



새해가 밝았습니다

항상 저희 비지를 구독해 주시는 모든 분들께 진심으로 감사 드리며,
올 한해도 알찬 정보 가득 전달드릴 것을 약속 드립니다!

올해 소망하는 모든 일들이 이뤄지시길 바라며
새로운 마음으로 더 큰 꿈을 위해 정진하는 무술년(戊戌年) 되시길 바랍니다.

2018년 더 많이 웃고, 더 행복하고, 더 건강하시고 새해 복 많이 받으세요.

비지 임직원 일동 올림



戊戌年
망사행복
犬

연말연시 연휴안내 2017년 12월 30일~ 2018년 1월 3일



· 공공기관 연락처 안내 ·

— 비지 광고 문의 접수 —

TEL. 03-5812-8990

Regular Contents

주
일
본
대
사
관
및
영
사
관

1 주 일본 한국대사관

- 전화번호 : 03-3452-7611
- 근무시간 : 월~금 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)
- 주소 : 〒106-0047 東京都港区南麻布 1-2-5
南北線 또는 都営大江戸線の 麻布十番역에서 하차하여 南北線 1번 출구로 나온 후,
仙台坂下(広尾방면) 방향으로 도보 5분 거리에 위치.

2 주 일본 한국대사관 영사과

- 전화번호 : 03-3455-2601
- 근무시간 : 월~금 | 여권,가족관계등록, 국민등록, 영사확인 접수 : 09:00~16:00
비자접수 : 09:00~11:30/ 비자교부 : 14:00~16:00
- 주소 : 〒106-0047 東京都港区南麻布 1-7-32
南北線 또는 都営大江戸線の 麻布十番역에서 하차하여 2번출구로 나온 후,
五反田 방향으로 도보3분정도의 거리 왼편에 위치한 한국중앙회관 2층.

3 한국 문화원

- 전화번호 : 03-3357-5970
- 주소 : 〒160-0004 東京都新宿区四谷 4-4-10
丸ノ内線の 四谷三丁目역에서 하차하여 1번또는 2번 출구로 나온 후,
新宿 방향으로 도보 3분정도 거리의 왼편에 위치.

4 주 오사카 한국총영사관

- 전화번호 : 06-6213-1401
- 주소 : 〒542-0086 日本國大阪市中央區西心齋橋 2-3-4

5 주 후쿠오카 한국총영사관

- 전화번호 : 092-771-0464
- 주소 : 〒810-0065 福岡市中央區地行浜 1-1-3

6 주 요코하마 한국총영사관

- 전화번호 : 045-621-4531
- 주소 : 〒231-0862 神奈川県横浜市中区山手町118

7 주 나고야 한국총영사관

- 전화번호 : 052-586-9221
- 주소 : 〒450-0003 愛知県名古屋市中村区名駅南1-19-12

8 주 고베 한국총영사관

- 전화번호 : 078-221-4853
- 주소 : 〒650 - 0004 神戸市 中央區 中山手通 2-21-5

9 중화인민공화국대사관

- 전화번호 : 03-3403-3388
- 근무시간 : 월~금 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)
- 주소 : 〒106-0046 東京都港区元麻布3 - 4 - 33
東京メトロ六本木駅역에서 하차하여 テレビ朝日通り를 남쪽방향으로 도보 약 10분

공항 및 항공사

1 나리타공항 종합 안내

- 전화번호 : 0476-34-8000

3 간사이공항 종합 안내

- 전화번호 : 072-455-2500

5 대한항공

- 도쿄 : 03-5443-3311
- 오사카 : 06-6264-3311

7 한국 공항종합안내(김포공항, 김해공항 등)

- 전화번호 : 1661-2626

8 한국 인천공항

- 전화번호 : 1577-2600

2 하네다공항 종합 안내

- 전화번호 : 03-6428-0888

4 제주항공

- 전화번호 : 0570-001132

6 아시아나

- 도쿄 : 03-5812-6600
- 오사카 : 06-6282-1888

은행

1 외환은행

- 도쿄 : 03-3216-3561
- 오사카 : 06-6201-2600

3 국민은행

- 도쿄 : 03-3201-3411
- 오사카 : 06-6205-7281

2 신한은행

- 도쿄 : 03-4560-8017
- 오사카 : 06-6843-2341

대한민국 현지관련

1 주한 일본대사관

- 전화번호 : 02-2170-5200
- 주소 : 〒110-150 서울특별시 종로구 율곡로2길 22

2 외환은행

- 전화번호 : 1544-3000

4 신한은행

- 전화번호 : 1599-8000

6 하나은행

- 전화번호 : 1599-1111

3 국민은행

- 전화번호 : 1644-9999

5 우리은행

- 전화번호 : 1588-5000

7 NH농협

- 전화번호 : 1588-2100

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

비지

Beauty Zone

비지 광고 문의 접수



TEL. 03-5812-8990



정기구독은 6개월 기준 1,500엔(유료)입니다.(상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

1월 SPECIAL
30~36

새해에는 꼭
가볼만한
도쿄 속
일본 신사&신궁



BEAUTY

- 36 **얼굴형을 바꿔주는 안면 트레이닝**
- 38 **건강한 두피 완성 딥 헤어 클렌징**
- 40 **오래 지속되는 아쿠아 필링 필러**
- 42 **오일 마니아들 강추! 올겨울 오일 트렌드**
- 44 **아우터 속 PANTONE 컬러 매칭**
- 46 **입술 프로들의 립 서비스**
- 48 **피로 해소용 시크릿 아이템**
- 66 **집순이들을 위한 '집콕' 피트니스**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 **입맛 없을 때 좋은 간단 푸드 레시피**
- 52 **내 몸의 비상등 건조증 주의보**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **차곡차곡 포인트 카드**
- 60 **미래형 의료 기술 '헬스케어'**
- 64 **행복한 책 읽기 1월의 추천 도서**
- 72 **낙지 호롱구이 애호박 전**

LOVE+TRABLE

62 **일본의 고택 (古民家) 민박**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**
- 70 **심장이 쫄깃쫄깃 보기만해도 몰입되는 재난 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**



보성차밭 빛 축제

- 이 땅이 보성군이라 불린지 2018년이면 1,000년을 맞이합니다.

그 장엄한 천 년을 기리기 위하여 올해 '보성차밭 빛축제2017'은 "천년 보성, 천송이 빛으로 피어나다"라는 주제로, 보성군 한국차문화공원 및 울포솔밭해수욕장 일원에서 12월 15일부터 2018년 1월 14일까지 찬란한 빛과 아름다운 화합의 축제를 개최합니다.

한국차문화공원에는 차밭빛물결, 은하수터널, 빛산책로, 디지털 차나무, 차밭파사드 등 아름다운 빛 조형물로 겨울 밤을 장식할 뿐 아니라, 주말과 공휴일에는 파이어판타지, 가든판타지와 같은 화려한 빛과 불의 공연으로 관광객들을 맞이합니다.

또한 소망카드 달기와 문화장터 등의 상설 프로그램으로 가족 단위 여행객들이 따뜻한 겨울 밤을 즐길 수 있습니다.

천 년의 시간 속에 오롯이 담겨있는 별빛과 달빛, 태고의 불과 바람의 노래, 그리고 보성사람들의 이야기가 수많은 빛으로 깨어나는 축제의 장에 함께 하셔서 잊지 못할 추억을 만드시길 바랍니다.

- 행사기간: 2017. 12-15 ~ 2018. 1-14(31일간)
- 행사장소: 한국차문화공원, 울포솔밭해수욕장
- 행사소개: 보성, 이 땅이 보성군이라 불린지 2018년이면 천년을 맞이한다.

그 장엄한 천년을 기리기 위하여 올해 '제15회 보성차밭 빛축제'는 '천년보성, 천송이 빛으로 피어나다'라는 주제로, 한국차문화공원 및 울포솔밭해수욕장 일원에서 12월 15일부터 2018년 1월 14일까지 찬란한 빛과 아름다운 화합의 축제를 개최한다.

한국차문화공원에는 차밭 빛물결, 은하수 터널, 빛 산책로, 디지털 차나무, 차밭 파사드 등 아름다운 빛 조형물로 겨울 밤을 장식할 뿐만 아니라, 주말과 공휴일에는 파이어판타지, 가든판타지와 같은 화려한 빛과 불의 공연으로 관광객들을 맞

이한다.
또한, 소망카드 달기와 문화장터 등의 상설 프로그램으로 가족 단위 여행객들이 따뜻한 겨울 밤을 즐길 수 있다.

- 행사 내용
- 개막 프로그램 : 기념식, 점등식, 개막공연 '보성판타지'
- 빛전시 프로그램 : 은하수터널, 소리청, 빛 산책로, 디지털 차나무, 빛 광장, 차밭 파사드, 차밭 빛물결, 봇재, 울포솔밭 낭만의 거리
- 공연 프로그램 : 토요일상설무대, 파이어판타지, 가든판타지
- 특별 프로그램 : 보성군 재정명 천년맞이 기념타고식

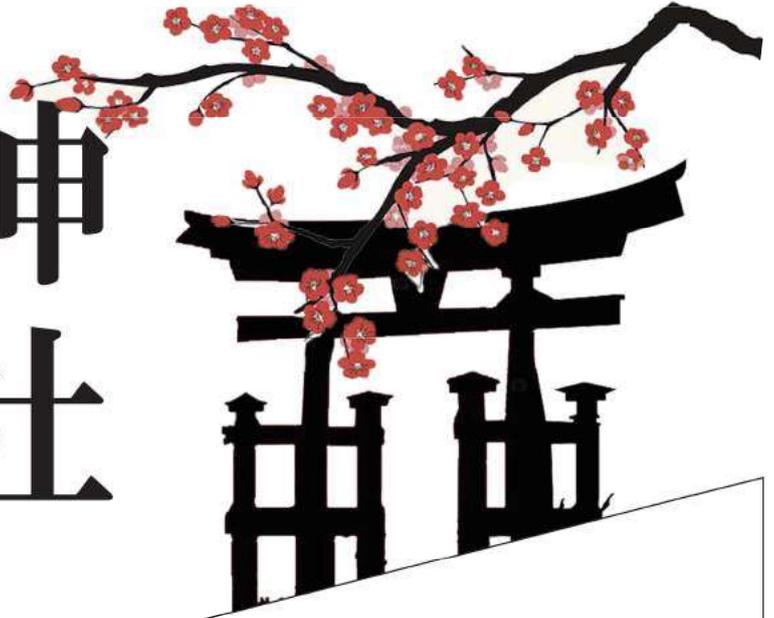


주최/주관 보성군/보성군
연락처 061-850-5211~4
홈페이지 <http://festival.boseong.go.kr/light/index.boseong>

1월 특집



神社



神宮



새해엔 꼭 가볼만한 도쿄 속
일본 신사 & 신궁



아사쿠사 센소지



아사쿠사역에서 도보로 7분 거리에 있으며, 보통 '산자사마[三社様]'라고 부른다. 신사의 본전은 에도 초기의 대표적인 건물로 에도막부 3대 장군 도쿠가와 이에미쓰[徳川家光]가 지은 일본중요문화재이다. 매년 5월 중순에 행하는 '산자마쓰리[三社祭り]'는 에도 3대 축제의 하나로 꼽히는데, 이때는 아사쿠사 전체가 축제 열기로 뜨겁다.

■ 주소
동경도 다이토구 아사쿠사 2-3-1

■ 찾아 가는 법
도쿄 메트로 긴자선 아사쿠사 역에서 하차/ 1번출구로 나와 센소지까지 도보로 3분

■ 가장 많이 찾는 달 1월

■ 전화번호 03-3842-0181

■ 홈페이지
<http://www.senso-ji.jp/>

아사쿠사 센소지는 카미나리몬으로 유명한 신사이다. 1월1일 하츠모우데를 하기위해 찾는 사람이 많아 매년 TV에 중계되기도 한다.

너무 붐비지 않는 기간에 찾으시는 분들은 연초를 피해서 방문 하시는걸 추천한다. 아사쿠사 역에서 내리면 여러 인력거가 출지어 손님을 받고 있는 것도 볼거리중 하나. 신사 안쪽의 나카미세도리는 옛날 일본풍 거리느낌을 살려 먹거리나 토속 상품을 구경하거나 구입할 수 있다. 선물용 상품도 많아 항상 사람이 붐비는 편. 당고나 멜론빵, 야키토리 등은 아사쿠사 센소지에 방문하면 꼭 한번 추천하는 관광코스. 이외에도 100엔에 오미쿠지를 볼 수도 있으며, 근처에는 도쿄스카이트리로 이어지는 관광코스도 있다.

1월 특집

메이지 신궁



하라주쿠에서 도보로 5분 거리에 있으며, 신사는 크게 나이엔[御苑]과 가이엔[外苑]의 두 지역으로 나누어지는데, 안쪽 구역인 나이엔은 신사 건물들과 박물관이 몰려 있다. 바깥 구역인 가이엔에는 메이지 기념미술관, 신도(神道)식 결혼식을 치를 수 있는 메이지기념홀 외에 국립스타디움을 포함한 다양한 운동시설이 있다. 도쿄 시민의 정신적 고향인 동시에 도심에 자리 잡고 있어 휴식을 위해서도 많은 사람이 찾는다.

■ 주소
동경도 시부야구 요요기 카미조
노쵸 1-1

■ 찾아 가는 법
JR 야마노테선 하라주쿠 역
도쿄 메트로 후쿠토신선 메이지
진구마에 역 2번 출구

■ 가장 많이 찾는 달 1월

■ 전화번호 03-3379-5511

■ 홈페이지
<http://www.meijijingu.or.jp>

32 | 광고문의 T. 03-5812-8990

메이지 신궁의 도리이는 일본에서 가장 큰 도리이라고 합니다. 신궁안에서 사람들이 가장 많이 사진을 찍을 곳이기도 합니다.

메이지 신궁 역시 연시인 1월달에 가장 많은 사람들이 방문 하고 있습니다. 신사 안쪽에는 상당한 양의 오래 된 오크통을 볼 수 있는데 주류회사에서 제물로 바친 200여개의 술통과 와인통이라고 합니다. 신궁 앞의 테미즈야와 오미쿠지, 신궁 안쪽에는 소원을 담을 수 있는 메모판 또한 체험 할 수 있습니다.

메이지 신궁 근처 볼거리로는 요요기공원, 하라주쿠, 오모테산도 거리 등이 아주 가까워 신궁 방문 후 쇼핑을 즐기거나 공원을 산책하는 등의 관광코스가 추천 입니다. 요요기 공원에서는 길거리 공연이나 코스프레 인파로 가득 하기도 합니다.

