

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

8월 SPECIAL
30~36

여름철
해안
안전 수칙



BEAUTY

- 36 **일주일 동안 계단으로 다녔다**
- 38 **휴가 전, 등드름 없애기**
- 40 **다이어트 보다 확실한 대용량 지방흡입**
- 42 **마카롱처럼 달콤한 파스텔 네일**
- 44 **스타일 별 올 여름 신발**
- 46 **바캉스 느낌 그대로 예쁜 타투 스티커**
- 48 **소녀감성 200% 요즘 뜨는 빈티지 화장품**
- 66 **XXL엄마의 XS변신기**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 **무더위 입맛 되살리는 밥도둑 레시피**
- 52 **물 잘 마시는 사람 여기여기붙어라**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **재운이 커지는 풍수 인테리어**
- 60 **LG 고해상도 모니터의 의료계 공략**
- 64 **행복한 책 읽기 8월의 추천 도서**
- 72 **꽃계탕
전복 삼계탕**

LOVE+TRABLE

62 **일본의 여름 마츠리**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **썩썩 원포인트 골프레슨**
- 70 **나의 상상력을 자극하는 우주 배경으로 한 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**



제34회 BeFe 베이비페어

- 베페 베이비페어는?

가족의 라이프스타일을 제안하고 감성을 디자인 하는 기업, 임신, 출산, 육아에 대한 새로운 문화와 가치를 창출하는 문화기업 베페가 매년 2회 코엑스에서 베페 베이비페어를 개최합니다.

아기와 가족이 행복한 세상만들기

베페 베이비페어는 '아기와 가족이 행복한 세상 만들기'라는 주제로 국내외 임신, 출산, 육아관련 대표 브랜드와 제품들이 전시되며, 관람객의 Needs를 반영한 신제품 및 서비스들이 지속적으로 선보여지고 있습니다. 또한, 전시회와 연계한 온라인 및 모바일 홍보채널을 통해 참가기업은 지속적인 비즈니스와 매출의 효과를 창출하고, 고객에게는 더 많은 정보와 서비스 혜택을 제공하고 있습니다.

● 행사기간: 2018. 08-23 ~
2018. 08-26(4일간)

● 행사장소: 코엑스 A, B홀

● 행사소개: "준비된 임신, 행복한 출산, 즐거운 육아 ""베페 베이비페어(BeFe BABYFAIR)""는 2000년도부터 시작하여 연 2회 서울 코엑스에서 개최되고 있습니다. 베페 베이비페어는 임신부, 초보엄마 아빠들에게 필요한 임신, 출산, 육아 관련 제품 정보를 제공하는 전시회이며, 관련 업체에게 실수요자 및 바이어와의 만남을 제공함으로써 제품홍보 및 판매 시장 확대에도 기여하고 있습니다.

베페는 대한민국을 대표하는 성공 전시회로 평가 받는 'BeFe BABYFAIR'를 기반으로 베이비포털 사이트, 온라인 쇼핑몰, 모바일 비즈니스, 교육문화사업, 미디어 부문까지 사업영역을 확장함으로써 전시업계의 새로운 비즈니스모형을 창출하고 있다. 특히 베페는 'Beyond Fair & Exhibition' 'Building Enhanced Family Experiences'의 줄임 말로 가족의 라이프스타일을 제안하고 감성을 디자인하는 임신출산육아 관련 토탈 마케팅 브랜드로 자리매김하고 있다."

● 전시품목

- 태교용품 : 태교, 태교관련 도서, 음반
- 임신부용품 : 임신복 및 속옷, 피부보호제, 보조식품, 임신부 의료 기기

- 임신부 서비스 : 산부인과, 산모체조 교실, 산후조리원, 산후도우미

- 출산 용품 : 의료, 침구, 영유아 전용 스킨케어 및 기타용품

- 영유아 식품 : 분유, 이유식, 생수, 음료수, 보조식품

- 영유아 서비스 : 제대혈은행, 전용사진관, 전용 가전제품, 신생아 보험, 베이비시티 기념소품

- 안전용품 : 유모차 캐리어, 카시트, 보행기, 안전용품, 유아침대, 유아가구, 아가방 꾸미기 제품

- 지능개발 프로그램 : 영유아 지능개발, 놀이완구, 육아잡지

- 인터넷 서비스 : 태교, 태교관련 도서, 음반

- 기타 서비스 : 베이비 유기농, 로아스제품군, 유해환경 보호제품, 영유아용 아이디어 개발 상품



주최/주관 (주)베페
연락처 02-556-2261
입장료 : 5000원
홈페이지 www.befe.co.kr

8월 특집

여름철 해안 안전 수칙

LIFEGUARD



불볕 더위가 강해진 요즘, '정말 여름이구나~'라는 생각이 듭니다. 그래서인지 올해에도 휴가지로 바다를 생각하고 계신 분들이 많을 것 같습니다. 피서도 좋지만, 뭉니뭉니 해도 건강! 안전이 제일 우선이겠죠? 이 달에는 휴가철을 맞아 해수욕장이나, 바닷가 등에서 기억해야 할 안전 수칙을 소개합니다.



LIFE GUARD +



구명조끼를 항상 착용한다!

해수욕장에 놀러오는 모든 피서객들이 수영을 잘 하는 건 아니겠죠? 만약, 물놀이 중 힘이 빠져버린다면... 이 상황에서 가장 중요한 건 물에 떠있는 것입니다. 몸이 물 위에 떠있으면, 구조요청을 할 수 있다는 것이기 때문입니다. 따라서 구명조끼를 항상 착용하고 입수 하는 것이 좋습니다.



연락수단을 확보한다!

물놀이를 하다가 표류된 상황. 구명 조끼를 착용한 덕분에 구조요청의 기회가 생겼지만, 육지와와의 거리가 멀면 구조요청을 하기 힘듭니다. 이럴 때를 대비하여 방수팩에 휴대전화를 넣어 휴대하시는 것이 좋습니다.

바다에서 위험할 땐 언제나 118번

SOS
118

일본의 해상 보안청에서는 응급구조 전화번호를 국번없이 118번(무료)으로 안내하고 있습니다. 바다에서 위급할 땐 118번! 구조요청을 접수한 해상보안청이 가까운 다른구조기관까지 연계되어 구조를 실시합니다.



낚시 전에 꼭 알아 두어야 할 11가지!

- 해상에서의 날씨는 급변 할 수 있으므로 출발 전에 최신의 기상 정보로 낚시터의 날씨를 예측하고 주의보가 발령 된 때에는 중단합니다. (MICS활용)

*MICS란 (Maritime Information and Communication System)의 약어로 일본 근해의 기상정보를 시스템 실시간으로 안내해주는 시스템이다. 스마트폰의 로도 확인 가능하다고 하니 핸드폰에 저장해둡시다.

<https://www6.kaiho.mlit.go.jp>

- 사전에 가족, 동료, 일행 등에게 본인의 행선지와 이동경로를 전한다.
- 만일에 대비해 복장은 빨간색이나 노란색 등 눈에 띄는 복장을 착용합니다.
- 기상·해상의 급변에 의해, 바위섬이나 작은 돌섬에 고립될 경우를 항상 생각하고 미리 휴대전화나 무전기등 연락수단을 확보합니다.
- 낚시를 나갈 시에는 만일에 대비해 단독행동은 피합니다. 또한 낚시터에 도착하면, 바단에서 낙오했을 경우 일행과 만날 수 있는 약속 장소와 서로를 구조할 수 있는 방법을 확인합니다.
- 낚시를 나갈 시에는 만일에 대비해 단독행동은 피합니다. 또한 낚시터에 도착하면, 바단에서 낙오했을 경우 일행과 만날 수 있는 약속 장소와 서로를 구조할 수 있는 방법을 확인합니다.
- 방파제 혹은 바위는 피난 장소가 한정되어 있기 때문에 날씨와 해상상태의 악화가 예상된다면 아무리 물고기가 잘 잡혀도 즉시 낚시를 중지하고 그 자리에서 대피합니다. 항상 '조금만 더' 라는 생각이 큰 사고를 부릅니다.
- 많은 낚시터가 해초등이 자라있는 미끄러운 곳이므로 충분히 주의하여 이동합니다. 또한 뒤에서 덮쳐오는 파도 등 주변환경에도 주의합니다.
- 구명조끼는 항상 올바르게 착용합니다.
- 낚시배의 선상이나 부두장 등에게 그곳의 특수한 지형이나 특이한 파도 등 미리 낚시터에 대한 정보를 모아둡니다.
- 바다위에 표류자가 발생 했을 경우 침착하게 표류자에게 눈을 떼지 않고 아이스 박스나 스트로폼 등, 부력이 있는 것이나 로프 등을 표류자에게 던져주어 안전을 확보시켜주고 근처사람에게 협력 및 구조를 요청합니다.





레저활동 안전 수칙



해상에서는 날씨가 급변할 수 있으므로, 탑승전 최신기상, 해상 정보를 꼭 파악하는 것이 좋다. 기상악화가 예상되거나 주의보가 발령된 때에는 예정된 활동을 취소하는 것이 좋다.



항주 예정 해역의 지형이나 조류, 수심 등을 고려하고 자연 조건, 보트의 성능 등을 고려하여 무리없는 계획을 세운다.



가족이나 동료, 일행 등에게 행선지와 항해 계획 등의 정보를 공유한다.



음주나, 약물의 영향으로 정상적인 판단을 할 수 없는 상태에서 조종이나 탑승은 하지 않는다.



승선시, 구명 조끼와 보호구를 항상 올바르게 착용합니다. (원칙 의무화)



엔진과 연료의 확인 등 출항 전 점검은 필수!



유효한 바다 기술자격증 소유자 이외의 사람은 조종을 하지 않는다.



다른 수영자나, 다이버의 근처에서 항해하는 등의 위험한 조종은 하지 않는다.



공사중이거나 작업중인 구역을 피하고, 다른 기타 선박이나, 보트를 유의한다.

물놀이 하기 좋은 환경

- 수온은 25~26°
- 수심은 천천히 깊어지는 곳
- 다이빙 수심은 4m 이상인 곳
- 바위나 지형변화가 없는 곳

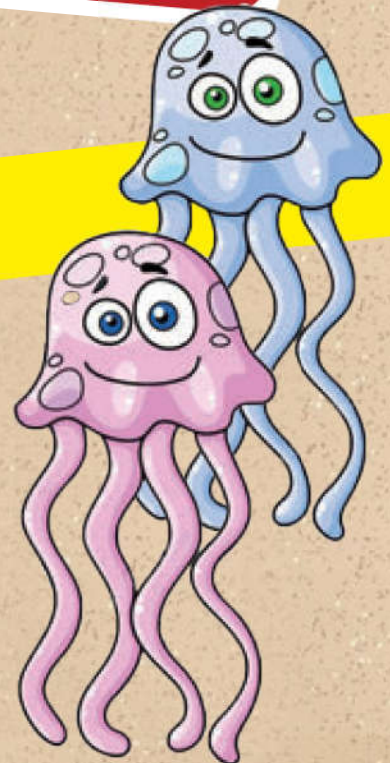
CAUTION JELLYFISH

해파리 주의보!!



해파리는 본능적으로 따뜻한 물을 좋아하고 떼로 몰려다니는 특성을 갖추고 있습니다. 지구온난화로 인한 이상기온이 계속되면서 남태평양에 사는 해파리들이 열도 부근으로 많이 올라오게 되었죠. 또한 인공적으로 만들어진 해수욕장이나 해안가 등이 많아지면서 여름철 해파리 출몰 또한 잦아지게 되었습니다.

해파리는 자포라는 독을 쏘는 기관을 가지고 있는데 이를 이용해 피부를 뚫고 피하층에 독을 주입합니다.





해파리 피해 대처 순서

1. 즉시 물밖으로 나온다.
2. 환자 또는 보호자가 안전요원에게 알린다.

●증상

- 통증과 함께 홍반을 동반한 채찍 모양의 상처가 생김.
- 염증반응 후 피부착색.
- 호흡곤란, 어지러움, 신경 마비, 쇼크 등.

1. 안전요원이 오기 전까지 바닷물로 세척한다.

- ✓인분, 알코올로 세척하지 마세요!
- ✓눈은 바닷물로 세척하지 마세요!
- ✓쏘인 부위를 문지르거나 만지지 마세요!
- ✓쏘인 부위를 붕대로 감는 등 압박하지 마세요!

2. 세척 후에도 촉수가 남아 있을 경우 신용카드 등 플라스틱 카드로 제거한다.

- ✓촉수 제거 시 조개 껍데기 등 오염된 물체를 사용하지 마세요!

통증이 지속되거나 온 몸이 아플 경우
구토, 두통, 심한 통증, 안절부절 못함, 심한 식은땀 및 실신 등 심정지

즉시 118에 신고한다
구조 대원 도착 전까지 쏘인 부위를 바닷물로 세척하고 촉수가 있다면 제거한다

병원 방문



해수욕 전 알아두세요!

- ➕ 파도와 조수가 있는 바닷가에서 수영을 하게 되면 평소 사용하지 않는 근육을 사용하게 되므로 근육 경련의 위험이 있습니다. 입수 전 준비운동을 반드시 실시 합니다.
- ➕ 물에 빠진 사람들의 대부분은 음주 후 입수한 경우입니다. 유럽의 다른 나라에서는 해안에서의 음주를 금지하는 나라도 있습니다. 음주 후 입수는 사고로 이어질 가능성이 높습니다.
- ➕ 수영장에서의 수영과는 다르게 파도와 조류 속 수영은 몸에 상당한 부담이 가기 때문에 과로나 수면부족상태에서는 절대 입수 하지 않습니다.



8월 특집

- ⊕ 해수욕장 인파 속에서 아이들은 곧 보호자를 잃어 버립니다. 보호자를 찾다가 바다로 나갔다가 익사하는 사고도 있었습니다.
- ⊕ 바다 수심에 유의하고 상어나 해파리 등 바다 생물에 접근하지 않습니다.
- ⊕ 물에 빠진 사람을 발견했을 경우 직접 바다에 들어가지 말고 부력이 있는 물건을 던져주고 주변사람들과 구조기관에 연락합니다.



