

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

12월 SPECIAL
30~36

월드
크리스마스



BEAUTY

- 36 유산소 운동의 대표 조깅으로 살빼기
- 38 메이크업 도구 세척하고 피부결 되찾자!
- 40 불편한 안경은 이제그만 라식 라섹 수술
- 42 새도의 재발견
- 44 패딩을 사야할 때
- 46 메이크업 스펀지 5종 비교 리뷰
- 48 매일 써도 괜찮은 마스크 팩 추천
- 66 팔뚝살 원인과 유형에 따른 스트레칭
- 67 아시안칼럼

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 아직도 시켜먹니? 홈메이드 피자 레시피
- 52 단음식, 짬음식 먹지 말아야 할 이유
- 54 동경 B큐 구르메 탐방기
- 56 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식
- 58 공간에 색을 담자 컬러 인테리어
- 60 치킨엔 맥주다?
건강 챙기는 음식 궁합
- 64 행복한 책 읽기 12월의 추천 도서
- 72 명태 찜개
광어 매운탕

LOVE+TRABLE

- 62 스키장까지 도보0분
스키장 직결 리조트 소개

ENTERTAINMENT ...

- 68 쓱쓱 원포인트 골프레슨
- 70 하얀 눈 속 배경이 아름다운
겨울 영화 BEST6
- 74 꿈풀이
- 76 날말퍼즐
- 78 틀린 그림 찾기
- 80 띠별운세
- 86 별자리운세
- 90 심리테스트

KOREA Christmas Fair

- 2018 코리아 크리스마스 페어 & 기프트 워더랜드 Korea Christmas Fair & Gift Wonderland Season V

가족, 연인, 친구와 함께하는 아시아 최대 크리스마스 오픈 마켓. 당신이 꿈꾸던 크리스마스의 모든 것.

크리스마스 용품, 선물용품, 인테리어 소품 및 식음료 등 연말 크리스마스를 주제로 한 다채로운 아이템들이 한곳에 모였다.

전 연령층의 주요 소비자와 바이어가 대거 방문하여 최저비용으로 누리는 최대 판매/홍보 효과 기회제공! 온가족이 즐길 수 있는 체험형 참여형 전시회 구성이다.

- 행사기간: 2018. 12-07 ~ 2018. 12-09(3일간)
2018. 12-14 ~ 2018. 12-16(3일간)

● 행사장소: KINTEX 1전시장 3,4홀

● 전시품목

◇ 파티용품 - 크리스마스 용품, 파티 용품 (트리, 전구, 의상, 폭죽 등)

◇ 홈데코/DIY - 인테리어 용품, 리빙 소품, 페브릭, 캔들, DIY 용품, 수공예품, 디자인 소품, 주방 용품 등

◇ 선물상품 - 주얼리, 장난감(게임), 의류, 잡화, 뷰티, 화장품, 신발, 연말연시 선물세트 등

◇ 팬시/악세사리 - 팬시용품, 문구, 개인 디자이너 악세사리 등

◇ 베이커리/음료 - 케익, 쿠키, 초콜릿, 마카롱, 와인, 커피, 음료, 차, 베이커리 디저트 등

◇ 여행/문화 - 크리스마스 투어상품, 여행 패키지, 시즌 상품, 지역 및 국가별 축제 홍보 등

● 행사 구성

· 전시/마켓
크리스마스 관련용품 및 선물.

시즌 상품 전시와 오픈 판매 아켓 구성으로 다양한 디자인 제품 판매

· 컨퍼런스/체험
수공예소품, 쿠키 등 만들기 체험 및 크리스마스 관련 초청 강연/ 세미나 글로벌 문화 체험관

· 무대 이벤트
전국캐롤경연대회, 버스킹공연, 크리스마스 마술 보이는 라디오 현장 추첨 이벤트

· 동시 개최행사
최미가 직업으로, 성탄 유아전, 플라마켓 주부커뮤니티, 연말행사 등



주최/주관 킨텍스
연락처 031-995-8182
홈페이지-<http://www.christmasfair.co.kr/?home>

12월 특집

WORLD CHRISTMAS

세계각국에선 크리스마스를 어떻게 즐기고 있을까?
나라별 크리스마스 풍경 비지 특집에서 소개합니다.



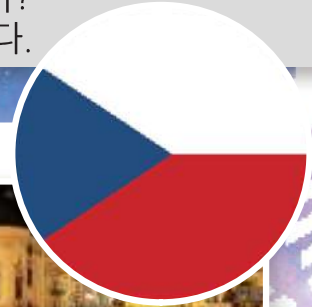
•영국 런던



▲영국 리젠트 스트리트 이미지

영국 런던의 매년 크리스마스는 거리가 반짝입니다. 하지만 크리스마스 당일에는 상점은 물론 지하철, 버스도 운행을 하지 않는 곳이 바로 런던입니다. 위의 사진은 런던의 '리젠트 스트리트'인데요. 크리스마스가 되면 차를 통제해서 차도로 사람이 걸어 다닐 수 있게하고 양옆에 있는 상점들에서는 크리스마스 캐럴들이 울려 퍼집니다.

영국 런던 하면 '팝'을 빼놓을 수 없는데요. 크리스마스 때는 사람들이 더욱 붐벼서 항상 줄을 서야 들어갈 수 있다고 합니다. 크리스마스 시즌이 되면 약 22일 부터 24일 이틀 정도는 상점들의 막바지 세일이 한창이라 좋은 물건을 저렴한 가격에 구입할 수 있다고 하니 쇼핑을 좋아하시는 분들이라면 런던의 크리스마스 야경도 구경하고 쇼핑까지 할 수 있는 곳이니 추천해드리고 싶네요.



•체코 프라하



▲프라하 구시가지 내부 이미지

체코의 수도 프라하는 유럽에서도 아름다운 도시 중 하나로 손꼽히고 있습니다. 프라하는 예술과 문화의 도시로도 유명한데요. 그런 프라하의 크리스마스는 더욱 아름답습니다.

프라하에 가면 사람들이 꼭 들리는 곳은 구시가지 광장입니다. 크리스마스가되면 이 구시가지 광장에서 크리스마스 분위기를 물씬 느낄 수 있는데요. 굳이 크리스마스 시즌이 아니더라도 프라하의 야경은 유럽 3대 야경으로 손 꼽히는 정도입니다.

