



1 '일본서 가장 아름다운 온천'으로 꼽히는 아미가타현 긴잔온천. 1912~1926년까지의 일본 다이쇼 시대 지은 목조건물과 울창한 숲, 그 사이를 흐르는 작은 개천이 절묘한 조화를 이루고 있다. 2 긴잔온천 마을 끝의 숲 속에 있는 22m 시로가네 폭포의 시원한 전경. 3 11세기에서 12세기에 걸쳐 도호쿠 중심도시였던 히라이즈미의 주손지 본당. 4 '일본 도호쿠 관광교류단'의 양무승 KATA 회장(왼쪽 두 번째)과 일본 관광업계, 지자체 간부들이 교류단 환영행사에서 행운을 비는 전통의식인 카가미비라키(술통깨기)를 하고 있다.



3 11세기에서 12세기에 걸쳐 도호쿠 중심도시였던 히라이즈미의 주손지 본당. 4 '일본 도호쿠 관광교류단'의 양무승 KATA 회장(왼쪽 두 번째)과 일본 관광업계, 지자체 간부들이 교류단 환영행사에서 행운을 비는 전통의식인 카가미비라키(술통깨기)를 하고 있다.

자연이 내린 선물... 도호쿠를 아시나요?

(東北)

한국관광교류단, 日 도호쿠 방문

긴잔온천·다자와코·모가미가와 등 맑은 물이 대표적인 청정자연 명소 KATA, 한·일 관광 동반 성장 앞장

"관광은 한쪽이 일방적인 우위를 점하는 것이 아닌 상호교류를 통해 동반성장하는 산업입니다."

일본 도호쿠(東北) 지역. 혼슈 북부의 아오모리, 이와테, 미야기, 아키타, 야마가타, 후쿠시마 등 6개 현으로 구성된 지방이다. 관광지대이자 수려한 자연경관을 바탕으로 온천, 스키, 트레킹 등이 유명하다. 한때 한국에서 연 12만 명 이상 찾던 이곳은 2011년 쓰나미와 후쿠시마 원전 사고 이후 방문객의 발길이 뜸 끊겼다.

이런 도호쿠에 10일부터 12일까지 한국에서 240여명의 특별한 '손님'이 찾아왔다. 한국여행협회와 유관기관 관계

자로 구성된 '일본 동북관광교류 촉진단'(이하 교류단)이다. 지난해 400명이 이어 두 번째 방문이다. 교류단을 기획한 한국여행협회(KATA) 양무승 회장은 "크게 위축된 이곳 한국관광객 시장이 회복되면 양쪽을 오가는 항공편이 증가해 자연스레 우리를 찾는 일본 관광객도 늘 것"이라며 "양국 관광업계의 협력을 통해 한일 관광교류 1000만 시대를 앞당겨야 한다"고 밝혔다.

도호쿠 관광의 1순위는 역시 웅장한 산세와 맑은 물로 대표되는 청정자연이다. 아미가타현 오바나자와시의 작은 산간마을인 긴잔(銀山)온천은 일본 국민드라마 '오싱'의 촬영장소로 유명하다. 긴잔이란 이름은 500년 전 은광이 발견된 것에서 유래했다. 걸어서 30분 정도의 작은 동네지만 '일본에서 가장 아름다운 온천'이란 찬사를 받을 정도로 그림처럼 예쁜 거리가 인상적이다. 타임머신을 타고 과거로 간 듯 다이쇼(1912~1926년)시대 양식으로 지어

진 건물이 아기가자하게 자리 잡은 마을 복판에는 아담한 개천이 흐르고, 동네 끝자락 숲에는 높이 22m의 시로가네 폭포가 숨어 있다.

다자와코(田澤湖)는 아키타현에 있는 칼데라호로 수심이 423.4m에 달해 일본에서 가장 깊다. 맑은 코발트빛의 물도 워낙 맑아 일본 2위의 투명도를 자랑한다. 둘레 20km의 호수가는 자전거와 도보 트레킹 코스로도 유명한데, 특히 지역 전설인 다츠코히메의 인어상이 있는 곳이 관광 포인트로 인기가 높다. 이병헌, 김태희 주연 드라마 '아이스'의 촬영을 해 주별 기념품점에서 드라마 포스터를 쉽게 발견할 수 있다.

