

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

11월 SPECIAL
30~36



매일매일
챙겨 먹는
약국
영양제



BEAUTY

- 36 **셀리 다이어트? 크라이오테라피 다이어트**
- 38 '유리 피부'를 위한 자극제로 클렌징 플랜
- 40 **마이크로 텍스처 가슴성형**
- 42 **최강 발색! 최고의립 페인트는?**
- 44 코트입는 일주일 11월 코디
- 46 **메이크업 완성템 컬러 렌즈 스토리**
- 48 **명품 헤어 브러쉬 입문서**
- 66 **다이어트 효과 200% 요가 스킨스**
- 67 **아시안칼럼**

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 **냉장고 속 흔한 재료 레시피**
- 52 **혈관속 기름 씻어내는 '착한기름' 3가지**
- 54 **동경 B큐 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **마스킹 테이프 인테리어**
- 60 **기력 떨어진 노인돕는 3가지 요소!**
- 64 **행복한 책 읽기 11월의 추천 도서**
- 72 **낙지 호롱구이 애호박 전**

LOVE+TRABLE

62 **홋카이도의 가볼만한 관광지**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**
- 70 **웃음과 감동이 함께하는 숨은 명작 애니메이션 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **띠별운세**
- 86 **별자리운세**
- 90 **심리테스트**

한국이야기 Story of Korea



대한민국 나눔축제 2018

-올해로 9년째 맞이한 대한민국 나눔대축제는 NGO단체와 기업들이 참여하여 나눔에 관한 체험과 교육등을 통해 나눔문화를 실천하고 참여 시민들에게 나눔의 가치를 확산시키는데 행사의 의의가 있다.

참여단체들의 재능기부공연 및 스타애장품 기부 등 다채로운 프로그램이 진행된다.

●행사기간: 2018. 11-10 ~ 2018. 11-11(2일간)

●행사장소: 서울특별시 중구 세종대로 110 (태평로1가)

●행사소개: 유난히도 더웠던 여름을 뒤로하고 가을걷이도 잘 끝낸 다음 한 해의 결실을 생각해보는 이 계절에 나눔의 의미를 생각하는 제9회 대한민국 나눔대축제를 개최합니다.

불과 70년 전만해도 세계 최빈국 가운데 하나였던 나라가 자국의 어려운 이웃들 뿐만아니라 가난한 다른 나라를 도울 수 있게 된 것은 대한민국이 처음이고 유일합니다. 자랑스러운 성취가 아닐 수 없습니다. 우리가 전 세계에서 흔하지 않게 나눔을 주제로 하는 축제마당을 펼치게 된 것은 자연스럽다 하겠습니다.

금년에도 국내, 국외의 어려운 이웃들을 돌보는 단체와 기업 62곳이 부스를 설치하고 그들의 사업을 소개하고 홍보할 것입니다. 많이들 오셔서 그들의 사업을 알아보고 선한 마음을 가진 분들을 만나 보시기 바랍니다. 훈훈한 마음을 느끼시게 될 것입니다. 모든 축제들 가운데 가장 아름다운 잔치마당입니다. 우리가 피땀 흘려 생산한 가치를 어려운 이웃과 나누는 것만큼 아름다운 것은 세상에 어디 그렇게 많겠습니까? 특히 어린 자녀들과 같이 오시면 그들이 어릴때 부터 고운 마음을 갖게 되고 다른 사람을 돕는 사람으로 자랄 것입니다. 매우 좋은 교육의 마당이며 기회입니다.

●행사 내용
- 무대행사 : 개막식, 폐막식, 사랑의 선물상자 나누기, 나눔 캐릭터뮤지컬, 개막축하공연 "나눔을 악회", 재능나눔콘서트
- 특별행사 : 온라인 생방송 "나눔미TV24", 나눔

업사이클링존 (중고 핸드폰 기부), (어린이 영문 도서 기부)

- 부대행사 : 셰프의 나눔 <나눔 한끼>, 나눔 그림 그리기 대회, 나눔 프리마켓, 나눔 버스킹 & 푸드 트럭

- 상설행사 : 스탬프 미션<RUN SHARING>, 나눔 휴식존, 모바일 아트로드, 나눔 히스토리 존



주최/주관 나눔국민운동본부, 보건복지부
연락처 070-4740-3777
홈페이지 <http://www.sharingkorea.net/gboard>

11월 특집

薬 薬



매일매일 약국 영양제 챙겨 먹는

1. 하이치오ール

C+

•하이치오루C+는 피부염과 전신권태 회복에 효과가 좋은 약이라고 합니다. 피로는 피부의 강적이기 때문에 더욱 찾는 분들이 많습니다. 2달정도 꾸준히 복용한 후기에는 피부톤이 밝아지고, 나른함의 개선에도 도움이 된다고 합니다. 마츠모토키요시 약국 기준으로 가장 많이 팔리는 영양제이며 숙취가 늦는 분들도 복용하면 좋다고 합니다.



★성분: L-시스테인, 비타민C 등

¥1,780



2. 카와이 肝油

ドロップス

★성분: 비타민A, D
루테인, 글리세린 등

•카와이칸유 드롭에스는 간단히 어린이용 면역력 증강제입니다. 우리나라의 칼로스과 비슷한 정도의 국민 영양제입니다. 현재 일본의 젊은 엄마들이 어렸을 때부터 먹기시작하여 그녀들의 자녀들에게 까지 복용되니 그 이유에 찾기도 한다고 합니다. 맛 또한 어린이들이 좋아하는 맛이라고 하니 꼭 한번 추천하는 영양제입니다.

¥2,180

薬

3. チョコラBBプラス エーザイ



• 초콜라BB+에자이는 흔히들 바이러스로 인해 발병하는 헤르페스치료에 효과가 있다고 하지만, 그것은 오해이다. 하지만, 초콜라BB+에

들어있는 풍부한 비타민이 체내의 면역력을 높임으로써 우회적으로 포진 치료에 도움을 주고 있을 수 있습니다. 그리고 구내염 같은 비타민 부족에 의한 질병에는 개선에 큰 도움을 준다고 하며 피부트러블 등이 심해지고 피부염이 있을 때 꾸준히 먹어주면 완화에 효과를 볼 수 있다고 합니다.

★성분: 비타민 B2, B6, B1, 칼슘 등

¥980

4. ビタトレール EXP

• 비타트레루EXP는 성분이 신경이나 근육에 작용하여 당분의 대사를 촉진하고 피로를 회복하는데 도움을 줍니다. 또한 감마오리자놀을 배합함으로써 자율신경의 작용을 도와주기 때문에 눈의 피로와 어깨 결림, 요통 등의 관절통, 신경통 개선에 큰 도움을 줍니다. 비타민 E는 혈행 순환을 좋게하면 손발저림이나 어깨 결림에 효과도 있습니다. 판토텐 산 칼슘은 지방 당분의 대사를 촉진합니다.

★성분: 비타민 B1, B6, B12, E, 칼슘 감마오리자놀 등

¥2,580

TIP. 효과 보는 영양제 복용법1

•비타민// 오전 + 공복(위가 안좋을 시 식후 복용)

비타민 B, 비타민 C 등은 물에 잘 녹는 수용성 비타민으로 오전에 공복상태에서 복용하면 흡수율을 높일 수 있습니다. 다만, 비타민 C의 경우 산성이기 때문에 위염이나 위궤양 등 위가 안 좋은 분은 식후 복용을 추천합니다.

11월 특집

ドラッグ

5. 貧血にファイチ

• 화이치는 혈액 속의 헤모글로빈을 만드는데 아주 효과적으로 작용하는 빈혈개선제입니다. 적혈구를 만들기 위한 엽산과 비타민 B12를 균형있게 배합, 1일 1회 복용으로 효과가 있습니다. 흡수력을 높이기 위해서 잘 녹는 피로린산 제2철을 주성분으로 하며 장에서 녹게되는 필름 코팅이 되어있습니다. 그렇게 때문에 위장에 부담이 가지 않으며 피로가 없고 철 특유의 맛과 냄새가 없다는 장점이 있습니다.

★성분: 비타민 B12, 용성피로린산제2철, 약산 등

¥2,323



6. ビタトレール ネージュホワイト



• 네쥬화이트는 피부와 생체의 대사에 관여하는 L-시스테인과 멜라닌의 생성을 억제하는 아스코르빈산(비타민C)에 판토텐산 칼슘을 배합하여 정제하였습니다. 이러한 성분이 기미, 주근깨, 숙취, 전신 권태에 뛰어난 효과를 발휘합니다.

★성분: L-시스테인, 아스코르빈산(비타민C), 칼슘

¥1,138



TIP. 효과 보는 영양제 복용법2

• 오메가3, 홍삼// 오후 + 식후

오메가 3는 지용성 비타민으로 기름진 음식을 먹은 후에 복용하면 흡수가 잘 됩니다. 그렇기 때문에 음식으로 인해 기름이 체내에 쌓이는 점심 식사 이후 복용하는 것이 효과를 극대화할 수 있습니다. 또한 홍삼은 젠노사이드 성분으로 점심에 복용하면 식곤증이나, 피로감이 생기는 것을 방지해줄 수 있으니, 꼭 점심에 드셔서 오후를 가볍하게 보내시기 바랍니다.

薬

ドラッグ



7. キューピーコーワ ゴールドαプラス

•큐피코어 골드알파플러스는 피로회복에 좋은 4종의 자양강장 생약을 배합하여 몸 전체의 피로와 나른함을 느낄 때 효과가 좋습니다. 허약체질이거나 병후의 체력 저하, 식욕부진, 발열성질환, 임신수유기일 때 복용함으로써 영양을 공급해줍니다.

★성분: L-아르기닌, 비타민 B1, B2, B6, E, C, 칼슘 등

¥1,058

8. アリナミン EXαプラス

•아로나민 이엑스플러스는 진심으로 어떻게든 해보고 싶은 눈의 피로와 어깨결림, 허리통증 등에 아주 뛰어난 효과를 보여줍니다. 비타민B1 유도체플슬치아민과 신경이나 근육의 움직임에 깊게 관여하는 비타민 B6, B12 그리고 혈액순환에 좋은 비타민 E 등이 배합되어 있습니다.



평일의 피로가 주말에 몰려 자도자도 피로가 끊이지 않는 분들이 평일4일에 나눠 먹은 결과, 눈의 묵직함과 피로 등이 개선되었다고 합니다.

★성분: 비타민 B1, B6, B12, E, 칼슘, 감마 올리자놀 등

¥1,938

TIP. 효과 보는 영양제 복용법3

•프로바이오틱스, 간보조제// 저녁 + 잠들기 전 공복 상태
프로바이오틱스와 간 보조제는 복용시간에 큰 영향은 없지만 잠들기 두 시간 전 공복상태에서 섭취하면, 칼륨, 칼슘, 마그네슘 성분들이 정신을 안정시키고 숙면을 취할 수 있도록 도와줍니다.



11월 특집

ドラッグストア

1. エビオス EBIOS



•에비오스는 천연소재의 맥주 효모로 만들어졌습니다. 효모로 만들어진 만큼 약해진 위장을 도와 소화불량, 식욕 부진 등 위장기능개선에 탁월한 약으로 불리우고 있습니다. 이렇게 위장 건강에 도움이 되는 이유는 단백질(40~50%)이 풍부한 천연소재이기 때문입니다. 임신부나 수유중인 엄마들에게도 몸에 부담없이 복용할 수 있습니다.

★성분: 린산 수소 칼슘, 첨가물로써의 유당, 무수케이산, 경화유

실제 복용 후기를 보면 기름진 것만 먹으면 헛구역질이 난다거나, 항상 위가 더부룩한 느낌을 갖고 있는 분들이 일주일만 복용해도 좋아지고 있다는 느낌을 체감한다고 합니다. 또한 의외로 피부개선의 의견이 있었는데, 생리전에 여드름이 자주 올라오던 피부가 안정 되었다고 합니다.

¥2,160



8. ディアナチュール 스타일 EPA x DHA

•디어내추럴 EPAx DHA는 사람의 체내에서 생성할 수 없는 오메가3 지방산 EPA, DHA를 함께 섭취할 수 있는 영양제입니다. 오메가3가 두뇌회전에 도움이 되는 영양성분인건 너무나도 유명합니다. 평소에 편식이 심해 등푸른생선류의 섭취에 불편함이 있는 분 등 식생활의 균형이 잡히지 못한 신 분에게 적극 추천드리는 영양제입니다.

*무첨가무착색인 국산보조식품이기 때문에 안심하고 복용해도 좋습니다.

¥1,980

★성분: EPA함유정제어기름, 효모엑기스, 낫또균배양액기스, 글리세린지방산에스테르, 비타민E



9. 콘드로이친 ZS

• 콘드로이친은 신체에 필요한 유황의 공급원으로 MSM과 건조 효모를 배합하고 인도 유황을 더한 영양 보조식품입니다. 장년층의 관절 영양제로 유명하기도 합니다.