크리스마스가 되면 프라하 곳곳에서 열리는 크리스마스 마켓은 독일과 마찬가지로 다양한 크리스마스 용품과 선물들을 만날 수 있습니다.



•루마니아 시비우

루마니아의 한가운데 위치한 도시, 시비우입니다. 시비우에서 열리는 크리스마스 마켓은 루마니아에서 가장 전통있는 크리스마스 마켓인데요. 서유럽에서는 전통적인 크리스마스 마켓의 분위기를 즐길 수 있다면 동유럽은 또 다른 크리스마스의 분위기를 느낄 수 있는 곳이라고 합니다. 매년 11월 말부터 크리스마스 당일까지 크리스마스 마켓이 열리고 있습니다. 시비우는 1190년 독일인 이민이 정착하여 세워진 도시이기 때문에 도시 곳곳에서 루마니아어와 독일어로 쓰인 표지판들을 볼 수 있다는 것이 특이한 점인데요. 또한 종교도 주민의 대다수가 루마니아 정교회를 믿으나 가톨릭교도와 프로테스탄트도 상당수를 차지하고 크리스마스 마켓이 아니더라도 다양한 관광명소가 있기 때문에 여행하기 좋은 도시로도 이름있는 편입니다.



•이탈리아 살레르노



많은 사람들에게 낯선 도시인 살레르노는 이탈리아 남부에 위치한 작은 도시입니다. 12월부터 2월까지의 시내 곳곳에 엄청난 크리스마스 장식을 하기 때문에 도시 전체가 축제의 분위기라고 하는데요. 이 광경을 보기위해 주말에는 하루에 수천 명의 관광객이 몰린다고 합니다.

이탈리아의 다른 도시에 비해서 치안도 잘 되어 있고 비교적 깨끗한 거리가 유지되고 있는 곳입니다. 살레르노에서 매년 열리는 이 크리스마스 불빛축제는 2009년부터 시작되었는데요. 매년 다른 주제로 열리고 있으며 일부 언론에서는 유럽 최고의 크리스마스 야경을 볼수 있는 곳이라고 소개하기도 합니다.

∴ TIP. 이탈리아는 화장실 이용료를 따로 받는다. 이용료로 1유로를 내야 한다.

•우크라이나 키예프



세계 최고의 크리스마스 트리가 있는 우크라이나의 수도, 키예프입니다. 동유럽 우크라이나 키예프의 독립광장에는 약 130피트의 트리가 매년 크리스마스마다 설치됩니다. 조금 특이한 점은 다른 나라처럼 12월 25일이 아닌 1월 6일에 크리스마스를 축하하고 있다는 점입니다. 그 이유는 키예프의 주된 종교는 정교회이기 때문인데요. 그들은 우리가 흔히 쓰고 있는 달력인 '그레고리안 달력'을 사용하지 않고 종교성에 맞는 '줄리안 달력'을 사용합니다. 실제 줄리안 달력으로 날짜를 따지면 그레고리안 달력보다 13일이 늦기 때문에 이들의 크리스마스는 1월 6일이 되는 것입니다. 따라서 우크라이나의 크리스마스를 즐기고 싶으시다면 12월 25일이 아닌 1월 6일에 방문하셔야 된다는 점!



12월 특집

•프랑스 파리



∴ TIP. 프랑스의 식당에선 자리에 마음대로 앉기 전에 직원의 안내를 받으세요.

세계 곳곳에 위치하고 있는 디즈니월드! 그 중에서 파리의 디즈니월드는 크리스마스에 더 빛이 납니다.

미국식 디즈니랜드는 활기찬 느낌이 있다면, 파리의 디즈니랜드는 파리 특유의 멋스러움이 더해져 더욱 매력적인 공간이라고 하는데요. 크리스마스가 되면 멋진 트리장식과 화려한 프레이드가 펼쳐지고 있다고 합니다.

특히 파리 디즈니 월드에서는 크리스마스가 아니더라도 매일 밤 불꽃놀이가 펼쳐지고 있다고 하니 파리 특유의 감성과 디즈니월드의 재미를 함께 느끼고 싶으신 분들에게는 크리스마스 연휴를 보내기에는 더할 나위 없이 좋을 곳인것 같습니다.

•리투아니아 빌뉴스



리투아니아의 수도 빌뉴스입니다. 리투아니아는 아직까지 우리나라에 잘 알려지지 않은 나라인데요. 1991년 소련으로부터 독립하고 발트 3국에서 가장 넓은 면적과 많은 인구를 가진 나라입니다. 최근 들어서는 여행 프로그램에서 조금씩 소개되고 있으면서 그 이름을 알리고 있는 나라 중 하나입니다. 빌뉴스의 구시가지 전체는 유네스코 세계유산으로 등재되어있는 만큼 그 경관이 매우 아름다운데요. 크리스마스마다 빌뉴스 구시가지를 크리스마스 장식으로 꾸며놓은 모습은 장관을 이룬다고 합니다.

또한 크리스마스에 빌뉴스의 대상당 앞에서 펼쳐지는 불꽃놀이와 그 장식들도 무척이나 아름답기로 유명합니다. 리투아니아의 전체 인구의 약 90% 이상이 가톨릭 신자이기 때문에 이들에게 크리스마스는 굉장히 중요한 축제이고 그 규모 또한 큰 편이라고 하니 한 번쯤은 가봐야 하는 크리스마스 축제인 것 같습니다.

32 | 광고문의 03-5812-8990

•덴마크 코펜하겐



덴마크의 수도 코펜하겐은 크리스마스와 연관이 깊은 도시라고도 할 수 있습니다. 우리가 잘 알고 있는 '크리스마스 썰' 때문인데요. 크리스마스 썰은 덴마크의 코펜하겐에서 시작되었습니다. 코펜하겐의 우체국 직원이었던 '아이날 홀벨'이 아이들의 결핵퇴치를 위한 기금 마련을 위해 1904년 12월 10일 세계 최초로 발행하였고 덴마크 국왕의 전폭적인 지원으로 큰 성공을 거둔 것이 지금의 크리스마스 썰이 되었습니다.