야스쿠니 신사



쿠단시타 역에서 5분거리의 일본 도쿄 야스쿠니신사. 평화로운 나라 라는 뜻을 지닌 야스쿠니. 이름과는 상반되게 참전자를 추모하는 신사. 1979년에는 제 2차 세계대전의 참전자들까지 이 곳으로 옮겨왔다. 일본 도쿄[東京]의 한가운데인 지요다구[千代田區] 황궁 북쪽에 있는 신사(神社)로, 8만여 개에 달하는 일본 전역의 신사 가운데서도 가장 규모가 큰, 신사 중의 신사로 불린다. 메이지유신[明治維新] 직후인 1869년 막부(幕府) 군과의 싸움에서 죽은 자들의 영혼을 '일본의 신'으로 추앙하기 위해 건립되었다.

■ 주소
동경도 치요다구 쿠단시타 3-1

■ 찾아 가는 법
도쿄 메트로 (히비야선, 도자이선, 한조몬 선) 쿠단시타 역 1번 출구

■ 가장 많이 찾는 달 1월, 4월

■ 전화번호 03-3261-8326

■ 홈페이지
<http://www.yasukuni.or.jp/>

야스쿠니 신사는 도쿄내의 가장 큰 규모이며 야스쿠니 신사에서는 특이하게도 청동으로 만든 도리이를 볼 수 있다고 합니다.

야스쿠니 신사는 4월달에 가장 많은 사람들이 방문 하고 있지만, 기본 월요일에도 참배를 하는 사람을 심심찮게 볼 수 있을 정도입니다. 신사 내부에 헌납술통과 테미즈야 등은 여느 신사나 신궁에서도 볼 수 있지만 야스쿠니 신사는 전쟁 참전자를 모시는 신사라는 걸 염두해 두고 전쟁 박물관까지 관광해 보는 걸 추천합니다.

야스쿠니 신사 근처에는 키타노마루공원이 있고 그안에 일본 부도칸이 있다. 부도칸은 운동경기외에도 라이브공연이나 일본내 대학교의 졸업식, 입사식 등 다양한 용도로 사용 중이다.

1월 특집

진다이지



초후 역에서 버스로 15분 거리에 있는 진다이지는 녹색 숲과 호수와 조화를 이루고 있으며 세워진 지는 733년이 된 도쿄내에서 센소지 다음으로 오래 된 신사이다. 이렇게 오랜 역사를 지닌 신사이니 만큼 국가문화재도 여럿 보유하고 있습니다. 진다이지에 있는 호수는 예부터 이 곳 주변에 사는 사람들의 마음에 신앙심을 가져오고 진자이지(深大寺)라고 하는 이름 또한 이 곳의 물의 신 심사대왕(深沙大王)의 이름에서 유래 되었다고 합니다.

■ 주소
동경도 초후시 진다이지 모토마치 5-15-1

■ 찾아 가는 법
게이오선 초후 역
북쪽 출구/ 진다이지방향 버스승차

■ 가장 많이 찾는 달 1월, 5월

■ 전화번호 042-486-5511

■ 홈페이지
<http://www.jindaiji.or.jp/>

진자이지의 문앞에는 참배자들이 차를 마시며 쉴 수 있는 곳인 키타로차야가 명물입니다. 또한 주위에는 키타로의 친구들로 꾸며져 있습니다.

본당에 들어가기 전 이 곳의 또하나의 자랑인 만주와 소바를 파는 곳이 나옵니다. 일본의 에도시대에 쌀을 생산해 내기 힘들었던 주민들은 이 곳에 찾아오는 손님들에게 대접하기 위해 소바를 내었고 그 가루를 절에 바친 것이 유래 입니다.

이 외에도 주위에는 수차박물관, 복을 전해주는 상, 대나무숲 등 도내에서 느끼기 힘든 자연 친화적인 느낌의 소박한 신사입니다. 그래서인지 방문객은 젊은 여성이 압도적으로 많고, 2~3명정도의 소인수의 인원으로 많이 찾는 듯 합니다.

도쿄다이진구



이이다바시 역에서 5분거리의 도쿄대신궁. 일본역사에 최초로 등장하는 신인, 천조황대신(天照皇大神) 주제신으로 한 신궁입니다. 본래에는 이이다바시대신궁이라는 이름이었지만, 전후 도쿄대신궁으로 이름을 바꾸게 되었습니다. 또한 이곳은 신전결혼식의 창시이기도 하며 지금도 전통적 신전 결혼의식을 지키고 가꿔 나가고 있습니다. 현재, 도쿄대신궁은 인연만들기로 유명세를 얻고 있어 도쿄 여성들에게 가장 인기가 많은 신궁입니다.

- 주소
동경도 치요다구 후지미 2-4-1
- 찾아 가는 법
JR중앙선, 소부선 이이다바시 역
서쪽출구에서 도보3분
유락초선 이이다바시 역 B2출구
오에도선 이이다바시 역 A4출구
- 가장 많이 찾는 달 1월
- 전화번호 03-3262-3566
- 홈페이지
www.tokyodaijingu.or.jp/

도쿄대신궁이라 하면 도쿄내의 가장 큰 규모일 것을 생각하지만 이 곳의 규모는 크다고 할 수 없습니다. 오히려 작은 규모의 소박한 신궁입니다.

하지만 커다란 도리이부터 테미즈야, 오미쿠지와 에마 등 충실하게 내부 시설이 준비되어 있고 도쿄대신궁의 명물인 무스비사츠(結び札)라고하는 목패가 있는데 인연을 맺어 준다고 합니다.

이 외에도 이 곳에서는 5엔을 준비하여 기도를 하는데 5円의 발음이 고엔(ご縁)과 같기 때문에 이러한 문화가 생겼다고 합니다. 연애부적이나 연애운 등을 볼 수 있는 체험도 가능하기 때문에 젊은 여성들에게 압도적으로 인기가 많고 사랑과 낭만에 관심이 많다면 한번쯤 가볼 만한 신궁입니다.

뷰티 트레이닝

얼굴형을 바꿔주는 안면 트레이닝



미인의 얼굴 형은 타고나야 만 할까? 얼굴형으로 고민인 분들을 위해 수술대 위에 눕지 않고도 얼굴 라인을 바꿀 수 있는 방법을 소개한다.

1 턱 들고 혀 내밀기

턱을 가볍게 들고 입을 벌려서 혀를 가능한 한 앞으로 쭉 내민다. 끝까지 내민 상태에서 10~30초 유지한다. 5초부터 시작해 천천히 시간을 늘려간다.

2 턱 들고 혀 위로 뺀기

턱을 가볍게 들고 시선을 위로 향하면서 혀도 위쪽으로 쭉 뺀다. 혀끝으로 가능한 한 먼 곳을 터치한다는 기분으로 뺀 상태에서 10~30초 유지한다.

SOLUTION1 혀를 움직이자 | 01

설근근은 혀를 움직일 때 사용되는 12종류의 근육을 말한다. 혀와 턱, 얼굴의 모든 근육은 이어져 있기 때문에 설근근을 잘 움직이면 처진 얼굴이 당겨질 수 있고, 눈, 코, 입이 얼굴 중앙으로 모이는 효과가 있다.

Step1 ▶ 근육을 한 번에 풀어주기



3 눈과 혀를 오른쪽으로

혀를 오른쪽으로 가능한 한 멀리 뺀다. 이때 눈도 오른쪽으로 함께 움직인다. 혀를 쭉 뺀 상태에서 10~30초간 유지한다.

4 눈과 혀를 왼쪽으로

혀를 왼쪽으로 가능한 한 멀리 뺀면서 동시에 눈도 왼쪽으로 움직인다. 가장 멀리 보낸 상태에서 10~30초 유지한다. 1~4의 동작을 하루에 수차례 반복해도 좋다.

Step2 ▶ 팔자주름 예방하기



1 혀끝으로 코 오른쪽 연결
입을 다물고 검지를 오른쪽 코 옆에 댄다. 그런 다음 혀를 오른쪽으로 움직여 검지가 있는 곳을 혀끝으로 터치한다. 입안에서 손가락을 밀어올린다는 느낌으로 터치하면 된다.

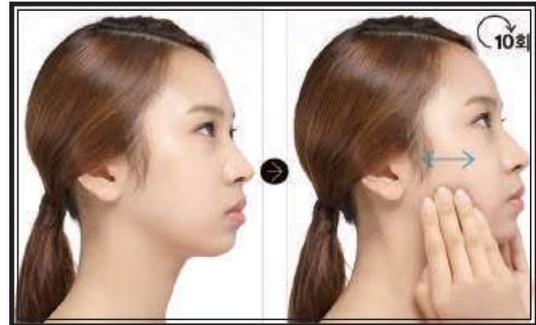
2 혀끝으로 코 왼쪽 연결
입을 다물고 검지를 왼쪽 코 옆에 댄다. 그런 다음 혀를 왼쪽으로 움직여 검지가 있는 곳을 혀끝으로 터치한다. 좌우 교대로 천천히 30회 혀를 움직인다.



3 혀 오른쪽 볼로 연결
볼에 바람을 넣어 부풀린다. 오른쪽 입꼬리 옆쪽으로 가장 부분 지점에 검지를 댄다. 입안에서 혀를 오른쪽으로 뺀 검지를 혀끝으로 터치한다.

4 혀 왼쪽 볼로 연결
볼에 바람을 넣어 부풀린다. 왼쪽 입꼬리 옆쪽으로 가장 부분 지점에 검지를 댄다. 입안에서 혀를 왼쪽으로 뺀 검지를 혀끝으로 터치한다. 좌우 교대로 30회 혀를 움직인다.

SOLUTION2 턱 근육을 풀자 | 02



1 윗니와 아랫니 맞추기
윗니와 아랫니를 나란히 맞춘다. 이렇게 했을 때 옆으로 가장 튀어나오는 근육이 교근이다. 위치는 광대뼈에서 내려와서 아래턱과 교차되는 지점. 이 교근에 손바닥을 대고 다음 단계의 마사지를 진행한다.

2 교근을 안쪽으로 밀기
앞에서 확인한 가장 튀어나온 부분에 양손바닥을 대고 다음 압력을 가해 안쪽으로 10회 문지른다. 뻣뻣하고 뭉친 부분이 있다면 횡수를 좀더 늘린다.



3 검지로 교근 문지르기
맨 처음 위치에 왼손을 붙인 다음 오른손 검지를 어금니까지 밀어 넣는다. 그런 다음 왼손과 오른손 검지로 교근을 고정 후 화살표 방향으로 10회 문지른다.

4 교근 앞쪽 문지르기
이전의 위치에서 검지를 살짝 앞으로 이동해 교근 앞쪽을 10회 문지른다. 이 마사지를 할 때는 손톱을 짧게 유지해 상처나 세균이 생기지 않도록 한다.

스킨 케어

건강한 두피 완성 딥 헤어 클렌징



▶ 두피와 모발을 깨끗하게 비워야 하는 이유

최근 심각한 두피 고민이 생겼다. 벌레가 기어 다니는 것처럼 두피가 미친 듯이 간지러워 밤마다 머리를 풀어헤치고 박박 긁는다. 샴푸를 해도 개운하지 않고, 시원한 드라이에도 헤어와 두피는 여전히 건조해 머리카락이 윤기 없이 뻗뻗하다.

“두피의 모공은 피부보다 2배 커서 대기 먼지와 각종 노폐물, 세정제의 잔여물이 잘 쌓입니다. 이러한 문제들이 헤어 성장을 방해해 머릿결이 윤기 없이 부스스하고 탄력 없어지는 겁니다.

일반 샴푸로는 두피와 헤어의 환경을 깨끗하게 조성할 수 없어 정상적인 영양 공급을 위해서라도 헤어 딥 클렌징은 꼭 해주어야 합니다.”

스킨케어의 가장 주요 단계이자 첫 시작이 비우는 것인 것처럼 건강하고 아름다운 머릿결을 위해서도 딥 클렌징이 중요하다.

특히 헤어의 경우 딥 클렌징이 제대로 이루어지지 않으면 큐티클층에 불순물이 끼서 큐티클층이 제대로 닫히지 않아 푸석푸석해지고 엉킴이 심해진다.

피부가 그렇듯 헤어를 위한 딥 클렌징법은 따로 있다.

스킨케어의 가장 주요 단계이자 첫 시작이 비우는 것인 것처럼 건강하고 아름다운 머릿결을 위해서도 딥 클렌징이 중요하다.

특히 헤어의 경우 딥 클렌징이 제대로 이루어지지 않으면 큐티클층에 불순물이 끼서 큐티클층이 제대로 닫히지 않아 푸석푸석해지고 엉킴이 심해진다.

두피 딥 클렌징 샴푸로도 노폐물과 유분이 충분히 제거됩니다. 하지만 스타일링 제품을 사용한다면 딥 클렌징 전용 제품을 사용하는 것이 좋고 일주일에 1~2회 정도 헤어를 딥 클렌징을 하고, 컨디셔너나 트리트먼트로 영양을 공급하는 것도 잊지 말아야 합니다.

헤어를 말끔하게 관리하는 데 있어 브러싱은 필수! 먼지가 탈락되는 동시에 휴지기 헤어가 제거돼 샴푸의 세정 효과가 높아진다.

단, 헤어가 젖은 상태에서 브러시를 사용하는 것은 금물이니 유의할 것. 헤어가 젖으면 큐티클이 열려 강한 브러싱은 손상을 유발할 수 있다.

♥ DEEP CLEANSING KNOW HOW 매끄러운 두피와 머릿결 만들기 6 스텝

노폐물과 각질, 유분이 뒤엉킨 두피와 머릿결을 건강하고 청결하게 관리하는 법을 소개한다.

스킨 케어



Step 1 머리를 앞으로 숙여 목부터 이마 쪽으로 브러싱한다.



Step 4 헤어 딥 클렌징 전용 제품을 정수리부터 시작해 손가락 끝으로 두피 전체를 롤링 하듯 마사지한다.



Step 2 뒤통수 중앙을 중심으로 양쪽으로 가지런히 브러싱해 먼지를 제거한다.



Step 5 손가락 끝을 두피에 밀착시킨 상태에서 굽은 곡선을 그리며 두피 전체를 마사지한다.



Step 3 가운데 가르마를 타고 헤어를 정돈하듯이 이마에서 귀 방향으로 빗질한다.



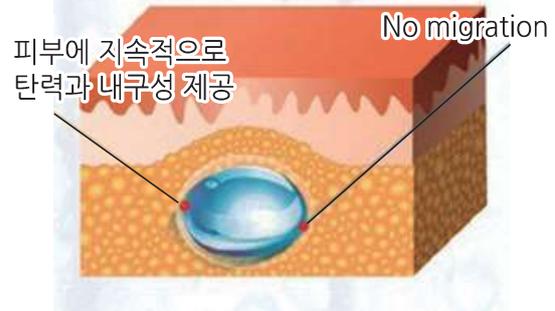
Step 6 두 손으로 두피를 감싼 상태에서 꺾꺾 눌러주듯이 이마부터 목덜미까지 지압하면 혈액순환이 촉진된다.

