

1日1食



100세까지 건강한 피부와 활력한 허리를 유지하는 비법
우리는 너무 많이 먹고 있다!

1일 1식 내 몸을 살리는 52일 공복 프로젝트

오늘을 살아가는 대부분의 직장인은 몸이 찌뿌드드한 상태로 일어나서 헬레벌떡 아침을 먹거나 아니면 굶은 채로 출근길에 온다. 설령 아침을 거르거나 부실하게 먹는다고 하더라도 끼니때가 되면 배를 채우며 과잉섭취를 하고 있다.

과연 하루 세 끼를 꼬박꼬박 챙겨 먹는 일이 건강을 지키는 것일까? 최근 이 같은 상식에 반박하는 책이 나와 화제가 되고 있다. 이 책의 저자인 일본 의학박사 나구모 요시노리 박사는 '하루 한 끼 식사가 오히려 건강하게 사는 비결'이라고 역설한다. 10여 년 동안 '1일 1식'을 실천하며 건강을 유지해온 저자는 자신의 체험과 의학적 근거를 토대로 '1일 1식'이 정말로 우리 몸에 맞는 최적의 식사법이라고 소개한다. 이 책은 장수 유전자인 시르투인 유전자가 작동하기 위한 조건, 포르락 하고 배가 울리는 비밀과 그 효능 등에 대한 설명을 비롯하여 식사량을 쉽게 줄이는 1층 1체 다이어트법, 아침에 상쾌하게 일어나는 요령, 3분 만에 만 보 건강 효과 등 누구나 쉽게 실천할 수 있는 '1일 1식 습관'을 안내한다.

- 저 자 나구모 요시노리
- 출판사 위즈덤하우스

장사의 시대 마케팅 원론에는 없는 세일즈의 모든 것

장사는 실적이고 유혹적이다! 「장사의 시대」는 《뉴욕 타임스》 선정 베스트셀러이자 《파이낸셜 타임스》와 《USA 투데이》에서 올해의 비즈니스 북으로 선정된 《하버드 MBA의 비밀》을 쓴 필립 멜버스 브러턴이 장사와 세일즈의 고수들을 만나 세일즈에 관한 특별수업을 엮은 것이다. 하버드 MBA 출신 저널리스트인 저자는 하버드 경영대학원에 입학해 교과과정에 장사의 기술을 가르쳐주는 세일즈 과목이 없다는 사실을 알고, 여행길에 올라 세계에서 가장 위대한 장사꾼들이 전하는 생생한 현장의 이야기를 듣는다. 이슬람 상인의 흥정의 비법, 흡소핑의 스토리텔링, 판매 조직들이 종교 조직을 모방하는 이유 등 전 세계 뛰어난 장사꾼들과 세일즈맨들의 이야기에는 고객을 끌어당기고 거래를 성사시키는 그들의 노하우가 가득했다.

- 저 자 필립 멜버스 브러턴
- 출판사 어크로스



Exhibition

ART ACROSS AMERICA



미국미술 300년전

아메리카의 초상에서 팝 아트의 거장 앤디 워홀까지!

「미국미술 300년전」은 18세기부터 20세기에 이르기까지 미국미술의 역사를 한 눈에 볼 수 있는 국내 첫 대규모 전시이다. 국립중앙박물관과 미국의 로스앤젤레스카운티미술관, 휴스턴미술관, 필라델피아미술관, 테라미국미술재단이 공동 기획한 이번 전시는 각 기관을 대표하는 168점에 이르는 미국 회화, 공예품을 선보인다.

모두 6부로 이루어진 이번 전시는 미국역사의 주요 흐름을 관통하면서 시대의 미적 특징을 잡아내고 있다. 신대륙의 인간 군상을 초상화로 살펴보는 '아메리카의 사람들'부터 '동부에서 서부로' 이어지는 풍경의 발견, 남북전쟁을 전후로 한 미국인들의 '살과 일상의 이미지', 급속한 경제성장 속에 분출된 '세계로 향한 미국의 열정, 도시화 산업화 과정'에서 나타나는 미국의 근대, 세계미술의 중심으로 성장한 '1945년 이후의 미국미술'까지로 구성됐다.

미국 미술은 우리에게 잭슨 폴록, 앤디 워홀과 같은 현대 미술의 슈퍼스타들을 떠올리게 하지만 이 전시에서는 존 상굴턴 코플리, 완솔로우 호머, 토마스 에이킨스와 같은 20세기 이전 미국 미술의 주요 거장들도 모두 만날 수 있다. 지난 300년 동안 미국미술이 이룩한 예술적 성취가 고스란히 담겨있는 이번 전시는 미국의 역사와 전통, 그리고 그 과정에서 미국미술이 지녔던 역할을 이해하는 계기가 될 것이다.

전시는 5월 19일까지이며, 국립중앙박물관 전시 후 대전시립미술관 전시(6월 18일~9월 1일)로 이어진다.

- 전시명 미국미술 300년, Art Across America
- 전시기간 2013. 2. 5 ~ 2013. 5. 19
- 전시장소 국립중앙박물관 기획전시실

프라하의 추억과 낭만전



「프라하의 추억과 낭만」: 체코프라하국립미술관 소장품전은 프라하국립미술관의 소장품 중 1905년부터 1943년에 이르기까지의 체코 화가 28명의 회화 작품 107점을 엄선하여 선보인다. 체코 근대 미술이 최초로 한국에 소개되는 이번 전시는 19세기 말부터 20세기 초까지 정치 사회적 격변 속에서 구축된 체코 근대 미술의 역사를 일목요연하게 보여준다.

체코는 슬라브와 보헤미안 등 고유한 민족 문화를 바탕으로 일찍이 빈과 파리 등지의 서유럽 문화와 교류하며 뛰어난 문화적 역량을 지닌 나라다. 이러한 체코 문화의 영향력은 체코와 유럽 지역에서만 한정된 것이 아니라 21세기 오늘날 한국에까지 이르고 있다.

이번 전시에 선보이는 대표 작품으로는 프란티세크 쿠프카의 '가을태양에 관한 연구', '쿠프카 부부의 초상' 등이다. 피카소와 브라크의 영향으로 큐비즘 양식을 택한 에밀 필라의 작품도 '아침'을 비롯해 19점이 전시된다.

1부는 '근대적 표현에 대한 모색'을 주제로 1905~1917년까지의 작품을 선보이며, 2부에서는 '새로운 나라, 새로운 표현'이라는 주제로 1918년부터 1930년까지의 작품을 다룬다. 3부 '상상력의 발산'은 1931~1943년 작품을 소개한다. 이번 '프라하의 추억과 낭만: 체코프라하국립미술관 소장품전'은 다양하고 풍부한 체코 근대 미술의 현상을 압축적으로 보여주기 위한 것으로, 전시 기간 아로슬라프 울사 체코대사의 체코문화 강연, 큐레이터 설명회, 전시연계 강좌 등 다양한 교육·문화행사가 마련된다.

전시는 4월 21일까지 덕수궁미술관에서 열린다.

- 전시명 프라하의 추억과 낭만: 체코프라하국립미술관 소장품전
- 전시기간 2013. 1. 25 ~ 2013. 4. 21
- 전시장소 덕수궁미술관 1,2전시실