

Published By World Business Tokyo
생활의 “벗” 월간 종합 전문지 ‘비지’

제일 한국인을 위한 미디어
비지

비지 모바일
 <http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수
TEL. 03-6273-9900



정기구독은 무료입니다.(상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL



BEAUTY

36 뒤태 관리 홈 트레이닝

38 피부 속 불을 밝혀라!

40 성형 수술 전과 후 몸의 변화, 마음의 변화

42 립스타그래머의 입술 비밀

44 결정적 셔츠 패션

46 뷰티 디바이스 전성시대

48 분유 수유 재대로 알고 하자

66 폼롤러 10분 운동법

67 아시안칼럼

28 | 광고문의 T. 03-6273-9900

LIVING

50 365일 질리지도 않는 닭요리 레시피

52 뒤척여야 좋은 잠이다

54 동경 B큐 구르메 탐방기

56 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식

58 가족 모두의 감성을 담은 우리집 인테리어

60 사랑에 나이가 중요한가?

64 행복한 책 읽기 5월의 추천 도서

72 삼겹살 말이 물결 토스트

LOVE+TRABLE

62 골든 위크에는 여행을 떠나자

ENTERTAINMENT

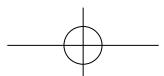
68 쑥쑥 원포인트 골프레슨

70 마음까지 따뜻해지는 봄 영화 BEST6

74 꿈풀이 80 따별운세

76 날말퍼즐 86 별자리운세

78 틀린 그림 찾기 90 심리테스트



2019 궁중문화축전

- 조선의 건국 이념이 담긴 법궁(法宮) 경복궁, 가장 오래되고, 임금님들이 가장 사랑한 창덕궁, 효심이 가득한, 아름다운 창경궁, 1897년 대한 제국을 선포한 덕수궁, 경사스러운 일을 기원하는 마음이 담긴 경희궁, 그리고, 역대 왕과 왕비의 신위를 모시고 제사를 드리는 사당, 종묘

고궁은 그저 오래되고, 아름다운 옛집이 아닙니다. 건물이 서 있는 자리, 주변 자연 환경과의 조화, 건물마다 걸어놓은 현판과 주련, 꽃을 심는 화단에 이르기까지 저마다의 의미가 담겨 있습니다. 그리고 그 속에서 일어났던 수많은 일들은 오늘 우리의 역사를 이루고, 앞으로 나아갈 길을 제시해 주기도 합니다.

2015년부터 봄 햇살과 함께 찾아오는 궁중문화 축전. 제5회가 되는 2019년에도 우리 궁궐을 더 옥 깊이 보고 느낄 수 있는 프로그램들과 함께 오늘날 고궁의 의미를 되새기며 좋은 사람들과 더불어 특별한 추억을 만드는 시간, 함께 만들어 가요!

●행사기간: 2019. 04-27 ~
2019. 05-05(9일간)

●행사장소: 경복궁, 창덕궁, 창경궁, 덕수궁, 경희궁, 종묘

●행사소개

■ 오늘, 궁을 만나다! 5대궁과 종묘에서 만나는 9일간의 축제!

■ 조선건국 이념이 담긴 법궁(法宮) 경복궁과, 광화문대로에서 함께 즐기는 대국민 소통의 장

■ 가장 오래되고, 임금님들이 가장 사랑했던 창덕궁에서 펼쳐지는 왕실체험

■ 새로운 축전의 프로그램- 효심이 가득한 창경궁에서 펼쳐지는 양로연

■ 117년 전 우리나라 최초의 실내공연장 협률사 재현!

■ 가족과 함께 즐기는 체험 전시- 어린이 씨름한 마당, 어린이 궁중문화축전

■ 유네스코가 지정한 유형, 무형유산을 함께 즐긴다! 종묘제례악 야간공연

- 서둘러야 즐길 수 있는 알짜 프로그램들
- 4년간 약 200만명
이 다년간 국내 최대 규모의 <제5회 궁중문화축전>



주최/주관 문화재청/ 한국문화재단
연락처 02-2270-1243
홈페이지 <http://www.royalculturefestival.org>
이용요금 프로그램별 상이

5월 특집

기발하고 편리한 일본인이

만든 발명품



매년 5월 19일은 발명의 날입니다.

우리 일상에 당연한 듯 존재하는 물건들은 누군가의 시간과 노력이 담긴 아이디어이죠! 이 달의 비주얼 특집에선 우리가 알고 있는 일본에서 최초로 발명한 것들에 대해서 소개합니다.



인스턴트 라면

출출할 때 간식으로, 혹은 바쁜 시간에 식사 대용으로 간편하게 먹는 인스턴트 라면. 그런데 이 라면이 일본에서 처음 만들어졌다는 사실, 알고 계셨나요?

1958년 일본의 뉴신 식품(Nissin Foods)의 창업자인 안도 모모후쿠는 세계 최초로 인스턴트 라면을 발명했습니다.

2차 세계대전 이후 일본은 극심한 식량 부족 문제에 시달렸는데요, 거리는 굶주린 사람들로 가득 찼습니다. 그러던 어느 날 모모후쿠는 우연히 라면 배급 가판대에서 사람들이 길게 줄을 서 있는 것을 목격했습니다. 그리고는 일본인들이 면을 아주 좋아한다는 사실을 다시금 느끼게 됐죠. 그리고 그만큼 라면에 대한 수요가 크다는 것도 확신하게 되었습니다.

5월 특집

근무하던 회사가 파산하고 실직 상태가 되자 모모후쿠는 집 뒷마당에 작은 작업실을 만들고 본격적으로 인스턴트 라면을 개발하기 시작했습니다. 그는 요리하는 부인의 모습에 영감을 받아 뜨거운 기름에 면을 튀기면 변질 없이 오랫동안 보존이 가능하다는 것을 발견했습니다. 그리고 1958년, 최초의 인스턴트 라면인 '치킨 라면'을 개발했습니다.

치킨 라면은 35엔이라는 비싼 가격에도 불구하고 (당시 우동은 6엔 정도) 맛과 편리함 덕분에 소비자들 사이에서 큰 인기를 얻었습니다. 이후 모모후쿠는 미국 여행 중 현지인들이 치킨 라면을 조각내어 컵에 담아 먹는 것을 발견했고 1971년, 우리에게 익숙한 컵라면을 발명했습니다.



▲현재 낫신에서 판매 중인 컵라면



▲최초의 인스턴트 라면 발명가 안도 모모후쿠(좌측)과 그가 개발한 최초의 인스턴트 라면 즉석 치킨 라면(우측)

BONUS

세계 라면협회 회장이었던 안도 모모후쿠는 지구상에서뿐 아니라 우주에서도 라면이 가장 간편한 음식이 되길 바랐다. 그리고 2005년도에 그 꿈을 이뤄냈다. 그는 사망하기 2년 전에 'Space Ram'이라는 제품을 개발했다. 이 우주비행용 라면은 뜨거운 물이 아닌 보통 온도의 물로 조리할 수 있으며 국물도 일반 라면보다 조금 들어있다. 이 라면은 디스커버리 우주 왕복선을 향해 한 우주비행사 노구치 소이치를 위해 만들었다고 한다.



:: 출처 낫신 푸드 홈페이지 ::



건전지 전지도 일본에서 처음 발명된 물건 중 하나인데요, 건전지 개발에는 재미난 비화가 있습니다. 1885년에 시계 수리공으로 일하던 아이 사키조우는 고등학교 입학시험을 치르기 위해 시험장으로 가고 있었습니다. 그런데 사키조우는 시간을 착각했고 5분 정도 지각을 해서 결국 시험장에 들어갈 수 없었습니다. 당시 그는 액체 전지가 사용되는 시계를 사용했었는데요, 이 전지에는 화학용액이 쓰였기 때문에 굉장히 사용이 불편했습니다.

사키조우는 이 불편함을 해소하고자 전기의 힘으로 시간을 정확히 맞춰주는 '연속 전기 시계'를 만들기 시작했습니다. 그리고 액체를 사용하지 않는 전지를 개발하기 시작했고 1887년에 탄소봉을 사용해 '건' 전지를 만드는 데 성공했습니다.

5월 특집



요즘 한국에서 인형 뽑기 기계와 함께 유행하는 것이 하나 있죠. 바로 코인 노래방입니다. 일본의 무명 밴드 드럼 연주자였던 이노우에 다이스케는 1971년 세계 최초로 가라오케(노래방 기계)를 발명했습니다.

다이스케는 일본의 어느 술집에서 음악 연주를 하며 생계를 이어가고 있었습니다. 그러던 어느 날, 한 손님이 찾아와서 다이스케에게 회사 야유회 때 라이브 연주를 해줄 것을 부탁했습니다. 하지만 불가피한 사정으로 반주를 녹음한 테이프를 줄 수밖에 없었는데요, 그 일이 계기가 되어 다이스케는 자동차 스테레오와 소형금고, 작은 앰프를 이용해 가라오케를 처음 만들었습니다. 특히를 신청하지 않은 덕분에 가라오케는 빠르게 전 세계로 퍼져나가 세계인의 놀이 문화로 자리 잡게 되었습니다.

BONUS

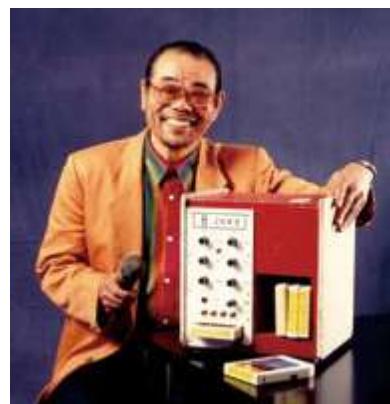
1999년 미국의 타임지는 다이스케를 '가장 영향력 있는 20세기 아시아 인물' 중 하나로 선정했습니다. 또한 '마오쩌둥과 간디가 아시아의 낮을 변화시켰다면 다이스케는 아시아의 밤을 변화시켰다'라고 평가하기도 했는데요, 다이스케는 2004년에는 괴짜 노벨상인 이그 노벨상을 수상하기도 했습니다.



▲이그 노벨상(Ig Nobel Prize)은 노벨상을 패러디하여 만들어진 상이다.

1980년대 일본에 다녀온 여행객들이 일명 '코끼리 밥솥'이라고 불리는 조지루시 밥솥을 사오는 게 대유행인 적이 있었죠. 그런데 이런 전기밥솥이 일본에서 처음 발명됐다는 사실도 알고 계셨나요?

전기밥솥의 발명은 2차 세계대전으로 거슬러 올라갑니다. 당시 전쟁터에서 식사 준비를 위해 네모난



▲최초의 가라오케 발명가 이노우에 다이스케



5월 특집

나무통에 쌀과 물을 넣고 전선을 연결한 양극 막대기를 꽂아 밥을 지은 것이 바로 전기밥솥의 시초입니다. 1940년대 후반, 일본의 미츠비시 전기는 세계 최초로 우리에게 익숙한 모양의 전기밥솥을 발명했습니다. 이어 1955년 일본의 도시바는 타이머 기능을 더한 전기밥솥을 출시했습니다.



▲80년대 한국에서 선풍적인 인기를 끈 일명 코끼리 밥솥 조지루시

연도	이름	분야	연도	이름	분야
1949	포기와 히데키	물리학상	2000	시라카와 히데키	화학상
1949	도호니가 산이자로	물리학상	2001	노유진 혼자	화학상
1968	기와베타 마쓰나미	문화상	2002	다니카 고마찌	화학상
1973	이사카 쇼온	물리학상	2003	코시미 마사루시	물리학상
1978	서후 에이사부	문화상	2008	시모무라 오사무	화학상
1987	후쿠이 쟌마치	화학상	2008	언부 레이치로	물리학상
1987	도네가와 스스루	생체·의학상	2010	에기시 애이치 레이	화학상
1994	오제 현자부	문화상	2012	아마나카 신자	생체·의학상
			2014	다마가와 오사무	물리학상

▲2014년까지 역대 일본인 노벨상 수상자

BONUS

2016년 기준 일본은 '3년 연속 과학 분야 노벨상 수상 국가', '과학 분야 노벨상 수상자 누계 22명'의 타이틀을 거머쥔 나라가 됐습니다. 이를 가능하게 했던 원동력은 무엇일까요? 전문가들은 이 명예가 일본 기초과학의 저력이 빛어낸 성과라고 분석합니다. 일본은 19세기부터 근대과학의 흐름을 상대적으로 빠르게 받아들였고, 현재도 기초 과학 연구에 대한 지원을 아끼지 않고 있습니다.

『일본의 노벨 과학상-왜 일본은 노벨과학상에 강한가?』의 저자인 흥정국 박사는 100년 넘게 한 우물을 판 회사가 일본에 7만여 개 정도 있다고 말했습니다. 또한 "이 회사들이 핵심 기술을 몇 백 년간 유지했지만 똑같은 상품만 만든 것이 아니라 원천 기술을 이용해 새로운 기술과 제품을 개발하고 있다"라고 덧붙였습니다. 이렇게 자신의 전문 분야를 진득하게 파고들 수 있는 일본의 사회 분위기도 '노벨 과학상 강국'에 기여했겠죠. 지금 한국이 반도체와 스마트폰 TV 등에서 앞서 있다고 자만할 때가 아닌 것 같습니다. 일본이 한국에게 뒤지고 있는 경쟁 분야에서의 추월은 지금 이미 진행되고 있는지도 모릅니다.

2014년 12월 11일 새벽, 스웨덴의 스톡홀름에서 노벨상 시상식이 열린 청색 발광 다이오드(LED)를 개발하여 노벨 물리학상을 아카사키 이사무(85), 아마노 히로시(54), 나카무라 슈지(60) 등 일본인 과학자 3명에게 돌아갔다. 본 방송에서는 이들 수상소식을 생중계 하며 국가 전체가 축제 분위기였다.