성형 & 시술

오래 지속되는 아쿠아 필링 필러



기존 히알루론산 필러들에 비하여 오랜 지속 기간을 자랑하는 반영구 필러로 낮은 볼륨으로 고민하고 계신 분들에게 추천드리는 아쿠아 필링 필러.



1. 아쿠아 필링 필러란?

아쿠아 필링 필러는 5년에서 최대 8년까지 장기적인 지속 효과가 있으며, 구성 성분이 수분의 98%로 인체의 거부 반응이 거의 없습니다.

아쿠아 필링 필러는 연조직 피부 충전제로서 인체 조직과 생체 적합성을 가진 천연 물질입니다. 또한, 무균성 염증 반응, 딱딱한 섬유 피막 형성 등 없이 자연스러운 아름다움을 제공합니다.

아쿠아 필링 필러는 서서히 분해되며, 높은 안전성을 나타내는 친수성/수용성 겔입니다.

40 | 광고문의 T. 03-5812-8990

2. 아쿠아 필링 필러의 특징

오랜 지속 효과



아쿠아 필링 필러가 피하 조직층에 주입되어 통증이 거의 없고, 콜라겐(Collagen)과 엘라스틴(Elastin), 모조 캡슐(Pseudo-Capsule)을 형성하여 우수한 볼륨형성 효과와 오랜 지속성을 나타냅니다.

특히 피부에 결속력있게 단단하게 고정되므로 움직임(Migration)없기 때문에 모양변형이 생기지 않습니다.

높은 안전성

아쿠아 필링 필러는 천연물질인 '물'로 이루어진 친수성 겔로서 인체 조직에 대한 안전성과 적합성은 생체내의 느린 분해성과 합병증의 부재 사실로 입증되었습니다. 특히 인체가 서서히 겔을 흡수하고 겔의 다른 부위로의 이동 또는 파쇄현상, 염증 반응도 없으며 주사 부위의 침윤 현상도 없어 부작용으로 부터 안전합니다.

자연스러움

아쿠아 필링 필러는 주로 물(98%)로 이루어진 생리적 겔 타입의 필러로서 조직의 자연스러움을 제공하고 내부 감각들과 자연스러운 조화와 느낌을 나타냅니다.

탄성

아쿠아 필링 필러는 고탄성의 피부충전제로써 콜라겐과 엘라스틴 분자를 끌어들이며 고탄성 특성으로 인해 가는바늘을 사용을 가능하게 하여 주사 부위에 마취를 별도로 하지 않는 경우도 있을 정도로 통증이 거의 없습니다.

비용절감 효과

아쿠아 필링 필러의 기존HA(히알루론산)필러제보다 4배정도까지 효과가 오래 지속되어 시간과 비용을 절약할 수 있습니다.

타 충전제들과의 양립성

아쿠아 필링 필러는 불충분한 교정 또는 Step-by-Step교정 시, 같은 겔 주입 위치에 다시 주입할 수 있는 다른 필러 제품들과 양립할 수 있는 특징이 있습니다.

3. 아쿠아 필링 필러의 시술 부위

얼굴

이마/ 미간/ 눈꺼풀/ 눈주위/ 코끝/ 볼/ 팔자/ 입꼬리/ 턱/ 목주름

- 주름진 피부 내에 아쿠아 필링 필러를 채워 줌으로써, 탱탱하고 매끄러운 피부로 되돌려 드립니다.

가슴

- 출산, 다이어트 후 가슴의 크기와 모양이 변한 경우

- 양쪽 가슴이 비대칭인 경우
- 가슴 처짐 현상이 있으면서 가슴이 작은 경우
- 이물감 때문에 보형물을 제거한 경우
- 빠르게 일상으로 복귀해야 하는 경우

힙

- 빈약하고 밋밋한 힙을 볼륨감 있고, 탄탄한 힙으로 만들고 싶은 경우

- 양쪽 엉덩이가 비대칭인 경우
- 빠르게 일상으로 복귀해야 하는 경우

TIP. 아쿠아 필링 필러에 관한 Q&A

Q. 아쿠아 필링 필러 효과가 정말 오래 지속되나요?

A. 아쿠아 필링 필러는 일반 히알루론산 성분의 필러 제품에 비해 효과가 4배 이상 더 오래 지속되며 3년이상 유지 될 수 있습니다.

Q. 시술 후 제거는 용이한가요?

A. 아쿠아 필링 필러의 Water Soluble한 특성으로 인해 생리식염수를 주입하고 언제든지 손쉽고 안전하게 제거 가능합니다.

Q. 시술 후 주의 사항은?

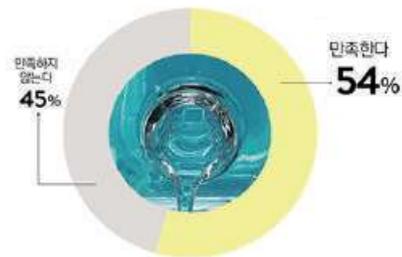
A. 시술 후 시술 부위는 가급적 만지거나 무지르지 않도록 하고, 음주와 흡연은 1주일 정도 피하는 것이 부작용 예방에 좋습니다. 또한 뜨거운 사우나나, 심한 운동 등은 약 1주일 정도 삼가 해 주시기 바랍니다.

메이크업

오일 마니아들 강추! 올 겨울 오일 트렌드



스킨케어 마지막 단계에 의식을 치르듯 오일을 바르는 오일 마니아들에게 물었다. “내가 바라는 진짜 오일은?” 독자 설문으로 올겨울 오일 트렌드를 점검하고 오일 대란 속에 살아남을 오일 제품을 소개한다.



part 1

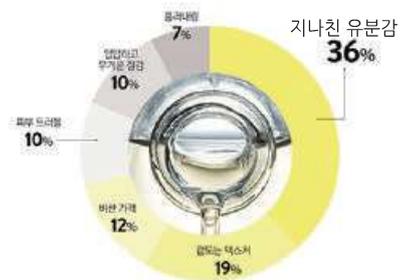
내가 바라는 진짜 오일?

겨울이면 보습에 대한 고민이 늘어난다. 찬 바람에 손상되는 피부, 자극적인 온풍기로 인한 건조함, 실내외의 지나친 온도 차로 인한 피부 홍조 등 종잡을 수 없는 환경으로 인해 머리부터 발끝까지 성치 않으니 말이다. 단단하게 유·수분을 관리하고 피부 분연의 힘을 기를 수만 있다면 건강하게 겨울을 날 수 있을 것 같다. 이런 필요에 의해서 피부 깊숙이 보습을 전달하는 특효약으로 ‘오일’이 각광받고 있다.

현재 오일을 사용하는 사람의 54%는 그 매력에 푹 빠졌다는 사실. 즉각적인 보습(39%), 민감한 피부 진정 효과(11%), 손상 케어(25%) 등 오일에 바라는 바도 상세하고 지나친 유분감(36%), 겉도는 텍스처(19%), 피부 트러블(10%) 등 장차 오일이 보완됐으면 하는 바람도 다양하다.

현재 사용하는 오일에 만족하고 있는가?

1. 만족한다 45%
2. 만족하지 않는다 54%



현재 사용하는 오일에 만족하지 못하는 이유

1. 지나친 유분감 36%
2. 겉도는 텍스처 19%
3. 비싼 가격 12%

- 4. 답답하고 무거운 질감 10%
- 5. 피부 트러블 10%
- 6. 흘러 내림 7%

▶ part 2

오일 맞춤 케어 : 내 피부가 원하는 오일?

TREND 1

MOIST BODY OIL

1 톰포드 2 더 케미스트리 3 비오템



마르고 윤기를 잃은 보디 보습 관리가 시급하다. 울겨울 단 하나의 오일을 산다면 보디에 투자하겠다는 응답자가 42%다. 마르고 윤기를 잃은 보디는 겉은 부드럽고 속은 단단하게 하는 오일로 매끈하고 탄력 있게 관리한다.

1 톰포드 뷰티 네롤리 포르토피노 바디 오일 상쾌한 시트러스 오일이 몸에 부담 없이 부드럽게 발린다. 샤워 후 물기가 있거나 마른 피부에 몇 방울 떨어뜨려 흡수시킨다. 250ml

2 더 케미스트리 레틴-오일 비타민 C가 콜라겐을 생성해 근본적인 피부 안티에이징을 실현한다. 상처, 트살, 건조한 피부, 고르지 않은 피복결 및 색소침착 등에 효과적인 고농축 드라이 보디 오일. 100ml

3 비오템 바디 리폼 스트레치 오일 거칠어진 보디 피부에 탄력 강화 효과가 있는 유채씨 오일과 보습 강화를 돕는 호호바 오일이 부드럽게 스며든다. 125ml

TREND 2

LIGHT OIL

1 아이오페 2 꼬달리 3 빌리프



오일의 지나친 유분감과 사용 후 걸도는 텍스처에 익숙하지 않아 그 위대함을 느껴볼 새 없었다면 발림성이 가벼운 오일을 추천한다. 피부에 가볍게 발리고 흡수율이 좋으니 인기일 수밖에.

1 아이오페 골든 글로우 페이스 오일 4가지 식물 유래 추출물을 담아 피부 건조를 해결하고 탄력을 개선해 튼튼한 피복결로 관리한다. 워터 오일 제형으로 가볍고 빠르게 흡수된다. 40ml

2 꼬달리 더 엘릭시르 오일과 세럼을 블렌딩한 부스터로 99.5% 식물 유래 성분으로 만들었다. 다음 단계 제품이 잘 흡수되도록 도와주는 역할을 한다. 29ml

3 빌리프 로즈젬마 컨센트레이트 오일 비타민 C·E, 캄페롤 등 항산화 성분이 풍부한 장미는 유해 물질로부터 피부를 보호하고 수분 손실을 막아 부드러운 피부로 관리한다. 30ml

패션 트렌드

아우터 속 PANTONE 컬러 매칭



아우터 안에 매일 교복처럼 돌려 입는 겨울 대표 컬러 캐멀, 그레이, 블랙에 새로운 컬러를 더해 만들어낸 퍼펙트 컬러 매치 공식.

:: CAMEL :: 캐멀

1 보헤미안 감성이 묻어나는 캐멀과 인디고 블루가 어우러진 편안하면서도 감각적인 컬러 조합. 베이직한 라운드 니트 톱과 와이드 부츠컷 데님 팬츠를 매치했다.

2 자연스러운 그라데이션이 돋보이는 페일 오렌지와 캐멀 컬러의 모던한 조화. 버튼 디테일 언밸런스 블라우스와 니렌스 퀴로트를 매치해 어번 시크 룩을 연출했다.

3 캐멀과 카키 컬러의 조화가 따뜻하면서도 고급스러운 무드를 만들어냈다. 카키 컬러 셔츠와 캐멀 컬러 카디건을 레이어드하고, 레이스와 레더 소재가 믹스매치된 플리츠스커트를 매치해 페미닌룩을 완성했다.



네이비와 캐멀 컬러의 세련된 조합이 돋보이는 매니시 룩. 네이비 컬러 톱과 프린지 디테일의 오버솔더 톱을 레이어드한 후 심플한 라인의 캐멀 슬랙스를 매치하고, 퍼플 밴드가 돋보이는 보터 햇트와 스타트 디테일 로퍼로 멋을 더했다.

패션 트렌드

:: GRAY :: 그레이



도회적인 그레이와 레트로 감성의 머스터드의 유니크한 컬러 조합. 몸에 예쁘게 피트되는 스트라이프 셔츠와 색감이 눈에 띄는 와이드 팬츠를 매치하고 포인티드 토 스트랩 슈즈와 숄더백을 더해 스타일 지수를 높였다.



1 은은한 반짝임이 고급스러운 골드와 점잖은 도시 느낌인 그레이 컬러의 색다른 조화. 플레어 슬리브 리브 니트 톱과 슬릿 디테일의 오버올 니트 원피스를 매치하고 페도라로 멋을 더해 트렌디한 캐주얼 룩을 완성했다.

2 모던한 그레이와 화려한 다크 핑크가 균형 있게 어우러진 컬러 조합. 소매에 블랙 톤이 덧대어진 독특한 디자인의 니트 톱에 핑크 톤의 플라워가 프린트된 플레어스커트를 선택해 개성 있고 화려한 페미닌룩을 연출했다.

3 파스텔 블루와 그레이가 만나 부드럽고 깔끔한 분위기를 내는 컬러 믹스. 목을 따뜻하게 감싸는 캐시미어 터틀넥 풀오버와 턴업 커프스 디테일의 슬랙스를 매치하고, 핑크 톤의 호보백과 스틸레토 힐을 더해 편안함이 느껴지는 포멀 룩을 연출했다.

:: BLACK :: 블랙



차가운 블루와 묵직한 블랙의 세련된 조합이 눈에 띄는 성공적인 랑데부. 도톰한 소재감의 롱 슬리브 니트와 도트 패턴 레이스 스커트로 연출한 따뜻하면서도 여성스러운 윈터 룩에 퍼 품폼 장식의 토트백으로 컬러를 더했다.

■ 뷰티 노하우

입술 프로들의 립서비스



♥ 립 패치 붙이기

립밤을 꼭 휴대하며 수시로 바르는 건 기본이고 물을 많이 마셔야 좋다. 어느 정도 입술이 촉촉해지긴 하지만 겨울철에는 립밤만으로 건조함을 해결하기엔 부족하다.

유난히 입술이 건조하고 각질이 생긴 날에는 패치 타입의 입술 전용 팩을 입술에 붙여 주는 걸 추천한다. 립 패치는 얼굴에 마스크 팩을 하듯 입술의 보습을 위해 영양과 수분을 집중적으로 공급하는 아이템이다.

▶ HoW tO

- 1 입술 전용 클렌저로 입술을 꼼꼼하게 닦는다.
- 2 패치 타입의 입술 전용 팩을 입술에 붙이고 20~30분 뒤 떼낸다.
- 3 손끝으로 입술과 주변 피부에 남은 에센스를 가볍게 두드려 흡수시킨다

제아무리 레드 립스틱이 유행이라고 해도 각질이 일어난 입술 위에서는 매력을 발산하지 못한다. 겨울철에 더욱 건조해지고 갈라지는 입술을 위해 준비했다. 말 많이 하는 '입술 프로'들의 각질 케어법.

♥ 흑설탕꿀팩 바르기

직업상 미팅이 잦은 분들은 겨울철일수록 눈에 바로 보이는 입술 케어에 신경 쓰는 게 좋다. 더구나 뷰티계 직업에 종사하는 사람이라면 깨끗한 피부도 중요하지만 각질이 일어난 입술은 관리를 안 하는 인상을 줄 수도 있다. 이에 스킨케어 단계를 마친 뒤 흑설탕과 꿀을 섞어 입술에 듬뿍 바르고 랩을 작게 잘라 씌워두는 방법을 쓰는 데 각질이 심할 때는 랩을 붙여놓고 손으로 살살 문지르는 것도 좋다. 일주일에 한 번 정도만 해도 매끈한 입술로 가꿀 수 있다.