젊고 활동적인 매일을 보내고 싶은 분이나, 건강을 위해 달리는 운동을 계속하고 있으나 관절에 가는 부담이 걱정하신 분, 주말 스포츠를 즐기시는 분 등에게 적극 추천드립니다.

복용 후기로는 관절이 아파 정기적으로 병원에 방문에 히알루론산 주사를 시술받던 분이 2개월간 복용함으로써 약 10년간 재발하지 않고 건강함을 유지하고 있다고 합니다.

★성분: 콘드로이친 황산 에스테르나트륨

¥6,480



10. DHC 시트룰린

• DHC시트룰린은 생기있는 하루하루를 꿈꾸시는 분들에게 적극 추천드리는 영양제입니다. 시트룰린은 1930년 일본 수박에서 발견된 아미노산의 일종이며, 일산화질소 생성에 도움이 되는 신성분입니다. 안정된 생활리듬이 필요하신 분이나 평소 오한에 고생하시는 분들이 복용하시면 더욱 효과를 볼 수 있습니다.



복용 후기로는 저체온증이나 수족냉증으로 고생하셨던 분들이 복용 후 3시간이 지난 시점부터 효과를 보기 시작했다고 합니다. 몸안의 작은 모세혈관 하나하나에 활기가 도는 듯한 느낌을 받았다고 합니다.

★성분: L-시트룰린, 아르기닌

¥1,180

뷰티 트레이닝

설리 다이어트? 크라이오테라피 다이어트



SNS에 사진을 올릴 때마다 뜨거운 이슈의 중심에 서곤 하는 설리. 최근엔 “영하 140도까지 가본 사람 나”라는 글과 함께 커다란 통 위로 얼굴만 빼꼼 내밀고 있는 영상을 올려 화제가 됐다.

기계 왼쪽의 수치가 점점 내려갈수록 설리의 표정 역시 일그러지는데, 자세히 보면 마지막엔 무려 영하 120도까지 떨어진다는 걸 알 수 있다.

영하 120도라니! 영하 10도만 돼도 패딩으로 온 몸을 꽂꽂 싸매고 추워서 덜덜 떠는 에디터로서는 이게 대체 어느 정도의 추위인지조차 상상이 안 된다. 대체 설리는 무엇을 하고 있는 걸까?

#CRYOTHERAPY | 크라이오테라피란?



36 | 광고문의 T.03-5812-8990

최근 설리 다이어트'로 유명한 크라이오테라피가 자주 언급되곤 한다. 크라이오테라피 다이어트는 무엇인지 알아보자.

'크라이오테라피'라는 명칭은 '차가운'이라는 뜻의 그리스어 '크라이오(cryo)'와 치료를 뜻하는 '테라피(therapy)'를 합성한 것이다.

약 영하 110℃에 달하는 극한의 추위를 통해 몸의 온도를 급격히 떨어트리는 전신 냉각 요법이기에 때문에 주로 스포츠 선수들이 운동 후 컨디션을 회복하거나 부상을 관리하는 목적의 프로그램으로 사용되었다.



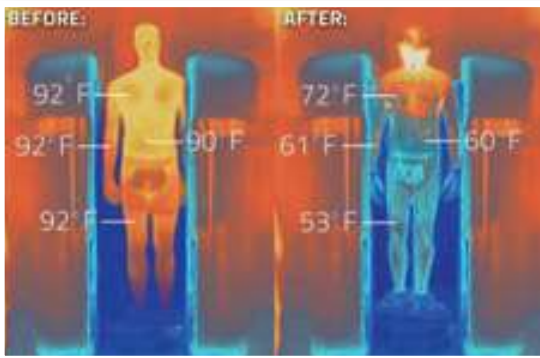
크라이오테라피는 속옷만 입은 채 질소가스와 산소로 영하 120도까지 낮춘 원통형 기기 안에서 3분간 서 있는 것.

3분만 버티면 약 800칼로리 이상을 소비하고 지방분해 효과까지 있어, 설리 뿐만 아니라 호날두와 메이웨더 같은 스포츠 스타, 제시카 알바, 안젤리나 졸리 등의 할리우드 스타들 사이에서도 요즘 가장 핫한 다이어트 방법으로 주목받고 있다.

뷰티 트레이닝

#CRYOTHERAPY | 크라이오테라피 원리는?

체온이 급격하게 떨어뜨리는 것과 살 빼는 것의 상관관계는 무엇일까? 인간의 몸은 체온 변화를 비정상적인 것으로 인식해, 체온이 떨어지면 다시 정상 온도로 올리려는 반응을 일으킨다. 이 과정에서 혈액순환이 빨라지고 많은 칼로리를 소모하게 되는 것.



비만 관리의 주요 인자인 '베이지색 지방 세포'를 활성화시키고, 연료저장 역할을 하는 '백색지방 세포'를 태워서 열을 발생시킨다.

그렇게 낮은 온도에 속옷차림으로 서 있다가 동상이라도 걸리면 어떡하느냐고? 크라이오테라피의 통 속은 영하 110°C 수준의 극단적인 저온인 대신 습기가 거의 없는 환경. 덕분에 피부와 하부 조직의 혈액순환에는 별 지장 없이 3분 정도 견딜 수 있다.



이렇게 3분간의 테라피가 끝이 나면 몸이 정상 체온으로 돌아갈 수 있도록 따뜻한 차와 함께 휴식 시간을 갖게 된다. 이때 대다수의 경우 혈압 또한 내려가 있기 때문에 충분히 휴식을 취해주는 것이 좋다.

#CRYOTHERAPY | 크라이오테라피 효능은?

앞서 말했듯 체온을 정상 수준으로 되돌리려는 체내 작용을 통해서만 800칼로리가 소모되기 때문에, 다이어트 효과가 아주 큰 편이다.

또한 정상체온으로 돌아오는 과정에서 혈액순환이 빨라지고 엔도르핀이 듬뿍 분비돼 피로가 풀리는 건 물론, 통증과 부종이 완화되는 효과까지 있다. 또한 숙면을 유도하고 컨디션 회복에 도움이 되는 등, 그동안 누적된 스트레스를 완화시키는 데에도 효과적이다.

#CRYOTHERAPY | 크라이오테라피 가격은?

시술 가격은 회당 10만 원대로, 굳이 비교하자면 퍼스널트레이닝 1회 정도의 비용. 단 3분이라는 짧은 시간 대비 사악한 액수이긴 하지만, 짧은 시간에 다이어트와 피로회복 효과를 동시에 누릴 수 있다는 점은 분명 매력적이다. 건강한 성인이라면 누구나 몸에 무리 없이 받을 수 있다는 것도 장점.

하지만 고혈압이나 심장질환이 있는 사람은 피하는 것이 좋다. 갑작스러운 체온 저하로 인해 일종의 쇼크를 일으킬 수도 있기 때문.



스킨 케어

'유리 피부'를 위한 자극 제로 클렌징 플랜



100% 무자극 클렌징, 과연 가능한 일일까?
젤리 & 파우더 타입 클렌저에서 그 해결 방
법을 찾았다.

름에 사용하기 좋은 조건들을 두루 갖춘 데다 저
자극성 제품이라 민감한 피부에게 추천하는 데
일리 클렌저다.

♥ '유리피부'의 까다로운 클렌징 Cleansing

우리피부엔 4계절 모두가 혹독한 환경이다.
여름엔 강한 자외선과 실내외 온도 차 등 피부를
예민하게 만들고 겨울철엔 차갑운 바람과 건조
한 환경이 끊임없이 피부를 공격한다.

이렇게 예민해진 피부에 피지와 각질, 블랙헤드
가 심화되는 것도 문제이며 이때 굵은 입자의 스
크럽제나 고순도의 산 성분이 들어 있는 필링 제
품을 사용하면 더 큰 자극을 줄 수 있다. 젤리 클
렌저와 클렌저는 이러한 유리 피부의 고민을 해
결하는 최상의 클렌징 듀오다.

♥ DAILY 젤리 무자극 클렌징 NO Damage

젤리 클렌저의 수많은 장점 중 가장 첫 번째로
꼽을 수 있는 건 젤리 제형이 피부와 손의 마찰
을 줄여 세안 시 피부가 민감해지지 않는다는 거
다. 게다가 텍스처의 특성상 다량의 수분을 함유
하고 있어 촉촉한 사용감을 자랑한다.

또한 서늘하게 보관했다가 사용하면 달아오른
피부 온도를 낮춰주고, 유분을 흡수하는 성질을
지녀 피지를 조절한다. 이처럼 젤리 클렌저는 여



- 톰포드 뷰티 퓨리파잉 젤리 클렌저 150ml
| 7만3000원.
- 오리진스 스킨 클렌징 젤리 클렌저 100ml
| 2만9000원.
- 에스티 로더 뉴트리셔스 마이크로 알게 포어
퓨리파잉 클렌징 젤리 125ml
| 3만6000원.
- 달팡 뤼미에르 에쌍시엘 일루미네이팅 미셀라
클렌저 125ml
| 4만2000원.
- S 라빠레뜨 넘버 나인 워터팩 클렌즈 레몬
125ml
| 7만3000원.

HOW TO CLEANSING

스킨 케어



쫘득쫘득한 제형의 젤리 클렌저를 얼굴에 넉넉하게 도포한 후 30초간 기다린다. 이렇게 하면 피부의 불필요한 피지를 흡수하는 동시에 자극으로 달아오른 피부를 진정시킨다.

피지분비량이 많은 T존부터 닦아낼 것. 젤리의 쿠션감 덕분에 여러 번 문질러도 피부에 자극을 주지 않는다. 특히 건조한 부위인 볼은 젤리 마지막 단계에 문지른다.



좀 더 세심한 케어가 필요한 T존의 콧날 부위는 아래에서 위를 향해 두 손가락으로 모공 주변을 빙글빙글 마사지하며 노폐물과 피지, 각질을 흡착시키는 과정을 거치자.

얼굴에 발라두었던 젤리 클렌저에 물을 조금씩 문혀 거품을 낸 후 손바닥으로 얼굴 전체를 부드럽게 마사지해 메이크업과 각종 노폐물을 녹인 다음 미지근한 물로 말끔히 행귀낸다.

♥ SPECIAL 파우더 클렌저 NO SCRATCH

모공 속에 깊이 박힌 피지와 블랙헤드는 일반 클

렌저로는 깨끗이 제거하기 힘들기 때문에 주 1~2회 스페셜 클렌저를 사용하자. 묵은 각질을 녹여내고 피지를 분해하는 효소 파우더 클렌저가 적당하다.

피부과에서는 “파우더 클렌저에 함유된 프로테아제는 묵은 단백질인 각질을 분해하고, 리피아제는 딱딱한 피지를 부드럽게 만들어 각질 사이의 연결 고리를 끊어준다”고 설명한다. 파우더 클렌저의 풍성한 거품은 스크럽제보다 자극이 적어 유리 피부에게도 적합하다.



HOW TO CLEANSING



사용전 각질과 피지를 불리기 위해 1분간 스팀타올을 올려두고, 파우더에 물을 믹스해 거품을 만들자. 버블망을 이용해도 좋다.



자극을 최소화하기위 손가락에 힘을 빼고 거품만으로 문지른다. 블랙헤드가 많은 콧망울은 파우더만으로 모공 반대 방향(반시계 방향)으로 빙글빙글 돌려 세안한다.

■ 성형 & 시술

마이크로 텍스처 가슴성형



마이크로 텍스처 보형물로 업그레이드된 안전하고 한국인에 체형에 맞는 가슴성형이 있다. 10년의 임상실험을 거쳐 더욱 믿을만한 마이크로 텍스처 가슴성형을 소개한다.

1. 마이크로 텍스처란?

지난 10년 간 진행된 임상실험의 결과로 나온 보형물로서, 현존하는 보형물 중 촉감이 가장 자연스럽다고 알려진 PRS 논문을 통해 안전성이 입증된 보형물입니다.



■ 스무스 타입의 장점

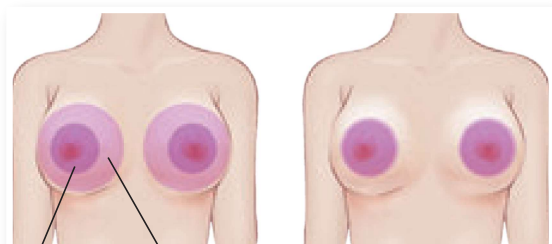
절개나 흉터를 최소화하면서 촉감이 자연스럽고 부드러운 스무스 타입 보형물입니다.

■ 텍스처 타입의 장점

구형구축없이 아찔한 Y라인과 섹시한 볼륨을 살려주는 텍스처 타입 보형물입니다.

