행복 도서

▼ 인생의 모든 의미

저자: 존 메설리

출판사: 필로소픽




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 고요할수록 밝아지는 것들

저자: 헤민 스님

출판사: 수오서재



정말로 있는 것은 무엇일까? 우리는 무엇을 알 수 있을까? 우리는 무엇을 해야 할까? 우리는 무엇을 희망할 수 있을까? 그리고 가장 중요한 질문이 남았다. 이토록 많은 고난과 죽음을 포함한 세계에서 삶의 의미는 무엇일까? 이것은 인간 삶의 중심에 위치한 철학적 질문이다. 우리는 행운아일 수도 있겠지만 결국 고통을 겪고 소멸한다. 그러니 이 모든 것에 무슨 의미가 있느냐는 질문이 절로 나온다. 우리의 모든 희망, 계획, 열망, 사랑이 결국 라진다면, 그 모든 것이 어떤 의미를 가질까? 우리의 질문은 단지 학술적인 논제로 머물지 않는다.


헤민 스님이 전하는 이 시대를 사는 우리에게 꼭 필요한 이야기! 자신을 돌아보는 계기를 마련해준 《멈추면, 비로소 보이는 것들》, 나와 타인과 세상에 대한 깊은 이해를 선사한 《완벽하지 않은 것들에 대한 사랑》으로 독자들의 많은 사랑을 받은 헤민 스님이 3년 만에 펴낸 신작 에세이 『고요할수록 밝아지는 것들』. 마음돌봄 3부작의 완성이라고 할 수 있는 책으로, 현대인의 외로움, 가족관계와 우정, 소소한 행복과 삶의 가치 등 이 시대를 살아가는 모두에게 필요한 다양한 메시지를 담고 있다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 늙어감에 대하여

저자: 장 아메리

출판사: 돌베개




:: 여섯번째 행복 도서

▼ 아가씨와 밤

저자: 기욤 뫼소

출판사: 밝은 세상



늙어감의 불가피함과 인간의 조건을 성찰하다! 『늙어감에 대하여』는 야만의 시대가 낳은 독보적 에세이스트 장 아메리의 저서로, 늙는다는 것을 피할 수 없는 인간의 실존과 운명을 사유한 책이다. 나이를 먹어가는 인간이 시간을, 조금씩 변해가는 자신의 몸을, 사회를, 문명을, 그리고 궁극적으로 죽음을 어떤 눈으로 바라보는가 하는 점을, 다시 말해 인간에게 늙어간다는 것은 어떤 의미인지를 다루고 있다. 인간이 늙어가며 피할 수 없이 마주해야 하는 과정에 대하여 명료한 생각을 그대로 성실하게 그려낸다.

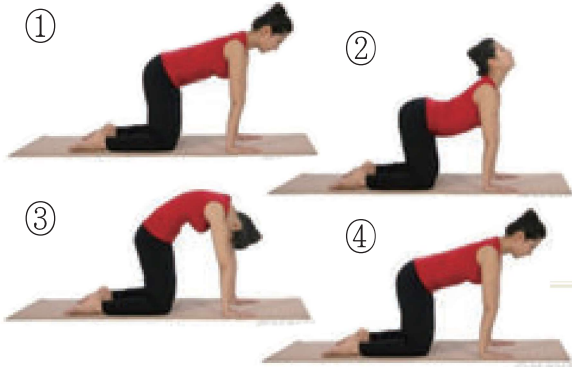
사랑이라는 이름으로 포장된 뒤틀린 욕망을 그리다! 끊임없이 변신을 모색해온 작가 기욤 뫼소가 한국에서 15번째로 출간하는 장편소설 『아가씨와 밤』. 판타지, 로맨스, 스릴러가 복합적으로 가미된 소설을 써오다가 근래 들어 스릴러의 비중을 높인 저자가 선보이는 이번 소설은 판타지적인 요소는 없지만 흥미진진한 스토리와 강렬한 서스펜스로 기욤 뫼소 스릴러의 정점에 있는 작품으로 평가받는다. 매우 단순한 사건인 듯 보이지만 비밀을 파헤쳐 갈수록 놀라운 사실들을 써내려간다.