CAUTION OCTOPUS

파란고리문어?!

파란고리문어는 남태평양의 따뜻한 물에 사는 문어로 최근들어 한국 및 일본 근해에 자주 출몰해 피서객들을 위협하고 있습니다. 우리나라에서도 2014년도에 처음 파란고리문어에게 물린 환자가 발생하였습니다.



파란고리 문어

- 크기는 10cm 가량 ● 색상이 자유롭게 변함
- 복어의 독과 동일한 독 보유
- 신체마비, 구토 등의 증상







서핑 전 알아두세요!



- ⊕ 충분한 워밍업을 통해 큰 부상과 큰 사고를 피할 수 있습니다.
- ⊕ 표류 한 경우에는 부력과 체온 유지가 생존에 가장 크게 영향을 주기 때문에 부력과 체온을 유지시킬 수 있는 잠수복을 꼭 착용합니다.
- ⊕ 손에서 흘린 보드는 매우 위험하기 때문에 절대 손에서 놓지 않도록 합니다. 또한 자신의 기량과 체력을 충분히 자각하고 활동합니다.
- ⊕ 서핑을 즐기는 장소에는 많은 서퍼들이 모이기 때문에 접촉 사고에 특히 유의합니다. 같은 파도를 타는 사람들을 충분히 주시합니다.



다이빙 전에 알아두자!

-  자신의 격량을 충분히 파악하고 특수한 지형이나 파도 등 미리 포인트 근처의 안전 정보를 파악합니다.
-  다이빙 전 동료들과 잠수목적, 시간, 포인트 등의 계획이나 손끝 신호등에 대해 충분히 숙지 협의합니다.
-  마스크, 스노쿨링, 레귤레이터 등 기자재의 취급에 충분한 숙지를 하고 자신에게 맞는 장비를 사용합니다.
-  어선과 윈드서핑 등의 움직임에 주의하고, 상어 등 해양생물에 절대 접근하지 않는다.




CAUTION SHARK



백상아리 & 청상아리 특징

- 몸이 비교적 날씬하고 긴 편이다
- 성질이 급하고 무엇이든 삼키려는 습성이 있다
- 후각이 발달하여 상처의 피냄새에도 민감하다
- 화려하고 밝은 색에 민감하게 반응한다

상어 주의보!!

 한국 및 일본 근접 바다에는 약 40여종의 상어가 살고 있고 그 중에서 약 7종 정도가 사람을 공격하는 상어로 알려져 있습니다. 지구온난화로 인해 해수온이 높아져 오징어나 작은 물고기들이 열도 근처로 올라오면서 이를 먹이로 삼고있는 상괭이라고하는 돌고래의 한 종류가 따라오게됩니다. 그리고 이를 먹이로 삼는 백상아리가 흔히 보이게 되는 것이죠.

상어의 공격을 피하기 위해서는 상어가 자주 출몰한다고 하는 바다는 사전에 피하도록하며, 상어를 유인할 수 있는 밝은 색상의 수영복이나 반짝거리는 장신구등은 착용을 피하는 것이 좋습니다.

일반적으로 상어는 외양으로 터인 깨끗한 바다에 나타나며 간혹 먹이를 쫓아 내만 깊숙이까지 나타날 수 있고, 해수욕장 부근에도 나타날 수 있지만 수심이 너무 낮고 먹이가 적은 곳은 잘 나타나지 않습니다.

뷰티 트레이닝

일주일 동안 계단으로 다녔다



나이를 한 살씩 먹을수록, 날씨가 더워질수록, 상사 등쌀에 치일수록 몸은 점점 무거워져만 간다. 계단으로 다니기 시작하면 나에게 어떤 변화가 올까? 내 몸이 활짝 퍼질 수 있을까?

것은 어떨까요. 우리가 일상에서 자주 마주치는 계단을 오르는 것만으로 운동 효과를 얻을 수 있다고 합니다.

사실 계단을 오르는 게 무슨 운동효과가 있겠어? 하고 생각하는 분들도 많으실 겁니다. 계단을 이용한다고 해서 얼마나 운동효과가 있을까 싶으시죠. 하지만 의학적으로 봤을 때에도 계단오르기 운동효과는 분명 있습니다. 폐활량 증가, 관절염 예방, 체지방 분해 및 근력 강화 등이 가장 대표적인 효과인데요. 일상 속에서 계단오르기만 했을 뿐인데 이런 효과를 얻을 수 있다면 아주 작은 노력으로 큰 변화를 기대할 수 있지 않을까요? 뿐만 아니라 심폐기능 향상, 기초대사량 증가, 혈액순환 촉진 등에도 도움이 되기 때문에 쉽게 도전해볼 수 있는 생활 속 쉬운 운동 중 하나입니다. 생활 속 습관 하나만 바꾸면 건강에 많은 도움이 될 수 있습니다.

계단을 오르는 경우 동일 기준 걷기 운동보다 약 1.5~2배가량 높은 441kcal가 소비된다고 합니다. 회사에서, 지하철역에서 다양한 곳에서 쉽게 접하게 되는 계단. 높은 칼로리가 소비되는 운동인 만큼 오늘부터 계단 오르기를 시작해보면 어떨까요?

실제로 일주일간 계단 오르기를 실시한 직장인 그녀의 하루하루를 들여다봅시다.

일상 트레이닝 계단 오르기

2018년 새해가 되며 가장 처음으로 세웠던 목표 중 하나는 바로 운동입니다.

운동은 사람이 몸을 단련하거나 건강을 위하여 몸을 움직이는 일을 말하죠. 하지만 벌써 8월을 지나가는 현재, 새해 첫 목표, 다짐은 제대로 지켜지지 못하고 있어요. 사실 바쁜 일상 속에서 꾸준히 운동을 한다는 게 쉽지 않다는 것도 사실입니다. 새로운 마음으로 헬스클럽도 등록해 보고 운동도 시도해보았으나 작심삼일. 꾸준히 이어지지 못하는 경우가 대다수이기도 합니다. 하루하루 어떻게 흘러가는지 모르는 바쁜 일상 속 우리 현대인들이 쉽게 할 수 있는 운동은 없는 걸까요?

바쁜 일상 속에서도 운동을 하고 싶다면? 일상 속 쉽게 할 수 있는 운동으로 계단을 활용해보는

DAY1~3 계단 오르기 스타트 날 | 01

지금 다니고 있는 회사 건물은 총 10층, 내 자리 역시 10층에 있다. 점심을 먹으러 갈 때마다 지하1층에 위치한 카페테리아에 갈 때마다 계단을 이용해야 한다는 것인데... 과연 잘 할 수 있을까? 라는 생각도 잠시. 계단 오르기에 도전한 첫날, 문제는 따로 있었다. 무의식중에 엘리베이터에 타고 있는 나를 발견했기 때문이다. 결국, 계단 오르기에 도전한 첫날, 10층 계단을 1번 내려온 것으로 마무리해야 했다.

이튿날, 회사에 도착하자마자 엘리베이터를 기다리는 사람들을 뚫고 비상계단으로 향했다. 2층, 3층, 4층... 응? 조금씩 숨이 차올랐다. 평소에 운동을 안 하긴 했지만 이 정도일 줄은 몰랐다. 고작 6층에 다다르니 큰 힘겨움이 느껴졌다. 왜 굳이 여기로 다녀야 하지? 라는 생각을 하며 나머지 4층을 더 올라갔다. 물론 속도는 현저하게 느려졌고 심장은 미친 듯이 뛰기 시작했다. 한 일은 없지만 피곤한 느낌으로 사무실에 도착했다. 그 이후 10층 계단을 3번 더 올랐고 4번 내려갔다. 다행히 어제처럼 까먹지는 않았다. 하지만 '귀찮다...'라는 생각 역시 머릿속을 맴돌았다.

3일차...
작심삼일로 끝나더라도 3일은 채우자 싶었던 '무릎 아픈' 하루의 시작. 오늘부터는 내 몸의 변화를 체크해보기로 했다. 평소 나의 심박 수는 65 정도다. 승용차로 출퇴근을 하면서부터 버스를 잡기 위해 뛰어다닐 일, 지하철 출구의 높은 계단을 이용할 일이 없어진 내 심장은 도통 70을 넘을 생각을 안했다. 그런데! 회사 계단을 오르면서 심박수를 측정해본 결과, 점점 수치가 올라가더니 158까지 치솟았다. 50kg의 사람이 5분 정도 계단을 오르면 31kcal가 소모된다고 한다. 오호, 이것이 바로 생활운동인가? 눈으로 수치를 확인하니 의욕이 생겼다. 물론 "내 심장이 고장 난 건 아닐까?" 걱정했지만 휴식을 취하니 또 금세 평온해졌다. 계단을 오를 때 심장이 뛰는 기분이 좀 좋았다.

DAY4~6 일상 속 계단 오르기 | 02

생활 속 편리함을 버리고 무작정 계단으로 다니는 건 여간 어려운 일이 아니다. 4일째지만 습관이 되지 않았다. 여전히 계단을 올라갈 땐 매번 헉헉대면서 숨 고르기 바빴고 계단을 내려갈 땐 약간의 어지러움이 느껴져 속도를 조절해야

만 했다. 인터넷에 나온 대로 자세를 곧게 하고 발바닥 전체가 아닌 발의 반 정도만 사용하며 올랐더니 운동하는 기분에 사로잡혀 10층도 기분 좋게 올라올 수 있었다. 다른 사람과 함께 이동할 때도 "계단으로 갈래요?"라는 제안을 하는 것도 습관이 되었고, 대부분의 사람이 흔쾌히 OK 한다. 그렇게 오늘도 한번의 엘리베이터 없이 생활했다. 조금은 뿌듯한 그런 하루이다.

부모님 선물을 고르러 백화점에 갔던 날, 고비가 찾아왔다. 쇼핑몰이나 백화점에서 계단을 이용해본 적이 있는가? 우아하게 쇼핑을 하고 싶었던 마음을 누르고 비상계단을 찾았다. 스포츠캐주얼 코너는 8층, 유니클로 매장은 12층이었다. 직원 한 명 정도 내려오는 듯한 한적한 비상계단을 올라갔지만 스스로 뿌듯함이 느껴졌다. 다른 층으로 갈 때도 기분 좋게 비상계단을 이용했다.

알아보니 계단 오르기는 꽤 관촬은 운동이 될 수 있다. 평지에서 걷는 것보다 1.5배의 에너지가 소비되며, 짧은 시간에 하체 근육을 단련시키는 데 좋다. 전신 균형감각이 향상되기 때문에 무릎 건강에도 굿. 하지만 관절염이 심하거나 무리하면 무릎엔 역효과이니 자신의 신체 기준을 잘 아는 게 필요하다. 여기에 심폐 지구력을 높이고 심혈관계 질환 발생을 1/3 정도 낮출 수 있다고 하니 이 정도면 가성비갑 운동 아닌가?

DAY7 계단 오르기 마지막 날 | 03

계단으로 다니기 7일째...
몸무게부터 비교하자면 그대로다. 하지만 '운동하는 시간'을 따로 만들지 않았던 나의 지구력은 자연스럽게 상승하였다. 처음엔 6층에서 미친 듯이 힘들더니 지금은 10층에 도착하면 살짝 '헉헉'대는 정도. 그만큼 페이스를 조절하며 오르는 것에 집중하는 노하우가 생겨났다.

앞으로 매일 매일은 아니겠지만, 하루에 3번 정도는 엘리베이터를 타기보다는 여유롭게 계단을 이용할 예정이다. 내 몸이 움직인 만큼 심장은 떨테고, 그러면 적어도 피곤함으로 무장한 아침이 변할 수 있을 테니까. '자투리 계단 오르기'가 극적인 운동 효과가 있다고 말할 수는 없지만 일상생활에 전보다는 스스로에게 활기가 느껴졌으며, 직장인의 삶에 긍정적인 변화를 몰고 올 것임에는 틀림없다.

스킨 케어

휴가 전, 등드름 없애기



멋진 외모, 멋진 몸매가 전부는 아니다. 남에 눈에 띄지 않는 곳에서 골머리를 썩게 하는 등드름... 여름 휴가전에 해결해야하지 않을까?

이미 생긴 등 여드름의 흉터를 가벼운 케어를 통해 완화하는건 어렵지 않다.

하지만 등 여드름을 스스로 치료해보겠다고 각질 제거를 위해 스크럽 및 타올로 자극을 주어 흉터가 더 악화 되는 경우도 있으니 주의가 필요하다.

♥ 등드름은 왜 생기는 걸까?

QUESTION

노출의 계절이 다가올수록 생기는 고민 중 하나가 바로 등드름이다. 한번 나기 시작한 등드름은 좀처럼 없어지지 않아 스트레스받는 이들이 늘고 있다.

등의 피부는 일부 피부층과 달리 좀 더 두껍고 튼튼한 편이지만 상대적으로 얼굴 피부에 비해 재생이 느려 한 번 상처나 염증이 발생하면 거의 두 배의 시간이 흘러야 회복되는 특징이 있다.

더군다나 우리는 그 여드름을 손톱으로 긁고 뜯으면서 흉터만들기를 반복하죠. 여드름 대체 왜 생기는 것일까?

피부과 전문의 김 원장은 “등드름은 피부 장벽 손상, 과도한 피지 분비, 스트레스, 잘못된 일상 생활 습관 등 여러 가지 요인에 의해 나타나게 됩니다. 특히 여름철이 되면 기온이 오르고 땀과 피지 분비가 늘어나면서 등드름이 생길 확률이 높아지죠.”라고 설명한다.

♥ 등 여드름의 종류와 증상은?

TYPE & SYMPTOM



등드름은 크게 좁쌀 여드름, 화농성 여드름으로 나눌 수 있다. 좁쌀 여드름은 등드름 초기 단계로 모공 벽의 각질층이 두꺼워져 노폐물이나 피지가 제대로 분비되지 못하고 안에서 쌓인 것이다. 피부과원장에 따르면 “좁쌀 여드름은 등 외에도 이마, 볼, 턱 가슴 위 등 피지선이 발달한 곳에 주로 생깁니다.”라고 설명했다. 화농성 여드름은 모낭

스킨 케어

속에 세균이 증식해 피부에 염증과 고름을 일으킨 것이다.