2. 120%의 가슴포켓

120% 가슴포켓이 자연스러운 촉감을 만들어냅니다. 보형물이 가슴 포켓에서 부드럽고 자연스럽게 이동해 이상적인 촉감을 완성합니다.



● 보형물 ● 가슴포켓

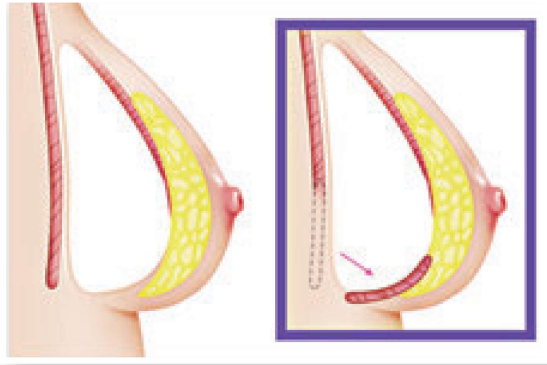
■ 가슴포켓이 보형물보다 지나치게 큰 경우 가슴 포켓의 크기가 너무 커 보형물의 움직임이 인위적이고 부자연스러움.

■ 가슴포켓이 보형물과 거의 꼭 맞는 경우 가슴포켓의 크기가 너무 작아 보형물이 거의 움직이지 못하고 촉감이 딱딱함.

3. 듀얼 플레인+

성형 & 시술

기존의 듀얼플레인 방식을 업그레이드한 듀얼플레인+ 방식은 유선조직이 얇은 한국인 체형에 맞게 보형물의 위치를 재설계한 새로운 수술법입니다.



□ 듀얼플레인 방식
보형물 위쪽은 가슴 근육 아래, 보형물 아래쪽은 유선조직 아래에 삽입.

■ 듀얼플레인+ 방식
보형물 위쪽은 가슴 근육 아래, 보형물 아래쪽은 근막으로 덮어 촉감을 개선.

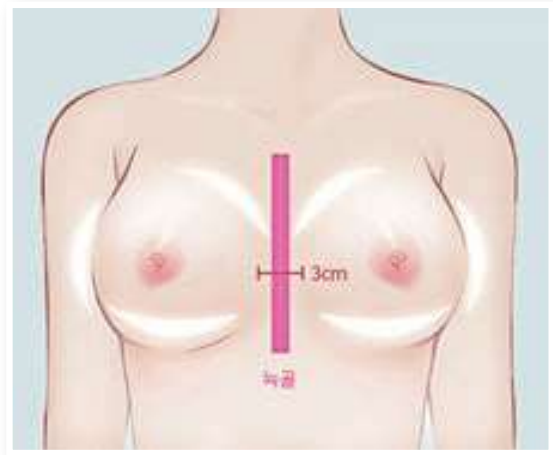
4. Y라인 가슴성형

Y라인 가슴성형은 보형물을 삽입해 볼륨을 업 시키고, 가슴골에 지방이식을 더해 가만히 있어도 자연스럽게 이절한 Y라인을 완성하는 가슴 성형입니다. 수술한 티가 나지 않으면서 섹시함을 살릴 수 있습니다.



이럴때 Y라인 가슴성형이 필수!

- 새가슴인 경우
- 늑골이 튀어나온 경우
- 선천적으로 가슴이 벌어져 있는 경우
- 보다 자연스러운 촉감을 원하는 경우
- 재수술인 경우(피부가 얇아진 경우)



5. 가슴 재수술이 필요한 경우

가슴재수술의 원인은 구형 구축, 모양 변형, 가슴 비대칭, 보형물 파손으로 나누어 볼 수 있으며, 구형구축 재발 및 추가 재수술 방지를 위해 정확한 진단과 수술이 이루어져야 합니다.



■ 구형구축

■ 모양 변형
가슴 비대칭



■ 보형물 파손

메이크업

최강 발색! 최고의 립 페인트는?



오늘 퇴근 전에는 립 제품 하나만 레이어링해 좀 더 컬러감 넘치게 볼륨을 즐겨보자.

▶ 발림성

◎ 넓은 어플리케이터로 양 조절이 쉬워 얇게 발린다.

♥ MAC

레트로 매트 리퀴드 립
컬러 메탈릭 버즈드 아웃



보이는 색 그대로 강렬하게 발색되며, 매트한 스웨이드 질감으로 마무리된다. 5ml 3만2000원.

▶ 지속력

◎ 한치의 흐트러짐 없이 그대로 유지된다.



▶ 묻어나지 않는가?

◎ 색소보다 펄이 더 묻어난다.



♥ GUERLAIN

라쁘띠 로브 느와르 립 잉크
L160 크리에이티브



가볍게 발려 양 조절이 따로 필요 없고, 달콤한 프루티 플로럴 향기가 입술에 오래 남는다. 6ml 4만1000원.

▶ 지속력

◎ 음식이 닿은 곳이 부분적으로 지워졌다.



▶ 묻어나지 않는가?

◎ 묻어나지 않고, 컬러만 각질처럼 밀린다.

메이크업



▶ 발림성
 ◎ 바르는 즉시 입술에 스며들듯 고정되어 대충 발라도 선명하다.



♥ THE BODY SHOP
 매트 립 리퀴드 22
 파리 피오니

무스 같은 질감으로 입술 표면은 보송하지만 건조함 없이 편안하게 발린다. 8ml 1만원.

▶ 지속력
 ○ 컬러가 탁해지고 주름이 부각된다.



▶ 묻어나지 않는가?
 ○ 전체적으로 번지듯 묻어난다.



▶ 발림성
 △ 파우더리한 질감으로 다소 뻑뻑하게 발린다.



♥ ANNA SUI
 매트 립 컬러 402
 생생한 푸치아

컬러가 입술에 바르는 순간 뭉침 없이 발리고 빠르게 고정된다. 7g 3만4000원.

▶ 지속력
 △ 주름이 심해지고 컬러가 뭉쳤다.



▶ 묻어나지 않는가?
 ◎ 묻어남이 적고, 색소가 뭉쳐 떨어졌다.



▶ 발림성
 ◎ 부드럽게 발리는 편이지만 입술에 닿는 즉시 픽스되어 수정이 어렵다.



패션 트렌드

코트입는 일주일 11월 코디



코트가 필요한 계절이 돌아왔다. 체크, 레오파드, 케이프 등 각기 다른 코트로 만나는 주 5일의 스타일링.

1. 비니 아디다스 오리지널스 3만5000원
2. 팬츠 앤더슨 벨 8만5000원
3. 질 스텐어트 가격미정
4. 스튜디오 톰보이 119만원
5. 저스트 지니 7만9000원

::BLACK::
블랙 & DOT



비가 오는 11월엔 도트 무늬 코트와 라인 디테일 팬츠로 우울함을 달래보자. 대신 컬러를 블랙으로 통일해야 산만해 보이지 않는다.

44 | 광고문의 T. 03-5812-8990

::RED::

레드 & 레오파드



이전엔 관심도 없던 레오파드 무늬가 갑자기 예뻐보이는 건 요즘 유행이기 때문일까? '이모님'처럼 노숙해보이지 않으려면 레드를 키 컬러로 잡아 톱과 스카프, 슈즈까지 시선이 이어지도록 한다.

패션 트렌드

1. 니트 코스 가격미정
2. 코스 가격미정
3. 타임 76만9000원
4. 불가리 가격미정
5. 백 59만8000원
6. 시스템 37만5000원

:: BLUE :: 블루 & 모던



<빨간 망토 차차>가 돌렸던 ‘망토’의 정식 명칭은 ‘후드 케이프’다. 늘 목가적이던 케이프가 이번 시즌엔 그래픽을 만나 모던하게 변했다.

1. 캐시미어 머플러 매드코트 가격미정
2. 부티 힐 코스 가격미정
3. 케이프 마쥬 가격미정
4. 백 아틀리에 파크 29만원대
5. 스커트 옛코너 8만9000원

:: BROWN :: 브라운 & 체크무늬

가을의 클래식, 체크 코트는 언제 입어도 실패하지 않는 안전한 아이템. 빈티지한 느낌의 체크 코트에는 패턴이 돋보이도록 다른 아이템의 색을 비슷한 톤으로 조절하는 게 좋다.



1. 스카프 버버리 40만원대
2. 우산 무인양품 1만7900원
3. 코트 보브 54만9000원
4. 원피스 스튜디오 톰보이 45만9000원
5. 레이크넨 35만8000원

:: Kahki & GREY :: 카키 & 그레이



낙엽을 닮은 카멜 코트는 자연이 생각나는 색과 매치하는 것이 정답. 카키색과 브라운, 그레이 등 편안한 컬러로 차분하게 보내는 금요일.

1. 터틀넥 그레이양 8만7000원
2. 니트 옛코너 8만9000원
3. 코트 커밍스텝 39만9000원
4. 에센셜 가격미정
5. 저스트 지니 7만9000원

■ 뷰티 노하우

메이크업 완성템 컬러 렌즈 스토리



부족한 메이크업의 완성을 렌즈선택으로 해보는 건 어떨까? 요즘 유행한다는 혼혈렌즈와 각종 컬러렌즈는 연예인들도 필수로 구입하는 메이크업 완성템이다.

렌즈 문화는 역사와 함께 기술도 발전을 거듭해 왔다. 원 데이, 2주용 등 위생을 감안해 비교적 짧게 사용하고 버릴 수 있는 렌즈나 산소 투과율이 좋은 하드 렌즈의 장점을 차용한 실리콘 하이드로겔 렌즈까지. 눈 건강이 걱정돼 컬러 렌즈 착용을 멀리했다면 이제는 한결 안심해도 좋다.

♥ 혼혈렌즈



눈빛이 달라지면 인상이 달라진다. 시술이다 뭐다 할 것 없이 렌즈

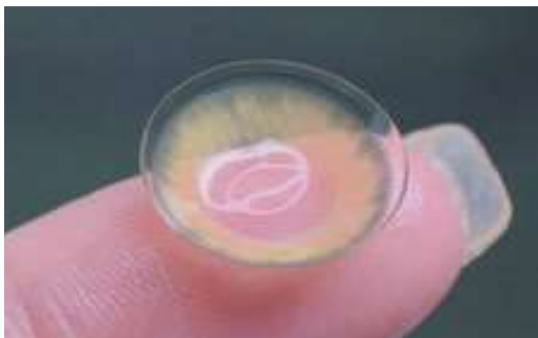
만 꺼도 왠지 모르게 이미지가 확 달라지는데, 이 인스턴트한 매력을 굳이 거부할 사람은 없을 거다. 왜 한 번도 안 낀 사람은 있어도 한 번 낀 사람은 없다지 않은가. 따분한 고동색 눈동자를 바꿔보려는 시도에서 시작해, 이제는 메이크업을 다채롭게 연출하기 위한 방편으로 이용되고 있다.

미의 기준이 다양해지고, 이에 따라 해마다 렌즈를 찾는 사람들이 꾸준히 증가한 덕에 디자인과 용도도 이전보다 훨씬 다양해졌다.

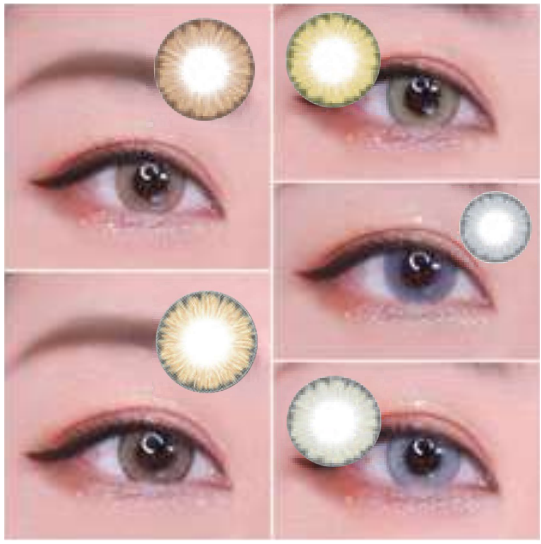
■ 혼혈렌즈란?

최근 태연이나 헤이즈, 뷰티 유튜버 이사배가 착용해 '핫'하게 떠오른 렌즈군으로 카키와 애시 등 오묘한 컬러들이 그라데이션돼 이국적인 느낌을 주는 컬러 렌즈이다.

다양한 메이크업과 매칭하여 신비스러운 느낌을 살림은 물론, 역할이 확실한 블루, 핑크의 이벤트성 렌즈 등으로 축제나 할로윈데이 코스프레등에도 너무나도 사랑 받는 아이템이다.



♥메이크업 + 렌즈 MAKE UP + LENS



이제는 컬러렌즈라는 카테고리를 분리하지 않고 메이크업과 함께 연출하는 경우가 많다.