특히 시상식에 맞춰 도쿄 스미다 구의 스카이 트리에서는 12월 11 일 밤부터 "빛의 3 월색"을 형상화 한 특별한 조명 쇼가 시작됐다. 파나소닉과 공동으로 디자인 개발 한 이번 특별 라이팅 쇼는 LED조명에 의해 적색, 녹색, 파란색인 삼원색을 주제로 했다. 이번에 수상한 청색 LED가 중요한 이유는 다양한 색상의 빛을 내기 위해서는 "빛의 3월



5월 특집

색 "인 RGB가 필요하다. RGB란 Red, Green, Blue로 빨강과 초록 그리고 파란색을 기본으로 모든 색의 표현이 가능해 진다. LED는 1980년대까지 적색 LED와 초록색 LED가 실용화 됐지만, 청색 LED에 대해서는 20세기의 실현 불가능하다고 알려져 있었다. 그런 가운데, 질화갈륨을 재료로 한 청색 LED의 기초 기술은 아카사키 교수와 아마노 교수가 개발하고 나카무라 교수가 이 기술을 발전시켜 양산화를 시켜 1993년 제품화에 성공했다.



▲ 청색 LED의 발견으로 수 많은 기업들이 LED TV 생산으로 이어졌다.



조로, 신안특허를 획득한 도쿠지는 이 버클의 발명을 계기로 독립하게 된다.

도쿠지가 '샤프'라는 회사명의 유래가 된 '하야카와식 조출연필'(샤프펜슬)을 개발한 때는 1915년이다. 독창적으로 심을 조절할 수 있는 기구로, 항상 뾰족한 상태로 쓸 수 있는, 당시에는 획기

빛의 3 원색 LED가 갖춰짐으로써 어떤 색깔의 빛을 표현하는 것도 가능해졌다. 이를 통해 선명한 조명이 실현되고 액정 TV나 컴퓨터 모니터와 스마트 폰, 태블릿PC 같은 것도 청색 LED가 개발 됐기 때문에 지금의 기술이 완성된 것이다. 또한 빛의 3 원색이 갖추어짐으로써 자연광에 가까운 백색 빛을 재현 할 수 있게 된 것도 큰 성과다. 백열등이나 형광등과 같은 기존 조명기구에 비해 소비 전력이 적은 LED는 에너지 절약 조명으로 다양한 분야에서 많은 혜택을 주고 있다.



▲ 우리가 더욱 좋은 화질로 TV를 볼 수 있게 된 것도 누군가의 노력이 있었기 때문이다.

샤프의 창업자 하야카와 도쿠지는 1893년 동경 벤두리의 가구 기술자의 집에서 태어났다. 친어머니가 병에 걸려 양자로 가게 되었으나, 그 집의 양어머니도 병으로 세상을 떠난다. 어려웠던 집안을 돋기 위하여 성냥갑에 종이를 붙이는 일을 하기도 하고, 어린 시절 온갖 고생을 했다. 그 후, 여덟 살 때 금속장식 기술자 밑에서 기술자의 길을 걷게 된다.

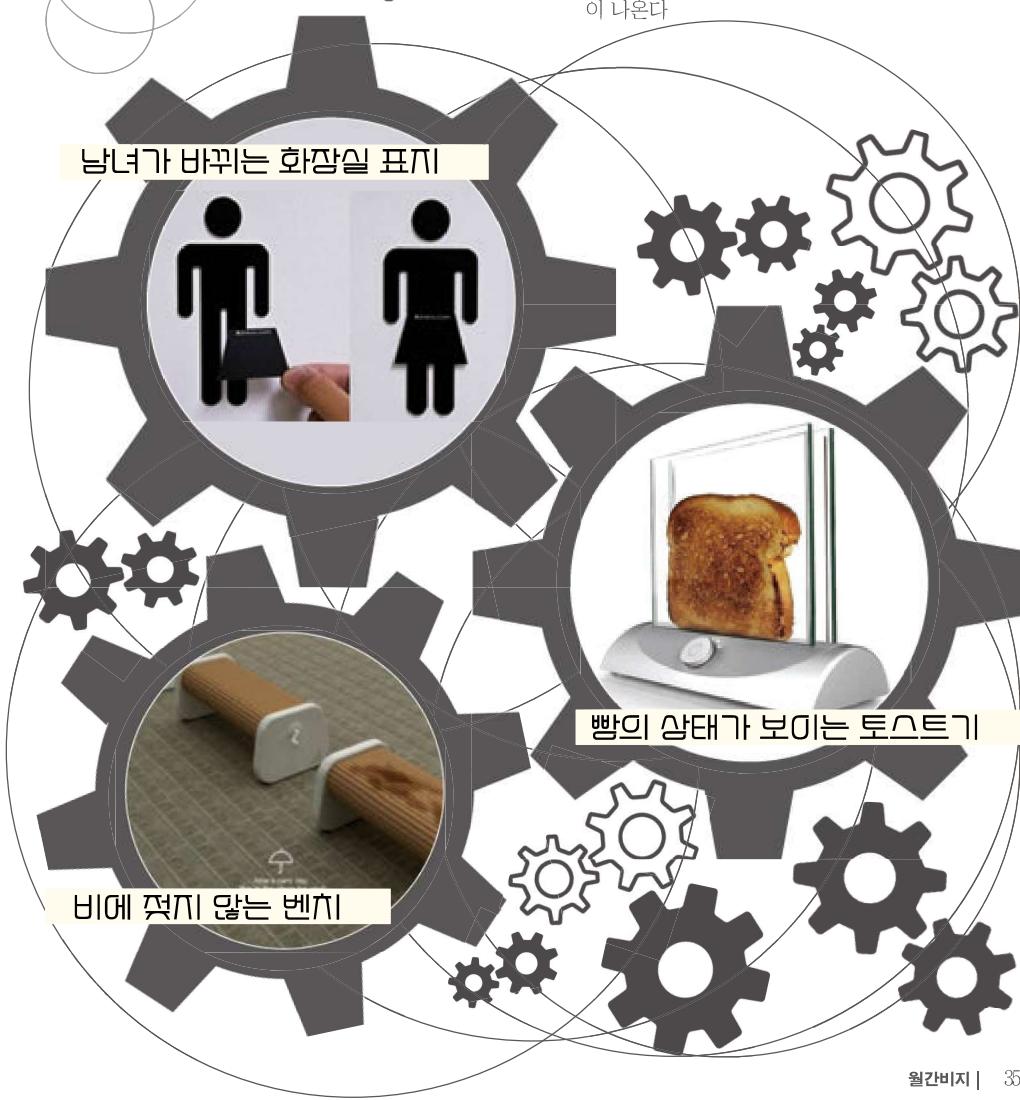
그런 도쿠지가 처음으로 발명한 것이 '도쿠비죠(德尾錠)'라고 이름 붙여진 양복 벨트의 버클이다. 기술자들의 시대인 1912년 우연히 활동사진(영화)에서 본 등장인물의 양복 허리띠 앞이 불편 없이 늘어진 것이 신경

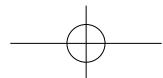
쓰여 고안한 것이다. 구멍이 없어도 길이 조절이 자유로운 구

5월 특집

적인 상품이었다. 발매 당시, 일본에서는 '축이 금속으로 되어 있어 겨울에는 차갑다', '기모노에는 어울리지 않는다'는 식의 혹평이 대부분이었지만, 서양에서는 '에버 레디 샤프펜슬(ever ready sharp pencil)'이라는 이름으로 대히트를 했고, 무역회사에서 대량의 주문이 들어왔다. 서양에서 히트를 한 것을 계기로 일본에서도 인기를 얻기 시작해 주문이 폭주하게 된다.

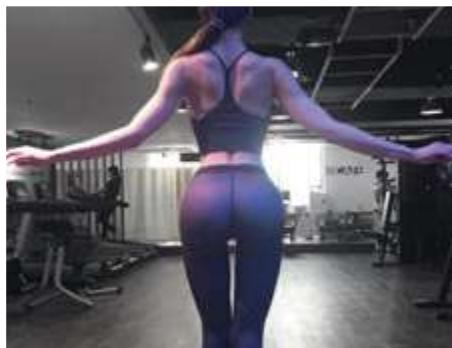
그 밖에 기발한 일본의 발명품





뷰티 트레이닝

뒤태 관리 홈 트레이닝



늘씬한 개미 허리여도 엉덩이에 볼륨이 없다면 예쁜 라인을 만들 수 없다. 옷발의 중심이 기도 한 엉덩이를 봉긋하게 만드는 뒤태 관리 노하우를 전수했다.

#섹시뒤태

데드리프트

01



02



1. 양손에 덤벨이나 물병을 쥐고 어깨너비만큼 다리를 벌리고 선다.

2. 엉덩이를 뒤로 빼면서 허리를 편 상태에서 상체를 앞으로 숙여 양손을 무릎 앞으로 내린다. 20회씩 3세트 반복.

36 | 광고문의 T. 03-6273-9900

#처진엉덩이

힙 익스텐션

01



02



1. 바닥에 무릎을 구부려 엎드린 뒤 오른쪽 다리를 뒤쪽으로 쭉 뻗는다.

2. 오른쪽 다리를 천장 위로 차듯이 쭉 올린다. 이때 허리가 굽고 골반이 내려가지 않게 등과 엉덩이를 평평하게 유지한다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#힙업

힙 런지

01



02



뷰티 트레이닝

1. 다리를 어깨너비만큼 벌린 상태에서 왼발을 앞으로 내밀고 양손은 맞잡아 가슴 앞에 모은다.

2. 엉덩이를 뒤로 밀어준다는 느낌으로 왼쪽 무릎은 'ㄱ'자로, 오른쪽 무릎은 'ㄴ'자로 굽혀 몸을 내린다. 이때 허리는 곧게 편 상태에서 상체를 앞으로 숙여 중심을 잡는다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#사이드힙

크로스런지



1. 다리를 어깨너비만큼 벌리고 서서 양손을 허리에 올린다.

2. 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 뒤로 쭉 뻗고 왼쪽 무릎이 90도가 될 정도로 굽힌다. 허리는 곧게 편 상태에서 상체를 살짝 앞으로 숙인다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#봉긋한힙

브리지



1. 바닥에 누워 양팔은 자연스럽게 엉덩이 옆에 두고 무릎을 45도로 세워 양발은 나란히 모은다.

2. 엉덩이를 위로 들어 올린 상태에서 1~2초간 멈춘다. 이때 무릎과 발이 같은 위치에서 수평을 이루도록 할 것. 20회씩 3세트 반복.

#애플 힙

힙 스쿼트



1. 양발을 어깨너비로 벌리고 양팔은 자연스럽게 허벅지 옆에 오도록 한다.

2. 양팔을 앞으로 쭉 뻗으면서 상체는 앞으로, 엉덩이는 뒤로 뻗다는 느낌으로 무릎을 굽힌다. 허벅지보다 엉덩이 근육에 힘을 줄 것. 20회씩 3세트 반복.

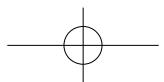
▶ Q 식단 관리는 어떻게 하는게 좋을까?

원래 꽉꽉한 식감을 좋아해 닭가슴살 위주로 즐겨 먹어요. 요즘은 시간이 없어 살짝 게을러지긴 했는데 예쁜 몸매를 만들기 위해 식단은 굉장히 중요하다.



▲ 닭가슴살채소잡채

단백질은 닭가슴살은 물론 두부와 쇠고기로 섭취하는 것을 추천한다. 특히 쇠고기에는 근력 증가에 직접적인 도움이 되는 크레아틴 성분이 풍부하기 때문이다. 간혹 단백질 식품 하나에 올인하는 분들이 있는데 채소를 꼭 같이 섭취해야 해요. 채소와 단백질 식품을 함께 먹어야 단백질 흡수율이 1.5배 정도 높아진다.



■ 스킨 케어

피부 속 불을 밝혀라!



시대에 따라 미인의 기준은 조금씩 달라져왔지만 뽀얗고 흰 피부에 대한 열망은 늘 한결같았다. 그야말로 화이트닝이 아닌 브라이트닝의 시대가 온 것이다. 말간 얼굴로 봄을 맞고 싶은 당신을 위해 브라이트닝에 대한 궁금증과 해답, 그리고 지금부터 시작해야 할 브라이트닝 전략을 소개한다. 당신의 피부가 봄 햇살만큼이나 환하고 밝아지길!

♥ Skin1

나이 들수록 피부는 왜 칙칙해지는 걸까?

피부가 칙칙하고 얼룩덜룩하게 보이는 이유는 다양하다. 색소가 침착돼 있거나 기미, 잡티 등이 생기면서 칙칙하게 느껴질 수도 있다.

또 균형이 깨진 영양 섭취, 수면 부족, 물을 적게 마시는 습관 등으로 인해 신진대사가 떨어지면서 일시적으로 칙칙해 보일 가능성도 있다. 하지만 이것은 피부가 칙칙해지는 일반적인 원인이고, 나이 들면서 피부가 칙칙해진 것은 각질 때문일 가능성이 크다.

한때 뽀얀 피부의 기준이 얼굴 위에 앉은 잡티의 유무였다면 지금은 다르다. 잡티나 피부색과 상관없이 건강하고 빛나는 피부가 뽀얀 피부의 기준이 됐다.

켜켜이 쌓여 두꺼워진 각질이 얼굴 위에 그림자를 만들면서 급격히 칙칙해 보이는 것.

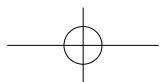
이렇게 피부 위에 각질을 쌓아두게 한 주범은 자외선이다. 자외선을 받으면 피부를 보호하기 위해 각질층이 두꺼워지는데 건강한 피부라면 자외선에 그을린 피부가 30~60일이 지난 뒤 각질화돼 떨어져나가겠지만 노화가 시작된 피부는 그 과정이 제대로 이루어지지 않는다. 그래서 결국 각질층이 두꺼워지는 것. 나이 들면서 피부 면역력이 떨어진 것도 두꺼운 각질층을 만드는 이유가 된다.

♥ Skin2

피부가 칙칙해지기 전에 예방하는 방법

뽀얀 피부색을 유지하기 위해 가장 중요한 것은 자외선 차단이다. 색소를 침착시키는 주요 원인인 자외선을 꼼꼼하게 차단하고, 자외선에 노출돼도 신진대사가 떨어지지 않도록 충분한 수분 섭취와 적절한 보습제 사용이 중요하다. 되도록 숙면을 취하고 항산화제가 풍부한 영양소를 섭취하는 것은 물론 금연과 금주를 지킬 것.

