

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수

TEL. 03-5812-8990



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

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

7월 SPECIAL
30~36

여성을 위한
스마트폰
추천
어플리케이션



BEAUTY

36 **비키니를 위한 상체 라인 만드는 운동법**

38 **난 피부가 동안? 두피가 동안?**

40 **V라인으로 시작하는 비올 미인**

42 **슈퍼 그웨잇! 컨투어링 메이크업**

44 **드라마틱한 서머 재킷 스타일링**

46 **당신도 아름다워진다 웃음과 뷰티**

48 **이건 꼭 써봐야 돼 마성의 아이템5**

66 **웨이브 베게를 이용한 체형 교정 운동**

67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

50 **여름철 시원하게 즐기는 과일 디저트**

52 **꽃 보다 신발! 예쁜신발=좋은신발?**

54 **동경 B큐 구르메 탐방기**

56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**

58 **워킹맘이 웃는 미니멀 살림법**

60 **시각장애인 위한 시각보조
VR기술 · 의료 어디까지?**

64 **행복한 책 읽기 7월의 추천 도서**

72 **도라지 닭봉 조림
옥수수 볶음밥**

LOVE+TRABLE

62 **멋진 경치가 함께하는
일본의 유명 기차역 PART.2**

ENTERTAINMENT ...

68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**

70 **비내리면 생각나는
비와 어울리는 영화 BEST6**

74 **꿈풀이** 80 **띠별운세**

76 **날말퍼즐** 86 **별자리운세**

78 **틀린 그림 찾기** 90 **심리테스트**

한국이야기 Story of Korea



WATER BOMB 2018

- 한여름, 서울과 부산 도심에서 펼쳐지는 초대형 워터 버라이어티 페스티벌 WATERBOMB! 1시간 마다 터지는 특수무대의 워터밤 타임, 아티스트와 함께 즐기는 워터파이팅, 더위를 날려줄 특수제작 풀과 서바이벌 이벤트들, 다양한 푸드 존과 이국적인 라운지까지. 실관객 평점 1위. 여름을 가장 파워풀하고 다이나믹하게 보내기 위한 방법 '워터밤'을 만나세요!

●행사기간: 서울 2018. 07-20 ~ 2018. 07-21(2일간)
부산 2018. 07-28 (1일간)

●행사장소: SEOUL 추후 공개, BUSAN 부산 아시아드 보조 경기장 야외 특설무대

●행사소개

•EXIT-더운 여름, 시원한 물놀이와 멋진 뮤지션들의 공연을 즐기며 도시로부터 탈출하세요
•ENERGY-강렬한 비트에 젊음을 표현해보세요. 넘치는 당신의 에너지는 멋진 매력이 됩니다
•EXPERIENCE-워터밤은 뮤직페스티벌의 새로운 패러다임을 제시하였습니다. 음악,예능,물놀이를 결합하여 관객과 아티스트가 함께 공연을 즐기며 만들어가는 짜릿하고 특별한 경험을 선사합니다

●행사 내용

- MUSIC
워터밤은 트렌디한 힙합 음악과 트랩 덤스텝과 같은 파워풀한 EDM음악과 함께합니다.
- WATERBOMB TIME
터지는 긴장감과 스릴을 동반한 물폭탄 타임! 뜨거운 여름을 식혀줄 쏟아지는 물줄기를 즐겨라!
- WATER FIGHTING
사정없이 싸라! 여름을 날리는 시원한 워터파이팅.
- POOL
다양한 컨셉으로 준비되는 워터밤의 수영장! 수영장에서 공연과 이벤트를 즐겨보세요.
- BEACH LOUNGE
워터파이팅을 즐기다 휴식이 필요한 순간! 모래사장이 있는 이국적인 워터밤의 Beach!
- TEAM BATTLE
오직, 강한 사람이 살아남는다. 무대 앞, 가장 치열하게 싸우는 공간에서 넘치는 쾌감과 익사이

팅을 경험하세요.
- VVIP LOUNGE
편안하게 쉴 수 있는 테이블과 시트, 샴페인과 핑거푸드가 갖춰진 워터밤의 프리미엄 에리어!

●라인업

-2018.07.20 FRI SEOUL
정키 키드, 드렁큰 타이거x비지, 워너, 효린, 제시, 넉살, 던밀스, 일레븐, 케이드, 반디, 뮤라우드, 수라예나, 엠씨프라임, 제이크페인스

-2018.07.21 SAT SEOUL
워웍, 게이머, 제이팍, 선미, 스쿨&하하, 청하, 마이크로닷, 식 케이, 우디고차일드, 디제이쿠, 에스투, 인사이드코어, 토요, 준코코, 에이케이, 페럴라이즈 아이디어, 아스타, 데미안레이크

-2018.07.28 SAT BUSAN
오버워크, 키스 에이프, 로코, 디피알 라이브, 유브이, 식 케이, 우디고차일드, 피에이치 원, 자이언트 핑크, 루드 페퍼, 디제이 쿠, 디제이 소다, 춘자, 19xx, 스카이, 제이크페인스, 트리플엑스



주최/주관 MBC
연락처 (82) 10-3360-7846
E-Mail info@vuent.co.kr

7월 특집

여성을 위한 스마트 폰 추천 어플리케이션



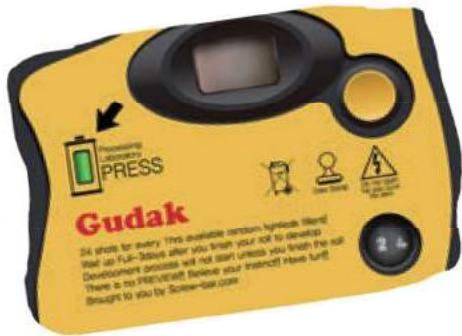
1 카메라 & 사진 어플리케이션



■ 구닥(Gudak)

여기 핫한 연예인들은 모두 쓴다는 어플리케이션이 있다.

필름 카메라를 컨셉으로 한 어플리케이션으로 방식도 디자인도 모두 아날로그 감성으로 구성되어있다.



한 가지 특이한 점이 있다면 촬영 후 바로 직접 보정하는 다른 어플리케이션과는 다르게 촬영 3일 후에 보정된 사진이 날라오는 형식이다. 그리고 한번에 24장의 촬영만 가능하니 결과물이 제한되고 오래 기다린 만큼 만족도가 아주 높은 어플리케이션임에는 틀림없다. 24장의 필름을 소비하면 1시간뒤에 충전된다.

■ 제작회사 : Screwbar

■ 유료 ■ 안드로이드, 아이폰



■ 롤리캠(Lollicam)

예쁘게 셀카 찍고 싶다면 필수로 깔아야한다는 평점 4.8점에 빛나는 어플리케이션 '롤리캠' 얼굴형, 눈크기, 피부까지 하나하나 조정가능하며 30개 이상의 필터가 있다.



공개와 동시에 한 달만에 10만 누적 다운로드 수를 기록하여 전 세계 10개국 이상에서 이용 중이다. 사진을 찍던 동영상을 찍던 일단 자동보정이 적용되어 급한 촬영에도 문제없다.

요즘 유행 중인 움짤 스티커 적용이나, 롤리펜, 뷰티모드, 이모지, 사진만 찍어도 선물을 받는 롤리로 또등 다양한 콘텐츠가 녹아있다.

■ 제작회사 : Seerslab

■ 무료 ■ 안드로이드, 아이폰



7월 특집



■ 화해

'화장품 뭐 사지? 내 피부에 맞을까?'
No.1 모바일 화장품 검색 서비스 화
해에서 성분, 랭킹, 리뷰 따져보고 똑
똑하게 구매하세요!



2016년에 발매되어 2년만에 벌써 500만 다운로드를 기록
했다. 나에게 맞는 화장품을 똑똑하게 구매한다.

제품명 검색만으로 화장품의 구성성분과 ★별점 평가를 볼
수 있다. 또한 나이, 피부타입에 맞춤 랭킹검색이나, 매일 매
일 갱신되는 뷰티톤 & 세일정보 꿀팁도 있으니 너무나도 알
찬 구성이다.



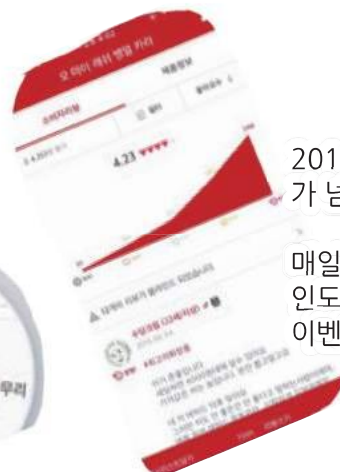
- 제작회사 : BirdView
- 무료 ■ 안드로이드, 아이폰

■ 글로우 픽(GLOW PICK)



솔직하고 공정한 뷰티랭킹과 함께,
다양한 화장품 리뷰와 뷰티 관련 믿
을 수 있는 정보들이 담겨있는 모바
일 어플리케이션이다.

구글 안드로이드 운영체제 및 애플 iOS설치 지원하며, '스킨케어', '메
이크업', 헤어, 렌즈 등의 세상 모든 뷰티 아이템들에 대한, 솔직한 리
뷰와 정보가 담겨있다.



2014년 9월 출시 이후 현재까지, 130만개
가 넘는 뷰티 관련 리뷰들이 등록되어있다.

매일 3천개 이상의 리뷰가 달리고, 이용자 분
인도 관련 리뷰를 쓰면 매주 열리는 '위클리
이벤트' 평가단으로 참여할 수 있습니다.

- 제작회사 : 글로우데이즈
- 무료 ■ 안드로이드, 아이폰

다이어트 & 스케줄

■ 팻 시크릿(Fat Secret)

칼로리 카운터 팻 시크릿은 사용자가 먹는 음식, 운동과 체중을 추적하여 음식에 대한 영양정보를 자신에게 대입하는 필수 어플리케이션으로 자리잡았다.

자신의 정보를 입력하고, 운동 후 운동량 기록, 섭취한 음식의 칼로리 등을 틈틈히 기록!!

먹은 음식의 사진 등록 또한 가능하니 보기도 편하고~
알아서 칼로리 계산 까지 해주니 매일매일
관리 받는 느낌의 다이어트 매니징 어플리 케이션이다.



■ 제작회사 : Fat secret
■ 무료 ■ 안드로이드

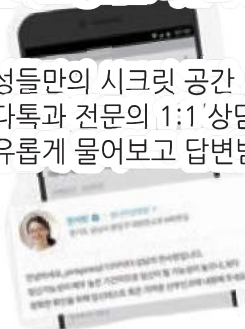


■ 핑크 다이어리(Pink Diary)

여성 앱 1위에 빛나는 압도적인 ★별 평점으로 유명한 핑크 다이어리! 대한 산부인과 의사회 공식 여성생리달력 다이어리이다. 저소득층 위기소녀를 위해 지속적으로 생리대 기부를 하는 착한 어플리케이션!!

아주 쉬운 생리주기·피임관리 간단한 등록으로 생리예정일 부터 배란예정일, 임신 확률까지 알려줘요~ 비만도체크와 기분체크 등으로 나만의 건강 노트를 만들어보자.

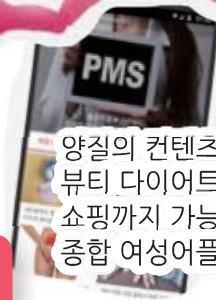
여성들만의 시크릿 공간
핑다독과 전문의 1:1 상담으로
자유롭게 물어보고 답변받을 수 있다.



■ 제작회사 : NHN엔터테인먼트
■ 무료 ■ 안드로이드, 아이폰



양질의 콘텐츠
뷰티 다이어트 매거진과
쇼핑까지 가능한
종합 여성어플리케이션



7월 특집



패션 & 쇼핑



■ 옷 딜(OTDEAL)

홍익대학교 미대 출신의 대표가 운영하는 미래창조과학부에서 선정된 2016년 유망 기업으로 시작하여 온/오프라인에서 패션 코디부터 쇼핑까지 패션에 관한 다양한 니즈를 충족시켜주는 어플리케이션이다.



온라인 쇼핑몰과 동대문 패션까지 한번에 볼 수 있다. 나의 스타일을 진단받고 내 체형에 맞춘 내게 맞는 스타일을 추천받는다.

다양한 브랜드를 다루고 빅 데이터를 이용한 할인이류들의 재고표기와 장점이다.

다양한 전시회, 포럼 활동을 통해 이미 각종 언론사에 등장하였고 창업경진대회 등에서 수상을 하는 등 앞으로가 더 기대가 되는 기업으로 성장 중이다.

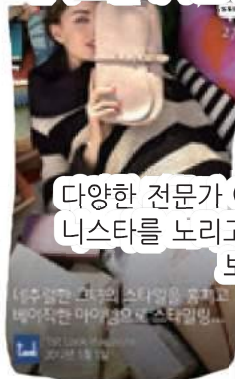
- 제작회사 : OTDEAL
- 무료 ■ 안드로이드



■ 잇걸 매거진(it Girl)

2030 세대로 여성에게 유익한 정보들을 모아주는 서비스가 있다면? 고급 매거진 같이 스타일의 정보들을 스크랩해두고 센스있는 패셔니스타가 되고 싶다면?

여성을 위한 대한민국 유일의 소셜 매거진! 잇걸 매거진이다.



다양한 전문가 에디터 칼럼 기재로 센스있는 패셔니스타를 노리고 있는 분이라면 꼭 다운로드 받아보는걸 추천드리는 웹 매거진이다.

- 제작회사 : 에헤라
- 무료 ■ 안드로이드

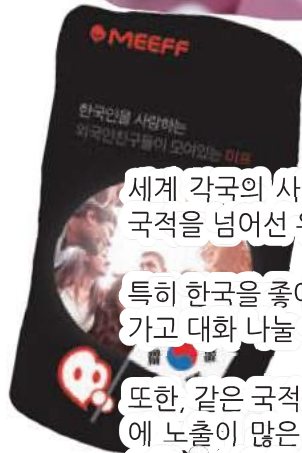
커뮤니티 & 채팅

■ 미프(Meeff)

한국을 사랑하는 외국인 친구만나기!!