건강하고 날씬한 허리를 위한 요가

평소에 바르지 못한 자세로 인해 허리에 살이 붙어나기 쉽다. 허리와 옆구리는 한번 살이 찌면 빠지기 어려운 부위이므로 날씬한 허리를 만들기 위해서는 늘 바른 자세를 유지하려는 노력과 함께 지속적인 운동 관리가 필요하다.

#요가 동작 고양이 자세

1. 기어가는 자세에서 다리는 어깨너비만큼 벌려준다.
2. 숨 들이마시면서 머리를 뒤로 젖히고 허리를 움푹하게 바닥 쪽으로 내린다.
3. 반대로 숨 내쉬면서 머리를 숙이는 동시에 복부를 등 쪽으로 당기고 허리를 천장 쪽으로 둥글게 끌어올린다. 3~5회 정도 반복한다.
4. 호흡을 정리하며 처음 자세로 돌아온다.



#요가 동작 허리 비틀기

1. 무릎을 꿇고 앉은 자세에서 왼쪽 다리를 구부려서 오른쪽 무릎 옆에 두고, 오른쪽 다리를 접어서 왼쪽 엉덩이 옆에 놓는다.
2. 오른쪽 팔꿈치로 왼쪽 무릎을 안쪽으로 밀며 오른손으로 왼쪽 엉덩이를 감싸고, 왼손은 사선으로 뒤로 쭉 뻗는다.
3. 허리를 펴고 턱을 당기고 고개를 왼쪽 뒤로 돌려 상체를 비튼다. 20~30초간 자세 유지하며 복식 호흡한다.
4. 숨을 내쉬면서 고개 먼저 돌려 앞으로 돌아온다. 3~5회 반복하고 반대쪽도 해준다.
5. 제자리로 돌아와 가볍게 호흡을 정리한다.



#요가 동작 활 자세

1. 이마를 바닥에 대고 엎드려 누운 상태에서 다리를 뒤로 구부려 양손으로 발목이나 발등을 잡는다. 무릎은 골반 너비만큼 벌린다.
2. 숨을 들이마시고 내쉬면서 다리를 들어올리고 이마부터 천천히 상체를 위로 일으켜 세운다.
3. 처음 자세로 돌아와 편하게 호흡 정리한다.는 느낌이 들도록 상체를 곧게 편 상태에서 상체를 숙이고 세우는 동작을 반복한다.



페이스라인에 대한 새로운 미용치료... 울트라 액센트, 테놀(초음파&고주파)의 가능성



젊을 때와 비교해서 소위 페이스라인, 얼굴의 윤곽의 변화가 점점 신경쓰이기 시작하시는 분들도 다소 있으시리라 생각됩니다. 얼굴 표정근육을 움직이는 트레이닝으로 개선가능하다는 미용정보를 듣고 거울앞에서 열심히 얼굴근육운동을 하신 적은 없으신지요?

유감스럽게도 근력 강화는 풍부한 표정을 만들어 낼 수는 있어도, 얼굴의 윤곽의 개선에는 지금 하나인 것 같습니다. 통 미나 주름의 깊이는, 결국 피부나 피하조직의 노화에 의한 것으로, 반대로 표정줄거리(소식통)을 격렬하게 움직이면, 주름은 반대로 깊어져버릴 것이기 때문입니다.