또 노화가 진행되면 피부의 재생 속도도 그만큼 느려지니 보습, 영양 공급, 각질 제거, 클렌징 등 기초적인 관리가 무엇보다 중요하다. 운동도 칙칙한 피부를 밝히는 방법이다. 운동을 하면 신진대사가 활발해져 몸의 순환이 개선되고 피부 노폐물도 잘 제거된다. 또 체내에 산소와 영양 공급이 좋아지니 피부 저항력이 높아져 멜라닌 색



스킨 케어



소의 침착도 덜해진다. 게다가 운동은 노화와 함께 감소되는 성장호르몬과 성호르몬의 분비를 활발하게 해 노화 속도도 늦춰주니 그야말로 금상첨화.



♥ Skin3 효과 보는 화이트닝 제품 사용법

화이트닝 제품을 사용해 눈에 띄게 달라진 효과를 보고 싶다면 제품의 성분이 피부에 최대한 잘 흡수될 수 있도록 해야 한다. 그러기 위해 첫 번째 할 일은 제품이 잘 침투할 수 있는 피부 상태를 만드는 것. 먼저 혈액순환과 피부의 신진대사를 증진시키는 페이스 마사지를 꾸준히 할 것을 권한다.

HOW TO



아무리 화이트닝 케어를 열심히 한다 한들, 노폐물이 속에 꽉 차 있으면 무용지물. 피부 속을 개운하게 비워야 화이트닝

케어의 효과를 극대화할 수 있다. 매일 밤 스킨케어 제품을 바르기 전 독소 배출 마사지로 피부 속을 깨끗이 털어내고 제품의 유효 성분을 피부 속 깊숙이 침투시킨다. 다음 스텝을 따라할 것.

1. 주먹을 쥔 상태로 양볼을 끌어올린다.
2. 손바닥을 편 채 이마와 턱 밑을 좌우로 쓸어낸다.
3. 한 손으로 목을 잡고 다른 한 손으로 턱부터 피부를 끌어올린다.
4. 쇠골 부분을 부드럽게 쓸어내며 마사지.

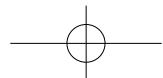
화이트닝 제품에 대한 가장 큰 불만은 효과가 더디다는 것. 실제로 효과를 눈으로 확인하려면 최소한 1~2개월은 걸린다. 이는 기존에 생성된 멜라닌 색소의 탈락이 이뤄져야 눈에 보이는 효과를 확인할 수 있기 때문인데, 피부 각질의 턴 오버 주기가 대략 1~2개월 정도이기 때문.

물론 피부 속은 화이트닝 제품을 바를 때부터 환해지기 시작하지만 피부 표면까지 나타나려면 시간이 필요하다. 그러니 일단 구매한 화이트닝 제품을 다 쓸 때까지 꾸준히 인내심을 가지고 기다릴 것.

♥ Skin4 피부를 칙칙하게 하는 나쁜 습관

생활 습관 중 피부 톤을 칙칙하게 만드는 대표적인 것은 술과 담배다. 술은 세포 조직에서 수분을 빼앗아 피부를 건조하게 하고, 담배는 피부에 영양분을 공급하는 혈관을 축소시켜 피부 톤을 검고 칙칙하게 만드는 것은 물론, 피붓결까지 거칠게 한다. 짜고 맵고 자극적인 음식도 피하는 것이 좋다. 이런 음식들은 체내 수분을 빼앗고, 곧 피부 건조로 이어져 피붓결이 거칠어지고 고유의 광채마저 사라지게 한다.

과식하는 습관도 피해야 할 것 중 하나. 과식을 하면 혈중 콜레스테롤과 중성지방, 당분 등이 필요 이상으로 쌓이고, 대사 과정에서 노폐물이나 불연소물이 증가해 혈액을 오염시킨다. 이것은 혈액의 원활한 흐름을 방해해 기미와 주근깨, 건조함을 유발한다. 반대로 소식을 하면 혈액이 깨끗해지므로 장기에 신선한 혈액이 보내지고 그로 인해 피부 세포가 젊어지는 것은 물론, 촉촉하고 윤기 있는 혈색을 가질 수 있다.



■ 성형&시술

성형 수술 전과 후 몸의 변화, 마음의 변화



영국 주간 <이코노미스트>의 보도를 보면, 한국은 '인구 1000명당 성형수술 시행 횟수'를 기준으로 따져 세계 1위의 나라도다. 성형수술이 필요한 사람은 분명 있고, 이를 통해 삶의 만족도가 올라가기도 한다.

① 우리나라 성형수술 현황?

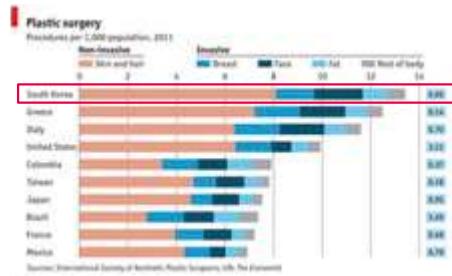
2013년 1월에 영국 주간지 <이코노미스트>에 재미있는 제목의 기사가 실렸다. 제목은 바로 '연습이 완벽을 낳는다(Practice makes perfect)'라는 영어 속담을 비튼 '성형이 완벽을 낳는다(Plastic makes perfect)'였다. 이 기사에 따르면 세계에서 성형 수술을 가장 많이 받는 나라는 다름 아닌 우리나라였다. 1위를 한 것은 좋긴 한데 마냥 좋아하기에는 뭔가 조금 꺼림칙한 기분이 들었다. 가만 생각해보니 강남역 근처에서 미인이긴 한데 어딘가 어색해 보이는 여성과 마주쳤을 때 들었던 느낌과 비슷했다.

이코노미스트의 기사는 국제미용성형수술협회(ISAPS)의 2011년 통계를 바탕으로 하고 있다. 사실 이 통계 자료에서는 아쉽게도(?) 한국이 1위

외모에만 신경쓰고 내면을 가꾸지 못한다면 '반쪽 미인'에 불과하다. 성형수술 전후에 몸의 변화와 함께 나타나는 마음의 변화를 살펴본다.

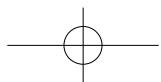
가 아니다. 미국이 1위를 차지했는데, 1년 동안 총 310만 5246회의 성형 수술 혹은 시술이 이뤄져 여러 나라 중에서 압도적 1위였다. 반면에 우리나라는 64만 9938회로 7위였다.

순위가 뒤바뀐 것은 순전히 인구 때문이다. 미국은 인구가 3억 명이 넘지만, 우리나라는 5천만 명 정도이다. 그래서 '총 횟수'로 접근하면 미국이 1위이지만, 실제 빈도를 반영하는 '인구 1000명당 시행 횟수'로 따지면 우리나라가 1위인 것이다. 바뀐 기준의 순위에 따르면 그리스가 우리나라의 뒤를 쫓고, 총 횟수가 가장 많은 미국은 이탈리아에 이어 4위를 차지했다. 이 순위에는 국내에서 수술 받은 외국인이 포함돼 있기 때문에 과장된 통계라는 주장도 있지만, 이를 감안하더라도 "단연컨대" 우리나라에서 성형 수술은 대세이다.



▲국민 1000명당 성형수술 받은 사람 비율표

우리나라에서 이처럼 성형 수술이 흔해진 이유는 무엇일까? 여러 이유가 있겠지만 사회적 영향이



성형 & 시술

가장 큰 것으로 판단된다. 집단주의가 강한 우리 사회에서는 외모와 관련해서도 각자의 개성보다는 사회의 유행이 더 부각되곤 한다.

Q. 성형 수술 = 행복으로 가는 길?



〈렛미인〉이라는 케이블방송 프로그램이 있다. 이 프로그램에서 남들과 다른 외모로 고통 받던 출연자는 방송의 도움을 받아 새로운 모습으로 탄생한다.

방송 출연을 결심할 정도의 특별한(?) 사연을 지닌 사람들이 아닌 평범한 장삼이사들도 성형 수술 이후에 삶이 크게 변할까? 우리나라 여대생이 미용성형수술을 받는 가장 큰 동기가 ‘자신감을 얻기 위해서’로 드러난 조사 결과가 시사하듯이, ‘잘 생겨지고 예뻐지는 것’은 단순한 신체적 변화가 아니라 심리적 측면과 밀접한 연관을 갖는다. 평소 자신의 외모에 자신이 없는 사람은 낮은 자존감으로 위축되고, 대인 관계에서 소극적인 모습을 보이기 쉽다. 이들에게 미인 혹은 미남이 될 수 있는 성형 수술은 삶의 돌파구 혹은 전환점의 기회로 다가올 수 있다.

연구 결과에서는 수술을 받은 사람들이 수술을 받지 않은 사람들에 비해 더 긍정적이며 즐겁고, 자존감이 높고, 삶에 만족하며, 더 건강하다고 느끼면서 덜 불안해 하고, 자신을 매력적으로 여기는 것으로 드러났다. 성형 수술은 수술 받은 사람들의 심리에 부정적인 영향을 끼치지 않았고, 오히려 우울감이나 대인공포증은 감소한 것으로 나타났다. 자신의 외모가 만족스럽지 못해 성형 수술을 할까 말까 고민하고 있다면 성형 수술을 하는 것이 하지 않는 것보다 정신 건강에는 더 도움이 됨을 알 수 있다.



3. 아름답고 행복하게 사는 법

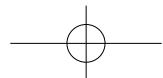


생활 활용품 기업인 도브(Dove)는 2013년 4월 <진정한 아름다움 스케치(real beauty sketch)>라는 광고를 선보였다. 여성들이 자신의 외모를 어떻게 평가하는지 알아보는 실험 방식으로 진행된 이 광고에는 실제 경찰서에서 근무한 법의학 몽타주 전문가가 등장한다. 전문가는 먼저 참가 여성이 자신의 얼굴을 설명하는 내용을 듣고 첫 번째 그림을 그렸고, 이어서 다른 사람이 같은 여성의 얼굴을 묘사하는 대로 두 번째 그림을 그렸다. 참가자가 완성된 두 그림을 비교한 결과는 놀라웠다. 다른 사람들이 평가한 자신의 모습이 평소 자신이 알고 있던 모습보다 훨씬 더 아름답고, 행복하고, 밝아 보였기 때문이다.

이 광고는 “당신은 당신이 생각하는 것보다 더 아름답습니다(You are more beautiful than you think)”라는 문장으로 끝을 맺는다. 많은 사람들이 자신의 외모에 만족하지 못하는 요즘 사회에서 이 광고가 전달하는 감동은 크다. 외모로 인해 자신을 사랑하지 못하는 사람들, 자신을 선남선녀와 비교하며 속상해하는 사람들, 자신이 못났다는 생각에 우울한 사람들 있다면, 꼭 기억하기 바란다. 당신은 당신이 생각하는 것보다 더 아름다운 사람인 것이다.

그러나 우리 주변에는 많은 유혹의 손길이 존재한다. 길거리에서 수없이 마주치는 성형 수술 전 후의 광고에, 성형 관련 텔레비전 프로그램 참가자의 달라진 모습에, 쌍수(쌍꺼풀 수술)는 요즘 기본이라며 개학 때 예뻐진 모습으로 나타난 친구의 변화에 마음이 흐리는 경우가 많다. 이 때 고민 없이 “친구 따라서 강남에 가지” 않도록 주의해야 한다. 얼굴에 혹은 신체에 칼을 대는 것은 아무리 의학이 발달했다 하더라도 되돌아 올 수 없는 강을 건너는 것과 같기 때문이다. 비장하게 들릴지 모르지만 루비콘 강 도하를 목전에 둔 카이사르처럼 신중하게 고민할 필요가 있다.

한편으로는 성형 수술을 두고 고민하다가 “나는 생각보다 아름답다”고 외치며 끗꼿이 살아보리라 다짐하는 사람들도 있을 수 있다. 그러나 애석하게도 세상은 아름다운 사람을 더 긍정적으로 판단하고, 대우하는 방식으로 돌아가지 않던가. 그래서 성형 수술을 받기로 결심한다면 비현실적이고 허황된 기대를 갖지 않는 것이 중요하다.



■ 메이크업

립스타그래머의 입술 비밀



유명 립스타그래머의 립 발색 사진을 보고 있으면 구매욕이 솟는다. SNS에서 활약중인 입술여신들의 입술 비밀을 파헤쳐보자.

에 든다. 슬림한 디자인 덕분에 휴대성도 좋아 여러 개 사놓고 사용 중인 정착템이다.

Question

1. 슈퍼 매트 립에도 살아남는 케어 방법은?
2. 립밤만은 오로지 이 제품만 쓴다 하는 립밤 정착템은?
3. 구매를 부르는 립 발색 꾸물을 얻기 위한 나만의 필살기는?



@harry_bloom

1 입술 촬영 전날엔 흑설탕과 꿀을 섞어 입술 위에 두툼하게 바르고 랩을 써운다. 약 5분 정도 지난 후 살짝 룰링하며 닦아준다. 이후 입술 진정을 위해 바세린 바르는 건 필수다.

2 DHC 립밤! 일본 여행 때 우연히 구매한 후 꾸준히 사용 중이다. 쁘쫀하고 촉촉한데, 부담스러운 광택이나 인위적인 향이 없어서 마음

3 촬영 전 미리 립 플럼핑 제품을 발리놓고, 실제 립 컬러를 바르기 전에 플럼퍼를 지운 후 본 촬영을 한다.

입술이 플럼핑된 만큼 주름도 살짝 펴진 느낌이고 입술 모양도 팅탕해져서 사진에 더 예쁘게 담긴다. 입술이 더 부각되고픈 날엔 입술 외곽에 잔 펄이 가미된 베이지색 립스틱을 발라 볼륨감을 살린다.

메이크업



@_rodee

1 클렌징 밤을 새끼손톱의 반 정도만 덜어 립 메이크업을 지우면서 동시에 각질도 문질문질하며 자극 없이 제거한다.

2 스미스 로즈버드 살브 립밤. 보습력이 뛰어나고 특히 바르고 잔 다음 날 입술 표면이 맨들맨들 속까지 촉촉한 느낌이 일품이다.

