생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

재일 한국인을 위한 미디어

비지

비지 모바일
http://bizi.jp

비지 광고 문의 접수
TEL. 03-6273-9900

정기구독은 6개월 기준 무료입니다. (상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 한국이야기

SPECIAL

1월 SPECIAL 30~36

BEAUTY

36 레깅스 핏 만드는 폼롤러 홈트
38 괄사케어 마사지
40 이마주름 지키는 이마거상술
42 F/W 시즌 FACK치크
44 스카프에 따라 달라지는 스타일
46 세포라의 한국론칭 구매 리스트 주목!
48 아이도 처음이고 엄마도 처음이라...
66 뷰티 뉴스
67 아시안 칼럼

LIVING

50 언제 먹어도 맛있는 밑반찬 레시피
52 액상형 전자담배'사용중단' 강력권고?
54 동경 B큐 구르메 탐방기
56 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식
58 컨셉 인테리어
60 썸을 끝내야 하는 확실한 이유
64 행복한 책 읽기 1월의 추천 도서
72 베이컨떡말이, 등갈비구이 폭립

LOVE+TRABLE

62 겨울에만 경험할 수 있는 특별한 눈 축제(雪祭り)

ENTERTAINMENT

68 반려동물과 나의 이야기
70 스포츠를 주제로 한 감동이 살아있는 영화 BEST6
74 꿈풀이
76 낱말퍼즐
78 틀린 그림 찾기
80 띠별운세
86 별자리 운세
90 심리테스트

교원 딥체인지 크리에이터 페스티벌

- 창조적 변화를 이룰 교원의 딥체인지가 우리의 내일을 어떻게 바꿀지 궁금하다면? 교원 딥체인지 크리에이터 페스티벌로 놀러오세요!

●행사기간: 2020. 01-04 ~
2020. 01-05(2일간)

●행사장소: 코엑스 D홀(3층)

●LINE UP
크리에이터도 보고 선물도 받아가자
-도티
#대한민국 최정상 크리에이엍이자 샌드박스 CEO. 학부모들이 인정한 10대들의 긍정 아이콘

-유세윤
#원조 뼈그맨이라 불리는 개그맨. 또한 뛰어난 아이디어 구상 능력까지 갖춘 광고 회사 CEO.

-대도서관
#대한민국 대표 크리에이터, 1인 미디어와 인터넷방송 등 파워 이늘루언서의 생생한이야기.

-라임튜브
#유튜브 TOP 키즈 크리에이터. 라임이와 재미있게 놀며 배우는 다양한 콘텐츠.

-마이린
#중학생 크리에이터, 엄마, 아빠와 함께만드는 유익한 가족 콘텐츠.

-마이맘
#주부 크리에이터, 엄마와 주부들이 좋아하는 모든 것을 이야기하다.

-유라야놀자
#가장 안전한 유튜브, 장난감, 야외체험 등 우리 아이에게 가장 안심하고 보여줄 수 있는 채널.

-버블디아
#뮤직 크리에이터, 브로드웨이 뮤지컬 배우 출신의 노래, 춤, 연기 모두가 출중한 팔방미인 아티스트.

-윰댕
#종합 예능 크리에이터, 뷰티기획 콘텐츠부터 라이프, 게임까지 다재다능한 인플루언서.

-닥터프렌즈
#의사 크리에이터, 3명의 의사가 유익한 의학 정보를 쉽고 재미있게 전달하는 콘텐츠.

-최현석
#대한민국 대표 셰프테이너, 명실상부한 실력과 예능감각으로 실력을 인정받는 국내 요식업계의 정상급 스타.

●행사 구역
-메인무대
유명 크리에이터와 함께 즐기는 스테이지
-라이브스테이지
유명 크리에이터와 미래의 크리에이터가 가까이에서 소통하는 스테이지
-라이브 스튜디오
크리에이터를 직접 체험하고 배우는 스테이지
-교육문화
창의적 현장 체험을 통해 경험하는 즐거운 교육문화
-생활문화
혁신적 Life style을 체험하는 생활문화

주관/주최 (주)한컴
연락처 02-519-6993
홈페이지 kyowondeepchange.co.kr
티켓가격 - 기본 1일권 10,000원

2020년부터 바뀌는 것

눈 깜짝할 사이에 지나버린 2019년. 2020년 대한민국에는 어떤 것들이 바뀔까? 모르면 놀랍고 알면 도움되는 2020년부터 바뀌게 되는 것들을 비지 특집에서 소개합니다.

주류광고

담배와 술, 모두 해로운 건 마찬가지이지만 우리나라에선 유독 술에 대해서 만큼은 관대합니다. 예는 프로그램에서 폭탄주를 제조하는 장면을 그대로 내보낸다거나 서로의 주량을 물으며 누가 많나 대화를 나누는 모습. 그동안 어렵지 않게 볼 수 있을 정도였죠.

담뱃갑엔 다소 혐오스러운 흡연 경고 사진을 부착하는 등 보다 적극적인 금연 정책이 시행되어왔던 반면, 소주병 등엔 연예인 사진이 붙어있고 TV에서는 언제든 맥주 CF를 볼 수 있는 게 현실이었는데요.

▲우리나라에선 2016년 부터 담배갑에 혐오 사진을 인쇄하는 정책이 시행되었다.

그러나 정부가 담배에 이어 이제 주류 광고에도 칼을 빼들었습니다. 2020년부터는 술을 마시는 장면이 담긴 주류 광고가 전겨 금지된다고 합니다. 지금까지 숱하게 봐왔던 유명 연예인이 "캬~"하며 술을 시원하게 마시는 장면이나 청량한 소리를 통해 음주를 유도

광고문의 T. 03-6273-9300

하거나 자극하는 표현 모두 금지됩니다.

흡연과 마찬가지로 위험성이 내재된 음주를 미화하는 행위를 차단하기 위한 조치라는데, 그래서인지규제가 더욱 까다롭습니다. 미성년자가 볼 수 있는컨텐츠 앞뒤에는 주류광고를 붙일 수 없게 되며, 광고를 위해 특별히 제작된 이른바 CM송 역시 삽입할 수 없다고 합니다.

또, 보통 TV에만 적용되던 오전7시부터 오후10시까지의 주류광고 금지 시간대를 IPTV, DMB, 데이터 방송 등에도 적용할 예정이라고 합니다. 현행 국민건강증진법 시행령 제10조 주류광고 기준에는 '음주행위를 지나치게 미화하는 표현' 등을 금지할 뿐 구체적인 규정이 없었지만, 이번에 이전보다 훨씬 타이트한 규제 정책을 내놓으면서 보통 소주병 병목이나 뒷면에 부착되어있던 연예인 모델 사진도 함께 사라질 가능성이 높다고 합니다.

물론, 주류 및 광고 업계와 국민 여론 등을 수렴해야 하므로 실제 실행까지는 시간이 걸릴 테지만, 소식이 전해지자마자 엇갈린 반응이 이어지고 있습니다. 술병에 유명 연예인 사진을 부착해 판매하고 있는 사례는 전 세계에서 한국 밖에 없다며 유명인들이 청소년에게 지해나 영향을 미치고 소비를 조장할 수 있는 만큼 타당한 방안 이라는 긍정적인 반응과 더불어 이미 업계에서는 수년간 이어져온 마케팅 수단에 불과하다. 소비자들도 특별하게 생각하지 않는다며 과연 유의미한 실효성을 가져올 수 있을지 의문을 제기하는 목소리도 나오고 있습니다.

대형마트 종이박스

마트 한편에 자리한 자율 포장대에서 큼지막한 박스에 구입한 물건 이것저것을 담아 한 번에 이동하면 그렇게 편할 수 없는데요. 장바구니를 들고 다닐 수고로움을 덜 수도 있고, 환경을 파괴하는 비닐봉지를 마구써서 마음이 불편할 필요도 없습니다.

하지만 이처럼 그동한 대형마트에서 고객들에게 무료로 제공하던 종이박스 자율포장 서비스를 2020년 1월1일 부터는 이용할 수 없게 됐습니다. 지난 8월 29일 환경부와 이마트, 홈플러스, 롯데마트 등 국내 주요 마트들이 '장바구니 사용 활성화 점포 운영 자발적 협약'을 맺고 2~3개월간의 홍보 기간을 거쳐 매장 안에서 자율 포장대와 종이박스를 없애기로 결정한 것입니다. 마트에서는 계속 생겨나는 종이박스를 없애기로 결정한 것인데요.

1월 특집

마트에서는 계속 생겨나는 종이박스를 쉽게 처리할 수 있고 소비자들은 구입할 물건을 편리하게 포장하여 가져갈 수 있다는 점에서 서로에게 이득이었던 자율포장 서비스가 갑자기 사라지는 이유는 대형마트 1회용 비닐봉지 사용 규제와 마찬가지로 '환경보호'에 있습니다. 환경부에 따르면 주요 3사 마트에서 연간 사용되는 포장용 테이프와 끈이 무려 685톤에 이르는 것으로 추정됐고 소비자들이 종이박스를 사용한 뒤 포장용 테이프를 제대로 뜯지 않고 배출하면서 재활용하기가 쉽지 않다고 합니다.

▲종이박스 보다 사용한 뒤 남겨진 테이프나 끈에 대한 처리가 문제가 되고있다.

emart 롯데마트 Home plus

한 마디로, 종이박스를 활용하는 것 자체보다는 종이박스를 사용하면서 나오는 포장용 테이프와 노끈 등의 폐기물을 줄이고자하는 취지에서 시행하는 정책이라는 것인데요. 그러나 환경부의 나름일리 있는 규제 취지에도 불구하고 소비자들의 반응은 냉담하기만 합니다.

자율 포장 서비스를 이용하면서 발생되는 폐기물이 문제라면 포장 테이프나 노끈을 친환경 종이 소재로 대체하는 것부터 고민해야지 무턱대고 수년간 제공되던 편의 서비스를 하루아침에 금지하는 조치가 납득되지 않는다는 소비자들의 불만이 폭주한 것이죠. 이에 환경부에서는 종이박스 무상 제공대신 종량제 봉투나 종이 상자를 유상으로 판매하거나 대여용 장바구니를 개발해 소비자의 불편의 최소화하겠다고 밝혔지만, 이는 오히려 종이박스를 판매해 서민들의 부담만 가중시키려는 의도가 아니냐는 비판의 의견도 있습니다.

새 여권 디자인 변경

문화체육관광부가 국립현대미술관 서울관에서 차세대 전자여권 디자인을 확정했습니다. 일반여권의 경우 남색 폴리카보네이트 재질이 적용되었으며, 전통미를 살리고 미래적인 느낌이 나게 겉표지에 태극 문양을 양각으로 새겼습니다. 속지에는 문화재 그림을 배경으로 넣었습니다.

구旧 디자인

신新 디자인

일부 누리꾼들은 변경되는 새 여권 디자인으로 바꾸고 싶다며 반색하고 있다는 분위기인데요. 기존 여권을 발급 받은 지 얼마 안 된 누리꾼들은 여권 만료 기간이 한참 남았다며 아쉬워하기도 했습니다.

이에 여권을 새로 발급받을 수 있는 방법에 시선이 쏘렸는데요. 이러한 흐름에 '새 여권으로 바꾸고 싶다면 분실 신고하고 재발급 받으면된다'는 잘못된 정보도 돌고있습니다. 하지만 이는 매우 위험한 생각이고 여권은 한 번만 분실되더라도 국제형사경찰기구에 분실여권으로 등록되기 때문에 이 후 입국심사과정이 까다로워질 수 있다는 위험수고가 있습니다.

▲내지 디자인은 보다 한국적인 전통문양이 반영되었다.

2019년 9월부터 번호판의 숫자 한 자리가 추가된 체계로 새롭게 바뀌었습니다. 그런데 2020년 7월부터는 디자인이 가미된 자동차 번호판이 개시될 예정입니다.

우리나라 자동차번호판은 2000년대에 지금의 시스템으로 바뀐 후 크고 작은 디자인 변화만 적용되어 왔는데요. 올해 9월에 개편된 세 자리수 번호판은 모자를 가용번호를 채우기 위함입니다.

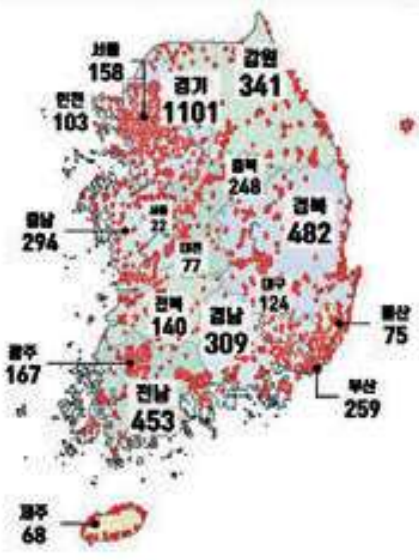
다가올 2020년 7월부터는 위조 방지 홀로그램과 빛 반사율이 높은 신소재를 적용한 번호판입니다. 이미 유럽 등 선진국에서 사용하고 있는 방식이며, 야간주행 시 시인성이 확보되고 국가 축양 문자 'KOR'를 추가했습니다.

도시공원

해가 갈수록 심화되는 미세먼지 완화 효과는 물론, 아이들에게는 자연 놀이터가, 어른들에게는 지친 일상 속 상쾌한 쉼터가 되어주는 도시공원. 가고 싶을 때 언제든 짬을 내어 갈 수 있던 이 도시공원이 2020년부터는 사라질 위기에 처해있다고 합니다.