겨울의 코펜하겐은 해도 빨리 지고 매우 추운 날씨가 계속 되기 때문에 많은 관광객들이 문을 닫기도 하지만 크리스마스 시즌만큼은 예외입니다. 코펜하겐에서도 역시 크리스마스 마켓이 열리고 다양한 크리스마스 상품과 덴마크의 특산품들을 만나보실 수 있다고 하는데요. 한 번 다녀온 사람들은 또가고 싶다는 말이 항상 나오는 동화 같은 마을. 덴마크 코펜하겐에서 열리는 크리스마스 마켓은 호기심을 자극합니다.

•헝가리 부다페스트



헝가리의 수도 부다페스트입니다. 도나우 강을 기고 바라보는 풍경이 매우 아름다워서 관광지로서도 이름 있는 부다페스트 역시 크리스마스에는 어김없이 크리스마스 마켓이 열립니다. 부다페스트에서 열리는 크리스마스 마켓은 동, 중유럽 크리스마스 마켓 5위 안에 든다고 하니 그 규모와 볼거리가 그 만큼 많다는 뜻이겠죠? 부다페스트의 크리스마스 마켓의 분위기는 활기찬 축제의 느낌과 같다고 합니다. 부다페스트 크리스마스 마켓에서는 크리스마스 용품을 제외하고도 부다페스트의 특산품을 팔고, 축제를 구경하는 재미가 쏠쏠할 것 같습니다. 부다페스트 바치 거리 광장에서 열리는 크리스마스 마켓은 11월27일부터 12월 31일 까지 계속된다고 하니 올해의 마무리를 부다페스트에서 하는 것도 멋진 일이 될 것 같습니다.



•폴란드 바르샤바

폴란드 수도 바르샤바의 크리스마스 모습 또한 아름답습니다. 거리의 곳곳은 크리스마스 분위기로 아름답지만 폴란드 바르샤바는 다른 점이 크리스마스가 우리나라의 설날이나 추석처럼 명절 같은 분위기이기 때문에 그 느낌이 조금은 다르다고 합니다. 바르샤바의 올드타운 왕궁 앞에 매년 세워지는 크리스마스 트리는 많은 사람들이 찾는 곳 중 한 곳인데, 이곳에서는 크리스마스 마켓도 열리고 있다고합니다. 거리 전체가 크리스마스 장식과 행사들이 계속해서 열리기 때문에 사람이 무척이나 많지만 다양한 게임과 즐길 거리가 있습니다. 왕궁 벽을 도화지 삼아 펼쳐지는 불빛쇼가 하이라이트라고 하니 크리스마스에 바르샤바를 가신다면 놓치지 마세요.



•이탈리아 로마



여기서잠깐 퀴즈! 크리스마스의 유래는 무엇일까요? 많은 분들이 예수의 탄생을 기리는 날이라고만 생각을 하시는데요. 사실 크리스마스 유래에 관한 주장은 크게 두 가지가 있습니다. 하나는 우리가 잘 알고 있는 교회의 전통으로 교회 내에서 시작되었다는 것이고, 다른 하나는 로마제국 전통으로 로마의 절기를 흡수해서 생겼다는 주장입니다.




▲로마 콜로세움 앞 크리스마스 풍경

기원전부터 로마는 이교도 지역으로 태양숭배나 그 신화에 따라서 12월 25일을 태양신 축일로 기념하고 있었는데요. 겨울은 해가 짧아지고 겨울이 지나면서부터 해가 길어지기 때문에 동지 즈음 전후로 날짜를 잡고 기념일로 지정한 것이 12월 25일이라고 합니다. 하지만 율리우스 1세 때부터 이 날을 그리스도 탄생으로 선포하였고, 그때부터 기독교의 축제로 인정되면서 오늘날까지 전통으로 굳어지게 된 것이라고 합니다. 이렇듯 이탈리아, 로마는 크리스마스의 역사가 깊은 나라인데요. 크리스마스가 되면 로마의 거리 곳곳이 크리스마스 분위기로 장관을 이룬다고 하니! 우리가 잘 알고 있던 관광명소들이 크리스마스 분위기에 따라 꾸며진 모습을 보고 싶다면 크리스마스 여행지로 로마를 추천해드리고 싶습니다.



12월 특집

•오스트리아 빈


 오스트리아의 수도이자 음악의 도시 빈입니다. 오스트리아 빈에서도 크리스마스 마켓을 만나보실 수 있는데요. 11월15일부터 12월 24일까지 진행되고 크리스마스 당일 부터는 운영이 끝난다고 합니다. 빈에서는 화려한 외관의 시청사가 매우 유명한 곳인데 크리스마스 마켓이 열리는 곳이기도 합니다.



오스트리아의 빈 역시 골목 곳곳이 크리스마스 분위기로 물들고 심지어는 어린이들이 즐길 수 있는 놀이기구도 곳곳에 마련된다고 하네요. 빈의 크리스마스 마켓에 간다면 빼놓을 수 없는 것이 하나 있습니다. 바로 끓인 와인, '글루바인'이 그 주인공인데요. 와인을 따뜻하게 끓여서 레몬, 사과, 오렌지, 시나몬 등을 넣어 마실 수 있습니다. 오스트리아 빈의 크리스마스 마켓에 가신다면 글루바인 한 잔에 몸도 마음도 따뜻하게 여행을 할 수 있을 것 같습니다.



•아메리카 뉴욕

 크리스마스가 아니더라도 화려하고 볼거리가 많은 뉴욕은 크리스마스 시즌이 되면 그 화려함이 더욱 빛을 발합니다. 그래서 어느 곳의 크리스마스 장식이나 축제가 유명하다고 단정 지을 수 없는데요. 그래도 꼭 즐겨야만 하는 몇 가지가 있다고 합니다. 그 중 하나는 크리스마스 시즌의 아이스 스케이팅인데요. 센트럴 파크에 있는 울먼 링크, 록펠러 센터, 브라이언트 파크가 유명한 아이스 스케이팅 장이라고 합니다. 특히 이 중에서 브라이언트 파크는 1년 내내 다양한 이벤트로 뉴욕 시민들도 즐겨 찾는 곳이고 12월엔 무료로 아이스 스케이트장으로 운영한다고 합니다.