3 촬영 전 립 플럼퍼를 발라두면 볼륨이 살아난다. 립 발색 컷은 최대한 자연광에서 찍고, 보정은 거의 손대지 않는 편. 살짝 웃으면서 찍었을 때 '좋아요' 수가 더 많다.



@leah_miso

1 마스크 시트를 붙이고, 시트에 남아 있는 액을 입술에도 듬뿍 흡수시켜준다.

2 디올 맥시마이저 글로스와 디어달리아 모링듀. 약간의 플럼핑 효과와 함께 보습까지 책임져준다. 디어달리아의 모닝듀는 디올 맥시마이저의 저렴이 같은 느낌이다.

3 아랫입술이 윗입술보다 얇아서 꼭 아래입술을 더 두껍게 바른다. 면봉으로 펴 바르면서 면적을 넓혀가면 자연스럽다.

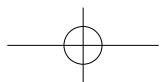


@weeny_insta

1 입술도 피부의 한 부분이라고 생각한다. 그래서 스킨케어 단계에서 에센스나 크림 등 보습감 있는 제품을 입술에도 함께 바른다. 이렇게 매일 관리하면 따로 특별한 비법 없이도 촉촉한 상태를 유지할 수 있다.

2 바이오더마 아토덤 립스틱 립밤은 닳기 전에 꾸준히 쟁여두고 쓰는 애정템. 이게 없다면 립 촬영이나 각질 관리는 불가능하다고 보일 정도다. 화장대 위는 물론 가방 속, 사무실 책상에도 늘 구비해둔다.

3 실제 입술보다 아주 살짝만 스며징해 오버 립으로 연출한다. 그리고 실제 발라보지 않아도 어떤 컬러인지 단번에 알 수 있도록 손등에 바르면서 컬러 보정을 꼼꼼히 한다.



■ 패션 트렌드

결정적 셔츠 패션



봄과 여름 사이는 셔츠가 가장 잘 어울리는 계절. 각기 다른 매력을 지닌 4가지 스타일의 요즘 셔츠

요즘 눈에 띠는 퍼프 슬리브, 프린팅이나 시퀸 등 다채로운 장식이 더해진 셔츠에는 심플한 하의로 'ドレス다운'해 균형을 맞출 것. 스트라이프 셔츠에 레더 스커트나 올을 풀어 헤친 데님 팬츠로 분방하게 매치하거나, 몬세 컬렉션처럼 트랙 팬츠와 함께 입어 애슬레저 룩을 연출해도 멋스럽다.

:: MODERN STRIPE :: 모던 스트라이프

어떤 아이템을 매치해도 쿨하고 모던한 기운으로 물들이며 시크함의 상징으로 군림하는 스트라이프 셔츠. 가로세로로 시원하게 뻗어나가는 특유의 청량감으로 봄여름 시즌이면 특히 더 사랑받는 아이템이다.

가느다란 선은 도회적이고 세련된 멋을 강조하고, 선이 두꺼워질수록 경쾌하고 에너제틱한 분위기를 연출하며 매력을 더한다.



:: CHEERFUL CHECK :: 치어풀 체크



1990년대 그런지 룩 열풍의 주역, 체크 셔츠가 '구매각' 아이템으로 돌아왔다. 봄빛을 입고 화사해진 각양각색 체크 셔츠는 클래식한 타탄체크, 산뜻한 강엄 체크를 앞세워 상반된 매력을 어필하며 일찌감치 스트리트를 점령했다. 체크 셔츠를 트렌디하게 즐기는 방법은 의외로 간단하다.

패션 트렌드

두세 사이즈 넉넉한 셔츠를 골라 티셔츠 위에 재킷처럼 걸쳐 웨스턴 무드를 더하거나, 밸렌시아가처럼 체크 스커트에 말끔히 넣어 입어 패턴 플레이가 돋보이는 오피스룩을 연출하는 것. 이때 소매를 쑥 걷어 올려주면 멋이 배가된다. 이도 저도 귀찮으면 팬츠나 스커트 위에 체크 셔츠를 질끈 둘러주는 것만으로도 꽤 근사해진다.

:: MELLOW PASTEL :: 멜로우 패스텔



달콤하고 화사한 패스텔컬러가 셔츠에도 부드러운 채색을 더했다. 지난 시즌 로맨티시즘의 영향으로 러플과 리본, 프릴 디테일이 더해진 디자인이 유행이었다면, 올 시즌에는 호방한 무늬나 화려한 장식, 눈부신 기교 없이 오직 정직한 실루엣과 명확한 컬러로 승부하는 담담한 스타일이 인기몰이 중.

셔츠와 같은 계열의 컬러 하의로 톤온톤 스타일링을 연출하거나, 빅토리아 베컴처럼 똑같은 컬러로 한 벌처럼 매치하면 한결 길고 날씬해 보이는 매력적인 궁합을 보여준다.

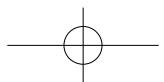
팔며 하딩, Y 프로젝트처럼 각기 다른 컬러의 셔츠와 팬츠를 선택하면 간결한 실루엣에 흥을 돋울 수 있다.

:: CLEAN WHITE :: 클린 화이트



누구나 한 벌쯤 가지고 있는 아이템이자 변화무쌍한 표정을 지닌 화이트 셔츠. 옷차림에 힘 좀 주고 싶을 때 제일 먼저 생각나는 클래식한 아이템이지만, 단추를 얼마만큼 풀고, 소매를 어떻게 접고, 무슨 컬러의 어떤 아이템과 매치하느냐에 따라 완전히 다른 무드를 연출하기 때문.

화이트 셔츠는 캐주얼한 데님이나 블랙 슬랙스 등과 함께 심플하고 모던하게 입었을 때 그 멋이 도드라지지만, 톡톡 뛰는 컬러 아이템과 매치해 컬러 대비를 즐겨도 좋다. 다른 액세서리는 생략하고 큼직한 메탈 이어링으로 포인트를 주고, 선명한 립스틱으로 존재감을 더하면 시크함은 배가 된다.



■ 뷰티 노하우

뷰티 디바이스 전성시대



2019년 뷰티 피플들이 가장 주목할 키워드는 '뷰티 디바이스'다. 시술과 관리, 기계와 도구의 간극을 좁힌 뷰티 디바이스 전성시대가 열렸으니!

스트에서 보습력, 피부 진정, 진피치밀도, 탄력, 피부톤 밝기 개선 등의 효과를 입증받았다.

♥ 프라즈마쿠루

Plasmacle



토탈스킨케어 디바이스의 괴물이라고 불리우는 프라즈마쿠루. 아침, 저녁으로 3분씩만 사용해 주어도 피부 속부터 리모델링 된다는 인생템이다.

기본 신의 선물이라고 불리우는 신개념 미래에너지 플라즈마를 이용한 미용 디바이스인데 가장 눈에 띄게 좋은 평가를 받은 부분이 트러블 케어이다. 총 흡수, 탄력, 트러블 모드 3가지 모드

♥ 보미라이 원적외선 마스크 — bomirai mask



인체에 해로운 전자파를 차단하고 피부 개선에 효과 있는 원적외선만 핵심 기술로 적용한 것이 포인트! 원적외선이 1분에 2천 회씩 세포를 진동시켜 피부 개선에 도움을 주는 원리로, 착용 시 눈부심이 없는 것도 장점이다.

국내 30~60대 여성을 대상으로 진행한 임상 테

뷰티 노하우

로 예쁘고 건강한 피부로 가꾸는데 필요한 모든 기능을 갖췄다고 할 수 있다.

♥핸디 포레이션 Handy poration



포레이션, RF, LED, EMS 4가지 시술을 동시에 할수 있는 핸디형 미용기기. 목적에 따라 6가지의 빛 선택이 가능하며 10분 자동 전원 꺼짐 기능과, 충전대 충전식으로 가정에서 사용하기 쉽다.

촉촉함과, 피부정돈 그리고 탄력, 모공축소까지 쌉가격으로 홈케어 살롱을 만끽할 수 있다.

♥맥스클리닉 폴 페이스 Full face



눈가, 팔자 주름 개선에 탁월한 효과가 있는 제품. 특수 마스크 시트를 얼굴에 붙인 뒤 핸즈프리

타입 기기를 귀에 걸고 전원 버튼을 누르면 피부에 직접적으로 미세 전류를 전달하는 시스템으로, 콜라겐 생성을 촉진해 주름을 케어하고 탄탄한 피부로 가꿔준다. 1회 최대 15분 사용하는 것을 추천한다. 폴 페이스 코어 텐션 인핸서 1개+ 폴 페이스 코어 텐션 마스크 4매×10

♥DPC 스킨럽 스파 Skinrub spa

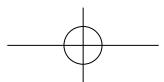


클렌징, 모공·각질 케어, 마사지, 리프팅이 모두 가능한 토텔 뷰티 디바이스다. 3개의 실리콘 헤드에 부착된 24만7천5백여 개의 작은 돌기가 노폐물과 블랙헤드를 제거해, 2차 세안을 하지 않아도 딥 클렌징을 할 수 있는 것이 포인트. 하루 3분 케어로 스파 관리를 받은 듯한 개운함을 느낄 수 있다.

♥라피타 브이나인 LED 마스크 La pitta v-nine



불균형한 턱선 라인을 개선하기 위해서는 팔자 주름, 불살, 턱 등 피부 탄력이 떨어지는 부위의 집중 케어가 필요하다. 턱부터 광대뼈 라인까지 관리해준다.



■ 육아 팁

분유 수유 재대로 알고 하자



저출산 시대에도 우리는 배워야 한다. 예비맘부터 초보맘 까지 비자가 알려드리는 육아 꿀팁.

BABY CARE1

분유는 맹물에 타서 먹인다



✿ 분유는 끓였다가 식힌 맹물에

타는 것이 원칙이다. 간혹 보리차나 녹차, 우렁차, 둥굴레차 등에 타도 되는지 궁금해하는 부모들도 있지만 전문의들은 맹물에 탈 것을 권장한다. 차 종류에는 카페인이 포함돼 있을 수 있기 때문이다. 간혹 상황이 여의치 않을 때는 보리차까지는 허용 가능하지만 이 역시 끓였다가 식힌 물을 사용하라는 의미 정도로만 받아들이는 것이 좋다.

분유에는 모유보다는 못하지만 많은 영양분이 포함돼 있는데, 이는 맹물에 탈 것을 전제로 만들어 졌다.

특히 4개월 이전의 아기에게 차로 탄 분유를 먹이면 알레르기가 생길 수 있어서 주의가 필요하다.

물은 1분 이상 끓이면 되고, 물이 깨끗한지 의심스러울 때는 5분정도 끓이면 된다. 먹일 때 온도는 38도가 적당하다. 이는 손등에 떨어뜨렸을 때 따뜻한 정도이다.

BABY CARE2

정해진 양은 표준일 뿐이다



✿ 월령에 따라 적당한 양을

먹이는 것이 좋지만 무조건 그 기준을 따라야 하는 것은 아니다. 아이가 원하는 시간에 원하는 만큼 먹이는 것이 가장 좋은데, 이를 알 수 없으니 기준을 참고해 먹이면 된다.

육아 팁

보통 6개월 미만의 아기는 하루 최소 600cc 이상, 6개월부터 돌까지의 아기는 하루 최소 500~600cc를 먹으면 된다.

만약 아기가 분유를 남김없이 다 먹었다면 부족하다는 의미일 수 있다. 이후에는 5~10cc가 남을 정도의 양을 타는 것이 좋다.

BABY CARE3

분유 제대로 타는 방법



*분유 제대로 타는 방법

분유 전용 스푼으로 수북이 쌓인 분유 가루를 정확히 깎아내 우유병에 담는다. 물을 100cc로 팔팔 끓인 후 70도로 식힌 뒤 먹일 양의 반 정도만 우유병에 붓는다. 뚜껑을 닫고 분유에 거품이나 덩어리가 생기지 않게 양손으로 비비듯이 돌려서 분유를 푼다. 이후 끓였다가 완전히 식혀 둔 물을 용량에 맞게 부으면 끝!

이렇게 하면 세균 감염도 예방하고 곧바로 먹이기에 알맞은 온도가 된다고 한다.

BABY CARE4

미리 타 놓지 않는다



*분유는 먹일 때

바로 타서 먹이는 것이 좋다. 분유는 지방과 단백질이 풍부한 음식이어서 상하기 쉽기 때문이다. 상온에서는 1시간 이상 보관하지 않는다.

상황에 따라 냉장고에 보관했다가 먹여도 되는데, 제대로 멀균된 상태라면 48시간까지 냉장 보관 가능하다. 먹일 때는 중탕으로 데우면 된다.

BABY CARE5

남은 건 무조건 버린다



*아이가 먹다가 남긴 분유는

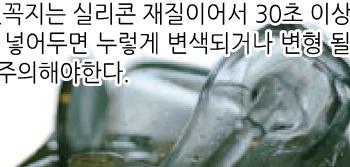
아깝더라도 과감히 버려야 한다. 아기가 조금이라도 먹은 분유라면 남았다고 하더라도 다시 먹여선 안 된다. 냉장 보관도 역시 불가하다. 아이가 먹었던 분유에는 아기 입속에 있던 세균과 침이 들어가 박테리아가 번식될 수 있다.

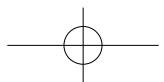
:: 젖병 관리 방법 ::

HOW TO CARE BABY BOTTLE

분유 수유 후에는 바로 젖병을 씻는데, 이때는 전용 세정제와 솔을 사용해 분유 찌꺼기가 남지 않도록 흐르는 물로 구석구석 씻어준다.

젖병을 삶을 때는 끓는 물에 2분정도 넣었다 빼면 되고, 젖꼭지는 실리콘 재질이어서 30초 이상 끓는 물에 넣어두면 누렇게 변색되거나 변형될 수 있으니 주의해야 한다.





▶ 푸드 레시피

365일 질리지도 않는 닭요리 레시피



닭강정

4인분 기준

[재료]

닭고기 900g, 소주 1/2컵, 소금 1T, 튀김가루 1컵, 물 1/4컵, 식용유, 깨소금

[양념]

고추장 1T, 고춧가루 1T, 캐첩 3T, 굴소스 1T, 간장 1T, 간장 1T, 맛술 1T, 다진마늘 1T, 올리고당 2T, 꿀 2T

[만들기]

①끓은 물에 소주와 소금을 넣고 3~4분 끓인후 체반에 건져준다.