처음에는 붉은 발진이 올라오다가 조금씩 사라지는 경우가 있다. 하지만 사라진 곳에 붉은 자국이 남을 수 있고 심할 경우 염증성 여드름으로 악화될 수 있다.

♥ 등드름 유발하는 나쁜 습관 LIVING PATTERN

▶ 뜨거운 물로 샤워하기



대다수의 여성 분들이 습관적으로 장시간 샤워를 하는 경우가 많다. 하지만 샤워할 때에는 지나치게 뜨거운 물로 하는 건 오히려 피부에 좋지 않다.

뜨거운 물로 오래 샤워를 할 경우 몸에 열이 오르면서 피지선이 과도하게 자극될 위험이 있기 때문. 미온수로 10분~15분 정도 빠르게 샤워하는 것이 좋다.

▶ 수건 하나를 여러 번 사용한다



몸에 직접 닿는 수건은 한 번 사용하고 바꿀 필요가 있다. 특히나 여름철에는 세균번식이 유리하고 젖은 수건에 남아있던 세균이 그 수건을 다시 사용하면서 몸으로 옮겨가 여드름을 유발하는 원인이 된다.

▶ 머리를 가장 나중에 감는다



샤워의 마지막 단계로 머리를 감는 경우 샴푸의 화학성분과 외출했을 때 붙은 각종 잔여물이 등으로 흘러내리게 된다.

이때 제대로 닦아내지 않고 샤워를 끝낸다면 이것 역시 등드름의 원인이 될 수 있다. 가급적이면 머리를 먼저 감은 후 샤워하는 것이 좋고 바디워시 역시 깨끗이 씻어내리는게 중요하다.

▶ 보디 브러시를 자주 사용하는 경우



손이 닿지 않는 등 부분을 브러시로 닦는 것 자체는 좋지만 브러시를 너무 자주, 너무 세게 쓰면 오히려 피부에 불필요한 자극을 주게 된다.

브러시를 사용하기 전 따뜻한 물에 불려서 부드럽게 만들고, 때를 밀 듯 지나치게 힘을 줘서 박박 문지르는 것은 피하도록 하자.

성형 & 시술

다이어트 보다 확실한 대용량 지방흡입



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

■ 3D 초음파 진단

3D 초음파 진단 시스템으로 피부 속 숨어있어 보이지 않는 피하지방층의 지방의 두께와 상태를 정밀하게 파악합니다.

1. 대용량 지방흡입술이란?

대용량 지방흡입은 눈에 띄지 않는 부분에 0.2~0.3cm의 작은 절개로 지방을 녹인 뒤 흡입하는 수술로 360°의 지방을 돌려서 골고루 흡입하여 최대 지방량 흡입이 가능하며 만족스런 슬림한 몸매가 완성된다.

특히 얇은 층의 지방과 피부 근접 부위의 지방세포 수까지 같이 제거하여 눈으로 보이는 확실한 사이즈 감소 효과는 물론 요요 현상 걱정 없는 바디라인을 완성한다.

2. 지방흡입 수술 시스템

System1 인바디 종합 검사와 3D초음파 진단

■ 인바디 종합검사

인바디 측정으로 신체의 정확한 데이터 수집과 체성분을 분석하여 이상적인 체형을 위한 입체적인 수술을 계획한다.

40 | 광고문의 T. 03-5812-8990

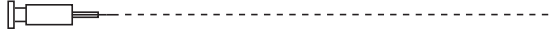


System2 SAL 핸드메이드 + 최소절개

부위별 섬세한
지방흡입으로 울퉁불퉁함 없이 정교하게

부위별 맞춤 수술 계획
조직 손상 최소화로
통증, 붓기 감소
매끄러운 피부
균형있는 몸매

3. 부위별 수술 케이스



● 팔 대용량 지방흡입

탄력과 슬림을 동시에...
팔 대용량 지방흡입

팔은 피부가 얇고 혈관이 피부 가까이 위치해 있으며, 골고루 지방을 뽑아주는 세심한 시술이 필요하다.



■ ■ CASE1

팔에 지방이 축적돼 전반적으로 두꺼운 경우

■ ■ CASE2

팔 살이 탄력이 없어 처지거나 늘어져 보이는 경우

■ ■ CASE3

팔뚝살이 울퉁불퉁하고 넓어 보이는 경우

● 복부 대용량 지방흡입



탄탄한 복부! S라인의 완성!
복부 대용량 지방흡입

복부는 많은양의 지방이 쌓여 있는 곳으로 개개 인마다 축적되는 지방의 위치나 비율이 다른 곳이다.

■ ■ CASE1

몸의 균형에 비해 복부에 살이 많은 경우

■ ■ CASE2

전체적으로 복부 지방이 두툼하게 쌓여 있는 경우

■ ■ CASE3

뱃살이 처져 앞면, 옆면으로 흘러내리는 경우

● 허벅지 대용량 지방흡입

길어 보이는 매끈한 다리라인~
허벅지 대용량 지방흡입

허벅지는 원통으로 되어있는 부분으로 모양, 양 쪽 균형에 맞춰서 골고루 매끄럽게 지방을 흡입 해야 한다.



■ ■ CASE1

허벅지에 살이 많은 하체비만인 경우

■ ■ CASE2

허벅지 안쪽, 무릎 위쪽 등에 지방이 많은 경우

■ ■ CASE3

운동을 해도 허벅지 살이 빠지지 않는 경우

메이크업

마카롱처럼 달콤한 파스텔 네일



기존 파스텔 네일은 밋밋해 보이는 것이 단점이 었다. 왠지 흐리멍텅해 보여서인지 꺼리는 이들도 꽤 많았다. 색 자체도 비비드하지 않고, 컬러 차트도 다양하지 않았기 때문이다.

이에 네일 아티스트는 “브러시와 파스텔 컬러 하나면 밋밋한 파스텔 네일에서 벗어날 수 있어요”라며 의외로 독특한 디자인을 완성할 수 있다고 한다. 한 가지 컬러 위에 아트를 넣거나, 보색 대비가 되는 두 컬러를 얹어도 색다른 느낌을 줄 수 있다는 것.

목표는 하나, 심심해 보이는 디자인에서 벗어나는 것! 울여름엔 과감하게 톡톡 얹고 쓱쓱 그려 보라. 파스텔 네일 마니아라면 더 빠져들거고 멀리했던 이들도 결국은 사랑하게 될 테다.

STYLE 1

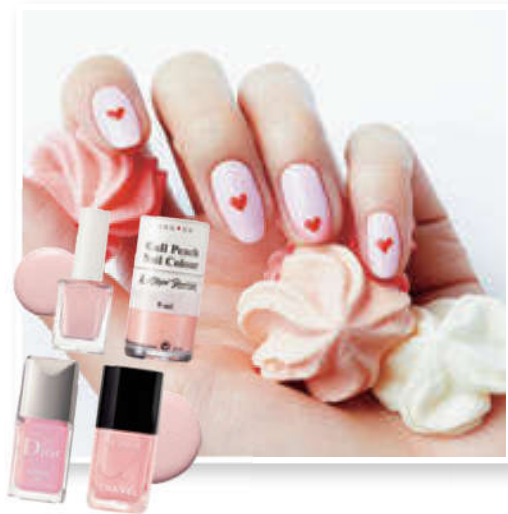
Pastel Pink + Heart

몽글몽글 사랑이 피어오르는 4월에는 파스텔 핑크가 제격이다. 풀 컬러를 입힐 경우, 깔끔한 느낌은 줄 수 있지만 자칫 재미가 없어 보일 수 있다.

42 | 광고문의 T. 03-5812-8990

톡톡 짝고 쓱쓱 그었을 뿐인데 마치 달달한 디저트가 연상된다. '정답은 파스텔 네일이다' 라는 공식은 언제나 옳다.

이왕 사랑이 피어오르는 느낌을 즐 거라면 자신 있게 브러시를 들고 원하는 만큼 하트를 마음껏 얹어보라.



▶ How to

#앤아더스토리즈 네일 폴리쉬 파스텔 핑크
#디올 베르니 컬러 체인지 282 오로라



메이크업

1. 파스텔 톤의 핑크 컬러를 바른다.
2. 두께감을 위해 두 번 정도 레이어링한다.
3. 브러시로 원하는 위치에 자유롭게 하트를 그려 넣는다.

STYLE2

One Color + Half French



쉽게 시도할 수 있는 원 컬러 하프 프렌치 스타일. 가장 심플하지만 풀 컬러에 비해 비교적 덜 답답해 보이면서도 임팩트 있는 느낌을 줄 수 있다.

취향에 따라 중간중간 컬러 체인지에 도전해보라. 마음에 드는 컬러를 선택한 뒤 손톱의 반을 깔끔하게 채우면 끝!

▶ How to

#1 에뛰드하우스 플레이 네일
#시에로 그라니 애틱 포르티시모 네일 마티니
#이니스프리 리얼 컬러 네일 15호 빼꼼 아기새싹
#샤넬 르 베르니 590 베르데 파스텔로



1. 깔끔하게 케어한 손톱 위에 베이스를 바른다.
2. 손톱을 반으로 나눈다고 생각하고 파스텔 컬러를 가로로 두께감 있게 입힌다.
3. 톱 코트로 마무리한다.

STYLE3

Double Color + Dot Play



▶ How to

#메이크업포에버 HD 스틱파운데이션
#바비브라운 스킨 파운데이션 스틱



통일감 있는 디자인을 원한다면 같은 색 계열의 투 톤을 활용하면 된다. 반면 화이트 있는 디자인을 위해서는 보색 대비를 주는 것을 추천한다. 컬러 선택에 따라 다양한 디자인을 만들 수 있기 때문에 활용도가 높다

패션 트렌드

스타일 별 올 여름 신발



옷차림만큼이나 발끝이 가벼워지는 여름. 소재도 디자인도 각기 다르지만 올여름 슈즈의 핵심은 간결함이다.

피부색과 비슷한 컬러, 최대한 얇은 끈으로 이루어진 디자인을 고른다면 길고 늘씬하게 뽀은 다리가 아니어도 시도해볼 만하다.

:: NEW LADIATOR :: 뉴 레이디에이터



언제부턴가 여름의 대표 슈즈로 꼽히는 글래디에이터 샌들.

그러나 스트랩을 무릎까지 감아 올린 디자인은 일상에서 소화하기에 다소 난감하다. 그 대안으로 끌로에와 발렌티노에서 제시한 스트랩이 발등과 발목만 살짝 감싸는 짧은샌들을 주목할 것

44 | 광고문의 T. 03-5812-8990



::: SLIDE CHIC ::: 슬라이드 칩



패션 트렌드

놈코어 열풍이 일으킨 슬리퍼의 신분 상승은 여전히 유효하다.

질 샌더와 셀린느 등 패션계 대표 미니멀리스트를 통해 하이패션으로 건너온 이 납작한 신발은 포멀한 의상의 무거움을 덜어내고, 캐주얼 룩에는 쿨함을 더해주는 스마트한 아이템으로 거듭났다. 좀더 매니시한 취향을 갖고 있다면 로퍼 형태를 반만 유지한 '블로퍼'가 있으니 문제없다.



:: WEDGE EDGE ::

웨지 엣지



:: LADY'S STEP ::

슬레이디스 스텝



높은 굽에도 불구하고 편안한 착화감을 자랑하는 웨지 슈즈는 서머 시즌 여성들의 필수 아이템.

이번 여름에는 불필요한 장식은 덜어내고 에스파드리유, 코르크 등 내추럴한 소재를 통해 있는 그대로의 투박한 멋을 즐기는 것이 특징이다. 참고로, 발등이 온전히 드러나는 길이의 하의를 매치하는 것이 스타일링 포인트.



제아무리 여유로운 스타일이 트렌드라고 한들 여성미를 드러내야 하는 결정적인 순간에 납작한 굽은 무용지물이다. 하이힐의 우아함과 슬라이드 슈즈의 간편함, 샌들의 통기성 중 어느 것 하나 포기할 수 없다면 물의 존재가 근사한 해답이 되어줄 것이다. 숙녀를 위한 완벽한 서머 슈즈의 등장이다.



뷰티 노하우

바캉스 느낌 그대로 예쁜 타투 스티커



타투를 하고 싶지만 무섭다고? 그렇다면 타투 스티커가 답이다.



몸이 시원하게 드러나는 옷이 예뻐 보이는, 그래서 작고 세련된 타투도 덩달아 돋보이는 계절. 예쁜 타투가 탐나지만 지울 수 없는 뭔가를 몸에 새기는 게 썩 내키지 않거나 아플 것 같아서 겁이 난다는 사람들이 적지 않다.

이럴 때 필요한 게 바로 타투 스티커. 디자인도 다양하고, 채 싫증이 나기도 전에 깨끗하게 지워지며, 무엇보다 하나만 포인트로 붙여도 바캉스 기분이 절로 살아난다.

♥ Letter

메세지가 담긴 레터링 타투

막상 스티커 타투에 도전하려고 보니 어떤 디자인을 골라야 할지, 그걸 어디에 붙여야 예쁠지 영 모르겠다고? 모든 게 막막하기만 한 타투 초보자들에게는 안전한 레터링 디자인을 추천한다. 폰트에 따라 다른 분위기를 낼 수 있으며 원하는 부위에 슬쩍 붙이기만 해도 시크한 멋이 살아나기

때문이다. 손목이나 발목을 감싸듯 레터링을 새기면 마치 섬세한 주얼리를 두른 것처럼 세련된 스타일을 연출할 수도 있다. 쇠골라인이나 어깨, 비키니 브라 라인을 따라 길게 새기면 섹시한 매력도 더해진다.

♥ Plants

싱글싱글한 식물패턴

싱그러운 식물 디자인의 타투는 특히 여름에 잘 어울린다. 손목이나 발목 부분에 살짝 붙이기 좋은 패턴이기도 하다. 간결한 라인으로 이루어진 타투는 자칫 무섭거나 요란해 보일 수 있는 타투

뷰티 노하우



에 묘한 감성마저 붙어넣는다. 참, 발목에 타투 스티커를 붙이면 발목이 가늘어보이는 부대효과도 있다는 희소식을 전한다.