바로 2020년 7월 첫 시행을 앞두고 있는 '공원 일몰제' 때문인데요. 현재 우리가 이용하는 공원들은 조성 단계부터 공원이었던 것이 아니라, '도시공원'으로 만들기 위해 법으로 지정된 곳의 땅을 구입하여 집행된 것입니다. 그러나 현재, 겉으로 보기에는 일반적인 공원처럼 보인다해도 아직 정부 및 지자체에서 땅을 매입하지 않아 완전히 공원으로 분류할 수 없는 곳이 많다고 하는데요.

이처럼 사유지에 공원, 학교, 도로계획 시설을 정해놓고도 보상 없이 장기간 방치하는 것은 사유재산권 침해로 볼 수 있다는 이유로 1999년 헌법재판소 판결에 의거하여 진행된 제도가 바로 공원일몰제입니다. 한 마디로 장기간 공원 조성 사업에 착수하지 못한 부지를 공원 용도에서 자동 해제하도록 하는 제도입니다. 20년간 잘 사용해 왔고, 정식 공원으로 조성이 되지 않았다면 본래 주인에게 돌아가는 것은 일견 타당해 보이지만, 그저 공원 몇 개가 폐장하는 수준이 아니기에 문제가 심각합니다.



지난 3월 국토교통부가 발표한 자료에 따르면 내년 7월 도시관리 계획상 공원 용지의 효력을 잃을 수 있는 '실효 대상' 공원의 면적은 전국적으로 396.7㎢ 이는 국내 전체 공원시설의 무려 42.1%에 달하며 서울시 전체 면적의 3분의 2와 맞먹는 규모입니다.

가뜩이나 점점 심해지는 미세먼지 때문에 도시공원의 중요성이 더욱커지는 상황에서, 공원으로 쓸 수 있는 땅들이 대폭 사라질 위기에 처한 것은 물론 이에 따라 상가나 아파트 개발 등 무분별한 난개발이 성행할 가능성이 높기 때문에 현재 정부와 전국 지자체에는 비상이 걸렸습니다. 정부는 실효 대상 공원을 모두 살리기에는 현실적으로 늦었다고 판단, '선택과 집중' 전략을 구사하여 미집행 공원이지만 실제로 주민이 공원처럼 이용하고 있는 곳을 '우선 관리지역'으로 선별해 공원 조성에 속도를 내겠다고 전했는데요.

그럼나 여러시민환경단체에서는 정부의 공원보전대책이 매우 미흡하다며 공원일몰제 문제를 해결하고자 한다면 국·공유지 일몰배제부터 시행해야 한다고 주장하는 상황입니다.

지방 초고속 인터넷 보급

과학기술정보통신부(이하 과기정통부)는 11일 초고속 인터넷을 보편적 역무로 지정하고, 가입사실현황 조회·가입제한서비스 및 경제상의 이익인 마일리지 고지를 의무화하는 전기통신사업법 시행령을 공포한다고 밝혔다. 초고속인터넷의 보편적 역무 지정은 2020년 1월 1일부터 시행하며, 가입사실현황 조회·가입제한서비스 의무화 및 마일리지 고지 의무화는 오는 12일에 시행할 예정이다.

과학기술정보통신부

초고속인터넷은 금융 거래·쇼핑·SNS·동영상 시청 등 일상생활에 필수재로서, 우리나라는 그간의 초고속인터넷 확산 정책의 결과 고품질의 초고속인터넷이 세계 최고 수준으로 보급돼 있습니다.

초고속인터넷이 1998년 도입된 이래 정부는 융자 지원 사업 등을 실시해 시장의 자율적인 초고속인터넷망 구축을 유도하고, 농어촌광대역가입자망구축(BcN) 사업을 통해 1만 3,473개 지역의 50가구 미만 소규모 농어촌지역에 초고속인터넷을 제공했습니다.

그럼에도 불구하고, 시고 등 고비용지역의 이용자는 사업자들이 제공을 기피하여 초고속인터넷을 여전히 이용할 수 없는 상황인데요.

이에 따라, 초고속인터넷을 이용자의 기본적인 전기통신역무인 보편적 역무(시내전화, 공중전화 등)로 지정하여 지정된 사업자에게 제공 의무를 부과하고, 어느 곳에서든 원하는 이용자가 초고속 인터넷을 제공 받을 수 있도록 보장하는 것이 이 제도의 목적입니다.

향후, 고시에서 일정 속도의 초고속 인터넷을 제공받지 못하는 건물을 대상으로 제공 의무를 부과하고, 미국·영국 등 해외 대비 높은 속도로 제공할 계획이라고 합니다.

이와 더불어, 가입사실 현황 조회 의무화, 마일리지 고지 의무화 등 이용자의 권익 보호를 강화한다고 합니다.

그리고본인 명의의 통신서비스 계약 사실을 문자·우편으로 알려주는 명의 도용방지 서비스를 의무적으로 시행하고 있음에도 불구하고 명의 도용 피해가 꾸준히 발생하여 주요 전기통신사업자에게 본인의 통신 서비스를 조회할 수 있는 가입사실 현황 조회서비스 및 사전에 통신 서비스 계약을 제한 할 수 있는 가입제한 서비스를 추가로 의무화합니다.

뷰티 트레이닝

레깅스 핏 만드는 폼롤러 홈트

폼롤러를 이용해 완벽한 레깅스 핏 보디를 만들어보자. 폼롤러 트레이너에게 배워보는 폼롤러 홈트레이닝 운동법.

●●● 메끈한 팔 라인 만드는 스트레칭 ●●●

01 | 뽕긋힙라인

work▶하루에 1번 10회 반복 한다.

① 런지 자세를 취한 뒤 양손으로 폼롤러를 잡는다.

② 귀와 어깨가 멀어지는 느낌을 유지하며 양팔을 위로 드는 동시에 다리를 뒤로 뻗는다.

③ 양팔을 접으며 제자리로 돌아온다.

●●● 하체 스트레칭 ●●●

02 | 예쁜 하체 라인

work▶하루에 1번 10회 반복한다.

① 폼롤러를 엉덩이 윗부분에 놓은 상태로 양 발끝은 천장을 향한다.
② 내쉬는 숨에 골반이 움직이지 않도록 복부를 단단하게 만들며 양 다리를 교차한다.
③ 한쪽 다리는 구부리고 반대쪽 다리는 바닥에 내려 놓으며 스트레칭 한다.

03 | 힙집중 자극

work▶하루에 1번 10회 반복 한다.

① 양 팔꿈치를 폼롤러에 대고 엉덩이와 무릎이 일직선이 되도록 무릎을 꿇고 엎드린다.

② 내쉬는 숨에 복부를 단단하게 긴장하며 왼쪽 다리를 위로 뻗는다. 반대쪽 다리도 똑같이 반복한다.

03

●●● 탄탄한 복부 만드는 스트레칭 ●●●

04

●●● 고관절 스트레칭 ●●●

04 | 고관절 풀기

work▶하루에 1번 10회 반복 한다.

① 폼롤러를 엉덩이 윗부분에 대고 누워 오른쪽 무릎을 접어 들어 올린다.

② 왼쪽 다리를 쭉 펴며 오른쪽 접은 다리를 가슴 쪽으로 당기고 정강이도 몸 쪽으로 당긴다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

05 | 슬림한 옆구리

work▶하루에 1번 10회 반복 한다.

① 오른쪽 팔꿈치 아래 폼롤러를 놓고 무릎을 구부려 앉는다.

② 내쉬는 숨에 폼롤러를 몸 쪽으로 당기며 왼쪽 다리를 끌어 올려 옆구리를 수축시키고 들이쉬는 숨에 제자리로 돌아온다.

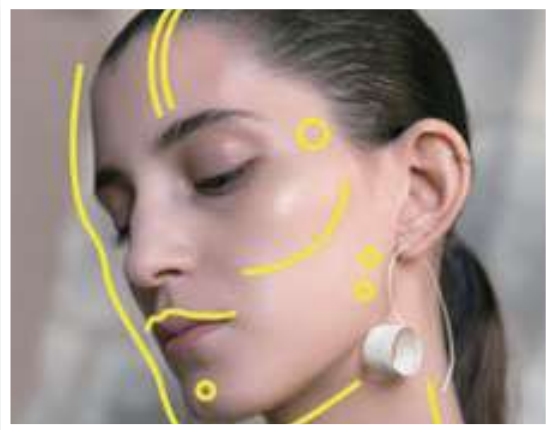
05

●●● 옆구리 스트레칭 ●●●

TIP. 폼플러 운동의 장점은?

폼롤러는 여러모로 활용도가 높은 운동 도구이다. 발레 바처럼 지지하는 용도로 사용할 수 있고 근육을 이완하는 데 사용하기 좋다. 다양한 응용 동작도 효과적으로 할 수 있기 때문에 평소 홈트레이닝할 때 활용도 또한 높다. 자리도 많이 차지하지 않으며 가격도 저렴하다.

괄사케어 마사지



피부 속 근육 조직부터 탄탄하게 만드는 괄사 마사지, 최적의 어플리케이터 선택이 먼저다.

1 에스티 로더 퍼펙셔니스트 프로 링클 코렉터 15ml 8만원대.
2 에스티 로더 크라리오테라피 아이 툴 1ea 7만1000원대.

♥ 피곤하고 푸석해진 눈가
에스티 로더 크라이오테라피

칙칙해진 눈가에는 눈가 주변의 혈을 콕 짚어줄 수 있는 형태의 마사저가 필요하다.

에스티 로더 크라이오테라피 아이 툴은 냉각 치료 다이어트로 알려진 크라이오테라피에서 영감을 받아 탄생한 아이 마사저로 눈가를 환하고 생기 있게 만든다.

HOW TO

1. 먼저 에스티 로더 퍼펙셔니스트 링클 코렉터를 눈두덩과 눈밑에 충분히 바르고 크라이오테라피 아이 툴을 이용해 눈가 주변 혈을 차례로 자극해 지압한다. 눈앞머리와 눈썹 사이, 눈동자 중앙 바로 아래, 광대뼈 바로 위, 잔주름이 잘 생기는 눈꼬리 부분을 둥글게 마사지한다.

2. 툴을 눈가 안쪽 아래부터 관자놀이와 헤어라인까지 미끄러지듯이 마사지하며 30초 동안 눈 바깥쪽 방향으로 반복한다.

3. 손에 힘을 최대한 뺀 뒤 눈꺼풀 안쪽으로 브로우 라인을 따라 미끄러지듯이 쓸어준다. 그리고 눈 바깥쪽 방향으로 두 번 반복한다. 손의 힘은 최대한 빼고 한 방향으로만 마사지한다.

♥ 피부 깊은 곳부터 탄력 증진
건조하고 생기잃은 피부에 추천

팔자주름이나 눈가와 이마의 주름이 유난히 눈에 띈다면 피부 깊은 곳부터 자극을 주어 퍼밍 효과를 부여하는 것이 좋다. 샤넬 르 리프트 마사지 툴은 마사지 볼로 문지르는 순간 피부 속까지 깊숙이 작용해 크림의 흡수를 돕는다.

1. 샤넬 르 리프트 마사지 툴 1ea 5만8000원.
2. 샤넬 르 리프트 크림 50ml 21만원.

HOW TO

1. 턱에서 귀 쪽으로 페이스 라인을 따라 부드럽게 끌어올리며 마사지한다. 양쪽 얼굴을 번갈아 3회씩 반복하며 피부를 부드럽게 쓸어올린다.

2. 어플리케이터 끝부분을 이용해 양쪽 볼과 광대를 중심으로 페이스 바깥쪽으로 쓸어올리듯 마사지하며 리프팅한다. 마찬가지로 양쪽 모두 3회씩 반복한다.

3. 어플리케이터 끝부분으로 같은 부위를 지그재그로 동작을 크게 하며 부드럽게 마사지한다.

이마주름 지키는 이마거상술

힘들었던 세월의 흔적을 말끔히 지우고 젊은 시절의 나, 젊은 인상으로 돌아갈 수 있을까? 이마거상술로 알아보자.

■수술정보
- 수술시간 ····· 1~2시간
- 마취방법 ····· 수면마취
- 입원치료 ····· 불필요
- 실밥제거 ····· 7~10일 후
- 내원치료 ····· 2~3회
- 회복기간 ····· 7~10일 후

■수술대상
보편적으로 이마부터 눈가의 주름개선을 원하시는 분들에게 적극 추천한다.

01 이마나 미간에 굵은 주름이 있는 경우

02 처진 눈꺼풀이 시야를 가리는 경우

03 동시에 이마볼륨을 원하는 경우

04 사나운 인상이 고민인 경우

1. 이마거상술이란?

노화와 이마근육의 사용 등으로 생긴 이마주름, 미간 주름, 처진 눈썹과 눈꺼풀까지 전반적인 이마부위의 노화현상을 해결할 수 있는 수술이 이마거상술이다.

■이마주름의 단점
이마주름은 나이가 들어보이게 하고 인상이 강하고 사나워 보이게 하는 원인으로 알려져있다. 이마주름이 강하게 나타나는 얼굴은 주로 인상을 찌푸릴 때 본인도 모르는 사이에 자리잡기 때문에 눈주름이나 입꼬리 주름 등과는 다르게 좋은 인상을 주는 이마주름이란 존재하기 어렵다.