•아메리카 비벌리힐스



미국 캘리포니아 주에 위치한 도시 비벌리힐스는 LA이에 자리 잡고 있습니다. 미국에서 고급 주택가가 많은 곳으로 잘 알려져 있고 그런 대저택과 함께 고급 부티크들이 늘어서 있는 로데오 드라이브가 유명한 관광명소이기도 합니다. 또한 할리우드와 인접해 있기 때문에 드라마나 영화 촬영 장소로도 이름이 많이 알려진 곳입니다. 그렇기 때문에 크리스마스 가 되면 할리우드에서 열리는 크리스마스 퍼레이드를 이곳 비벌리힐스에서 즐길 수 있다고 볼 수 있는데요. 그 규모와 화려함은 다른 어느 도시와도 차별화 되어 있다고 합니다. 대형풍선, 밴드, 마술사, 가수, 배우 등 볼거리가 아주 다양합니다





• 브라질 바이아

브라질의 바이아에서의 크리스마스는 쉽게 상상이 가지 않은 모습인데요. 브라질의 크리스마스 또한 뜨겁습니다. 한때는 크리스마스 휴일에 한해서 농장 밖으로 외출할 수 있었던 흑인 노예들이 가족과 함께 시간을 보내고 즐기던 음악과 춤, 복장에서 유래된 축제가 지금까지 계속 이어지고 있기 때문인데요. '준카누 퍼레이드'가 바로 브라질의 대표 크리스마스 축제라고 할 수 있습니다. 브라질의 카니발과 비슷한 느낌의 이 축제는 흥겨운 전통 악기를 연주하면서 거리를 누비는 퍼레이드입니다. 참가자들의 복장과 마스크가 구경하는 사람들의 눈을 즐겁게 합니다. 또한 매년 축제마다 춤과 음악이 계속해서 바뀌고 있는 것도 인상적인 축제입니다.



• 뉴질랜드

뉴질랜드의 크리스마스는 우리가 생각하는 하얀 눈에 크리스마스 트리가 있는 분위기와는 조금 다릅니다. 우리나라와 정반대편에 있는 뉴질랜드는 크리스마스가 비교적 이른 11월 말에 시작되는데요. 이 때의 뉴질랜드는 여름 날씨입니다. 오클랜드에서 열리는 '파머스 산타 퍼레이드'는 올해로 벌써 80년이 된 전통있는 축제가 되었고 약 1시간 가량 진행된다고 합니다. 뉴질랜드에서 가장 큰 크리스마스 축제는 '코카콜라 크리스마스인 더 파크'라는 행사 인데요. 축제 이름에 걸맞게 남섬과 북섬에서 가장 크고 대표적인 공원에서 개최됩니다. 이 공연은 뉴질랜드에서 가장 유명한 가수, 밴드 등이 참여합니다.



• 네덜란드
암스트르담



특별한 크리스마스 분위기를 만끽하고 싶다면 이곳, 암스트르담으로! 네덜란드 암스트르담에서는 다른 곳에서 즐길 수 없는 크리스마스를 만끽하실 수 있습니다. 크리스마스는 누구에게나 괜히 두근거리고 설레는 특별한 날입니다. 암스트르담에서는 그런 크리스마스가 일 년에 두 번이나 있는데요.



네덜란드 사람들은 전통적으로 성 니콜라스를 기념하는 '산타클라스 축제'를 12월 5일에 합니다. 이게 첫 번째 크리스마스가 되는 것인데요. 산타클라스는 네덜란드어로 '산타'라는 뜻이고 두 번째 크리스마스는 12월 25일, 만인의 크리스마스에 보냅니다. 그렇기 때문에 12월에 네덜란드를 방문한다면 크리스마스를 두 번이나 즐길 수 있게 되는 것입니다. 또한 보통 산타할아버지는 루돌프를 타고 온다고 알려져 있지만 네덜란드에서는 흰말을 타고 온다는 이야기가 있어 실제로 거리 퍼레이드를 할 때, 산타 분장을 한 산타 할아버지가 흰말을 타고 각 가정을 방문하고 아이들은 말을 위해 나막신에 풀과 당근을 넣어 창문 앞에 놓아두는 것이 전통이라고 합니다.

뷰티 트레이닝

유산소 운동의 대표 조깅으로 살빼기



살을 빼는 데는 역시 유산소운동만한 게 없다. 많은 여성분들께서 조깅 다이어트 같은 유산소 운동을 지금도 많이 하고 있다.

조깅같이 빨리 걸거나 뛰는 유산소 운동은 확실히 체지방을 태우는 데 굉장히 효과적이다. 하지만 일주일에 네 번 이상 해야 효과가 있다는 점을 잊지 말고 꾸준히 해야한다.

그래서 오늘은 올바른 조깅법과 함께 조깅의 효과에 대해서 알아보려고 한다.

#JOGGING | 유산소 운동의 대표 조깅

대표적인 유산소 운동인 조깅은 젊음을 유지하게 하는 운동으로도 불린다. 조깅은 꾸준히 하면 수명이 늘어난다는 연구결과가 발표됐을 정도로 건강에 유익하다.

조깅의 다른 장점은 누구나 하기 쉽다는 것인데, 특별한 장비 없이 편한 운동화만 있으면 어디에서나 땀 수 있다. 강도가 높지 않아 운동을 오랫동안 멀리해왔던 사람이나 건강이 좋지 않은 사람이 운동을 시작하기에 안심맞춤이기도 하다. 조깅과 달리는 같은 것으로 생각하기 쉬우나, 이 둘은 명백히 다른 운동이다. 조깅은 여유가 있

유산소 운동이라고 하면 가장 먼저 떠오르는 조깅. 12월 뷰티 트레이닝에서는 올바른 조깅법과 효과에 대해서 소개한다.

을 정도로 가볍게 뛰는 것을 말하고, 달리는 높은 강도와 빠른 속도로 뛰는 것을 의미한다. 조깅의 속도를 수치화하면 일반적으로 시속 8km 정도다. 운동 강도는 여유심박수의 60~70% 수준이다.

좀 더 와 닿게 설명하자면 옆 사람과 대화할 수 있을 정도가 올바른 조깅 속도다.



개인차가 있을 수 있으니 친구나 같이 운동하는 사람의 속도를 무작정 따라하면 안 된다. 처음에는 감이 잘 잡히지 않을 수 있으니 시범삼아 몇 차례 뛰어보며 자신에게 맞는 속도를 찾아보자. 적당한 속도를 찾았다면 본격적인 운동을 시작하면

뷰티 트레이닝

되는데, 조깅의 첫 단계는 뛰기가 아니라 걷기다.