♥Symbol

나만의 개성표현 기호패턴



기하학적인 타투 디자인은 크기를 조금 줄여서 머리카락을 들면 드러나는 목 뒤, 손가락, 귀 같은 부위에 붙이기 좋다. 특히 손가락에 붙이는 기호 패턴 타투는 별다른 액세서리 없이도 반지를 레이어링 한 것 같은 화려한 스타일을 완성해준다.

♥Weather

with 긴 생머리



팔뚝이나 손목 부위는 민소매를 입었을 때 문신이 가장 돋보이는 부위. 이번 휴가엔 평소보다 좀더 대담해지고 싶다면, 양증맞은 디자인의 타투로 시선을 사로잡아보는 건 어떨까? 특히 날씨를 표현한 타투는 마치 학창시절 공책에 한 낙서나 이모티콘 같은 디자인이 많아서, 귀여운 연출이 가능하다.

♥NO Water

인스턴트 타투



앞서 소개한 타투 스티커가 물을 사용해 피부에 붙이는 방식이었다면, 물 없이도 착 잘 붙는 타투 스티커도 있다. 이름하여 '인스턴트 타투'. 몸의 체온과 압력만으로 타투를 접착하는 방식으로, 다소 번들거리는 기존 타투 스티커의 광택이 아쉬웠던 사람들에게 딱인 제품이다.

이제 진짜보다 더 진짜 같은 타투 스티커를 경험할 수 있다. 물론 단점이 없지는 않다. 물로 붙이는 타투 스티커가 1주일 정도 지속되는 데 비해 인스턴트 타투는 빠르면 1~2일 만에 지워진다. 하지만 내 몸에 새겨진 현실감 200%의 타투를 보면 그런 아쉬움은 금세 사라질 것이다.

시크릿 뷰티

소녀감성 200% 요즘 뜨는 빈티지 화장품



최근 레트로 트렌드가 계속되면서 복고풍 화장품이 코덕들의 사랑을 듬뿍 받고 있다. 오래전 할머니가 썼을 듯한 화장품이 리뉴얼 출시되는가 하면, 언니가 썼을 법한 카세트 플레이어 '마이마이'를 닮은 리미티드 에디션이 인기를 얻고 있다.

다. 촌촌한 파우더 입자가 끈적임 없이 보송보송한 마무리를 선사해 여름 데일리템으로 그만이다. 은은한 홀로그램의 아이 섀도 팔레트는 또 어떨고! 핑크, 코랄, 브라운, 펄 등 컬러 구성이 무엇 하나 손이 안 가는 녀석이 없을 듯하다.

SECRET 1

클리오 쿠션·아이섀도우 팔레트·컨실키트



*클리오 코스메틱 Clio Cosmetic

클리오의 2018 S/S 리미티드 에디션 '플레이 마이마이 컬렉션'이 출시되자마자 인기다. CD 광택을 담아낸 쿠션(SPF 50+, PA+++), 은 지난 킬 커버 쿠션보다 밀착력과 지속력을 한층 높였

48 | 광고문의 T.03-5812-8990

SECRET 2

베네피트, 프라이머



*베네피트 닥터필굿 매티파잉 밤 Benefit Dr. Feel Good

베네피트의 효자템 포어페셔널 만큼이나 인기를 얻고 있는 프라이머다. 코덕들을 사로잡은 요인은

시크릿 뷰티

빈티지한 일러스트의 용기뿐만이 아니다. 촉촉하게 발리면서 유분은 잡아주고 모공, 미세한 주름은 매워준다. 수부지에 제격! 은은한 티트리 향이 나 여름에 쓰기에도 안성맞춤이다. 튜브가 아닌 용기 타입이라 사용하기 편하도록 스펀지가 내장돼 있는데 얇고 밀착력 있게 바르려면 손으로 바르는 게 나을 수도 있다.

SECRET 3 안나수이, 메이크업 팔레트



*플로랄 메이크업 팔레트 Floral Make up Palette

특유의 고급스러우면서도 앤티크한 패키지로 소녀 감성을 자극하는 안나수이. 메이크업 팔레트도 예사롭지 않다. 마치 할머니 화장대에서나 볼직한 옛 주얼리 케이스에서 영감을 받았다고 한다. 자신의 메이크업 스타일대로 커스터마이징하는 형태다. 44종가량 출시된 싱글 아이섀도 중 6가지를 택할 수 있다. 자석으로 찹 하고 붙어 탈부착도 간편하다.

SECRET 4 플앤조 보떼, 블러셔

레코드 모양의 화장품도 있다. 아기자기한 패키지로 상당한 팬덤을 보유하고 있는 브랜드답게 심쿵한 패키지가 눈길을 끈다.



*리미티드 페이스 앤 아이 컬러 Limited Face and Eye Color

페이퍼 케이스에 얇은 카드형의 레코드 컬러 칩이 들어 있다. 파우치에 쏙! 휴대하기 좋다. 보는 재미, 쓰는 재미 모두를 사로잡는다. 파리의 봄을 담아낸 로맨틱한 컬러 구성도 매력적. 아이섀도로도 사용할 수 있다.

SECRET 5 LG생활건강, 보습·영양 크림



*럭키 크림 더 클래식 Lucky Cream The Classic

과거 추억의 '동동구리무(행상의 북소리 동동구리무의 일본식 발음 구리무의 합성)'가 리뉴얼 출시되기도 했다. 지난 2012년, 창립 65주년을 맞은 LG생활건강이 당시 모델이었던 미국 영화 배우 디아나 더빈의 모습을 그대로 담은 '럭키 크림'을 선보여 화제를 모은 바 있다. 보습 인자 히알루론산과 천연 세라마이드를 첨가해 보습력과 영양감을 한층 높였다.

푸드 레시피

무더위 입맛 되살리는 밥 도둑 레시피



갈치 조림

3인분 기준

[재료]

갈치 3마리, 양파 1개, 진간장 1T, 다진마늘 2T, 설탕 0.5T, 물2 컵, 무 1토막, 대파, 고춧가루 2T, 미린2T, 후추 1꼬집, 소금 1T

[만들기]

- ①무와 양파를 먼저 준비해준다. 기호에 따라 무의 굵기를 정해 잘라준다.
- ②잘라놓은 무를 냄비 바닥에 깔고 그 위에 갈치를 얹어 준다.
- ③다진마늘, 설탕, 물, 고춧가루, 미린 등 양념장 재료를 한데 섞어준다.
- ④갈치 위에 양파를 얹고 물2컵을 부은 후에 그 위에 양념장으로 골고루 뿌려준다.
- ⑤보글보글 끓으면 불을 줄이고 졸여줍니다. 이때 약불해서 졸여야 무가 푹 익는다.
- ⑥마지막으로 대파를 잘라서 넣은 후 한소끔 끓인 후 끈다.
- ⑦갈치와 무를 함께 예쁜 그릇에 내어놓는다.

무더위에 지친 나의 입맛을 다시금 되살릴 밥 도둑 레시피를 소개합니다.



강된장

5인분 기준

[재료]

된장 4T, 고추장 1T, 양파 1/2개, 청양고추 6개, 바지락살 200g, 물 1T

[만들기]

- ①양파 반개를 다져서 냄비의 가장 밑에 깔아준다.
- ②잘게 썬 청양고추 6개와 살만 발라 씻어낸 바지락살 200g을 양파 위에 놓아준다.
- ③된장 4스푼, 고추장 1스푼 넣고 물 1스푼을 넣은 뒤 약불에 보글보글 끓여준다.
- ④양파에서 나온 물과 함께 가장자리부터 끓기 시작해서 가운데가 끓으면 2~3분 더 끓여준다.
- ⑤쌈체에 밥얹고 바지락강된장 한스푼 얹어 맛있게 먹는다.



달래 파김치

6인분 기준

[재료]

쪽파 350g, 달래150g, 양파1/2

[양념]

고춧가루 1/2컵, 멸치 액젓 1컵, 다진마늘1T, 매실청3T, 생강즙 1T, 참쌀풀 3T, 배즙 3T, 홍시 2T

[만들기]

- ①쪽파와 달래를 함께 준비하고 흐르는 물에 깨끗이 씻어준다.
(쪽파는 뿌리 쪽이 굵어야 맛이 좋다. 달래는 미지근한물에 식초를 넣고 뿌리 쪽을 담가 살랑살랑 흔들어주면 남은 흙과 이물질이 잘 제거됩니다.)
- ②달래와 쪽파 뿌리에 멸치 액젓을 골고루 뿌려서 30분정도 절여준다.
- ③쪽파가 구부러도 꺾이지 않고 부드럽게 휠 정도가 되면 잘 절여진 것이다.
- ④미리 참쌀 풀과, 홍시, 배즙을 모두 갈아서 냉동실에 얼려두고 쓸 때 꺼내어 녹여준다.
- ⑤쪽파 절였던 그릇에 쪽파를 한쪽으로 밀어 놓고 멸치 액젓에 모든 양념을 잘 섞어 준다.
- ⑥쪽파와 달래를 비율에 맞춰 잘 섞어준다.
- ⑦잘 섞인 쪽파와 달래에 잘 섞인 양념을 골고루 발라준다.
- ⑧잘 버무려서 냉동 보관해준다.
(이때 알싸한 쪽파맛을 좋아 하시는 분은 버무려서 바로 드시면 좋습니다.)



멸치 깻잎찜

6인분 기준

[재료]

깻잎 80장, 마늘 20일, 국물용 멸치 100g

[깻잎 양념장]

간장 6T, 고춧가루 2T, 설탕 1T, 깻가루 2T, 들기름 2T, 다진마늘 2T, 청고추 3개, 홍고추 2개, 썰은 쪽파 1.5 컵

[조림장]

물600ml, 맛술 8T, 간장 5T, 조청2T, 청양고추15개

[만들기]

- ①국물용 멸치의 머리, 내장, 뼈를 전부 떼어내고 센불에서 3~4분 볶아준다.
- ②청양고추는 반으로 어슷 썰어주고 깻잎 양념장 재료들을 전부 넣고 설탕이 녹을 때 까지 섞어 준다.
- ③깻잎 2장을 겹친다음, 위쪽 깻잎 중앙 부분에 양념장 1/2T을 발라준다.
(순서는 깻잎2장> 양념장> 깻잎2장)
- ④냄비에 조림장 재료와 멸치, 청양고추를 넣고 뚜껑을 열어 센불에서 5분 끓여준다.
- ⑤조림장이 반 정도 졸아 들었으면, 마늘을 넣고 4분 더 끓여준다.
- ⑥조림장 양이 1/3로 줄었을 때가 되면 깻잎을 넣고 뚜껑을 덮어 5분정도 더 졸여줍니다.
(멸치, 통마늘, 청양고추는 버리지마세요)
- ⑦중간중간 깻잎 위에 조림장을 끼얹어주면 양념이 골고루 잘 밴다.
- ⑧완성된 깻잎찜은 냉장 보관하여 먹을 만큼 꺼내어 먹는다.

물 잘 마시는 사람 여기여기 붙어라



우리몸의 70%는 수분. 하지만 정작 물 마시는 것에 대해 관심을 갖고 있는 사람은 많지 않습니다. 이 달에는 물 잘 마시는 법과 그에 따른 몸의 변화에 대해 알아 봅시다.

니다. 지나치게 과하게 마실 경우에는 물 중독으로 인한 사망이라는 극단적인 사태가 발생할 가능성도 있으니, 적정량 조절하여 마시는 것이 중요합니다.

ANSWER ★ (키+몸무게)/ 100

하지만 이 또한 너무 마셔도 몸에는 안 좋습니다. 혈액 속 나트륨 농도가 낮아지기 때문입니다. 그러니 하루 1~2L정도가 적절하며, 목이 건조하거나 갈증이 날 때 여러 번에 걸쳐 톹툰이 마시는 게 좋습니다.

계속되는 폭염특보와 열대야로 지치고 또 지치는 8월의 더위. 이 때문에 더위를 피할 수 있는 예방책에 사람들의 많은 관심이 집중됩니다.

무더위로 인한 건강 악화를 막기 위한 첫 번째 수칙은 다름 아닌 '물 마시기'입니다. 하지만 물 마시는 여름철 습관을 넘어 1년 내내 우리 몸을 건강하게 지켜주는 좋은 습관입니다.

1 하루 물의 섭취량은?

하루 동안 섭취해야 하는 물의 양은 우리 몸에서 공기 중으로 증발하는 수분의 양에 비례합니다.

키와 몸무게에 따라 증발하는 수분의 양이 달라지기 때문에 하루에 섭취해야 하는 물의 양은 키와 몸무게를 더하고 100으로 나눈 값과 같으며, 표준 체형의 여성인 경우 2리터는 충분하다고 합

2 물 마시는 방법?

ANSWER ★ 급하지 않게 천천히

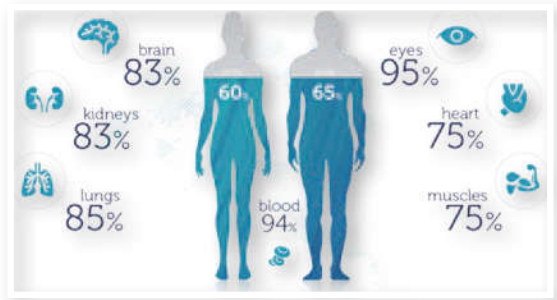
운동을 하거나 샤워를 한 뒤에 물을 벌컥벌컥 마시는 경우가 있습니다. 땀을 흘린 후 물을 너무 급하게 마시면 수분 중독에 빠질 위험이 높습니다. 특히 땀을 많이 흘린 후에는 물을 천천히 마시도록 주의해주세요.



3 물 마시면 안될 때? 1

ANSWER ★ 식사중엔 삼가

식사 도중 물을 너무 많이 마시면 침이 충분히 분비되지 않아 음식이 잘 소화되지 않을 수 있습니다. 물은 식사 전이나 후에 마셔주시는 것이 몸에 좋습니다. 특히 식사 30분전 물을 충분히 마시면 과식 위험을 막을 수도 있습니다.