■이마주름수술
이마주름수술은 이마의 헤어라인부분에 작은 절개를 가하여 눈썹고 이마를 끌어올려 줌으로 써 이마의 패인 주름과 처진 눈꺼풀을 개선하여 부드러운 인상과 동안의 효과를 동시에 얻게해주는 수술이다.

2. 두 가지 이마거상술 수술

이마거상술의 수술방법에는 내시경 이마거상술이 있다.

헤어라인 부분에 작은 절개를 가하여 눈썹과 이마를 끌어올려 줌으로써 이마의 패인 주름과 처진 눈꺼풀을 개선하여 부드러운 인상과 동안 효과를 볼 수 있다.

1. 헤어라인 안쪽 5군데 정도 1cm로 절개한다.
2. 절개한 곳에 내시경 기구를 넣어 이마와 눈썹 밑부분까지 박리한다.
3. 이마의 처진 부위를 위쪽으로 당겨서 골막에 고정시켜준다.
4. 수술 후

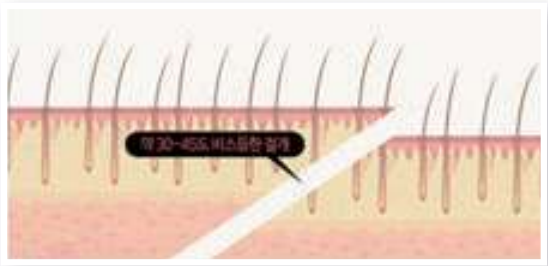
이마거상술의 수술방법에는 절개 이마거상술도 있다. 헤어라인 부분에 작은 절개를 가하여 눈썹과 이마를 끌어올려 줌으로써 이마의 패인 주름과 처진 눈꺼풀을 개선하여 부드러운 인상과 동안 효과를 볼 수 있다.

1. 앞머리 헤어라인을 따라 미세하게 피부절개를 한다.
2. 모발이 자라는 방향을 고려하여 약 30~45도 비스듬한 절개를 두피 부분을 섬세하게 박리한다.
3. 이마피부를 끌어 올린 후 헤어라인 과 겹치는 이마피부를 일정량 절제한다.
4. 수술 부위를 특수실로 고정한 후, 봉합한다.

4. 수술방법과 결과

■모근 손상 및 흉터 최소화

이마축소술은 모발이 자라나는 방향을 고려하여 약30도~45도 정도로 비스듬한 절개를 통해 모근을 보호하면서 이마라인을 앞쪽으로 이동시킵니다. 결과적으로 절개선에도 머리카락이 자라나 혹시 모를 흉터도 가려져 잘 보이지 않게 된다.



■최대 3cm 이마 길이 축소

무조건 많이 줄이기 보다는 얼굴의 전체적이 비율을 고려하여 개인의 특성에 따라 1~3cm 정도 축소가 가능하다. 수술 후 흔적인 1~6개월이내 서서히 사라지며, 기존 헤어라인 교정보다 더욱 자연스럽고 빠르게 이마가 축소된다.

※수술 후 출혈, 감염, 염증 등 일반적으로 발생할 수 있는 합병증은 개인에 따라 정도의 차이가 있을 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.

F/W 시즌 Fake 치크

양볼에 아우트라인이 있는 것도 아닌데, 아직도 애플존만 고집하는 당신을 위한 '페이크 치크' 가이드.

TYPE1 뺨 전체에 스민 우아함 스프레이 치크

블러셔로 얼굴 전체를 채색하듯 넓게 물들이는 메이크업은 이번 시즌에도 유효하다. 달라진 점은, 지난 시즌 블러셔로 콧잔등을 가로질러 양볼을 이어주는 방법으로 귀엽고 사랑스러운 느낌을 강조했다면, F/W 시즌에는 세로로 연출해 성숙하고 우아한 무드를 자아낸다는 점. 사선으로 넓게 펼쳐져 성숙하면서도 페미닌한 느낌을 준다. 컬러의 경우, 걸리시한 핑크보다 고급스러운 느낌을 주는 핑크 브라운이나 마르살라 계열을 추천한다. 색감이 다소 진한 편 이지만 파우더 타입을 선택하면 맑은 발색이 가능하다. 토스트 위에 스프레드를 펴 바르듯 얇게 여러 번 레이어링하며 피부톤에 맞는 농도로 조절할 것.

HOW TO

1. 블러셔와 비슷한 컬러의 립스틱을 볼

전체에 톡톡 두들기며 펴 발라 전체적인 혈색을 밝히고 다음 단계 파우더 블러셔의 밀착력을 높인다.

2. 그 위에 파우더 타입의 마르살라 블러셔를 가볍게 얹어준다. 옆광대에서 얼굴 안쪽 방향으로 사선을 그리며 발색한다.

3. 한 톤 진한 마르살라 컬러를 같은 방식으로 블렌딩. 최대한 소량으로 여러 번 바르며 컬러감을 확인한다.

1. 어딕션 더 블러쉬 24호 로즈바 3.9g
2. 나스 블러쉬 아모르 4.8g
3. VDL 엑스퍼트 컬러 치크 북 미니 9.5g
4. 메이블린 뉴욕 슈퍼 스테이 립 크레용 35 트릿 유어셀프 1.2g

TYPE2 시크한 레어링 기법 물고기 치크

치크 하나로 존재감 넘치는 메이크업을 연출하고 싶다면 '물고기 치크' 기법을 추천한다. F/W 런웨이에서 시선을 사로잡았던 이 메이크업은 눈꼬리와 C존, 광대가 곡선을 그리며 부드럽게 연결돼 마치 물속을 유영하는 물고기 같은 모양을 띠는 방법이다. 채도 높은 핑크 컬러로 페인팅한 듯 연출한 런웨이 속 메이크업보다 웨어러블하게 연출하고 싶다면, 블러셔와 셰이딩, 아이섀도까지 두루 커버할 수 있는 코럴이나 오렌지 브라운 계열을 선택하여 스모키한 음영 감을 줄 것. 눈가에 가까이 갈수록 진하게, 치크로 내려갈수록 연하게 그러데이션하면 부담스럽지 않다.

HOW TO

1. 셰이딩용 브라운 컬러를 옆광대의 가장 높은 부위에 바른다. 브러시 모를 둥글리며 옆광대 전체를 봉긋하게 감싸듯 터치하고, 붓에 남은 컬러로 아이홀 전체를 쓸어준다.

2. 오렌지 브라운 섀도를 눈꼬리를 중심으로 아이라인과 언더라인에 바르고, 남은 컬러를 관자놀이 지점까지 블렌딩한다.

3. 누디한 브라운 컬러를 큰 브러시에 묻혀 눈두덩과 C존, 광대까지 덮어준다는 느낌으로 흐트러뜨리며 마무리한다.

1. 정샘물 컬러피스 아이섀도 누드 클래시 누드
2. 토니모리 퍼펙트 아이즈 무드 아이팔레트 06
3. 이니스프리 마이 컨투어링 1호 부드러운 머랭쿠키 4g
4. 바비브라운 브론징 파우더 #미디엄 8g

패션 트렌드

스카프에 따라 달라지는 스타일

스카프 하나면 지루한 스타일에 생기와 감각을 더할 수 있다. 다양한 컬러와 패턴만큼 두르는 방법에 따라 새로운 모습을 드러내는 스카프 레시피.

:: CLASSIC TOUCH ::
클래식 터치

은은한 패턴과 컬러가 조화된 빅 사이즈 스퀘어 실크 스카프 15만9천원 생럭슈, 박시한 실루엣의 스카이블루 재킷 9만2천원대·와이드 팬츠 5만8천원대 모두 딘트, 베이지 니트 터틀넥 톱 8만8천원 유닛, 스퀘어 이어링 가격미정 해수엘.

:: BRIGHT POWER ::
브라이트 파워

보태니컬 패턴의 실크 스카프 9만5천원 생럭슈, 건 클럽 체크 벨티드 재킷 42만9천원 스튜디오 톰보이, 아이보리 라운드 넥 니트 톱 8만8천원 유닛, 블랙 와이드 팬츠 가격미정 데무, 레오퍼

드 청키 힐 앵클부츠 10만8천원 포멜카멜레, 골드 드롭 이어링 26만9천원 로제도르.

(좌)비비드한 일러스트 패턴의 스카프 11만8천원 빔바이롤라, 블루 터틀넥 니트 톱 가격미정 유닛, 래글런 슬리브 머스터드 코트 52만9천원 스튜디오 톰보이, 레터링을 새긴 앤티크 골드 이어링 3만5천원 앤아더스토리즈.

(우) 핑크 플라워 패턴 프티 스카프 가격미정 지방시, 등 쪽에 러플 장식을 더한 화이트 셔츠 19만8천원 로맨시크, 슬릿 디테일의 블랙 레더 스커트 29만원 앤아더스토리즈, 골드 링 이어링 3만원 겟미블링.

:: RETRO TASTE ::
레트로 테이스트

레오퍼드 패턴의 프티 플리츠 스카프 1만2천원대 에잇세컨즈, 둥근 실루엣의 소매로 멋을 더한 울 재킷 37만8천원 오픈엔드 for 하고, 블랙 V넥 블라우스 3만3천원 러브패리스, 데님 부츠 컷 팬츠 가격미정 모코블링, 베이지 스웨이드 앵클부츠 10만8천원 포멜카멜레.

체인 프린트 롱 트윌리 스카프 7만9천원·실버 버클 스카프 링 3만8천원 모두 생럭슈, 그린 V넥 니트 톱 19만8천원 세인트제임스, 헤링본 패턴의 투톤 코트 가격미정 샤트렌, 베이지 개더 롱스커트 8만8천원 오픈엔드 for 하고, 골드 드롭 이어링 가격미정 로제도르.

(좌)비비드한 컬러 조합의 견 소재 스카프 12만6천원 루이까또즈 스카프, 레드 리브 니트 톱 2만원

(우)프린지 디테일의 빅 스퀘어 스카프 가격미정 디데무, 에스닉한 무드의 롱 드레스 가격미정

세포라의 한국론칭 구매 리스트 주목!

가성비와 가심비 모두를 만족시키는 갓성비 뷰티템을 소개한다.

♥버라이어티 컬러 코스메틱 후다 뷰티

뷰티 인플루언서 후다 카틴이 만든 브랜드, 후다 뷰티. 독보적인 텍스처와 컬러로 이미 코덕들 사이에서 직구템으로 유명하다. 극강의 발색력과 매트하면서도 자연스럽게 블렌딩되는 텍스처를 지녀 음영 메이크업은 물론 스모키나 포인트 메이크업이 모두 가능하다. 특히 은은한 글리터부터 내추럴한 컬러 구성으로 매력적인 누드 아이섀도 팔레트는 데일리 템으로 제격이다.

♥완벽한 브로우를 위한 아나스타샤 베버리 힐즈

LA 뷰티 업계의 아이콘 아나스타샤 소어는 아이브로우를 더욱 정교하게 그릴 수 있도록 아나스타샤 베버리 힐즈를 선보였다. 이후 브로우 메이크업을 넘어 립과 컨투어 제품까지 영역을 확장해왔다. 주목할 제품은 딥브로우 젤과 브로우 위즈. 먼저 브로우 위즈로 한 올 한 올 정교한 눈썹을 연출한 뒤 부드러운 포뮬러를 지닌 딥브로우 젤로 눈썹 결을 따라 빗으면 보다 전문적이고 섬세한 아이 브로우가 완성된다.

♥에코 시크 뷰티를 실현하는 타르트

타르트는 아마존에서 채취한 클레이 파우더와 슈퍼 프루츠, 비타민, 미네랄, 에센셜 오일 등 자연 유래 성분을 주로 함유하여 피부에 편안하게 작용하면서 쉽게 블렌딩되는 텍스처를 지녔다.

대표 아이템인 타르트레트 인 블룸은 매트와 쉬머 타입으로 구성된 12가지 컬러가 베이스나 포인트는 물론 아이라이너 대신 사용할 수 있는 컬러까지 담아 그윽하고 아찔한 눈매를 연출할 수 있다.

♥순한 틴티드 립밤 틴티드 피치 핑크 밤

메이크업 곰손이라면 조이바의 브러시에 주목할 것. 쉽게 뭉치거나 떡지는 아이 메이크업과 자연스러운 컨투어링을 위해 조이바 클래식 브러쉬 세트 by 세포라를 추천한다. 데일리 메이크업 루틴에 필요한 8가지 브러시를 담은 세트로 아이, 립, 페이스까지 고품질의 에센셜 브러쉬를 모두 만날 수 있다.

♥세포라에서 만날 수 있는 세포라 컬렉션

세포라를 찾는 이유 중 하나는 바로 메이크업부터 스킨케어, 뷰티 툴까지 모두 갖춘 세포라 컬렉션을 만나기 위함이다. 다채로운 아이템 중 립스토리즈는 20가지 컬러에 새틴, 메탈, 매트 세 가지 텍스처까지 갖췄다.

피부톤이나 텍스처에 구애 받지 않고 누구나 선택할 수 있는 립스틱인 것. 소셜 미디어의 다양한 #스토리 에서 영감을 받은 특별한 패키지는 물론 입술 위에서 편안하고 가볍게 밀착되는 텍스처로 인기다.