▶ HoW tO

- 1 흑설탕과 꿀을 1:1 비율로 섞는다.
- 2 입술에 ①을 듬뿍 바른 뒤 랩을 작게 잘라 씌운다.
- 3 30분 뒤 손가락으로 입술을 살살 문지른 다음 미온수로 씻는다.

♥ 립밤 듬뿍 바르기

건조한 공간에서 일을 하고 나면 입술 안쪽의 각질이 들떠 있을 때가 많다. 이럴 때는 입술에 보습을 해야 합니다. 립밤을 입술에 바른 뒤 면봉을 돌돌 돌려가며 입술에 남아 있는 잔여물을 지우는 것부터 시작. 그다음 입술에 립밤을 도톰하게 얹어놓고 흡수시키는 게 좋다. 다양한 립밤 제품을 써보고 자신에게 맞는 립밤을 찾아 지속적으로 사용하는 것이 좋다.

▶ HoW tO

- 1 입술에 립밤을 도톰하게 바른 뒤 면봉을 돌돌 돌려가며 잔여물을 지운다.
- 2 세안 후 스킨케어 단계를 마친 다음 팩 바르듯이 입술에 립밤을 듬뿍 바른다.

♥우유로 각질 제거하기

발색이 또렷하고 매끄럽게 발리는 립스틱을 사랑하는 1인이라면 촉촉한 입술 관리는 필수라고 볼 수 있다. 하지만 입술이 바짝 마를 때면 침을 많이 바르는 분이 많은데 이렇게 하면 입술의 수분을 빼앗기고 침에 들어 있는 효소가 입술 피부를 자극해 염증을 일으킬 수 있다. 그래서 입술이 건조해지지 않도록 일주일에 한 번 정도 우유팩을 하는 게 좋다. 화장솜에 우유를 흡수시켜 입술 위에 올리는 간단한 방법인데 각질 케어 효과가 뛰어나다.

▶ HoW tO

- 1 화장솜을 가위로 2등분한 뒤 우유를 흡수시킨다.
- 2 입술 위에 ①을 올리고 15~20분 뒤 댄 다음 면봉으로 입술을 살살 문지르면 각질이 떨어진다.
- 3 립밤이나 아이크림을 발라 보습 케어를 한다.

♥바세린 팩 하기

평소에 메이크업을 잘 하지 않는 분들도 생기를 더하는 립 잉크는 꼭 발라 주는 분들이 많다. 하루 종일 말을 하다 보면 입술이 바싹바싹 마르기도 한다. 그래서 겨울철에는 입술에 바세린을 추가로 바르는 걸 추천한다. 립 잉크를 바른 입술 위에 바세린을 듬뿍 바르는 식인데, 각질이 심하게 올라온 날에는 집에 돌아와 바세린을 바른 입술 위에 랩을 붙여 바세린 팩을 한다. 일주일에 1~2회만 해도 촉촉한 입술을 유지할 수 있습니다.

▶ HoW tO

- 1 입술에 바세린을 바르고 면봉으로 각질을 살살 문지른 다음 미온수로 입술을 닦는다.

- 2 입술에 바세린을 듬뿍 바른 다음 랩을 작게 잘라 붙인다. 15~20분 뒤 랩을 떼고 마사지한다.

♥수시로 립 오일 바르기

평소에도 입술이 건조한 편이라 립스틱도 보습력있는 오일 성분이 함유된 제품을 선호하는 분들이 많다. 겨울철에는 투명한 제형의 입술 전용 오일을 수시로 바르면서 관리한다.

일반 오일보다 끈적임이 적고 한 번 바르면 쉽게 건조해지지 않을 만큼 보습력도 강한 제품인데, 유독 각질이 심하게 올라온 날에는 마스크 팩을 할 때 입술에도 신경 써서 수분을 공급한 다음 립 오일을 발라 마무리 하는 게 좋다.

▶ HoW tO

- 1 화장솜에 따뜻한 물을 적셔 입술에 3분 정도 올려 각질을 불린다.
- 2 마스크 팩을 붙이고 15~20분 뒤 떼어낸 다음 입술에 남은 유효 성분을 흡수시킨다.
- 3 입술에 립 오일을 여러 번 두껍게 바른다.

♥립 스크럽 하기

평소 입술이 잘 트는 터라 일 년 내내 입술 관리를 세심하게 하고 있는 분들도 많다. 특히 입술 각질이 심해지는 겨울철에는 보습력이 있는 입술 전용 스크럽으로 각질을 정돈하는 걸 추천한다. 각질이 떨어져 나간 입술은 예민해진 상태이기 때문에 토너나 에센스를 화장솜에 충분히 적셔 수분을 공급해주는 것이 중요하다.

▶ HoW tO

- 1 세안 후 입술에 물기가 남았을 때 입술 전용 스크럽을 바르고 살살 문지른다.
- 2 미온수로 스크럽제를 씻어낸 뒤 토너나 에센스를 화장솜에 적셔 입술 위에 올린다.

■ 시크릿 뷰티

피로 해소용 시크릿 아이템



지친 하루의 마무리를 도와주는 시크릿 피로해소용 아이템. 일본에서 쉽게 구할 수 있는 아이템을 기준으로 소개합니다.

득템할 기회가 많다.

종아리가 잘 붓고 피로해지는 체질이거나 운동 후 다리가 무거운 기분이 드는 날 이 패치를 붙이고 자 보았다는 의견이 다수. 아침이 되면 아주 개운하다 싶을 정도는 아니지만 평소보다는 확실히 다리가 덜 부은 느낌을 준다. 왠지 피로도 좀 풀리는 것 같다. '휴족휴면'은 지퍼 백 형태로 되어 있어 보관이 편리하다는 장점도 있다. 그리고 비슷한 카테고리의 다른 제품과 비교했을 때 쿨파스처럼 시원한 느낌이 강하다는 점도 장점.

Item 1

메디 탐 휴면휴족



만족도 ★★★★★☆

어떤 제품일까?

종아리 쿨링 패치. 피곤해진 다리와 종아리 붓기 완화에 좋다고 한다. 가까운 약국에서 할인행사를 많이 하는 상품이라 저렴하게

48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

Item 2

멕 리듬 스팀 아이 마스크



만족도 ★★★★★☆

시크릿 뷰티

어떤 제품일까?

일회용 수면 안대. 끼고 있으면 안대에서 열이 오르고 스팀이 나와 눈의 피로회복에 좋다고 한다. 스마트폰과 컴퓨터를 장시간 보면서 일하는 사람이라면 왠지 솔깃할 만한 제품.

원래 잘 때 수면 안대를 쓰지 않는 사람이라면 처음 끼었을 때 살짝 불편한 감이 있을 수 있다. 눈이 너무 뜨거워지는 바람에 화들짝 놀라 안대를 뺄 버리는 경우도 있다. 하지만 익숙해지면 서약간 편안한 기분이 들면서 마스크에서 나오는 향기와 온기를 즐기게 된다. 눈을 감고 스팀을 받는 구조이기 때문에 안구건조증이 증세를 완화해 주는 역할도 한다.

Item 3

멕 리듬 굿나잇 스팀 패치



만족도 ★★★★★

어떤 제품일까?

자기 전 30분 정도 스팀으로 목 주변의 피로를 풀어주는 스팀 패치다. 제품 설명에 따르면 촉촉하고 따뜻한 스팀이 기분까지 편안하게 해줘 취침 전 사용을 권장한다. 머리카락이 접착제에 붙을 수 있기 때문에 잠들기 전에는 떼어내는 게 좋다.

처음에는 딱히 신기한 느낌이 없다는 의견이지만 한번 낚는 순간 앉아있을 땐 잘 느껴지지 않던 온기가 몸을 누히는 순간 목에 짝 달라붙는다.

뜨끈뜨끈 촉촉한 온기를 뿜어내는 패치! 결국 눈자마자 뚫아떨어지고 말았다는 의견이 많다. 제품 설명에는 자기 전에 떼어내는 게 좋다고 적혀 있지만 패치를 붙이고 더욱 효과를 보았다는 사람들이 많아 어느 쪽이든 개인 취향인 듯 하다.

Item 4

아시리라 수액 시트



만족도 ★★★★★

어떤 제품일까?

수액시트를 접착스티커에 덧대어 발바닥에 부착하는 형태. 자는 동안 대나무 수액 파우더가 몸속 필요 없는 수분을 빼주는데, 그 결과로 시트가 갈색으로 변한다고 한다. 붓기를 예방하고 몸속 독소를 제거하는 효과가 있다는 설명.

처음 붙였을 때는 보송보송 기분이 좋았지만 아침에 일어나서 시트를 떼어보니 접착제와 수분 때문에 발바닥에 찢뜩찢뜩한 이물질이 거슬린다는 의견이 많다. 시착감보다 효과가 중요한 분들에게 추천.

TIP. 가까운 약국에서

일본의 약국은 한국의 약국과 약간 개념이 다르다. 일본의 약국에서는 미용제품이나 의료보조제, 건강보조제 등도 판매하고 있다. 평소에 그냥 지나치던 제품도 한번 눈여겨 보는 것도 좋다.

푸드 레시피

입맛 없을 때 좋은 간단 푸드 레시피



청양고추 핫 윙

2인분 기준

[재료]

닭wing 약 15개(또는 봉, 500g)

[양념]

청양고추 5개(50g), 마늘 4쪽(20g), 파마산 치즈 가루 4큰술, 설탕 1과 1/2큰술, 올리브유 3큰술, 소금 1작은술, 후춧가루 약간

[만들기]

- ①푸드프로세서에 양념 재료를 모두 넣어 갈아준다.
- ②닭wing에 ①의 양념을 넣고 버무려준다.
- ③랩을 씌워 냉장실에서 30분 이상 숙성 시켜준다.
- ④오븐 팬에 종이 포일을 씌우고 구이망에 올려준다.
- ⑤180℃로 예열한 오븐의 가운데 칸에서 15분 굽기 → 오븐 팬을 꺼내 익은 상태에 따라 닭wing의 위치를 바꿔준 후 10~13분간 노릇하게 굽기

TIP.

닭에 양념을 깊게 베게 하려면 미리 닭을 살짝 삶아 줍니다. 이때 끓는 물에 설탕을 살짝 넣어 주면 양념이 따로 노는 것을 방지해 주며 굽는 과정에서 수고를 덜어 줄 수 있습니다.

입맛이 없을 때...급히 술 안주가 필요 할 때 조리 실력이 없어도 양념만들기가 요리의 반 이상인 푸드 레시피를 소개합니다.



오징어 꼬치

2인분 기준

[재료]

오징어 1마리(240g, 손질 후 180g), 파리고추 15개(75g), 식용유 1큰술, 야키니쿠 소스 1/4컵(50ml), 소금 약간

[만들기]

- ①파리고추는 2~3등분한다.
- ②손질한 오징어는 길이로 2등분한다. 우물 정(井)자로 칼집을 낸 후 한입 크기로 썬다.
- ③꼬치에 파리고추, 오징어를 번갈아 끼운다.
- ④달군 팬에 식용유, ③, 소금을 넣고 중간 불에서 뒤집어가며 3~4분, 약한 불로 줄여 청정원 장항 갈비 양념을 앞뒤로 발라가며 2~3분간 굽는다.

TIP.

소스는 집 주변 마트에서 쉽게 구할 수 있는 야키니쿠 소스를 이용하면 간단하면서도 깊은 맛을 낼 수 있습니다.

푸드 레시피



카레맛 육포감자 조림

4인분 기준

[재료]

감자 3개, 육포 4쪽, 양파, 1/2개

[양념장 재료]

고춧가루 1큰술, 진간장 1큰술, 매실액 1큰술, 설탕 1작은술, 생강가루 1작은술, 다진마늘 1큰술, 다진파, 1/3컵, 후추 2꼬집, 카레가루 1큰술

[만들기]

①감자는 반달모양으로 썰어 준다. 너무 얇지 않게 썰어 주는데 껍질을 까놓은 감자는 갈변이 일어나기 때문에 물에 놓아야 갈변이 방지된다.

②차가운 물에 한번 담궈 놓아 전분기를 빼준다

③육포를 충분히 물에 불려 놓는다

④양파는 깍둑 썰기로 썰어 놓는다

⑤양념장을 준비하는 데 우선 고춧가루 한큰술에 다진마늘 한큰술을 넣어준다.

⑥간과 풍미를 더해 주기위해 맛간장이나 진간장을 한큰술 넣고 매실액 한큰술을 넣어 준다. 이때 후추도 함께 넣어준다

⑦그리고 생강가루 조금 넣어주는데 생강가루가 없다면 다진 생강을 넣어주면 된다. 이후 카레가루를 첨가한다.

⑧물에 담가 놓았던 감자와 불린육포 양파, 파를 함께 넣고 양념장을 넣는다.

⑨채소에서 물이 나오기 때문에 물은 자작하게 넣고 센불로 1~2분 후 약불로 조리준다.



떡꼬치

2인분 기준

[주재료]

떡볶이용 떡, 요리용 나무 꼬치

[양념]

고추장 1큰술, 설탕 1/2큰술, 다진마늘 1/2큰술, 진간장1/2큰술, 올리고당 2큰술, 케찹 3큰술, 통깨 2꼬집

[만들기]

①금방 뽑은 떡인 아닌 냉동실이나 냉장고에 보관해두었던 딱딱한 떡볶이 떡은 끓는 물에 살짝 삶는다. 물이 팔팔 끓으면 떡을 넣고 끓여주는 데 너무 푹 삶아버리면 떡을 젓가락으로 집기만 해도 끊어질 수 있기 때문에 약불에 2분정도 살짝만 삶아 준다.

②살짝 삶은 떡을 채에 물기를 걸러준 후 말랑해진 떡을 접시에 올려둔다. 이때 물기가 없으면 접시나 떡끼리 달라붙기 때문에 끓었던 물을 살짝 뿌려준다.

③꼬치에 떡을 꽂아주는 데 평평한 곳에 떡을 나열해두고 꽂아야 한다. 이렇게 꽂지않으면 떡의 높이가 달라서 후라이팬에 구울 때 바닥에 안닿는 부분은 안 굽히는 경우가 있다.

④떡꼬치 양념 [설탕 1/2T, 간마늘 1/2T, 진간장 1/2T, 올리고당 2T, 케찹 3T, 고추장 1T]을 비율대로 넣고 잘 저어주세요.

⑤후라이팬에 기름을 충분히 두르고 (약간 튀긴다는 느낌으로) 미리 예열 한 후 따뜻한 열기가 올라오면 떡을 구워준다. 이때 기름을 충분히 돌려주면 겉은 바삭하고 속은 말랑한 떡꼬치를 만들 수 있다.