습니다. 반면, 식사 전후에 바로 마시는 물은 소화액을 희석시켜 오히려 소화에 방해가 되고, 당분의 흡수를 촉진해 살이 찌는 원인이 되니, 식사 전후 30분에서 1시간 사이에 마시는 것이 좋습니다.

4 물 마시면 안될 때?? 2

ANSWER ★ 자기전에도 삼가

잠들기 1시간전에 마시는 물 한 잔은 취침 중 수분 손실을 막아줍니다. 하지만 자기 직전 물을 너무 많이 마시면 밤중에 소변이 마려워 잠에서 깨느라 수면 사이클에 방해가 될 수 있고, 아침에 얼굴이나 몸이 붓기도 합니다.

■ 매일 아침 변비로 고생한다면 체크하기

변비는 변이 대장을 통과할 때 대장에서 수분을 지나치게 많이 흡수하면서 발생하게 됩니다. 그렇기 때문에 몸에 수분과 미네랄이 부족하면 변이 소장과 대장을 거치면서 단단해지게 됩니다.

5 물 마시면 안될 때?? 3

ANSWER ★ 차가운 물 삼가

우리 몸의 면역력은 체온과 밀접한 관련이 있습니다. 얼음물처럼 너무 차가운 물은 체온을 떨어뜨리고 위장에도 좋지 않아 위염, 장염이나 소화장애가 올 수 있죠. 약간 시원하거나 미지근한 물이 좋습니다.

하루에 마시는 물의 양이 횡수를 늘리고 부드러운 섬유질을 함유한 음식과 물을 함께 섭취하면 변비의 고통에서 벗어날 수 있습니다. 특히 매일 아침 공복 상태에서 마시는 차가운 물 한잔은 변비에 특효약이라고 합니다.

■ 커피나 음료수는 물을 대신할 수 없다!

한 가지 꼭 유념해 두어야 할 것은 물이라고 다 같은 물이 아니라는 점! 우리 생활 속의 일부가 되어버린 커피와 녹차 등에는 카페인이 들어 있는데요. 카페인은 우리 몸의 이뇨작용을 촉진하기 때문에 마신 물의 양보다 훨씬 많은 양의 물을 몸 밖으로 배출시킨답니다. 아메리카노와 믹스커피 없이는 하루도 못 산다면 물을 더 많이 마시면서 수분 보충을 해줘야 합니다.

6 수분 부족의 증상은?

ANSWER ★ 모든 신체 기능 저하

섭취한 음식이 몸에 흡수되기까지 모든 소화 과정에서 물이 꼭 필요합니다. 그렇기 때문에 물이 부족하면 소화기능이 약해질 수 있습니다. 자주 체하고 소화제를 달고 산다면, 평소 하루에 마시는 물의 양이 어느 정도인지 확인해보는 것이 좋

■ 찬물 & 뜨거운물

일반적으로 아침에 마시는 찬물은 위와 장의 움직임을 활발하게 해 변비에 도움이 된다는 결과 보고가 있습니다. 하지만 손발이 차고 소화기관이나 폐가 약한 경우에는 찬물이 혈액순환에 방해가 되기도 하는데요. 여름에는 몸은 뜨겁고 몸속은 차가워지기 쉽기 때문에 찬물을 마실 때 더욱 주의가 필요합니다. 일반적으로는 11~15℃ 사이의 약간 시원한 정도의 물이 체내 흡수가 가장 빠르다고 합니다.

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.

岡むら屋
고기 정식 전문점
(オカムラヤ)



'오토코메시'의 대표격으로 사랑받는 신바시의 규메시전문점 [오카무라야]. JR신바시역에서 1분거리로 전철타기 전 허기를 달랠 수 있는 편한 접근성에 주목하자.



추천메뉴 1 ▶

- 牛しゃぶすき合盛めし(규샤부스키 아와세모리)
- 고기가 더 먹고싶다고 생각하시는 분께 추천드리는 메뉴.
- 얇은 고기를 밥위에 6장 펼쳐놓고 규메시를 얹은 스타일이다.





◀ 추천메뉴2

牛めし (규메시)

·소고기와 두부, 양파 그리고 곤약이 들어간 기본적인 규메시.

550엔의 아주 저렴한 가격으로 스프까지 나오는 아주 쉽게 접근가능한 메뉴.

추천메뉴3▶

デラ牛めし (데라규메시)

·미소를 베이스로 큰냄비에 천천히 5시간 이상 쪄낸 소고기를 담아 내었다. '신바시'라든가 '오토코메시'라는 키워드와 자주 거론되곤 한다.



◀ 추천메뉴4

牛しゃぶすきめし

(규샤부스키메시)

·넓적한 소고기 6장을 그릇보다 넘치게 넓게 올린 후 날달걀의 노른자로 마무리. 데라규메시와 함께 가장 많이 찾는 메뉴.

★★★★☆☆

메이지 시대의 규나베를 힌트로 개발했다고 하는 규메시는 냄비 안에 규바라니쿠와 다른 소재들을 섞어, 미소기반의 소스와 함께 5시간 이상 천천히 쪄서 만들어 진다. 그것을 그릇에 모두 담아 [丼]으로 먹을지 접시[皿]에 담아 디럭스 정식의 형태로 먹을지는 본인의 선택이다.

港区新橋2-15-1 ニュー新橋ビル1F

·영업시간 : 10:00 ~ 22:30 (휴무일은 빌딩의 휴관일에 준함)

·TEL : 03-5510-7201 ·<https://tabelog.com/> → 岡むら屋으로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



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? 전문가가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

이석증환자는 남성보다 여성이 많다?

갑작스런 어지럼증을 겪어 보신 적 있으신가요? 보통은 가벼운 빈혈이거나 혈압등의 문제라고 생각하기 쉽습니다. 하지만 이렇게 갑자기 발생한 어지럼증은 오히려 이석증이 원인인 경우가 많은데요. 이렇게 이석증으로 인한 가벼운 정도에서부터 견디기 힘든 정도까지 다양하기도 합니다.

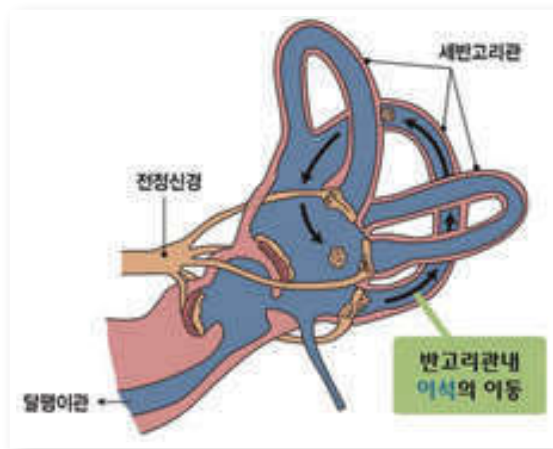
이석증 자체가 생명에 직접적으로 위협적인 질병은 아니지만 심하면 구토증상과 공포감을 동반한다고 하니 이석증에 대한 원인과 오해를 파헤쳐보자.

● 이석증이란? ●

이석증은 쉽게 말해 귓 속의 돌들이 제 위치에 있지 않아, 세반고리관에 들어가는 현상을 말합니다. 이 돌은 일종의 칼슘 부스러기인데 정상적으로는 전정기관 중 난형낭 이라고 하는 곳에 존재합니다. 난형낭에 있으면 아무 문제가 없지만, 떨어져 나와 몸의 회전을 느끼는 세반고리관으로 들어가면 어지럼증을 유발하는데 이를 이석증이라고 합니다.

또한 의외로 모든 어지러움 환자중 20%정도가
| 광고문의 T.03-5812-8990

이석증이 원인이라고 합니다.

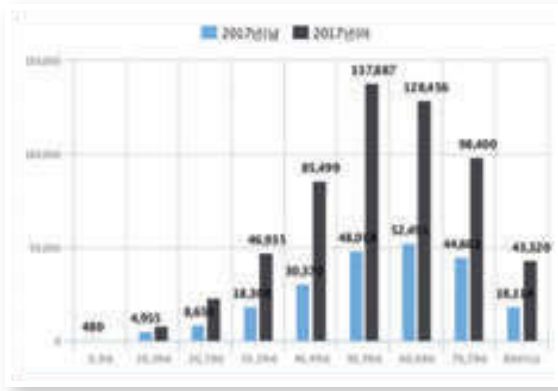


● 이석증의 원인은? ●

현재까지 이석증 원인에 대해서는 명확히 내려진 정의가 없습니다. 대부분의 환자들은 특별한 이유 없이 이석이 떨어져 나와 증상을 경험하게 되기 때문입니다.

이렇게 별다른 이유가 없이 시작되기 때문에 환자들이 크게 놀라게 됩니다. 다만 노화, 칼슘의 대사장애, 골다공증 등이 이석증의 발생 가능성을 높이는 것이라고 알려져있으며 머리를 세계 부딪치는 외상을 당하거나 메니에르병, 전정신경염 등이 발생했을 때도 동반될 수 있습니다.

건강 상식



● 폐경기 여성에게 많이 나타나 ●

2017년도 데이터를 기준으로 연령별 남녀 이석증 환자 수를 비교해보면 이석증은 남성보다 여성에게서 많이 나타난다. 그 중에서도 폐경기의 여성은 이석증에 더욱 취약하다. 2017년 이석증(질병코드 H111)으로 병원을 찾은 환자 35만여 명 중에서 여성은 약 25만 명으로, 남성의 2.5배에 달했으며, 50대 이상 여성은 약 16만명으로 여성환자 3명 중 2명이 50대 이상으로 나타났다.

강동경희대학교병원 이비인후과 교수는 “명확한 원인이 밝혀지지는 않았지만, 칼슘대사와 관련 있다는 보고가 있다”며 “남성보다 칼슘대사가 취약한 여성, 특히 폐경기 여성은 호르몬 변화로 인해 칼슘대사장애가 생길 수 있어 이석증이 발생할 수 있다”고 말한다.

● 이석증 치료방법 ●

이석증의 경우 대다수가 자연회복이 되기 때문에 크게 걱정하지 않아도 되지만, 증상이 나타나고 견디기 힘든 정도의 어지럼을 호소한다면, 꼭 병원에서 진단을 받아 보아야 합니다.

이석증은 비디오 안전검사로 진단하게 되는데, 환자를 다양한 자세로 눕혀놓은 후 눈의 움직임, 즉 안진을 관찰한다. 후반고리관 이석증은 몸을 한쪽으로 돌려 눕히는 자세를 취하면 눈이 위로 올라가며 심한 회전성 안진이 나타납니다.

가반고리관 이석증은 몸을 돌리거나 고개를 한쪽으로 돌릴 때 나타난다. 특히 수평으로 고개를 돌렸을 때 심한 수평형 안진이 나타나면 가반고리관 이석증을 진단할 수 있습니다. 이석증은 2주나 한 달 정도면 대부분 자연 치유되는 경우가 많아 빈혈

이나 감기로 생각하고 가볍게 여기거나 병원에서 엉뚱한 치료를 받는 경우가 많습니다. 따로 약을 복용하거나 수술까지 필요한 경우도 드뭅니다.

다만, 급성기나 어지럼증이 심한 경우 약물치료와 이석 치환술을 통해 이석을 제자리로 돌려놓는 방법을 사용하는데, 이석이 들어간 반고리관에 따라 빼내는 방법이 다르므로 정확한 진단 후 의사의 지시에 따라 시행됩니다.

● 이석증 자가진단법 ●

-아래 항목 중 3가지 이상 해당된다면 이석증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 1. 나이가 50세 이상이다
- 2. 최근에 교통사고가 났었거나 타박상 등으로 머리에 충격을 받은 경험이 있다.
- 3. 귀 관련 질환이 있었거나 귀 수술을 받은 경험이 있다.
- 4. 자고 일어났을 때 천장이 빙글빙글 도는 것 같은 갑작스런 어지럼증이 있다.
- 5. 베개를 베고 눕거나 목을 뒤로 젖히면 어지럼증이 있다.
- 6. 내 의지와 상관없이 안구가 떨리고 초점 잡기가 힘들다.
- 7. 걸다가 땅이 솟아오르거나 꺼진 것 같은 느낌이 갑자기 발생해 발을 헛 디딘 경험이 있다.
- 8. 갑자기 몸이 붕 뜨거나 눈 앞이 캄캄해지는 느낌이 든다.
- 9. 구토, 두통, 오심, 식은땀 등의 증상이 동반된다.
- 10. 머리를 고정하고 1분정도 있으면 어지럼증이 사라진다.

● 재발 가능성 많아 생활 관리 필요해 ●

이석증은 언제든지 이석이 다시 반고리관으로 나올 수 있어 재발가능성이 큼니다.

자가 치료 방법으로는 이석습성화 방법을 사용합니다. 우선 가만히 앉은 자세에서 고개를 한쪽으로 돌리고 천장을 보면서 한쪽으로 눕는다. 천장을 보면서 1분정도 기다렸다가 다시 일어나고 그 반대편을 보고 또 다시 천장을 보면서 불순물이 가라앉을 때까지 30초에서 1분 기다린다. 그리고 다시 일어난다. 이 방법을 아침 저녁으로 10회 정도 실시하면 효과를 볼 수 있습니다.

재운이 커지는 풍수 인테리어



인테리어에서 풍수는 미신이 아니라 조화로움이다. 배치 하나하나에 뜻이 있고 작은 변화 하나하나가 나를 변화시킬 수 있다는 뜻이다. 의미있게 집 안 분위기를 바꾸고 싶다면 풍수의 원리와 아이템, 주요 스폿을 알아보고 우리집에 맞는, 나에게 맞는 인테리어를 시도해보자.

인테리어의 기본은 풍수!

풍수는 과거 못자리나 집터 등을 선택할 때 사용되던 이론이었으나, 최근에는 주거 공간 인테리어에 풍수를 적용해 자연과 인간이 조화를 이루어 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 기준이 되고 있다.