:: BRAND ::
SEPHORA

서울시 강남구 삼성동 파르나스몰. 165평 규모로 규모로 오픈한 세포라 서울 1호점은 편집숍을 구경하기 위한 방문객들이 끊이질 않았다. 세계 2300개 매장 아시아지역 350여개를 운영하고 있는 세포라가 세계에서 가장 까다로운 한국 시장에 도전장을 낸 것이다.

육아 팁

아이도 처음이고 엄마도 처음이라...

세상에 나온 우리아이에게는 모든 것이 처음이지만 모든 행동에 이유가 있겠지요. 하지만 우리도 엄마는 처음이라 그 이유를 알기 쉽지 않아요. 초보맘에게 알려주는 육아 팁.

BABY1

속싸개, 계속 사용해도 될까요?

고민 있어요

생후 30일부터 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있는 4개월 아기입니다. 수면교육 차원에서 낮잠, 밤잠 모두 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있어요. 이제 슬슬 떼야할 것 같은데 안 입히고 재우면 아기가 소리를 지르며 자주 깹니다. 입히면 잠을 푹 자고, 안 입히면 계속 깨서 보채요. 다른 속싸개와 달리 손발을 다 움직일 수가 있어 이 속싸개를 쓰고 있는데요, 그래도 계속 입히면 아이 성장에 문제가 생기거나 발육이 늦어질까요? 계속 입혀도 될까 고민이에요.

걱정 말아요

아이는 성장함에 따라 밤중 수면도중 활동이 늘어납니다. 즉, 신생아기에는 얌전히 수면을 취하나 성장할수록 수면도중 활동량이 늘어납니다. 그런데 우리아이가 착용하고 있는 원피스형 속싸개의 경우, 손발을 움직일 수는 있으나 움직임이 아주 편안하거나 자유롭지는 않다는 생각이 듭니다.

물론, 해당 속싸개 때문에 신체 발육이 늦어진다거나 하지는 않아도 수면동안 자유롭지 못한 신체나 답답함은 아이의 정서 발달에도 부적인 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 단번에 변화를 주려 하지 마시고, 해당 속싸개를 입히실 때 지퍼를 열어둔다거나 하여 아이로 하여금 조임을 서서히 풀 수 있도록 해 주시고, 가슴에 수건이나 가벼운 아기담요 등을 덮어 주시어 편안함을 대치할 수 있도록 해 주세요. 이후 서서히 해당 속싸개를 일반 잠옷이나 아기옷으로 대치할 수 있도록 해 주시길 바랍니다.

BABY2

아기가 무엇이든 빨려고 해요

고민 있어요

이제 60일을 앞두고 있는 아기엄마에요. 아기가

| 광고문의 T. 03-6273-9900

며칠 전부터 자꾸 입으로 손을 가져다가 빨려는 행동을 합니다. 이러한 행동을 자제 시켜야 되는지 공갈 젖꼭지를 물려야 되는지 궁금합니다. 입으로 쩝쩝 거리는 행동도 하는데요, 모유수유 양도 충분합니다. 왜 이러는 걸까요?

걱정 말아요

우리 아기의 무엇이든 빨려는 행동 때문에 걱정이시군요. 그러나 태어나 약 3-4개월까지의 아기들은 입으로 사물을 탐색하는 시기이므로 무엇이든 입에 닿는 것은 빨려하는 경향이 있으며 이 시기 이러한 행동은 아동의 발달 과정상 나타나는 극히 정상적인 행동이므로 다른 걱정은 하지 않으셔도 됩니다. 첫 아이를 두신 부모님의 경우 우리 아이와 같은 행동에 아이가 혹여 배고프지는 않나 하는 걱정에 추가 수유를 하시기도 하는데 그렇지 않으셔도 됩니다. 이러한 신생아기 빨기 반사 행동은 3-4개월 이후 서서히 사라지게 되므로 너무 걱정하지 마세요.

BABY3

용쓰기, 이렇게 심할 수 있나요?

고민 있어요

아기가 용쓰는 것이 좀 심한 것 같아 걱정입니다. 대변을 볼 때나 방귀를 낄 때는 물론이고 자기 전, 자고 난 후 굉장히 심해요. 때론 얼굴을 쥐어 뜯어서 피가 날 정도에요. 잠을 잘 때 뒤척임도 심한 것 같고, 자는 중에 갑자기 놀라면서 울기도 해요. 아기에게 무슨 문제가 있는 건 아닌가요?

걱정 말아요

우리 아기의 낯선 행동 때문에 걱정이시군요. 그렇지만 걱정 마시기 바랍니다. 이 시기는 신생아 반사(기지개 반사 등)가 출현하는 때라서 우리 아이와 같은 용쓰기식 행동이 수시로 나타나는 시기입니다. 다만 손싸개 등을 해 주셔서 이러한 행동으로 아이 얼굴이나 기타 신체부위에 상처를 입지 않도록 해 주시기 바랍니다.

또한 잠잘 때의 뒤척임 역시 신생아에게서 나타나는 행동이므로 걱정하지 마시고, 가벼운 수건이나 포대기 등을 가슴부위에 덮어주시어 자는 동안 놀람이 없도록 해 주세요.

졸리거나 잠들기 전 잠투정 역시 영아기 아동에게서 쉽게 관찰될 수 있는 행동특성입니다. 다만 이러한 잠투정은 이후 유아기까지 이어질 수 있으므로 아이로 하여금 편안하고 안정된 잠자리(잠들기 전 충분한 수유, 편안하고 안정된 수면 분위기, 깨어 있는 동안 엄마와의 충분한 상호작용, 충분한 스킨십 등)가 될 수 있는 환경을 만들어 주세요

:: 우리아기에게 장난감이 필요해요 ::

장난감의 안정성

손에 잡히는 것은 무조건 입으로 가져가려 하는 아기의 특성을 고려하여 더욱 세심하게 완구를 선택해야 합니다. 좋은 완구의 경우 설명서부터 자세하고 구체적으로 안전성에 대해 기술하고 있으므로, 아이의 안전에 대한 자세한 설명서가 있는 장난감이 좋습니다.

물고 빨아도 안전한 소재인지, 물세탁이 가능한지, 질식 위험이 있는 실이나 끈은 없는지, 장식 부품들이 튼튼하게 달려있는지, 완구의 착색 도료가 안전하고 쉽게 벗겨지지 않는지, 모서리가 부드럽게 마무리 되었는지, 베거나 찔릴 부분은 없는지 등 철저하게 확인합니다.

푸드 레시피

언제 먹어도 맛있는 밑반찬 레시피

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.

메추리알 장조림

6인분 기준

[재료]
메추리알 450g, 꼬리고추 1봉지, 통마늘 15개, 깨 한 꼬집

[양념]
국간장 4T, 통깨 적당히, 올리고당 3T, 설탕 4T, 진간장 4T

[만들기]
①메추리알을 삶아 껍질을 깐다음, 흐르는 물에 두세번 헹구어준다.

②꽈리고추는 씻어서 반으로 잘라준다.

③볼에 양념과 물을 넣고 통마늘 15개를 넣고 끓여준다.

④양념이 끓어오르면 메추리알으 넣고 끓여준다.

⑤양념이 메추리알에 베어들어 갈색으로 변하면 꽈리고추를 넣고 5분정도 더 끓여준다.

⑥양념이 어느정도 쫄면 예쁜 그릇에 담아준 다음 깨로 마무리해준다.

햄 견과류 버터 볶음

3인분 기준

[재료]
햄 140g, 양파 1/4개, 견과류 15알, 버터 2T

[양념]
굴소스 0.5T, 물 1T

[만들기]
①양파와 햄을 먹고싶은 크기로 썰어준다. 햄은 한번 데쳐서 사용해주자.

②30초 예열뒤 버터를 녹인후 중불로 1분정도 양파를 먼저 볶아준다.

③불을 조금 줄인 후 햄과 견과류를 넣어 중약불 1분정도 같이 볶아주세요.

④소스와 물1T 넣어 잘 섞이도록 약불 1분내외 볶아주시면 완성 입니다.

⑤예쁜 그릇에 담아 완성한다.

꼬막 무침

4인분 기준

[재료]
꼬막 1kg

[양념장]
다진대파 1/2대, 다진마늘 1T, 깨소금, 꼬막국물 2T, 고춧가루 1T, 후추약간, 참기름 1T, 진간장 3T, 천일염 1주먹

[만들기]
①꼬막은 물에 한 번 씻어주고 천일염 한 움큼 넣어 문질러준다.

②천일염 1수저와 물을 받아주고 쇠붙이를 함께 넣어 15분간 놓아둔다. 칼이나 국자를 함께 넣어주면 쇠 성분을 싫어하는 꼬막이 흙을 더 빨리 뱉어내요.

③팔팔 끓는 물에 꼬막을 넣고 한 쪽방향으로 저어준다. 삶음이 끝나면 채에 받혀물기 빼준다.

④닫혀있는 꼬막 뒷부분 홈에 수저를 끼우고 수저를 살짝 비틀어 까준다.

⑤이대로 먹으면 꼬막 찜으로 먹을 수 있다.

⑥다진 대파(대파 1/2대) 진간장3T, 다진마늘 1T, 깨소금, 꼬막국물 2T, 고춧가루 1T, 후추 약간, 참기름 1T를 넣어 양념장을 만들어준다.

⑦꼬막을 까면서 나온 국물을 양념장에 넣어 섞어준다.

⑧어른들 먹을 꼬막엔 양념장을 듬뿍 올려주고 아이들 먹을 꼬막무침엔 간장 약간과 참기름으로 무쳐준다.

굴 무침

4인분 기준

[재료]
굴 2봉지, 대파 1/2대, 오이1/2개, 당근 1/2개, 홍고추 1개, 청양고추 2개

[양념]
다진마늘 1T, 고춧가루 3T, 설탕 2T, 식초 2.5T, 간장 2T, 들기름 1T, 통깨 2t

[만들기]
①생굴을 준비해준다.

②생굴에 식초 2~3방울 넣고 버무려주고 흐르는 물에 3번정도 깨끗이 씻어 준다.

③채반에 받혀 물기를 빼 준다.

④쑥갓은 아래쪽 두꺼운 부분은 잘라내고 다듬어 준다.

⑤쑥갓은 2~3방울 넣은 물에 5분 정도 담갔다가 깨끗이 씻어 준다.

⑥쑥갓을 채반에 받혀 물기를 빼준다.

⑦대파는 어슷썰기, 당근과 오이는 반으로 자른 뒤 어슷썰기, 청양고추와 홍고추도 어슷썰기 해준다.

⑧쑥갓은 4센티 길이로 썰어주고 마늘은 씻어서 칼등으로 찧어서 다져준다.

⑨물기를 뺀 굴에 야채를 넣어주고 양념장을 만들어준다.

⑩굴과 야채가 담긴 볼에 양념장을 넣어주고 살살 버무려준다.

⑪들기름넣고 통깨를 뿌려서 마무리한다.

액상형 전자담배 '사용중단' 강력권고?

액상형 전자담배만 유독 해로운 것일까요? 사실 담배는 연초형 일반 담배를 비롯해 전자담배 모두 건강에 해롭다는 사실은 누구나 알고 있습니다. 유독 액상형 전자담배 유해성이 논란이 되고 있는지 알아보자.

1 | 정부의 액상형 전자담배 '사용중단' 강력권고

말 그대로 정부가 지난달 '사용자제'에 이어 23일 '사용중단'을 강력히 권고한 것입니다. 최근 수년 사이 미국에서 액상형 전자담배를 피운 뒤 중증 폐질환이 발생한데 따른 선제적 조치를 시행한 것입니다.

특히 지난 2일 액상형 전자담배를 사용한 뒤 폐질환에 걸린 것으로 의심되는 사례가 나오면서 국회 보건복지위원회 국정감사에서 정부의 조치를 촉구하는 여야의 목소리가 컸습니다. 실제로 3년 전 액상형 전자담배가 출시된 미국에서는 지난 15일까지 액상형 전자담배 관련 중증 폐질환자는 1479명이 발생했습니다. 이 가운데 사망자만 33명으로 집계됐습니다.

2 | 국내 판매 중 액상형 전자 담배의 유해성 확인은?

아직까지 국내에서 검증된 결과가 나온 것은 아닙니다. 다만 보건복지부가 액상형 전자담배 유해성 검증이 완료되기 전까지 이번 '사용중단' 강력권고를 내린 것입니다.

박능후 복지부 장관은 "미국과 우리나라에서 중증 폐손상 및 사망 사례가 다수 발생한 심각한 상황으로, 액상형 전자담배와의 인과관계가 명확히 규명되기 전까지는 액상형 전자담배의 사용을 중단할 것을 강력히 권고한다"고 말했습니다.

정부는 액상형 전자담해의 유해성 및 폐손상 관련성 조사에 박차를 가하고 있습니다. 질병관리본부는 질병관리본부는 호흡기 전문의 등과 함께 민관 합동 조사팀을 구성해 응급실이나 호흡기내과를 찾은 환자 가운데 중증 폐손상자 사례 조사하고, 추가 의심 사례를 확보에 나섰습니다. 이를 통해 연관성이 있는지 검증할 계획입니다.

식품의약품안전처도 움직이고 있습니다. 식약처는 액상형 전자담배에 든 유해성분 분석을 내달까지 완료한다는 방침입니다.