아미가타현의 모가미가와(最上川)는 구마강, 후지강과 함께 일본 3대급류 중 하나로 불린다. 배를 타고 내려가면 시 계절에 따라 색과 모습이 달라지는 강 양쪽의 모습을 느긋하게 즐기는 45분 여정의 뱃놀이가 하이라이트다. 뱃놀이 중간 중간 구성지계 지역 민요를 불러

주는 뱃사공의 정겨운 너살은 덩이다.

미야기현의 자오(藏王)는 스키명소로 우리나라 겨울 스포츠 마니아들에게 잘 알려진 곳이다. 이곳은 일본 국립공원으로 지정된 산악관광의 명소이기도 하다. 짙은 녹색 물이 있는 모습이 마치 숲타지를 연상시킨다고 오가마(お釜)라는 이름이 붙은 화구호를 비롯해 풍물도 고산식생과 온천 등이 있다.

문화와 역사유적에 관심이 있다면 이와테현의 히라이즈미를 빼놓지 말자. 11세기부터 12세기에 걸쳐 도호쿠 중심지로 번창했던 곳으로 3000여개가 넘는 국보와 사적이 있다. 황금빛 금박장식이 화려함을 극치를 보여주는 주손지본지카도가 있는 주손지, 국가 특별명승지로 지정된 모쓰지의 조도정원이 대표 명소다. 이밖에 동북지역의 '작은 교토'로 불리는 가쿠노다테의 무사저택 거리도 붓꽃과 단풍 명소로 이름이 높다.

아키타-아미가타(일본) | 김재범 기자 oldfield@donga.com

7월 전국 2만6607가구 '집들이'

수도권 1만4166가구 입주...전세난 완화 기대

7월에 전국 2만6607가구의 아파트에서 집들이를 한다. 새 아파트 입주하기 때문이다. 7월 물량으로 지난 2004년 이후 가장 많다. 지역별로는 수도권이 1만4166가구, 지방은 1만2441가구다. 특히 수도권에 1만 가구 이상의 신규 아파트가 입주하게 돼 전세난 완화도 기대된다.

13일 부동산114에 따르면 다음달 전국에 2만6607가구가 새 아파트에 입주한다. 지난해 같은 달에 입주한 2만5000채보다 1000채 이상 늘었다. 특히 수도권은 위례신도시와 미사강변도시 등 대규모 택지지구에서 입주가 본격화 된다.

주요 지역을 보면 서울의 경우 중구 '덕수궁 롯데캐슬' 296가구, 송파구 '위례 송파 힐스테이트' 490가구 등 1564가구가 입주한다. 경기에서는 안양시 동안구 '평촌 더샵 센트럴시티' 1459가구, 성남시 '위례 자연엔터테인먼트' 1540가구 등 1만2602가구가 입주할 예정이다.

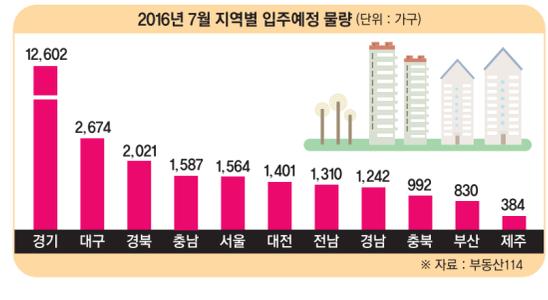
지방을 보면 대구에서는 달성군 '엠코 타운더슬레뉴' 1096가구 등 총 2874가구, 경북에서는 김천시 '김천 혁신 골드클래스' 512가구 등 총 2021가구가 입주한다. 또 전남에서는 나주시 '나주 혁신도시 영무에다

움' 614가구 등 총 1310가구 ▲충남(1587가구) ▲대전(1401가구) ▲경남(1242가구) ▲충북(992가구) ▲부산(830가구) ▲제주(384가구) 순이다.