연령으로 의한 얼굴의 변화는 크게 나누면, 피부의 변화에 의한 것과, 피하조직&지방층의 변화에 의한 것이 생각됩니다. 피부의 변화는 또, 턴 오버(turn overcoat)의 자연에 의한 표피층으로 드러나는 수수하고, 얼룩등의 변화와, 진피(진짜 가죽)층에서 일어나는 콜라겐 섬유구조의 약체화, 콜라겐 주위물질의 감소등으로 일어난다" 의욕" 감의 없음, 주름의 출현, 심층화등에 나눌 수 있습니다. 한편, 피하조직, 지방층의 변화는, 대사의 저하나 혈액 순환, 임파 조직의 흐름의 정체에 의한 결합력의 취약화가 그 원인이 되고, 얼굴의 지방층의 분포가 중력에 거역할 수 없고 늘어뜨리게 됩니다.

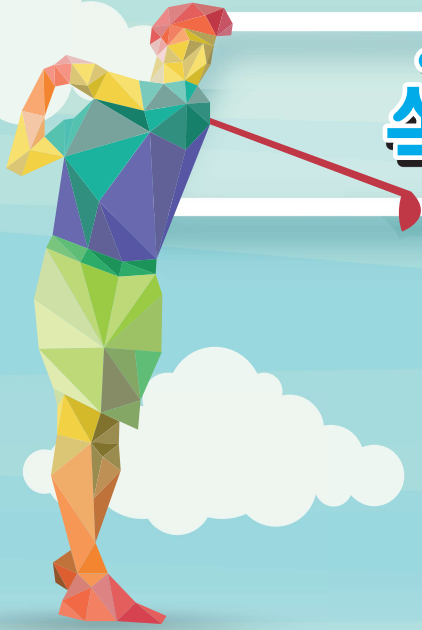
결국 그것들이 연동해서 일어나는 것으로, 볼은

움푹 들어가고, 구각은 늘어뜨림, 턱 아래의 라인도 부풀어서 보이게 됩니다. 이렇게 연령에 의한 페이스라인의 변화가 피하조직&지방층까지 연동했을 경우, 수술이외에서는, 상당히 유효한 치료법은 많이 있지 않았습니다. 그러나, 이번도 입한 초음파와 고주파의 복합 시스템인 울트라 액센트는, 이러한 페이스라인의 개선에 새로운 가능성을 초래할 수 있는 것이라라고, 지금 가장 기대되고 있는 치료의 하나입니다.

구체적으로는, 전단 물결(Cold mode)라고 말해지는 특수한 초음파로 의해 떨어진 부분의 지방세포를 깨뜨리고, 압축 물결(Hot mode)의 초음파장에서 흡수를 촉진시킵니다. 또 지방을 채취할 필요가 없고 오히려 안에서 의욕을 갖게 하고 싶은 볼의 구멍이나, 눈 아래의 구멍이, 경부 전체에 대하여는 고주파(RF, 라디오 물결)을 중심으로 한 테너라고 불리는 치료기를 이용해서 통통하게 감, 의욕감을 냅니다. 이 치료의 특징은, 완전히 아픔을 느끼지 않고, 수술후에 부음이나 붉은 빛을 남길 일도 없기 때문에, 피부에는 완전히 데미지를 주지 않습니다. 그 때문에 지금까지의 IPL이나 진피(진짜 가죽)층에 대한 진피(진짜 가죽)층 레이저와도 동시에 치료하는 것도 가능해서, 따라서 피부표층, 진피(진짜 가죽)층으로 맞춰서 종합적으로 효과는 높일 수 있는 것은 할 때까지도 없습니다.



<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 20

● 피칭

POINT 1 자유롭게 쉬운 테이크어웨이를 위해 클럽을 약간 들어올린다.

러프에서 피칭 샷을 할 때는 클럽을 뒤로 빼는 도중 클럽 헤드가 쉽게 풀에 엉기게 된다. 어드레스시 볼 뒤에서 클럽 헤드를 약간 들어준다면 이와 같은 문제점을 예방할 수 있다. 이 기술은 부드럽고 방해받지 않는 백 스윙을 만들고 전반적인 스윙을 하는데 필요한 리듬을 향상시켜 주기 때문에 많은 연습이 필요하다.