#JOGGING | 올바른 조깅법과 스트레칭

우선 온몸의 근육을 풀어주기 위해 스트레칭과 약 5분간 걷기를 실시한다. 이를 신체 컨디션을 높여주는 '웜업'이라고 부른다.

몸이 적당히 덥혀졌다면 1분간 뛰고 2분간 걷는 과정을 반복한다. 처음에는 걷는 것과 비슷한 속도로 달리다가 익숙해지면 점차 속도를 높인다. 과정을 마쳤다면 마무리 단계로 다시 5분간 걷기를 해 준다. 뛰기를 처음 하는 사람이라면 4~5세트로 시작해 운동 시간을 늘리는 것이 좋다. 쉬지 않고 뛴다는 것은 생각보다 어려운 일이기 때문에 아주 느린 속도부터 도전하는 것을 권장한다. 운동을 잘 하지 않는 사람들이 조깅을 할 때 간혹 자세가 바르지 않은 경우가 있다.



팔의 위치는 어느 정도로 해야 할지, 보폭은 어느 정도로 넓혀야 할지 관습에 의식될 수 있는데, 올바른 자세는 모든 운동에 있어 가장 중요하다. 우선 상체와 어깨의 힘을 빼고 가슴을 자연스럽게 핀 자세를 유지한다. 이때 목이 앞으로 빠져 있지 않은지 점검한다. 팔은 90도 정도로 굽힌 상태로 자연스럽게 다리운동과 맞춰 흔든다. 조깅은 걷고 뛰는 운동인 만큼 다리에 무리를 주지 않도록 바른 자세를 갖춰야 한다. 발은 뒤꿈치부터 착

지해 발바닥 전체로 몸을 지지한다. 다시 차고 나갈 때에는 발가락 쪽의 힘을 이용한다. 한국워킹협회에 따르면 얼굴은 정면을, 가슴은 짝 편 상태로, 허리는 꼳꼳하게, 양발은 11자로, 양 무릎은 살짝 스치듯이 걸어야 바른 자세라고 한다.

조깅을 하기 전과 하고 난 후에는 반드시 스트레칭을 해줘야 한다. 발목이나 무릎, 허리 부위의 관절을 잘 풀어줘야 몸에 운동으로 인한 무리가 가지 않고 부상의 위험을 최소화할 수 있다. 특히 추운 날씨에는 근육이 움츠러들어 있으므로 스트레칭이 필수다.

#JOGGING | 조깅의 효과는?



조깅은 신진대사를 크게 증진시키기 때문에 노화를 늦추는 데 효과적이다. 또 콜레스테롤을 감소시키므로 각종 성인병 예방에도 좋다. 해가 떠있는 시간대에 조깅을 하면 비타민D 생성이 늘어나 뼈 건강이 향상되고 골밀도가 증가해 골다공증이 예방된다. 조깅은 당연히 체중 조절에도 도움이 된다. 다이어트 목적으로 조깅을 한다면 아침 공복 상태에 더 많은 효과를 볼 수 있다. 아무것도 먹지 않은 상태에서 운동을 하면 체내 탄수화물이 바로 지방을 태워 체중을 크게 감량할 수 있다.

조깅을 꾸준히 하면 체중이 줄어들 뿐만 아니라 몸매가 탄력 있게 변한다. 젊고 탄력 있는 몸매를 가꾸고 싶다면 근육을 강화하는 무산소 운동도 좋지만 조깅을 빼놓으면 안 된다. 무엇보다도 조깅의 큰 효과는 일상생활의 활력 증대에 있다. 걷거나 뛰는 운동을 하면 혈액순환이 향상돼 몸속 세포 내 산소공급이 증가되고 근육과 관절의 긴장이 완화돼 활력이 증진된다. 스트레스나 불안, 우울에 시달리고 있다면 조깅을 통해 일상의 활력과 행복감을 되찾을 수 있다.

스킨 케어

메이크업 도구 세척하고 피부결 되찾자!



갑자기 얼굴에 뾰루지가 올라왔다면 메이크업 도구가 오염됐다는 신호일 수 있다.

귀찮아서 메이크업 도구 세척을 미뤘다면 한결 간편해지고 세척력까지 업그레이드 된 세척 툴을 눈여겨보시길.

♥ 메이크업 블러시는 세균 브러시? MAKE UP BRUSH

브러시와 퍼프는 한 번 사용한 그 순간부터 메이크업 잔여물과 피부에서 나오는 피지로 인해 오염된다. 이는 공기와 접촉해 점차 산화되는데, 이를 계속 사용하면 수분과 피지, 노폐물 등이 뒤엉킨 물질이 모공을 막아 트러블을 유발한다. 따라서 오염된 화장 도구를 사용하는 것은 피부에 직접 세균을 바르는 것과 다를 바 없다.

더욱 위험한 것은 눈 화장에 쓰이는 뷰러나 새도 브러시 등이 오염됐을 때. 눈 가까이 사용하는 메이크업 도구는 결막염을 일으킬 수 있으므로 더 각별한 관리가 필요하다.

뷰러는 아이 리무버를 화장솜에 듬뿍 묻혀 마스크라가 뭉친 부위를 10초 정도 지그시 눌렀다가 닦으면 잔여물이 녹아 쉽게 닦인다. 화장솜에 오일을 적셔 닦아내는 것도 방법. 뷰러의 고무 부분은 3개월에 한 번씩 교체하거나 윗면과 아랫면을 뒤집어 사용하면 좋다.

♥ 퍼프 세척법 SPONGE CLEANING

HOW TO CLEANING



1 지퍼백에 물과 세척액, 사용한 퍼프를 넣는다. 여러 개를 함께 빨아도 좋다.

2 지퍼백 입구를 잘 닫아 평평하게 눕히고 그 위를 밀대로 속속 밀어낸다.



3 지퍼백 안의 더러운 물을 따라내고 깨끗한 물을 넣은 후 ②의 과정을 반복한다.

4 ③의 과정을 반복 후 키친타월로 퍼프를 꾹꾹 눌러 물기를 제거한 뒤 눕혀서 말린다.

스킨 케어

♥ 편리한 세척력 갑 브러시 세척 툴3 BRUSH CLEANING TOOL

■ 정샘물 아티스트 브러시 클리너 세트



브러시의 모 크기에 맞게 다양한 패턴으로 디자인된 양면 클렌징 매트와 브러시 전용 비누가 한 세트. 물에 적신 브러시를 비누 위에 스스 문질러 비누칠을 하고 매트 위에서 한 방향으로 동글러 잔여물을 씻어낸다.