언제든 만나 커피도 한 잔 하고, 언어교환도 할 수 있는 외국인 친구를 갖고 싶지 않나요?
미프에서 "우리동네 외국인친구"를 찾아보세요!

혹시 해외로 여행을 계획하고 계신가요?
미프에서 "현지의 외국인친구"를 찾아, 맛집 등 생생한 정보를 얻고 함께 여행하세요



세계 각국의 사람들과 대화하면서 외국어 공부는 물론, 국적을 넘어선 우정을 만들 수 있다.

특히 한국을 좋아하는 외국인들이 많으니 훨씬 쉽게 다다가고 대화 나눌 수 있다.

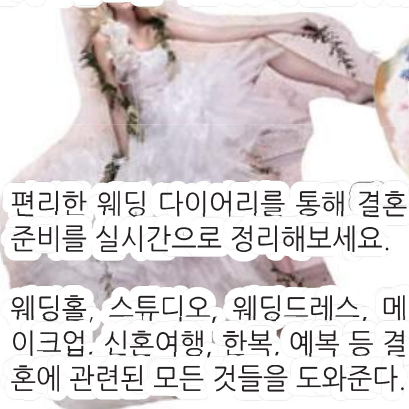
또한, 같은 국적 사람은 보이지 않게 하거나, 프로필 사진에 노출이 많은 사진등을 모두 필터링하여 건전하게 이용할 수 있도록 관리하고 있다.

- 제작회사 : NOYESRUN Inc
- 무료 ■ 안드로이드, 아이폰



결혼 관련업체 810여 곳이 등록되어있고, 그 중에 자신이 직접 고르고 계획을 세울 수 있다.

전문가 상담 또한 지원해주니 결혼이 쉬워진다.



■ 웨딩 바이미(Wedding buy me)

한국에서 3명주 1명이 쓴다고하는 알짜배기 웨딩 어플리케이션. 결혼/웨딩 어플 중 최단 기간 15만명을 돌파한 1위의 대표 웨딩어플이다.

결혼 준비에 필요한 예산부터, 웨딩체크리스트 다양한 결혼정보가 세세하게 안내되어 있으니 시작이 어려우신 분들께 추천한다.

- 제작회사 : 웨딩 바이미
- 무료 ■ 안드로이드, 아이폰



■ 뷰티 트레이닝

비키니를 위한 상체 라인 만드는 운동법



올여름엔 꼭 비키니를!! 외쳤던 분이 많을 텐데, 먼저 여름철 운동의 주의점 부터 실내에서 간단하게 할 수 있는 홈 트레이닝까지 함께 살펴보자.

여름철에는 실내에서 할 수 있는 수영이나 웨이트 트레이닝이 권장되며, 아침, 저녁으로 조깅이나 걷기 또는 자전거 타기를 하는 것도 좋다.

STEP1 볼륨있는 가슴 만들기 | 01



1. 팔굽혀펴기 자세로 바닥에 몸을 밀착! 발끝은 세우고 팔은 가슴 옆에 둔다.



2. 팔꿈치를 곧게 펴고 엉덩이를 들며 몸을 \surd 모양으로 만든다. 종아리 근육도 이완되어 다리 부종을 완화시켜 주는데도 도움이 된다.

3. 스텝 2 자세를 유지하며 오른손으로 왼쪽 발끝을 터치! 치!. 왼손은 오른쪽 발끝을 터치한다.

! 여름철 운동 주의법 !

여름은 다른 계절과 달리 신체의 국부적 손상보다는 열사병, 탈수, 탈진 등에 의한 전신의 손상 사고가 발생되기 쉬운 시기다. 규칙적으로 운동을 해 온 사람이라면 큰 문제가 없지만, 가만히 있어도 땀이 많이 나는 계절이기 때문에 운동의 효과를 배가하겠다고 운동량을 늘리는 사람에게 안전사고가 발생할 수 있다.

또한 여름철 운동은 수분이 많이 배출되기 때문에 다른 계절보다 쉽게 지치므로 운동 중 자주 휴식을 취하고, 수분을 충분히 섭취하는 것이 중요하다.



뷰티 트레이닝



4. 다시 스텝 1 자세로 돌아오면 볼륨 있는 가슴 만드는 동작이 완성이다. 상체 균살도 제거하고 가슴 라인을 예쁘게 만든다고 하니 10회씩 2세트 잊지 말자.

STEP2 매끈한 등 라인 | 02

보통 등은 움직임이 많지 않은 부위라 운동만으로 등살을 빼려고 하면 만족 할 만한 결과를 기대하기 어렵다.

매끈한 등 라인을 만들기 위해서는 스트레칭을 병행하며 상체 전체의 근력을 강화시키는게 좋다.



1. 엎드린 자세에서 팔을 어깨보다 넓게 놓는다.
2. 복부와 엉덩이에 힘을 주면서 상체를 들어 올려준다. 배꼽을 등에 붙인다고 생각하면 쉽다. 단, 어깨에 힘주지 않도록 주의한다.



3. 스텝 2 자세에서 숨을 내쉬며 상체 높이에 맞게 팔을 앞으로 뻗어준다. 그 상태에서 10초 정지한다.

4. 스텝 3 자세에서 팔을 뒤로 뻗어서 다시 10초 정지한다. 이것을 총 3회 반복한다.

STEP3 울퉁불퉁 등살 정리 | 03



1. 양발은 골반 너비로 벌리고, 무릎은 자연스럽게 구부린다. 어깨 너비보다 약간 넓게 팔을 벌려 오버그립으로 덤벨을 잡는다.

2. 숨을 내쉬면서 덤벨을 명치쪽으로 끌어 당긴다. 이 때 팔꿈치가 몸밖으로 벌어지지 않도록 주의한다. 등 상부에 긴장을 놓지 않은 채 시작 자세로 돌아간다. 10회씩 5세트 진행한다.

스킨 케어

난 피부가 동안 두피가 동안?



♥ 내 몸의 꼭대기, 두피를 지켜라 SCALP CONDITION

두피가 처지면 얼굴이 무너진다. 두피는 우리 얼굴을 팽팽하게 잡아주는 역할을 하기 때문에 힘이 약해지면 얼굴도 함께 늘어지는 것. 피부에 주름이 생기듯 두피와 모발 역시 노화를 겪게 되는데, 그 속도가 얼굴보다 무려 6배 더 빠르다. 내 몸의 꼭대기에서 세월의 흐름을 정통으로 맞으며 피부 노화를 유발하고 있는 셈이다.

샴푸 브랜드의 트레이닝팀 부장은 "두피 라인이 처지면 피부도 함께 처져 주름이 생길 수밖에 없어요. 어린 두피 속 모공은 동그란 모양을 유지하는데 나이가 들수록 타원형으로 찌그러들면서 힘을 잃게 되죠. 결국 모발이 빠지고 흰머리도 늘어나는 거예요" 라고 말한다. 이제껏 탄력 없는 피부를 위해 고농축 앰플, 영양 크림을 바르며 애써 왔다면 지금부터는 두피 안티에이징에 공을 들이자. 동안 피부는 탄탄한 두피에 달려있다.

탄력 없는 피부를 되살리기 위해서는 고농축 앰플, 영양 크림을 바를 것이 아니라 노화의 최전방에 선 두피 상태를 체크하자. 동안의 비결은 어린 두피에 있으니!

얼굴 처짐의 시작은 두피!

두피케어로 동안피부 시작하자



얼굴 피부와 두피는 연결 되어있다.

♥ 어린 두피 만들기

MAKING YOUNG SCALP

두피가 늙는 원인은 외부적인 요소와 내부적인 요소 2가지로 나눌 수 있다. 외부적인 요소는 자외선, 미세먼지, 염색, 펌 등의 자극이 해당된다.

야외 활동 시 얼굴에 선크림을 바르는 것처럼 두피도 모자나 양산으로 보호하고, 헤어 슝에 가더라도 염색이나 펌보다는 케어 위주의 관리를 받는 것이 좋다. 두피를 늙게 하는 내부적인 요소에는 피지 생성 감소, 혈액순환 저하, 영양의 불균형을 꼽을 수 있다.

스킨 케어

단백질과 비타민이 풍부한 검은콩, 해조류, 달걀 등을 섭취하고, 시간 날 때마다 양 손가락을 두피에 대고 목덜미 끝부터 정수리까지 롤링하듯 마사지하자.

♥ 스스로 체크해 보는 두피 건강 SELF SCALP CHECK

Check List

3개 이상의 항목에
체크했다면
두피의 노화가
상당히
진행된 상태!

- 두피에 울긋불긋한 트러블이 난다.
- 모발 두세 가닥을 잡아당기면 쉽게 빠진다.
- 두피에 열이 많은 편이다.
- 가르마 부근의 두피 색이 불그스름하다.
- 흰머리가 부쩍 늘었다.
- 모발에 윤기가 없고 푸석푸석하다.
- 머리를 세게 묶는 편이다.
- 두피를 누르면 돌덩이처럼 딱딱하다.
- 가끔 두피가 가렵다.

♥ 두피 안티 에이징 솔루션 ANTI AGING SOLUTION

STEP1 BRUSHING

● 동안 두피의 시작은 브러싱이다. 간혹 머리를 빗지 않는 사람들이 있는데, 브러싱은 단순히 엉킨 머리카락을 정리하는 게 아니라 피지와 함께 엉겨붙은 먼지를 제거하고 휴지기에 들어간 모발을 탈락시키는 기능을 한다.

결과적으로 두피에 자극을 줘 혈액순환을 촉진하고 샴푸 시 세정력도 높아진다. 브러시의 선택 또한 중요한데 솔의 간격이 촘촘하면 머리를 오히려 엉키게 하고 모발의 영양분까지 제거해버릴 수 있으니 면적이 넓은 쿠션 브러시를 이용하자.

정전기를 유발하는 플라스틱 소재보다는 우드 브러시가 좋다. 브러싱을 할 땐 머리를 앞으로 숙인 다음 목부터 이마를 향해 역행하며 빗어 내려야 하고, 귀 옆에서 정수리까지 가로로도 쓸어줘야 두피 건강에 도움이 된다.

STEP2 CLEANSING

● 온 가족이 대용량 샴푸를 놓고 쓰는 '샴푸 나눔'은 이제 그만! 머리를 감고 4~5시간이 지난 뒤 정수리 부분의 피지 분비량을 체크하면서 나에게 꼭 맞는 제품을 찾아보자. 두피가 땅기거나 비듬 같은 마른 각질이 눈에 띈다면 건성 두피다.

알칼리성 샴푸는 피하고 히알루론산이 담긴 제품으로 수분 공급을 해줘야 한다. 정수리가 눅눅해지면서 피지가 뭉치면 지성 두피. 페퍼민트나 티트리 등으로 피지 조절을 돕는 샴푸를 고르면 된다. 두피 전체가 붉어지고 통증이 느껴지는 민감성 두피는 열을 내리는 것이 관건이니 진정 작용을 하는 허브 성분에 주목할 것.

STEP3 NOURI-SHING

● 1일 1두피 팩 시대다. 두피에 집중적으로 영양을 공급하는 전용 마스크는 딱딱하게 굳은 두피를 말랑말랑하고 투명하게 가꿔주는 기능을 한다. 얼굴에 하는 유분 흡착 팩처럼 피지량을 조절해 유·수분 밸런스를 맞춰주기 때문에 두피가 지나치게 건조하거나 기름지다면 반드시 사용해야 한다.

샴푸 후 두피와 모발에 전체적으로 바른 뒤 일정 시간 방치하고 헹궈내면 되는데, 이때 고농축 헤어 오일을 한두 방울 떨어뜨리고 스팀 타월로 머리를 감싸면 유효 성분이 깊이 스며들어 촉촉하다. 번거롭지만 꾸준히 관리해 뽀얗고 깨끗한 청백색 두피로 거듭나보자.

STEP4 PROTECTING

● 영양으로 꽉 채운 두피를 코팅할 차례다. 따로 헹궈내지 않고 보호막을 씌우는 단계인데 외출 시 미세먼지, 노폐물 등 유해 물질이 달라붙지 않도록 돕기도 한다.

가르마, 정수리 등 들성들성 두피가 드러나는 부위에 집중적으로 발라주면 탈모에도 도움이 된다.

성형 & 시술

V라인으로 시작하는 비율 미인



V라인 턱수술은 이상적인 얼굴 비율을 찾아 최대한 슬림하고 자연스러운 얼굴을 만들어주는 수술입니다.

많은 턱수술들이 단지 턱의 끝 부분만 뾰족하게 성형하거나 둥그럽지만 수술효과가 미미한 결과를 초래하곤 합니다.

1. MVP 윤곽 절제술이란?

사각턱만 수술한다고 다 V라인이 되는 것일까? 많은 전문의들은 그렇지 않다고 답한다. 그리고 V라인의 완성도를 결정하는 MVP(Maximum Volume Point)를 완벽히 제거하는 MVP절제술이 있다.



***MVP
최대 볼륨 포인트**

-턱라인을 가장
둔탁하게 만드는
가장 두꺼운 부분

MVP포인트를
줄여 각진 부분을
매끄럽게 축소
시킵니다.



2. 최적의 비율을 알아보자

일반적인 턱 수술



최대 슬림으로 너비만
좁아져 성형 티 나는
어색한 얼굴



자연스럽지만
둥글둥글
V라인 효과 미미

이상적인 턱 수술

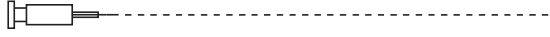


더 슬림하면서
자연스러운
V라인
비율 구축

사각턱 폭 0.7 하안바다 폭 0.4

성형 & 시술

3. 개인 맞춤 5수술법



● 많은 양의 턱 끝 길이 축소가 필요하지 않은 경우

많은 양의 턱 끝 길이 축소가 필요하지 않은 경우, inverted V shape 절골만으로도 턱 끝 길이의 축소를 기대할 수 있습니다.