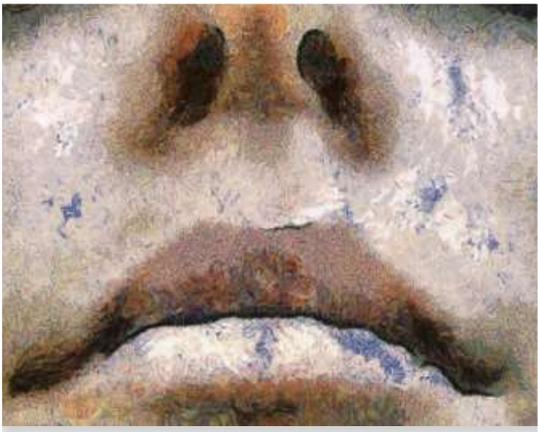
⑥맛있게 구워진 떡은 키친타월에 올려두고 기름기를 빼준다.

⑦브러쉬를 이용하여 만들어둔 소스를 떡꼬치에 골고루 발라준다. 브러시가 없다면 손가락으로 발라줘도 좋다.

⑧완성된 떡꼬치 위에 통깨를 뿌려준다.

■ 건강생활 팁

내 몸의 비상등 건조증 주의보



건조한 날씨에 우리의 몸은 곳곳에서 목마름을 호소한다. 각 부위별로 나타나는 건조증세와 치료에 대해 알아보기로 하자.

예민한 사람에게는 매우 심각하므로 문제가 된다.

눈물막이 불안정해지는 원인은 크게 두 가지가 있다. 즉 눈물샘에서 만들어 내는 눈물이 부족한 경우와 눈물막이 잘 형성되지 않고 빨리 증발되어 버리는 경우이다. 자고 있을 때는 눈물이 적게 만들어지므로 아침에 일어나면 심한 건조감을 느끼게 되고 TV를 오랫동안 보거나 컴퓨터작업을 장시간 하면 눈을 깜박이는 횟수가 적어지게 되므로 눈물이 쉽게 증발되어 증상이 심하게 나타난다. 또한 습도가 낮아 건조한 공간(좁은 사무실, 영화관, 비행기 안)에서도 증상이 생기거나 악화되는 것이 특징이다. 그 외에 눈물의 생성을 저하시키는 약이 있는데 몇 가지 고혈압 치료약이나 우울증 치료약, 항히스타민제 등이 이에 해당한다. 나이가 들면 눈꺼풀에서 지방성분이 분비되는 입구가 막히는 경우가 많이 있는데 이런 경우 지방성분이 눈물층에서 적어져서 눈물이 쉽게 증발되면 안구건조증상을 호소하게 된다.

1 안구 건조증



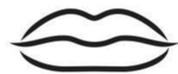
- 도수 높은 콘택트렌즈 더 심화 시킬 수 있어

SOLUTION

- 가슴기로 적당한 습도 유지
- 눈꺼풀 청결한 상태로 유지
- 아침마다 눈꺼풀 마사지
- 렌즈 보다 안경이 눈 건강에 도움

눈물은 일반적으로 그냥 물이 아닌가 생각하기 쉽다. 물론 대부분은 물로 이루어졌다. 그러나 물로 이루어진 층의 위, 아래쪽으로 눈물이 쉽게 증발하지 못하도록 지방으로 된 부분과 끈끈한 점액으로 이루어져서 눈동자와 눈물 층을 잡아 주는 부분, 즉 세 부분으로 되어 있다. 또한 눈물 속에는 균에 대해서 방어를 하는 항균물질과 포도당, 또는 소금성분 등의 전해질이 들어 있다. 이를 통틀어서 눈물막이라고 하는데 이러한 눈물막이 불안정해서 생기는 증상이 바로 안구건조증이다. 아주 심각한 병적인 원인에 의해서 생긴 건조증 외에 보통 안구건조증은 질병처럼 심각한 질환은 아니지만 이로 인해서 나타나는 증상이

2 구강 건조증



- 구강건강, 심리상태 악화시켜 삶의 질에 악영향

SOLUTION

- 자극적이고 산성음식 피할 것
- 담배와 탄수화물 피할 것
- 물, 우유로 입안 자주 적시면 도움
- 인공타액 사용하면 증상완화에 도움

건강생활 팁

구강건조증은 타액 분비량이 정상 이하인 경우 나타날 수 있는 주관적 불편감을 말한다. 대략 50세 이상이 10%, 65세 이상이 30%가 이에 해당하고 구강건조증상은 일시적 또는 영구적 일 수 있다.

구강건조증의 일시적 원인으로는 빈혈, 탈수, 약물, 주 타액선의 감염, 신장 및 호르몬 장애, 침샘에 생기는 돌(타석) 등이 있다. 영구적 원인으로는 타액선 실질의 대체나 파괴가 일어나는 경우이다. 영구적 구강건조증의 일반적 원인으로는 연령증가의 변화, 만성 신질환, 췌그렌 증후군, 만성 스트레스 및 방사선 치료를 들 수 있다. 원인 불명의 구강건조증은 HIV 감염과 관련 있다. 또한 진정제, 항우울제, 항히스타민, 그리고 다양한 항고혈압 제제 등의 약물과 감정상태에 따라 야기될 수 있다. 그리고 갑상선 기능항진증, 악성 빈혈, 다발성 경화증, 비타민 결핍 등의 전신질환이 구강건조증과 관련 있다.

3 코 건조증

- 건조 먼지 많은 곳에서 근무하는 사람들 유의

SOLUTION

- 물 많이 마시면 도움
- 너무 찬 공기나 너무 더운 공기 피할 것
- 실내습도 50~60으로 유지
- 건조증상 심하면 콧 속에 연고 바를 것

코 건조증은 대개 알코올 중독, 빈혈, 영양결핍, 만성 소모성 질환이 있는 경우나 직업적으로 고무공장이나 용광로 같이 뜨겁고 건조하고 먼지가 많이 일어나는 곳에서 근무하는 사람에서 잘 발생한다. 그리고 비염수술을 시행한 경우 일시적으로 코 건조증이 발생하기도 한다. 특히 노인의 경우 코의 점막이 위축되고 코 점액의 분비가 감소되어 코 건조증이 많이 발생할 수 있다. 그리고 비중격만곡증 같은 코의 구조적 이상이 있을 경우 코 안의 공기흐름이 변화되어 점막이 건조해져 코 건조증과 유사한 증상이 나타날 수 있다.

코 건조증을 예방하기 위해선 물을 많이 마셔 구강이나 기관지가 건조해지지 않도록 하는 것

이 도움이 된다. 특히 환절기에는 일교차가 크고 건조해 코 점막이 자극받기 쉬워 가능하면 너무 찬 공기나 더운 공기가 있는 곳은 피하는 것이 좋다. 특히 실내공기가 건조하면 코와 호흡기의 점막이 부어오르는데 이런 상태에서는 바이러스 침입이 쉬워져 감기에 걸리기 쉽다. 따라서 실내공기가 건조하지 않도록 실내습도를 50-60%정도로 유지하는 것이 좋다.

4 인후 건조증

- 탁한 공기 속, 흡연자에게 주로 발생

SOLUTION

- 물 많이 마시고 실내 습도 유지
- 먼지, 꽃가루, 담배연기 피할 것
- 청결한 실내공기 유지

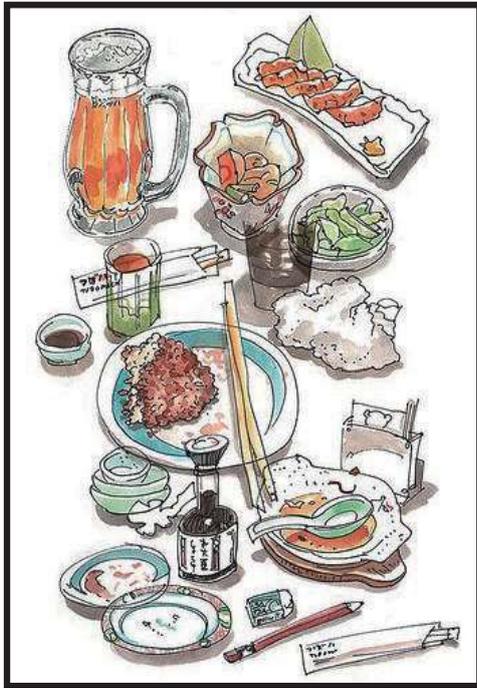
인후건조증 환자들이 호소하는 증상으로는 목안이 싸하고 침 삼키기가 불편하거나 목에 가래가 있는 이물감으로 인해 반복적인 헛기침을 하기도 한다. 대개 탁한 공기 속에서 장시간 일하고 담배를 피우는 사람에게 흔하며 알레르기 비염이나 비중격만곡증, 그리고 만성비후성비염, 코골이 등이 있는 경우 코막힘으로 인해 구강호흡을 하는 경우 즉, 코에서의 습도조절작용이나 먼지나 세균을 걸러주는 작용을 할 수 없어 발생하기도 한다.

인후건조증이 있는 경우 코 건조증과 마찬가지로 점막에 바이러스 침입이 쉬워져 목감기인 인두염이나 후두염의 원인이 되며 세균의 2차감염이 발생할 경우 급성 편도선염이나 인후부 농양이 발생하거나 기관지염, 천식, 폐렴 등도 유발할 수가 있다.

인후건조증을 예방하기 위해서는 먼저 인후건조증을 유발할 수 있는 질환이 있는 경우 이를 먼저 치료해야 하고 물을 많이 마시거나 실내습도를 높여 유지하여 건조한 실내가 되지 않도록 한다. 그리고 먼지나 꽃가루, 담배연기 등은 인후점막에도 안 좋을 뿐 아니라 비염증상을 유발하여 인후건조증상을 악화시키므로 실내공기를 깨끗하게 유지하는 것이 도움이 된다. 하지만 인후건조증이 지속되거나 악화될 시는 전문의의 진찰과 상담을 꼭 받아봐야 한다.

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.

飯田橋

교자 전문 중화요리
오케이(おけい)



이이다바시의 '오케이'는 마법의 카운터라고 불리는 녹색의 카운터석이 유명하다. 녹색의 카운터와 오케이라고 쓰이는 그릇이 정말 잘 어울리는 듯하다. 소박하면서도 절묘한 인테리어 때문에 인스타용 사진으로도 최고!



추천메뉴 1▶

餃子(교자)

- 다진 돼지고기, 부추, 배추가 주재료
- 오케이에서 가장 추천받는 교자 소박한 재료에서 예기치 못한 맛이 입안을 감돈다.

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

卵チャハン (타마고 차향)
·일본에서 먹는 중국식 볶음밥
꼬슬꼬슬한 밥에 계란과 고기를 볶아 만든
남녀노소 가리지않고 즐길 수 있는 볶음밥.

추천메뉴3▶

やきそば (야키소바)

·보기에도 윤기가 자르르한 야키소바.
면과, 양배추, 숙주나물 당연한 재료가 들어갔지만,
당연하지 않은 최상의 품질의 재료를 사용한다.



◀ 추천메뉴4

湯麵 (탄멘)

·안먹어 본 사람은 있어도 한번 먹어본 사람은
없다. 돼지고기와, 양배추 숙주를 이용해
심플하게 만든 깔끔한 도핑이 특징이기에 여
성 고객들이 많이 찾는다.

★★★★☆

이이다바시(飯田橋)에서 昭和29년 부터 지
금까지 60년이 넘는 세월 영업을 이어가는
교자전문 중화요리집 '오케이'. 애인과 교자
를 먹으러 가게 될 기회가 있다면 이 곳을 추
천한다. 맛 뿐만아니라 SNS에 사진을 올리는
애인의 기분에 소품과 조명들이들이 믿음직
하게 팔로우한다.



東京都千代田区富士見2-12-16

·영업시간 : 11:30 ~ 13:50 17:00 ~ 20:50 (일요일, 공휴일, 매월 세번째주
월요일 휴무) ·TEL : 03-3261-3930 ·<https://tabelog.com/> → 오키어로 검색

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



● 코골이는 치료가 어렵다?

코골이는 자는 동안 여러 가지의 원인으로 인해 코를 통한 정상적인 호흡을 하지 못하고 입으로 숨을 쉴 때, 공기 통로에 좁아진 부위가 생겨서 이곳을 지나는 공기의 흐름에 의하여 목젖부위가 진동하여 발생합니다. 수면중 무호흡증이란 이러한 수면중 상기도폐쇄로 인하여 무호흡이 유발되고 이로 인해 저산소증 및 무호흡이 반복되는 것을 의미합니다. 이것의 원인은 혀, 인두부위의 근육이나 점막의 탄력이 떨어져서 적당하게 당겨주지 못하고 늘어진 경우, 소아에 있어서 구개편도나 아데노이드가 큰 경우, 또한 성인에서 만성적인 편도염으로 인해 구개편도가 과도하게 커져있는 경우, 목젖이 지나치게 늘어진 경우, 비중격만곡증, 만성적인 중비갑개나 하비갑개의 비대증 등의 여러 가지 원인으로 코가 막힌 경우 등이 있습니다. 대개 목이 짧고 굵으며 과체중인 사람에게서 흔히 나타납니다.

● 코골이의 증상 및 진단은? ●

코를 곤다고 해서 모두 비정상적인 것은 아닙니다. 하지만 코고는 소음으로 주위 사람들로 부터 따돌림을 당하기 쉬우며, 효과적인 수면이 어려워 낮의 사회활동 중 졸음으로 인해 작업능률이 떨어지고, 학생들은 학업성적이 떨어지게 될 수

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 건강 상식을 알아보자.

있습니다. 또한 심한 경우는 코골음으로 인해서 이혼하는 경우도 있으며 코골음 환자의 약 반수가 발기불능이나 성욕감퇴를 일으키고 일부환자에선 야뇨증과 아침 기상시 두통을 경험하게 됩니다. 또한 비만을 동반한 경우 약 50%에서 고혈압이 발생하며 저산소증을 야기하며 심부정맥, 심부전 및 급사를 일으킬 수 있으므로 조기 진단 및 치료가 반드시 필요합니다.

코골이는 문밖에서도 코고는 소리가 들리는 경우 문제가 있다고 판단하며, 수면무호흡증은 자는 도중 10초이상 숨을 쉬지 않는 무호흡이 시간당 5회이상 또는 7시간동안 30회 이상인 경우 의심이 되며 진단은 이비인후과의 일반 진찰상 좁아진 구개인두의 확인, 후두내시경검사, 경우에 따라 수면다원검사로 확진을 할 수 있습니다. 에 차일피일 미루다가 사랑니 앞에 있는 기능적으로 대단히 중요한 두 번째 어금니마저 같이 빼게 되면 얼마나 아까운 일인가.