풍수 인테리어는 기능과 효율성을 고려하는 것은 물론 공간 사이의 조화를 가장 중요하게 여긴다. 특히 건물의 주변 자연환경과 내부 구조물, 가구 배치, 컬러에 따라 집의 기운과 그곳에 거주하는 사람의 생각과 행동이 바뀔 수 있다는 것이 풍수 인테리어의 관점이다. 따라서 집에서 이유 없이 답답하고 우울한 기분이 계속된다면 현재 가구의 위치와 공간의 컬러 등을 살펴보는 것이 좋다.

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

나에게 맞는 풍수를 찾아라

사람마다 태어난 생년월일시에 의한 오행이 있고 사주가 있는데, 이것으로 개인에게 맞는 풍수를 알 수 있다. 사주를 보면 사람마다 태어난 날의 오행(목, 화, 토, 금, 수)이 있는데, 그 기운이 약한지 강한지에 따라 운을 보완할 수 있어 나에게 맞는 풍수를 찾을 수 있다. 예를 들어 목의 기운을 가진 사람은 푸른색과 나무 소재가 잘 맞으니, 방에 푸른색 페인트를 칠하거나 가구를 우드 계열로 바꿔 운을 보완할 수 있다.

-오행 별 길운 소품 및 환경-

오행	목	화	토
방향	동쪽	남쪽	중립
지대 또는 소품	나무	백나무	흙
환경	나무가 많은 곳	밭이 잘 드는 곳	머당이 있는 곳
색상	청색, 녹색	빨간색, 핑크색	노란색

오행	금	수
방향	서쪽	북쪽
지대 또는 소품	대리석	수족관, 어항
환경	바위가 많은 산	강이나 하천이 인접한 곳
색상	흰색	검정색

또한 수의 기운을 가진 사람이라면, 보통 검정색이 들어간 카펫이나, 커튼을 설치할 수 있으며, 수족관이나 어항이 어울리므로 방에 작은 어항을 설치하는 등으로 본인의 운을 보완할 수 있다.

풍수에 중요한 3가지

● 거울



큰 거울이 현관에 있을 경우 좋은 기운을 흩어지게 만들 뿐만 아니라, 현관과 거울이 마주 보고 있으면 좋은 기운이 들어오지 못한다. 따라서 큰 거울은 욕실이나 드레스룸에만 놓고, 이미 설치된 거울은 가려두는 것이 좋다. 반면 현관 왼쪽의 작은 거울은 금전운을 올려주고 오른쪽의 작은 거울은 출세운을 올려준다고 하니, 현관에는 작은 거울을 양쪽에 걸어두자.

● 화분



큰 화분을 여러 곳에 둘 경우 운이 여러 곳으로 분산될 수 있으므로 화분이나 꽃병은 공간에 포인트로 한 두 개만 놓는 것이 좋다. 또한, 키가 큰 식물은 사람의 기를 탁하게 하니 낮은 키의 나무를 선택할 것. 선인장처럼 잎끝이 뾰족한 식물은 현관에 두지 않아야 하며 생기를 잃어 죽었거나 떨어진 잎은 바로 치우도록 한다. 조화는 집 안에 놓지 않는 것이 바람직하다.

● 액자



풍경화나 가족사진 등 컬러감이 덜 어간 사진은 음습해질 수 있는 공간에 양기를 주어 기운의 밸런스를 맞춰준다. 그림 중에서도 꽃 그림이 가장 좋으며, 온 가족이 함께 볼 수 있는 소파 맞은편 또는 현관에서 들어올 때 보이는 위치에 걸어두는 것이 좋다.

현관과 거실

집 안에서 현관은 좋은 기운을 받는 첫 번째 공간이므로 항상 깨끗하고 밝아야 한다.

따라서 현관 바닥을 잘 닦아주고 우산이나 골프 가방, 유모차 등은 현관에 두지 말아야 한다. 간혹 신발장이 꼭 차서 현관에 일렬로 세워두는 경우가 있는데 이것 역시 공간을 어수선하게 하고 기운을 분산시킨다. 현관문을 열었을 때 일직선 맞은편으로 거실의 통창이나 발코니가 보인다면 재물이 머물지 못하고 빠져나가서 좋지 않다.

이런 경우에는 중문이나 가벽을 설치해 좋은 기운이 빠져나가는 것을 막아야 한다. 현관을 열자마자 화장실 번기가 보이는 것도 돈이 모이지 않고 계속 빠져나갈 수 있으니 화장실 문은 항상 닫아두는 것이 바람직하다.

부부침실과 아이방

침실의 위치는 거실에 좋은 기운이 모이는 현관의 대각선 방향이 가장 좋다.

그렇지 않다해도 침대 위치만 잘 잡아주면 굿. 침대 위치에 따라 애정운이 달라질 수 있으니 방문을 열었을 때 대각선 방향에 두는 것이 가장 좋다. 대각선 모퉁이는 풍수적으로 사랑과 재물이 쌓이는 자리이며, 심리적으로 안정감을 주어 편안함을 느낄 수 있기 때문이다. 머리는 대각선 벽면을 향하도록 하고, 가능하면 침실 문을 바라보고 자는 것이 좋다. 무엇보다 침실은 휴식 공간이기 때문에 침대 이외에 다른 가구는 최소화 하는 것이 좋고, 거울이 침대를 비추지 않는 것이 바람직하다. 조명은 간접조명을 사용해 어두운듯해야 숙면과 애정운에 도움이 된다.

주방과 욕실

주방은 재물운과 관계가 깊다.

하지만 물과 불이 공존하기 때문에 음양의 조화가 깨지기 쉽다. 풍수적으로 최적의 인테리어는 물의 기운과 불의 기운을 가급적 서로 멀리 두는 것이 좋다. 물의 기운에는 냉장고와 싱크대 등이 있으며, 불의 기운으로는 오븐, 가스레인지, 전자레인지 등이 있다. 물의 기운과 불의 기운 사이에서 상생하는 관엽식물을 주방에 두어 부족한 재물운을 보완할 수 있다.

차고 음습한 공간인 욕실은 양의 기운을 가장 필요로 하는 곳이다. 따라서 현관과 마찬가지로 밝게 유지하는 것이 관건. 바닥과 벽면 타일은 밝은 색으로 선택하고, 나무 소재 수납장이나 선반을 놓으면 따뜻한 분위기를 연출할 수 있다. 욕실의 가장 큰 문제는 습기. 욕실 세면대 또는 욕조 모서리 공간에 작은 화분이나 숲, 캔들을 배치해 습기를 낮추고 습기 제거에 도움을 주면 좋다.

LG 고해상도 모니터의 의료계 공략



올해 초 3월 15일부터 18일까지 4일간 서울 삼성동 코엑스에서 'KIMES 2018'이 개최되었다.

34개국의 1313개의 업체가 참석하여 8만여명의 관람객이 모이는 국내 최대 의료 관련 전시회가 되었다.

우리나라에선 삼성이 가상현실(VR)을 통한 진단 및 수술 기능들을 체험할 수 있는 기회를 마련하여 우수한 기술력을 자랑하였다. 하지만 이번 전시회에서 많은 주목을 받은 국내 업체를 손 꼽으려면 LG의 의료용 모니터 전시이다.

당일 LG전자는 수술용, 임상용, 진단용 등의 의료 현장에 최적화한 모니터를 소개했다.

:: 27형 울트라 HD 4K 수술용 모니터 기존 FULL HD보다 약 4배이상 선명

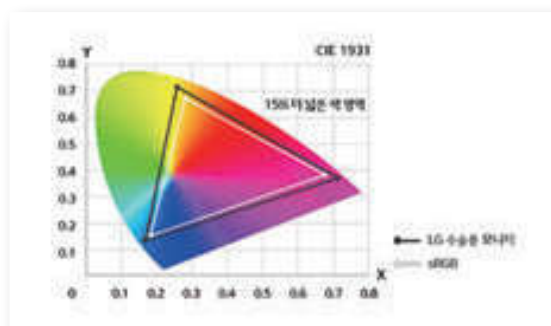
LG의 27형 울트라 HD 4K 수술용 모니터 (27HJ710S)는 기존의 FULL HD보다 약 4배 이상 선명한 울트라 HD 3840*2160해상도를 지원함으로써 인체 내부 및 혈관 영상을 보다 선명하게 구현한다.

60 | 광고문의 T.03-5812-8990

올해 초 LG의 의료용 모니터가 공개되어 미래의학계의 주목을 받고 있다. 자사의 강점인 디스플레이 기술과 의료를 접목시켜 의료계의 발전을 도모하고 있는 이번 LG의 의료용 모니터에 대해 자세히 알아보자.



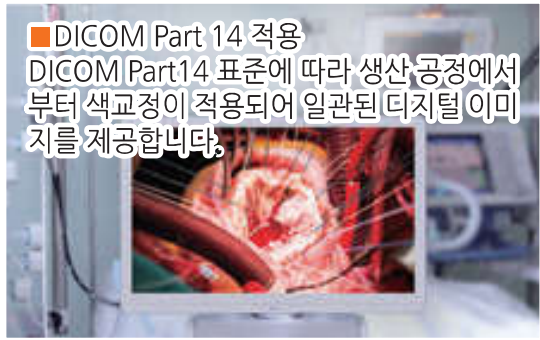
■ sRGB 115%의 뛰어난 색 표현



기존 sRGB 영역보다 적색(Red) 스펙트럼이 더욱 확장된 sRGB 115% 색 재현 패널로 더욱 정교한 색 표현이 가능합니다. 이는 수술시 의료용 디스플레이에 표현되는 인체 내부를 더욱 선명하게 구현 가능하게 되는 것이며, 시술자의 정확한 판단에 도움을 주며 직접적인 시술에도 많은 도움을 받을 것으로 기대 된다.

*DICOM(Digital Imaging and Communications in Medicine)

의료용 기기에서 디지털 영상 표현과 통신에 사용되는 여러 가지 표준을 총칭하는 말로 각종 의료 영상 장비(CT, MRI, 디지털 x-ray, 초음파 등)는 DICOM 표준을 지원한다.



■ DICOM Part 14 적용
DICOM Part14 표준에 따라 생산 공정에서부터 색교정이 적용되어 일관된 디지털 이미지를 제공합니다.

*DICOM(Digital Imaging and Communications in Medicine)

의료용 기기에서 디지털 영상 표현과 통신에 사용되는 여러 가지 표준을 총칭하는 말로 각종 의료 영상 장비(CT, MRI, 디지털 x-ray, 초음파 등)는 DICOM 표준을 지원한다.



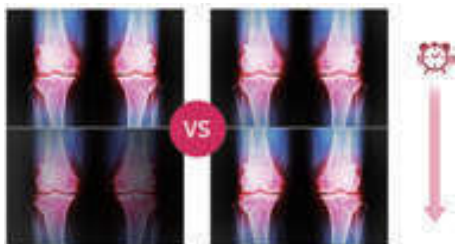
일반 모니터



DICOM PART 14

■ 자동 밝기 조정 센서 적용

모니터의 밝기 변화를 인식하고 자동으로 보정해 주는 자동 밝기 조정 센서가 적용되어 모니터의 밝기를 일관되게 유지해, 장시간 모니터를 사용하는 수술실에 적합한 밝기의 화면을 제공합니다.



:: 울트라 HD 진단용 모니터
정확한 의료용 이미지를 검토



모델명: 27HJ712C는 3840*2160해상도로 선명하게 구현되는 의료용 모니터이다.

■ 광시야각 IPS패널

상하좌우, 어느 위치, 어느 각도에서 바라봐도 흐려지지 않는 또렷한 색감을 보여준다.

■ 다이내믹 싱크 모드와 빠른 응답 속도

다이내믹 싱크 모드로 마우스 클릭과 동시에 화면이 즉각 반응하여 화면에 생기는 잔상을 최소화하고, 보다 효율적이고 정확한 임상 검토 환경을 제공한다.

:: 새로운 개발이 아닌 기존의 강점으로
디스플레이 기술의 1위 LG

이번 전시회에 참여한 삼성 메디슨의 경우에는 2021년 까지 산부인과용 초음파 진단기기 시장 1위라는 목표로 삼고있다. 이에 따라 정보통신 기술(ICT)·가격경쟁력·편의성을 강점으로 내세우고, 생애주기 전반에 걸쳐 여성의 건강을 검진하는 프리미엄형 기기 등을 개발에 몰두하고 있는 모습이다.

반면, LG전자는 의료기기를 만드는 대신 축적해 온 TV·컴퓨터 디스플레이 기술을 의료용 모니터에 확대 적용하며 의료용 모니터 시장에 참전하게 된 모습이다. 이로써 LG전자는 글로벌 시장조사업체 리서치앤드마켓츠가 꼽은 전세계 의료용 모니터 시장을 주도할 기업으로 지멘스·소니·스테리스 등과 함께 이름을 올렸다. 전세계 의료용 모니터 시장 규모는 올해 기준 18억9000만달러(약 1조9900억원)로 추정된다.

일본의 여름 마츠리 (夏祭り)



일본 각지의 멋진 풍경과 함께하는 기차역을 소개합니다.

네무타마츠리의 유래는 칠월칠석 행사로 등룡을 강이나 바다로 흘려보내는 의식이 변형된 형태라고 전해지고 있으나, 그 기원은 확실하지 않다고 한다.

흔히들 마츠리라고 하면 축제를 떠올린다. 일본은 “마츠리의나라”라고 할 정도로 연중 전국 곳곳에서 크고 작은 마츠리가 열린다. 원래 마츠리는 농사의 풍작이나 마을의 안녕을 기원하는 고대의 제의에 유래를 두고있는 종교의식의 일부였다고 한다.

네부타의 어원은 네무타이(たい)의 동북지방의 방언 네부타이(ねぶたい)에서 유래되었다고 전해진다.

그러나 근대화와 더불어 종교적인 색깔보다는 시민, 혹은 지역 주민들의 친목과 결속을 다지기 위한 의미의 행사가 되었고, 주민들의 자발적인 참여와 진행으로 이루어지고 있다. 또한 지역 살리기의 일환으로 마츠리를 관광상품화 시키는 지역도 늘고있다.