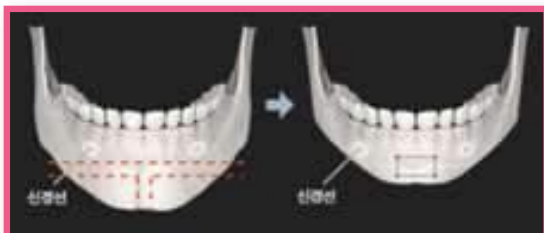
● 끝 길이 축소를 위한 일반적인 경우 - T절골

일반적으로 턱 끝 길이 축소를 위한 수술 법이며, 신경선의 위치가 조금 낮다면 신경 손상의 방지를 위해 inverted V shape로 절골합니다.



● 신경선의 위치가 낮아 많은 양의 턱 끝 길이 축소가 필요한 경우

신경선의 위치가 낮다면, 중앙부위의 길이는 최대한 축소하되 신경은 안전하게 보존할 수 있는 위와 같은 형태의 절골 방법이 효과적입니다.



● 신경선의 위치가 여유롭고 가름한 턱끝을 원할 경우

신경선의 위치가 비교적 여유롭거나, 갈라진 턱 끝(영덩이턱)을 가진 경우에 효과적입니다.



● 짧은 턱을 개선하기 원할 경우

짧은 턱을 개선하기 위해 뼈 이식 없이 자가뼈로 길이 연장하여 부작용 없이 안전합니다.



4. 하안 축소술



긴 턱의 경우엔 V라인 수술 보다 확실하게 턱의 길이를 줄여주는 하안축소술을 추천한다.

		
라이얼 멘탈 커브라인 디자인	샌드위치 T절골 디자인	긴 턱을 감싸던 피부까지 디자인
수술 후에도 동일한 오목라인 유지	턱 끝의 길이/너비 /모양개선	피부, 근육 뼈 모양에 맞춤
입술 밑 곡선을 유지하여 자연스러운 연결라인 완성	균형있고 조화로운 얼굴윤곽	이중턱 방지 효과
		밀착된 처짐 없는 턱 라인

메이크업

슈퍼 그웨잇! 컨투어링 메이크업



‘둥근형’ ‘긴형’ ‘각진형’ 등 얼굴별 콤플렉스를 무색하게 하는 결점 커버 컨투어링 메이크업을 소개한다.

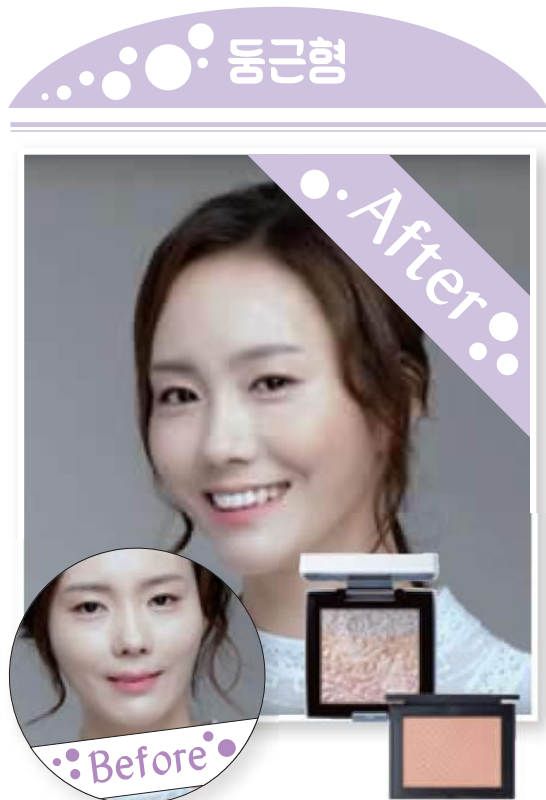
얼룩지지 않게 큰 브러시를 이용해 손목 스냅으로 광대뼈 부위와 페이스 라인을 가볍게 쓸어주면 둥근 얼굴이 샤프한 느낌으로 드라마틱하게 바뀐다.

▶ How to

#데코르테 AQMW 시크릿 글로우
#나스 썬 워시 디퓨징 브론저 라구나



1. 가장 도드라지는 광대뼈와 헤어 라인이 만나는 지점에서 광대뼈를 따라 입술 쪽으로 쓸어내린다.
2. 귀밑 턱 쪽을 둥근 브러시로 터치하며 턱 선을 살린다. 드라마틱한 효과를 위해 얇게 여러 번 레이어드하며 터치할 것.
3. 이마는 사이드 쪽을 감싸듯 쓸어주며 얼굴에 길이를 더한다.
4. 둥근형은 보통 코가 퍼진 편인데 피부보다 2단계 다운된 컬러의 파우더를 소량 찍어 눈머리 쪽에서 코끝을 따라 내려와 콧대를 세워준다. 코끝을 V자로 모양을 잡는다.



둥근 얼굴형은 우리가 흔히 쓰는 파우더 타입의 셰이딩 제품으로 얼굴형을 잡아준다. 양 조절이 쉽기 때문에 얼룩 없이 균일한 피부 표현을 할 수 있다.

메이크업

5. 이마 가운데와 턱 끝에 하이라이트를 주면 양끝으로 시선을 모아 얼굴을 가름해 보이게 한다.

6. 블러셔는 광대뼈에서 입술 쪽으로 쓸어 내린 뒤 브러시로 광대뼈 부위를 눌러 날렵한 얼굴로 만들며 마무리.

긴형



▶ How to

#베네피트 듀더 홀라
#바비브라운 일루미네이팅 브론징 파우더



1. 리퀴드 셰이딩으로 헤어 라인을 따라 여러 번 곱게 찍어준다.
2. 턱 끝 쪽도 톡톡톡 찍어준 뒤 브러시로 목까지 경계선 없이 그레이션한다.
3. 긴 얼굴형은 코끝이 길어 코끝에 음영을 넣는다. 하이라이트는 눈과 눈 사이 콧대에 짧게, 코끝보다 위쪽에 살짝 넣는다.



4. 미간과 이마 사이에 작은 삼각형으로 하이라이터를 찍어준다.

5. 브러시로 모두 펴는 동시에 두드린다. 콧대는 얇은 브러시와 손가락을 이용해 톡톡 두드린다. 코끝은 손가락을 이용해 펼친다.

6. 치크는 얼굴이 짧아 보이도록 가로로 톡톡 두드린다. 약간 넓게 해 긴 얼굴의 여백을 메워주면 동안 완성!

각진형



▶ How to

#메이크업포에버 HD 스틱파운데이션
#바비브라운 스킨 파운데이션 스틱

1. 광대뼈가 시작되는 부위에서 입술까지 사선 방향으로 짧게 파운데이션 스틱을 그어준다. 얼굴이 길다면 'ㄱ'자로 살짝 꺾어 얼굴 안쪽으로 그린다.
2. 각진 턱과 헤어 라인 모서리에 음영을 넣어 얼굴 모양을 동그랗게 잡는다.
3. 스틱형 하이라이터를 이용해 꺼지고 그늘진 눈 밑 부분에 볼륨을 더한다.
4. 특히 각진 얼굴형은 이마, 볼과 턱에 하이라이트를 주어 입체적으로 마무리.
5. 음영과 하이라이트 부위를 스펀지를 이용해 두드리듯 옆으로 펼친다.
6. 치크는 웃었을 때 봉긋하게 올라오는 애플존에 얹어 생기를 더하면 완성!

패션 트렌드

드라마틱한 서머 재킷 스타일링



티셔츠 한 장이 왠지 무례하게 느껴지거나 에어컨의 서늘한 바람에 방패가 필요할 때 툭 걸치면 드라마틱하게 스타일 지수를 끌어올려줄 서머 재킷 스타일링 트릭.

이번 시즌의 메가트렌드인 오버사이즈 재킷은 서머 룩에도 쿨한 감성을 주입하는 키 아이템. 넉넉한 핏의 복고풍 실루엣은 여전하지만 시원한 여름 소재를 만나 가벼운 몸집으로 돌아왔다. 매니시한 분위기를 내는 오버사이즈 재킷에는 화려한 툴 드레스나 러플, 레이스 등이 장식된 스커트와 팬츠로 여성스러운 터치를 더해 유니크한 스타일링을 완성할 수 있다.

:: OVERSIZE JAKET :: 오버사이즈 자켓



Boxy한 라인의 더블브레스트 칼라리스 재킷. 상큼함이 전해지는 애시드 라인 컬러 툴 드레스를 매칭해보았다. 플라워 드롭 이어링으로 미묘해 보일 수 있는 얼굴에 포인트를 주고, 핑크 페이턴트 포인트드 토 슬링백으로 화사한 분위기를 더 해주었다.

◀ 블루페페에서 나온 밀리터리 무드의 언밸런스 험라인의 롱 후드 재킷이나, 스타일난다의 과감한 대디 핏의 더블 버튼 테일러드 재킷 그리고 닥스레이디스에서 나온 닥스컬러와 소재로 시원함을 전하는 오버사이즈 재킷 등으로 쉽게 코디해 볼 수 있다.

:: CROPPED JACKET :: 크롭트 재킷

허리선 위로 강충하게 올라오는 크롭트 재킷이 모던한 실루엣과 만나 한결 트렌디해졌다. 상체 라인을 한껏 높인 디자인으로 다리가 한 뼘 이상 길

패션 트렌드

어 보이는 뿌듯한 효과는 보너스. 니트 톱과 하이 웨이스트 스커트로 연출한 여성스럽고 단정한 스타일에 공식처럼 매치하는 카디건 대신 크롭트 재킷을 선택해 에지를 더하면 스타일리시한 서머 룩을 즐길 수 있다.



모델은 빈티지 무드의 체크 프린트 재킷과 플라워 프린트 옐로 니트 톱을 매칭했고 플라워 버클 박스 솔더백으로 포인트를 주었으며 버튼다운 데님 미디스커트로 활동성 있으면서도 화사함을 주는 코디를 하였다. 기호에 따라 하트 드롭 이어링과 플라워 밴글·링으로 포인트를 줄 수 있으며, 아플리케 플라워 장식의 스트랩 샌들을 같이 코디하여 여름 분위기에 맞는 코디를 할 수 있다.

▲왼쪽 부터 꿈빠니아에서 판매하는 내추럴한 마 소재의 플레어 슬리브 스트라이프 재킷 그리고 지코트의 진주와 주얼 디테일로 네크라인을 장식한 페미닌한 크롭트 재킷, 조이너스에서 나온 유니크한 물결 모티브 헴라인의 크롭트 재킷으로 코디해 볼 수 있다.

:: SOLID COLOR JACKET ::

솔리드 컬러 재킷

심플한 디자인의 솔리드 컬러 재킷은 데님 팬츠와도, 포멀한 스커트와도 맞춘 듯 어울리는 에브리

데이 아이템. 슬리브리스 톱과 편칭 디테일로 시스루 효과를 낸 와이드 팬츠에 칼라리스 리넨 재킷을 걸쳐 시원하고 멋스러운 서머 룩을 연출했다. 이때 주얼리나 액세서리는 생략하고 슈즈는 슬라이더나 가벼운 스니커즈로 힘을 빼야 시크해 보인다는 사실을 기억할 것.



상이는 리넨 블랙 재킷과 스트라이프 니트 톱으로 하이는 레이저 편칭 디테일 와이드 팬츠로 코디하였다.

▲위부터 칼라에 주얼 피어싱으로 포인트를 준 플랩 포켓 재킷과 메탈릭한 버튼 디테일로 멋을 더한 그레이 재킷, 베이식한 디자인의 파스텔 옐로 싱글 버튼 재킷을 걸쳐 시원하고 멋스러운 서머 룩을 연출했다. 이때 주얼리나 액세서리는 생략하고 슈즈는 슬라이더나 가벼운 스니커즈로 힘을 빼야 시크해 보인다는 사실을 기억할 것.

:: PRINT JACKET ::

프린트 재킷

플라워 프린트는 화려함을, 체크나 스트라이프는 세련된 분위기를 연출하며 단번에 전체 룩의 인상을 바꾸는 프린트 재킷으로 특별한 날, 스타일링으로 개성을 더해볼 것. 플라워 프린트 원피스에 스트라이프 재킷을 매치하고 신처로 포인트를 주면 매력적인 모던 룩이 완성된다.

■ 뷰티 노하우

당신도 아름다워진다 웃음과 뷰티



웃으면 당신도 아름다워진다. 한 설문 조사에 따르면 남녀노소 누구든 웃든다면 예쁘다 라고 응답한 비율이 95.4%이다. 하지만 웃는다고 예뻐지는 것이 아닌 예쁘게 웃을 수 있는 것이 중요하다.

♥ 웃으면 당신도 아름답다

최근에는 여성들을 대상으로한 설문조사를 보아도 여성들이 예전보다 자신감 있고 당당해진 것을 알 수 있다.

자신의 웃는 모습이 예쁘다고 응답한 비율이 67.9%나 되었던 것. 예상을 웃도는 수치라 내심 기분은 좋으나 남녀노소 누구든 웃으면 예쁘다라고 답한 95.4%에 비하면 낮은 비율인 것이 사실이다.

왜 웃는 자신의 모습이 예쁘지 않냐는 질문엔 주름과 비대칭, 치열이 이상하다, 얼굴살이 많다, 광대가 승천한다, 이유가 없다 등 다양한 대답이 돌아왔다. 웃으면 잇몸이 많이 보이고 활짝 웃는 게 부담스럽다는 답변도 많았다. “한국 사람들은 입안을 내보이며 활짝 웃는 것에 거부감이 있어요. 주로 입을 다무는 게 습관이 되어 있어 생각보다 활짝 웃는 걸 어색해하죠. 외과의사 전문의는 입을 중심으로 윗입술 올림근과 큰광대근, 작

은광대근이 웃을 때 사용되는 근육이라고 설명한다. 즉, 이 세 가지가 균형감 있게 움직여야 웃을 때 더욱 예쁘다는 것. 배우 신민아, 수지처럼 웃을 때 앞광대가 볼록하게 올라오는 것이 대표적인 예. 가만히 있어도 웃는 것처럼 보이는 매력적인 고양이 입매 역시 위 세 가지 근육이 예쁘게 움직여야 가능한 일이다.