3 | 미국의 전자담배 피해사례 질병관리본부의 권고

지난달 6일 미국 질병관리본부(CDC)는 액상형 전자담배 사용을 자제하라고 권고했다. 미국 식품의약국(FDA)는 사전 판매 허가를 받지 않은 액상형 전자담배의 판매를 금지할 계획이다.

지금까지 보고된 미국 피해 사례는 15일 기준으로, 중증 폐손상 1479건과 사망 33건이다. 중증 폐손상 환자의 79%가 35세 미만이었다. 피해자의 78%는 대마 유래 성분(THC)을 함유한 제품을, 10%는 니코틴만 함유한 제품을 사용한 것으로 확인됐다. THC는 대마 중 환각을 일으키는 주성분으로, 이 액상에서 상당량의 비타민E 아세테이트가 검출됐다.

중증 폐손상 환자들이 호소한 증상은 대부분 기침, 호흡곤란, 가슴통증 등 호흡기 이상이었다. 일부는 메스꺼움, 구토, 설사 등 소화기 이상을 나타냈고 피로감, 발열, 체중감소 등도 있었다.

4 | 우리나라의 피해사례 보건복지부 발표

우리나라는 피해 감시를 시작한 지난달 20일 이후, 폐손상 의심 사례 1건이 보고됐다. 이 환자는 30세 남성으로, 일반 담배를 1일 5개비~1갑 정도 피우다가 발병 2~3개월 전부터 액상형 전자담배를 사용

했다. 검사 결과, 세균이나 바이러스 감염이 없어 액상형 전자담배 사용으로 인한 폐손상일 수 있다는 소견이 나왔다. 이 환자는 5일 입원 치료 후 현재 증상이 호전돼 퇴원했다.

복지부는 관계부처와 합동으로 액상형 전자담배의 안전관리를 위한 2차 대책을 내놨다. 관리 강화를 위한 법적 근거를 마련하고, 의심 사례를 추가 수집 분석해 유해성을 검증하기로 했다.

먼저 담배의 법적 정의를 확대해 연초 잎 외에도 연초의 줄기나 뿌리 등을 활용한 제품도 담배에 포함시킨다. 담배 제조 수입자는 담배나 담배 연기에 포함된 성분과 첨가물 등에 대한 정보를 의무적으로 제출해야한다.

5 | 국내 액상형 전자담배 시장의 향방

정부의 액상형 전자담배 유해성 검증 결과에 따라 시장의 존망이 갈릴 예정이다.

THC와 같은 불법 첨가물이 폐 건강에 영향을 미쳤다는 결과가 나온다면 그나마 유통 과정을 철저하게 감독해 청소년, 임산부 등의 접근을 차단하는 것으로 결론을 낼 수 있다. 반면 일반 액상만을 사용했는데 폐 건강이 손상됐다면 액상형 전자담배 시장은 완전히 사라질 수 도 있다.

무엇보다 중요한 것은 일반 담배, 액상형·권련형 전자담배 모두 건강에 해로움을 인식하고 금연하는 것임을 잊지 말아야 겠다.

동경 B큐 구르메 탐방기

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

なぎ

일본주 바 · 이자카야 · 일본요리

(ナギ)

정확한 눈으로 정성스레 고른 야채와 생선 그리고 고기... 오늘도 활기찬 시부야역에서 걸어서 5~6분정도 걸으면 약간 소란스러움이 사그러든 도로의 일각에 타치노미 주점이 있다. 숨겨진 집같은 분위기를 자아내면서 심플한 매력을 뽐내는 인테리어이다. 하지만 이 가게의 진정한 매력은 인테리어보다 맛있는 먹거리일것이다.

추천메뉴1 ▶
さしみ2点盛
(사시미 두 점 세트)
• 그날의 가장 신선한 사시미가 재료로 들어간 사시미 두 점 세트이다

◀추천메뉴2
真いわしなめろう(멸치나메로)
·멸치를 양념된 술과 파, 생강 등을 올려 그대로 도마 위에서 두드렸다. 살짝 끈적함이 묻어 나와 식감이 매력적인 음식이다.

추천메뉴3▶
和牛もも肉のただき
(소고기 다짐)
신선한 소고기 다짐을 겉만 살짝익혀 술 안주로 그만인 메뉴.

◀추천메뉴4
ウニの牛肉巻き
(성게 소고기 말이)
·신선한 성게와 신선한 소고기의 만남 성게의 단맛과 소고기의 깊은 맛이 조화롭게 입안을 채운다.

★★★☆☆
항상 카운터에 서있는 점주는 특별할 것없이 서 있는 직원으로 보이는 모습이지만, 그가 식칼을 사용하는 모습을 본다면 평범하지 않음을 느낄 수 있을 것이다. 그의 놀라울 정도의 실력은 초일류가게에서 일을 하며 갈고 닦은 기술이다. 지금은 그때의 요리복 대신 낡은 T셔츠 차림의 그 이지만 실력만은 건재하다는 입장이다.

·渋谷区道玄坂2-20-7
·영업시간 : 평일 토요일 17:00~24:00 일요일, 축일휴무
·TEL : 03-6416-5257 ·https://tabelog.com/→立呑みなぎ으로 검색

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식

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

알레르기 유발 원인도 따로있다?

꽃이 만발하는 아름다운 봄에도 활짝 웃지 못해 서러운 사람들이 있다. 바로 꽃가루 알레르기 환자들이다. 꽃가루는 눈에 보이지 않을 정도로 작아, 모르는새 우리 몸에 들어와 비염, 천식 등을 유발한다. 끊임없는 콧물, 기침으로 일상을 방해해 봄을 즐길 새도 없게 만든다. 그런데 알레르기 유발 물질은 비단 꽃가루만이 아니다. 다양한 원인 물질이 주변에 산재한다. 알레르기 증상은 왜 생기고, 예방하려면 어떻게 해야 하는지, 치료법은 무엇인지 알아본다.

● 알레르기 유발의 원인 꽃가루 ●

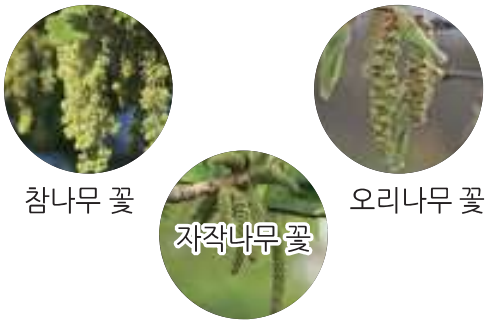
알레르기는 꽃가루나 진드기 같은 항원(抗原: 알레르기 유발하는 물질)이 몸에 침투했을 때, 비염이나 천식, 아토피피부염 등의 이상 증상이 나타나는 것을 말한다. 전체 인구의 15~25%가 알레르기 증상으로 고통받고 있다. 알레르기 항원은 매우 다양한데 모두 '단백질'로 이뤄졌다. 그중 가장 흔한 알레르기 유발 항원이 '집먼지진드기'이고, 그다음이 '꽃가루'다.

● 꽃가루 증가 시기 ●

상계백병원 소아청소년과 김창근 교수는 "꽃가루에 의한 알레르기는 봄과 가을에 주로 나타난다"고 말했다. 꽃가루 알레르기 환자는 구체적으로 2월 중순부터 5월 말까지, 8월 중순부터 9월 말까지 크게 늘어난다. 주로 비염과 천식을 유발하는데, 실제 건강보험심사평가원 자료에 따르면 알레르기성 비염과 천식 환자 수는 봄에 일시적으로 늘어난다.

한양대구리병원 소아청소년과 오재원 교수는 "꽃가루를 코나 기도로 들이마시면서 알레르기 증상이 나타난다"며 "여러 알레르기 증상 중 알레르기성 비염이 가장 흔하다"고 말했다. 코 가려움증과 함께 재채기, 맑은 콧물이 나고 코가 부으면서 후각이 떨어지는 증상이 생길 수 있다. 또한 이로 인해 2차적으로 두통, 안면통, 구강건조, 집중력 감소, 수면장애 등으로 삶의 질이 크게 저하된다.

봄철 꽃가루 알레르기 유발 꽃



참나무 꽃 오리나무 꽃

● 향 적은 꽃이 알레르기 유발 ●

알레르기를 유발하는 꽃은 대부분 충매화(蟲媒花)가 아닌 풍매화(風媒花)다. 충매화는 곤충이 꽃가루를 전파시키는 꽃인데, 대부분 색이 화려하고 향기가 진하다. 반면 꽃가루 생산량이 적고 꽃가루가 크고 무거워서 공기 중에 잘 떠다니지 못한다. 풍매화는 꽃가루가 바람에 날려 퍼지는 꽃으로 꽃가루 생산량이 많고 크기가 작고 가볍다. 오재원 교수는 "공기주머니 등 특수한 기관이 있어 공기 중에 잘 떠다니기 때문에 사람의 코나 입으로 쉽게 들어간다"고 말했다. 봄에 꽃가루를 많이 날리는 꽃은 참나무 꽃, 오리나무 꽃, 자작나무 꽃 등 나무에서 자라는 꽃들이다. 카네이션, 장미, 백합 등의 화려한 꽃은 꽃가루 알레르기를 일으킬 일이 거의 없다. 오 교수는 "봄에는 나무의 꽃 가루가, 가을에는 잡초의 꽃 가루가 성행한다"고 말했다.

■알레르기 유발하는 꽃가루 눈에 안보여

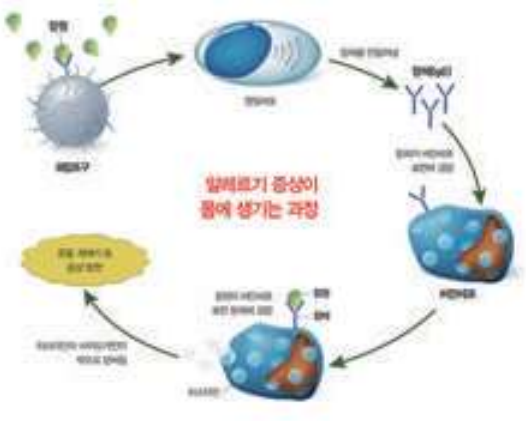
오재원 교수는 "일부 방송에서 꽃가루 알레르기를 보도하며 공기 중에 날리는 솜 모양의 부유물을 촬영해 내보내는 경우가 많은데, 이는 꽃가루가 아닌 꽃씨"라며 "눈에 보이는 크기의 꽃씨는 물론 꽃가루도 콧속이나 호흡기로 들어가지 못한다"고 말했다. 대개 알레르기를 유발하는 꽃가루의 크기는 20~50㎛(마이크로미터: 100만분의 1m) 정도다. 현미경으로 봐야 눈에 보인다. 오재원 교수는 "대부분 눈이나 코에 알레르기 증상을 유발하는 데 그치지만, 일부는 침이나 가래에 녹아 기도를 타고 넘어가면서 기관지 수축이나 염증 등을 유발해 천식을 일으킨다"고 말했다.

● 알레르기 60~80%는 유전이 원인 ●

알레르기 증상이 생기는 근본적인 원인에는 유전력이 크게 작용한다. 알레르기 원인의 60~80%를 차지한다고 알려졌다. 오재원 교수는 "부모 중 한쪽이 알레르기가 있으면 자녀도 알레르기를 겪을 확률이 약 60%이고, 부모 모두 알레르기가 있으면 확률이 80%나 된다"고 말했다. 혹여나 부모에게 알레르기가 없는데 자녀가 알레르기를 겪는다면 고모, 이모, 삼촌 등 친척 중에서라도 알레르기를 겪는 사람이 있는 경우가 대다수다.

단, 알레르기가 발생할 수 있는 몸 컨디션을 가졌다 하더라도 문제 항원에 노출되지 않으면 증상이 안 나타날 수 있다. 실제 어릴 적에 알레르기 증상이 없다가 성인이 돼서 생겼다면 이러한 경우일 수 있다.

또한 알레르기 증상이 과거 심하지 않았는데 성장하면서 스트레스에 과도하게 노출되고 인스턴트 식품을 즐기는 등 알레르기 증상을 악화하는 환경에 노출되면서 알레르기를 겪는 경우도 있다.



● 근본원인 치료 면역요법 ●

신유섭 교수는 "꽃가루 알레르기 환자에게서 면역요법 효과는 매우 뛰어나다"고 말했다. 면역요법은 항원을 체내에 소량씩 꾸준히 주입해 몸이 항원에 적응해 완치되도록 돕는 치료다. 국제보건기구(WHO)에서 알레르기 치료를 위한 유일한 근치적 방법으로 인정한 치료법이다. 오재원 교수는 "환자의 약 80%가 면역요법으로 큰 개선 효과를 볼 수 있다"고 말했다. 완전히 없어지는 것은 아니지만 환자가 약을 쓰지 않고 일상생활 할 수 있을 정도로 나아진다.

면역요법은 주사요법과 혀 밑에 약물을 넣는 설하(舌下)요법, 둘로 나뉜다. 설하요법이 비교적 최근에 개발된 방법이다. 주사요법과 설하요법 모두 3~5년 정도 진행한다. 설하요법이 더 편리하지만 가격이 비싸고 효과가 다소 떨어지는 편이다. 주사요법은 한 해 평균 100만원 정도 소요되는데 설하요법은 가격이 이의 2~3배다. 설하요법의 효과가 떨어지는 이유는 악효가 덜한 탓이 아니고, 집에서 환자가 스스로 진행하는 치료법이다 보니 규칙적으로 시도하기 어렵기 때문이다.