① 러프 지역에 볼을 놓은 후, 지면에 클럽 헤드를 놓고 피칭 위치 샷의 어드레스시 자세를 한다.

② 클럽 헤드를 볼의 중간 높이 정도에 오도록 들어 올린다. 이 기술은 손만으로 클럽을 들어올리는 것보다는 상체를 세워서 볼과의 높이를 조절한다.

③ 이것이 클럽 헤드를 자유롭게 백스윙하기 위해 좋은 자세이다.

클럽을 약간 들어올리면 풀에 걸리지 않고 자연스러운 백스윙을 할 수 있다. 이 기술은 스윙의 최저점을 약간 올려줌으로써 깨끗한 임팩트를 하는데 도움을 준다. 이는 다운 스윙시 러프에서 자주 발생하는 볼과의 둔탁한 접촉을 방지한다.



POINT 2 오른손만 사용해서 릴리즈 능력을 향상시킨다.

골프에서 짧은 피칭 샷은 볼을 목표쪽으로 끌어서 치려는 경향이 있지만 이와 같은 샷은 항상 낭패로 끝난다. 왜냐하면 볼을 목표 쪽으로 제대로 보내려고 끌어서 치면 자신감이나 신념을 가지고 볼을 칠 수 없기 때문이다. 좋은 피칭 샷을 위해서는 클럽을 적절하게 릴리즈하고 자신의 스윙을 믿어야 한다. 이 연습은 클럽 헤드를 타격 지점에서 자유롭게 풀어주는데 도움을 줄 것이다.

① 오른손으로 그립의 아래부분을 잡고 왼손은 호주머니에 넣든지, 등뒤에 둔다. 맨처음 연습할 때는 볼을 사용하지 않는다.

② 3/4 스윙을 하여 오른쪽 팔꿈치가 접히도록 한다.

③ 타격지점에서 클럽을 “휙” 소리가 나도록 휘둘러 부드럽게 지나가도록 한다.

④ 한 손 타법에 자신이 생기면 볼을 티 위에 올려놓고 쳐본다. 2와 3단계 동작을 반복하면 임팩트 순간 놀랄 정도로 정확한 감을 느낄 수 있을 것이다.

한 팔 스윙에서 자유로운 움직임을 느끼면 다운 스윙시 클럽에 의해 형성된 원심력 때문에 임팩

트 지점에서 오른팔이 곧게 뻗어지는 것을 느낄 수 있을 것이다. 이 느낌은 실제 피칭 스윙에 있어서 습득되어야만 하는 느낌이다.

POINT 3 거리조절을 위한 시계 방향 스윙

일정한 거리의 피칭 샷을 하기 위해서는 백스윙의 정도를 조절하여 부드러운 가속으로 다운스윙하여 임팩트 구간을 통과하도록 해야한다. 이 기술은 어느 정도의 백스윙으로 얼마만큼 볼을 보낼 수 있는지 알 수 있게 한다. 이를 위해 시계방향에 따른 3가지 다른 백스윙 길이를 필요로 한다.

- ①한가지 웨지를 선택하여 어드레스 한 후 볼이 6시 방향에 있는 것으로 가정하고 머리는 시계 중앙에 있다고 생각한다. 첫 번째 샷은 손이 9시 방향에 올 때까지 팔을 백스윙한 후 다운스윙하면서 부드럽게 가속하여 임팩트한다. 볼이 얼마나 멀리 날아갔는지 확인한다.
- ②다음 샷은 손이 10시 방향에 도달하면 백스윙을 멈추고 똑같이 부드러운 가속으로 다운스윙한 후 볼이 날아간 거리를 확인한다.
- ③마지막으로 백스윙 할 때 손을 11시 방향까지 오도록 하고 스윙을 한 후 볼이 날아간 거리를 확인한다.