♥ 근육이 편안하면 예쁘게 웃을 수 있다



우리 얼굴에는 20가지 이상의 근육이 있는데, 웃거나 인상을 쓰면 근육의 수축과 이완이 반복되면서 표정주름이 자리 잡는다. 웃을 때 사용하는 근육은 14개 정도. 눈둘레근으로도 불리는 안륜근과 입꼬리올림근, 관골근, 협근 등이다. 성형외과 전문의 또한 입꼬리 내림근이 이완하고 올

뷰티 노하우

림근은 수축을 하며 웃는 입 모양이 만들어진다며, 얼굴의 모든 근육들이 편안하게 수축과 이완 활동을 병행해야 웃는 모습이 한결 자연스럽다고 조언한다. 지금부터 보다 예쁘게 웃고 싶다면 첫 번째로 얼굴의 모든 근육을 릴랙싱시키자.

♥웃으면 몸이 건강하고 예뻐진다



인위적으로라도 계속 웃어야 웃을 때 쓰이는 근육들이 단련되어 웃는 인상이 된다. 그리고 억지로라도 웃으면 몸까지 건강해진다.

람들이 모여 아무런 이유 없이 깔깔깔 웃고 박수치는 웃음치료 프로그램도 있는데, 이게 다 웃으면 건강에도 유익하기 때문이다. 웃고 즐거울 때 분비되는 엔도르핀은 면역력을 높이는 호르몬 중 하나이기도 하다.

일본의 한 의사가 18명의 암환자를 대상으로 시험한 결과 3시간 동안 즐거운 연극 프로그램을 보고 크게 웃었더니 혈액 속에 암과 싸우는 세포가 전보다 최대 6배 이상 증가했다고 한다. 또한 웃으면 심장이 빨리 뛰며 일시적으로 혈압이 올라가지만 혈액순환이 잘 되고 스트레스 호르몬 분비가 줄어 결과적으로 혈압이 낮아지며 심혈관계 질환에 효과적이다.

이뿐인가. 혈액순환이 원활해지면 신진대사도 활발해지고 칼로리 소모량까지 증가한다. 3분간 박장대소하면 11kcal가 소모된다는 일본의 연구 결과도 있다. 웃는 것만으로 복근운동을 하는 것 같은 효과가 있는 것. 이 얼마나 쉬운 다이어트법인지. 이제 날씬해지기 위해서라도 더 자주 크게 웃어야겠다.

♥몸을 바르게 정렬해야 웃는 모습도 예쁘다

얼굴의 근육만 푼다고 해서 모두 해결되지 않는다. 우리의 몸은 모두 유기적으로 연결되어 있기 때문에 코어와 손, 발, 어깨 등 몸의 정렬을 바로 해야 얼굴의 근육도 더욱 빠르고 쉽게 이완시킬 수 있다.

♥골, 어깨, 뒷목, 손 내몸 구석구석 바로잡기

▶HoW tO - 골반을 바로 세우자

벽에 힘을 대고 누워 다리를 최대한 양옆으로 벌린다. 호흡을 깊게 들이쉬고 내쉬면서 천천히 다리를 더 벌린다. 이때 양손을 머리 뒤로 깎지를 끼고 머리를 위쪽으로 당겨 목을 길게 이완시키고 입을 최대한 크게 벌리며 '아에이오우' 소리를 내면 장 활동이 원활해지며 뇌척수액의 흐름이 좋아지고 얼굴 근육 전체가 이완된다.

▶HoW tO - 어깨와 뒷목 릴랙싱

드라마를 보면 회장님이 충격을 받은 다음 뒷목을 잡고 쓰러지는 장면처럼 스트레스를 급격히 받으면 뒷목이 빠근해지며 혈액순환이 안 되는데, 이로 인해 얼굴 근육도 함께 경직된다. 뒷목이 뻑뻑할 땐 테니스공 두 개를 양쪽 어깨 밑에 두고 누워 있을 것. 한껏 솟아오른 승모근이 부드럽게 이완되어 얼굴선이 예뻐지고 입꼬리도 리프팅된다.

▶HoW tO - 손 유연하게 가꾸기

손에 자리한 근육들은 뇌신경과 연결되어 있어 손이 굳으면 얼굴의 인상도 함께 굳는다. 평소 컴퓨터를 오래 하거나 손을 많이 사용하는 직업을 갖고 있다면 주의할 것. 손이 딱딱하게 굳으면 점점 화난 인상으로 바뀌기 때문이다. 손바닥을 펴서 손목부터 엄지손가락 방향으로 손가락이나 마사저로 깊게 누르며 마사지한다. 새끼손가락까지 5회 반복하면 3분 만에 손도 유연해지고 얼굴 근육까지 편안해지는 효과를 얻을 수 있다.

시크릿 뷰티

이건 꼭 써봐야 돼 마성의 아이템 5



한 번 사용하고나면 헤어날 수 없는 요즘 떠오르는 마성의 아이템을 소개합니다.

은 뭉치?라는 감탄이 절로 나온다. 일반 칫솔 헤드의 3배 크기로 칫솔이 닿지 않는 치아 구석구석까지 말끔하게 닦아준다.

칫솔이 너무 커서 잇몸을 손상시키지는 않냐고? 넓은 칫솔 머리가 압력을 분산시켜 잇몸 손상을 막아주고 마사지 받은 효과까지 느낄 수 있다. 무엇보다 사용 후 느껴지는 점보급 상쾌함은 점보 칫솔을 끊지 못하는 가장 큰 이유다.

SECRET 1

VT 핑크 유어티스 점보 칫솔



*핑크 유어티스 점보 칫솔 Think Your Teeth

이게 과연 내 입에 들어갈까, 싶을 정도의 크기를 자랑하는 VT 점보 칫솔. 작년 말, 방탄소년단 멤버 제이홉이 SNS에 점보 칫솔 사용 영상을 업로드하면서 더욱 유명해졌다. 회사 동료 추천으로 처음 접하게 되었는데, '오! 이 상쾌함

48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

SECRET 2

점착식 귀이개



*점착식 귀이개 Ear Clean

주기적으로 귀 청소를 하는 에디터가 찾아낸 제품, 바로 '점착식 귀이개' 면봉으로 귀 청소를 하다 보면 긁어내는 과정에서 귀에 상처가 나거나 귀지가 안으로 밀려 들어가는 경우가 종종 있다. 하지만 이 제품은 귀이개 앞부분에 접착제가 도포되어 있어 긁어낼 필요 없이 간편하게 귀 청소를 할 수 있다.

시크릿 뷰티

일회용 타입으로 하나씩 떼어서 사용하면 된다. 손잡이를 잡고 귓속 중심부로 천천히 좌우로 돌려주면 귀지가 자석처럼 붙어서 나온다. 이때 포카칩처럼 묻어 나오는 귀지를 보는 순간 벅차 오르는 귀르가즘...!

귀안에 습기가 있을 때에는 접착이 잘 되지 않기 때문에 건조한 상태에서 사용하는 것이 좋다.

SECRET 3

국민 스크럽



*지오마 써니코코 바디스크럽 Geomar Thalasso Scrub

사해수 추출 성분이 듬뿍 담긴 지오마 써니 코코 바디 스크럽은 국민 스크럽이라 불릴 정도로 사랑받는 아이템이다. 일교차가 크고 건조해지는 봄, 아침마다 다리에 허영게 올라온 각질을 해결하는 데 특히 좋다. 처음 접했을 때 알갱이 때문에 피부에 자극적이지 않을까 걱정스러웠는데, 오히려 부드럽게 발리며 각질이 시원하게 제거되는 게 아닌가. 코코넛 야자 오일 성분이 피부 표면에 부드러운 보습 막을 형성해 매끈한 피부로 만들어준다고 한다. 한 번만 쓰기도 큰 만족감을 얻을 수 있어 날씨가 따뜻해질수록 자주 찾게 되는 제품이다.

SECRET 4

마스카라 픽서

뷰티 인플루언서들 사이에서는 이미 유명한 에뛰드 하우스 마스카라 픽서. 강력한 고정력으로 속눈썹을 힘있게 세워주는 제품이다. 이 제품을 한 번 쓰고 나면 이거 없이는 마스카라를 못하겠다 싶어질 정도다.



*에뛰드 하우스 마스카라 픽서 포 슈퍼 롱래쉬

Etude House Mascara Pixer

또한 미세한 블랙 화이버가 속눈썹 끝을 연장시켜주어 자연스러운 롱래쉬 효과까지! 뷰러랑 마스카라로 아침마다 있는 힘껏 세우고 나와도 오후만 되면 힘 없이 축축 처지는 직모 속눈썹의 소유자에게 강력 추천한다.

SECRET 5

혀 클리너

*닥터 텅스 혀 클리너 Doctor Tongue Cleaner

아무리 양치를 자주 해도 해소되지 않는 구취로 스트레스를 받던 에디터는 그간 시중에 나와있는 많은 혀 클리너 제품을 시도해봤다. 하지만 사용할 때마다 헛구역질을 하며 '이렇게까지 해야 하나' 싶기도 했다. 그러다 직장 동료의 추천으로 접하게 된 닥터 텅스 혀 클리너.



오! 이건 물건이다. U 자형 설계로 구역질을 유발하는 부위의 압력을 분산시켜 편안하게 사용할 수 있다.

이 제품을 사용하면 칫솔로 혀를 닦아주는 것보다 5배 이상 뛰어난 구취제거 효과가 있다고 한다.

푸드 레시피

여름철 시원하게 즐기는 과일 디저트



복숭아 스무디

1인분 기준

[재료]

복숭아 1개, 꿀 2T, 플레인 요거트 80g 4개, 민트 2잎

[만들기]

①복숭아는 잘 씻어서 껍질을 제거해주고 잘라서 준비한다.

②복숭아 2/3정도는 이렇게 깍둑썰기로 탁탁탁 썰어 준비한다.

③플레인 요거트와 복숭아 1/3을 넣어서 갈아준다. 이때 플레인 요거트를 살짝얼려서 넣어주면 더욱 시원하고 맛있게 만들 수 있습니다.

④깍둑썰기로 해놓은 복숭아는 꿀에 살짝 절여줍니다.

⑤꿀에 절인 복숭아 1/2은 냉장고에 준비된 얼음틀에 얼려줍니다.

⑥지금까지 만든 재료들을 컵에 차례로 쌓을 준비를 합니다.

⑦꿀에 절인 복숭아 >> 갈아놓은 요거트 >> 얼음 꿀복숭아 순으로 담고 위에 민트를 올려줍니다.

실제 과일을 재료로 만들어 더 건강하고 더 맛있는 여름철 더위 날려버릴 과일 디저트 레시피를 소개합니다.



후르츠 화채

3인분 기준

[재료]

수박1/2통, 멜론1/2개, 블루베리 100g, 얼음 약간, 사이다 500ml 1캔

[만들기]

①수박의 껍질을 깨끗하게 씻은 후 반으로 잘라줍니다.

②수박 반통의 2/3정도 양을 뜨게나 숟가락을 이용하여 한입 크기로 파내어 줍니다.

③파내고 남은 수박은 씨를 따로 발라내지 않고 믹서기에 갈아준 후 고운 채에 받쳐서 수박주스를 만들어 냉장고에 차갑게 식혀준다.

④큰 볼에 수박과 멜론, 블루베리를 담은 후 차갑게 수박주스를 붓고 기호에 따라 사이다를 함께 넣어줍니다.

⑤얼음을 띄어줍니다.



자두 젤리

4인분 기준

[재료]

자두 4개, 젤라틴 20g, 설탕 12g, 물 400g, 레몬즙 1T

[만들기]

① 자두 4개, 젤라틴 20g, 설탕 12g, 레몬즙 1T, 틀, 주걱, 칼, 도마를 준비한다.

② 젤라틴 20g을 찬물에 5분정도 불려준다. (판젤라틴으로 만드시는 분들은 판젤라틴 2장을 넣어주면 됩니다.)

③ 젤라틴을 불리는 동안 자두를 손질합니다. (모양은 사각썰기, 다지기 등 어떤 모양으로 해도 좋습니다.)

④ 5분이 지난 젤라틴을 약불에 놓고 계속 저어가면서 녹여줍니다.

⑤ 거품이 난다면 설탕을 넣고 다시 저어서 녹여주시고, 레몬즙을 넣어줍니다. 거품이 나면서 살짝 끓으려고 하면 불을 꺼주시고 식혀주시면 됩니다. (생과일이라 뜨거운 젤라틴이 들어가면 안됩니다.)

⑥ 젤라틴이 식을 동안 손질 해둔 자두를 틀에 예쁘게 넣어줍니다.

⑦ 젤라틴이 식으면 틀에 젤라틴을 부어줍니다. (수저로 조금씩 덜어서 틀에 채워주시면, 흘러지 않고 더욱 간편합니다.)

⑧ 이제 굳히기 위해 냉동실에 2시간 넣어둔다. (틀째로 옮길 때 잘 흘리므로 쟁반을 깔아주면 좋다.)



토마토 빙수

2인분 기준

[재료]

토마토 大 1개, 토마토 小 1개

[샤베트]

사이다 1컵, 매실청 1t, 소금 약간, 연유, 토마토 설탕 절임

[만들기]

① 완숙 토마토를 준비해서 꼭지를 잘라내고 가운데 부분으로 십자 칼집을 내준다.

② 끓는 물에 30초 정도 굴러가면서 데쳐준다.

③ 껍질을 벗겨 줍니다. (토마토는 살짝 익혀서 먹으면 더 영양가가 풍부합니다. 소화 흡수률도 높아지며, 비타민도 풍부해집니다. 주스로 드실 때에도 살짝 익히거나 데쳐서 갈아주면 몸에 더욱 좋습니다.)

④ 믹서기 블렌더에 토마토 사이다, 매실청, 소금약간을 넣는다.

⑤ 입자가 최대한 곱고 부드러워질 때까지 갈아준다.

⑥ 갈린 재료를 통에 담아 냉동실에 얼려준다. 이때 2~3시간 후 살짝 살얼음이 났을 때 꺼내서 다시 포크로 속속 긁고 다시 얼리고를 2~3번 반복 하여 샤베트를 만든다.