■ 어퓨 뽀드득 브러시 빨래판 마스터



격자, 도트, 물결 등 5가지 패턴으로 이루어져 있어 단계별로 꼼꼼한 세척이 가능한 브러시 세척 전용 빨래판. 가로 길이가 약 17cm로 매트가 널찍하며 바닥에 달린 흡착 패드로 세면대나 거울에 고정할 수 있어 사용과 보관이 편리하다.

■ 미샤 브러시 클리너



새도나 블러셔 블러시 세척에 적합한 제품. 메이크업 잔여물이 묻은 브러시를 제품 바깥쪽의 검은색 스펀지에 앞뒤로 문질러 닦은 후 제품 중앙의 하얀색 스펀지로 결을 정돈하며 세척 여부를 확인한다.

♥ 메이크업 아티스트 도구 세척법 더툴랩 브러쉬 클리닝 홀더



▶ Q1 메이크업 도구의 세척 주기는?

매일 세척할 것을 권하지만 어렵다면 브러시의 경우 그때그때 티슈로 깨끗하게 닦아 보관하고 적어도 일주일에 한 번은 세척하는 것이 좋다. 파운데이션 브러시는 예외. 흔히 길들인다고 하는데, 파운데이션을 조금 머금고 있어야 결 자국 없이 매끈하게 발린다. 그러니 파운데이션 브러시는 2~3일에 한 번 거품으로 세척할 것. 물론 사용 후 겉면은 살짝 닦아 보관한다.

▶ Q2 세척은 어떻게 하나?

전용 세척제를 사용하는 것이 가장 좋겠지만, 페이스 클렌저, 샴푸, 비누, 주방 세정제 등 거품 나는 세정제는 모두 활용 가능하다. 그중 주방 세제가 가장 세정력이 좋다. 브러시는 미온수에 거품을 충분히 낸 후 브러시 전용 클렌징 매트 위에 솔을 문질러 뺀다. 두꺼운 브러시는 손으로 세척하면 속까지 빨리지 않는 경우가 많은데 매트에 문지르면 속까지 깔끔하게 세척되므로 강력 추천! 브러시는 마무리 단계에서 린스를 살짝 떨어뜨린 물에 담근 뒤 깨끗한 물에 몇 번 더 헹궈 마무리한다. 퍼프는 세정제를 묻혀 잠시 두었다가 빨면 훨씬 잘 지워지니 참고할 것.

▶ Q3 세척 후 잘 말리는 방법은?

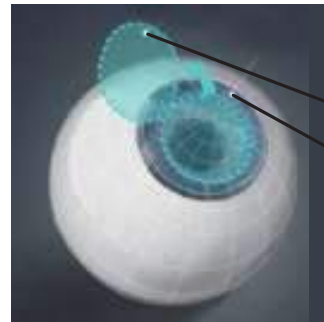
잘못 브러시를 말리면 브러시 모 끝이 벌어지거나 모양이 틀어질 수 있다. 한 번 틀어진 모는 원래대로 되돌리기 어려우니 주의할 것. 세척한 브러시는 두꺼운 키친타월로 물을 흡수시키고 손으로 결을 가지런히 한 후 말린다. 세워서 말릴 수 있는 스탠드가 있다면 모가 밑으로 오게 세워 말리고, 없다면 키친타월에 말아놓아도 잘 마른다.

성형 & 시술

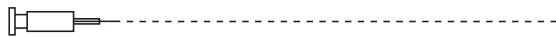
불편한 안경은 이제 그만 라식 라섹수술



라식과 라섹은 각막 안쪽의 실질부분을 레이저로 깎아 시력을 교정하는 수술이다. 각 수술법에 따른 장단점을 알아보고 자신에게 맞는 수술법을 알아보자.



1. 라식이란?



라식(LASIK, Laser in situ keratomileusis)수술은 각막상피에 레이저를 조사하여 각막절편을 생성하여 열고, 실질부에 레이저를 조사하여 시력을 교정하는 수술이다.



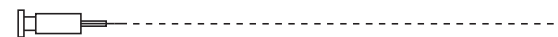
■ 라식의 장점

각막 절편을 만들어 뚜껑처럼 열어놓은 뒤 수술이 진행되고 각막을 깎은 후 열어 놓았던 절편을 그대로 덮어놓기 때문에 회복이 빠르다. 2~3일이면 대부분 일상생활이 가능하다.

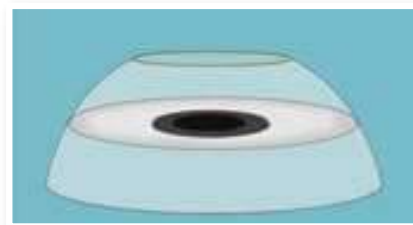
■ 라식의 단점

본래의 절편을 그대로 사용하기 때문에 각막상피의 재생성 등을 기다릴 필요없지만, 외부의 강한 충격에 주의해야 한다.

2. 라섹이란?



라섹(LASEK, Laser assisted sub epithelial keratomileusis)수술은 각막 가장 위쪽의 상피부분을 얇게 벗겨낸 후 수술이 진행된다.



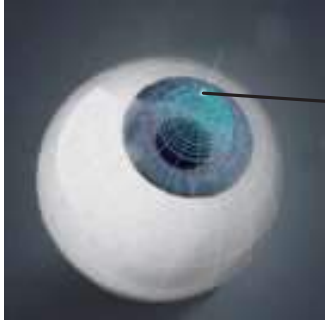
■ 라섹의 장점

라식수술에 비해 외부 충격에 강하다.

■ 라식의 단점

각막상피가 재생되기까지 3~4일간 통증을 느낄

수 있으며 완전한 교정 시력이 나오기까지는 1~2개월 정도의 시간이 필요합니다.



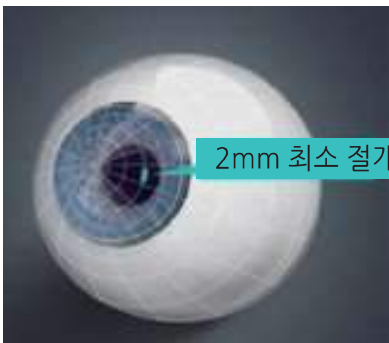
● 각막상피제거

3. 스마일 라식이란?