주요 입주 예정인 아파트의 매매가와 전세가를 보면 현대건설이 서울 송파구 위례2신도시에 공급한 '위례 송파 힐스테이트'의 경우 전용 101㎡ 매매가격은 8억5000만~8억6000만원, 전세가격은 4억4000만원~4억4500만원 수준에 입주한 2만5000채보다 1000채 이상 늘었다. 특히 수도권은 위례신도시와 미사강변도시 등 대규모 택지지구에서 입주가 본격화 된다.

주요 지역을 보면 서울의 경우 중구 '덕수궁 롯데캐슬' 296가구, 송파구 '위례 송파 힐스테이트' 490가구 등 1564가구가 입주한다. 경기에서는 안양시 동안구 '평촌 더샵 센트럴시티' 1459가구, 성남시 '위례 자연엔터테인먼트' 1540가구 등 1만2602가구가 입주할 예정이다.

지방을 보면 대구에서는 달성군 '엠코 타운더슬레뉴' 1096가구 등 총 2874가구, 경북에서는 김천시 '김천 혁신 골드클래스' 512가구 등 총 2021가구가 입주한다. 또 전남에서는 나주시 '나주 혁신도시 영무에다



잘못된 다이어트가 '자궁근종' 원인

영양 불균형, 여성호르몬에 영향
비수술 치료법 '프로하이푸' 주목

노출의 계절이다. 특히 젊은 여성들의 옷차림이 가벼워지면서 노출부위가 늘어나 다이어트를 결심하는 사람들이 많아지고 있다. 운동을 대신해서 한 가지 음식만을 먹거나 혹은 굶는 등 극단적이고 잘못된 다이어트는 여성들의 자궁건강을 해친다.

극단적 다이어트는 스트레스와 면역력 저하로 이어져 여성호르몬에 영향을 끼친다. 자궁근종도 그런 영향으로 발생하는 대표적인 여성 질병 가운데 하나다. 자궁근종이란 자궁 세포 일부의 비정상적인 증식으로 발생하는 양성 종양을 말한다. 원인은 정확하게 밝혀지지 않았지만, 유전, 체질, 여성호르몬의 이상 등이 연관이 있는 것으로 알려졌다.

가장 흔한 증상이 '월경과다'다. 보통 움직임에 지장을 줄 정도로 출혈량이 극심하여 어지럼증이나 순간적인 빈혈 증세를 동반한다. 생리통, 골반 통증, 질통, 과다 생리가 생길 수 있다. 하혈이나 하복부의 통증을 느끼는 경우도 종종 발생하며, 임신 시의 자궁 압박감도 심할 수 있다. 이러한 증상은 모든 환자들에게서 나타나는 것이 아니다.

실제로 자궁근종 환자 가운데에는 증상을 전혀 느끼지 못하고 다른 이유로 산부인과를 찾았다가 우연히 발견하는 경우도 적지 않다. 평소 주기적인 검진과 노력이 필요한 이유다.

자궁근종이 발생하면 크기와 위치에 따라 주변 기관을 압박하거나 자궁내막을 자극하는 등 생리 전후의 극심한 생리통, 과다 생리가 생길 수 있다. 하혈이나 하복부의 통증을 느끼는 경우도 종종 발생하며, 임신 시의 자궁 압박감도 심할 수 있다. 이러한 증상은 모든 환자들에게서 나타나는 것이 아니다.

방치할 경우 크기가 커지고 불임이나 임신까지 일으킬 수 있다. 과거에는 이런 자궁근종의 치료를 위해 자궁적출



극단적인 다이어트는 여성호르몬에 영향을 줘 자궁건강에 해롭다. 강남베드로병원 김기현 원장(왼쪽)이 자궁근종으로 병원을 찾은 한 여성 환자(오른쪽)에게 치료과정을 설명하고 있다. 사진제공 | 강남베드로병원

같은 수술이 당연시 여겨졌다.