⑦ 작은 토마토를 등성등성 잘라낸 뒤, 유기농 설탕에 버무려 토핑을 만든다. (영양소 파괴가 걱정이신 분들은 설탕 대신 꿀이나 매실청을 섞어 준다.)

⑧ 미리 담을 그릇을 냉동실에 얼려둔다.

⑨ 토마토 샤베트를 그릇에 담아낸 뒤 그 위로 토마토 토핑을 얹고 그 위로 연유를 살짝 뿌려서 마무리 해준다.

꽃 보다 신발! 예쁜 신발=좋은 신발?



한여름이 코앞으로 다가오면서 여름 내내 신고 다닐 예쁘고 편한 샌들 하나 장만할 계획 있으신가요? 신발은 많은 여성들에게 어디를 가던 빠질 수 없는 필수품으로 자리잡았습니다.

이제는 패션과 개성을 드러내는 도구를 넘어서서 발과 척추 등 우리의 건강에 관여할 만큼 신발에 대한 관심은 점점 커져가고 우리들은 1차적으로 어떤 활동을 할 지에 근거하여 신발을 구입하게 됩니다. 운동을 위해서는 스니커즈를! 사무실에서 신을 직업용 신발을! 예뻐 보이기 위한 여자의 필수품인 하이힐을! 그리고 색상과 재질도 고려하게되며 얼마나 오래 신을 수 있을지도 계산해보게 됩니다.

이 외에도 정말 셀 수 없이 많은 조건들을 따져가며 신발 구입에 전념하지만 여기서 다루게 될 것은 조금은 다릅니다. 신발을 구성하는 기본요소들을 하나하나 따져가며 건강을 위한 신발을 해부해봅시다.

발은 항상 어딘가에 숨거나 가려져서 존재한다. 드러나 있지는 않지만 발은 우리의 몸을 지탱하고, '제 2의 심장'이라 불릴 만큼 우리몸에 중요한 역할을 한다. 하지만 예쁜 신발도 포기할 수 없는 우리!! 예쁘면서 좋은 신발을 찾아봐요.

7 신발의 4가지 구성 요소

구두 밑창 ★ Sole

신발의 영혼이라고도 불리우며, 신발을 만들 때 가장 처음 만들게 되는 밑창이 그 첫번째입니다. 피부를 보호한다는 측면에서 제일 중요하며 발이 땅에 대해 어떻게 기능하는지 연구하게 되었고, 우리가 걸을 때 근육이 어떻게 사용되는지도 알게 되었습니다.

신발 바닥재를 구성하는 요소에는 '경도', '두께', '부드러운 정도', '전체적 윤곽', 그리고 '높이'가 있습니다.

신발 바닥은, 건강을 위한 기능과 우스꽝스럽게 높은 높이, 경사면, 그리고 키 높이를 위한 용도로 까지 패션이라는 이름 아래에서 지금까지 변화해왔습니다.



신발 등 (윗 부분) ★ The upper side

신발의 윗 부분은 가장 높은 부분입니다. 이의 종류에 따라 전체가 다 덮여있는 스니커즈, 드라마에서 자주 등장하는 세련된 오피스룩을 보여주는 '여성용 슬링백' 여름이면 인기몰이를 하는 신발계의 끈 비키니라고 불리는 플립-플랩까지 다양한 종류가 있습니다.



신발의 윗부분의 재질이 무엇이냐에 따라 발과 신발이 찰떡궁합이 되기도 하고, 상처를 주기도 합니다. 물에서 신는 신발이 다르고, 끈달린 샌들은 많은 재료 없이도 발과 바닥 사이를 튼튼히 연결하곤 합니다. 신발의 윗부분은, 발의 통기성을 좌지우지하고, 기후에 따라 변화할 수 있기에 또한 중요한 요소입니다.

Tip. 좋은 신발 고르는 방법

	좋음	나쁘지 않음	신체에 유해
뒷굽	평평하거나 앞굽이 조금 높은 신발	최소한의 굽	2인치 이상의 굽
앞 공간	발가락이 자유롭게 움직임	다소 공간이 있음	발가락이 꼭 조임
윗 부분	잘 붙어 있음	뒷꿈치를 끈으로 묶은 샌달	플립-플랩
밑창	얇고 유연함	얇지 않고 유연함	두껍고 단단함

발가락 공간 ★ Space of the Toe

꼭 끼는 뽀족구두, 다들 한번씩 신어 보았을 것입니다. 저녁에 집에 들어와 하이힐을 벗고나면 양쪽 핑크색 발톱은 어디간데 사라지고 녹슨 자전거마냥 초라하게 변해있죠.



하지만 외관뿐만 아니라 지속적으로 발가락에 조임을 가하는 것은 관절압박, 뼈의 압박, 다른 조직들 까지 변형시킨다고 합니다.특히나 모든 신발의 특징 중에서 발가락 조임은 기능적이거나 안전을 위한 그 어떠한 목적도 없다고하니 그저 외향을 위한 디자인이라는 것을 알아두면 좋습니다.

신발의 뒷굽 ★ The heel

신발의 뒷굽부분은 인체의 발 뒤꿈치와 일직선을 이룹니다. 그래서 인지 뒷굽은 신발에서 가장 연구가 많이 된 부분이면서 너무나 특별한 부분이기 때문에 인체의 기하학적 구조를 급격히 바꿀 수 있는 능력도 있습니다. 보행 패턴을 바꿔서 발복, 무릎, 고관절 그리고 척추까지 변형시켜버리기 때문에 굽 선택은 더욱 더 신중히 결정해야 합니다.

2

여름철 신발 건강하게 신기

●여름철 무좀! 발 냄새 피하기

귀가 후에는 깨끗이 발을 씻어 주고 완벽히 말리는 것이 중요합니다. 뽀송뽀송하게 발 상태를 유지해 주는 것입니다. 또, 진하게 우린 녹차물이나 식초 한 두방울을 떨어뜨려 족욕을 하면 많은 도움이 된다고 합니다.

●샌들의 굽은 3cm 유지하기

요즘 많은 여성들이 각선미를 위해 높은 하이힐을 많이 신고 다닙니다. 하지만 높은 샌들은 발을 차지하는 면적이 일반 구두 보다 적어 허리나 다리, 발 등에 무리를 더 줄 수가 있습니다. 샌들을 신고 오래 걸거나 서 있어야 한다면 굽 높이는 3cm를 넘지 않는 게 좋습니다. 또 너무 딱 맞으면 발가락이 조이거나 샌들 밑창 밖으로 발이 빠져나가 허리에도 큰 영향을 주니, 1cm정도 헐렁한 느낌이 드는 샌들이 좋습니다.

●마른 상태에서 각질 제거하기

맨발에 샌들을 신다 보면 발이 거칠어 지거나 각질이 쌓이기 쉽습니다. 보통 목욕중 버퍼 등의 기구로 제거하지만 피부 세포까지 떨어져 나갈 수 있으니 각질제거는 마른상태에서 하고 보습제를 발라줍니다.

맛집 기행

동경 B급 구르메 탐방기



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

UOK
돼지고기 조림 정식
(ユーオーケー)



칸다의 거리 코너를 돌면 한쪽에 돌연듯 나타나는 일본풍 가게는 약 120년 동안 장사를 해온 토리 스키야키 전문의 노포이다.



추천메뉴 1 ▶

豚の角煮(부타노카쿠니)

- UOK의 메인격 요리 부타노카쿠니 일반적인 카쿠니와 비교해 보면 약간은 작은 듯한 조각인게 특징. 모든 카쿠니의 모범이되는 맛이다.

맛집 기행



◀추천메뉴2

合鴨コースの旨煮 (아이가모로스노우마니)
·오리고기를 재료로 한 로스우마니.
담백한 조림임에도 불구하고 그 맛은 깊고
식감은 깜짝 놀랄 정도로 부드럽다.
레어 핑크색의 육질이 식욕을 돋군다.

추천메뉴3▶

トロトロの煮込み(토로토로노니코미)
·술과도 잘 어울리는 정통 미소 모즈니.
또한 밥과도 잘 어울리니 식사로도 추천이다.
밥에 살짝 비벼 먹으면 더욱 맛있다.



◀추천메뉴4

梅肉と大葉の蒸しつくね
(우메도오오바무시츠크네)
·츠크네 찜은 굉장히 부드러우면서
꼭싹꼭싹한 식감이다.
딱 좋은 질감이라 씹는 맛도 일품이다.

★★★★☆☆

매진되면 더이상 먹을 수 없는 이곳의 카쿠니
는 습관이 되는 맛이다. 점심이 되면 카운터 7
석의 점내에 이곳 명물 돼지 조림을 먹기 위
한 손님들이 가득 찬다. 백반에 어울리는 깊
은 맛의 조림이라 식사로도 OK, 적은 양으
로도 술안주까지 책임진다. 입안을 휘젓는 돼
지고기의 맛을 느낄 수 있다.

東京都豊島区西池袋1-32-8 1F

·영업시간 : 월~토요일 18:00~24:00 (일요일 정기 휴무)

·TEL : 080-9669-5473 ·<https://tabelog.com/>→UOK으로 검색



의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



여름철 무더위 하면 항상 따라 붙는 수식어 일사병과 열사병 두 질환의 원인과 차이점, 예방법을 알아보고 올 여름 무더위를 함께 대비하자.

비슷하지만 다른 질병 일사병과 열사병

질병 중에는 비슷해 혼동하기 쉬운 것들이 있습니다. 대표적인 여름 질환으로 일사병과 열사병이 있습니다. 일사병 및 열사병 진료 인원의 80% 정도는 7~8월에 발생합니다. 올 여름도 마찬가지로 '살인더위'라는 말이 회자될 것 같은 조짐을 보이고 있습니다. 특히나 야외 활동을 계획하고 계시다면 더욱 주의하여 알아보시다.

● 일사병이란? ●

흔히 '더위 먹었다'라고 하는 증상은 일반적으로 일사병에 해당됩니다. 일사병은 더운 공기와 강한 태양의 직사광선으로 인해 우리몸이 체온 조절을 제대로 하지 못할 때 발생하는 질환입니다.

수분과 전해질이 부족해지면서 무기력함이 나타나고 현기증, 두통 등을 동반합니다. 또 피부는 차갑고 축축한 느낌이 듭니다.

이처럼 일사병 증상이 나타나면 서늘한 곳으로 환자를 옮기는 것이 가장 중요한 응급처치이며 서늘한 곳에서 편안한 자세로 눕히고 옷은 느슨하게 풀어주는게 좋습니다. 그리고 물 등을 이용해 충분한 수분섭취를 해줘야합니다. 다만, 의식이 없는 상태라면 아무 것도 주면 안됩니다.

● 열사병이란? ●

열사병은 지속적이고 고온다습한 환경에 노출되면서 몸이 열을 제대로 내보내지 못해 발생하는 질환입니다.

무덥고 밀폐된 공간에서 일을 하거나 운동을 할 때 발생할 수 있고, 노인, 심장병이나 당뇨병 등의 질환이 있는 환자, 육체노동자, 군인 등에서 많이 발생합니다.

열사병은 체온조절 중추가 정상 작동되지 않아 40도 이상의 고열이 나타나고 혼수상태에 빠지기 쉽습니다. 또 고열로 얼굴이 창백해지고 식은땀이 나고 탈진 상태를 보이기도 합니다. 열사병은 심하면 사망에도 이를 수 있기 때문에 증상이 나타난다면 최대한 빠른 응급처치가 필요합니다.

일단 환자의 체온을 낮추는 것이 급선무입니다. 옷을 벗기고 찬물로 몸을 적시거나 얼음 등으로 마사지를 하고, 찬바람을 쏘이면서 빠르게 병원에 연락해 옮겨야 합니다. 의식 저하가 있는 상태에서 입으로 수분섭취를 하게 되면 폐로 물이 흡입되어 오히려 위험할 수 있으니 주의하여야 합니다.

● 그 밖에 더 있다고? ●

우리가 알고있는 일사병이나 열사병이 외에도 열탈진, 열경련, 열부종 등이 여름철 질환으로 구분

건강 상식

되어있으며 그 증상이나 대처법 또한 달라 알아두시면 만일의 경우를 대처할 때 용이할 것입니다.

먼저, 열경련의 경우는 격렬한 활동을 한 뒤 휴식이나 샤워 도중 종아리, 허벅지, 어깨, 배 근육 등에 근육 경련과 통증이 있는 증상이 있다면 의심해 보아야 합니다.

혹서기 마라톤 대회 시 갑자기 몸을 구부리고 정강이나 허벅지를 마사지하는 참가자를 종종 보게 됩니다. 이들은 열경련으로 인해 몸을 풀고 있는 것입니다. 열경련은 근육을 칼로 찌르는 것 같은 고통을 동반하며, 잘 호전되지 않습니다.



열경련은 땀을 많이 흘려 다량의 수분과 전해질이 유실되었을 때 수분만 공급함으로 수분과 전해질의 불균형이 발생한 경우, 수의근에 갑자기 심한 통증을 동반한 경련이 발생하는 경우를 말하므로, 일단 경련이 발생하면 시원한 곳에서 안정을 취하고, 염수(鹽水)를 먹이거나 정맥주사를 통해 생리 식염수를 주입한다. 수분과 염분의 충분한 보충으로 예방할 수 있습니다.

열부종은 열 때문에 피부 혈관이 확장되면서 손발이 붓는 증상입니다. 보통은 그대로 두면 저절로 호전되는 경우가 많으나, 심하다면 압박스타킹을 착용하는 것이 도움이 된다.

열탈진은 열사병보다는 심하지 않은 증상이지만, 더운 날씨에 충분히 수분을 섭취하지 않거나 땀을 많이 흘리는 작업을 할 때 탈수와 피부혈관 확장으로 발현됩니다. 중심체온은 38.3~40도 정도이고 중추신경계 이상인 경련이나 의식장애 등의 증상은 보이지 않는다. 피로 기력저하, 어지럼증, 두통, 구토, 근육경련 등이 대표적인 증상입니다.