②양념재료를 모두 섞어주고 닭에는 튀김가루를 입힌다.

③팬에 식용유를 넣고 뜨거워지면 닭을 넣고 노릇하게 튀겨준다.

④팬에 물 또는 맥주 1/4컵을 놓고 끓여준다.

⑤끓인 물 또는 맥주 안에 양념장을 함께 넣어끓여준다.

⑥튀긴닭을 끓는 양념장에 넣어 버무려 주고 깨소금을 뿌려 완성한다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



닭죽

4인분 기준

[재료]

닭가슴살 400g, 파프리카 1/2개, 양파 1개, 오일 약간, 밥 4인분, 당근 1/2, 대파 1/2개, 다시다 1T, 소금

[만들기]

①각종 야채를 잘게 썰어준다.

②달구어진 냄비에 오일을 둘러준다.

③미리 썰어둔 야채를 모두 넣어 볶아준다. 타지 않게 세지 않은 불로 볶아주는 것이 좋다.

④닭가슴살을 잘게 찢어 냄비에 넣고 같이 볶아준다.

⑤다시다 육수를 끓이고 밥을 넣어준다. 약불에 계속 저으며 끓여주고 소금으로 간을 맞춘다.

푸드 레시피



찜닭

닭도리탕

2인분 기준

[재료]

닭 1마리, 대파 1대, 양파 1개, 감자 2개, 당근 1/2 개, 청양고추 2개

[양념]

고춧가루 4T, 다신마늘 1T, 진간장 3/4컵, 맛술 2T, 설탕 2T, 올리고당 1T, 후춧가루 약간

[만들기]

- ①가까운 마트에서 손질된 닭을 구입하여 준비한다.
- ②냄비에 닭이 잠길 만큼 물을 넣고 약 10분간 삶아준다.
- ③삶은 닭을 꺼내어 찬물에 깨끗이 씻어준다.
- ④양파와 대파를 채 썰어 준비한다.
- ⑤감자와 당근은 크게 자른 뒤 둥글게 깎아 준비한다.
- ⑥닭볶음탕의 양념을 만들어 준다.
※ 닭볶음탕 양념
【 고춧가루 4 큰 술, 다진 마늘 1 큰 술, 진간장 3/4 컵, 맛술 2 큰 술, 설탕 2 큰 술, 올리고당 1 큰 술, 후춧가루 약간 】
- ⑦초벌 삶기 한 닭과 감자와 당근을 넣고 물 4컵과 양념장 2/3만큼만 넣어 끓여준다.
- ⑧감자가 익었을 때쯤 양파와 대파를 넣고 국물의 간을 본 후 앞에 남은 양념장을 기호에 맞게 추가로 넣어준다.
- ⑨한번 더 끓여내어 완성한다.

4인분 기준

[재료]

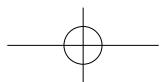
닭(중닭 1마리) 650g, 양파(1/2개)100g, 당근 80g(1/3개), 대파 20g(흰대 한뿌리), 말린고추 or 태국고추 5~10개, 표고버섯 2장, 당면 60g, 고구마 or 감자 1개

[양념]

진간장 100g, 맛술 30g, 설탕 50g, 대파 20g, 생강 2g, 후춧가루 0.5g(한꼬집), 참기름 약간, 마늘 20g

[만들기]

- ①표고버섯은 말린것으로 준비하여 6시간 이상 불려주고, 감자는 껍질을 제거하고 찬물에 담궈둔다.
- ②당근, 표고, 감자는 1/2 혹은 1/4크기로 잘라 준비한다. 단단한 야채는 가도록 해주면 모양도 예쁘고 부서지지 않는다.
- ③당면은 찬물에 담궈 불려준다. 파와 양파는 깨끗하게 씻어 2~3Cm로 잘라 준비해준다.
- ④팬에 닭고기가 잠길정도의 물을 넣고 물이 끓어오르면 준비한 닭고기에 월계수나, 맥주, 통후추등의 향신료를 넣어 잡내를 제거하고 불순물을 제거해준다. 이때 닭은 30분정도 푹삶아 기름을 완전히 빼내준다.
- ⑤닭이 끓을동안 분량의 양념대로 섞어 양념장을 만들어 준다.
- ⑥30분 정도 지나 고기가 부드러워 질 때쯤 분량의 양념장을 모두 넣어 센불로 줄여준다.
- ⑦닭에 적당이 색이 베이게 되면 대파와 양파를 넣고 5분정도 끓여 주고 당면넣고 줄인다.



■ 건강생활 팁

뒤척여야 좋은 잠이다



1 | 숙면의 신기술 90분 간격의 적당한 뒤척임

누구나 잠을 자지만 모두가 ‘잘’ 자는 것은 아니다. 그렇다면 숙면의 정의가 뭘까? 전문가들의 말에 따르면 “90분 간격의 적당한 뒤척임으로 성장호르몬이 확실하게 분비되는 수면 상태”를 말한다.

수면의 질을 높이려면 수면 중 심부체온이 내려가 있어야 하는데 낮 동안의 평균 체온인 37°C와 비교해 0.5~1°C정도 낮아야 깊은 잠을 청할 수 있다. 그런데 오랜 시간 동일한 자세로 수면 상태를 유지하다 보면 침구와 몸이 같은 면에만 밀착돼 그 자리에 열이 생기고 발한이 억제된다. 즉, 뒤척이지 않으면 동일한 접촉면에만 열이 응축돼 심부체온을 낮출 수 없다는 의미다.

또한 성장호르몬이 나오는 최초의 논렘수면(깊은 잠)과 램수면(얕은 잠)은 90분 단위로 엎치락뒤치락 하는데, 이를 맺고 끊는 스위치 역할을 뒤척임이 담당한다. 결국 90분을 주기로 꾸준히 움직이는 것만이 깊은 잠에 취하기 위한 필요충분조건이다.

우리가 흔히 알고 있는 곤히 잠든 모습은 올바른 수면 자세가 아니다. 90분을 주기로 이리저리 움직여야 생체리듬이 정돈돼 더욱 깊게 잠들 수 있다.

Check List

체크한 항목이
아래 증상 중
5개 이상이라면
수면클리닉
방문 권장!!

- ✓ 예정보다 빨리 잠이 깨고, 한 번 잠을 깨면 다시 잠들기 어렵다.
- ✓ 침대에 누워 30분 이상 뒤척인 적이 일주일에 3번 이상이다.
- ✓ 수면 시간이 5시간 미만이다.
- ✓ 자다가 숨을 쉬지 않는다는 말을 들은 적이 있다.
- ✓ 잠을 잘 때 코를 고는 편이다.
- ✓ 자기 전에 다리 혈관에 찌르르한 느낌이 들어 잠들기가 어려울 정도다.
- ✓ 잠을 자고 일어나도 기운이 없고, 일할 의욕이 생기지 않는다.
- ✓ 중요한 자리에서 나도 모르게 꾸벅꾸벅 잠이 들었던 적이 있다.
- ✓ 졸려서 미칠 것 같은데 잠이 오지 않는다.
- ✓ 변비, 설사, 생리불순이 생겼다.

건강생활 팁

2 | 24시간 밀착 스케줄1
오전 AM 7:00~12:00

■ 햇빛을 쪼여 세로토닌의 스위치를 켜라. 일어나자마자 아침 햇살을 뛸 것. 아침 햇빛을 받으면 ‘이제는 멜라토닌을 분비하지 않아도 된다’는 무언의 신호가 뇌로 전달 돼 숙면호르몬의 분비가 멈춤과 동시에 세로토닌이 분비되기 시작한다. 잠이 깬 후에는 이미 생체 시계에 제동이 걸린 상태 이므로 다시 눕지 말 것.

■ 단백질이 풍부한 음식으로 아침식사를 즐겨라. 아침밥은 생활 리듬을 정비하는 첫 단추이기에 정말 중요하다. 추천하는 메뉴는 달걀이나 두부, 생선, 그리고 치즈처럼 단백질을 함유한 음식. 단백질에는 햇빛을 받으면 세로토닌으로 변하는 트립토판이라는 영양소가 많아 밤에 잠이 잘 오도록 돋는다.

3 | 24시간 밀착 스케줄2
오후 PM 3:00~7:00

■ 낮잠을 잔다면 20분을 넘지 말 것. 배불리 점심을 먹고 사무실에 들어가면 어김없이 잠이 몰려온다. 샷 추가한 아메리카도 몰려오는 잠을 피하기엔 역부족. 이런 때는 잠을 참는 것보다 15분 정도 낮잠을 청하는 것이 좋다. 단, 20분을 넘기면 깊은 수면으로 들어가버리므로 짧게 잘 것을 추천.

■ 신경을 진정시키는 영양소로 가벼운 저녁식사. 위에 음식이 남아 있으면 수면호르몬이 분비되기 힘들므로 저녁밥은 잠들기 3시간 전에 마친다. 몸속을 따뜻하는 국이나 찌개를 추천!



4 | 24시간 밀착 스케줄3
저녁 PM 8:00~10:00

■ 가벼운 운동이나 입욕으로 심부체온을 조절할 것. 가벼운 운동 격한 운동이 아닌 가벼운 워킹이나 출렁기를 15분에서 30분 정도 하는 것이 포인트. 단, 우리 몸은 밤 9시경에 체온이 가장 높아졌다가 서서히 낮아지면서 잠자리에 들 준비를 하므로 9시 이후에는 피해야 한다. 38~40°C의 물에서 반신욕 미지근한 물에 몸을 푸 담그면 피부는 열을 발산하고, 시간이 지나면 심부체온이 내려가 깊은 잠을 잘 수 있다. 단, 높아진 체온이 떨어지기까지 1시간 가량이 소요되므로 잠자기 2~3시간 전에는 반신욕을 마칠 것.

■ 라벤더 계열의 캔들로 심신을 안정시키고 침실밝기를 조절하라. 수면호르몬 멜라토닌은 30룩스(촛불 하나의 밝기는 1룩스) 이상의 밝기에서는 제대로 분비되지 않는다. 그러므로 밤 9시 이후에는 심신을 편안하게 하는 라벤더 계열의 향초를 이용해 침실은 은은하게 밝힌다.

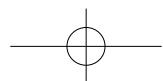
■ 스트레칭을 통해 부교감신경을 활성화 할 것. 스트레칭이 숙면에 도움을 주는 이유는 몸의 긴장을 푸는 작용을 하기 때문이다. 스트레칭으로 근육과 근육을 연결하는 힘줄을 충분히 늘리면 몸의 긴장이 풀리면서 부교감신경이 활성화돼 잠들기 쉬운 상태가 된다.

5 | 자는 동안, 피부가 재생된다
마사지 법

1. 가볍게 주먹을 쥐고 엄지를 턱에 댄다. 턱밑에서 귀밑으로 페이스 라인 아래를 따라 마사지한다.

2. 3개의 손가락을 사용해 턱에서 귀 앞까지 누른다. 손가락 위치를 달리하며 세 번에 나누어 손에 힘을 줬다 빼기를 반복한다.

3. 중지를 관자놀이 눈밑 눈앞머리 눈꺼풀 눈꼬리 관자놀이를 통과해 원을 그린다.



■ 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.

利三郎角打ちワイン
이자카야·와인바
(りさぶろうかくうちわいん)



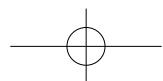
지금은 예약이 꽉 찰 정도로 인기가 많아진 오시아게에 위치한 와인바 遠藤利三郎商店의 컨셉으로 하였으며, 혼자라도 가볍게 찾고 즐길 수 있도록 한 가게이다. 서서 마시는 스타일을 채용하였고 요리의 거품을 뺏기 때문에 평균 2000 엔이면 충분히 즐길 수 있다. 카운터에 오래 기대 마셔도 불편하지 않도록 쿠션처리가 되어 있어 배려 또한 느껴진다.



추천메뉴1▶

カボチャと北あかりのポテトサラダ
(호박과 감자 샐러드)

- 이 곳의 샐러드는 뭐가 다를까라고 한다면 고르곤졸라를 이렇게나 많이쓴다고? 라고 대답한다. 호박의 달달함과 고르곤졸라의 짭조름한맛에 와인이 끌리는 안주.



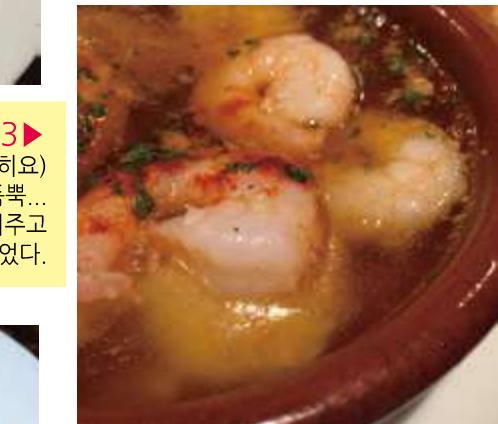
맛집 기행



◀추천메뉴2

파테(파테)

·이 곳의 파테는 정말 잘 만들었다.
많은 수고와 정성이 들어가는 요리이니 만큼
넘치는 풍미와 격와인에 지지 않는다.



추천메뉴3▶

海老のアヒージョ(새우 아히요)
·달군 팬위에 올리브오일을 듬뿍...
다진 마늘또한 넉넉하게 넣어주고
탱글탱글한 새우를 가득 담아 내었다.



◀추천메뉴4

カルパッチョ (카르파쵸)

·그때 그때 신선한 재료로 만드는 카르파쵸
는 가리비부터 방어까지 다양한
해양재료로 신선하게 만들어진다.

★★★★☆

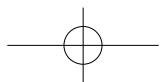
명 와인바의 핏줄을 그대로 이어받은 혼자서도
즐길 수 있는 와인바가 있다. 평균 1인당 2000
엔을 소비한다고 하며 혼자서 방문하는 손님이
60% 정도가 될 정도로 혼자서도 충분히 천천히
즐길 수 있다. 남녀 비율도 5:5로 남녀 가리지 않
고 편안하게 와인을 즐길 수 있는 가게이다. 카운
터 테이블과 손님이 맞닿는 부분에 쿠션을 설치
하여 배려했다는 것이 매력 포인트이다.