스마일라식(SMall Incision Lenticule Extraction) 라식은 레이저가 각막상피를 그대로 투과해 교정에 필요한 실질 부분만을 정교하게 잘라내는 수술이다. 라식수술처럼 각막절편을 만들 필요가 없으며 잘라낸 실질 부분을 2mm 이하로 작게 절개해 제거한다.

■ 스마일라식의 장점

회복이 빠르면서 외부 충격에 강하다는 라식의 장점을 가지고 있기 때문에 라식, 라섹의 장점을 합쳤다는 평가를 받고있다.



2mm 최소 절개

기술적으로만 봤을 때는 스마일라식이 가장 발전된 방법이라고 할 수 있다. 하지만 모든 사람에게 일률적인 수술법은 존재하지 않기 때문에 사전에 정밀 검사를 꼼꼼하게 받고 안과 전문의와 상의해 본인의 눈상태와 생활환경에 적합한 수술법을 결정해야 합니다.

보통 시력교정술을 위한 정밀 검사는 1시간~2시간정도 소요되며 검사 결과에 이상이없으면 당일

수술도 가능하다.

5. 수술별 추천대상

라식수술대상

- 만 18세 이상으로 근시, 난시 및 원시가 있으신 경우
- 양쪽 눈의 시력이 달라서 불편한 경우
- 안경, 콘택트렌즈의 불편함과 부작용으로 고생하는 경우
- 알레르기 체질로 렌즈를 착용할 수 없거나 문제가 잦은 경우
- 보다 선명한 시력을 원하시는 분
- 수술 후 난시로 인한 걱정이 많으신 분
- 빠른 회복을 원하시는 분

라식이 불가능한 경우

- 각막의 두께가 너무 얇은 경우
- 자가면역질환이나 면역결핍질환이 있는 경우
- 포도막염이나 홍채염과 같은 눈 염증이 있었던 경우
- 당뇨병이나 결체조직 질환과 같이 수술 후 상처 치유에 장애를 줄 수 있는 질환자
- 시력이 나쁜 원인이 눈의 굴절력이 아닌 시신경 장애로 인한 경우
- 녹내장이나 녹내장 의증, 고안압증으로 진단을 받았거나 과거에 앓았던 경우
- 전에 눈을 다쳤거나 수술을 받은 적이 있는 경우

라섹수술대상

- 물리적 충격에 노출될 기회가 많은 직업을 가지신 경우
- 평소에 눈을 자주 비비는 경우
- 각막의 두께가 얇아서 라식이 어려운 경우
- 백내장 수술이나 안내렌즈 삽입술을 받은 다음 추가로 근시 교정을 받는 경우
- 부작용 걱정이 크고 안구건조증이 심한 경우

라섹이 불가능한 경우

- 3개월 내에 임신계획이 있거나 현재 임신, 수유중인 경우
- 안과질환이 있는 경우
- 당뇨, 류머티즘 등 만성질환자 이실 경우
- 켈로이드 체질이나 다친 후 쉽게 상처가 아물지 않거나 흉이 잘 생기는 경우

메이크업

새도의 재발견



♥ SPARKLING DAY



밝은 컬러의 반짝이는 새도를 눈두덩 전체에 넓게 펴 바르는 행위는 위험부담이 크다. 우선 눈이 부어 보이고, 그것을 보완하기 위해 새도를 덧바르거나 아이라인을 그리다 보면 펠은 온데간데 없이 사라져 텅텅함만 남는다. 덧바르고 문지르는 과정에서 펠 알갱이들이 눈썹과 뺨에 여기저기 날리는 일도 다반사.

그럼에도 불구하고 이번 시즌, 많은 브랜드에서 스파클링하게 빛이 반사하는 새도로 화려함을 부추기는 건 반짝이는 입자의 크기와 컬러, 그리고 바르는 범위에 따라 달라지도록 만든 텍스처

다양한 텍스처, 다양한 반짝임으로 눈가를 블렌딩하자.

덕분이다. 우선 보이는 것과 발랐을 때의 컬러가 다르다. 은은한 베이스 컬러는 피부를 반투명하게 비추어 그라데이션이 쉬워졌다. 여기에 적어도 3가지 이상 다른 모양의 글리터 입자가 블렌딩되어 빛이 눈에 닿을 때마다 반사하며 반짝임을 극대화한다. 웨어러블한 브론즈나 피치 컬러는 큰 도전 정신 없이도 쉽게 따라 하기에 좋다.

♥ LOOK1

데일리 톤온톤 매치



▶STEP 1 | 풍성하고 넓은 아이새도 브러시로 눈두덩이 넘치지 않을 만큼 바른다. 아이홀의 경계가 넘치지 않아야 지저분해 보이지 않는다.

▶STEP 2 | 미세한 펠을 함유한 핑크 베이지 컬러 새도를 애곳살에 스치듯 발라 전체적으로 눈

메이크업

이 돌출되어 보이는 이질감을 없앤다.

♥ LOOK2 투톤 아이 주얼리



▶STEP 1 | 눈동자 중앙부터 눈꼬리까지 넓게 바른다. 아이라이너가 없으므로 눈 끝 아이라인 눈매를 직접 교정할 수 있다.

▶STEP 2 | 눈머리부터 눈 중앙까지 화려하고 굵은 색도를 바른다. 많이 바르기보다 펄이 고르게 발려야 청순한 분위기를 해치지 않는다.

♥ PEARLY NIGHT



각도에 따라 컬러가 다르게 보이는 홀로그램 색

도는 그레데이션했을 때 그 진가를 발휘한다. 미묘하게 펄이 함유된 정도만 달라지는 뉘앙스의 변화부터, 컬러 자체가 완전히 색이 달라지는 변화를 모두 즐길 수 있다. 짙은 네이비, 퍼플, 카키 등 어두울수록 블랙 피그먼트와 섞여 조명과 각도에 따라 스모키 메이크업처럼 보이기도 하니 설령 양쪽이 짝짝이로 발렸을지언정 수정에 많은 시간 공을 들일 필요가 없다는 의미이기도 하다.

그러니 아이홀 밖으로 뺀치지 않도록 색도가 닿는 범위에만 신경 쓸 것. 너무 많은 부분을 통째로 덮어버리면 투톤의 경계가 명확해져 화려함이 반감될 수 있고, 아이라인을 따로 점막에 채워 그린다면 눈이 답답해 보일 수 있으므로 속눈썹으로 그윽함을 배가시켜보자.