컨셉 인테리어

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

이중적 매력 Greige

그레이는 매년 가을마다 사랑받는 스테디 컬러지만 올해에는 좀 다르다. 베이지 컬러가 섞인 그레이 컬러가 떠오를 것으로 전망된다. 이를 일명 '그레이지(Gray+Beige) 컬러'라고 하는데, 그레이지는 뉴트럴 컬러 중 하나로 차분하고 우아한 분위기를 연출하는 것이 특징이다. 세계적인 색채 기업 팬톤에서는 2020년 하반기까지 활용 가능한 그레이 컬러 4종을 선보였는데, 이 중 그레이지의 대표 컬러로 '레이니 데이(Rainy Day)'를 제안했다. 노루페인트에서는 순&수의 윈터 클라우드(WT 1013 winter cloud)와 캄 그레이(WT 1021 calm gray) 컬러를 추천한다. 두 컬러 모두 일반 베이지보다 모던하면서 그레이보다는 포근한 느낌을 주는 그레이지 컬러로, 이중적인 매력이 있는 컬러라 내추럴한 무드에도 모던한 스타일에도 잘 어울린다. LG하우시스에서도 그레이지 컬러를 활용한 지인 벽지 베스띠 로얄 헤링본 실버 그레이지와 베스띠 리얼 페인팅 그레이지를 선보인다.

▲지인 벽지 베쓰띠 로얄 헤링본 실버 그레이지를 활용해서 연출한 다이닝 공간

동물 모티프, 페이블

▲동물을 모티프로 꾸민 유니크한 느낌의 실내 공간

미세먼지와 황사 등 각종 환경 이슈로 많은 사람들이 외부 활동보다 안전한 실내에 머무는 쪽을 택한다. 자연에서 마음껏 뛰노는 것을 포기한 사람들은 대신 실내를 자연과 닮은 스타일로 꾸미기를 원한다.

▲쉬고 있는 새를 모티프로 제작한 장식용 도자기. 짐 블랑

이러한 트렌드를 반영한 것이 동물을 주인공으로 하는 페이블(Fable) 인테리어다. 동물 그림 또는 동물의 모양을 그대로 본뜬 패턴을 활용하거나, 형형색색의 화려한 깃털 패턴, 페이크 퍼나 양털처럼 동물을 떠올릴 수 있는 요소를 활용하는 식이다. LG하우시스에서는 동물 그림과 패턴을 활용한 페이블 인테리어의 좋은 예를 선보였다. 여기에 풀과 꽃잎 등 자연 소재를 함께 매치하면 상상력 가득한 공간이 연출된다. 페이블 인테리어가 어렵게 느껴진다면 소품을 활용하는 것도 좋다. 짐블랑처럼 동물을 형상화한 오브제, 동물 그림을 활용한 쿠션이나 블랭킷, 접시 등이 시중에 많이 나와 있다. 유럽이나 아프리카, 아시아 등 여러 지역을 상징하는 모티프들을 활용해 이색적으로 꾸미는 것도 좋다.

우주적 영감

해와 달, 별 등의 행성이나 로켓, 엔진, 우주정거장 등의 우주항공 산업에서 모티프를 가져온 '에어로 인더스트리얼' 무드에 대한 관심도 높아진다. 과거의 '레트로 퓨처리즘(미래 지향적 복고)' 무드가 좀 더 발전한 형태다. 완벽하게 계획된 배열과 안정적인 대칭 구조, 별다른 기교 없이 정직한 가구와 미니멀한 공간으로 표현한다.

달 표면을 연상시키는 스톤이나 우주선처럼 반짝이는 크롬, 충격 완충제 같은 에어캡, 식물 생장용 조명 등이 우주적 무드를 연출하는 대표적인 요소다. 금속 소재와 조명, 달과 행성, 우주선을 표현한 모티프를 통해 에어로 인더스트리얼의 정수를 선보인 바 있다. 여기에 클래식한 디자인의 가구, 복고적인 컬러들을 매치해 비현실적인 느낌을 더하면 '세상 밖의 세계'로 탐험을 떠나는 듯한 신비로운 느낌을 연출할 수 있다.

썸을 끝내야 하는 확실한 이유

처음엔 좋기만 했던 그와의 썸. 슬슬 이상하게 쎄~한 느낌이 든다. 혹시 썸이라고 생각하는건 나뿐아닐까?

:: mantype1

속을 알 수 없는 남자

STORY

대학 동기인 B와는 단톡방에서 얘기하고 분기별로 가는 동기 여행에 함께 참석하는 사이다. 그런 그가 몇 달 전부터 끼 부린 메시지를 보낸다. 그것도 오후 10시가 넘은 시간에만. 가장 의뭉스러운 점은 메시지로는 오글거리는 감정 표현을 그렇게 잘하던 애가 여럿이 함께 만나면 나를 대하는 태도가 이전과 달라진 점이 없다는 것. 열 길 물속은 알아도 사람 속은 모른다고, 그의 속을 도통 알 수가 없다.

SOLUTION

나 혼자서만 그를 썸남으로 착각하고 있었을 확률이 높다. 그가 최근에 여자친구와 헤어졌거나 연락하던 이전 썸녀에게 일방적으로 차이지는 않았는지 팩트체크 해보자. 지지부진한 이 관계를 하루빨리 정리하고 싶다면 승부수를 띄워야 한다. 그가 약속을 정하는 것에 소극적인 모습을 보이거나 만나서도 감정 표현을 하지 않는다면 그동안 나는 그의 '여친봇'이었다는 얘기가 된다. 남좋은 일을 멈추기 위해 하루라도 빨리 용기 있는 승부수를 띄우는 편이 이롭다.

:: mantype2

메신저에서 할말없게 만드는 남자

STORY

썸남과의 카톡이 너무 어렵다. "네" "맞아요" "좋

아요"로만 대답하는 이 사람은 면접을 보는 것도 아닌데 쓸데없이 군기가 바짝 들어 있다. 이렇게 경직되어 있으니 대화를 이끄는 건 언제나 내 몫이다. 약속을 잡고 만난 자리는 3차까지 알차게 보내고 올 정도로 분위기가 좋은데, 메신저 창 속의 그는 완전히 다른 사람이다. 한창 친해져야 하는 시점에 만날 때와 온라인으로 이야기할 때의 온도 차가 너무 심해 감정을 쌓기가 쉽지 않다.

SOLUTION

장거리 커플이라 연락이 중요한 관계라면 힘들겠지만 이 남자와의 메신저 대화에 크게 의미를 부여하지 말자. 그는 그저 스마트폰과 친하지 않은 성향을 가진 사람일 뿐이다. 건조한 그의 메시지가 거슬린다면 슬쩍 이모티콘을 선물하는 것도 방법. 문자보다는 전화를, 전화보다는 얼굴 보는 시간을 늘리면 더욱 단단한 관계로 발전할 수 있는 확률이 높다. 그를 향한 마음이 꽉 차지 않았더라도 당장 이별을 고할 필요는 없다.

:: mantype3

인스타그램 댓글만 주구장창 다는 남자

STORY

소개팅 전부터 메시지를 주고받으며 만나기도 전에 SNS 친구를 맺었다. 별 생각 없이 시작한 관계인데 내 SNS에 얼마나 성실히 '좋아요'를 누르는지 나의 근황을 속속들이 알고 있을 정도. 주고받는 대화의 주제는 내가 SNS에 올린 사진뿐. 그와는 SNS 댓글창에서만 매일 이야기를 나눈다.

SOLUTION

새로운 남자를 찾아 떠나는 편이 좋겠다. 그는 당신에 대한 개인적인 호감보다 자신과 다른 새로운 사람이기 때문에 호기심이 생겼을 가능성이 높다. 새로 알게 된 사람의 흥미로운 SNS를 보고 조금 더 적극적인 리액션을 보내는 관객일 뿐. 그를 꼭 내 남자로 만들어야겠다는 절실한 마음이 아니라면 그저 괜찮은 지인으로 정리하는 편이 낫다. 사귀지 않는 사이에서 서로에 대한 정보는 상대와 나만 알고 있는 게 편하고 안전하다.

:: mantype4

사귀기 전부터 집착하는 남자

STORY

아침에 일어나면 그의 "잘 잤어?"라는 문자가 반가웠던 시절도 있었다. 오랜 솔로 생활 탓인지 나를 챙겨주고 내 일상을 궁금해하는 이성이 있다는 사실만으로도 기분이 좋았다. 하지만 이 남자의 관심이 지나치게 적극적으로 변하고 있다. 조금이라도 늦게 답장을 하면 그 이유를 추궁하고, 묻지도 않은 그의 하루를 보고 받듯 다 들어야 한다. 불편한 기색을 표해도 그는 직진만 할 뿐이다.

SOLUTION

둘의 관계가 연애가 아닌 썸이라는 사실을 기억해야 한다. 관계가 정의된 것도 아닌데 연인 사이에나 할 행동을 서슴지 않는 남자라면 위험할 수 있다. 당신을 향한 그의 마음은 호감이 분명하지만 상대의 반응을 고려하지 않는 일방적인 행동은 괜찮은 남자인지를 의심하게 만든다. 좋아하는 마음과 연락의 빈도, 관심의 깊이가 비례하는 건 맞지만 지켜야 할 선이 있는 것 역시 분명하다.

Advice
그에 대한 나의 감정에 100% 확신이 있다면 내가 먼저 고백을 하는 것도 방법이다. 용기 있는 자만이 연애를 할 수 있는 법이니까. 그게 아니라면 빠르게 다른남자를 만나기를...

겨울에만 경험할 수 있는 특별한 눈 축제(雪まつり)

▲上杉雪灯篭まつりの写真

일본에는 겨울의 대표적인 눈축제「삿포로 눈축제」를 비롯하여 각지에서 크고작은 매력적인 눈축제가 열리고 있다. 눈축제의 종류도 여러가지로 눈으로 만든 조형물전시, 일루미네이션쇼, 이벤트나 라이브 공연, 눈놀이를 체험할 수 있는 축제등 테마에 따라 다양한 즐길거리가 있다.

이번 호에서는 그중에서도 꼭 가봐야할 눈축제를 소개하겠다.

삿뽀로 눈축제 - 札幌雪祭り

일본의 눈 축제 하면 역시 가장 먼저 떠오르는 것인 삿포로 눈축제일 것 이다.

일본내에서는 물론, 해외에서도 많은 관광객들이 찾고 있으며, 3개 장소에 약 200기 이상의 설상과 얼음조각상이 2주동안 전시되는, 대규모 축제이다. 그중에서도 메인 축제장인 오오도오리(**大通り**)는1.5km 거리에 눈과 얼음으로 만든 조형물이 세워져있어 마치 눈의 왕국에 온것 같은 느낌을 받는다.

또한 눈으로 만든 미끄럼틀이나 스노우래프트 등 홋카이도의 대자연과 눈을 즐길 수 있는 츠도무(**つどーむ**) 회장과 몽상적인 설상을 볼 수 있는 스스키노(**すすきの**) 회장 등, 장소에 따라 컨셉이 달라 지루하지 않게 즐길 수 있다.

또한, 개최기간 동안 다양한 이벤트가 펼쳐지기 때문에 여러 번 방문해도 새로운 매력을 느낄 수 있다.

- **삿뽀로 눈축제 개최일정**
- 大通会場:2020月2月4日～2月11日
- つどーむ会場:2020年1月31日～2月11日
- すすきの会場:2020年2月4日～2月11日

토와다코 후유모노가타리 - 十和田湖 冬物語

토와다호반에서 개최되는 토와다코 모노가타리

는 24일간 개최되는 장기간 이벤트이다.

이벤트에 전시되는 메인 설상은 자위대원들이 제작을 하고, 매년 이 설상을 보기위해 많은 관광객들이 방문하고 있다. 매년 다른 설상을 제작하기 때문에 올해는 어떤 설상이 전시될지 기대가 되는 이벤트 이다.

호화게스트들이 출연하는 이벤트나 향토요리를 즐길 수 있는 코너, 기념품 제작을 체험할 수 있는 코너, 눈미끄럼틀등의 즐길 수 있는 코너, 일루미네이션을 즐길 수 있는 빛의 코너, 매일 8시에 시작되는 불꽃놀이등 이벤트가 다양해 긴 개최기간에도 불구 하고 많은 사람들이 재방문을 한다고 한다.

•토와다코 후유모노가타리 개최일정
• 2020年1月24日(金)～2月24日(祝)

쯔난 눈축제
つなん雪祭り

일본 니가타현 남단에 위치한 쯔난마치(津南町)는 일본에서도 눈이 많이 내리기로 유명한 곳이다. 축제 동안 일본 최대 규모의 스노보드 점프 대회인 스노우웨이브(SNOW WAVE)와 축제의 마지막을 장식하는 풍등 날리기 두 가지 이벤트가 메인으로 진행된다. 이 외에도 라이브 공연, 전통놀이, 눈놀이, 노점시장 등 다양한 이벤트가 준비되어 축제를 만끽할 수 있다.

특히 쯔난 눈축제의 하이라이트라 할 수 있는 풍등 날리기는 태국이나 중국의 축제에서도 볼 수 있는 행사로 오래전 풍등을 통신 수단으로 사용했던 것에서 기원했다고 한다. 오늘날에는 무병장수를 기원하는 민속행사로 발전하여 방문객들이 직접 풍등에 메시지를 적어 소원을 빌며 하늘로 날려 보내는 행사이다.