● 열질환에 좋은 음식은? ●

1. 구연산이 들어가 있는 식품
구연산은 특히 신맛이 나는 식품에 많이 들어가 있는데요. 자몽, 레몬, 파인애플 등에 많이 있습니다. 구연산은 피로회복 뿐만 아니라 활력강화에도 큰 도움이 된다고 하네요.

2. 칼륨이 들어가 있는 식품
칼륨은 견과류와 미역, 다시마 등의 해조류 그리고 고구마와 호박에 특히 많습니다. 칼륨이 부족하면 몸 안의 기능 장애를 일으킬 수 있습니다. 특히나 술과 커피를 자주 드시는 분의 경우에는 칼륨이 특히 부족할 수 있으므로 의식적으로 위의 식품을 섭취하는 것이 중요합니다.

3. 비타민B1이 많이 들어가 있는 식품
돼지고기와 콩에 특히 많이 들어가 있으며 피로물질이 쌓이는 것을 방지하는 작용을 한다고 합니다.



● 열질환 기본 예방 및 대처법 ●

고온에 장시간 노출되는 상황을 피해야 한다. 더운 환경에서 작업을 하거나 운동을 해야 할 경우는 자주 그늘에서 휴식을 취해주고 충분한 수분 섭취를 해준다. 관련 기관으로부터 혹서 경보 등이 발령되었을 경우는 시원한 곳을 찾아 이동하고, 혼자 있을 때는 주변에 도움을 요청한다. 특히 노약자의 경우 찜질방이나 사우나 등에서 혼자 잠이 들거나 남겨지는 경우가 없도록 합니다.

- 1. 환자를 서늘하고 그늘진 곳으로 옮긴다.
- 2. 도움을 요청하고 필요하면 심폐소생술을 시행한다.
- 3. 의복을 제거하고 젖은 타월이나 시트로 환자를 덮고 바람을 불어준다. (부채, 선풍기)
- 4. 병원으로 신속히 이송한다.

인테리어

워킹맘이 웃는 미니멀 살림법



집안일과 육아, 회사 일 등 세 마리 토끼를 잡느라 고군분투하는 워킹맘을 위해 버리고 비울수록 삶이 편안해지는 살림 비법을 정리했다.

주방 물건은 최소로!



주방의 물건이 줄어들면 넣고 꺼내기가 수월하고 청소도 쉽다. 커피 메이커, 전기 그릴, 토스터기, 깨진 식기 등 쓰던 게 망가지면 바로 사지 말고 없는 대로 생활하자. 또한 주방 아이템은 실용성이 없다면 사지 말고, 기능이 많은 물건을 구입한다. 다기능 아이템 하나로 여러 개의 물건을 대용할 수 있어 물건을 줄이는 데 효과적이다.

58 | 광고문의 T. 03-5812-8990

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

요리가 간편해지는 수납법

예전에 한 TV 프로그램에서 쓰려는 냄비를 꺼내는 데 몇 초 걸리는지 실험을 했다. 평소에 올바른 수납을 의식하는 주부는 4초, 수납에 서툰 주부는 40초 이상 걸렸다.

요리할 때는 동작이 차례로 연속돼야 효과적이다. 그 흐름을 의식하는 수납과 그렇지 않은 수납은 물건 하나를 꺼내는 데 35초 이상의 차이가 생긴다. 조리 과정에서 도구나 재료를 25가지 쓴다면 그 차이는 900초, 무려 15분이나 된다. 수납은 꺼내기 쉽고 넣기 쉬운 것이 기본이다. 이 두 가지를 한꺼번에 고려하기 힘들 때는 '넣기 쉬운 것'에 중점을 둘 것. 꺼내기 쉽더라도 넣기 어려우면 조리 시간은 단축되지만 정리하는데 결국 시간이 들기 때문이다.



효과적인 수납을 위해 조리 도구와 재료를 사용 빈도에 따라 1군(거의 매일 쓰는 것), 2군(한 달에 몇 번 쓰는 것), 3군(계절별로 1년에 몇 번 쓰는 것), 후보군(1년에 한 번도 쓰지 않는 것)으로 나눈다. 1군은 바로 손이 닿는 곳에 정리하고, 2군은 몸을 구부리거나 까치발을 해야 하는 곳, 3군은 발 디딤대가 필요한 곳에 정리한다.

주방의 수납공간이 적다면 다른 곳에 보관해도 OK! 단, 1년에 한 번도 사용하지 않는 후보군은 바로 처분한다. 조미료는 딱 기본적인 것만 구비해 가장 꺼내기 쉬운 장소에, 재빨리 찾을 수 있도록, 가장 잘 사용하는 것끼리 짝을 지어 수납한다.

물불 가리면 요리가 편해진다

주방에 물건을 정리할 때 물 주변과 불 주변으로 나누면 한결 편리해진다. 물을 쓸 때 사용하는 도구는 싱크대 옆의 물 주변, 가스레인을 쓸 때 사용하는 도구는 불 주변에 둔다. 냄비는 불 주변이 아닌 물 주변 물건이므로 싱크대 옆에 정리한다.

물 주변 물건은 이 밖에도 계량컵, 행주, 필터, 식칼, 도마 같은 것들이 있다. 불 주변에는 프라이팬, 식용유, 볶을 때 사용하는 도구, 냄비 손잡이 등을 둔다. 조미료는 요리에 따라 다르지만, 물 주변과 불 주변 사이에 두는 것이 이상적이다.



시간을 아끼는 장보기 비법

시간은 금이다! 싸다고 멀리까지 식재료를 사러 가는 건 시간 낭비이므로 집 근처 슈퍼나 배달 시스템을 활용한다.

또한, 세일 때는 장 보러 가지 않는다. 요일이나 특정한 날을 정해 세일을 하는 슈퍼에 가면 혼잡해서 상품을 빨리 고를 수 없고, 익숙한 곳이어도 평소와 달리 물건을 배치할 수 있어 쇼핑 시간이 오래 걸린다. 계산할 때 역시 오래 기다려야 한다. 장을 볼 때는 하나의 카트에 바꾸니 2개를 세트로 얹어 하나에는 상온 식품, 다른 하나에는 냉장과 냉동식품을 담을 것. 장바구니나 쇼핑백에 나눠 담으면 집에 가서 서둘러 식사를 준비할 때 냉장고에 넣어야 할 것만 빨리 정리할 수 있어 편하다.

우리 집만의 빨래 룰

빨래를 하는 것 못지않게 오래 걸리는 게 빨래개는 일. 상의는 옷걸이에 걸어서 말린 뒤 그대로 옷장에 정리하면 개는 수고를 절반 이하로 덜 수 있다.

뒤집어놓은 빨래처럼 세탁할 때 성가신 것도 없다. 매번 가족들에게 주의를 줘도 듣지 않는다면 그대로 빨 것. 그 상태 그대로 옷걸이에 걸어 말린 뒤 행어에 두고 입을 때 알아서 스스로 뒤집게 한다. '입으면 뻘다'는 관점도 바꾸자. 사람에 따라 옷이 더러워지는 상태가 다르므로 무조건 입으면 빨 것이 아니라, 옷 상태에 따라 세탁 여부를 결정한다.

평일엔 그때그때 청소하라

화장실 3분 - 변기를 브러시로 문지르고 더러운 곳은 휴지로 닦는다. 물에 식초를 열게 탄 스프레이를 전체적으로 뿌린 뒤 변기부터 바닥까지 휴지로 닦는다. 손 씻는 곳은 수건을 바꿀 때 세탁할 수건으로 닦는다.

세면대 2분 - 아크릴 수세미로 세면대와 배관 파이프를 문질러 닦는다. 교환할 수건으로 세면대 주변에 튀 물을 닦고 세탁기나 선반 위도 함께 닦는다. 거울은 목욕 후 뿌옇게 되었을 때 수건으로 닦는다.

청소기 5분 - 아이들 방, 침실, 복도, 옷장에 청소기를 돌린다.

시각장애인 위한 시각보조 VR 기술·의료 어디까지?



가상현실(VR)이 의료계에서 다양한 잠재력을 보여주고 있는 가운데, 시각이 아주 약간만 남아있어도 누군가의 얼굴을 볼 수 있고, 책도 읽을 수 있게 해주는 시각장애인용 VR 기술이 등장해 이목이 집중된다. VR은 여러 용도의 활용 가능성을 보여준 데 이어 시각보조 분야에서도 혁신을 예고하고 있다.

삼성전자는 시각장애인들을 위한 VR 기반의 시각보조 애플리케이션 '릴루미노'를 발표해 시각장애인들에게 희소식이 되어주었다. 릴루미노를 이용하면 가족의 얼굴이 보이지 않았던 아이가 릴루미노로 엄마의 얼굴을 보고, 얼굴을 파묻어 야만 글자가 보이던 이들도 깨끗하게 책의 글자를 읽을 수 있다.

의료용 VR 기술은 그동안 다양한 분야에서 잠재력을 드러내며 시선을 끌어 왔다. 혈관수술, 심리치료, 의료진이나 환자 교육 등 광범위한 분야에서 VR의 높은 효율을 입증하는 연구들이 나오면서 VR이 의료계에 새로운 시대가 열 것이란 기대감이 높아지고 있다.

:: VR 앱 '릴루미노' 천만원 넘는 시각보조기기 기능 구현

삼성전자는 삼성전자의 VR 기기인 '기어 VR'에서 작동하는 시각장애인들을 위한 시각보조 애플리케이션 '릴루미노'를 공개했다. 릴루미노는 기어VR에 장착된 스마트폰의 후면 카메라로 보이는 영상을 변환해 시각장애인이 인식하기 쉬운 형태로 바꿔준다. 빛을 지각하지 못하는 전맹을 제외한 1급에서 6급의 시각장애인들은 기어VR을 착용하고 릴루미노를 실행하면 기존에 왜곡되고 뿌옇게 보이던 사물을 비교적 뚜렷하게 볼 수 있다.

60 | 광고문의 T. 03-5812-8990

아주 약간의 시력만 남아있다면 릴루미노를 통해 앞을 더 잘 볼 수 있다는 얘기가.

[릴루미노]는 윤곽선 강조, 색 밝기 및 대비 조정, 색 반전, 화면색상필터 기능을 통해 백내장, 각막혼탁 등으로 시야가 뿌옇고 빛 번짐이 있거나 굴절장애와 고도근시를 겪는 시각장애인이 글자나 사물을 볼 때 뚜렷하게 볼 수 있도록 도와준다. 또한 섬 모양으로 일부 시야가 보이지 않는 '암점'과 시야의 중심부만 보이는 '터널시야'를 가진 시각장애인을 위한 이미지 재배치 기능도 있다.



기존의 시각보조기기들도 유사한 기능들을 제공하지만 천만원이 넘는 가격이 시각장애인들에게는 큰 부담이 될 수 있지만, 현재 오쿨러스 스토어에서 무료로 다운 받을 수 있으며, '갤럭시S7' 이후 나온 갤럭시 최신 기종 스마트폰과 14만원대 기어VR만 있으면 된다.

릴루미노팀은 1년 더 후속 과제를 진행, VR에서 더 발전된 안경 형태의 제품을 개발하여 시각장애인들이 일상생활에서 편하게 사용할 수 있도록 할 계획이다. 이재일 삼성전자 창의개발센터 상무는 "릴루미노는 전세계 2억4천만명 시각장애인들의 삶을 바꿔줄 착한 기술이며 후속 과제 지원도 아끼지 않겠다"라고 말했다.



:: 정교하게 구현한 혈관 수술 시뮬레이션 가상 수술 시 세포 단위까지 표현

이미 VR은 의료 분야에서 여러가지로 활용 방안이 연구되고 있는데, 특히 시뮬레이션을 구현을 통한 다양한 의료 솔루션이 개발되고 있다. VR 시뮬레이션을 이용해 인체 내부를 체험해 볼 수 있고, 세포 단위까지 학습할 수 있다.

이는 환자나 의료 인력 교육용으로도 사용되며 제약 업계에서는 마케팅 쓰이기도 한다. 실제로 한 제약업체는 VR 헤드셋을 쓰면 관상동맥혈관과 LDL 콜레스테롤, HDL 콜레스테롤을 볼 수 있고, 스타틴 약물이 콜레스테롤 합성을 저지하는 과정이 보이는 '가상해부학교실'을 만들고, 자사 약을 소개하는 데 이용하고 있다.

고해상도 VR 콘텐츠와 디스플레이를 이용하면 교육용, 마케팅용을 넘어 의사들을 위한 정교한 혈관 수술 시뮬레이션을 구현하는 것도 가능하다.

VR 헤드셋 업체인 파이맥스테크놀로지는 최근 국내 한 전시회에서 연내 8K VR 헤드셋을 출시할 계획이며, 이같은 고해상도 VR 기기를 통해서 정교함을 요구하는 혈관 수술용 시뮬레이션도 가능하다고 설명했다. 파이맥스테크놀로지 관계자는 "혈관은 워낙 미세하기 때문에 2K 해상도 VR로는 구현할 수 없으며 적어도 4K 이상의 고해상도 VR 기기를 통해 의사들이 VR 기기를

통해 혈관 수술을 시뮬레이션할 수 있다"고 말했다.

수술 시뮬레이션을 통해 의사들은 마치 실제로 수술을 하고 있는 것 같은 환경에서 가상의 수술을 해볼 수 있다. 최대한 실제 상황처럼 느껴지는 환경에서 가상의 수술을 해볼 수 있다면 위험성이 높은 고도의 정교함을 요하는 수술을 해야 하는 의사들과, 해당 수술을 받아야 하는 환자들에게 매우 유용할 것으로 보인다.



:: "VR 치료 효과가 더 좋아" 다양한 연구결과 & 잠재력

VR은 교육이나 수술 연습용으로 뿐만 아니라 실제 직접적인 치료용으로도 무궁무진한 잠재력을 지니고 있다. 실제로 VR을 통한 치료가 전통적인 방식의 치료보다 더 효과가 좋다는 것을 입증한 다양한 연구결과들이 있다. 해외의 한 연구결과에 따르면 VR이 약시(amblyopia) 치료에 사용될 수 있으며 성인과 어린이들에게 VR 약시 치료를 실시해 본 결과 60%의 성공률을 기록했다. 전통적인 방식의 약시치료의 성공률이 40%인 것에 비해 꽤 좋은 효과다. 이 결과는 뇌를 리와이어링 하는 방법으로 VR 치료를 시도한 후 얻은 것이다.