그러나 수술치료의 경우 환자의 신체적 부담이 크다. 여성호르몬 감소로 인한 골다공증, 심장질환의 위험에 노출되기 쉬워 몸서 부담스러운 치료다. 다행히 의료기술이 발달해 최근에는 다양한 치료법을 선택해 자궁근종을 효과적으로 치료할 수 있다.

수술 없이도 자궁근종을 치료하는 방법인 '하이푸시술'이 이런 문제점을 보완하고 있다.

체외에서 고강도 초음파를 이용해 종양 조직을 괴사시키는 방법이다. 실시간으로 영상을 보며 근종이 발생한 곳에 초점을 맞추고 초음파를 집중적으로 발사해서 고열로 근종을 태워 제거하는 방식의 치료법이다. 최근에는 '프로하이푸'가 최신 하이푸 시술의 대표로 꼽힌다.

프로하이푸는 하이테크 디지털 방식으로 환자가 느끼는 통증은 줄고, 치료 시간을 대폭 단축시켜 환자의 불편을 최소화한 시술법이다. 현재 강남베드로병원에서 시행 중이다.

강남베드로병원은 3200 차례 이상의 임상경험과 연구를 바탕으로 한 스파크 테크닉과 오븐 이펙트를 적용하여 주변 부까지 쉽고 빠른 치료를 한다. 이전에는 치료되지 않고 남아있던 부위가 없어 효과나 안정성 면에서도 만족할 수 있다. 강남베드로병원 하이푸센터 김기현 원장

'동행캠페인' 동국제약 "여성갱년기 예방 함께해요"

안산·남산길 걸으며 예방법 공유
휠라민큐·센시아 효능 알리기도

중년 여성들에게 좋은 반응을 얻어 온 동국제약(대표이사 이영욱)의 '동행캠페인'의 2016년 상반기행사가 성공적으로 마무리됐다. '휠라민큐, 센시아와 함께하는 동행캠페인'은 대표적인 중년질환인 여성 갱년기와 정맥순환 관련 질환의 이해를 돕고, 단짝 친구와 함께 걸으며 이를 극복하자는 취지로 동국제약이 마련해 해마다 개최해 왔다.

상반기 행사는 5월25일 서울 안산 자락길 1차 행사와 6월2일 남산길 2차 행사로 나누어 열렸다. 동국제약의 갱년기 순환장애 개선제 센시아와 휠라민큐 브랜드사이트를 통해 응모한 여성 100여명이 참여했다. 참가자들은 도심에 있지만 자주 찾지 못했던 안산과 남산길을 걸으며 추억을 만들었다. 산책을 하는 동안 기념사



동국제약이 마련한 '동행캠페인' 2016년 상반기 행사에서 참가자들이 서울 서대문구 안산 자락길에서 단체로 기념촬영을 했다. '휠라민큐, 센시아와 함께하는 동행캠페인'은 대표적인 중년질환인 여성 갱년기와 정맥순환 관련 질환의 이해를 돕고, 단짝 친구와 함께 걸으며 이를 극복하자는 취지로 동국제약이 마련해 해마다 개최해 왔다. 사진제공 | 동국제약

진도 활영하고, 레크레이션과 퀴즈 이벤트 등의 흥미로운 프로그램도 함께 즐겼다. 이와 함께 여성 갱년기와 정맥순환 관련 질환의 예방과 치료에 대한 정보도 공유했다.

2차 행사에는 '휠라민큐 일반인 모델 콘테스트'를 통해 '1기 휠라민큐'로 선정된 주부 장은희 씨가 합체했다. 장 씨는 자신의 갱년기 경험과 이를 극복하며 콘테스트에 응

모해 모델에 선정된 스토리를 공유하는 등 참가자들과 뜻 깊은 시간을 보냈다. 이날 행사에 참가했던 많은 사람들은 "친구와 함께 좋은 추억도 만들고, 중년질환에 대한 정보를 얻을 수 있어서 매우 유익했다. 주변의 친구들에게 하반기 행사에 참가하기를 적극 적으로 추천하겠다"고 했다. 동국제약은 "앞으로도 소비자들과 직접 만나 정보를 알리는 캠페

페인을 지속적으로 전개하겠다"고 밝혔다.