디즈니 애니메이션 라푼젤에도 등장하는 풍등 날리기의 인기는 매우 높아 전국에서 많은 관광객들이 행사에 참여하기 위해 찾아온다.

•쯔난 눈축제 개최일정
• 2020年3月14日(土)本祭・3月13日(金)前夜祭

우에스기 눈등롱축제
上杉雪灯篭祭り

야마가타현 최남단의 작은 마을로 일본 내에서도 적설량이 많기로 손꼽히는 지역이며 사시사철 자연의 아름다움을 즐길 수 있어 많은 여행객들이 찾는 관광지이다.

눈이 많이 오는 겨울철의 백미는 바로 우에스기 눈등롱 축제이다. 300기의 눈 등롱을 설치하며 3,000여 개의 눈 호롱으로 불을 밝힌다. 그 모습은 형용할 수 없이 아름답다. 특이한점은 입구부터 쭉 들어서 있는 눈등롱을 시민들이 직접 참여하여 만든다는 것이다. 때문에 팻말에 눈등롱을 만든 팀의 이름이 표시되어 있으며, 평화와 시민참여를 목적으로 한 축제이다.

•우에스기 눈등롱축제 개최일정
• 2020年2月8日～2020年2月9日

행복한 책 읽기
1월의 추천 도서

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

:: 첫번째 행복 도서

내가 왜 이러나 싶을 땐 뇌과학

저자: 카야 노르덴옌

출판사: 일센치페이퍼

"마음이 아니라 뇌에 귀 기울여야 할 때" 뇌가 우리의 정체성이다. 뇌는 우리가 사랑에 빠지게도 하고 질투심에 활활 불타오르게도 한다. 우리의 모든 사고와 감정은 뉴런 사이에 주고받는 신호들의 신체물리적 과정이다. 하루 종일 찾던 물건이 내 주머니에서 나올 때 그, 뭐지? 그거… 생각날듯 말듯 답답할 때 아무리 외우고 외워도 돌아서면 까먹을 때 그렇게 결심하고도 또 야밤에 치킨이 당길 때 중요한 일인 줄 알면서 하기 싫을 때 몸이 마음처럼 안 따라줄 때…뇌를 이해하면 내가 이해된다.

:: 두번째 행복 도서

죽음의 에티켓

저자: 롤란트 슐츠

출판사: 스노우폭스북스

아무도 가보지 않은 죽음의 과정을 따라가다! 한 번도 나 자신의 일이었던 적 없는 죽음. 그러나 누구나 겪을 죽음의 전 과정을 간접적으로 경험해 볼 수 있도록 기획된 『죽음의 에티켓』. 이 책에는 네 가지 방식으로 진행되는 죽음의 전개가 담겨 있다. 5살, 암으로 죽음을 맞이한 어린 아이, 인생 샷을 찍겠다며 건물 난간에 올랐던 29살 청년, 요양원의 80세 할머니, 그리고 가족들에 둘러싸인 채 집에서 죽음을 맞이한 당신. 이들 네 사람의 죽음의 단계를 매우 면밀하고 자세하게 다뤘다. '나, 그리고 당신'이라는 화법으로 독자를 죽음의 주인공으로 만들어 죽음을 옆에서 엿보는 게 아니라 바로 앞에서, 실제 나 자신이 겪고 있는 일로써 이해하도록 써내려갔다.

:: 세번째 행복 도서

생각이 바뀌는 순간

저자: 캐서린 A. 샌더슨

출판사: 한국경제신문

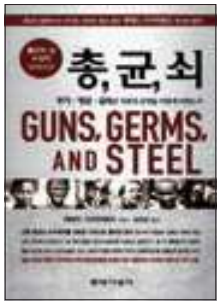
진화의 산물인 뇌의 부정적인 시그널을 긍정적인 시그널로 바꾸기 위해 어떻게 해야 할까? 불편함, 곤란한 상황, 인생의 일부인 크고 작은 사건 사고들은 예기치 못하게 찾아오지만 그런 통제 불가능한 상황에 대비하기 위해 우리의 뇌가 직관적으로 판단을 내리고 행동을 하게끔 한다.『생각이 바뀌는 순간』에서 저자는 사건이나 문제를 바라보는 우리의 사고방식을 통제할 수 있다면 우리의 삶을 자기 자신이 생각하는 방향으로 변화시킬 수 있다고 이야기하며, 삶을 둘러싼 상황들을 긍정적으로 변화시키는 경험을 할 수 있도록 도와준다.

:: 다섯번째 행복 도서

총, 균, 쇠

저자: 재레드 다이아몬드

출판사: 문학사상



이 책은 모든 인류가 수렵과 채집으로 살아가던 1만 3천 년 전 석기시대로 거슬러 올라간다. 저자는 제국, 지역, 문자, 농작물, 총의 기원뿐만 아니라 각 대륙의 인류 사회가 각기 다른 발전의 길을 걷게 된 원인을 설득력 있게 설명함으로써, 역사에 대한 인종주의적 이론의 허구를 벗겨낸다. 뉴기니와 아메리카 원주민에서부터 현대 유럽인과 일본인에 이르기까지, 세계 각지의 인간 생활에 관한 이야기를 흥미진진하게 풀어낸다. '인간 사회의 다양한 문명은 어디에서 비롯되었는가?'라는 의문을 명쾌하게 분석하여 그 해답을 제시한다.

:: 네번째 행복 도서

감정 폭력

저자: 베르너 바르텐스

출판사: 걷는나무

사람이 모이는 곳이라면 장소와 시간에 구애 없이 감정 폭력은 발생한다. 직장과 학교, 가정, 혹은 연인 관계 등 삶의 모든 영역에서 발생하는 정서적 폭력을 막아내는 일은 너무나 힘들다. 그러나 베르너 바르텐스는 그럼에도 폭력으로부터 자신을 지키는 일이 가능하다는 것을 책을 통해 보여준다. 저자는 말한다. "당신에게는 '상처받지 않을 권리'가 있습니다. 그 누구도 당신을 함부로 대하도록 내버려 두지 마세요. 이제는 당신을 위한다는 달콤한 거짓말로 자존감을 훔쳐 가는 사람들과 헤어져야 할 때입니다.

:: 여섯번째 행복 도서

태고의 시간들

저자: 올가 토카르추크

출판사: 은행나무

2018년 노벨문학상 수상작가, 2018년 맨부커상 인터내셔널 부문 수상작가 올가 토카르추크의 대표작『태고의 시간들』. 저자의 세 번째 장편소설로, 20세기 폴란드의 역사를 거대 서사의 축으로, 탄생부터 성장, 결혼, 출산, 노화, 죽음에 이르기까지 여성들의 인생 여정을 따라가면서 그들의 작은 목소리에 귀를 기울인다. 40대 이전의 작가들에게 수여하는 유서 깊은 문학상인 코시치엘스키 문학상을 수상했으며, 폴란드에서 최고의 권위를 자랑하는 니케 문학상의 '독자들이 뽑은 최고의 작품' 부문으로 선정되었다.

제네시스

안전하고 확실한 효과를 기대하는 신세대 의료 레이저 치료.

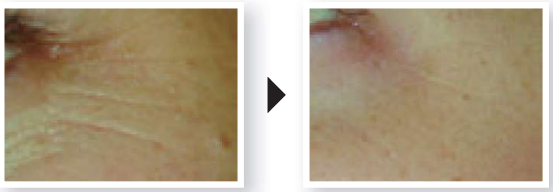
제네시스란, 표피에 있는 피부질의 개선이나 모공축소와 함께 진피에 열에 의한 자극으로 콜라겐재생이나 미세혈관의 가열에 의한 붉은 얼굴의 개선등 기계1대로 여러가지 활약을 기대할수 있는 미국큐테라사에 의해 개발된 야그 레이저입니다. 그리고 FDA(미국식품의약품국)의 공인된 안심되고 안전하며 확실한 효과를 볼 수 있는 신세대의 의료레이저 치료입니다.

효과

- 붉은얼굴 개선
- 안면 모세혈관증 개선
- 피부표면의 탄력개선
- 콜라겐재생(리쥬비네이션)

파장이 길기때문에 피부 깊숙한 곳까지 도달합니다. (4~5mm정도) 롱펄 야그레이저를 피부에서 떨어진 공중 조사하는 것에 의해 진피 상층부를 가열하여, 콜라겐의 증생을 촉진합니다. 그 결과 피부결이 정돈되며 탄력, 잔주름을 개선합니다.

레이저빛이 피부표면을 따뜻하게하여 콜라겐의 리모델을 촉진하고, 피부질을 개선하며 레이저 필링효과에 의해 피부표면의 낡은각질을 제거하고 촉촉하고 새로운 피부로 다시 태어나게 합니다. 신경쓰이는 모공확장이나 여드름자국도 개선됩니다. 또, 진피상층부의 미소맥관구조를 가열하여 붉은얼굴도 개선됩니다. 그리고 제네시스의 장점은 수술에의한 아픔이 적으며 애프터 트리트먼트가 불필요하므로 시술후 바로 화장도 가능한것입니다.



시술 전 시술 후

정기적으로 치료를 받는것으로 효과를 실감할수 있습니다. 치료후에는 화끈거림이나 따끔거릴수 있으나 지속적인 경우에는 아아스팩을 해주시기 바랍니다.

치료기간중에는 피부를 너무 강하게 문지르거나 맛사지등 과도한 자극은 피해주시기 바랍니다. 자외선은 피부노화의 최대원인입니다. 치료효과를 유지하고, 충분히 실감하기 위해서는 일상생활에서도 확실한 자외선 차단 하는 것을 추천합니다. 치료효과나 치료 후의 반응은 증상이나 피부질에 의해 다릅니다.

アジアン美容クリニック
SIAN BEAUTY CLINIC

보다 효과적이고 안전한 피부 치료를 위해
롱 펄스 Nd : YAG 레이저 (제네시스)

다양한 피부 트러블이나 자외선에 의한 노화, 그리고 연령에 의해 피부는 거칠고 탱탱함이 없어지며, 고르지 않은 색소 침착이나 모세혈관 확장, 탄력저하로 인한 모공 확대 등을 일으킵니다. 일단 이러한 상태가 되면 화장품이나 에스테틱적인 스킨케어로 개선하는건 실제로는 곤난하다고 말할수 있습니다.

한편 미용외과나 미용피부과에서 자주 소개되는 피부나 기미에 대한 레이저 치료로 불리는 것도 실제로 어떤 원리로 효과가 나오는지, 치료 기간은 얼마나 필요한지, 어디까지 기대할 수 있는지에 관해서는 명확한 설명없이 단순히 새로운 기계라든지, 꿈만 같은 효과를 얻을수 있는 치료라고만 설명하는 분야가 많다고 생각합니다. 그리고 효과가 있었다고 해도 부작용이나 회복기간은 어느정도 인지에 대해서도 걱정하시는 분들이 많을 것 입니다. 아시안미용클리닉은 이미지나 유행뿐만 아니라 의학적 근거, 피부의 생리적 변화에 따라 레이저 치료를 충분한 설명하에 치료를 진행하도록 하고 있습니다.

피부탄력, 모공, 처짐, 여드름 자국이나 미세한 흉터 치료에 효과적인것으로 알려져 있는 레이저는 크게 3개종류입니다. ①피부 표면을 얇게 벗겨내는 타입의 레이저 ②피부에 미세한 구멍을 내어 피부재생을 촉진하는 레이저 ③피부의 깊은 층에 열을 가해 콜라겐의 신생, 증가, 상처조직을 흡수시키는 레이저입니다. ①은 케미컬필링이나 레이저박피 등 필링이라고 하는 에스테나 가정용 화장품에서도 흔히 볼 수 있는 것입니다. 그러나 당원에서는 여드름 치료에 비교적 많이 사용하고 있습니다만, 피부를 오히려 건조하고 민감하게 해버리는 원인이 된다고 생각해, 붉어지기 쉬운 건성 피부의 사람에게는 그다지 추천하지 않습니다. 그런 점에서 각질을 제거하므로써 피부가 반들반들하게 모공과 기미가 개선한다는 말은 조금 과장일지도 모릅니다.

②는 프락셔날 이론을 바탕으로 한 치료이며, 세로로 작은 구멍을 내여 표면에서 진피 재생을 촉진하는것입니다. 당원에서는 너무 강하지 않은 타입의 반도체 레이저를 이용한 이마쥬(Emerge)를 도입했습니다. 다른 프락셔날 레이저에 비해 통증이나 자극이 적고, 다운 타임도 1-3일정도 입니다.

③의 치료로 많이 사용하고 있는 레이저가 다운타임 없이, 피부의탄력과 모공, 피부 결이 조금씩 확실하게 개선할수 있는것이 제네시스(GENESIS, 롱 펄스Nd-YAG레이저)입니다. 이 레이저 특징은 1064nm파장에 의해 진피의 혈관과 적혈구,콜라겐의 단백질을 흡수하여 표면에 변화를 주지않고 피부의 재구성, 콜라겐 합성을 유도할 것입니다.

또한 혈관에 흡수되기 쉽기 때문에 안면홍조, 빨갛고 심한 상처자국, 켈로이드의 치료에도 효과가 높은것으로 입증되고 있습니다. 일을 쉴 필요없이 정기적으로 피부 재생을 촉진하고 모공, 피부 체질 개선을 목표로 하는 의미에서는 매우 유용한 치료기기라고 생각합니다.