렌즈로 눈매 교정 효과를 얻고 싶다면? 현아나 경리처럼 고양이상으로 어필할 수 있는 노란 컬러의 '캐츠 아이 렌즈'를 추천. 어두운 밤에도 빛나는 앙큼한 눈빛을 만들어준다.

섹시한 스모키 메이크업과 함께하면 긴 여름밤을 '핫'하게 보내기에 더할 나위 없을 테고. 아만다 사이프리트 같은 정석 서양 미녀의 빨려 들어갈 듯한 에메랄드 눈동자가 탐난다면 오늘만은 탈동양인, '오프'계도 국적을 바꿔보는 방법도 있다.

♥메이크업 법 소개 How to

HOW TO MAKE UP

자신의 눈동자 색이 렌즈에 반영이 됨으로 자신에게 맞는 혼혈렌즈를 고른다.

손을 씻은 후 혼혈렌즈를 착용한다.



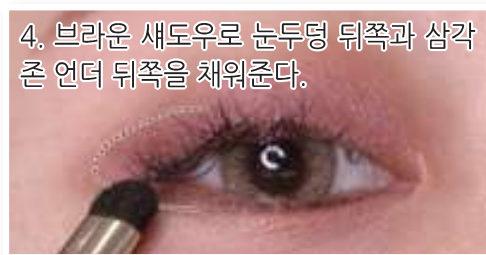
1. 밀크 브라운 컬러의 새도우로 눈두덩 전체와 삼각존 & 언더 끝 쪽을 가볍게 채워줍니다.



2. 헤이즐색 렌즈와 잘 어울리는 퍼플색 새도우로 눈두덩 반정도 & 언더에 발색해준다.



3. 반짝반짝 글리터 새도우로 눈두덩 앞머리와 언더에 가볍게 톡톡 쳐준 다음 아이라인을 잡아준다.



4. 브라운 새도우로 눈두덩 뒤쪽과 삼각존 언더 뒤쪽을 채워준다.



5. 마스카라로 속눈썹을 컬링해준다.

시크릿 뷰티

명품 헤어 브러쉬 입문서



헤어브러시계의 에르메스, 빗어보셨나요? 내 모발에 맞는 고급 헤어 브러쉬를 알아보자.

락이 쉽게 빠지거나 엉키는 모발로 고민하는 사람들을 위한 제품. 빗살 끝부분이 둥글게 처리돼 자극이 전혀 없다.

빗질로 모발의 열린 큐티클을 닫고 정전기를 흡수해 빗을수록 윤기가 난다. 데일리 홈케어용, 두피 마사지 겸용, 남성 휴대용, 휴대용 등 여러 종류가 있다.

SECRET 1

러브 크롬 츠키 & 테츠키



*러브 크롬 LOVE CHROME

자극에 예민한 민감성 두피, 모근이 약해 머리카

48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

■ (좌)츠키 프리미엄 블랙 5만 6천원.
(우)테 츠키 프리미엄 블랙 5만 7천원.

SECRET 2

말리스 뮐러 헤어 앤 스칼프 마사지 블러쉬



시크릿 뷰티

✿말리스 뮐러 MARLIES MOLLER

클렌징과 두피 마사지가 가능한 다기능 헤어브러시. 이탈리아에서 최고급 비치우드를 사용해 수작업으로 만들었다. 엉킨 모발 정리와 두피에 달라붙은 노폐물 배출에 효과적이고, 원을 그리며 가볍게 마사지하면 두피도 건강해진다. 외출 후 집에 돌아오면 빗질로 노폐물 먼저 제거하고 샴푸로 2차 세정할 것.

■헤어 앤 스칼프 마사지 브러쉬 6만5천원.

SECRET 3 탱글티저 라운드틀



✿탱글티저 라운드틀 TANGLE TEEZER

출근 준비로 바쁜 아침에 꼭 필요한 아이템. 모발이 당기지 않도록 특별하게 설계된 브러시 모 구조와 배열이 젖은 모발의 수분을 날려주어 모발 건조 시간을 단축시켜준다.

뿌리에서부터 모발을 브러시에 올리고 드라이어 바람을 쏘이며 롤링하듯 빗어주면 풍성한 뿌리 볼륨 연출뿐만 아니라 C컬, S컬 웨이브 스타일링도 가능하다.

■라운드틀 4만1천원.

SECRET 4 미셸메르시에 걸리 & 스파 디탱글 브러쉬



✿미셸 메르시에 MICHEL MERCIER

32가지 높이, 16가지 지름의 특수 빗모가 교차하며 배열되어 있어 최소한의 힘으로도 부드러운 빗질이 가능하고, 엉킨 머리카락도 쉽게 풀어진다. 휴대용 사이즈. 손잡이 부분이 미끄럼방지 처리된 제품 등 다양한 헤어브러시 중에서 용도와 모발 상태에 따라 적합한 제품을 선택하면 된다.

■(좌)미셸메르시에 걸리 디탱글링 브러쉬(노말) 1만1천원.
(우)미셸메르시에 스파 디탱글링 브러쉬(파인) 1만5천원.

SECRET 5 티크 브러쉬 올리브 오벌

✿티크 TEAK

영국 왕실에서 사용하는 최고급 브러시. 단단하면서도 부드러운 최상급 올리브나무와 천연 고무로 만들어 일반 브러시보다 더 폭신한 쿠션감을 느낄 수 있다. 서양 물푸레나무를 매끄럽게 다듬어 만든 빗살은 밀랍 코팅 처리해서 모발 큐티클 손상을 방지한다.

■올리브 오벌 7만2천원.
월간비지 | 49

푸드 레시피

냉장고 속 흔한 재료 레시피



냉장고 야채 찹스테이크

3인분 기준

[재료]

부채살(or 채끝등심)300g, 양파 1/2개, 양송이버섯4개, 청피망 1/3개, 파프리카 1/3개, 통마늘 15개, 대파, 1/3개

[소스]

굴소스 1.5T, 돈가스소스 1.5T, 캐첩 1T, 올리브오일 1.5T, 후추 약간

[만들기]

①고기는 살짝 청주나 소주에 샤워시켜 준 후에 야채와 함께 먹기 좋은 한입 크기로 썰어 준다. 통마늘은 편으로 썰어 준다.

②중불로 달군 팬에 마늘을 넣어 향을 내어 주다가, 양파와 소고기를 넣어 볶아 주고 양파가 선명해지면 파프리카와 피망을 넣어 볶아 준다.

③분량의 재료들을 모두 넣고 골고루 섞어 가면서 빠르게 볶아 준다. 다 볶아지면 흑임자를 넣어도 되고 생략도 가능하다. 분량의 소스를 미리 섞어 놓았다가 부어서 볶아 주면 편리하다.

④예쁜 그릇에 담아 먹는다.

10월 제철로 만들어보는 맛있고 간단한 레시피를 소개합니다.



냉장고 해물 볶음

4인분 기준

[재료]

새우, 관자, 오징어, 콩나물, 버섯, 양파

[소스]

고추장, 간장, 고추가루, 마늘, 처주, 후추, 참기름, 물엿, 매실청

[만들기]

①콩나물을 삶아 준비한다.

②냉동된 해물은 미지근한 물에 넣어 해동해준다. (전자렌지는 되도록 사용하지 않는다)

③달구어진 후라이팬에 해동된 해물들을 넣고 볶기 시작한다.

④해물에 열오르면 양념 재료를 모두 넣어 함께 볶아준다.

푸드 레시피



냉장고 계란말이 김밥

2인분 기준

[재료]
 밥 2공기, 계란 4개, 김, 양파, 단무지, 당근, 맛살 or 햄 or 참치

[양념]
 소금, 참기름, 통깨

- [만들기]**
- ① 계란을 빈 그릇에 담아 잘 풀어준다.
 - ② 당근, 양파, 맛살은 작게 다져준다.
 - ③ 계란물에 다져준 재료들을 모두 넣어 잘 섞어 주고 소금간을 약간 해준다.
 - ④ 기존의 계란말이를 만들어 줄 때보다는 조금 얇게 굴러줍니다. (김밥 속 재료로 들어갈 계란말이이다.)
 - ⑤ 준비된 밥에 소금과, 참기름, 통깨를 넣어 잘 섞어 준다.
 - ⑥ 김을 펼친 후 밥, 계란말이, 단무지 순서로 넣어 준다.
 - ⑦ 말아준다.

TIP.
 햄이나 참치, 치즈, 남은 돈가스 등 냉장고 속 남은 반찬 중, 김이나 밥과 어울릴만한 반찬이라면 어떤 재료를 써도 맛이 좋다.



냉장고 야채 비빔밥

3인분 기준

[재료]
 콩나물 1줌, 시금치 1/2단, 애호박 1/3개, 당근 1/2개, 새송이버섯 1개, 달걀 3개, 간장, 참기름, 통깨

[양념]
 고추장 2T, 식초 1t, 올리고당 1t

- [만들기]**
- ① 냄비에 물과 굵은 소금 1작은술, 콩나물을 넣고 뚜껑을 덮지 않고 익혀준다.
 - ② 삶아서 물기를 제거한 콩나물에 참기름 1큰술, 통깨 1작은술, 간장 1작은술을 넣어 무쳐준다.
 - ③ 끓는 물에 밀등을 제거하고 씻은 시금치를 살짝 데쳐준다.
 - ④ 물기를 짰 다음, 참기름, 통깨, 간장으로 넣고 무친다.
 - ⑤ 애호박은 굵게 채썰어서 들기름 두른 프라이팬에 숨이 죽을 정도로 볶아주고 소금 한 꼬집으로 간을 맞춰준다.
 - ⑥ 당근은 채썰어 오일 두른 프라이팬에 소금 한 꼬집으로 간해서 볶아준다.
 - ⑦ 버섯도 채썰어 오일 두른 프라이팬에 소금 한 꼬집으로 볶아준다.
 - ⑧ 달걀은 노른자를 터뜨리지 않고 반숙 썬다.
 - ⑨ 양념장을 곁들여 비벼먹으면 더욱 좋다. 양념장은 기호에 따라 그냥 고추장을 써도 되고, 초고추장을 써도 되고, 고추장 : 초고추장 1:1 비율로 섞어도 된다.

■ 건강생활 팁

혈관 속 기름 씻어내는 '착한 기름' 3가지



기름은 건강에 좋지 않다는 오해를 받는다. 그러나 식물에서 추출한 '식물성 기름'은 오히려 건강에 도움을 준다.

특히 혈관에 쌓인 노폐물을 제거하는 데 효과가 뛰어난 것으로 알려지며, 최근에는 올리브유·포도씨유·카놀라유 등이 인기를 얻고 있다. 각 기름의 효과와 주의점을 알아보자.

1 올리브유// 샐러드, 드레싱으로



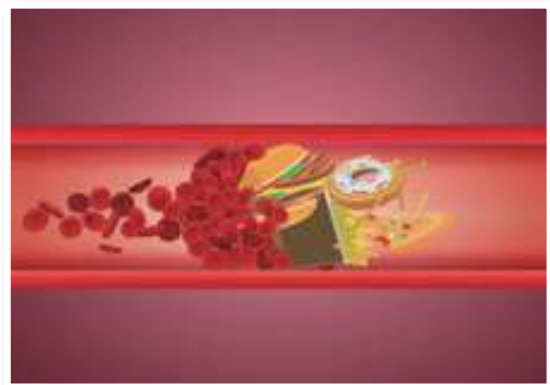
지중해 식단의 핵심이기도 한 올리브유는 착한 기름의 대명사다.

52 | 광고문의 T. 03-5812-8990

식물성 기름의 대표주자 올리브유, 포도씨유, 카놀라유의 특징과 사용법을 소개한다.

실제 올리브유가 포함된 지중해 식단을 즐기는 사람은 심혈관질환 위험이 더 낮은 것으로 여러 연구에서 보고됐다. 올리브유 속에 포함된 불포화지방산 덕이다.

불포화지방산은 동맥경화의 원인인 콜레스테롤을 몸밖으로 내보내는 역할을 한다. 또한, 올리브유에는 '비오페놀'이라는 성분이 포함되어 있는데, 강력한 항산화물질이다.



시중에 파는 올리브유를 보면 '엑스트라 버진'이라는 수식어가 붙은 제품이 있다. 엑스트라 버진 올리브유는 올리브 열매를 처음 압착해 만든 기름이다. 산성도가 0.8% 이하로, '버진'이라는 이름의 일반 제품(산성도 2% 이하)에 비해 맛과 향이 좋고, 건강 효과가 뛰어나다.