동북지방에서는 예로부터 악령을 물리치고 한여름의 졸음을 깨우는 네무리나가시(りし)가 행해지고 있었는데, 에도시대부터 대형화되어 변화를 거쳐 현재의 모습이 되었다고 한다.

네부타는 대나무에 매단 여러개의 등과 거대한 종이인형 조형물로 꾸민 큰 수레를 말한다. 중국이나 일본의 옛 고전 또는 역사 이야기를 소재로 하며, 나무와 철사로 역사 속 인물과 짐승의 틀을 화려하게 만들어 들고 북과 피리의 리듬에 맞춰 행진하는 모습은 장관이다.

이달에 소개할 마츠리는 일본의 대표적인 여름 마츠리다.

○기간: 8/2~8/7

아오모리 네부타마츠리 (ねぶた祭)

동북지방의 3대 축제이자, 일본을 대표하는 여름축제 네부타마츠리는 20여대의 대형 네부타와 함께 음악과 춤이 더해져 한여름 밤의 열기를 느낄 수 있다.



青森ねぶた祭実行委員会事務局
青森市柳川1-4-1 青森港旅客船ターミナル
ビル2F TEL. 017-723-7211

鳥取しゃんしゃん祭振興会 事務局
鳥取市上魚町39 市役所第二庁舎
TEL. 0857-20-3210

dottoori 산산 마츠리 (鳥取しゃんしゃん祭)

tokushima 아와오도리(阿波踊り)



산산 마츠리의 유래는 기우제에서 시작되었다고 한다. 약 200여년전 가뭄의 극복을 위해 한 노인이 마을의 수호신 앞에서 숨을거들 때 까지 쉬지않고 춤을 춰 비가 내렸다는 일화에서 유래 되었다고 한다.

현재의 산산 마츠리는 dottoori현의 동부지방에 전해지는 이나바 우산춤(傘の舞)을 누구든지 간단하게 참가할 수 있게 대중화 시킨 행사이다. 산산이란 dottoori 방언 “물이 바글바글 끓음”이라는 의미와 춤출 때 우산 끝에 달린 방울이 째랑째랑 울리는 소리에서 산산 마츠리라는 이름이 붙여지게 되었다. 4천여명이 넘는 사람들이 일제히 우산 춤을 추는 모습은 장관을 이룬다.

○기간: 8/13~8/15

아와오도리 마츠리 tokushima현을 중심으로 개최되는 민속무용 마츠리이다. 아와(阿波)는 tokushima의 옛 이름이며 오도리(おどり)는 춤을 뜻하는 단어로 tokushima 지역에서 기원한 민속무용이 축제로 발전한 것이다.

“춤추는 바보에, 바라보는 바보, 같은 바보라면 춤추지않는게손해” (踊る阿呆に見る阿呆、同じ阿呆なら踊らな損々)라는 말이 춤의 구호이자 아와오도리의 표어로 사용되고 있다. 4백여년의 역사를 지닌 아와오도리는 오봉기간과 맞물려 성대하게 치뤄진다. 축제 기간이 되면 저마다의 의상을 갖춘 수많은 렌(連-춤을추는 공연집단)이 일본전통 악기에 맞춰 춤을 춘다. 보통 남,녀가 서로 다른 복장을 입고 다른 동작으로 2박자의 반주에 맞춰 춤을 추며 거리를 행진하는데 이 모습이 장관을 이룬다. 현재는 도쿄나 사이타마등 타 지역에서 개최되기도 한다.

○기간: 8/12~8/15

阿波おどり会館
徳島県徳島市新町橋2丁目20番地
TEL. 088-611-1611

책소개

행복한 책 읽기 8월의 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 관창은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

어디서 살 것인가

저자: 유현준

출판사: 을유문화사



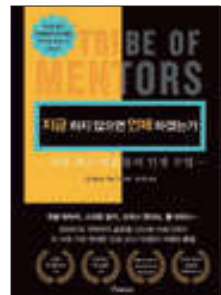
과연 내가 살고 싶은 곳은 어떤 곳일까? 우리 삶에 영향을 주는 많은 요소 가운데 이 책은 건축 공간에 대해 이야기한다. 건축과 공간을 읽는 방법을 소개하고 다양한 삶의 결이 깃든 좋은 터전을 제안하며 삶의 방향성에 맞춰 스스로 살 곳을 변화시켜 갈 수 있도록 돕는 건축가 유현준의 『어디서 살 것인가』. 전작 《도시는 무엇으로 사는가》에서 도시와 우리의 모습에 '왜'라는 질문을 던졌던 저자는 이번에는 '어디서', '어떻게'라는 질문을 던지며 우리가 앞으로 만들어 나갈 도시를 이야기한다.

:: 두번째 행복 도서

지금 하지 않으면 언제 하겠는가

저자: 팀 페리스

출판사: 토네이도




원하는 목표가 있다면 지금 그것을 이루어야 한다! 《타이탄의 도구들》의 저자 팀 페리스가 전하는 삶의 가장 소중한 가치와 꿈, 목표를 이루는 방법에 대한 모든 지혜. 인생에서 가장 중요한 것들에 집중하는 법에 대한 위대한 인물들의 놀라운 통찰을 담은 책이다. 마흔이 된 저자는 문득 이렇게 계속 살아도 되는지 의문이 들었고, 남은 삶을 위해 지금까지와는 전혀 다른, 새로운, 충격적인 깨달음을 구하고 싶었다. 저자는 자신이 진행하는 팟캐스트 '팀 페리스 쇼', 그리고 다양한 인맥과 네트워크를 통해 세상에서 가장 지혜로운 현자들을 찾아 나섰고 독창적인 성공을 거둔 133명과 깊은 대화와 토론, 인터뷰를 통해 지금 이 순간을 사는 법에 대한 깨달음을 얻게 되었다.

:: 세번째 행복 도서

▼ 개인주의자 선언

저자: 문유석

출판사: 문학동네




나는 ‘감히’ 합리적 개인주의자들의 사회를 꿈꾼다! 근대적인 의미에서 ‘개인’이란, 한 명의 시민으로서 자신의 권리와 의무를 합리적으로 수행하는 자이다. 그러나 우리 사회에서 개인은 어떤 모습인가? 집단의 화합과 전진을 저해하는 배신자. 그러하기에 한국에서 개인으로 살아가기란 어렵고 외로운 일일지도 모른다. 하지만 ‘개인주의’야말로 르네상스 이후 현대에 이르기까지 인류 문명의 발전을 이끈 엔진이었다. 『개인주의자 선언』은 현직 부장판사인 문유석이 진단한 한국사회의 국가주의적, 집단주의적 사회 문화를 신랄하게 파헤친 책이다.

:: 다섯번째 행복 도서

▼ 영의 기원

저자: 천희란

출판사: 현대문학




정체불명의 사유가 만들어낸 죽음의 세계, 당대의 징후를 정확하게 포착하고 상징화한 소설! 페미니즘과 여성 작가의 강세로 요약되는 최근 한국 문학계의 의미 있는 흐름과도 결을 같이하는 작가 천희란의 면모와 무관하지 않을 이 소설들 속에서, 작가는 위계 폭력과 여성 혐오의 시대에 외부로 향한 투쟁 못지않게 내적 투쟁의 중요성을 제기하며 “끝없이 분열하는 자신과 싸워온 사람들 모두”의 연대를 제안한다. “혁명은 모든 개인의 내면에서 자발적으로 시작되어야 한다. 나는 어디서 들었는지도 알 수 없는 문장을 곱씹었다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 순간을 소유하라

저자: 칼 렌츠

출판사: 움직이는 서재




현재 기독교 등 종교계의 가장 큰 고민은 20~30대 젊은이들이 종교에 별로 관심이 없다는 것이다. 그들의 질문은 ‘종교가 나한테 뭘 해줄 수 있는대요?’이다. 또한 이러한 고민은 미국 등 서구의 여러 나라들도 다르지 않다. 그런 배경에서 저자인 뉴욕 힐송 교회의 칼 렌츠 목사는, 종교 이탈이 심한 뉴욕의 젊은이들의 삶에 많은 영향을 주고 있어 미국 언론의 주목을 받아왔다. 청소년기까지 농구 선수가 꿈이었던 칼 렌츠 목사는 스키니 진이나 찢어진 청바지를 즐겨 입으며 우리의 고정관념을 깬다.

:: 다섯번째 행복 도서

▼ 관계의 물리학

저자: 림태주

출판사: 웅진지식하우스



저자는 서로의 마음에 난 길이 관계라 말한다. 그 길은 서로 간의 오해로 막혀버릴 수 있기에 건너기 어렵다. 스스로에 대한 오해 역시 마찬가지다. 그럼에도 우리는 닿기 위한 시도를 멈추지 말아야 한다. 나다운 삶을 꿈꾸기 전 관계에 대한 고찰이 필요한 이유다. 통찰과 위트가 담긴 문체 그리고 사람에 대한 깊은 애정이 어린 메시지는 세상과의 관계에 지친 나와 당신의 가슴에 작은 깨달음으로 와 닿는다. 나답게 살기를 원하지만 적당한 거리를 주는, 사이의 균형에 서툰이들에게 건네고 싶은 책.

XXL엄마의 XS변신기

하루 한 번 10분 요가. 이 시퀀스를 반복하는 것으로 출산 후 다이어트 3개월 만에 28kg 감량에 성공했다. 출산 후 본격적인 다이어트를 준비한다면 4주 후부터 이 동작을 반복하자.

#PLAN1 무릎 접어 상체 숙이기

1 한쪽 무릎을 접어 한 손으로 발등을 잡고, 다른 손은 골반을 잡고 바로 선다. 접힌 무릎을 상체 쪽으로 끌어 올린다.

2 팔약근을 조이며 천천히 접은 무릎을 아래쪽으로 끌어 내린다. 균형을 잡은 뒤 골반을 잡았던 손을 옆으로 쪽 뺀다.

3 뻗었던 팔을 뒤로 넘겨 접힌 무릎의 발끝을 잡고 천천히 상체를 숙여 내려간다. 5회 호흡 후 팔과 다리를 푼다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



1 양발을 앞뒤로 벌리고 뒤쪽 무릎이 바닥에 닿도록 한다. 양손으로 골반을 잡은 뒤 척추를 곧게 편다.

PLAN3 로우 런지 변형 자세



#PLAN2 무릎 발목 대기자세

1 앉은 자세에서 한 다리의 발끝을 당겨 앉은 뒤 무릎과 발목이 같은 선상에 오도록 앉는다. 반대쪽 다리의 발목도 당겨 위아래 무릎과 발목이 겹치도록 포갠다.

2 양손을 무릎과 발끝에 가볍게 얹고, 등이 구부러지지 않게 호흡하며 상체를 가볍게 앞으로 숙인 뒤 5회 호흡한다.

3 왼쪽으로 상체를 숙인 뒤 목에 힘을 풀고 5회 호흡한다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



2 내쉬는 숨에 굽힌 앞다리 쪽으로 무게중심을 이동한 뒤 이 자세에서 3회 호흡한다. 굽힌 앞다리에 힘을 실어 처음 자세로 돌아온다. 오른쪽, 왼쪽 각각 30회씩 반복.

새로운 의료 분야로서의 미용 수술...

주름 제거 수술 페이스 리프트 (Face Lift)

얼굴의 주름 치료 방법에는 보톡스, 콜라겐, 히알루론산 등의 의료용 주사에 의한 방법, 최신 레이저에 의한 방법 등에 대해 지금까지 이야기를 해왔습니다. 이번에는 수술 (페이스 리프트)에 대해 설명해드리겠습니다.

페이스 리프트 수술은 1900 년경부터 시작했습니다. 당시는 단순히 귀 앞과 목 부분의 피부를 찢라 꿰매는 것 뿐이었기 때문에 효과도 적고 흉터도 눈에 띄게 컸습니다. 그 뒤 기술적으로도 진보하여 현재는 안에 근막도 동시에 올리고 지방도 처리하기도 하고 상처도 될수록 눈에 띄지 않을 정도로 가능하게 되었습니다. 그래도 미용외과의 수술은 가장 최고의 기술과 경험이 필요한 분야이기 때문에 미용외과의사로서 가장 기술이 뛰어난 반면, 결과도 이사의 기술과 경험이 좌우되지는 부분이 적지 않습니다.

실제로 주름 개선 치료를 받고 싶다면, 수술이 좋을지, 주사나 레이저 치료가 좋을지 망설이는 분들이 많지 않을까 생각합니다. 주사나 레이저는 몇차례 걸쳐서 해야 되기 때문에 수술이 영구적으로 좋은 방법이 아닐까 생각하는 분들이 많지만, 생각처럼 그렇게 간단하지 않습니다. 매개 사람의 상태와 부위에 따라 어느 쪽이 더 효과적인지 판단해야 됩니다.

예를 들면 이마나 미간이라면, 주사가 더 효과적으로 뛰어나다고 말할 수 있습니다. 물론 주사는 1회로 장기간 효과를 기대할 수 없는 면은 있습니다만, 간격을 정해서 정확하게 몇차례 치료를 받는다면, 수술과 별차의 없이 시간적으로 지속성도 가능하겠죠. 또 눈 밑 부분과 같은 피부가 얇

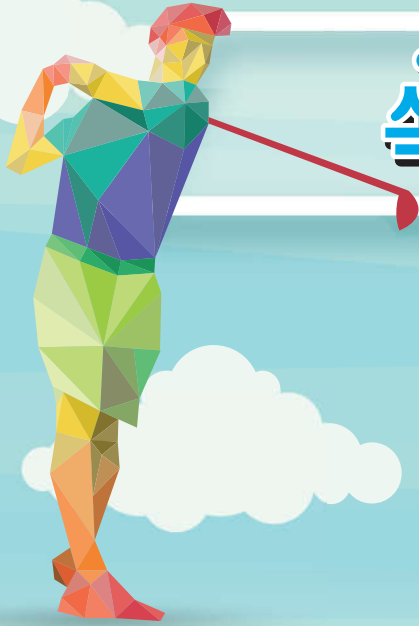
은 부분과 같은 잔주름이라면 레이저에 의한 피부 재생을 촉진하는 치료가 무시로 더 효과적이라고 말할 수 있습니다. 수술을 하여도 피부 자체를 바꿀 수 없습니다. 반면 눈 주위 처짐이랑 턱 주변 처짐은 실제로 덜어진 부분에 관해서는 수술의 방법으로서는 큰 개선을 얻을 수가 없습니다. 또 최근에는 수술이라고 해도 실같은 물질을 넣어서 피하에서부터 당겨올리는 타입의 치료도 많이 소개하고 있습니다. 피부를 많이 절개할 필요 없이 상처 자국이 생길 걱정이 없고, 회복 시간도 빠르지만, 역시 본래의 페이스 리프트 수술과 비교하면, 효과랑 지속시간은 현저한 차이가 있죠. 그런 거라면, 처짐에 관한 이야기라면 써마지, 울썬라와 같은 고주파, 초음파 기기 편이 무시로 피부 전체 개선이랑 지속면에는 더 적합하지 않을까 생각됩니다. 어떤 방법이던지 치료에 장단점을 충분히 확인하고 결정해야 됩니다.