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

伴 : 짝 반 · 侶 : 짝 려

과거에는 사람에게 귀여움을 받고 즐거움을 준다는 의미에서 애완동물이라는 명칭이 자주 쓰였다. 하지만 현재는 동물이 장난감 같은 존재가 아니라 사람과 더불어 살아가는 반려자라는 인식이 확산되면서 반려동물이라고 불리고 있다.

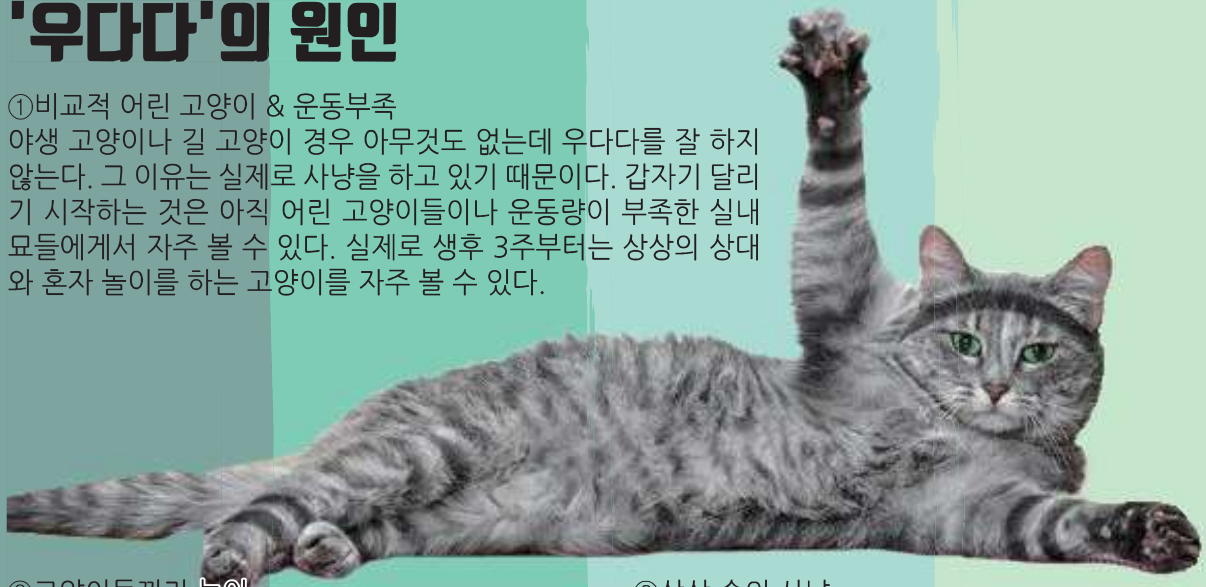
CHAPTER 5

고양이 우다다 도대체 왜 하는 걸까?

어린 고양이와 함께 생활해 본 집사라면 한 번쯤 들어봤을 용어! '고양이 우다다' 주로 자려고 누운 밤 혹은 잠든 새벽, 갑자기 온 집안을 마구 달려 다니는 고양이의 행동은 집사들 사이에서 '고양이 우다다'로 불린다. 잠을 설치게 만드는 우다다 때문에 고민하는 집사들이 적지 않다.

'우다다'의 원인

①비교적 어린 고양이 & 운동부족
야생 고양이나 길 고양이 경우 아무것도 없는데 우다다를 잘 하지 않는다. 그 이유는 실제로 사냥을 하고 있기 때문이다. 갑자기 달리기 시작하는 것은 아직 어린 고양이들이나 운동량이 부족한 실내묘들에게서 자주 볼 수 있다. 실제로 생후 3주부터는 상상의 상대와 혼자 놀이를 하는 고양이를 자주 볼 수 있다.



②고양이들끼리 놀이
고양이의 놀이 방법 중에도 우다다가 있다. 다묘 가정인 경우 서로 놀다가 갑자기 뛰어다니는 때가 있다. 격렬하게 뛰어오르고, 내려가고, 돌아다닌다. 이것은 고양이들끼리 놀이 방법이라 볼 수 있다.

③상상 속의 사냥
갑자기 우다다를 시작한 고양이. 잘 관찰하면 혼자 숨었다가 달렸다가 멈추기도 한다. 엉덩이를 흔들며 뛸 준비를 하기도 한다. 만약 외동묘가 이런 모습을 보인다면? 아마 상상 속의 사냥 놀이를 하고 있을 것이다.

④화장실에서 갑자기 뛰어나와 달릴 때
고양이가 배변 후 갑자기 달리기 시작하는 모습을 본 적 있을 것이다. 방안을 뛰어다니거나 큰소리로 울고, 캣타워를 뛰어오르고. 발톱을 긁기도 한다.

이것은 배변이라는 무방비 행위를 무사히 마쳤음에 안심하는 행동이다. 야생에서는 배변할 때 적에게 노출될 수 있다. 무사히 배변 후 안심이 되니 갑자기 기분이 좋아진 것이다. 만약 고양이가 화장실에서 뛰어나와 우다다한다면? 무사히 볼 일을(?) 본 것을 축하하는 마음으로 지켜봐 주자.

⑤신체의 변화가 느껴졌을 때
신체에 위화감이나 통증을 느꼈을 때 도망치려 우다다를 하기도 한다. 예를 들어 간지러움을 느꼈을 경우. 가려움을 피하기 위해 또는 놀라서 도망가기도 한다. 피부염, 알레르기, 모기, 벼룩 등 가려움의 원인은 다양하다. 뿐만 아니라 복통 또는 구토감을 느낄 때에도 갑자기 우다다를 한다. 불편한 듯 울며 우다다를 한다면 다른 증상은 없는지 잘 살펴보자.

'우다다' 대처법

❶고양이와 사냥 놀이를 한다
적어도 하루에 한 번, 고양이가 만족할 만큼의 격렬한 사냥놀이를 해준다. 고양이는 산책을 하지 않기 때문에 집사와의 사냥놀이가 중요하다. 놀이로 사냥 본능을 충족시켜 준다면 우다다가 줄어들 것! 사냥놀이는 집사와의 유대감을 위해서도 중요하다. 이때 주의 할 점은 고양이 체내에 분비되는 호르몬 코르티솔이 장시간 분비되면 오히려 피로를 느낄 수 있으므로 놀이는 20분을 넘기지 않도록 하는 것이 좋다.

❷캣타워 등 운동할 수 있는 장소를 만들어 준다
집사가 열심히 돈을 벌고 있을 동안. 고양이는 집에서 잠을 자는 경우가 많다. 낮 동안 푹 쉬고 밤에 우다다를 하는 것은 당연한 일! 캣타워나 캣휠 등 낮시간에도 운동할 수 있는 장소를 만들어주자.

❸잠자기 직전에 놀아 준 후 간식을 준다
퇴근 후 간단한 사냥 놀이 후. 잠들기 바로 직전에 한번 더 사냥놀이를 해준다. 5분 정도 놀아준 후 간식을 준다. 그다음 양치까지 하고 나면 그루밍을 하며 잘 준비를 한다. <사냥 후 식사, 휴식>이라는 루틴을 만들어 주는 것이다.

이 방법으로도 안되는 경우가 있다. 바로 화장실 배변 후의 우다다! 이것은 고치기도 힘들고, 기분 좋음의 표현이기에 막기 어렵다. 화장실을 침실과 분리하는 것이 가장 좋은 방법이다.

스포츠를 주제로 한 감동이 살아있는 영화 BEST6

다시 시작된 승부, 남은 시간 단 3초!
올림픽의 역사상 가장 격렬한 빅매치가 시작된다!

쓰리 세컨즈

올림픽을 앞둔 소련농구 국가대표팀은 현 감독이 해임을 당하고 블라디미르가 감독으로 부임하게된다. 현 선수들은 감독을 믿지못하지만 감독은 아들의 수술을 위해서라도 올림픽에서 금메달을 따야한다. 팀보다는 개인의 득점을 우선시하는 세르게이선수에게 팀의 소중함을 알려주고, 불치병에 걸린 선수를 위해 자신의 모든 돈을 쓰기도하는 블라디미르 감독. 우여곡절 끝에 결승전에서 미국팀을 만나게 된 소련팀은 끝나기 직전49:48로 리드하게 되지만 미국팀의 자유투로 역전을 허용한다. 이때 3초의 작전타임을 신청하는 소련팀인데...

인종차별을 초월한 풋볼의 승리!

리멤버 타이탄

버지니아주에선 고교 미식축구가 단연 인기 스포츠이다. 어느 날 지역교육청에서 흑인 고등학교와 백인 고등학교를 통합하라는 지시를 받게 되면서 흑인출신의 허만 분은 전임의 백인 코치를 자신의 밑의 코치로 두개 되면서 일촉즉발의 분위기에 놓인다. 하지만 허만 분 감독의 강력한 통솔력 아래에 피부색의 장벽은 서서히 없어지게 되고 엄청나게 다른 배경의 두 감독아래 역사상 가장 다이나믹한 승리의 팀을 완성시키게 된다. 팀의 연전연승에 알렉산드리아의 흑백갈등도 서서히 사라지게 되는데...

꿈을 향해 던지는
인도 청년의 오디션 적응기

밀리언 달러 암

2007년 스포츠 에이전트 J.B. 번스타인은 한 때 배리 본즈와 에멧 스미스처럼 거물 선수들을 고객으로 데리고 있었으나 인도계 파트너 애쉬와 함께 자신의 독립 에이전시를 차린 뒤로는 슬럼프에 빠진다. 고객 없는 에이전트로 몰락한 번스타인은 어느 날 애쉬와 함께 TV로 인도 크리켓 경기를 보다가 직접 인도에 가서 강속구를 던지는 피처를 고르기로 작정하고 뭄바이로 간다. 전 인도를 무대로 상금은 10만 달러이고 뽑히면 미국으로 가서 메이저리그와 계약을 맺는다는 조건으로 투수 선발 대회를 열고 두 명의 강속구 청년 린쿠와 디네시를 만나게 되는데...

| 광고문의 T. 03-6273-9900

아무도 그녀들을 믿지 않았다!
2004년 아테네 올림픽에서 세계 최고의 명승부!

우리 생애 최고의 순간

대한민국 올림픽 2연패의 주역인 핸드볼 선수 미숙은 온 몸을 바쳐 뛴 소속팀이 해체되자 대형마트에서 일하고 있다. 이때 일본 프로팀의 잘나가는 감독으로 활약중인 혜경은 한국국가 대표팀의 감독대행으로 귀국하게 되고 미숙을 포함한 과거의 영광을 재현할 노장 선수들을 모으게된다. 하지만 그녀의 독선적인 스타일은 신진선수들과의 불화를 야기하게되고 감독대행에서 경질되게 된다. 그녀를 대신하여 세계적인 스타플레이어 안승필이 신임 감독으로 들어오게 되며 자존심이 중요했던 혜경은 미숙의 만류로 선수로서 명예 회복을 준비하게 된다. 하지만 그의 훈련방식은 노장선수들의 갈등을 유발하게 되고 미숙은 태릉을 무단이탈하게되어 엔트리에 위기가 찾아오는데...

꿈☆은 이루어진다
뚝심 좋은 걸들의 통쾌한 베컴슛~

슈팅 라이크 베컴

동네 공원에서 활약하는 자칭 멀티플레이어 축구 선수, 제스의 꿈은 야무지기만 하다. 최고의 오른발 슈터 데이빗 베컴처럼 멋진 프리킥을 날리는 프로축구선수가 되는 것. 세상에서 축구와 베컴처럼 제스를 사로잡는 목표는 없다. 게다가 그는 너무 잘생겼잖아~? 그렇다면...? 그렇다. 제스 밤라(파민더 나그라 분)는 꿈많은 축구 소년이 아니라 축구 소녀. 게다가 그녀는 '정통 인도계 영국 소녀'. 축구를 결사반대하는 엄마, 아빠 몰래 오늘도 제스는 벌거벗은 사내 녀석들과 어울려 볼을 찬다. 그런 그녀가 우연히 정식 여자축구단 '해리어'팀 소속 선수 줄스(키이라 나이틀리 분)의 눈에 띈 것은 정말 행운. 등번호 7의 'BECKHAM' 티를 입고 비상한 프리킥 솜씨를 발휘하는 제스에게 반한 줄스는 팀에서 함께 뛸 것을 제안하는데...

트랙 위에선 누구나 자유다
차별과 편견을 뛰어 너은 영웅의 감동실화

레이스

누구보다도 빠른 발을 가진 흑인 육상선수 제시 오언스.. 피부색이 다르다는 이유로 멸시를 받지만 그의 거듭된 세계신기록 수립은 결국 국민들의 마음을 사로잡고 가장 유력한 올림픽 금메달 리스트로 주목받는다. 한편 제11회 올림픽 개최지가 베를린으로 선정되면서 히틀러는 은밀히 유대인과 유색인종의 올림픽 출전을 막으려 한다. 이러한 소문이 돌자 각국의 불참 여론이 강해지고 독일은 마지못해 평등한 올림픽을 연다고 약속하지만...
1936년 베를린, 제시 오언스는 꿈에 그리던 올림픽 무대에 서게 된다. 그러나 보이지 않는 차별과 억압으로 베를린 곳곳은 팽팽한 긴장감이 흐르는데...자유를 향한 10초의 질주가 시작된다!