● 코골이는 왜 생길까요? ●

코골이는 자는 동안 여러 가지의 원인으로 인해 코를 통한 정상적인 호흡을 하지 못하고 입으로 숨을 쉴 때, 공기 통로에 좁아진 부위가 생겨서 이곳을 지나는 공기의 흐름에 의하여 목젖부위가 진동하여 발생합니다. 수면중 무호흡증이란 이러한 수면중 상기도폐쇄로 인하여 무호흡이 유발되고 이로 인해 저산소증 및 무호흡이 반복되는 것을 의미합니다. 이것의 원인은 혀, 인두부위의 근

육이나 점막의 탄력이 떨어져서 적당하게 당겨주지 못하고 늘어진 경우, 소아에 있어서 구개편도나 아데노이드가 큰 경우, 또한 성인에서 만성적인 편도염으로 인해 구개편도가 과도하게 커져있는 경우, 목젖이 지나치게 늘어진 경우, 비중격만곡증, 만성적인 중비갑개나 하비갑개의 비대증 등의 여러 가지 원인으로 코가 막힌 경우 등이 있습니다. 대개 목이 짧고 굵으며 과체중인 사람에게서 흔히 나타납니다.

● 증상 별 기도 이미지 ●



코골이란 잠자는 동안 여러가지 원인으로 코를 통한 정상적인 호흡을 못하고 입으로 숨을 쉴때 인두부위가 좁아져서 이곳을 지나는 공기의 흐름에 의하여 목젖부위가 진동하여 발생한다.

코골이는 어떻게 치료할까?

비수술적인 방법으로 체중감소, 비염의 치료, 그리고 갑상선기능저하증이나 말단비대증이 동반된 경우에는 이의 치료가 선행되어야 합니다. 또한 수면 3시간 전에는 알코올, 수면제 및 안정제의 복용을 피해야 합니다. 그리고 체위요법으로 옆으로 돌아누워서 자는 방법도 있고 수면중 산소마스크를 착용하거나 약물을 사용하기도 하는데 부작용이 있으므로 주의하여야 합니다.

● 수술 치료에 대하여 ●

수술적 요법으로 비강수술, 소아의 편도 및 아데노이드 절제술, 그리고 흔히 코골이 수술이라 하는 구개수구개인두성형술, 레이저 구개수성형술 등을 시행할 수 있습니다. 가벼운 코골이의 경우에는 레이저를 이용하는데 레이저 구개수성형술은 일회수술로 약 80% 증상호전이 있으며, 두세 차례 더 시행하면 결과가 좋아집니다.

구개수구개인두성형술은 지나치게 발육된 목젖 부위의 살을 제거하여 호흡할 수 있는 통로를 넓혀 호흡시 저항을 낮추는 수술입니다. 만일 편도가 비대된 경우에는 편도와 같이 제거하며, 레이저로 구개수구개인두성형술을 시행할 수 있습니다. 비강수술은 수면무호흡증의 완전한 치료법이라기 보다는 구개수구개인두성형술과 동시에 시행하면 효과를 높일 수 있습니다.

전신마취를 할 경우에는 약 4~5일간의 입원이 필요하고 약 3~4주간 외래 통원치료가 필요하고 가벼운 코골이에서는 국소마취하에 레이저를 이용할 경우 수술당일에 입원 퇴원 할 수 있습니다. 환자나 보호자의 이야기를 잘 듣고 이비인후과의 일반진찰, 화이버내시경검사, X선 검사로 진단이 되며 경우에 따라 수면중다원검사를 한다.

치료는 비만증이 있는 경우는 우선 체중을 줄여야 한다. 알코올, 수면제 및 안정제는 복용하지 않는 것이 좋다. 수면중 산소마스크를 착용하거나 약물을 사용하기도 하는데 부작용이 있으므로 주의하여야 한다.

수술적 치료는 가장 효과적이며 수술받은 환자의 약 85%에서 만족할 만한 결과를 보이고 있다. 수술은 레이저 광선을 이용하며 전신마취를 할 경우에는 약 4-5일간의 입원이 필요하고 약 3-4주간 외래통원치료가 필요하다. 국소마취로 할 경우 입원을 하지 않고 수술을 시행하며 경우에 따라 3-4주 간격으로 3-4회에 걸쳐 수술을 할 수 있다.

● 수술 후 주의해야 할 사항 ●

수술 후에는 수술 부위의 재출혈을 막기 위해 약 1주간 뜨겁지 않고 부드러운 음식으로 식사를 하여야 하며, 자극적인 음식은 피해야 합니다. 또한 생활에 있어서 너무 무리한일은 피하는 것이 좋습니다. 수술적 치료법은 수술후 통증이 심한 단점이 있는데, 퇴원 후 통증에 대해서는 아이스크림 등 찬 음식을 먹는 것이 통증 경감에 도움이 되며 심한 통증으로 식사를 할 수 없을 정도가 되면 병원을 다시 찾아 통증에 대한 처치를 받아야 합니다. 입원을 하지 않고 수술을 시행하며 경우에 따라 3-4주 간격으로 3-4회에 걸쳐 수술을 할 수 있다.

차곡차곡 포인트 카드



일본에서도 한국과 마찬가지로, 각종 포인트 카드를 이용하여, 소비액의 일부를 적립한 후에 현금처럼 쓸 수 있습니다. 각종 포인트카드의 특징, 입수방법 등의 정보를 소개합니다.



1 | T-Point 카드

T-Point 카드는 일본에서 가장 흔한 포인트 카드 중 하나입니다. 파란 바탕에 노란색으로 T라고 적혀있는 것이 상징이며, 가맹점에 따라 다르지만 100엔에 1포인트 혹은 200엔에 1포인트가 부여 됩니다. 쌓인 포인트는 1포인트=1엔으로 계산 시에 사용 가능합니다.

포인트가 조금밖에 없어도 사용할 수 있다는 것이 장점이며 만일 91엔의 제품을 계산할 때 1엔을 현금이 아닌 포인트로 계산하여 잔돈을 정리하는 방법도 포인트 카드사용의 팁.

<<가맹점>>

- 패밀리마트
- 츠타야
- 도토루
- 야후
- 에네오스
- 가스토
- 웰시아
- 요후쿠노 아오야마

이 외에도 T-Point 마크가 있는 가게에선 어디서든 적립하며 최근에는 토부 스토어와도 제휴를 맺었습니다.

● T-Money

또한 T-Point 카드는 포인트만 쌓이는 것이 아닌 현금을 충전 하는 방식으로도 사용이 가능합니다.

일정 금액을 T-Point카드에 충전을 해두고 계산 시에 바로 사용 할 수 있는데 금융기관을 거치지 않고 가볍게 현금카드처럼 사용이 가능하다는 장점을 갖고 있습니다.

충전은 1000엔 단위로 이루어지며 3만엔까지 가능합니다.

● 해외 서비스

T-point 카드는 한국을 포함한 해외에서도 사용이 가능합니다. 물론 한국에서는 아직 롯데 면세점에 국한된 서비스이기는 하지만 한일 왕래가 잦은 제일한국인에게는 아주 편리한 서비스입니다.



2 | 로손 Ponta

폰타 카드는 미츠비시쇼지에서 T-Point카드에 대해 하기위해 만든 공통 포인트 카드입니다.

로손의 폰타 카드는 로손에서 밖에 사용을 못한다고 알고 있는 사람이 많습니다. 하지만 일본에서 제휴 점포가 많은 포인트 카드 중 하나이며 귀여운 카드 디자인이 특징입니다.

기본적으로 100엔 1포인트가 부여되지만 가맹점에 따라 구매금액의 1~2%가 포인트로 부여되는 곳도 있습니다.

<<가맹점>>

- 로손
- KFC
- Hot Pepper beauty
- HMV
- アパマンショップ(부동산)
- GEO
- B&D
- AOKI

가맹점은 주로 대기업중심이 아닌 중소기업이 중심이기 때문에 T-Point카드의 아성에는 못미친다는 분석도 있다.

●포인트 교환 서비스
폰타 카드의 특징 중 하나는 바로 보유하고 있는 폰타 포인트를 타사의 포인트와 교환 가능하다는 것이다. 예를들어, JAL 마일리지가 1만 마일 이상인 경우에 1마일 = 1폰타 포인트로 교환이 가능합니다. 물론 반대의 경우도 가능하니 비교적 잘 사용하지 않는 타사의 포인트가 있다면 폰타 포인트와 교환이 가능한지 알아보고 교환해서 사용해 보는 것도 추천한다.



3 | 楽天 라쿠텐

라쿠텐에서 제공하고 있는 공통 포인트 카드이며 본래에는 라쿠텐 시장과 같은 인터넷상에서만 적립 서비스를 제공하는 제도였지만, 현재는 오프라인에서 소비하는 금액도 라쿠텐 카드에 적립가능하다.

<<가맹점>>

- 서클 K 선쿠스
- PRONTO
- 미스터 도넛
- 上新電機
- 쿠라스시



실제로 T-Point카드나 폰타 카드에 비해 포인트를 적립할 수 있는 가맹점이 많지 않지만, 라쿠텐시장에서 많은 물품을 구입하고 있는 분들이나 앞으로의 온라인쇼핑의 잠재성을 생각해보면 충분히 만들어 볼 가치가 있다.

4 | d point

d포인트를 적립할 수 있는 가맹점은 거의 없다고 말할 수 있다.

<<가맹점>>

- 로손
- 맥도날드

하지만 맥도날드에서 서비스 하고 있는 점이 너무나도 큰 장점이기 때문에 실제로 사용할 수 있는 기회가 많기도 하다는 것이 재미있는 점이다. 또한 도꼬모를 사용중이신 분이라면 휴대전화 기기변동이나 요금지불에 d포인트를 사용하는 것이 가능하기 때문에 가계에 보탬이 되고 있다라는 체감이 확실하다.

현재NTT도꼬모 이용유저는 5,000만명이라고 하기 때문에 앞으로가 더 기대되는 서비스이다.



메디컬 뉴스

미래형 의료 기술 '헬스케어'



전 세계 인구 중 65세 이상이 차지하는 비중은 2001년 6.9%에서 2030년 23.1%까지 늘어날 전망입니다.

고령화 시대에 맞선 미래형 의료기술 부문만 놓고 보면 마치 베이비붐 세대의 급격한 수요 팽창에 따른 경제 성장과 같은 산업적 효과를 기대할 수 있다는 것이 일반적인 예상입니다.

오늘날 우리가 누리고 있는 인터넷, 모바일 등과 같은 불과 30년 전만 해도 존재하지 않았던 혁신적·창의적 발명품들이 헬스케어 산업에서 나올 수도 있습니다. GE헬스케어에서는 질병의 진단과 치료, 예방까지 미래 첨단 의료 기술에 대한 힌트를 얻을 수 있는 연구가 한창입니다.

:: 움직이는 상태에서도 진단 가능하다 웨어러블 뇌 영상 헬멧

알츠하이머는 65세 이상 고령 인구에서 흔히 발생하는 퇴행성 질환입니다. 뇌졸중 역시 노인 연령에서 젊은 성인에 비해 10~20배 많이 발생하는 대표적인 노인성 질환입니다. 이러한 질병을 예방 또는 진단하기 위해 성인이 되면 대부분 건강검진을 통해 CT나 MRI 촬영을 몇 번씩 하곤 합니다.

60 | 광고문의 T. 03-5812-8990

미래형 의료 기술은 한국 주요 기업들의 미래 성장동력이 될 수 있을까요? 과연 현재 글로벌 헬스케어 기술은 어디까지 개발이 진행되고 있을까요?

그러나 촬영하는 동안 기계 위치에 맞춰 부자연스러운 자세를 취해야 할 때도 있고, MRI는 짧으면 20분, 길면 1시간가량 좁고 답답한 촬영장비 안으로 들어가 꼼짝 않고 누워 있어야 한다.

GE헬스케어 연구진은 이 불편을 없애고 간편함을 더하기 위해 최근 '헬멧' 형 웨어러블 고해상도 뇌 영상진단 장비를 개발하고 있습니다. 휴대가 가능하면서 양전자단층촬영장치(PET)와 같이 세포 수준 진단까지 가능합니다. 이 장비 덕분에 환자들은 뇌의 이미지를 촬영하고 있는 도중에도 자유로이 움직일 수 있고, 의료진은 그동안 뇌의 신경 활동을 관찰할 수 있습니다. GE글로벌리서치 진단·생물의학 기술 부문 글로벌 디렉터인 나담 이사크는 "기술 개발이 성공한다면 정상 및 비정상 상황에서의 뇌 기능에 대한 이해의 폭이 넓어질 것"이라며 "영상의학 기술의 기념비적인 업적이 될 것으로 예상된다"고 말했습니다.



특히 한국은 고령화 심화로 현재 60만명에 이르는 알츠하이머 환자가 2030년에는 두 배 이상 증가할 것으로 예상되는 만큼 새로운 기술이 시사하는 바가 큼니다. GE헬스케어는 2020년까지 총 5억달러(약 5142억원)를 투자해 치매 뿐만 아니라 외상 후 스트레스 장애, 뇌졸중, 뇌진탕, 다발성 경화증, 외상성 뇌손상 등 노인성 질환을 포함한 각종 신경 질환에 대해 새로운 진단 솔루션을 개발하고 있습니다.

:: 간단하게 건강검진을 도와준다 신체 지표를 분석하는 반창고

질병을 예방하고 건강을 유지하기 위해서는 건강검진이 필수적입니다. 그러나 정기적인 건강검진을 받는 것이 말처럼 쉽지 않습니다. 미리 날짜와 시간을 잡고, 음식이나 물 섭취를 제한해야 하며, 반나절 이상 시간을 할애해 번거로운 여러 검사를 거쳐야만 하기 때문입니다. 보호자가 없는 노인이라면 혼자 검진을 신청하고 병원을 찾는 것이 더욱 어렵습니다.

이러한 문제를 해결하기 위해 GE글로벌 리서치 연구소에서 나노구조와 표면에 대한 연구를 담당하는 스코트 밀러는 건강검진용 '반창고형 센서'를 개발하고 있습니다. 일회용 반창고 타입 고감도 무선 센서로 기존에 혈액검사를 통해 얻을 수 있는 정보를 땀을 통한 비침윤적인 방법으로 알아낼 수 있습니다. 몸이 스트레스와 피로를 느낄 때 더 빨리 초기 신호를 탐지할 수 있도록 하는 것입니다.

땀은 몸 상태에 대한 정보를 담고 있는데 일회용 반창고 타입 이 고감도 센서는 250만갤런의 물(욕조 5 개를 채울 수 있는 양)에 떨어뜨린 단 한 방울의 땀도 감지해내 그 정보를 해독한다. 미 공군에서는 이를 이용해 파일럿 상태를 모니터링하고 업무 능력을 파악하고 개선하는데 적용할 예정입니다.

하지만 이 기술은 민간 분야에서 훨씬 더 광범위하게 응용될 수 있습니다. 지금은 땀에서 스트레스나 피로, 감정 상태 등 지표를 읽어내지만, 앞으로는 질병과 연관된 전해액, 신진 대사 산물 등 다른 신체 지표도 분석할 수 있게 될 것입니다. 기존 병원 검사가 따라갈 수 없는 간편함과 효율성을 지닌 미래형 건강검진을 받게 될 날이 임박한 것입니다.