핵심 사항

● 좋은 피칭 샷의 기하학
 좋은 피칭 샷의 임팩트는 상당히 가파른 타격각이 요구된다. 그러므로 정확한 클럽헤드 임팩트 각도를 향상시키기 위해서는 초급단계의 기술을 연습하는 것이 필요하다. 특별히 발의 위치가 약간 열려져 있는지, 볼이 스탠스 중간쯤에 있는지, 손목이 백스윙 할 때 올바르게 꺾여 있는지를 확인해본다. 만약 이 모든 요소들이 제대로 이루어졌다면, 찍어 치는 샷에 의한 깨끗한 임팩트와 많은 백스핀을 줄 수 있다. 아이언 플레이 부분에서 설명했듯이 디봇 마크는 볼을 임팩트 한 다음에 생겨야 한다. 만약 디봇마크가 임팩트 전에 생기면 잔디는 깨끗한 스윙에 방해가 될 것이다. 만약 디봇 마크가 생기지 않는다면, 볼을 적절한 각도로 때리지 못하는 것이다. 기술에서 설명하였듯이 디봇 마크는 당신의 스윙 상태를 알려준다.



● 디봇 마크
 스윙시 하강하는 각도는 자동적으로 디봇 마크를 만든다. 이 마크는 임팩트 순간 이후에 나타나야 한다.

다운 스윙할 때 3가지 모두 똑같은 힘으로 가속 해야 한다. 백스윙 길이가 볼이 날아갈 거리를 결정한다. 이런 연습을 통해 얻은 지식을 토대로 스윙 길이를 라운딩 하는 동안에 모든 피칭 샷에서 응용할 수 있다. 매번 샷을 할 때 얼마나 세게 치는가를 생각하는 것보다는 단순히 9시, 10시 또는 11시 방향으로 백스윙하는 것이 훨씬 더 편하다.



내 시간을 돌려줘

킬링 타임 영화 BEST6

1가구 1자녀 '산아제한법' 으로 인구증가를 통제하는 사회, 태어나서는 안 될 일곱 쌍둥이가 태어났다.



월요일이 사라졌다

이들을 몰래 키우기로 결심한 외할아버지 '테렌스 셋맨'은 먼데이, 튜즈데이, 웬즈데이, 써스데이, 프라이데이, 새터데이, 선데이라는 이름을 지어주고 쌍둥이들이 발각되지 않고 모두 살아 남을 수 있도록 엄격한 규칙을 만든다. 첫째, '카렌 셋맨'이라는 하나의 이름으로 살 것. 둘째, 자신의 이름과 같은 요일에만 외출할 것. 셋째, 외출해서 한 일은 모두에게 공유할 것. 어느 월요일 저녁, 평소처럼 출근했던 '먼데이'가 연락도 없이 사라지고 정부의 비밀 조직이 이들의 은신처에 갑자기 들이닥치는데...

B급 유머가 가득한 B급영화
여자들만의 밤, 이야기가 펼쳐진다.



레이디스 나잇

20년전부터 써먹은 레파토리를 아직도? 하지만 여자들만의 밤이 가져다 주는 독특한 스토리! 5명의 대학 동창은 10년 만에 만나 휴가를 보내기로 한다. 늦은 밤까지 계속되던 광란의 흥파티. 앨리스(질리언 벨)의 실수로 스트리퍼가 죽는 사고가 벌어진다. 다섯 친구들은 널브러진 시체를 들고 수습을 위해 동분서주한다. 루시아 애니엘로 감독의 버디 코미디물이다. 그는 영화보다는 TV시리즈에서 경력을 쌓은 인물로, 대표작에 <브로드 시티>가 있다.

유럽을 뒤흔든 전대미문의 충격실화가 공개된다.