VR은 심리치료 분야에서도 높은 효과를 보인다는 연구 결과들도 발표됐다. 해외의 한 연구에 따르면, 전통적인 치료법으로는 효과가 없었던 외상후 스트레스 장애(PTSD)를 겪고 있는 참전용사들을 대상으로 VR 치료를 진행한 결과 치료 효과가 나타났다. 참전용사들은 가상의 전쟁터 시뮬레이션 속으로 들어가 관련 심리 치료를 받았다. 업계 전문가는 "VR 뿐 아닐 증강현실(AR) 기술도 의료 분야로 급속히 다가오고 있으며 외과 의사가 헤드셋을 통해 엑스레이 영상을 보는 제품이 곧 시장에 나올 것"이라고 말했다.

러브 & 트래블

멋진 경치가 함께하는 일본의 유명 기차역 Part.2



가장 인기있는 기차역 100선정
아마루베 역 (余部駅)



아마루베역은 兵庫県美方郡香美町香住区余部字ナワテ에 있는JR 西日本/山陰本線の 역이다. 키키지역의 “가장 인기있는 기차역100선”에 선정된 바 있는 본 역은 플랫폼의 벤치에서 동해의 훌륭한 경관을 감상할 수 있다. 역 근처에는 약100년 전에 설치된 아마루베 철교가 있다. 2010년에 본 다리가 보수되면서 교체된 교각의 일부를 사용하여 만들어진 전망대가 있다

余部駅
兵庫県美方郡香美町香住区余部字ナワテ
TEL. 0796-36-1111

62 | 광고문의 T.03-5812-8990

일본 각지의 멋진 풍경과 함께하는 기차역을 소개합니다.

민가와 도로가 없는 기차역
츠보지리 역 (坪尻駅)



츠보지리역은 徳島県三好市池田町西山에 있는 四国旅客鉄道/土讃線の 역이다.

역 번호는 D19이고, 시코쿠 지역에 2개밖에 없는 스위치백 역의 하나이다.

도쿠시마현과 카가와현 사이 경계근처의 고개에 위치한 본 역은, 산과 개울로 둘러싸여 있다. 그 앞에는 인도나 역전같은 공간이 없어서, 비밀 속의 장소라는 느낌마저 자아내어, 산속 깊은 곳을 방문하고자 하는 관광객들을 끌어 들입니다. 목조 건물 내의 개시판에는 현재 이 역을 정기적으로 사용하는 사람은 단 한명 뿐이라고 공지되어 있다.

坪尻駅
徳島県三好市池田町西山
TEL. 0883-72-7600

러브 & 트래블

증기기관차 시대의 스위치백 역 오코바 역(大畑駅)



오코바역은, 熊本県人吉市大野町에 있는 JR九州/肥薩線の 역이다.

험한 경사로 들어쌓인 산악 지역에 있는 이 역은 지그재그식 선로와 루프선로가 모두 설치된 일본 유일의 역으로 유명하다.

역 내부에는 증기 기관차에 물을 공급하는데 사용하던 석조 수조탑이 있으며, 기차 승객과 승무원들은 그을린 얼굴과 손을 씻기 위해 이곳의 샘물을 이용했다.

大畑駅
熊本県人吉市大野町
TEL. 0966-22-2111

맑은 샘물이 나오는 산속 역 소타로 역(宗太郎駅)



소타로역은 大分県佐伯市宇目大字重岡에 있는, JR九州/日豊本線の 역이다.

산 속 깊은 곳에 자리잡은 이 역은 매우 소수의 통

근자만이 이용하는 무인역이다. 이 역에는 자체 역사가 있었지만, 현재는 티켓 게이트의 일부였던 철골 구조만이 남아 있다. 이 역은 깨끗한 물로 유명하며, 플랫폼에서는 올챙이가 서식하는 우물을 볼 수 있는데, 간판에는 “닛포선 전체에서 가장 맛있는 물을 공급한다” 라고 쓰여있다.

宗太郎駅
大分県佐伯市宇目大字重岡
TEL.0972-22-3111

산 속 무인 스위치백 역 신가이 역(新改駅)



신가이역은 高知県香美市土佐山田町東川에 있는, 四国旅客鉄道/土讃線の 역이다.

삼면이 산으로 둘러싸인 산악 지역에 있는 이 기차역은, 흰색 역사건물과 지그재그 철도선을 따라 있는 독특한 위치가 특색이다. 기차가 역 플랫폼으로 진입할 때는 반대 방향으로 들어오는데, 이는 본 역이 지그재그 철도선의 반대 방향선에 설치되어 있기 때문이다. 역 주변에 출지어있던 가게들은 지금은 문을 닫아서, 역 주변으로 조용한 분위기를 자아낸다.

新改駅
高知県香美市土佐山田町東川
TEL. 0887-53-3111

자세한 사항은 홈페이지에서
<https://travel.rakuten.co.kr/campaign/ranking/secluded-train-stations/>

책소개

행복한 책 읽기 7월의 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 관촬은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

▼
하마터면 열심히 살 뻔했다

저자: 하완
출판사: 웅진지식하우스



이제라도 남의 인생이 아닌 나의 인생을 살기로 했다! 사람은 저마다의 인생 스케줄과 속도가 있다고 하지만 나이에 걸맞은 인생 매뉴얼이라는 게 정해진 듯하다. 매뉴얼에서 벗어나면 득달같이 질문 세례가 쏟아지고, 독신주의자인 저자는 더욱 이런 질문 세례의 타깃이 되었다. 모두가 그에게 인생 매뉴얼을 따르지 않는 설득력 있는 답변을 요구했다. 내 인생을 살기 위해 더 이상 열심히 살지 않기로 결심한 저자의 실험에 대한 담담하고 솔직하고 진지한 고민을 만나볼 수 있다.

:: 두번째 행복 도서

▼
진작 할 걸 그랬어

저자: 김소영
출판사: 위즈덤 하우스




어렸을 때부터 책읽기를 즐겨했던 저자에게 '책'은 남다른 의미가 있다. 라디오 <굿모닝 FM>의 '세계문학 전집'이라는 책 읽어주는 코너를 통해 책을 함께 읽고 나누는 일의 재미를 발견하기도 했고, 방송 출연 금지로 홀로 버텨야 했던 시간, 그리고 다시 일어서 새로운 삶의 길을 걷고 있는 지금까지도 책과 함께 하고 있는 저자는 이 책에서 책 자체에 대한 짙은 애정과 해박한 지식을 보여준다. 자신이 가장 좋아하는 것을 통해 새로운 인생의 방향을 찾았고, 지금 그 어느 때보다 바쁘고 행복한 나날을 보내고 있는 저자의 책방 여행 파트너이자 책방을 열기까지 곁에서 많은 힘이 되어준 남편, 방송인 오상진과의 달콤하고 소소한 일상까지 함께 만나볼 수 있다.

:: 세번째 행복 도서

▼ 책을 지키려는 고양이

저자: 나쓰카와 소스케

출판사: 아르테




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 실은 괜찮지 않았던 날들

저자: 가린(허윤정)

출판사: 프로젝트A



나쓰키 린타로는 어릴 때 부모님이 돌아가시고 고서점을 하는 할아버지와 단둘이 살고 있는 평범한 고등학생이다. 그런데 학교에 가지 않고 서점에 틀어박힌 채 하루 종일 책만 읽는다. 하지만 사랑하는 할아버지가 갑작스레 돌아가시게 된다. 할아버지와 함께 꾸려가던 서점은 비록 유행하는 베스트셀러도 없고, 인기 있는 만화나 잡지도 없지만, 이 세상의 웬만한 고전들은 대부분 구할 수 있는 곳이었다. 그래서인지 린타로의 고등학교 선배 아키바 료타, 같은 반 친구 유즈키 사요처럼 단골손님도 끊이지 않았다. 나쓰키 서점은 집에 틀어박히기 일쑤인 외톨이 소년에게 귀중한 안식처였는데…….


말없이 상처를 삼키는 시간들 그 순간을 견뎌낸 나를 위한 공감의 메시지. 아무 말도 하지 않았다고 괜찮다는 것이 아니다. 떠나는 사람에게 이유를 묻지 않는다. 어떻게 그럴 수 있느냐며 원망하지도 않는다. 그 사람의 선택을 존중해주는 것이 끝내 나를 떠나는 사람에게 할 수 있는 마지막 배려라고 생각한다. 그런데 상대가 아무렇지 않게 다시 온다면, 이야기는 좀 달라진다. 언제든지 돌아오라고 아무 말도 하지 않았던 것이 아니기에. 왜, 자신이 떠나려는 순간부터, 나에게 끊임없이 자책하고 반성하는 시간이 찾아왔을 거라는 걸 모를까.

:: 네번째 행복 도서

▼ 이것이 나의 다정입니다

저자: 하현

출판사: 빌리버튼




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 나에게 다정한 하루

저자: 서늘한 여름밤

출판사: 위즈덤 하우스



나는 상처를 주는 일과는 거리가 멀다고 생각했었다. 모진 말을 못 하니까, 짜증은 내도 화는 못 내니까, 싸울 줄 모르니까. 하지만 상처는 그렇게 내는 게 아니었다. 나는 자주 반듯하고 날카로웠다. 조금 틀어졌다 싶으면 언제든지 싹둑 관계를 잘라 버렸다. 나를 지키는 방법이라 믿었는데 그건 그냥 비겁한 거였다. 몇 개의 얼굴을 떠올렸다. 웃는 얼굴로 밀어낸 사람들, 예의 바르게 상처 입힌 사람들. 요즘은 싸우고 화해할 줄 아는 사람들이 부럽다. 관계 속에서 비겁해지는 건 너무 쉽고 편하다. 용감해지는 것과 다르게.

서늘한여름밤 서른 해 가까이 하고 싶은 일 말고 해야 하는 일을 하며 살았다. 대학교와 대학원에서 심리학을 전공했으며, 임상심리전문가가 되기 위해 대형 병원에 들어갔다가 원하는 삶이 아니라는 걸 깨닫고 100일 만에 그만뒀다. 퇴사 이후 내가 좋아하는 게 무엇까 알아보기 위해 그린 그림일기를 모아 『어차피 내 마음입니다』를 출간했다. 그리고 1년 후, 더디지만 한 걸음씩 성실히 내딛는 자신을 아끼고 살피며 살아가겠다는 다짐을 두 번째 책 『나에게 다정한 하루』에 담았다.

웨이브 베개를 이용한 체형 교정 운동

체형 교정 운동으로 건강과 아름다움을 동시에 얻을 수 있다. 흐트러진 균형을 바로잡아 일상 속 통증을 극복하고 매끈한 보디라인을 만든 몸매 관리 노하우를 소개한다.

#PLAN1 곧은 다리

1 한쪽 다리를 접은 뒤 무릎 아래에 웨이브 베개를 놓는다. 반대쪽 다리는 짝 펴고 양손으로 바닥을 짚은 상태에서 엉덩이를 왼쪽으로 움직인다.

2 같은 자세로 엉덩이를 오른쪽으로 크게 이동한다. 좌우 반복.



1 한쪽 다리를 접은 뒤 무릎 아래에 웨이브 베개를 놓는다. 반대쪽 다리는 짝 펴고 양손으로 바닥을 짚은 상태에서 엉덩이를 왼쪽으로 움직인다.

2 같은 자세로 엉덩이를 오른쪽으로 크게 이동한다. 좌우 반복.

PLAN3 매끈한 팔

#PLAN2 11자 복근

1 골반 아래에 웨이브 베개를 놓고 양손으로 베개를 잡는다. 다리를 천천히 90도 각도로 들어 올린다.

2 그대로 다리를 내려 발끝으로 바닥을 짚는다. 위아래 반복.



1 엉덩이 아래에 웨이브 베개를 놓고 양손으로 베개를 잡는다. 다리를 접은 상태에서 왼쪽으로 움직인다.

2 같은 자세로 다리를 오른쪽으로 크게 이동한다. 좌우 반복.

#PLAN4 애플 힙

미용 외과 의사인 내가 피부 치료에 주력하는 이유는... 기미 치료에 대해서

본원에는 매우 많은 환자분들이 피부 치료로 다니고 있습니다. 그 중에는 제가 성형 외과 의사가 아니라 피부과 의사인 줄 알고 있었다는 사람도 있습니다. 여기서는 수술을 하냐고 물으면 성형 외과 전문의인 저로서는 조금 복잡한 심정이 되기도 합니다.

제가 피부 치료에 그만큼 힘을 쏟는 이유는 아무리 수술로 윤곽, 몸체는 좋아져도 피부가 헐어서 짙은 기미 등이 튀면 그 아름다움이 반감하기 때문입니다. 그리고 또 하나 눈 주변 등 특히 피부의 얇은 부분의 잔주름 등은 수술로 개선이 어려운 것입니다. 왜냐하면, 피부의 얇은 부분의 잔주름은 결국 직접 피부의 탄력성 저하에서 오는 바람에 아무리 수술로 당겨도 피부 자체가 변하지 않는 한 주름 개선에는 한계가 있기 때문입니다. 아름다움은 종합적이어서 수술, 주사 등의 동적인 치료와 레이저, IPL(포토 페이스), 케미컬 필링, 고주파 치료, 물광주사 등의 정적인 피부 치료는 어느 쪽도 빠뜨릴 수 없는 것, 상호 작용을 기대할 수 있습니다. 그럼 미용외과 의사 형성외과 의사인 제가 생각하는 본연의 피부 미용 치료란 무엇일까요? 그것은 자신의 건강한 젊은 피부를 되찾는 것입니다. 피부에는 개인차가 있습니다. 물론 어린 시절에서 색이 흰 사람, 거무스름한 사람, 피부가 얇거나 비교적 두꺼운 사람 등, 여드름이 생기기 쉬운 체질의 사람 등 여러가지입니다. 그것을 아무리 같은 치료를 해도 똑같은 효과를 얻을수가 없습니다. 그러나 피부 트러블이나 노화, 어떤 타격 등에서 나온 것은 개선할 수 있습니다. 목표는 화장 등으로 숨길 필요 없는 건강하고 의욕과 투명감 있는 피부이며 그것이 의학적인 피부라고 생각합니다. 다양한 화이트닝 치료, 화장품, 피부 관리법이 넘치는 가운데 꼭 자신의 피부가 좋아진다는 원점으로 돌아가고, 지금의 피부 치료의 의미를 함께 생각합시다.