올리브유는 튀김 요리보다는 샐러드의 드레싱으로 적합하다. 다른 기름보다 발연점이 낮기 때문

건강생활 팁

이다. 발연점은 기름을 가열했을 때 표면에서 연기가 발생하는 온도다. 올리브유의 발연점은 180도 내외로, 튀김 요리 시 기름 온도인 160~180도 보다 낮거나 비슷하다. 올리브유를 발연점 이상으로 가열하면 연기가 발생하면서 벤조피렌이라는 발암물질이 생성된다. 반면, 과일·채소와 함께 먹을 경우 여기 포함된 지용성 비타민의 영양 흡수율을 높인다.

2 포도씨유// 산패가 느리다!



착한 기름이라도 시간이 지남에 따라 '산패(酸敗)'가 된다는 단점이 있다. 산패란, 기름에 포함된 유기물이 공기 속의 산소·빛·열과 만나 변하는 현상을 말한다. 기름을 직사광선에 노출시키거나 밀폐되지 않은 상태로 보관하면 산패가 빠르게 진행된다. 산패된 기름에선 불쾌한 냄새가 나고 맛이 떨어진다. 건강에도 물론 좋지 않다.



포도씨유는 다른 기름보다 산패가 느리다는 장점이 있다. 불포화지방산 중에서도 '단일'불포화지방산이 더 많기 때문이다. 불포화지방산은 결정의 모양에 따라 크게 단일불포화지방산과 복합불포화지방산으로 나뉜다. 복합불포화지방산

은 단일불포화지방산보다 산패 속도가 빠르다. 또한 포도씨유에는 산화를 막는 카테킨이라는 물질이 들어 있다.

포도씨유를 고를 땀 밝은 불에 한 번 비춰본 뒤 고르는 것이 좋다. 이를 통해 침전물이 없는 것을 골라야 한다. 기름의 배합률도 확인하면 도움이 된다. 포도씨에서 기름을 얻어내려면 상당량의 포도가 필요하기 때문에 시중에 판매되는 제품 중에는 콩기름이나 옥수수유를 혼합한 제품도 있다. 포도씨유는 기름에서 느끼한 맛이 덜하고 향이 은은해 볶음요리나 구이요리에 제격이다.

3 카놀라유// 오렌가열은 금지!



카놀라유는 유채꽃씨에서 압착해 뽑아낸 기름이다. 다른 기름에 비해 포화지방이 매우 적고 대부분 불포화지방으로 이루어져 있다. 불포화지방산의 일종인 리놀렌산이 풍부해 혈관 노화·동맥경화 등을 예방하는 효과가 있다. 당뇨병 환자가 카놀라유를 먹으면 혈당 조절에 도움이 된다는 연구결과도 있다.

카놀라유는 아직 안전성 논란이 완전히 해결되지 않았다. 카놀라유의 원료인 유채는 20% 이상이 유전자 변형작물(GMO)다. GMO는 건강에 미치는 영향에 대한 설왕설래가 있다. GMO가 신경 쓰인다면 다른 기름으로 대체하거나, 'Non-GMO'라고 적힌 제품을 고르는 것이 좋다.

카놀라유는 대부분이 불포화지방산이라 열에 상대적으로 안정적이다. 튀김 요리나 구이 요리에 사용하면 좋다. 다만, 아무리 열에 안정적이라도 높은 온도에서 지나치게 오래 가열하면 트랜스지방량이 늘어날 수 있으므로 주의한다.

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.

立ち呑みざわさん
타치노미 자와상
(たちのみざわさん)



타치노미 술집은 보통 술은 3잔까지, 즉시결제하기, 그룹손님은 받지 않는 등, 자잘한 룰이 많다. 하지만 이 가게는 컨셉 자체가 다르다! 사람과 사람이 가볍게 소통하고 커뮤니티의 공간을 형성한다는 점이 특징이다. 점원과 손님 손님과 손님이 적극적으로 다가오며 손님과의 연을 만든다.

추천메뉴1▶

うな肝(우나키모)

- 몸에 좋고 맛도 좋은 장어 간 구이
잘못 조리하면 특유의 냄새가 심하지만, 이 가게에선 냄새는 잡아주고 깊은 맛은 더해주어 가볍게 술안주로 많이 주문한다.



맛집 기행



◀추천메뉴2

イワシクジラ刺し(이와시쿠지라사시)
·보리고래라는 고래의 회이다.
준비된 생강과 마늘 등 기호에 맞는 조합으로 먹으면 된다.
저렴한 가격이지만 고급의 맛을 즐길 수 있다.

추천메뉴3▶

サザエの煮(소라찜)
·통째로 삶아 통째로 나온다.
손질된 소라도 좋지만 직접 빼내어 먹으니 더 맛있게 느껴지는 건 아닐까?



◀추천메뉴4

ミクスホルモン和え(믹스호르몬와에)
·돼지의 혀, 심장, 내장 등을 마늘을 넣은 소금 참기름에 조렸다.
기호에 따라 계란 노른자를 섞어 먹어도 좋다.

★★★★★

이 가게는 싸고 맛있고, 빠르다라는 말로만으로 표현할 수 없다. 사람과 사람의 인연을 만들고 소통하는 신 스타일의 타치노미 이자카야이다. 오픈 후 단 1년 반만에 이 지역에 정착 할 수 있었던 이유는 손님과 점원과의 소통이 자유롭고 함께 마시는 문화를 만들어가기 때문이 아닐까?

足立区千住1-33-12

·영업시간 : 17:00~24:00 (일요일, 공휴일 휴업)

·TEL : 03-5284-7636 ·<https://tabelog.com/>→[たちのみざわさん](#)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? 전문의가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

■ 안전한 아이는 건강하다?

초등학교 입학은 아이와 부모 모두에게 참으로 소중한 순간이다. 아이는 이제 실로 영유아기를 지나 예비 사회인 학교라는 곳에 발을 디디게 되는 것이고, 부모 입장에서는 아기로만 여기던 자식이 어느덧 아이로 자라서 학교라는 큰 틀 속으로 들어가는 감격을 맛보게 되는 것이다.

이렇듯 중요한 순간이 아이에게는 무조건 즐거울 수 만은 없다. 유치원이나 어린이집과는 달리 학교는 많은 통제와 숙제같은 책임이 따르게 되므로 재미나게 다니던 이제까지의 생활과는 사뭇 다를 수 있다.

부모 입장에서 생각한다면 감격스럽기도 하겠으나 그 감격에 버금가는 기대가 솟구칠 수 밖에 없다. 요즘 부모들은 초등학교 들어가면 벌써 대학 입학 준비단계라고 긴장하기까지 하다보니, 옛날 자신들이 코닥이 수건 달고 국민학교 다닐 때 생각은 다 잊고 초등학교 입학과 함께 학원수업을 덧붙이고 천재아동의 출현 기대를 아이에게 강요하기 시작한다. 하지만 아이들은 한 발 한 발 내디디며 천천히 자라난다. 부모의 과도한 욕심과 기대 이전에 초등학교에 가는 우리 아이가 학교에 갈 준비는 되어 있는지, 우리 아이에게 무엇을 어떻게 준비해 줄 것인지, 부모인 내가 학부형이 될 준비는 되었는지, 학부형이 되려면 무엇이 필요한 것인지 정리해보는 시간이 필요하다.

56 | 광고문의 T. 03-5812-8990



최근 한 가정당 평균 자녀수가 1.7명으로 대개 한 명 내지 두 명이다. 즉, 아이들이 형제많은 집에서 자라던 과거와는 형편이 달라졌다. 가정 내에서 자연스럽게 이루어졌던 사회화 과정이 많이 늦어진 것이다. 유치원을 대개 졸업하지만 학교는 그보다 많은 아이들이 한 교실에서 배우고, 6학년까지 더 많은 아이들이 한 건물 안에서 생활한다. 집단생활의 시작이다. 우리 아이가 집에서처럼 마음대로 할 수 있는 것이 확 줄어들며 단체생활에 적응할 수 있는지 남은 기간에 캠프 참가 등을 통해 알아 볼 수도 있다.

에릭슨이 말한 대로 초등학교 시절 가장 중요한 발달과제는 근면함과 열등감이다. 초등학교 시기에 근면함이 몸에 배지 않으면 평생 열등감을 안고 살게 될 수도 있다. 등학교 시간을 중요하게 생각하고, 학교를 청소하고, 아이들과 함께 수업

을 하고 급식을 하고, 밥을 먹고, 숙제를 하며 일기를 쓰는 등, 이 모든 행동이 우리가 평생 살아 가며 필요한 근면함을 교육하는 것이다. 아이가 이러한 근면함을 익힐 수 있는 준비가 필요하다.

● 입학 전 아이의 건강 점검 ●

- ① 시력검사를 통해 학교수업을 제대로 받을 수 있을지 확인
- ② 치아문제
- ③ 배변습관, 편식습관 등을 확인하고 교정
- ④ 잠자리에 드는 시간, 양치습관등도 중요
- ⑤ MMR, DPT, 소아마비 2차 접종도 확인

학교에 가면 공부를 한다. 요즘 아이들은 한글, 숫자, 셈은 기본이고 심지어 영어 알파벳까지 다 떼고 초등학교에 들어간다. 우리 아이는 어디까지 왔는지 알아 볼 필요가 있다. 물론 다른 아이들과 진도를 맞출 필요는 없겠으나 상황이 상황이니만큼 모자라는 부분은 없는지 확인해 본다. 또한 우리 아이에게 최소한의 학습능력은 있는지 부모가 알아야 한다.



● 주의력 결핍 과잉행동 증후군(ADHD) ●

잘 까불고 발랄하고 잔머리 잘 굴리는 우리 아이가 사실은 요즘 한참 문제가 되는 ‘주의력결핍-과잉행동 증후군(ADHD)’같은 문제는 아닌지 관찰한다. ADHD 아동은 어릴 적부터 산만하고 자기 좋아하는 것 외에는 집중을 못 하고, 가만히 있도록 하면 손발가락을 꼬미락거리거나 몸을 움찔거리고 손가락을 두드려서 소리를 내는 등 주위에 방해가 될 수 있다. 수업시간에 가만히 있지 못하고 교실을 돌아다닌다든가 친구들에게 장난을 친다든가 해서 수업을 방해하거나 선생님의 지시를 따르지 못하는 경우도 있다. 이런 경우 소위 IQ가

좋아도 학습에 문제가 생기며, 문제아로 따돌림 당할 가능성이 높다.

● 분리불안 ●

막상 입학은 시켜 놓고도 문제가 생길 수 있다. 아이들이 초등학교에 가면서 힘들어하는 문제 중 하나가 엄마(또는 보호자)와 떨어지는 것을 싫어하는 분리불안이다.

유치원과 달리 아이에게 부담이 될 수도 있는 학교에 가는 것이 아이에게는 싫을 수도 있다. 집은 편안하고 안전하고 어리광이 통하는 곳이지만 학교는 힘든 곳일 수 있다. 그럴 경우 아이는 엄마에게서 떨어지지 않으려 하고 결국 학교에 보내는 것이 어렵게 될 수 있다. 학교에서는 엄마와의 격리 이외에도 아이에게 여러 가지 과제를 부여하고 적응 과제를 수행하도록 한다. 아이가 일반적으로 엄마와의 애착이 안정적으로 형성된 아동은 외부로 노출되고 진출하는 것에 거리낌이 없다. 하지만 엄마와의 애착이 불안정한 경우 학교생활에 적응하는 데는 어려움이 따른다. 또한 엄마와의 애착이 안정된 아이가 대체로 다른 아이들과의 친구 만들기도 수월하다. 어찌 보면 사랑받는 아이가 다른 이를 아껴주고 배려하는 것은 당연한 일이다.

● 부모의 역할 ●

초등학교 입학은 아이에게나 부모에게 큰 변화이다. 부담이 되는 면도 있으나 잘 이용하면 좋은 습관을 들일 수 있는 기회가 될 수도 있다.

일단 아이가 학교에 입학하면 부모 역할도 늘어난다. 신경 쓸 일도 많다. 우선은 아이가 학교에서 어떻게 생활하는지 아이를 통해 확인한다. "오늘 학교 어땠니?"라며 아이가 학교에 대해 말할 수 있는 기회를 준다. 아이가 학교에서 필요한 물건을 챙겨주고, 남의 물건을 바꿔오거나 집어 오지는 않는지 확인한다. 아이 숙제를 봐줘야 한다. 함께 해주는 것이 아니고 숙제에 관심을 보여 주면서 스스로 할 수 있도록 유도하는 것이 좋다.

학교성과 관련해서 과도하게 상금을 주거나 상품을 주는 것은 자제할 필요가 있다. 좋은 성적을 받는 것 자체가 즐거움인데 불필요한 보상으로 순수한 즐거움을 혼탁하게 만들 수 있다. 아이가 스스로 느낄 수 있도록 도와주는 것이 가장 이 상적인 돌봄이다.