어느 부분이 수술이 적합할지, 회복 시간은 어느 정도 필요할지, 그리고 그 의사가 어느 정도 그 수술에 경험을 갖고 있는지 충분히 카운셀링을 받고 치료를 결정하지 않으면 안 됩니다.

환자에 따라 안전하고 효과적인 치료는 어디까지나 전문의의 경험, 세심한 준비, 정확한 진단이 있어서야 말로 정해지는 것입니다. 간단한 선전만으로 판단하지 마시고, 충분한 카운셀링을 받고 납득될 때 까지 설명을 받고 의문되는 점은 바로 물어보고 환자분에게 맞는 치료를 선택하시길 바랍니다.



<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 14

● 피칭

POINT 1 스윙을 분석하기 위해 디봇 마크를 체크한다.

피칭 샷을 한 후에 땅에 생기는 디봇 마크는 스윙의 형태와 질을 말해준다. 디봇 마크는 당신의 게임 특성을 나타내는 지문과 같다. 디봇 마크를 어떻게 해석하는가에 따라 피칭 샷을 더 잘 할 수 있는 기회를 가질 수 있다. 따라서 피칭 샷 후에 디봇 마크를 분석하는 능력을 가져야 한다.



1) 깊은 디봇 마크와 두꺼운 타격

디봇을 파는 것은 좋은 샷 아이언 플레이의 한 부분이다. 그렇지만 디봇 마크가 너무 깊고 볼을 친 부위가 일정하지 않다면 스윙에 문제가 있는 것이다. 이러한 결과는 당신의 스윙 폭이 너무 작아서 지나치게 가파른 각도에서 임팩트 하게 만든다. 이것은 당신이 볼 뒤의 땅을 찍어 친다는 것을 뜻한다. 만약 이러한 문제가 자주 발생한다면 다음 사항은 당신의 타격 질을 멋지게 향상시킬 것이다.

- ① 왼발쪽으로 치우치지 않게 볼을 스탠스 중앙에 놓는다. 볼의 잘못된 위치는 뒤땅을 가격하게 되는 주원인이다.
- ② 볼 임팩트 타격각도를 낮게 하고, 볼을 좀더 정확하게 치기 위해서, 백스윙시 손목을 천천히 꺾는다.

스윙의 궤도를 크게 만들면 임팩트 각도가 완만해져 클럽이 자연스럽게 볼에 접근 할 수 있게 도와준다. 이렇게 하면 디봇 마크는 그다지 깊지 않을 것이고 더욱 중요한 것은 볼을 친 후에 디봇이 생긴다는 것이다.

2) 디봇 마크가 전혀 없을 때

만일 샷을 한 후, 지면에 전혀 디봇 마크가 생기지 않았다면, 당신은 볼을 공중으로 쉽게 날아가게 하기 위해서 떠내는 듯한 스윙을 했기 때문이다. 때때로 매우 두껍게 임팩트되는 샷은 볼이 본래 거리의 절반밖에 날아가지 않는다. 이러한 문제는 클럽헤드가 스윙 궤도의 가장 낮은 지점을 지나 이동했으며 임팩트의 순간에 볼보다 높이가 있다는 것이다. 이것은 피칭에서 가장 나쁜 스윙으로 다음 기술은 이러한 결점을 빠르게 교정하도록 도와 줄 것이다.

- ① 볼의 위치를 확인한다. 즉, 볼이 스탠스의 중앙에 있어야 한다
- ② 윙의 중심 이동을 살펴본다. 만일 볼의 위를 친다면 아마도 다운스윙시 당신의 체중은 오른발에 있을 것이다. 이러한 문제는 임팩트를 위한 다운스윙시 왼발로 체중을 이동시키면 해결된다. 클럽이 움직이는 속도로 체중 이동이 이루어진다면 볼의 밑부분을 칠 수가 있다.



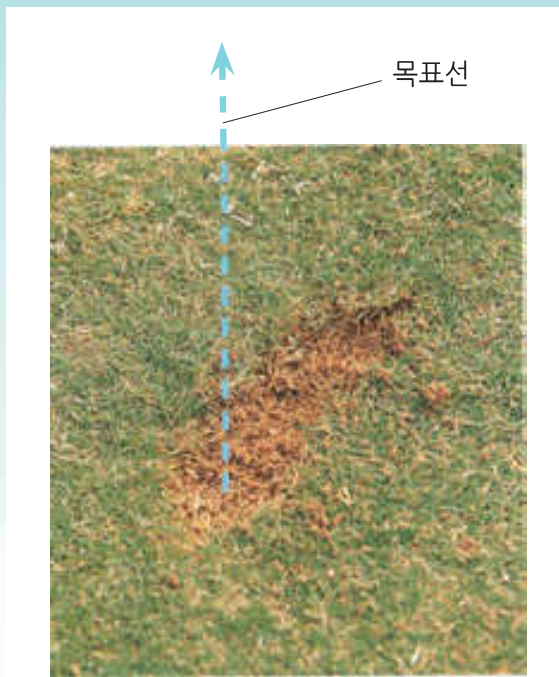
3) 디봇 마크가 목표의 왼쪽에 있을 때

이 기술은 백스윙시 목표의 왼쪽 방향으로 가는 피칭 샷을 쳤을 때, 디봇 마크도 목표의 왼쪽 방향을 향하고 있다. 이러한 문제는 클럽헤드가 목표선의 바깥쪽에서 안쪽으로 임팩트를 하는데서 그 원인을 찾을 수 있다.

①당신의 스탠스를 5cm정도 좁게 한다. 이는 팔이 몸보다 활발하게 움직이도록 하여 정확한 스윙궤도를 만들어 준다.

②백스윙의 정점에서 손과 팔로 다운스윙을 시작한다. 다운스윙이 몸의 움직임보다 손과 팔로 이루어진다는 것을 느끼도록 노력한다. 이 훈련은 당신의 스윙이 약간 안쪽에서 임팩트 할 수 있도록 도와준다.

이 기술을 습득한다면 당신은 볼이 왼쪽으로 날아가는 대신(디봇이 왼쪽에 남는 대신) 목표선 위에 똑바로 있다는 것을 발견하게 될 것이다.



4) 디봇 마크가 목표의 오른쪽에 있을 때

아마추어 수준에서 디봇 마크가 목표의 오른쪽에 남는 것은 왼쪽에 남는 것보다 훨씬 드문 현상이다. 이러한 문제는 다운스윙시 엉덩이가 정확하게 이동하지 않아 나타난다. 이는 클럽헤드가 안쪽에서 바깥쪽으로의 스윙궤도를 만들어 낸다. 따라서 볼이 목표의 오른쪽으로 날아가게 되므로 이 훈련은 그러한 경향을 제거할 수 있다.

①먼저 볼의 위치가 당신의 스탠스에서 왼발보다 오른발에 가까운지를 확인한다. 왜냐하면, 이러한 볼의 위치는 지나치게 안쪽에서 볼을 임팩트 하게 하여 당신의 샷이 목표의 오른쪽으로 날아가게 한다. 따라서 피칭 샷의 가장 중요한 점은 볼이 스탠스의 중앙에 있어야 한다는 것이다.

②왼발을 목표의 약간 왼쪽을 향하도록 스탠스를 오픈시킨다.

③백스윙의 정점에서, 엉덩이 이동에 의해 다운스윙을 시작하면 손과 팔에 대한 충분한 공간이 확보되어 정확한 스윙궤도가 만들어진다.

이러한 기술 습득은 몸 앞의 공간을 확보함으로써 스윙 궤도가 목표선과 일치하도록 만들 것이다.

골프 실기 검사

중급단계로 옮기기 전에 피칭테스트를 통한 평가를 해본다. 만일 향상되지 않았다면 초급단계의 기술훈련을 반복하여 연습한다.

그러나 골프능력평가표에 당신의 피칭 샷이 향상되었음을 나타낸다면 중급단계의 기술을 습득하기 위한 준비가 된 것이다.



나의 상상력을 자극하는 우주를 배경으로 한 영화 BEST6

"우리 답을 찾을꺼야"
"늘 그랬듯이"



인터스텔라

가까운 미래, 전 지구적 규모의 식량난과 환경 변화에 의해서 인류가 멸망하는 카운트다운이 진행되고 있었다. 과거 우주선 조종사 겸 엔지니어였던 조셉 쿠퍼는 태양계의 토성 뒷면에 '웜홀'이 생성되었고, 이를 통해 다른 은하계로 가는 인류의 탈출구를 찾는다는 계획에 참가하게 되고 절멸의 과정에 놓인 인류의 미래를 위해 쿠퍼는 자녀를 두고 우주로 나아간다. 그는 반드시 돌아오겠다는 딸과의 약속을 지킬 수 있을까? 인류는 쿠퍼의 말처럼 '늘 그랬듯이 길을 찾을 수' 있을까?

외계인도 우주전쟁도 없다!
이것이, 누구도 경험하지 못한 진짜 재난이다!



그래비티

허블 우주 망원경을 수리하기 위해 우주 공간에서 작업하던 스톤 박사는 폭파된 인공위성의 잔해와 부딪히면서 그곳에 홀로 남겨진다. 함께있던 동료 코왈스키는 자신을 위해 우주미아가 되고 또다시 우주 공간 속에서 그녀는 생존을 위한 처절한 노력을 한다. 하지만 막막한 현실에 모든걸 포기하고 선실안에서 자살을 시도하려는 그녀에게 코왈스키가 나타나 도와준다. 그녀는 이내 산소부족으로 인한 환상이라는 걸 깨달고 다시한번 생존을 향한 의지를 굳히게 된다.

깊은 공간으로부터의 메세지...누가 먼저 갈 것인가?
우주의 중심으로의 여행이 시작된다.



콘택트

엘리는 어렸을 때부터 모르는 상대와의 교신을 기다리며 방송에 귀를 기울이던 소녀이다. 시간이 지나고 천체물리학자가 된 엘리는 직녀성으로부터 정체모를 메세지를 받게 되고 그 의미를 해석하는 것에 전 세계의 이목이 집중된다. 그리고 해독된 메세지의 내용은 우주 이동 기계장치의 설계도. 마침내 엘리는 장치를 완성하고 여러 개의 웜홀을 통과하여 직녀성에 도착하게 되고 아버지의 형상을 만나 이야기를 나누게 되는데... 그녀의 여행의 진실은 무엇일까?

인류의 기원을 파헤치기위한 우주여행...
우리가 내린 결말은?



2001 스페이스 오디세이

인류는 인류에게 문명의 지혜를 가르쳐 준 검은 돌기둥의 정체를 밝히기 위해서 디스커버리호는 목성을 향해서 날아간다. 하지만 평온하던 우주선에 재난이 일어나고 그 원인은 인공지능 컴퓨터 HAL에 의한 것이었다. HAL은 이 우주 여행에 의문을 품고 선원들을 우주 밖으로 던져버리기까지 한다. 보우만은 가까스로 HAL의을 제압하고 마침내 목성 궤도에 도달해 문제의 검은 돌기둥을 발견한다. 하지만 그 순간 우주의 급류에 휘말리게 되고 임종 직전의 자기 자신과 조우한다. 그리고 죽기 직전의 보우만이 가리키는 곳엔 새로 태어나는 보우만 자기 자신이 있는데...

화성에서 만난 미지의 생명체...
그 깊이를 알 수 없는 공포가 다가온다!



미션투 마스

서기 2020년. 세계 최초의 우주 비행사들이 화성 착륙에 성공하였다. 그러나 화성 탐사 대원들이 화성에 도착하자마자 작전 사령관 루크 그래함(Luke Graham: 돈 치들 분)과 그의 대원들은 위협에 직면하게 된다. 루크는 악몽이 시작되기 바로 직전, 메시지를 지구에 타진하지만 루크를 제외한 모든 대원들은 형체를 식별할 수 없는 거대한 힘에 의해 공중분해되어 우주 공간으로 사라진다. 인류 최초로 인간이 화성 착륙에 성공하자 NASA는 그 기쁨에 취하기가 무섭게 탐사 대원이 전송한 메시지를 받고 경악을 금치 못한다. NASA는 황급히 화성에서 일어난 비극의 원인을 조사하고 생존자를 구하기 위하여 구조작전에 착수한다.

행방불명 되던 우주선이 나타났다!
7년전 우주선에선 무슨일이...?



이벤트 호라이즌

서기 2040년. 광속보다 빠른속도로 우주를 여행하던 탐사선 '이벤트 호라이즌'호가 실종된다. 7년 후, 술한 의문을 남긴 채 사라진 이벤트 호라이즌호에서 희미하게 생존 신호를 확인한 미 우주국은 이 우주선에 대한 여러가지 의문점과 생존자 확인을 위해 구조선 '루이스 앤 클락'호를 파견한다. 그런데 수색 작업에 투입된 대원들이 모두 이상한 환영에 시달리게 되고 하나 둘 목숨을 잃는 일이 발생한다. 결국 밀러 선장과 나머지 대원들은 이벤트 호라이즌호가 살아 있다는 가설을 세우게 되고, 위어 박사와 남은 대원들에게 철수를 명령하는데...