피의자: 사라진 증거

7명의 아이와 17명의 노인을 살해한 연쇄살인범으로 지목된 간호사 루시아의 실제 재판을 바탕으로 한 심리 법정 스릴러. 아동 병원의 간호사로 일하고 있는 루시아는 고집스러운 성격이지만 나이 든 노인과 허약한 아기들을 돌보는 것을 자신의 사명으로 여기는 평범한 여성이다. 그러던 어느 날, 그녀가 돌보던 아기가 갑작스럽게 죽는 사건이 발생하고, 이를 수상하게 여긴 병원은 경찰에 사건을 의뢰한다. 패기 넘치는 젊은 여검사 유디스는 적극적으로 나서서 사건을 파헤치고 루시아의 이전 행적들이 심상치 않음을 발견, 그녀를 살인사건의 용의자로 확신하는데...

세상에서 가장 아름다운 요리가 시작된다.



아메리칸 셰프

일류 레스토랑의 셰프 칼 캐스퍼는 레스토랑 오너에게 메뉴 결정권을 뺏긴 후 유명음식평론가의 혹평을 받아 핏김에 트위터로 욕설을 보낸다. 이들의 썰전은 온라인 핫이슈로 등극하고 칼은 레스토랑을 그만두기에 이른다. 항상 최선의 요리를 선보이지만 자신이 원하는 요리를 할 수 없는 상황에 칼 캐스퍼는 좌절하고 이러한 현실에 아무것도 남지 않았다고 생각하게된 그는 쿠바 샌드위치 푸드트럭에 도전하게 된다. 그러던 어느날 그 동안 소원했던 아들과 미국 전역을 일주하던 중 자신이 레스토랑을 그만두게된 계기가 되는 문제의 평론가가 푸드트럭에 다시 찾아오는데... 과연 칼은 셰프로서의 명예를 되찾을 수 있을까?

뉴욕 아침방송의 달콤 살벌한 유혹
이 곳은 악마들이 사는 방송국, 발칙한 신입PD가 생방송을 흔든다!



굿모닝 에브리원

그 주인공은 바로 영화 <굿모닝 에브리원>. 영화 <굿모닝 에브리원>은 학벌, 경력 모두 딸리는 스펙으로 꿈에 그리던 공중파 방송국에 입성한 PD가 그곳에 살아남기 위해 고군분투하는 내용을 그린 생방송 모닝쇼 코미디. 뉴욕의 거대한 방송국에서 가장 치열한 아침을 치루는 생방송 모닝쇼 프로그램 PD를 통해 직장인들의 생생한 이야기를 코믹하게 그려낸 <굿모닝 에브리원>은 <악마는 프라다를 입는다> 시나리오 작가인 엘라인 브로쉬 맥켄나, <노팅힐>의 로저 미첼 감독이 만나 화제를 모으고 있다. 맥켄나는 패션지에 취직한 신입 어시스턴트가 악마 같은 편집장에 용맹히 맞서는 베스트셀러 원작을 각색한 영화 <악마는 프라다를 입는다>로 할리우드에서 가장 인기 있는 작가로 발돋움했다.

지금껏 단 한 번도 본 적 없는, 신박한 스파이 무비 탄생!
폭발하는 웃음과 시원한 액션으로 무장한 영화가 온다!



나를 차버린 스파이

2017년 여름, 국내는 물론 전 세계 박스오피스를 강타한 영화 <킬러의 보디การ์ด>의 배급사 '라이언스게이트'가 2018년 여름을 겨냥해 제대로 작성하고 만든 영화가 오는 8월 국내 관객들과 만난다. 주인공은 바로 <나를 차버린 스파이>. 영화는 무겁고, 진지했던 첩보 액션 영화와는 차원이 다른 신선함으로 새로운 스파이 무비 탄생을 예고하고 있다. 특히 제목부터 예사롭지 않은데, 25번째 시리즈 탄생을 앞두고 있는 스파이 무비의 클래식 007 시리즈 중 <007 나를 사랑한 스파이>를 패러디해 장르를 예측하게 하는 동시에, 영화가 가진 코믹한 성격까지 잃지 않아 기대감을 더한다. 세상 제일 무서운 건 초짜다!