인테리어

마스킹 테이프 인테리어



있는 듯 없는 듯 꼭 하나씩은 있는 마스킹 테이프는 공간 인테리어에서 소품 장식까지, 뭐든지 활용 가능하다고 한다.

다이어리, 립스틱, 충전기, 유리병 등 작은 소품부터 선풍기 같은 가전제품까지, 마스킹테이프의 활용 방법은 무궁무진하다. 원하는 아이템에 붙이면 나만의 특별한 물건으로 재탄생하는 것.



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

나만의 Photo Wall



마스킹테이프를 사용해 사진이나 엽서를 붙이는 방법은 초보자들이 따라 하기 좋다. 가위로 깔끔하게 자르기보다 무심하게 찢어 붙이면 멋스럽다.

사진 주변에 프레임처럼 연출하거나 드라이플라워를 벽에 붙일 때도 사용해보자.

아이방 인테리어



아이 방에 마스킹테이프를 사용하면 상상력을 키워주는 근사한 인테리어가 완성된다.

집, 동물, 등대 등 아이가 좋아하는 모양을 마스킹 테이프로 만들어보자. 아기자기하면서도 독특한 분위기가 만들어진다.

아기자기 포인트 Wall



마스킹테이프만 있으면 원하는 벽을 포인트월로 꾸밀 수 있다. 블랙 마스킹테이프를 활용하면 심플한 분위기를 자아내며, 컬러 마스킹테이프를 사용하면 생동감 넘치는 분위기를 자아낸다. 컬러 마스킹테이프로 나무 모양을 연출해 장식을 더한 아이디어는 간단해 누구나 따라 하기 쉽다.

Art Wall 만들기



마스킹테이프를 이어 붙이기만 해도 예술 작품을 연상시키는 아트월이 완성된다.

원하는 도형으로 불규칙하게 붙이기만 하면 끝! 도형 안에 컬러 시트지를 붙이면 몬드리안의 그림을 연상케 하는 작품이 완성된다.

나만의 스케줄러



허전한 벽면에 이색적인 스케줄러를 만들고 싶은 이들을 위한 방법.

마스킹테이프를 표 형태로 만들어 요일별로 중요한 메모를 붙여보자. 만들기도 쉽고 부착과 수정도 용이하다.

메디컬 뉴스

기력 떨어진 노인들은 3가지 요소!



만성피로는 노인에게 매우 흔하다. 노인 10명 중 7명이 만성피로를 호소한다는 보고가 있다. 대다수 노인은 이를 대수롭지 않게 생각한다. '젊었을 때보다 기력이 떨어졌나 보다'라고 여기는 사람이 많다. 하지만, 노인에게 피로는 정상적인 노화 현상의 일부가 아니다. 적극적으로 개선하지 않으면 삶의 질이 크게 저하되는 것은 물론 심신의 질병으로 악화하기도 한다.



:: 노인 만성피로, 그 원인의 오해
정상 노화 일부 아냐

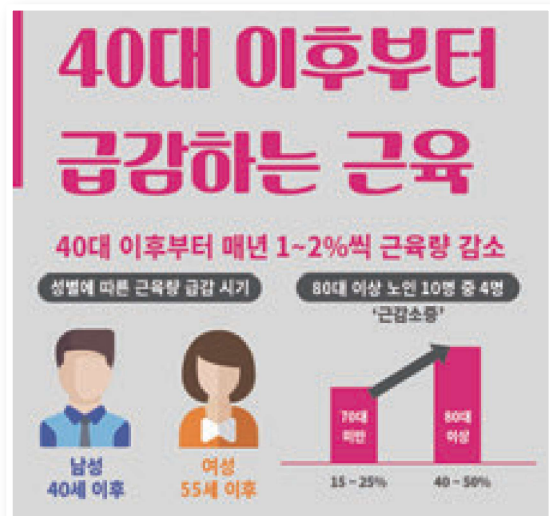
노인 만성피로의 원인은 크게 세 가지다. 첫째, 나이 들수록 근육량이 감소하는 것이다. 보통 근

만성피로로 고생한다는 노인들의 호소가 늘어나고 있다. 이러한 기력 떨어진 노인들의 건강 개선에 단백질, 운동, 햇빛이 큰 역할을 한다고 하니 알아보자.

육량은 20~30대를 정점으로 매년 1~2%씩 줄어들어 70대가 되면 절반 수준까지 떨어진다. 같은 거리를 걸어가더라도 근육이 줄어든 만큼 더 힘이 들고, 결국 쉽게 피로를 느끼게 된다.

둘째, 신진대사 기능 저하다. 신진대사는 섭취한 음식이 에너지로 바뀌는 과정이다. 예전과 같은 양의 음식을 먹었는데도 소화가 젊었을 때만큼 원활하지 않다. 몸에서 생성되는 에너지가 적다 보니, 그만큼 힘을 내기 어렵다. 자동차에 비유하면 연비가 크게 떨어지는 것과 같다.

셋째, 멜라토닌 분비량 감소다. 나이가 들면 수면 호르몬인 멜라토닌의 분비가 감소한다.



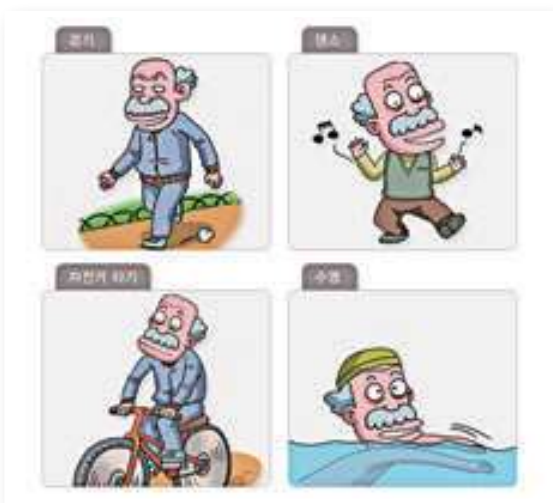
이로 인해 수면의 질이 떨어지고, 피로는 심해진다. 피로가 심해지면 멜라토닌의 분비량이 더욱 줄어든다. 피로가 피로를 낳는 악순환이 반복된다.

:: 떨어진 기력 회복시켜주는 3요소 단백질 섭취하고 낮동안 가벼운 운동

만성피로의 굴레에서 벗어나려면 이 세 가지 원인을 해결해야 한다. 이를 위해선 단백질 섭취와 적절한 운동, 충분한 수면이 필수다. 단백질은 근육의 재료다. 소고기·닭고기·콩·두부·계란·버섯 등에 풍부하다.

피로를 회복하기 위해 삼계탕·장어구이 등 보양식을 찾는 사람이 많다. 그러나 하루 이틀 단백질 섭취량을 늘린다고 해서 근육량이 늘어나지는 않는다. 보양식보다는 살코기 위주로 꾸준히 먹어야 한다. 보양식은 각종 만성질환의 위험을 높이기도 한다.

여기에 적당한 신체활동을 하면 근육이 더 빨리 생성된다. 신체활동이 피로를 부르는 것 같지만, 실은 반대다. 하루 10분 정도 걷는 것만으로 다른 에너지 식품을 먹는 것보다 피로감을 회복하는데 효과적이라는 연구결과가 있다. 적절한 신체활동은 신진대사를 향상시키기도 한다. 운동을 하면 입맛이 돌고 소화력이 높아진다. 걷기든 달리기든 운동 종목은 크게 중요하지 않다. 가볍게 땀이 날 정도로 하루 30분 이상, 일주일에 3회 이상 하도록 권장된다.



하루 7~8시간의 수면도 필요하다. 수면 시간이

부족하면 만성피로는 절대로 풀리지 않는다. 그러나 도통 잠에 들기 어렵다고 호소하는 노인이 많다. 이땐 낮에 30분 이상 햇빛을 받는 것이 추천된다. 낮에 햇빛을 많이 쬐면 밤사이 멜라토닌 분비량이 늘어나 숙면에 도움을 준다.

:: 공진단 만성피로 · 무력감 회복에 효과

한방의약품의 도움을 받는 것도 좋은 효과를 기대할 수 있다. 노인 피로 회복에 도움을 주는 대표적인 한약은 공진단이다. 식품의약품안전처는 공진단의 효능·효과로 ▲선천성 허약체질 ▲무력감 ▲만성병에 의한 체력 저하 ▲간 기능 저하로 인한 어지러움 ▲두통 ▲월경이상 ▲만성피로 등을 인정했다. 실제 대전대 손창규 교수팀이 진행한 동물실험에서는 공진단을 투여한 그룹에서 피로를 견디는 시간이 1.5배 이상 연장된 것으로 나타났다.



공진단은 의약품으로 분류돼 있어 약국·한의원에서만 구입할 수 있다. 인터넷으로 판매되는 공진단은 불법 제품이라는 의미다. 약국에서 판매되는 공진단은 제약사에서 생산한 제품으로, 정확한 성분·함량이 표시돼 있다. 1환(또는 1병)에 사향 74mg, 녹용·당귀·산수유·숙지황·인삼이 각각 444.3mg으로 모든 제약회사가 동일하게 생산한다. 핵심성분인 사향의 경우 워낙 고가라, 가짜 논란이 끊이지 않는다. 제약사에서는 공진단의 주원료인 사향의 수입·생산·판매와 관련한 모든 내용을 매달 식품의약품안전처에 보고한다.

최근에는 마시는 방식의 공진단이 개발됐다. 씹어 먹는 방식이었던 기존 제품의 불편을 줄이고, 체내 흡수 속도는 높였다는 평가를 받는다. 성분 함량은 기존과 같다.

러브& 트래블

홋카이도의 가볼만한 관광지



하코다테
函館



홋카이도 남서부 쓰가루 해협과 면한 지점에 위치해 있는 홋카이도 최대의 항구도시. 오시마 종합진흥국의 중심도시이기도 하다. 삿포로와의 거리는 철도 기준으로 3~4시간이고, 인구는 2018년 기준으로 26만여명이다.

홋카이도 남부에서 굉장히 높은 비중을 차지하는 도시로 하코다테 산에서 볼 수 있는 시 서쪽의 반도 부분이 부채꼴로 펼쳐진게 독특한 장관을 연
62 | 광고문의 T.03-5812-8990

일본 최북단에 위치하는 지역이며 홋카이도라는 이름은 전통적으로 일본에서 사용된 오래된 행정구역인 오기칠도를 따라 홋카이도(북해도)라고 이름지어졌다.

출하기 때문에 고베, 나가사키 야경과 함께 일본 3대 야경으로도 잘 알려져있다.

函館市観光部
〒040-8666 函館市東雲町4番13号
TEL. 0138-21-3323 FAX. 0138-21-3324

오타루
小樽



오타루 운하(小樽運河)는 오타루의 상징이다. 오타루는 메이지 시대부터 쇼와 시대 초기에 걸쳐 유통의 거점이었다. 점점 증가하는 화물과 배를 수용하기 위해 1914년부터 오타루 운하가 조성되었으며 길이 1,300m, 폭 40m의 규모로 1923년에 완성되었다.

러브 & 트래블

운하 주변에는 오래된 역사가 고스란히 녹아 있는데, 당시 창고와 은행 용도로 사용되던 중후한 건물이 현재 레스토랑과 공방, 상점, 박물관 등으로 개조되었다. 오타루 역에 내려 산책로를 따라 걸어가면서 볼 수 있으며, 상점에 들어가지 않고 단순히 걷기만 한다면 돌아보는데 10~15분 정도 걸린다. 주요 명소들이 오타루 운하를 중심으로 모여 있으므로 걸으면서 충분히 둘러볼 수 있다. 곳곳에 아기자기한 볼거리가 있어 짧은 산책을 즐기기에 안성맞춤이다.

産業港湾部観光振興室
〒047-0007 小樽市港町4番3号
TEL. 0134-32-411
JR小樽駅から徒歩8分

고료카쿠 공원 五稜郭公園



고료카쿠 공원은 예쁜장한 테마공원에 지나지 않지만 일본사에서 중요한 의미를 지니는 곳이다. '다섯 개의 별'이라는 공원의 이름처럼 이곳은 5개 각이 돌출된 독특한 별 모양으로 지었으며 '북극의 별'이라는 애칭이 있다. 하코다테의 전망을 감상할 수 있는 아름다운 공원으로 유명한데, 사실 이곳은 공원 이상의 유서를 간직한 성곽이다.

개항 이후 러시아의 남진에 대비해 1864년에 일본 최초의 프랑스 건축 방식을 도입해 세운 성곽은 메이지 시대에 바쿠후군과 유신군이 치열한 전투를 벌인 하코다테 전쟁의 무대이다. 별 모양

인 오각형의 각 첨단부에 대포를 놓아 사각지대를 없애겠다는 발상에서 만들었다고 한다. 4월 말부터 공원 전체가 분홍빛으로 물들기 시작한다. 따스한 햇살 아래 하나둘씩 꽃망울을 터뜨린 벚꽃이 5월 초 절정을 이루는데, 이 무렵 고료카쿠 공원을 방문하면 1,600여 그루의 벚꽃나무에서 연분홍 꽃비가 별 모양 공원을 장식하는 낭만적인 풍경을 만날 수 있다.