중년 여성들은 안면홍조 발한 우울감 수면장애 등의 증상이 나타나는 여성갱년기와 발 다리가 자주 붓고 아프고 저린 정맥순환장애를 많이 경험한다. 이들 질환의 개선을 위해서는 휠라민큐(여성 갱년기치료제)와 센시아(정맥순환 개선제)처럼 효과가 입증된 의약품으로 적극적인 예방과 치료를 하는 것이 중요하다.

동국제약의 '휠라민큐'는 2001년 출시 이후 시장에서 줄곧 판매 1위를 차지하고 있는 대표적 여성갱년기 치료제다. 정맥순환 개선제 부문 1위 제품 '센시아'는 센텔라시아타가 정량추출물이 주성분이다. 정맥의 탄력 향상과 모세혈관 투과성 정상화, 항산화 효과가 있다. 두 제품 모두 생약성분의 일반 의약품으로 병원 처방전 없이 약국에서 구입할 수 있다. 김종진 기자 marco@donga.com

보령A&D메디칼, 블루투스 혈압계 출시

보령제약의 자회사 보령A&D메디칼이 블루투스 혈압계(모델명 UA-651BLE)를 출시했다. 이 제품은 내장도 무선기능을 통해 측정 데이터를 PC나 휴대전화 등으로 송신할 수 있는 것이 가장 큰 장점이다. 수신기기 내 소프트웨어나 어플리케이션을 통해 대량의 데이터를 확인·관리하거나 의료진 진단 시 참고 데이터로 활용할 수 있다. 기기 자체에서도 측정데이터를 최대 30회까지 저장 가능하고 혈압 측정값이 평균 맥 간격에서 25% 이상 차이가 나면 불규칙

맥과 마크가 표시되어 꼼꼼하고 체계적 인 혈압관리가 가능하다.

미장센 '퍼펙트 세럼 샴푸' 선보

아모레퍼시픽(대표이사 서경배)의 토달 헤어 코스메틱 브랜드 미장센이 자사의 베스트셀러 '퍼펙트 세럼'의 영양을 그대로 담은 '퍼펙트 세럼 샴푸'를 출시한다. 세럼의 고영양 성분을 샴푸할 때부터 누릴 수 있어 머릿결을 보다 건강하게 케어하는 것이 특징이다. '퍼펙트 세럼 샴푸'는 거칠고 엉키는 머릿결을 세럼 성분 특유의 풍부한 영양감과, 모발

강도 및 윤기를 증가시키는 저분자 단백질 성분으로 빠르게 회복시킨다. 또한 모발 가닥가닥마다 영양막을 형성, 모발 수분 및 유분 손실을 줄이고 외부 자극으로부터 보호하여 탄력 있게 빛나는 머릿결을 완성한다.

메디힐, 아시아 관광대상 마케팅 사례상 글로벌 마스크 팩 전문 브랜드 메디힐이 사단법인 한중마케팅협회(KCMA)이 개최하는 아시아 관광 마케팅 페스티벌에서 아시아 관광 대상(ATA Award) 마케팅 사례상을 수상했다. 메디힐

은 전 세계 25여 개국에 제품을 수출하며 K-뷰티를 널리 알리고 있다. 특히 중국을 중심으로 동남아시아에서 많은 인기를 얻고 있다. 지난 2015년 11월부터 중국 내에서 TV CF를 송출하고 있다. 2016년부터는 모바일 플랫폼을 중심으로 홍콩에서도 광고를 송출 중이다. 국내뿐만 아니라 아시아 국가들을 중심으로 광범위한 마케팅을 펼쳐 많은 관광객들을 한국으로 끌어들이는 역할을 하고 있다.

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com