:: 접시 위 모든 음식을 순식간에 측정한다 만능 칼로리 계산기

'인간은 섭취하는 음식물 총합에 다름이 아니다'라는 카를 마르크스의 유물론적 발언은 오늘날 다이어트에도 그대로 적용이 됩니다. 한 마디로 먹는 만큼 찌는 것입니다. 그런데 지금은 칼로리 소모 정도를 계산해 주는 기기는 러닝머신부터 웨어러블 디바이스까지 일상 속에 다양하게 존재하는 반면, 칼로리 섭취량을 알려주는 기술은 칼로리 계산 애플리케이션 정도에 그칩니다. 하지만 가까운 미래에는 버튼 하나로 접시 위에 있는 모든 음식 칼로리를 계산해 줄 '만능 칼로리 계산기'가 등장할 것입니다.



:: 생체 친화적인 재료를 활용한다 움직이는 3D프린트 인공장기

3D 프린팅은 2013년 한국정보화진흥원이 발표한 빅데이터 기반 13대 미래유망기술 중 하나입니다. 설계도와 재료만 있다면 3차원 공간 안에 실제 사물을 만들어낼 수 있는 3D 프린팅 기술의 가능성은 의료계까지 퍼진 지 오래입니다. 현재 의학계에서는 3D 프린팅 기술과 세포 생물학의 융합으로 살아 있는 조직을 만드는 3D 바이오 프린팅에 대한 개발이 진행되고 있습니다. 이미 생체 친화적인 재료를 활용해 3D 프린터로 혈관, 근육과 같이 모양이 단순한 기관을 만드는 것은 가능해졌다.

그러나 심장이나 폐, 간과 같이 복잡한 형상의 골격을 갖춘 장기를 만드는 것은 아직 미래의 기술 발전에 달려 있는 상태입니다. 만약 이러한 기술이 현실화된다면 3D 바이오 프린터 기술은 미래의 임상 연구, 신약 개발 및 테스트, 궁극적으로는 장기 생산 및 이식에 활용되며 인류 건강에 이바지할 것으로 예상됩니다.

러브 & 트래블

일본의 고택 (古民家) 민박



"고택"은 옛 시대에 세워진 농가 등의 민가(古民家)를 뜻하고 있습니다. 보통 100년 이상이 건축물이 많으며 일본의 아름다운 시골지방을 방문하는 분들을 위해 숙박시설로 변경되어 사용되고 있습니다.

이즈 코겐 온센
하나노쿠모

라이스 테라스 빌라
사사유리안



카쿠레가(隠れ家)처럼 이즈의 숲 속에 위치한 고택. 전 객실에 테라스와 노천탕이 있고 밖으로 보이는 풍경은 숲의 나무들 사이에 펼쳐진 바다 전경. 자연을 느긋하게 만끽할 수 있는 어른을 위한 고택이다.



나라현 후카노의 고택 민박인 사사유리안은 하루 한팀만 예약할 수 있다.

단출하고 소박함에서 전해지는 엄숙하고도 고요한 분위기는 방문하는 이를 압도한다. 명성에 걸맞게 미술랭 가이드에도 등록된 고택.

花の雲
JR 이즈코겐 역에서 차로 5분 거리
静岡県伊東市富戸925-48

ささゆり庵
킨테츠 아카메구치 역에서 차로 15분 거리
奈良県宇陀市 室生深野656

러브 & 트래블

유후인 온센료칸 - 호테이야



경내에 방사된 닭 울음소리가 고요한 아침을 깨운다. 유후다케산을 바라볼 수 있는 노천탕에서 대자연의 사계절을 피부로 느낄 수 있다. 평온한 유후인의 숨결을 마음으로 느끼는 여행을 즐겨보자.

ほてい屋
유후인 역에서 차로 7분 거리
大分県由布市湯布院町川上1414

타마야마 자연료칸 - 와노사토



물레방아가 돌아가고, 마치 문명의 손길이 닿지 않은 듯한 대자연에 자리한 어른을 위한 은신처.

세계유산인 시라카와고와 같은 합장구조로 만들어진 고택에서 고급 와규 '히다규'의 특산지인 기후현의 다카야마인 만큼 히다규를 필두로 한 산중요리와, 몸과 마음을 정화하는 히노키향, 바위온천으로 힐링 여행.

倭乃里
JR 다카야마 역에서 차로 20분 거리
岐阜県高山市一之宮町1682

닛코시 유니시카와 료칸 - 헤이케노쇼우



유서 깊은 "가야부키"을 옮겨서 지은, 창업후 약 300년이 지난 온천 여관.

관내에는 약 1,000여점의 귀중한 옛 민예품이 늘어서 있고, 전통 화로 구조와 흙벽으로 된 객실에 옛 향취를 느낄 수 있다. 온천수가 흐르는 다양한 종류의 노천탕에서 하루의 피로를 말끔히 씻을 수 있다.

平家の庄
湯西川温泉駅 버스로 20분 거리
栃木県日光市湯西川727-1

자세한 사항은 홈페이지에서
<https://travel.rakuten.co.kr/campaign/ranking/kominka/gensen.html>

책소개

행복한 책 읽기 1월의 추천 도서



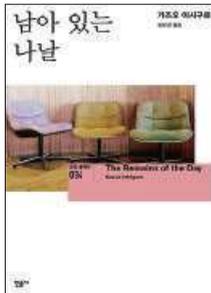
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 '영혼의 치료제'다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 '힐링(Healing) 능력' 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

남아 있는 나날

저자: 조남주

출판사: 민음사

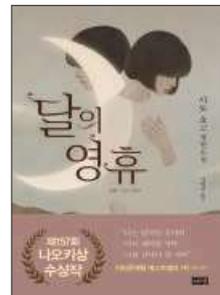


:: 두번째 행복 도서

달의 영휴

저자: 사토 쇼고

출판사: 해냄출판사



영국의 저명한 저택 '달링턴 홀'의 집사로 평생 보낸 스티븐스가 새로운 주인의 호의로 6 일간의 생애 첫 여행을 떠난다. 젊은 날 유대인이라는 이유만으로 떠나보내야만 했던 켄턴 양의 편지를 읽으며 그녀를 찾아나선다. 스티븐스는 가족과 사랑마저 포기한 채 맹목에 가까운 충직함으로 섬겨왔던 달링턴이 나치 지지자였다는 진실이 밝혀지자 곳곳이 지켜온 신념과 신뢰는 허망하게 무너져내려버렸다. 스티븐스는 인생의 황혼기가 되어서야 지나가 버린 자신의 인생과 사랑을 깨닫는데

올해 7월 일본에서 제157회 나오키상 수상작이 발표된 후 단숨에 아마존재팬 베스트셀러 1위를 기록함으로써 일본 서점가에 화제를 불러 일으킨 『달의 영휴』의 한국어판이 드디어 출간된다. 사람이 태어나고 죽는 것을 달이 차고 기우는 '영휴(盈虧)'로 은유한 작가는 현재와 과거를 교차시키며 수수께끼와 같은 만남 속의 의문이 하나씩 풀려나가는 구조를 취했고, 시간별 5개 장에 전체 13개의 에피소드로 구성했다. 미스터리한 내용을 매끄러운 문체로 끌고 나가는 이 작품에 대해 나오키상 심사위원들은 "옴짝달싹할 수 없을 정도로 빈틈없는 이야기인데도 전혀 불편하지 않은", "압도적인 문장력을 가진" 작품이라고 평가했다.

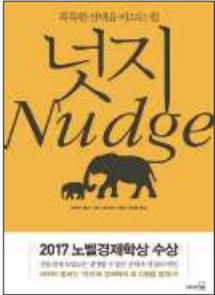
책소개

:: 세번째 행복 도서

▼ 넛지

저자: 리처드 탈러

출판사: 리더스북



암스테르담 공항에서 소변기에 파리 모양 스티커를 붙여놓는 아이디어만으로 소변기 밖으로 새어나가는 소변량을 80%나 줄일 수 있었던 이유는? 구매 의사를 묻는 것만으로 구매율을 35% 올릴 수 있는 이유는? 작은 그릇에 먹으면 보다 효과적으로 살을 뺄 수 있는 이유는? 디지털 카메라에서 '찰칵' 소리가 나는 이유는? 높은 금연율 뉴스가 더 많은 금연을 유발하는 이유는? 행동경제학을 경제학계에 널리 알린 경제학자와 법률정책자인 두 저자는 똑똑한 선택을 유도하는 선택설계의 힘을 '넛지'라 부르며 새롭게 정의한다.

:: 다섯번째 행복 도서

▼ 나를 보내지 마

저자: 가즈오 이시구로

출판사: 민음사



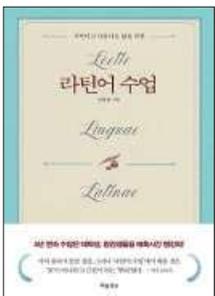
1990년대 후반, 인간 복제가 가능한 세상. 외부와의 접촉이 완전히 차단된 영국의 기숙 학교 헤일섬에서 학창시절을 보낸 캐시와 루스와 토미는 복제 인간이지만 이성과 감성을 가지고 있고, 모체가 되는 '근원자'에 대해 끊임없이 생각한다. 그들은 장기 기증자로서의 운명을 받아들이면서도 자신의 생을 조금이라도 더 연장하기를 소망한다. 소설의 원제「네버 렛 미 고」는 팝송 제목으로, 이 노래가 수록된 카세트테이프는 소설에서 인간과 복제 인간의 차이를 보여주는 모티프이자, 세 주인공의 우정과 미묘한 사랑의 감정을 보여주는 모티프이기도 하다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 라틴어 수업

저자: 한동일

출판사: 흐름출판



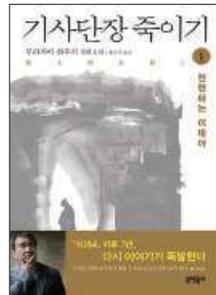
저자의 강의는 단순한 어학 수업에 그치지 않고 라틴어의 체계, 라틴어에서 파생한 유럽의 언어들을 시작으로 그리스 로마 시대의 문화, 사회 제도, 법, 종교 등을 포함해 오늘날의 이탈리아에 대한 이야기까지 담고 있다. 또한 저자가 유학 시절 경험했던 일들, 만난 사람들, 공부하면서 겪었던 좌절과 어려움, 살면서 피할 수 없었던 관계의 문제, 자기의 장점과 단점에 대한 성찰 등 우리 삶에 맞닿아 있는 화두들이 함께 녹아 있어 단순한 라틴어 강의를 넘어 종합 인문 교양 수업에 가깝다.

:: 여섯번째 행복 도서

▼ 기사단장 죽이기

저자: 무라카미 하루키

출판사: 문학동네



아내의 갑작스러운 이혼 통보 후 집을 나오게 된 삼십대 중반의 초상화가 '나'. 친구 아마다 마사히코의 도움으로 그의 아버지이자 저명한 일본화가 아마다 도모히코가 살던 산속 아틀리에에서 지내게 된다. 어느 날 '나'는 아틀리에 천장 위에서 아마다 도모히코의 어느 화집에도 수록되지 않았던 그의 미발표작 '기사단장 죽이기'를 발견하게 된다. 모차르트 오페라 《돈 조반니》의 등장인물을 일본 아스카 시대로 옮겨놓은 듯한 그 한 폭의 그림은 '나'를 둘러싼 주위 상황을 완전히 뒤바꿔놓는다.

집순이들을 위한 '집콕' 피트니스

바깥 날씨가 춥고 쌀쌀해 운동할 수 없다는 '집순이'들을 위해 집에서 따라 할 수 있는 틴새 운동법을 소개한다. 스타킹의 탄력과 쿠션의 움직임에 이용해 근력을 강화하는 동작으로 맨몸 운동보다 효과가 크다. 자기 전에 침대 옆에서 하거나 TV를 보며 따라 해도 좋다.

힙업 꿀벅지 브리지

몸의 중심부인 코어 근육을 강화하는 동작으로 자세 교정은 물론 엉덩이 탄력을 높이고 허벅지 안쪽 근육을 단련한다.

STEP1 바닥에 등을 대고 누운 다음 무릎을 세워 양다리 사이에 쿠션을 끼운다.

STEP2 어깨와 골반, 무릎이 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 올리는데, 다리가 아닌 엉덩이의 힘이 이용해야 한다. 30회씩 3세트 반복.



#11자복근 브이업



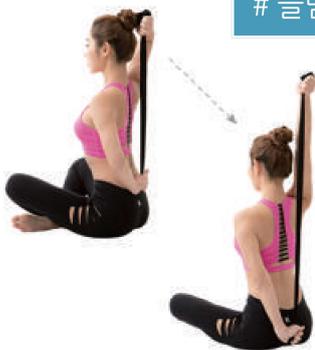
복부 힘만으로 다리와 팔을 동시에 들었다 내렸다 하는 동작으로 전신의 균형 감각을 키우면서 11자 복근을 만들 수 있다.

STEP1 바닥에 등을 대고 누운 다음 쿠션을 잡은 두 손을 머리 위로 뺀고 발을 들어 올려 엉덩이로 균형을 잡는다.

STEP2 상체를 일으켜 세우는 동시에 다리를 들어 올려 V자 모양을 만들며 쿠션을 다리 사이로 옮긴다.

STEP3 다리에 쿠션을 낀 상태에서 ①번 자세로 돌아간다. 쿠션을 손과 다리로 주고받으며 30회씩 3세트 반복.

슬림 팔뚝 풀업&다운



스타킹의 탄력으로 팔뚝 뒤쪽 부분인 삼두근을 단련해 팔 근육을 키우는 동작으로 어깨 통증까지 완화할 수 있다.

STEP1 오른쪽 팔은 머리 뒤에서 스타킹을 잡고 왼쪽 팔은 등 뒤에서 잡는다.

STEP2 스타킹을 위아래로 잡아당겨 10초 정도 자세를 유지한다. 좌우 15회씩 3세트 반복.

프락셔널 고주파 (fractional radio-frequency : FRF) 이마쥬(Emerge)에 대해서



이마쥬 치료 전



이마쥬 치료 후

리셔웨이팅(resurfacing)이라고 하는 말은 평소 사용하지않는 단어로 생소하시리라 생각합니다. 미용의료 세계에서는 이전부터 「노화된 피부를 제거하고, 새로운 건강한 피부를 형성시킨다」라는 개념으로 여러가지 시도 되어 왔습니다.