五稜郭公園管理事務所
〒040-0001 函館市五稜郭町44
TEL 0138-57-7210
市電:五稜郭公園前下車 徒歩15分

히쓰지가오카 전망대 羊ヶ丘展望台



히쓰지가오카 전망대는 삿포르의 남쪽에 위치하여 치토세 공항 관광객이 먼저 찾는 곳으로 유명하다. 히쓰지가오카 전망대에 오르면 광활한 목초지에서 뛰노는 양과 포플러 가로수가 먼저 눈에 들어온다. 푸른 구릉지에 서서 시내를 향하면 삿포르돔의 외관과 시가지의 전경을 굽어볼 수 있다. "Boys be ambitions!"(소년들이여, 야망을 가져라)라는 말로 유명한 삿포르농학교의 초대 학장인 윌리엄 클라크 박사의 동상을 비롯해 삿포르와 인연이 깊은 인물들의 기념비가 있다.

さっぽろ羊ヶ丘展望台 管理事務所
〒062-0045 北海道札幌市豊平区羊ヶ丘1番地
TEL. 011-851-3080

책소개

행복한 책 읽기 11월의 추천 도서



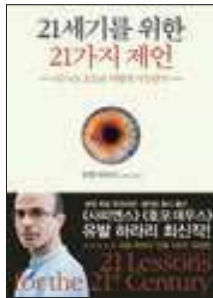
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 '영혼의 치료제'다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 '힐링(Healing) 능력' 덕분이다. 마음을 치유해주는 관촬은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

21세기를 위한 21가지 제언

저자: 유발 하라리

출판사: 김영사



앞으로 10년, 치열한 자아성찰과 새로운 사회정치적 모델을 구상하고 준비해야 한다! 보잘것없던 유인원이 어떻게 지구의 지배자가 되었는지를 설명하며 과거를 개관한 초대형 베스트셀러 《사피엔스》, 어떻게 인류가 결국에는 신이 될 수 있을 것인가를 추측하며 미래를 탐색한 《호모 데우스》의 저자 유발 하라리가 이번에는 현재의 인류를 살펴본다. 『21세기를 위한 21가지 제언』은 21가지 테마로 나누어 불확실하고 복잡한 세계에 위기를 극복하기 위한 새로운 청사진을 제시한다.

64 | 광고문의 T. 03-5812-8990

:: 두번째 행복 도서

위험한 미래

저자: 김영익

출판사: 한스미디어



글로벌 경제가 심상치 않다. 미국과 중국이 연일 무역전쟁의 도화선을 당김에 따라 세계 경제가 불안에 떨고 있다. 주가와 환율이 춤을 추고 유가와 금 시세도 예측을 어렵게 하고 있다. 2008년 글로벌 금융위기 이후 10년, 세계 경제의 향방에 모두가 주목하고 있는 이때, 전설의 여의도 족집게 애널리스트 출신으로 유명한 서강대 김영익 교수가 신간 《위험한 미래》를 통해 다시 한 번 미래에 대한 경고에 나섰다. 김영익 교수는 지난 2014년 출간한 저서 《3년 후 미래》에서 중국발 금융위기가 전 세계 경제를 위협할 것임을 경고했고, 정확히 1년 후 이것이 그대로 현실화되면서 세간의 찬사를 자아낸 바 있다. 저자는 이번 책을 통해 조만간 어려운 시기가 다시금 다가올 것이라 말하고 있다.


책소개

:: 세번째 행복 도서

▼ 너는 사랑을 잘못 배웠다

저자: 김해찬

출판사: 시드앤피드




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 가슴속엔 조그만 사랑이 반짝이누나

저자: 나태주

출판사: 알에이치코리아



베스트셀러《상처 없는 밤은 없다》로 70만 SNS 독자들과의 시린 밤을 다독였던 김해찬 작가가 신작 《너는 사랑을 잘못 배웠다》로 돌아왔다. 저자는 감동과 위로를 선사하는 이름을 인용한 글로 몇 년 전 ‘해찬글’ 열풍을 일으켰던 주인공이기도 하다. SNS 채널을 통해 꾸준히 독자와 소통해온 저자의 글에 ‘좋아요’ 수가 매일 몇천 개씩 누적되는 이유는 분명하다. 우리가 일상적으로 경험하는 상처의 원인을 예민하게 진단하여 가장 효과적인 ‘관계처방전’을 글로써 건네기 때문이다. 고통의 원인을 알고 나면 아픔도 잦아드는 법이다. 마음대로 되지 않는 관계에 뜨거운 위로와 깨달음을 준다.


흔해빠진 사랑 노래라며 투덜대면서도 마음에 꼭 와 닿는 한 구절을 찾기 위해 우리는 시집을 펼쳐든다. 모든 시가 실은 사랑을 노래하는 것이라고 말해도 과언이 아닐 정도로, 시인들은 끊임없이 온갖 아름다운 말들을 사랑이라는 주제로 꿰어 놓는다. 우리는 술한 말들로 돌고 돌지만 결국 사랑의 낱말로, 사랑의 운율로 만난다. “사랑 가운데서도 사랑의 시로 만나요. 여기에 드리는 시가 바로 그런 시들이에요.” 시〈풀꽃〉으로 많은 이에게 사랑받는 시인 나태주가 ‘사랑하고 있기에 사랑받았던’ 시 106편을 가려 뽑았다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 나는 아직 괜찮습니다

저자: 김정한

출판사: 미래북




:: 여섯번째 행복 도서

▼ 예민함 내려놓기

저자: 오카다 다카시

출판사: 어크로스



“남들보다 조금 덜 가지고 남들보다 조금 더 힘들지만, 나만의 방식으로 살아간다는 것에 작은 행복과 기쁨을 느낀다”는 김정한 시인의 이야기가 담담하게 우리 마음에 스며드는 산문집 『나는 아직 괜찮습니다』가 출간되었다. 타인과 비교하지 않는 나만의 삶을 노래하는 시인의 하루, 시인이 겪는 고민과 갈등, 시인의 고달픈 생활이 차분히 녹아든 이 책은 자신만의 스타일대로, 자신만의 기준에서 자신의 마음만을 살피며 살아가고 싶은 독자들에게 작은 위안과 희망이 되어 준다.

예민해서 힘든 사람들이 좀 더 편안하게 살아갈 방법을 알려주는 『예민함 내려놓기』. 어릴 적부터 예민해 많은 상처를 받았던 정신과 의사인 오카다 다카시가 자신의 체험과 정신과 의사가 된 후 30년간 배우고 경험한 것을 종합해 불필요한 자극을 줄이고 예민함에 대처하고 극복하는 방법을 알려준다. 의학적 지식을 토대로 예민함을 정확하고 올바르게 이해할 수 있도록 도와주고, 저자가 개발한 6가지 요소에 따라 자신의 예민함을 분석하고 유형에 맞는 해결책을 찾을 수 있도록 구성했다.

다이어트 효과 200% 요가 스퀸스!

이민정, '소녀시대' 수영의 퍼스널 트레이너이자 출산 후 다이어트 3개월 만에 28kg을 감량한 제시카의 시크릿 다이어트법을 소개한다. 7월호에는 '다이어트 효과 200%, 요가 시퀀스!'다.

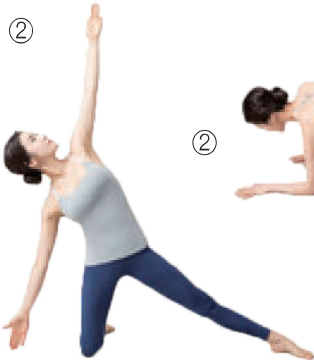
#빗장 자세 복부 근육 강화, 척추 유연성 회복

1. 한쪽 무릎은 접어 발등을 내려놓고, 반대쪽 다리는 옆으로 길게 뻗어 발끝이 밖을 향하게 만든다. 하복부에 힘을 주어 허리를 세운 뒤 양 팔은 어깨 높이로 들어 올려 양옆으로 뻗는다.

2. 숨을 들이마시며 척추를 길게 끌어올린 뒤 천천히 상체를 굽힌 다리 쪽으로 기울인다. 내쉬는 숨에 하복부에 힘을 주어 상체를 끌어 올린다. 20회 반복, 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



①



②

(TIP.) 운동에도 타이밍은 필수
식사 후 2시간까지는 아무리 운동을 해도 지방이 소모되기 어렵다. 지방을 축적하는 인슐린이 식후 2시간까지 분비되기 때문.



②



①

#골반 자세 전신 근육 강화, 힙업

#팔꿈치 자세 팔과 가슴 근육 강화

1. 손을 합장하고 양 엄지손가락으로 턱 밑을 지그시 누르며 목을 위로 스트레칭한다.

2. 머리 뒤로 깎지를 끼고 고개를 숙인다. 손으로 머리를 누르며 목을 늘려준다는 느낌으로 스트레칭한다.



①



②



③

1. 앉아서 두 다리를 골반 너비로 벌린 뒤 몸을 뒤로 기울인다. 어깨너비로 두 팔을 벌린 뒤 손끝이 발끝 방향으로 향하게 둔다.

2. 숨을 들이쉬며 복부와 코어에 힘을 주어 몸이 바닥과 수평이 되는 지점까지 끌어 올린다. 5초간 동작을 유지한 뒤 내쉬는 숨에 처음 동작으로 돌아온다. 10회 반복.

페이스라인에 대한 새로운 미용치료... 울트라 액센트, 테놀(초음파&고주파)의 가능성



젊을 때와 비교해서 소위 페이스라인, 얼굴의 윤곽의 변화가 점점 신경쓰이기 시작하시는 분들도 다소 있으시리라 생각됩니다. 얼굴 표정근육을 움직이는 트레이닝으로 개선가능하다는 미용정보를 듣고 거울앞에서 열심히 얼굴근육운동을 하신 적은 없으신지요?

유감스럽게도 근력 강화는 풍부한 표정을 만들어 낼 수는 있어도, 얼굴의 윤곽의 개선에는 지금 하나인 것 같습니다. 통 미나 주름의 깊이는, 결국 피부나 피하조직의 노화에 의한 것으로, 반대로 표정줄거리(소식통)을 격렬하게 움직이면, 주름은 반대로 깊어져버릴 것이기 때문입니다.

연령으로 의한 얼굴의 변화는 크게 나누면, 피부의 변화에 의한 것과, 피하조직&지방층의 변화에 의한 것이 생각됩니다. 피부의 변화는 또, 턴 오버(turn overcoat)의 자연에 의한 표피층으로 드러나는 수수하고, 얼룩등의 변화와, 진피(진짜 가죽)층에서 일어나는 콜라겐 섬유구조의 약체화, 콜라겐 주위물질의 감소등으로 일어난다" 의욕" 감의 없음, 주름의 출현, 심층화등에 나눌 수 있습니다. 한편, 피하조직, 지방층의 변화는, 대사의 저하나 혈액 순환, 임파 조직의 흐름의 정체에 의한 결합력의 취약화가 그 원인이 되고, 얼굴의 지방층의 분포가 중력에 거역할 수 없고 늘어뜨리게 됩니다.

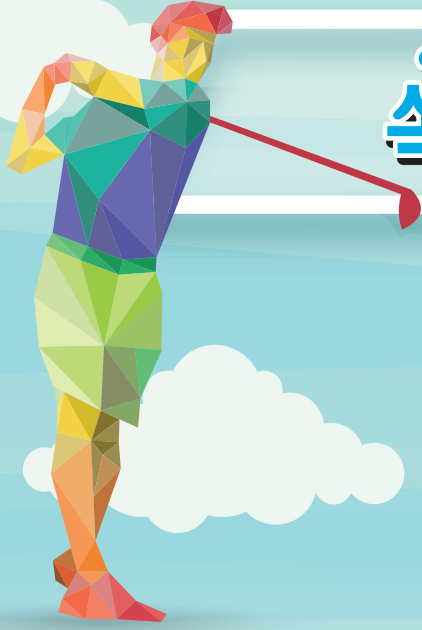
결국 그것들이 연동해서 일어나는 것으로, 볼은

움푹 들어가고, 구각은 늘어뜨림, 턱 아래의 라인도 부풀어서 보이게 됩니다. 이렇게 연령에 의한 페이스라인의 변화가 피하조직&지방층까지 연동했을 경우, 수술이외에서는, 상당히 유효한 치료법은 많이 있지 않았습니다. 그러나, 이번도 입한 초음파와 고주파의 복합 시스템인 울트라 액센트는, 이러한 페이스라인의 개선에 새로운 가능성을 초래할 수 있는 것이라라고, 지금 가장 기대되고 있는 치료의 하나입니다.