墨田区押上1-31-6

·영업시간 : 평17:00~23:00 토16:00~23:00 축일16:00~22:00

·TEL : 03-3611-8634 ·<https://tabelog.com/>→利三郎角打ちワイン로 검색





■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



황사와 미세먼지는 같다?

황사와 미세먼지는 다르다. 황사는 중국 내륙에 있는 내몽골 사막에 강한 바람이 불어 자연적으로 만들어진 모래와 흙먼지 등이 봄철 편서풍을 타고 우리나라, 일본, 멀리는 북미 지역까지 영향을 미치는 자연현상이다. 기후 변화와 경지 개간 등으로 사막화가 가속화돼 이제는 가을과 겨울에도 황사가 발생한다. 그런데 모래 바람에 중국에서 배출된 대기오염 물질이 유입되는 것이 문제이다.

미세먼지는 눈에 보이지 않을 만큼 작은 먼지 입자로 흙먼지와 바닷물에서 생기는 소금, 식물의 꽃가루 등 자연적으로 발생하거나 산업 시설이나 자동차 배기가스 등 인공적으로 발생한다. 보통 지름 10 μm 언저리인 황사보다 작은 10 μm 이하의 먼지인 미세먼지는 봄에만 위험한 것은 아니다.



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 건강상식을 알아보자

● 1급 발암물질, 미세먼지 ●

미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 아주 작은 먼지 입자로 이루어진 대기오염 물질이다. 최근 들어 미세먼지 나쁨 주의보가 자주 발령되면서 프로야구 경기 취소라는 사상 초유의 사태 까지 발생했다. 경제협력개발기구(OECD)는 2016년 '대기오염의 경제적 결과' 보고서에서 한국이 1급 발암물질인 미세먼지 문제에 제대로 대처하지 못할 경우 2060년 세계에서 대기오염으로 인한 조기 사망률이 가장 높은 나라가 될 것이라는 심각한 결과를 내놓기도 했다.

미세먼지 발생의 주된 원인으로는 중국발 미세먼지 그리고 국내의 높은 석탄발전 비중과 노후 경유차, 건설 기계 등이꼽힌다. 지난 1980~1990년대에는 대기 중의 먼지가 지금보다 더 심했다. 오히려 입자가 큰 미세먼지는 줄어들었다. 그런데 많은 사람이 최근 먼지가 더 심해졌다고 느끼는 이유는 고농도 초미세먼지가 잦아지고 장기화됐기 때문이다. 예전에는 고농도 초미세먼지가 1~2일 발생했다 사라졌지만 최근에는 3일, 5일, 혹은 일주일 이상까지 이어지고 있다. 지구온난화로 대기 정체가 늘어나면서 미세먼지가 빠져나가지 못하고 쌓여 시야를 더 뿐옇게 만드는 것도 한 원인이다. 예전과 달리 단순 흙먼지가 아닌, 건강에 해로운 중금속과 화학물질이 들어 있는 작은 먼지가 늘고 있다는 것이 문제다. 입자가 큰 미세먼지(PM100)가 감소함에도 불구하고

건강 상식

고 고농도 초미세먼지(PM2.5)가 늘어나면 건강에는 더 해로울 수 있다. 입자가 크면 코나 기관지 등에서 걸러지는 경우가 많지만 크기가 작은 초미세먼지는 온몸으로 전달되기 때문이다. 눈 질환은 물론 호흡기, 심장, 뇌에도 영향을 미칠 수 있다. 독한 초미세먼지에 대한 정부 차원의 근본적인 관리와 대책이 필요한 시점이다.

● 천식·부경맥·뇌졸증… 각종 질병 유발 ●

미세먼지가 몸속에 침투하면 우리 몸을 지키기 위해 염증이 생긴다. 기도, 폐, 심장, 심혈관, 뇌 등 각 기관에 생긴 염증 반응이 천식, 호흡기 질환, 심혈관 질환 등을 유발하거나 악화시킬 수 있다. 심장에는 산화 스트레스가 증가해 칼슘 대사 이상을 초래하는 부정맥이 발생할 수 있고, 폐포 손상과 염증 반응으로 기침과 천식이 악화될 수 있다. 뇌에는 혈전이 생겨 세포를 손상시키고 뇌졸중과 치매를 유발할 수 있다. 미세먼지가 모공으로 침투해 모공이 확대되면 피부염을 유발한다. 코로 흡입하면 폐포를 통과해 혈액으로 들어갈 수 있다. 또한 각막과 결막의 손상을 유발할 수 있고, 급격한 기온 및 습도의 변화와 미세먼지가 기승을 부리는 봄철엔 안구건조증이 발병할 수 있다.



임신 기간 중 미세먼지에 노출되면 2500g 이하 저체중아 출산과 37주 이내 조기출산을 유발할 수 있다. 수년간 대기오염이 높았던 지역에 거주한 아이들의 경우 폐 기능 성장 부진, 비만 위험 증가, 인지 기능 저하, 자폐 스펙트럼 장애, 주의

력 결핍 과잉 행동장애 등이 증가한다는 연구 보고도 있다. 1급 발암물질로 폐암은 물론 방광암과의 관련성도 보고됐다. 우울증 발생과 자살 위험이 증가한다는 연구 결과도 있다.

● 마스크도 꼼꼼히 신경 써야 ●

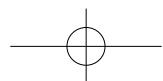
마스크를 착용해 미세먼지가 우리 몸으로 들어가는 통로인 호흡기를 보호하는 것은 필수다. 미세먼지 마스크는 KF80, KF94, KF99 등 3종이다. KF80은 0.6μm 크기의 미세먼지를 80% 이상 걸러낼 수 있다는 의미. KF 뒤에 붙은 숫자가 클수록 미세먼지를 차단하는 효과가 크다. 다만 그만큼 착용감이 떨어질 수 있다. 마스크와 함께 눈 보호를 위해 선글라스를 착용하면 더 좋다. 콘택트렌즈는 가급적 피해야 한다.

● 정부 차원의 대책은? ●

정부는 초등학교에 공기청정기를 확대 배치하고 마스크를 무료로 보급하는 방안 등을 마련했다. 또 수도권 공공 부문으로 한정했던 미세먼지 비상저감조치 적용 대상을 수도권 민간 사업장과 전국 공공기관으로 확대하기로 했다. 석탄발전소 감축 운영 방안도 추가 도입된다. 하지만 그 실효성에 대해서는 여전히 의문점이 많다. 현재 개발된 공기청정기는 교실에서 발생하는 미세먼지를 효과적으로 잡아내기에 역부족이라는 전문가들의 지적도 있다. 학교 공간의 특성을 반영한 제품이 아직 없다는 것이다. 국민들의 눈높이와 현장 상황에 맞는 장기적이고 근본적인 대책이 필요한 때이다.

● 미세먼지 대처법 ●

1. 미세먼지 주의보 또는 경보가 있을 때는 외출을 자제한다.
2. 외출 후 반드시 손과 얼굴을 깨끗하게 씻는다.
3. 민성 폐쇄성 폐질환, 천식이 있다면 외출 시 속효성 기관지 확장제 등 응급약을 챙긴다.
4. 외출할 때 얼굴 크기와 모양에 맞는 마스크를 착용한다.
5. 마스크는 얼굴에 밀착해 착용한다.
6. 물을 자주 마셔 몸속의 노폐물과 유해 물질을 몸 밖으로 배출시킨다.
7. 자동차 창문은 닫은 상태로 실내 순환 모드를 작동하고, 더우면 에어컨을 이용한다.



■ 인테리어

가족 모두의 감성을 담은 우리집 인테리어



나만의 이야기를 채워가는 설렘, 그리고 가족의 이야기를 담는 소확행 인테리어가 여기 있다.

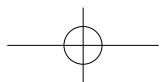
우드 슬랩 테이블과 섹토 조명으로 내추럴하게 연출한ダイニング룸. 입구 몰딩을 제거하고 그레이 컬러로 칠해 액자 속에 펼쳐진 공간처럼 연출한 아이디어가 돋보인다.

Dining room & Living room



바닥과 소파는 블랙, 벽과 천장은 화이트로 꾸며 블랙 & 화이트 인테리어의 매력을 보여주는 거실. 액자는 오픈갤러리, 테이블 위 새 오브제는 이딸라, 화병은 류종대 & 유남권 작가 작품, 소파는 자코모





인테리어

TV 아래 기다란 선반에는 여행 다니며 모은 오르골과 소품을 진열했다. led 시계는 투유.

Passange



현관에서 거실로 이어지는 복도. 오픈갤러리의 박경목 작가 그림을 달아 감각적인 공간을 완성했다. 복도를 따라 길게 매입등을 설치해 갤러리처럼 연출한 것도 눈여겨볼 것.

Bed room & Toilet



침대 양옆에 그린 컬러 스탠드를 세팅해 유니크하게 연출한 침실. 창가에는 루버셔터 우드 블라인드를 설치해 휴양지의 호텔 같은 느낌을 더했다.

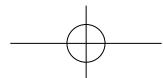


침실과 연결된 욕실은 화이트 세면대로 깔끔하게 리모델링한 뒤 컬러풀한 소품으로 마무리했다. (왼쪽) 독서와 영화 감상이 취미인 남편을 위한 멀티룸. 창가에 책상과 의자를 두고 화이트 소파를 놓아 심플하게 꾸몄다. 책상 위 스탠드는 라운.

Kitchen



주방은 상하부 싱크대 모두 그레이 컬러로 맞추고, 블루 컬러 타일을 길게 붙여 모던한 느낌을 더했다. 싱크대는 수납공간이 넉넉해 살림살이를 깔끔히 정리할 수 있다.



러브 라이프

사랑에 나이가 중요한가?



상대방과 나의 '나이 차이'가 연애나 결혼에 미치는 영향에 대하여 다양한 사람들의 이야기를 들어보았다.

대중들이 주목하는 열애설의 포인트는 바로 나이 차이. 나이는 숫자에 불과하다며 사랑으로 나이차이를 극복한 커플도 있고 그렇지 않은 인연도 있다. 상대방과 나의 '나이 차이'가 연애나 결혼에 미치는 영향은 무엇일까?

:: LOVE 여 회계사
+12year +GQ

"그는 나보다 12살 많은 떠 동갑. 나이 차이가 무색할 정도로 우리는 잘 맞는다 착각했고 결혼까지 생각했어. 어느정도 각오는 했지만 예상보다 훨씬 더 가부장적인 그의 집안 분위기와 한참 어리다고 나를 무시하는 집안 어른들의 태도들. 그 날 이후로 결혼을 다시 생각하게 되었고 많은 고민 끝에 나를 위해 우린 헤어졌어."



60 | 광고문의 T.03-6273-9900

:: LOVE

남 건축설계사

-11year



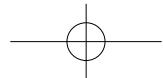
"나보다 11살이나 어렸던 그녀는 귀여웠고, 예뻤고, 다정하고, 착하고 등 다 좋았지만 한 가지 아쉬웠던 점은 모든 대화의 시작과 끝은 SNS였어. 소셜 네트워크에 익숙하지 않은 나에 비해 그녀는 모든 걸 사진으로 남기고 포스팅했는데 그 과정이 그저 신기했지. 어떨 땐 지루할 때도 있었고 사진 찍어주느라 피곤할 때도 많았어."



:: LOVE

여 플로리스트

-5year



러브 라이프

"5살 연하의 남자친구를 만나고 난 뒤부터 운동을 더 열심히 하게 됐어."

확실히 20대와 30대의 체력 차이는 무시 못 하겠더라. 그가 나를 더 원할 땐 내가 힘들었고, 내가 그를 더 원할 때도 내가 체력 부족으로 힘겨워했지. 그래서 요즘 체력을 기르는 유산소 운동을 아주 열심히 하고 있어."



::LOVE 남 기자

-4year



"궁합도 안 본다는 4살 차이 커플. 하지만 남자가 항상 나이가 더 많다고 해서 결혼을 원하는 건 아니야."

그녀를 너무 사랑했지만 나는 결혼은 좀 더 미루고 싶었어. 하지만 그녀는 내 나이를 핑계 삼아 결혼을 요구했지. 그럴 때마다 이해는 하지만 용납하기는 어려워. 남자가 나이가 더 많다고 해서 꼭 결혼을 원하다는 게 아니라는 것만 정확히 해줘!"



::LOVE

여 대학생

+8year



"직장도 있고, 차도 있고, 집도 있고, 나이도 8살 더 있는 남자친구."

그는 나에게 더할 나위 없이 필요한 존재야. 나는 졸업하고 자리 잡기가 힘든 시대(?)를 보내고 있다고 생각해. 그런 반면 소비 수준, 기대치는 더 높아졌지. 그래서 커져버린 욕망을 채우기 위해 이미 갖춰진 사람에게 기대고 싶은 건 당연해. 그래서 그 남자가 나는 필요하고."



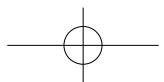
::LOVE 남 카레이서

±8year



"나이에 대한 금기가 사라진 건 오래. 나는 아래로는 16살, 위로는 8살 연상까지도 만나 봤는데 나이는 정말 숫자에 불과하다고 생각해. 어느 순간부터 '몇 살이에요?'라는 질문은 아예 안 하게 된 거 같아. 그 사람의 매력에 풍덩 빠지는 거지. 나이는 더이상 연애와 결혼에 큰 영향을 미치지 못한다고 생각해"





러브 & 트래블

골든위크에는 여행을 떠나자!!



야마구찌 쯔노시마 오오하시
山口角島大橋



골든위크에는 드라이브다!!

홋슈(本州)와 쯔노시마(角島)를 잇는 쯔노시마 오오하시. 에메랄드 그린의 바다위의 다리를 질주하는 기분은 말할 수 없을 만큼 상쾌하며 최상의 드라이브를 즐길 수 있다.

