

leisure

● 주말 레포츠 (행사일: 7일)

(행사명, 장소, 주관(연락처), 비용순)

- ▶ 당구강습: 서초당구교실, 한국 당구아카데미(02-598-3877), 2만원
- ▶ 스쿠버강습: 강남 프리존, 아쿠아마린(02-539-0496), 3만원
- ▶ 텐트비행: 광주 매산리 활공장, 에어필드(02-3667-0117), 7만원
- ▶ 윈드서핑: 독섬, 거센바람(02-456-3967), 3만원
- ▶ 패러글라이딩: 광주 매산리 활공장, FAS(02-522-0822), 4만원. 인천 초나단(032-518-1877), 5만원
- ▶ 래프팅: 인제 내린천, 우퍼월드(02-2057-9999) 4만 5천원. 설악래저(033-636-9562) 4만 5천원. 레저스트(02-5690-119) 4만 5천원. 띠야머리(031-214-1285) 4만 5천원. 한백래저(02-515-6633) 4만 5천원.
- ▶ 래프팅: 영월 동강, 대자연래저(02-4000-582) 3만9천원. 레저라인(02-598-6670) 3만9천원. 태백산맥(02-3477-3114) 4만5천원.
- ▶ 래프팅: 철원 한탄강, 짐싸래저클럽(02-659-5930) 2만5천원.

● 주말 낚시 안내

(낚시회, 전화, 장소, 출발시각 순)

- ▶ 토요일 민물(6일)
  - \* 강남, 02-563-7167, 충주호, 15:00
  - \* 초원, 02-2267-3375, 대호, 14:00
  - \* 대지, 02-989-9977, 대호, 22:00
  - \* 7.7, 02-464-3539, 포항지, 14:00
  - \* 부평동해, 032-508-2788, 죽림지 22:00
- ▶ 일요일 민물(7일)
  - \* 신당, 02-2244-1080, 부여수로, 01:00
  - \* 은평, 02-355-4433, 대호, 01:00
  - \* 길동, 02-476-8534, 중정리, 00:30
  - \* 극동, 02-494-7755, 부여수로, 01:00
  - \* 우정, 02-355-6666, 고산천, 00:05
- ▶ 토요일 바다(6일)
  - \* 왕자, 02-698-2020, 심해, 23:00
  - \* 신용산, 02-792-3900, 화사도, 23:00
  - \* 남서울, 02-585-6006, 외연도, 23:00
  - \* 금호, 02-2299-4030, 독거도, 20:00
  - \* 서울, 02-922-6616, 만재도, 20:00

cuisine 양파스테이크



양파의 참맛을 즐길 수 있는 양파스테이크로 색다른 간식을 만들어보자. 양파는 신경불안이나 설사, 피로 등에 효과적인 야채다.

■ 만드는 법

1. 양파는 껍질을 벗기고 씻어 0.7cm 두께로 동그랗게 썬다. 양면에 소금과 후춧가루를 뿌리고 우스터소스를 바른다.
2. 소스에 넣을 파인애플은 곱게 다진 다음 팬에 볶다가 나머지 재료를 넣고 둥근히 끓여 소스를 만든다.
3. 팬에 ①과 파인애플을 넣고 백포도주를 뿌려가며 중불이하에서 굽는다.
4. ③의 양파가 구워지면 접시에 담고 ②의 소스를 듬뿍 끼얹은 뒤 파슬리 가루를 뿌려준다.

\* 출처: 몸에 좋은 야채 제대로 먹는법 (중앙 M&B)

metro 광고문의 721-9851~3

# “넓어지는 모공 꼭 조이세요”

## 피지조절-모공관리 화장품

### 업계 잇단출시 경쟁 불붙어

올여름 모공관리 화장품 시장의 경쟁이 치열하다.

업계에서는 여름철 더운 날씨에 많이 발생하는 피지를 조절 해주고 모공을 관리해주는 화장품들을 연일 선보이고 있다.

LG생활건강은 피지를 전문적으로 관리해주는 기초화장품 ‘라그베르 세뽀 다이어트’ 4종을 이달 선보였으며, 이 가운데 에센스의 경우 피지 조절용과 모공 관리용을 함께 출시했다.

코리아나화장품은 지난해 상반기 ‘초록색 엔시아’ 브랜드로 모공 관리 화장품 7종을 선보인 데 이어 최근 에센스 제품인 ‘엔시아



포어 타이팅 시럼’을 출시하고 TV 광고에 나섰다.