구체적으로는, 전단 물결(Cold mode)라고 말해지는 특수한 초음파로 의해 떨어진 부분의 지방세포를 깨뜨리고, 압축 물결(Hot mode)의 초음파장에서 흡수를 촉진시킵니다. 또 지방을 채취할 필요가 없고 오히려 안에서 의욕을 갖게 하고 싶은 볼의 구멍이나, 눈 아래의 구멍이, 경부 전체에 대하여는 고주파(RF, 라디오 물결)을 중심으로 한 테너라고 불리는 치료기를 이용해서 통통하게 감, 의욕감을 냅니다. 이 치료의 특징은, 완전히 아픔을 느끼지 않고, 수술후에 부음이나 붉은 빛을 남길 일도 없기 때문에, 피부에는 완전히 데미지를 주지 않습니다. 그 때문에 지금까지의 IPL이나 진피(진짜 가죽)층에 대한 진피(진짜 가죽)층 레이저와도 동시에 치료하는 것도 가능해서, 따라서 피부표층, 진피(진짜 가죽)층으로 맞춰서 종합적으로 효과는 높일 수 있는 것은 할 때까지도 없습니다.



<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 17

● 피칭

POINT 1 프로선수의 스윙궤도를 모방한다.

좋은 피칭 동작은 자연스런 오픈 스탠스에서 나오지만 느린 스윙이 되지 않도록 유의해야 한다. 몇몇 골퍼들은 백스윙을 지나치게 안쪽으로 가져오는 경향이 있는데, 이는 몸 뒤로 클럽 헤드를 아주 플랫폼하게 가져감으로 해서 당겨치거나(pull) 볼 위를 때리게 된다. 이 기술은 완벽한 피칭 샷의 감각을 익히기 위해 조금 과장되긴 했지만, 안쪽에서 바깥쪽으로 그려지는 스윙 궤도를 유지할 수 있게 한다.

●이 기술을 연마하면 임팩트 순간에서의 느낌과 피칭 샷의 정확성이 크게 향상된다. 포인트2에서는 플랫폼 스윙을 교정하는 또다른 방법을 설명하고 있다.

- ①오른발의 오른쪽 60cm 되는 지점에 막대기나 우산을 꽂아 놓고 어드레스 자세를 취한다.
- ②백 스윙시 우산 위로 클럽헤드를 이동시키고 다운 스윙시 우산 안쪽으로 클럽이 지나가도록 한다. 샷을 할 때 서두리지 말고 이 스윙궤도를 클럽헤드의 움직임을 느낀다. 처음 할 때는 어색하지만, 연습하면 할 수록 스윙에 변화가 생긴다.
- ③이 스윙을 계속 연습하여 최고속도에 이르면 그때 우산을 빼고 몇개의 볼을 쳐본다.



POINT 2 백스윙시 클럽을 어깨 위로 향하게 한다.
포인트1의 기술은 오픈 스탠스에서 너무 쉽게 플랫폼 스윙이 되는 것을 예방하는 방법을 설명하였으며, 플랫폼 스윙은 정확한 스윙 궤도에 따라 스윙 할 수 없게 만든다. 따라서 어느 장소에서나 가능한 이 연습은 클럽이 정확한 궤도로 백스윙 및 다운 스윙을 하게 한다.

① 벽에 엉덩이를 살짝 대고 피칭 샷을 하는 것처럼 어드레스를 한다.

② 백스윙시 클럽헤드를 위로 올려 벽에 닿지 않도록 한다. 클럽이 벽에 닿지 않고 백스윙 정점에 있을 때 벽으로부터 클럽헤드는 약 8~10cm 간격을 유지해야 올바른 스윙을 한 것이다. 만약 너무 안쪽으로 플랫폼하게 스윙을 해왔다면 아마도 이러한 동작을 하는데 어색한 느낌이 들 것이다.

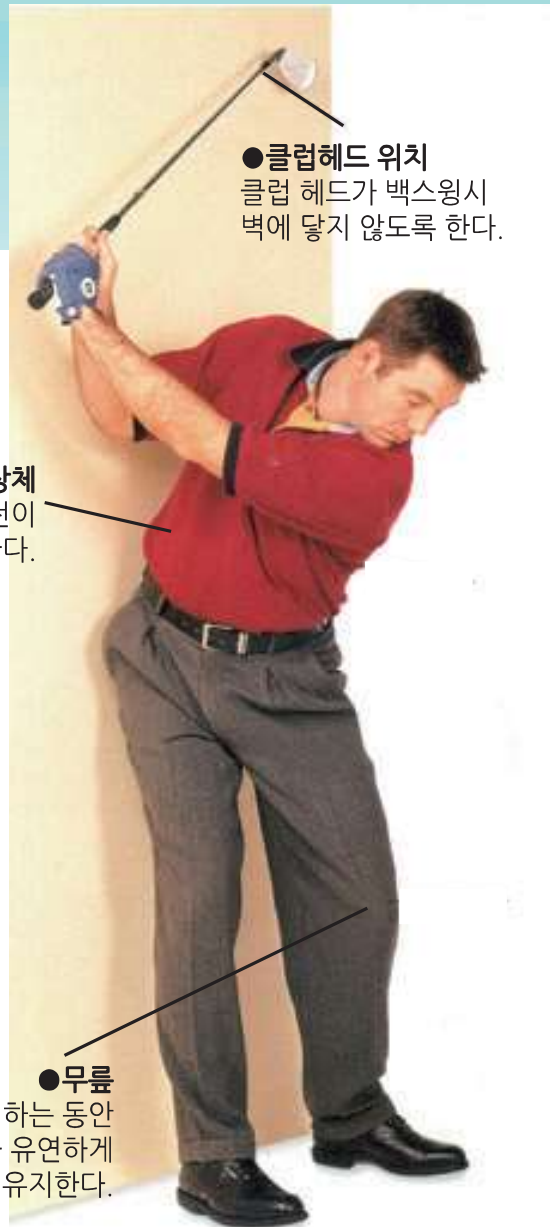
하지만 이스윙 궤도는 정확한 동작을 유도하여 완벽한 어깨 회전을 만든다.

③ 연습장에서 벽이 뒤에 있다고 생각하고 피칭 샷을 한다.

●규칙적으로 이런 연습을 하게 되면 백스윙시 지나치게 클럽이 플랫폼하게 올라가는 것을 막아 준다. 따라서 이 연습은 스윙에서 가장 중요한 요소인 이상적인 팔 스윙과 상체회전을 하나의 동작처럼 움직이게 하므로 피칭 샷을 하는데 많은 도움을 준다.



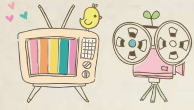
●어드레스 자세
벽에 평행하게 발을 정렬한다.



●클럽헤드 위치
클럽 헤드가 백스윙시 벽에 닿지 않도록 한다.

●상체
충분한 상체 회전이 되게 한다.

●무릎
스윙하는 동안 무릎을 유연하게 유지한다.



웃음과 감동이 함께하는 숨은 명작 애니메이션 BEST6

당신이 꿈꾸던 가장 이상적인
슈퍼독(?)이 온다!



볼트

슈퍼독 '볼트'는 온갖 모험과 위험으로 가득 찬 흥미 진진한 하루 하루를 보낸다. 단, 그가 카메라 앞에 있는 순간까지만! 최고의 TV스타 볼트가 어느 날 우연히 할리우드 촬영장을 떠나 떠나면 뉴욕까지 오게 되면서 견생(犬生) 최대의 도전이 시작된다. 그의 주인이자 연키파트너인 '페니'에게 돌아가려면, 미국 대륙을 가로질러야만 하니까! 믿을 거라곤 TV 속 멋진 전투 기술과 초능력밖에 없는데 그마저도 볼트의 착각일 뿐, 그가 뛰어든 현실 세상에선 무용지물이다. 그래도 다행인지 불행인지, 볼트는 심상치 않은 동지들을 만나게 되는데...

"가장 중요한 건 눈에 보이지 않아. 마음으로 보는 거야"
전 세계가 기다린 가장 아름다운 이야기가 온다!



어린왕자

친구하나 없이 엄마(레이첼 맥아담스)가 짜놓은 인생계획표대로만 살던 소녀(맥켄지 포이). 어느 날, 자신의 이야기를 들어달라는 옆집의 괴짜 조종사 할아버지(제프 브리지스)를 만나면서 오래 전 조종사가 사막에 추락했을 때 만난, 다른 행성에서 온 어린왕자의 존재를 알게 된다. 소녀는 조종사 할아버지와 친구가 되어가면서 어린왕자가 살던 소행성 B612와 다른 세계로의 여행, 모두를 꿈꾸게 하는 가슴 벅찬 모험을 시작한다.

귀여운 얼굴 뒤 숨겨진 반전포스
세상에 없던 베이비가 온다!



보스 베이비

어느 날 굴러들어온 아기 동생에게 엄빠의 사랑을 모두 빼앗겨 버린 '팀' 평소엔 양증맞은 베이비, 알고 보니 '베이비 주식회사'의 카리스마 보스. '보스 베이비'는 비밀 임무를 수행하기 위해 파견근무 중! 팀은 엄빠의 사랑을 되찾기 위해 보스 베이비는 라이벌 '퍼피 주식회사'를 무찌르기 위해 원치 않는 공조를 시작한다. 비교적 가벼운 스토리지만, 동생이 생겼을 때 상대적으로 느끼는 형의 심정과, 어린이들의 상상력을 이런식으로 매력적이게 표현 할 수 있다는 것에 놀라게 되는 애니메이션 영화이다.

파리에서 날아온 '니모를 찾아서' & '인크레더블' 제작진의 달콤한 상상



라따뚜이

절대미각, 빠른 손놀림, 훑어 넘치는 열정의 소유자 '레미'. 프랑스 최고의 요리사를 꿈꾸는 그에게 단 한가지 약점이 있었으니, 바로 주방 퇴치대상 1호인 '생쥐'라는 것! 그러던 어느 날, 하수구에서 길을 잃은 레미는 운명처럼 파리의 별 다섯개짜리 최고급 레스토랑에 떨어진다. 그러나 생쥐의 신분으로 주방이란 그저 그림의 떡. 보글거리는 수프, 독닥독닥 도마소리, 향긋한 허브 내음에 식욕이 아닌 '요리욕'이 북받친 레미의 작은 심장은 콩닥콩닥 뛰기 시작하는데! 쥐면 쥐답게 쓰레기나 먹고 살라는 가족들의 핀잔에도 굴하지 않고 끝내 주방으로 들어가는 레미. 깜깜한 어둠 속에서 요리에 열중하다 재능 없는 견습생 '링귀니'에게 '딱' 걸리고 마는데...

꿈을 향해 비상하는 소녀의 환상적인 어드벤처!
날아봐! 가슴을 열고 더 높이!



발레리나

소녀들의 영원한 꿈이자 로망인 '발레'를 주제로 한 애니메이션이 탄생했다! <발레리나>는 최고의 발레리나를 꿈꾸는 소녀 '펠리시'가 자신의 한계를 깨고 아름다운 발레리나로 성장해나가는 이야기를 담아낸다. 작은 시골 마을에 살고 있는 고아 소녀 펠리시(엘르 패닝)와 그녀의 소꿉친구 빅터(데인 드한). 그들의 꿈은 최고의 발레리나와 발명가가 되는 것이다. 두 사람은 자신의 꿈을 이루기 위해 다소 황당무계해 보이는 계획을 실천한다. 바로 빛의 도시 파리를 향해 여행을 떠나는 것. 센강, 에펠탑, 자유의 여신상, 최고의 무대인 오페라 하우스까지.. 화려하고 아름다운 파리의 모습은 그들의 꿈을 향한 열망을 더욱 뜨겁게 하는데..

지금까지의 히어로는 잊어라!
'인크레더블'한 그들이 돌아왔다!



인크레더블2

슈퍼맘 '헬렌'이 국민 히어로 '일라스티걸'로 활약하며 세상의 주목을 받자 바쁜 아내의 뒷까지 집안일을 하기 위해 육아휴직을 낸 아빠 '밥'은 질풍노도 시기의 딸 '바이올렛', 자기애가 넘치는 아들 '대쉬', 어마무시한 능력을 시도때도 없이 방출하는 막내 '잭잭'까지 전담하며 전쟁 같은 하루하루를 보낸다. 그러던 어느 날, 각자의 위치에서 바쁜 일상을 보내던 슈퍼파워 가족 앞에 새로운 악당이 나타났다! 평화로운 일상에 빠진 영웅가족은 다시 한번 세상을 구하기 위해 '인크레더블'한 능력을 발휘할 수 있을까?