舛ノシマオオ하시는, 2015년에 대형 여행 사이트 트립 어드바이저의 "입소문으로 선택한 일본의 다리 랭킹"에서 1위로 선정되 화제가 되었었다. 또한 베스트셀러 "죽을 때까지는 가고 싶다! 세계의 절경(死ぬまでに行きたい! 世界の絶景)" "에서도 3위로 선택되는 등, 많은 여행자가 인정

62 | 광고문의 T.03-6273-9900

5월의 골든위크는 봄을 만끽할 수 있는 달이다. 화려한 꽃이 피고, 신록도 아름답고, 나들이에 딱 좋은 기후이다. 올해는 골든위크가 10 연휴! 이 계절에 딱 맞는 절경 관광지 두 곳을 소개하고자 한다.

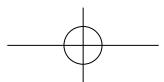
한 절경 스팟이다.

특히 쯔노시마 오오하시는 자동차로 건너보는 것을 추천한다. 시원스레 빛나는 에메랄드 그린빛의 바다위의 다리를 질주하는 기분은 말할 수 없을 만큼 상쾌하며 최상의 드라이브를 즐길 수 있다.

舛ノシ마 오오하시는 자동차뿐만 아니라 자전거와 도보로도 갈 수 있으며 봄의 산뜻한 바닷바람을 느끼며 자전거하이킹이나 산책을 해보는 것도 좋을 것 같다. 또한 야경도 멋이 있어 조용한 초저녁 바다위를 건너보는 것도 추천한다.



- **住所:** 山口県下関市豊北町大字角島
- **アクセス:** 下関ICより車で約60分



러브 & 트래블

후쿠오카 카와치후지엔 福岡県河内藤園



일본에서 가장 아름다운 등나무(藤棚)터널

2012년에 "실존하는 세계의 아름다운 장소 10", 그리고 2015년에는 미국 CNN "일본의 가장 아름다운 장소 31선"에 뽑혀 그 절경이 SNS나 입소문으로 확산되어 화제가 된 카와치후지엔.

꽃의 절정이 골든위크(4월 하순~5월 초순)와 겹치는 것으로, 주변에서는 대규모 교통 정체를 일으킬 정도로 인기 관광지가 되었다.

카와치후지엔의 가장 큰 볼거리는 입장하자마자 눈에 들어오는 등나무꽃 터널이다. 수채화 같은 아름다운 색으로 장식되는 등나무꽃 터널은 독보적인 아름다움으로 여러가지 색의 꽃이 차례로 피는 멋진 관경을 연출한다. 입구에서 전체의 그라데이션을 즐기고, 천천히 걸으며 각각의 등나무꽃을 만끽해보자.

아무래도 사람들로 붐비는 등나무꽃 터널이지만 사람들에게 밀려들어 갈 정도는 아니기 때문에 자신의 페이스대로 여유를 갖고 마음껏 즐겨보자. 터널은 80m와 110m 2개가 있는데, 두곳 모두 절경이기에 어느쪽을 선택하든 만족할것이다. 가 타는 엘리베이터가 어느 계절인지 즐기는 것도 한 방법이다.

이 정도의 아름다운 절경이기에, 국내외에서 많은 관광객이 찾아오고 있다. 골든위크 전후에는 입장방법이 편의점에서 판매하는 티켓을 사전에 구입해야 한다.

입장료는 꽃이 피기 시작한 시기는 500엔~꽃이 만개한 시기는 1500엔(고등학생이하 무료)으로 개화 상황에 따라 변동된다. 입장료 1500엔의 시기에 방문하면 가장 아름다운 등나무꽃을 볼 수 있다.

- 住所: 福岡県北九州市八幡東区河内2-2-48
- アクセス: 大谷ICから車で約20分

사이타마아케보노어린이공원 あけぼの子どもの森公園



아이와 모험하는 동화속 세계

정말 여기가 일본인가 싶을 정도로 북유럽 동화 속 세계같은 공원! 공원의 연못이나 개울 등 올타리는없고, 자연의 숲으로 둘러싸여 있으며 다양한 생물이 있다.

이 공원의 목적은 아이들에게 밖에서 노는 자유와 도전을 몸소 체험함으로써 위험을 감지하고 대처하는 능력을 기르는 것이다. 공원 직원과 부모님이 아이에게 도전할 수 있는 기회와 의욕을 응원하며 모험 정신의 썩을 기를 수 있다. 여타 다른 테마파크에서는 맛볼 수 없는 매력이있으며 원내에는 항상 가드직원이 상주하고 있어 혹시 모를 위험을 감시하니 더욱 안심이다.

- 埼玉県飯能市大字阿須893-1
- 西武池袋線元加治駅から徒歩で20分

책소개

행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



◆ 첫번째 행복 도서

▼

그래도 우리의 나날

저자: 시바타 쇼

출판사: 문학동네



The book cover is dark green with the title '그래도 우리의 나날' in white. Below the title, there is smaller text and a small portrait of the author.

시바타 쇼 장편소설『그래도 우리의 나날』. 1960년, 스물여섯 나이에 데뷔한 저자가 자신이 통과한 대학시절을 담아 서른 살에 쓴 장편소설로, 일본 젊은이들의 압도적인 지지로 1960, 70년대 최고의 베스트셀러가 되었다. 자신들이 믿고 있던 가치관의 붕괴로 삶의 방향과 의미를 잃어버린 청춘의 삶, 그리고 그들의 그 이후의 삶을 담았다. 작품은 '나(후미오)'가 한책방에서 무엇에 훌린 듯 'H전집'을 구매하는 장면으로 시작, 과거의 기억과 마주하게 되는데...

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.

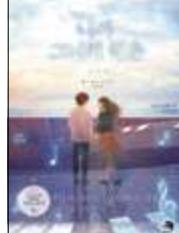
◆ 두번째 행복 도서

▼

나와 그녀의 원손

저자: 츠지도 유메

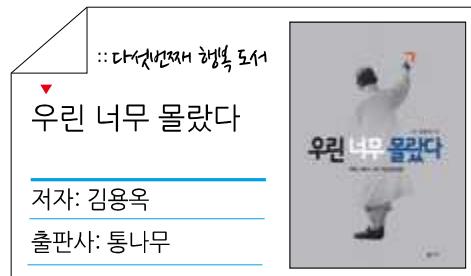
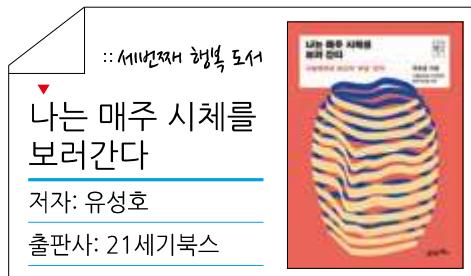
출판사: 제우미디어



The book cover features a man and a woman standing together outdoors, possibly near a body of water, with a warm sunset or sunrise in the background.

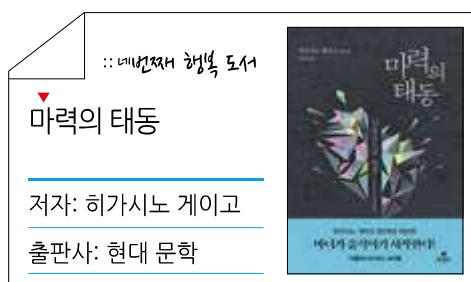
나의 <운명의 날> 처음 그녀와 만났다. 조금씩 쌓여가는 작은 의문들이 풀렸을 때, 뜨거운 감동이 밀려온다! 어린 시절의 트라우마로 의사의 꿈을 접어버린 의대생, 도키타 슈. 어느 날 그는 학교 옥상에서 우연히 길을 잊었다는 여성, 세이케 사야코를 만난다. 슈는 사야코를 학교 도서관을 안내해주는 것을 계기로 그녀의 과외선생님이 되며, 그녀가 오른손을 사용하지 못한다는것을 알게 됩니다. 슈는 자신이 의대생이지만 피를 뜯는다는 사실을 전하게 되고 이후로 둘은 서로의 상처를 진심으로 위로하고 용기를 주었다. 그녀의 사랑스러움에 슈는 고백하게 되고 그녀도 "좋아해, 아주 많이"라고 답하게된다. 행복의 나날이 계속 되던 어느날, 그녀는 이상하리만큼 태도가 바뀌게 되는데...

책소개



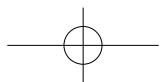
매주 시체를 만나는 법의학자에게 죽음이 란 무엇이며 어떤 의미를 지닐까? 다양한 매체에서 소개되었던 부검 사례를 살펴본다. 갑작스러운 죽음은 죽음이 우리 삶의 뒷면에 항상 존재하고 있다는 점을 다시금 떠올리게 한다. 2부 '우리는 왜 죽는가'에서는 생명과 죽음의 정의, 과거부터 오늘날까지 죽음관의 변천, 죽음의 원인을 밝히고, 죽음이 스스로에 의해, 타인에 의해 선택될 수 있는 것인가에 대한 질문에 따뜻한 조언을 제시한다. 3부 '죽음을 공부해야 하는 이유'에서는 죽음을 예감하고 남겼던 유언들을 소개하며, 삶의 마지막 순간에 반드시 준비가 필요하다고 한다.

도을 김용옥, 잊혀진 우리의 역사를 말하다! 철학자 도을 김용옥이 우리 현대사의 중요한 계기가 되는 해방전국과 제주 4·3, 여순사건으로 이어지는 격동기의 참혹한 역사를 파헤치는『우린 너무 몰랐다』. 제주4·3과 여순사건은 대한민국 정부수립 전후에 벌여졌던 최대의 비극이면서 반공체제의 결정적 계기가 된 사건이다. 저자는 무지했던 자신을 성찰하면서 현대사에 접근했고, 이 책을 통해 우리가 미처 몰랐고, 알 수도 없었고, 잘못 알려지기만 했던 우리 현대사를 다시 정리하고자 한다.



인류 미지의 미스터리에 도전한 히가시노 게이고! 히가시노 게이고 작가 데뷔 30주년 기념작 『라플라스의 마녀』의 프리퀄 『마력의 태동』. 그동안 치밀한 트릭과 반전이 빛나는 본격 추리소설부터 우리 시대의 문제점을 파고든 사회파 작품, 서스펜스, 판타지, SF에 이르기까지 다양한 장르를 오가며 미스터리의 경계를 넓혀온 히가시노 게이고, 30년 미스터리를 모두 담은 『라플라스의 마녀』의 시리즈화를 바랐던 많은 독자들의 기대에 부응하는 이 작품은 자연의 움직임을 읽는 신비한 소녀가 일으키는 기적을 그리고 있다.

오래된 백화점 내 긴가도 서점에서 일하는 잇세이는 숨은 명작을 찾아내는 '보물 찾기 대마왕'이다. 그러던 어느 날 서점에서 책을 훔치려던 소년을 발견해 뒤쫓던 중 도망가던 소년이 그만 교통사고를 당하고, 그 사건에 대한 비난이 잇세이와 서점에 쏟아지면서 그는 결국 일을 그만두게 된다. 몸과 마음에 큰 상처를 입은 잇세이는 산골짜기의 벚꽃으로 뒤덮인 작은 마을 사쿠라노마치로 떠나 오래전부터 가보고 싶었던 그 마을의 작은 서점 오후도를 찾게되고 우연히 서점을 맡게되는데...



■ 뷰티 뉴스

폼롤러 10분 운동법

작고 기다란 폼롤러 하나로 이렇게나 다양한 운동을 할 수 있다.

#폼 롤러

for 복부 운동

- 견갑 하단 브래지어 끈이 위치하는 등 부분에 폼롤러를 두고 앉은 뒤 양쪽 무릎을 어깨너비로 90도 구부려 발바닥을 바닥에 짜지한다.
- 손깍지를 껴서 머리 뒤에 받친 뒤 내쉬는 숨에 상체를 말아 올리며 약 3초간 유지한다. 약 10회 2세트 반복한다.
- 10회 1세트를 반복한 뒤 팔꿈치를 바깥쪽으로 두고 천장을 바라보며 가슴 앞쪽을 이완시켜 복부와 등을 동시에 스트레칭한다.



#폼 롤러

for 햄스트링 스트레칭

- 엉덩이와 허벅지 중간쯤에 폼롤러를 두고 앉은 뒤 양쪽 무릎을 펴서 다리를 앞으로 뻗는다.
- 양손으로 폼롤러 끝을 잡은 뒤 허리를 세운 상태에서 들이마시는 호흡에 상체를 앞으로 기울인다.
- 내쉬는 호흡에 양 발끝을 몸 쪽으로 당긴 뒤 약 5초간 유지하고 천천히 제자리로 돌아온다. 같은 동작을 5회 반복한다.

① ② ③



#폼 롤러

for 틀어진 골반 교정

- 바닥에 누워 엉덩이를 들어올려 폼롤러를 허리 하단 엉치뼈에 둔다.
- 양손으로 폼롤러 바깥쪽을 잡은 뒤 한쪽 다리씩 천천히 들어올린다. 골반을 안으로 둑글게 말아준다는 느낌으로 들어올린다.
- 내쉬는 호흡에 무릎을 왼쪽으로 회전한다. ① 왼쪽과 오른쪽 각각 10회 반복한다.



물광주사에 대하여

많은 여성이 거의 매일 세안 뒤에 스킨 로션, 영양크림을 빠짐없이 바르는 목적은 뭘까요 물론 화장을 지우는 클렌징제나 세안제로인해 화장을 지울 뿐만 아니라 자기 피지막까지 씻어버리기 때문에 세안뒤 건조성을 느끼면서 바로 스킨 로션을 바르는거죠. 더욱 화장품에 배합되고 있는 유효성분, 특히 닥터코스메라고 이름을 붙이거나, 기능성을 선전하는 화장품이라면 히알루론산이랑 콜라겐등 배합성분이 침투되어 피부재생이나 젊음에도움주는걸 기대하고 있겠죠. 그러나 화장품이 피부에 침투하는것은 표피의 외곽층인 각질층 까지입니다.

즉 보습이상의 효과는 기대 못합니다. 조금 실망일지도 모르지만, 반대로 말하면 사람의 피부는 매우 우수한 차단 기능을 가지고 있으며 외계의 미세한 유해물질도 체내에 침입못하게 몸을 보호하는 역할을 하고 있습니다. 그러므로 저의 클리닉에서는 피부 치료로 다니시는 환자분들께 반드시 매일 기본 케어로 생각하시고, 화장을 지울때는 피지가 씻기지않을정도로 아주 가벼운 세안을 추천하고 있습니다.