지난 98년 모공 관리 화장품 시

장에 가장 먼저 진출한 애경산업은 이달 중순부터 대도시나 해변 등을 돌면서 모공 관리 화장품인

‘B&F 비저블 이펙트’와 ‘B&F 비저블 화이트’ 샘플 제품을 나눠 주면서 판촉활동을 벌일 계획이다.

이밖에 모공 관리 에센스 제품으로 태평양이 ‘아이오펜 포어 스매시’를 판매중이며, 한불화장품이 ‘퍼스킨 포어 미니 미어저’와 ‘ICS 포어 타이팅’을, 나드리화장품이 ‘멜 포어 인텐시브 세럼’을 각각 판매하고 있다.

업계 관계자는 “화장품 시장에서 여름은 비수기에 속하지만 모공 관리 화장품 수요는 꾸준히 늘고 있다”며 “업체들도 과거 단품 위주에서 다양한 화장품 라인을 갖춰 제품을 선보이고 있어 시장 규모가 커질 전망”이라고 말했다.

/전효순 기자

FOCUS

## 알약 같아서 먹으면 해롭다

### 단시간 흡수로 부작용 유발 영국 라이트박사 연구발표

먹기 불편하다는 이유로 알약을 부수어 먹거나 캡슐을 열고 속에 든 약만 복용하는 것은 해로울 수 있다고 영국의 BBC방송 뉴스 온라인이 3일 보도했다. 영국 브래드포드대학의 데이비드 라이트 박사는 간호전문지 ‘너싱 스탠더드’ 최신호에 발표한 연구보고서에서 이같은 사실을 밝혔다고 이 방송은 전했다.

라이트 박사는 알약이나 캡슐 약은 체내에서 장시간(대체로 24시간)에 걸쳐 서서히 흡수되도록 표면을 특수물질로 코팅한 경우가 많기 때문에 알약을 부수어 먹거나 캡슐 속의 약만 빼서 복용하는 것은 해로울 수 있다고 말했다.

라이트 박사는 장시간에 걸

쳐 흡수돼야 할 약이 빠른 속도로 흡수되면 부작용이 일어날 수 있다고 지적했다.

라이트 박사는 요양원 근무 간호사 540명을 대상으로 조사한 결과 80% 이상이 노인 환자가 그대로 삼키기 힘들어 한다는 이유로 알약을 가루로 부수거나 캡슐에서 약만 빼 복용하게 하고 있는 것으로 밝혀졌다고 말했다.

간호사들은 부수어 먹거나 캡슐을 열어 약만 빼먹어서는 안되는 약이 어떤 것인지 구분할 수 없기 때문에 정부 보건당국은 이런 약들의 명단을 만들어 공표해야 할 것이라고 라이트 박사는 촉구했다.

라이트 박사는 미국과 캐나다에서는 정기적으로 이런 약들의 명단을 공표하고 있다면서 영국도 이런 제도를 시행해야 한다고 말했다. /연합

## 백화점세일에 할인점 ‘맞불’

### 인기상품 특가전등 판촉행사

백화점의 여름 정기세일에 할인점들이 다양한 판촉행사로 맞서고 있다.

4일 유통업계에 따르면 신세계 이마트는 이날부터 14일까지 ‘40대 상품 초특가전’을 열어 여름 인기상품 40개를 선정해 5~20% 할인 판매한다.

또 내점 고객 가운데 400명을 추첨해 신세계 상품권 10만원을 주며, 1만원 이상 구매고객에게는 1등(47명) 3인용 소파, 2등(235명) 리모컨 선풍기, 3등(705명) 유니 레버 선물세트 등이 걸린 즉

석식 복권을 나눠준다.

롯데마트는 5일부터 9일까지 ‘마일리지 사은품 증정’ 행사를 진행, 5만원 이상 구매고객에게 ‘물먹는 하마’ (점별 하루 500개), 10만원 이상은 ‘신라면 1박스’ (점별 하루 200개)를 준다.

특히 5일에는 광고전단 게재 10개 상품을 사거나 5만원 어치 이상을 구매하는 고객에게 5천원 상품권을 증정하고, 구매 고객 300명에게는 장바구니를 나눠준다.

또 14일까지 롯데마트 전점에서 LG카드 구매하면 7만원 이상은 파카글라스 세트, 15만원 이상은 세제용품 세트를 준다.