초기에는 피부의 표면을 자극하거나, 문지르거나 밀어내는 방법으로부터, 케미컬 필링과 같이 약산성분을 도포해서 각질이나 표피의 일부를 화학적으로 제거하는 방법이 일반화되었습니다. 그 이후 탄산 가스 레이저를 이용한 레이저 필링이 미주에서 시작되었습니다. 그러나, 이 방법은 피부표면 전체적으로 작용하기 때문에, 백인은 그렇다해도, 동양사람 피부에는, 수술후의 붉은증,붓기, 색소침착, 상처흔적 등 합병증의 빈도도 높고 효과를 보기 위해 강도를 높이면 그만큼 리스크도 높아지는 문제가 생기므로 아시아에서는 일반적인 치료로서 널리 퍼지지 못했습니다.

2004년 Wellmann연구소의 Manstein들에 의해 피부의 전면에 평면적으로 조사하는 것이 아닌, 미세한 레이저를 부분적으로 세로방향에 극소한 구멍을 뚫어 점장에 조사하는 프락셔널레이저를 개발하였습니다. 이것에 의해, 피부의 데미지를 최소한으로 하면서 효과

를 올리는 것이 가능해졌습니다.

이번에 저희 병원에서 도입한 프락셔널레이저(FRF)기기 이마쥬(Emerge)는 다이오드 레이저를 이용한 새로운 타입의 프락셔널레이저입니다. 기존의 탄산가스CO2 레이저나 엘비스 야그 레이저에 비해서 레이저 파장이 짧고 저출력 조사가 가능하기 때문에 피부의 침습이 최소한으로 조절할수 있게 되어 통증이 적을뿐만 아니라 시술후 다운타임이 짧은점이 특징입니다.

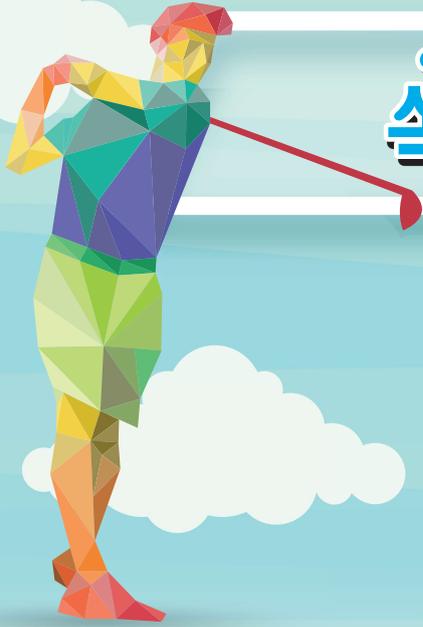
실제의 치료는 얼굴 전체적으로 마취 크림을 바르고, 피부의 상태에 맞춰서 출력, 조사 간격을 설정 합니다. 시술 시간은 얼굴전체가 15분정도, 설정이나 피부체질에 따라 시술직후에 붉어지는 현상이 개인차이가 있습니다만, 다른 프락셔널 치료에 비하면 긴 다운타임이 필요없고 정기적인 치료를 받아도 부담을 느끼지 않습니다.

피부질이나 피부결 개선, 잔주름, 모공, 여드름자국의 치료, 피부전체인 탄력이나 잡티 등 피부의 리셔웨이팅에 의한 여러가지 효과를 목적으로 한 새로운 치료가 기대됩니다.



<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 8

●티샷

POINT 1 자연스런 회전과 스윙 감각을 느낀다.

완전한 스윙을 하기 위해서는 2가지 요소인 신체회전과 팔스윙이 조화를 이루어야 한다. 한가지 요소에 너무 치중하거나 부족하면 스윙궤도가 잘못되어 나쁜 결과를 초래한다. 즉, 클럽헤드가 볼을 향하는 동안에 타격각 또는 정확한 궤도를 만들지 못하게 된다. 팔 동작 위주의 스윙은 직선적인 스윙을 유도하여 문제를 일으킨다. 이러한 현상은 어깨를 충분히 회전시키지 못해서 발생하므로 이러한 결점을 보완한다면 스윙을 교정할 수 있다. 다음의 훈련은 당신의 스윙을 체계적으로 교정할 수 있게 도와줄 것이다.

- ① 드라이버를 잡고 똑바로 일어서서 양팔을 앞으로 쭉 뻗는다. 당신의 손은 어깨보다 낮은 위치에 있다.
- ② 상체의 회전운동에 집중하면서 팔과 손이 자연스럽게 클럽을 좌·우로 움직이도록 한다. 백스윙시 왼쪽 어깨가 턱밑에 왔을 때 체중도 오른쪽으로 이동하는 것을 느끼도록 한다. 오른쪽에서 왼쪽으로 리턴 스윙을 할 때 당신의 체중이 목표방향으로 이동하며 팔로스루시 체중이 왼발에 실려야 한다. 이러한 동작은 야구스윙과 비슷하며 강력한 상체회전 동작을 습득하여 상체 움직임에 익숙하게 한다.
- ③ 지면에서 60cm되는 지점에 클럽헤드가 오도록 허리를 약간 구부린다. 위와같이 스윙하되 적절한 체중이동과 타격지역에서 클럽헤드가 자연스럽게 지나가도록 집중한다. 클럽을 스윙할때의 원심력에 의해서 팔이 자연스럽게 퍼져 팔로스루가 이루어지는 것을 느끼도록 한다.
- ④ 클럽헤드가 지면에 닿도록 허리를 구부리며 무릎을 약간 굽힌다. 이것이 드라이버를 칠때 가장 이상적인 어드레스 자세이다. 스윙을 할 때 2단계와 3단계에서 경험했던 느낌을 재현하도록 노력한다. 즉, 완전한 신체회전과 좋은 체중이동 그리고 클럽헤드가 타격지역을 통과할 때 자연스럽게 가속할 수 있는 부드럽고 자유스러운 느낌을 갖도록 한다.

만약 당신이 이 훈련에서 습득한 느낌을 간직하여 볼을 때리기 보다는 볼이 스윙궤도에 자연스럽게 들어오게 하다면 클럽헤드를 적절하게 풀어주게 되어 정확하게 볼을 치게된다. 아울러 상체회전과 팔스윙 사이에 보다 나은 균형감각을 갖게된다. 포인트2는 이러한 두가지 주요 요소간의 불일치성을 교정하는 방법을 설명하고 있다.

●스윙의 높이

지면에서 60cm높이로 클럽헤드가 타격지역을 지나가야 한다.

●회전동작

자연스러운 클럽스윙과 좋은 신체회전 그리고 적절한 체중이동이 매우 중요하다.

●자연스런 스윙

정상적인 자세를 잡고 좋은 회전과 자연스런 클럽스윙에 초점을 맞춘다.



POINT 2 팔스윙과 상체회전을 일치시킨다.
팔스윙과 상체회전의 조화는 쉽게 무너지며 가장 흔한 결점이다. 이는 리듬을 잃게하고 당신의 스윙을 어색하게 만든다. 이런 경우에는 잘못된 볼조차 힘없이 날아간다.

대부분의 골퍼들은 손과 팔 동작보다 신체를 너무 빨리 움직이며 반대의 경우는 매우 드물다. 이는 슬라이스를 일으키는 가장 중요한 원인중의 하나이다. 다운스윙시 어깨와 상체가 너무 빨리 풀리면 손과팔이 이상적인 스윙면 밖으로 던져지게 되며 클럽헤드는 바깥쪽에서 안쪽으로 볼을 치게 한다. 만약 당신의 드라이버샷이 슬라이스가 많이 난다면, 오픈 챔피언쉽에서 여섯 번 우승한 해리바돈의 연습 방법을 사용해 본다.

- ① 드라이버를 잡고 정상적인 백스윙을 한다.
- ② 백스윙의 정점에서 팔과 손이 허리높이로 먼저 내려온 후, 어깨와 상체를 같이 움직인다. 이때 체중은 자연스럽게 왼발로 이동된다.
- ③ 지속적으로 다운스윙하면서 당신의 상체는 손과 팔에 조화를 이루면서 꼬이이 풀리기 시작해야한다.

이 훈련은 다운스윙시 당신의 어깨가 너무 빨리 회전하여 클럽이 올바른 스윙경로 밖으로 움직이게 되어 발생하는 슬라이스를 제거해준다. 팔과 상체회전의 조화를 향상시키면 더 나은 타이밍과 더 강한 보을 칠 수 있게한다.

핵심 사항

●오른발 무릎을 구부린다

오른발 무릎의 위치는 훌륭한 드라이버샷을 할 수 있는 가장 중요한 요소이다. 백스윙과 다운스윙시 오른발 무릎을 구부리는 것은 두가지 이점을 제공한다.

첫째, 백스윙을 하면서 다리와 엉덩이에 저항을 일으켜 중요한 파워의 원천을 만들면 조절하기 어려운 너무 긴 백스윙을 효과적으로 예방한다. 둘째, 다운스윙시 구부린 오른발 무릎을 유지하면 오른발 뒤꿈치가 땅바닥에 오래 닿도록 도와준다. 이는 보을 치는 타격 각도를 완만하게 만들어준다. 드라이버를 사용할 때 가장 중요한 것은 낮은 각도의 스윙이다.



●백스윙
클럽을 끝까지 올린다.

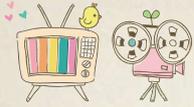
●상체위치
몸의 꼬임이 풀리기 전에 양손과 팔이 먼저 엉덩이 까지 내려오도록 다운스윙 한다.



●백스윙
오른발 무릎을 구부린 상태로 백스윙시 체중을 오른발 뒤꿈치에 실어 스쿼트 자세를 취한다. 이는 파워와 컨트롤을 잃게하는 낮고 긴 백스윙을 예방한다.

●다운스윙
구부린 오른발 무릎을 유지하면서 클럽을 다운스윙 하면 넓은 아크를 그리게 된다. 이는 드라이버샷에 이상적인 낮은 타격 각도를 만든다.





심장이 쫄깃쫄깃 보기만해도 몰입되는 재난 영화 BEST6

사실적인 스토리를 바탕으로 몰입도를 한층 더!
재난 영화 하면 떠오르는 영화 1위



투모로우

기후학자인 잭 홀박사는 남극에서 빙하 코어를 탐사하던 중 지구에 이상변화가 일어날 것을 감지하고 지구의 기온 하락에 관한 연구발표를 하게 된다. 그러나 그의 주장은 비웃음만 당하고 잭은 뉴욕으로 가는 아들 샘을 데려다 주는 것을 잊어 버리고 만다. 얼마 후 아들이 탄 비행기가 이상난기류를 겪게 되고 지구 곳곳에 이상기후 증세가 나타나게 된다. 잭은 브리핑을 통해 현재 인류의 생존을 위해서는 사람들을 남쪽으로 이동시켜야 한다는 주장을 하지만 아들이 있는 북쪽 뉴욕으로 향하는데...

모든 것을 삼켜버릴 토네이도를
실제같은 생생한 그래픽으로 재현했다!



인투더스톰

갑작스런 기상 이변으로 발생한 슈퍼 토네이도가 오클라호마의 실버톤을 덮쳐 썩대밭으로 만든다. 사람들은 최대풍속 초속 300m의 토네이도가 진공청소기처럼 모든 것을 빨아들이는 사상 최대 재난을 겪는다. 한편, 고등학교 교감인 게리(리처드 아미티지)는 졸업식장에서 사라진 아들을 찾기 위해 나서고, 전설의 토네이도를 직접 눈 앞에서 촬영하기 위해 기상학자와 스톰 체이서가 몰려드는데...

마음 속 한켠 찢힌 감동을 주는 재난 영화
한국형 블록버스터 재난영화 '해운대'



해운대

해운대 토박이 만식은 2004년 예기치 못한 쓰나미에 휩쓸리게 되고, 자신의 실수로 그가 의지했던 연희 아버지를 잃고 만다. 이 사고 때문에 그는 연희를 좋아하는 마음을 숨길 수 밖에 없었지만, 오랫동안 가슴 속에 담아두었던 자신의 마음을 전하기로 결심하고 연희를 위해 멋진 프로포즈를 준비한다. 하지만 남해에선 예상치 못한 초대형 쓰나미가 생성되고 한여름 수백만의 휴가철 인파와 부산 시민들, 그리고 서로의 마음을 확인한 만식과 연희를 향해 초대형 쓰나미가 시속 800km의 빠른 속도로 밀려오는데...

가장 용기있는 분의 따님께 악수를 청하고 싶습니다!
최고의 공상과학에 관한 영화로 꼽히는 영화!!



아마겟돈

텍사스 크기의 행성이 지구를 향해 돌진하고 있다. 미국 우주항공국(NASA)는 행성에 800피트의 구멍을 뚫어 그 속에 핵탄두를 폭발하여 행성을 둘로 쪼개는 방법을 생각해 낸다. 댄은 세계 최고의 유정 굴착 전문가인 해리 S.스탬퍼(브루스 윌리스)에게 작전을 부탁한다. 해리의 동료들은 굴착 작업에는 귀신들. 해리와 그의 동료들은 우주 비행을 위한 기초 훈련을 받고, 소행성을 향한 위험한 항해를 시작한다. 하지만 작전 중 굴착기가 고장나는 시련을 겪게 되고 무선 폭발 장치의 고장으로 누군가 한명이 남아 수동으로 핵탄두 폭발 버튼을 돌려야 하는 상황에 접하는데...

자연 앞에 너무나도 무력한 인류...
무너지는 현실 앞에 단 하나의 가능성을 향해 달리는 인간미를 보여주는 작품



2012

고대 마야 문명에서부터 끊임없이 회자되어 온 인류 멸망. 2012년, 저명한 과학자들은 오랜 연구 끝에 실제로 멸망의 시기가 다가오고 있음을 감지하고 각국 정부에 이 사실을 알린다. 그리고 곧 고대인들의 예언대로 전세계 곳곳에서는 지진, 화산 폭발, 거대한 해일 등 각종 자연 재해들이 발생해 그 누구도 막을 수 없는 최후의 순간이 도래한다. 한편, 이혼 후 가족과 떨어져 살던 소설가 잭슨 커티스(존 쿠삭)는 인류 멸망에 대비해 진행되어 왔던 정부의 비밀 계획을 알아차리고 가족과 함께 살아남기 위한 필사의 사투를 벌이는데...

이미 결정된 운명 속 나의 선택은?
탄탄한 스토리로 눈물까지 썩 빼는 재난영화



딥 임팩트

야심에 찬 여성 앵커 제니 레너(테아레오니)는 재무장관의 사임건을 조사하다 그의 비서로부터 '엘리(Ellie)'란 이름을 듣고, 섹스 스캔들을 우려한 사임으로 추측한다. 하지만 엘리란 바로 인류 종말적인 대사건(혜성 충돌)을 칭하는 국가 암호였던 것이다. 전세계가 지켜보는 가운데 혜성의 핵폭발이 행해지지만 혜성은 두 조각이 났을 뿐 궤도변경은 일어나지 않고, 사형 선고를 받은 인류는 공포와 충격속에 발표를 기다리고. 시시각각 혜성은 수억년의 시간을 지나 지구 조우의 순간을 위해 다가오는데...