이번에는 기미에 대해서 설명합니다. 30세 전후에서 얼굴을 중심으로 생겨난 색소 침착을 일반적으로 기미라고 하지만 그 원인, 상태로 여러

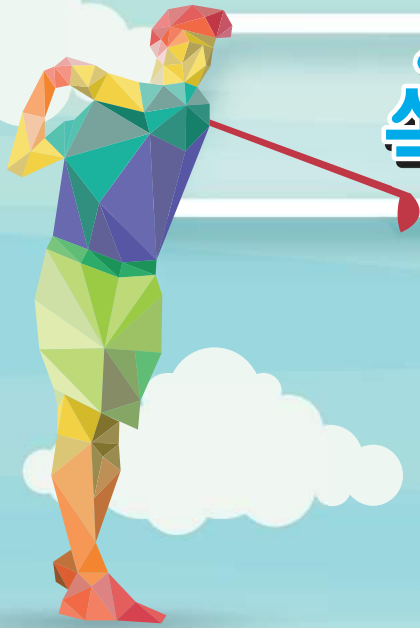
종류가 있습니다. 예를 들면, 선천적 또는 유전적 요소가 강한 것으로서 주근깨, 멍(점, 모반.) 후천적으로 간반, 노인성 색소 팀, 지루성 각화증, 염증 후 색소 침착 등이 있습니다. 또한 이들이 혼합되어 있는 것도 있습니다. 물론 그 원인에 의한 치료법도 다르니까 무엇보다 효과적으로 기미를 개선하려면 바른 진단이 필요합니다.

신문, 잡지, TV인터넷을 보면 쉽게 기미가 사라진 화장품, 크림, 레이저에 대한 광고 선전 세상에 넘쳐나는데 돈만 내면 쉽게기미가 없어지는 듯한 느낌이 들거예요. 하지만 이들 정보가 사실이라면 기미로 고민하는 사람은 아무도 없을 것입니다. 비싼 미백 화장품, 비타민 C, B로 이루어진 서플리먼트 등은 안타깝게도 위안적 예방 효과 이상의 기대는 못 합니다. 또한 최선을 강조하고 있는 레이저조차 바른 진단과 사용법을 잘못하면 반대 효과마저 있을 것입니다.

그럼 현재 이론적으로도 유효한 치료법으로는 어떤 치료가 있을까요?우리는 가장 여성에 많은 햇빛성 색소 팀, 노인성 색소 팀, 간반에 대해서는 의약품 크림(도레치노잉, 히드로키논, 플라센타 배합)와 I2PL(제이 세대 IPL, 에리프스), 레이저 토닝(YAG레이저)을 중심으로 3개월을 기준으로 치료하고 있습니다. 피부의 대사, 턴오버를 생각하면 3개월이라는 기간은 꼭 필요한 시간입니다. 반대로 한번에 없애는 기미란 점이나 노인 반 같은 표면에 각질과 함께 멜라닌이 밀집한 것에 한합니다. 그리고 이들의 치료와 더불어 분 그분의 증상, 체질에 맞추어 한약, 토랑사밍제, 부분적으로는 Q스위치 YAG레이저, 탄산 가스 레이저 등 케이스 바이 케이스로, 조합해서 효과를 거두었습니다. 물론 그래도 모두 100퍼센트 치료할 수는 없으며 더 치료 기간이 필요하거나, 아무리 해도 없애기 어려운 기미도 안타깝지만 있습니다. 그러나, 현 시점에서는 효과적이며 의학적 근거에 기초한 치료라고 확신하고 있습니다.



<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 13

● 피칭

POINT 1 백스윙시 정확한 손목 각도를 만든다.

피칭 샷이 잘못되는 경우는 백스윙시 손으로 클럽을 급격히 들어올려서 손목이 너무 꺾이거나, 손목이 긴장되어 꺾이지 않았을 때이다. 이 두 가지 경우 모두 타격에 나쁜 영향을 미친다.

즉, 백스윙시 클럽을 똑바로 세우지 못하면 임팩트 순간에 좋은 각도를 만들 수 없기 때문이다. 이 기술은 백스윙에 있어서 좋은 타이밍으로 적절한 손목 꺾임을 할 수 있게 해 줄 것이다.

① 피칭 위치를 가지고 어드레스를 취한다.

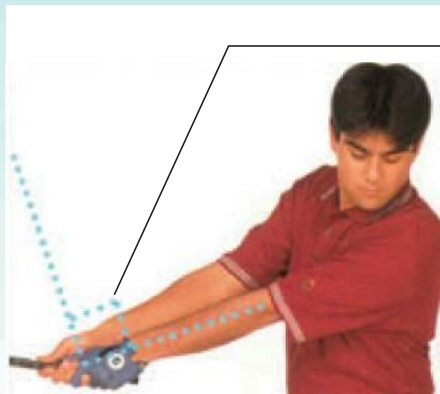
② 백스윙을 시작하여 왼쪽 팔이 수평면을 이루면 멈춘다. 자신의 자세를 아래의 세 가지 그림과 비교한다.



○ 바른 각도

손목이 적절한 순간에 바르게 꺾였다.

클럽의 샤프트와 왼팔이 좋은 각도를 이루고 있다.



× 밋밋한 각도

왼팔과 클럽간의 각도가 너무 넓다.

일반적인 문제로 충분한 손목의 꺾임이 없다. 백스윙시에 좀 더 빨리 손목을 꺾어주도록 한다.

× 너무 꺾은 각도

손목이 너무 빨리 많이 꺾였으며 몸의 회전이 좋지 않다.

손목에 힘을 빼고 상체의 회전에 따라 클럽을 좀더 넓게 이동시킨다.



▶ 이러한 스윙기술을 연습하는것은 매우 중요하다. 백스윙에 있어서 정확한 손목 꺾임은 다운 스윙에 있어서 이상적인 접근 각도를 향상시키고 피칭 샷을 할 때 자신감을 갖게 한다.

POINT2 2) 백스윙 도중 스윙 궤도를 체크한다.

이 기술은 백스윙시 동작을 정지시켜 당신의 스윙을 점검할 수 있다. 이 방법으로 좋은 스윙에 필수 요소인 백스윙시 정확한 스윙궤도의 유지 여부를 알 수 있다.

- ①당신의 오른쪽에 거울을 두거나 보조자를 둔다.
- ②스윙을 시작하여 왼팔이 수평면을 이루는 지점에서 멈춘다.
- ③거울이나 보조자를 이용하여 자세를 체크한다. 만약 당신의 손목이 알맞게 꺾여 있다면 클럽 손잡이 끝부분의 방향이 발과 볼의 중간을 가리킬 것이다(발보다 볼 쪽에 약간 더 까깝다).

이것이 완벽한 스윙면이다. 만약 그립 방향이 이 지점에서 10cm이상 벗어나다면 스윙자세를 수정해야 한다.

[POINT1]과 아울러 정확한 피칭을 성공시키는데 있어서 매우 중요하다. 스윙의 초기 단계를 정확히 할 수 있다면 바른 습관을 쉽게 가질 수 있다. 이 단계의 스윙을 완벽하게 할 수 있도록 시간을 투자한다면 중급과 고급단계의 기술습득이 용이하다.



●손목
정확한 손목 꺾임은
좋은 스윙을 하는데
필수적이다.

핵심 사항

●효과적인 컨트롤을 위해 그립을 내려 잡는다.

(Choke down)

피칭 샷의 컨트롤을 강화하는 기술은 매우 중요하다. 한가지 좋은 방법은 당신이 일반적으로 사용하는 그립보다 5cm정도 아래로 잡는다.

큰 차이가 없을 것으로 보이지만 그립을 짧게 내려 잡는다면 당신의 손은 클럽 헤드에 가까워져 볼 컨트롤을 쉽게 할 수 있다. 당신이 클럽헤드를 통제할 수 있다면 볼에 대한 컨트롤 또한 좋아질 것이다.

웨지를 짧게 내려 잡으면 피칭 샷이 향상된다.서 긴장하지 않을 것이다.



●손의 위치
만당신의 손이 가까워질수록 샷을 조절하는데 더욱 용이하다.

●스윙 궤도
만약 정확한 길로 스윙하고 있다면 클럽 끝이 발끝과 볼 사이를 가리켜야 한다.

●내려 잡기
피칭 웨지를 내려 잡을 때, 오른손은 샤프트의 메탈에 거의 가깝게 잡으며 이는 컨트롤을 쉽게 한다.



비 내리면 생각나는 비와 어울리는 영화 BEST6

우연히, 우연히, 우연히... 그러나...
반드시 잊혀진 약속이 깨어났다.



클래식

같은 대학에 다니는 지혜와 수경은 연극반 선배 상민을 좋아한다. 하지만 수경이 상민에게 보낼 편지의 대필을 부탁하고, 지혜는 수경의 이름으로 상민을 향한 자신의 감정을 고백한다. 지혜의 편지로 맺어진 수경과 상민이 가까워지면서 지혜는 괜한 죄의식에 상민을 멀리 하려 하지만, 우연하게도 자꾸만 마주치게 된다. 어느날 다락방을 청소하던 지혜는 우연히 엄마의 비밀 상자를 발견하게 된다. 주희의 첫사랑의 기억이 고스란히 담겨있는 비밀 상자를 보면서 지혜는 엄마의 클래식한 사랑을 조금씩 알게 되는데...

한국 액션의 새로운 역습
내가 널 잡고야 만다!!



인정사정 볼 것 없다

예기치 않은 소나기가 몰아치는 도심 한복판에서 잔인한 살인 사건이 일어난다. 마약 거래를 둘러싼 조직의 암투가 개입했다는 단서를 잡은 서부경찰서 강력반에 비상이 걸린다. 베테랑 형사 우형사와 파트너 김형사 등 서부서의 7인은 사건의 주범이 장성민이라는 사실을 알아내지만, 이 신출귀몰한 범인은 좀처럼 잡히지 않는다. 변장술의 대가인 도망자와 끈질긴 추적자의 목숨을 건 승부는 안개 속 의미로, 달리는 기차, 비오는 폐광을 배경으로 숨가쁘게 전개된다.

실제 러브 스토리를 바탕으로 한 감동 실화
엇갈린 운명 속 진실한 사랑을 그렸다...



노트북

17살, '노아'는 밝고 순수한 '앨리'를 보고 첫눈에 반한다. 빠른 속도로 서로에게 빠져드는 둘. 그러나 집안의 반대와 노아의 군 입대라는 장벽에 막혀 이별하게 된다. 24살, '앨리'는 우연히 신문에서 '노아'의 소식을 접하고 잊을 수 없는 첫사랑 앞에서 다시 한 번 선택의 기로에 서게 되는데... 열일곱의 설렘, 스물넷의 아픈 기억, 그리고 마지막까지... 한 사람을 지극히 사랑했으니 내 인생은 성공한 인생입니다.

매일 밤 12시, 시간을 넘나드는
로맨스가 시작된다!



미드 나잇 인 파리

약혼자 '이네즈'(레이첼 맥아담스)를 두고 홀로 파리의 밤거리를 배회하던 '길'(오웬 윌슨)은 종소리와 함께 홀연히 나타난 차에 올라타게 되고 그곳에서 1920년대를 대표하는 예술가들과 조우하게 된다. 그 날 이후 매일 밤 1920년대로 떠난 '길'은 평소에 동경하던 예술가들과 친구가 되어 꿈 같은 시간을 보내게 되고 헤밍웨이와 피카소의 연인이자 뮤즈인 '애드리아나'(마리옹 꼬띠아르)를 만나게 된다. 시간이 지날수록 '길'은 예술과 낭만을 사랑하는 매혹적인 그녀에게 빠져들게 되는데... 세기를 초월한 사랑은 이뤄질 수 있을까?

세상을 떠난 그녀가 다시 돌아왔다.
모든 기억을 잃은 채.



지금 만나러 갑니다

비가 오는 날 다시 돌아오겠다는 믿기 힘든 약속을 남기고 세상을 떠난 '수아'. 그로부터 1년 뒤 장마가 시작되는 어느 여름 날, 세상을 떠나기 전과 다름없는 모습의 '수아'가 나타난다. 하지만 '수아'는 '우진'이 누구인지조차도 기억하지 못한다. 난, 너와 다시 사랑에 빠졌어. 자신을 기억하지 못해도 그녀가 곁에 있다는 사실만으로 행복에 젖은 '우진'과 자신이 기억하지 못하는 그와의 이야기가 궁금한 '수아'. '우진'이 들려주는 첫 만남, 첫 사랑, 첫 데이트, 첫 행복의 순간을 함께 나누며 '수아'는 '우진'과 다시 사랑에 빠지는데... 기다려 주세요... 지금 만나러 갑니다.

사랑보다 훨씬 더 이전의
고독한 사랑의 이야기!



언어의 정원

구두 디자이너를 꿈꾸는 고등학생 다카오는 비가 오는 날이면 오전 학교 수업을 빼먹고 도심의 정원으로 구두를 스케치하러 간다. 어느 날 그는 우연히 유키노라는 여인과 정원에서 만나게 되는데, 연상인 그녀는 마치 세상과 동떨어진 삶을 살고 있는 듯 하다. 나이 차이가 남에도 불구하고 그들의 예상치 못한 우연한 만남은 비가 오는 날이면 그 정원에서 계속 이어진다. 그리고 비록 이름도 나이도 알지 못하지만 걷는 법을 잊어버린 그녀를 위해 다카오는 구두를 만들어 주기로 결심한다. 그러나 장마가 끝나갈 무렵 그들 사이에는 뭔가 말하지 못한 것들이 남아 있는 듯한데...