그럼 실제로 피부에 유효성분이랑 히알루론산,콜라겐등 고분자물질을 투입하기 위해서는 어떻게하면 좋을까요? 미세한 바늘로 피부의 전피층에 소량씩 균일하게 주입하여 촉촉하고 탱탱하게 만들어 주는것이 바로 물광주사입니다. 물광주사의 물광이란 우리말로 수면과 같은 촉촉하고 광채나는 피부를 의미하는 물광

피부로 부터 온 것입니다. 탱탱하고 광채나는 피부를 추구하는 한국여성들 사이에서 폭발인기 결과 일본에도 도입하게 되었습니다.

실제의 주사는, 팔자주름 치료 등에 채용 할 수 있는 히알루론산보다 점성이 낮은 비가교(서로의 결부가 약한 물건) 히알루론산을 기초제라고 해서 각종의 물약을 혼합한 각테일 주사를 여러개 바늘이 붙은 전용의 인젝터(Bella Vita injector)에서 피부의 일정한 깊이에 균일하게 주입해 갑니다. 시술전에 마취크림을 30분 정도 바른 뒤 진행합니다. 인젝터 음압으로 인해 피부를 적당히 끌어올리면서 주입을 하기때문에 통증이 감소됩니다. 또 피부의 0.4부터 0.6미리의 얕은 부위에 주입하기때문에 일시적은 주사 바늘자국이 보이고 빨갛게 되는 경우가 있습니다만, 2,3일 지나면 회복이 됩니다.

주입하게 되는약제랑 그 효과에 관해서 대표적인것으로는 히알루론산으로 인한 보습 효과와 콜라겐생성 효과, 비타민제랑 아미노산으로 인한 피부세포의 영양 공급 효과, 토라네키삼산에 의한 미백 효과, 보톡스에 의한 피부 모공 축소 효과, 프라센타(태반엑스)에 의한 피부 세포 활성 효과 등이 기대됩니다. 1개월부터 2개월에 한번씩 여러번에 치료를 걸쳐 중기적인 피부 개선을 목표로 새로운 의학적 피부 치료의 하나가 되고 있는 것 이죠.



<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 23

● 피칭

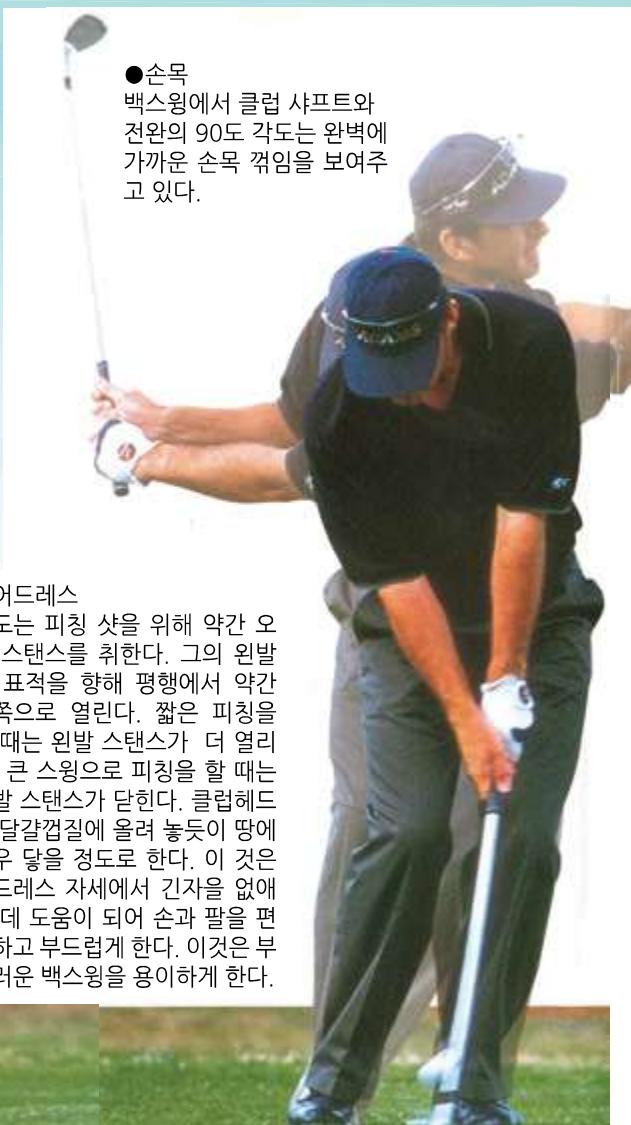
POINT 1 완벽한 피칭 샷

닉팔도의 뛰어난 특징 중의 하나는 롱 게임에 있어서 놀랄만한 정확성이지만 피칭 샷도 매우 훌륭하게 구사한다. 그의 피칭 샷은 롱 게임 만큼이나 훌륭한데 그의 피칭 샷을 간과하는 것은 참으로 유감스러운 일이다.

1995년 라이더 컵에서 커티스 스트레이인지와의 싱글 경기를 할 때, 19번재홀에서 손에 땀을 쥐게하는 75m(85yd)짜리 피칭 샷은 환상적이었다. 볼은 홀에서 1.2m(4ft) 앞에 떨어졌고, 그가 퍼팅을 성공시켜 유럽이 라이더 컵을 소유하게 되었다. 이 화려한 피칭 샷은 그의 신체회전과 손·팔의 스윙이 완벽한 조화를 이룬 엄청난 기술로 그의 뛰어난 감각적 능력의 결합으로 이루어진 결과이다. 모든 골퍼들은 다음과 같은 방법을 통해서 팔도의 피칭 스타일을 배울 수 있다.

● 손목

백스윙에서 클럽 샤프트와 전완의 90도 각도는 완벽에 가까운 손목 꺾임을 보여주고 있다.



① 어드레스

팔도는 피칭 샷을 위해 약간 오픈 스탠스를 취한다. 그의 원발은 표적을 향해 평행에서 약간 왼쪽으로 열린다. 짧은 피칭을 할 때는 원발 스탠스가 더 열리고, 큰 스윙으로 피칭을 할 때는 원발 스탠스가 닫힌다. 클럽헤드는 달걀껍질에 올려 놓듯이 땅에 겨우 닿을 정도로 한다. 이것은 어드레스 자세에서 긴장을 없애는데 도움이 되어 손과 팔을 편안하고 부드럽게 한다. 이것은 부드러운 백스윙을 용이하게 한다.



골프레슨



②백스윙

팔도의 신체가 회전할 때 손과 팔의 스윙이 함께 이루어진다. 이 때 그의 손목은 꺾이며 클럽을 완벽한 위치로 고정시킨다. 하체는 비교적 수동적으로 무릎은 구부리고, 엉덩이는 상체의 회전에 저항한다.



③임팩트

백스윙 할 때 팔도는 손과 팔로 몸을 감듯이 하며, 그의 다운스윙은 손과 팔·몸통의 풀림이 조화를 이루면서 컨트롤된다. 이 부드럽고 컨트롤된 스윙 가속도는 그에게 훌륭한 임팩트 자세를 갖게 해준다.

정확한 피칭 샷을 위한 요령



●몸의 자세

팔도의 신체회전은 샷의 거리 조절을 향상시키기 위해 팔 스윙과 완전히 일치되어 있다.



●다리

팔도의 다리 동작은 매우 안정적인데 그것은 레드베터로부터 충고를 받고 그가 가장 크게 개선한 스윙 변화 중의 하나이다.



④팔로스루

팔도의 팔로스루는 백스윙 길이와 똑같으며, 클럽을 부드럽지만 힘차게 휘둘러 클럽에서 획 소리가 날 정도로 볼의 뒷부분을 쳐서 충분한 스피드를 준다. 샷은 완벽한 포물선을 따라 높이 날아오르다가 돌이 떨어지는 것처럼 한다.



▶피칭 샷을 할 때 볼에 스피드를 주고 높이 띄워야하기 때문에 볼을 친 후 잔디를 떠낸다는 느낌을 항상 염두에 두어야한다.





마음까지 따뜻해지는 봄 영화 BEST6

외로움으로 생긴 마음의 구멍,
우리집 고양이를 빌려드려요~!!



고양이를 빌려드립니다

어려서부터 뒤만 돌아보면 졸졸 따라오는 남자…는 없어도 고양이는 있었다! 남자들은 모르는 마성의 모태묘녀 사요코. “올해야 말로 결혼! 얼굴은 보지 말자!”라는 목표를 세워두고 찍찍하게 생활하지만 햇볕 드는 텃마루 너머로 보이는 건 고양이 뿐… 같이 살아준 고양이들의 다재다능한 특기 덕분에 생계를 유지하며 고양이 렌트와 돌아 가신 할머니 불상 앞에서 대화하는 것이 그녀에겐 일상의 전부이다. 하지만 혼자여도 외로움에 사무치지 않을 수 있는 건, 바로 마음의 ‘구멍’을 썩 메워주는 사랑스러운 고양이들이 늘 옆에 있기 때문인데…

15년 전 가족을 버린 아버지의 장례식,
어릴 적 나와 꼭 닮은 아이를 만났다.



바닷마을 다이어리

조그마한 바닷가 마을 카마쿠라에 살고 있는 ‘사치’, ‘요시노’, ‘치카’는 15년 전 집을 떠난 아버지의 부고를 듣고 장례식장으로 향한다. 아버지에 대한 미움도, 추억도 어느덧 희미해졌지만 홀로 남겨진 이복 여동생 ‘스즈’에게만은 웬지 마음이 쓰이는데.. “스즈, 우리랑 같이 살래? 넷이서….” <그렇게 아버지가 된다> 고레에다 히로카즈 감독이 그려낸 문득, 세상이 아름답게 보이는 순간들 <바닷마을 다이어리> 2015년, 올해의 영화가 찾아옵니다.

기차가 서로 스쳐 지나갈 때 ‘기적’이 일어난대~
소년이 바라는 건.. 화.산.폭.발?!!



진짜로 일어날지도 몰라 기적

나는 엄마랑 할아버지랑 할머니랑 삽니다. 동생 류랑 아빠는 저기 멀리서 따로 삽니다. 엄마랑 아빠랑 맨날 싸우더니, 이런 꼴이 될 줄 알았습니다. 나의 소원은 우리 가족들이 다시 함께 사는 것입니다. 그러려면 저기 저 위에 있는 화산이 폭발해서 아빠랑 류가 있는 곳으로 이사를 가면 됩니다. 형은 화산이 꼭 폭발하게 해달라고 매일매일 기도하는데 철부지 내 동생은 가면 라이더가 되고 싶다고나 하고, 정말 어린이 같은 소원입니다. 그런데, 친구들이 하는 말이 새로 생기는 고속열차가 반대편에서 서로 달려오다가 스쳐 지나가는 순간에 ‘기적’이 일어난다는 것이라는데…

"엄마가 약속할게, 매년 생일날 카드 써준다고"
"11살 생일 때도 줄 거야?" "그럼! 어른이 될 때까지 계속…"



해피 버스데이!

엄마가 떠나기 전 약속한 대로, 일 년에 한 번씩 생일카드를 받게 된 '노리코'. 생일카드 속에는 엄마 '요시에'가 딸을 위해 준비한 특별한 선물들이 담겨 있다. 항상 밝고 씩씩한 엄마와는 달리 주연보다는 조연이고 싶었던 '노리코'는 엄마의 생일카드와 함께 매년 특별한 추억을 쌓으며 조금씩 성장한다. 그리고 드디어 스무 살 생일을 맞이한 '노리코'는 엄마의 마지막 생일카드를 받게 되는데… 예상하지 못 했던 병으로 딸 노리코를 일찍 떠나게 된 엄마 요시에. 엄마가 없는 시간 동안, 아이에게 빈 자리를 채워주려 합니다. 엄마가 떠나기 전 약속했던 대로, 노리코는 일 년에 한 번씩 생일 카드를 받게 되며 딸 노리코의 성장기를 그린 영화입니다. 소소한 주제일 수 있지만, 공감과 단단함을 느낄 수 있다.

"목격자가 있어. 자폐아야"



증인

신념은 잠시 접어두고 현실을 위해 속물이 되기로 마음먹은 민변 출신의 대형 로펌 변호사 '순호'(정우성). 파트너 변호사로 승진할 수 있는 큰 기회가 걸린 사건의 변호사로 지목되자 살인 용의자의 무죄를 입증하기 위해 유일한 목격자인 자폐 소녀 '지우'(김향기)를 증인으로 세우려 한다. "아저씨도 나를 이용할 겁니까?" 자기만의 세계에 빠져 의사소통이 어려운 '지우'. '순호'는 사건 당일 목격한 것을 묻기 위해 '지우'를 찾아가지만, 제대로 된 인사조차 나누지 못한다. 하지만 그날의 이야기를 듣기 위해 지우에게 다가가려 노력하는 '순호', 시간이 흐를수록 조금씩 '지우'에 대해 이해하게 되지만 이제 두 사람은 법정에서 변호사와 증인으로 마주해야 하는데… 마음을 여는 순간, 진실이 눈앞에 다가왔다.

부를 땐 안 오고, 안 부를 땐 금슬금~
그래도 귀엽고 사랑스러운 너희를 사랑해



고양이는 불러도 오지 않는다

아마추어 복서 출신으로 시합 도중 부상을 입어 백수가 된 '미즈오'(카자마 스케)는 어느 날 형이 아기 길냥이 두 마리를 데려오면서 고양이들과 함께 살게 된다. 작은 고양이에게는 '친'을, 검은 고양이에게는 '쿠로'라는 이름을 지어주며 정을 붙여보려고 하지만 부를 때는 안 오고 안 부를 땐 껌딱지처럼 다가오는 아기 고양이들과 친해지기란 쉽지 않다. 하지만 형이 결혼을 위해 집을 떠나게 되고, 미즈오 혼자 친과 쿠로를 돌보게 되면서 점점 고양이들의 마성의 매력에 빠져들게 되는데…초보 집사와 천방지축 아기 고양이들의 기묘한(!) 동거가 시작된다!