## 쌍둥이 임신 유산 위험

### 보통때보다 훨씬낮아

쌍둥이를 임신했을 때 유산 위험은 한 아기만 임신했을 때에 비해 훨씬 낮다는 새로운 연구 보고서가 나왔다.

벨기에 겐트대학병원 불임센터의 필립 투머스 박사가 이끄는 연구진은 최근 빈에서 열린 유럽 인간생식-발생학회에서 발표한 보고서를 통해 인공 수정기술을 사용한 부부들의 유산위험을 평가한 결과 그같이 나타났다고 밝혔다.

연구진은 한 아기 임신부 1천 200명과 쌍둥이 임신부 387명의 유산비율을 비교 분석한 결과 한 아기를 임신한 여성그룹의 유산율은 21.7%, 쌍둥이를 임신한 여성그룹의 유산율은 17.1%인 것으로 각각 나타났다고 밝혔다.

## tips for health

### ●종아리 성형술

날씬한 종아리로 멋진 각선미를 만드는 데 여성들의 관심이 높고 있다. 보통 발목이 두꺼우면서 종아리도 굵으면 지방이 많은 종아리지만, 발목은 얇은데 두툼한 종아리는 근육이 많은 종아리다. 지방이 많아 두툼한 종아리는 지방흡입술로 날씬하게 만들면 되지만 근육이 많은 다리의 경우 근육 퇴축술이 효과적이다. 무릎 뒤쪽 부위에 2cm정도 작은 절개를 한 후 종아리 안쪽으로 가는 신경을 차단한다. 수술시간은 약 2시간 정도며 수술 후에 적당한 운동을 해주면 빠른 회복에 도움이 된다.

도움말

김영조  
오렌지성형외과  
(성형외과 전문의)



## 옥션, 건강먹거리 모음전

### 보양식 100여종 판매

인터넷 경매업체 옥션(www.auction.co.kr)은 초복(11일)을 앞두고 21일까지 ‘여름 건강먹거리 모음전’을 열어 삼계탕 등 보양식 100여종을 판매한다. 수삼, 녹각 등이 들어간 삼계탕 재료는 1만7천900~2만6천원대에, 토종꿀-수삼세트는 5만원에 각각 판매된다.

## ‘로시놀’ 스키용품 할인

### 삼성몰 예약주문 받아

삼성몰(www.samsungmall.co.kr)은 21일까지 프랑스 로시놀사의 중-상급자용 스키, 스노보드 신상품을 정상가보다 45% 할인 판매한다.

삼성몰은 21일까지 예약주문을 받아 오는 9월 중순부터 상품을 고객에게 배송한다.

## 광고이야기

베스킨라빈스 광고에 ‘아저씨 시리즈’가 재등장했다. 2000년 여름 탤런트 임현식을 모델로 해 화제를 모았던 아저씨 시리즈는 올 여름에는 탤런트 박영규가 나와 시원한 웃음을 전달한다. 박영규가 옆에 있는 꼬마 여자아이에게 거드름을 피며 설명한다. “이 아이스크림엔 말야, 요 아이스크림이 들어가야~” 하지만 “아이스크림, 원래 들어가는데요”하는 아르바이

트생의 말에 멋쩍어 하며 “알고 있어~”라고 우기게 된다. 그리고 아이스크림을 먹으면서 “아이스크림 들어가니까 진짜 시원하다”고 능청스럽게 말한다. 아이스크림은 아이스크림과 얼음을 갈아만든 음료다. 이번 광고는 아이스크림이 들어간 베스킨라빈스 음료라는 제품 속성을 정확하고 유머스럽게 전달한다. 시트콤에서 독특한 캐릭터로 인기를

얻었던 박영규는 촬영장 역시 웃음바다로 만들었다. 특히 아르바이트생의 말에 반응하는 수줍기 버전을 선보일 때가 압권이었다. 그의 트레이드마크인 “우이~씨”, “뽀뽀스럽게”, “그럼 이거 포장해 줘”, 귀엽게 “농담이야~”, 애교스럽게 무마하려는

## 베스킨라빈스 ‘박영규’ 편

“알어~잉” 등이 재미난 장면들을 연출했다. 한편 이번에 제작된 ‘박영규 편’은 NG컷들을 모아 극장판으로 편집해 선보일 예정이다. /전효순 기자