마치 메이크업 아티스트의 손길을 받은 듯 자연스럽게 영롱한 펄이 투명하게 비치며 글래머러스한 눈매로 만들어줄 거다.

♥ LOOK3 프리즘 딥 블렌딩



STEP 1 | 눈머리와 눈꼬리를 중심으로, 눈두덩 한가운데를 비워놓고 블렌딩한다. 아이라인 대신 눈꼬리 모양으로 눈매를 잡을 것.

STEP 2 | 비어 있는 눈두덩 주변에 밝은 컬러의 색도를 터치하고, 양옆으로 퍼뜨려주면 다른 스킴이 없어도 블렌딩이 완성된다.

패션 트렌드

패딩을 사야할 때



언제부턴가 겨울철 필수템이 되어 버린 롱패딩. 올겨울 추천하는 패딩 아우터는 한층 다채롭다.

1. 패딩 코트 플라스틱 아일랜드 25만9000원.
2. 안에 레이어드한 패딩 재킷 겐조 100만원.
3. 터틀넥 니트 톱 아바몰리 15만8000원.
4. 팬츠 H&M 5만9000원.
5. 이어링 1064 스튜디오 17만8000원.
6. 스니커즈 슈퍼콤마비 23만9000원.

:: WINTER FOREST :: 그린



- 마쥬 599,000원
- 글로디 피에로 829,000원
- 시 라이더스 온더스톰 539,000원
- 닥스 레이디스 1,550,000원



패딩에 적용되는 구태의연한 컬러 차트에 다소 지루함을 느낀다면, 채도에 변화를 주는 것도 겨울 옷차림의 분위기를 전환하는 한 가지 방법이다. 카키 컬러 대신 싱그러운 초록으로 물들인 패딩은 그 존재만으로도 힐링이자 위로가 되어 줄 테니.

:: HARMONY IN YELLOW :: 브라운 & 옐로우

패션 트렌드



1. 패딩 코트 슈퍼콤마비 79만9000원,
2. 드레스 자라 9만9000원,
3. 네크리스 먼데이에디션 18만원,
4. 부츠 지미추 150만원대.



- 5252오아이오아이 259,000원
- SJSJ 1,250,000원
- H&M 69,000원
- 두노 690,000원

베이지나 브라운톤 패딩도 예쁘지만, 그야말로 ‘색다른’ 룩에 도전하고 싶다면 선명한 옐로 컬러를 추천한다. 봄에 입는 색이라는 고정관념을 버리는 것부터 시작이다.

칙칙한 겨울 거리를 환하게 밝히는 개나리색 패딩은 쉽게 예상치 못한 컬러라 한층 매력적으로 다가오며 보는 이로 하여금 밝은 산뜻하고 밝은 이미지를 받기 때문에 적극 추천하는 바이다.

:: RED ALERT :: 핑크 & 레드



명확하고 강렬하다. 그래서인지 레드 컬러를 보면 본능적으로 눈길이 머문다.

홀리데이 시즌에 빨간색 패딩을 입는다는 게 촌스럽다 느껴질 수도 있지만, 이번 시즌 가장 트렌디한 컬러로 꼽혔으니 걱정은 접어두길. 도저히 용기가 나지 않는다면 핑크와 버건디라는 달콤한 대안도 있다.

레드 계열의 패딩은 워낙 아우터가 포인트가 되기 때문에 이너는 최대한 무난한 청바지나 밝은 베이지, 화이트, 블랙 정도의 색상의 바지로 매치하면 되겠다.



- 엠브로 269,000원
- 블루마린 3,980,000원
- 파라점퍼스 1,490,000원
- 베이컨 by 비이커 가격미정

■ 뷰티 노하우

메이크업 스펀지 5종 비교 리뷰



도구도 즐기고 더 빠르고 간편한 메이크업이 가능한 스펀지가 나오고 있다. 자신의 화장에 맞는 스펀지를 알아보고 노하우도 배우자.

는 메이크업 아이템이 스펀지입니다. 체크 리스트를 통해 알아봅시다.

우리는 화장을 했는데도 썩얼인 듯 완벽하게 밀착되어 화사하고 투명하게 오래도록 유지되는 피부 표현을 원하죠.



그래서인지 다양한 유튜버들이 다양한 메이크업 스킨을 영상을 통해 소개하고 많은 분들이 참고하는 경우를 흔히 볼 수 있는데 이 때 많이 소개되

Check List

나도 스펀지로 갈아타볼까? 셀프 체크!

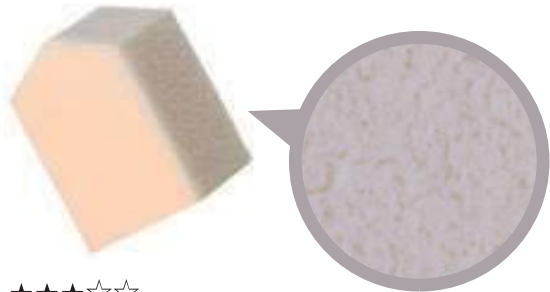
- 화장하는 시간이 오래 걸린다.
- 매트한 피부 표현을 원한다.
- 촉촉한 물광보다는 자연스러운 광을 선호한다.
- 화장이 잘 들뜨는 편이다.
- 곰손이다.
- 브러쉬 사용 시 위생이 걱정된다.
- 휴대성이 좋은 도구를 찾고있다.

♥ 스펀지 추천 라인업 SPONGE

01 슈에무라 펜타곤 스펀지
파우더리한 피부 표현에 적합합니다. 스펀지가 베이스를 많이 흡수하는 편이니 제품 양을 넉넉히 도포 후 두드려주세요. 스펀지 면적이 좁아 넓

뷰티 노하우

은 부위에 퍼 바를 때는 시간이 조금 걸리는 편. 뾰족하게 커팅된 부분은 콧망울처럼 굴곡지고 좁은 부위에 섬세하게 바르기 좋습니다.



★★★★☆

피부 온도를 높이지 않아 밀착력이 향상된다. 베이스 제품의 양 조절이 쉬워진다.

02 미쯔요시 HD 천연 라텍스 스펀지

타 스펀지에 비해 견고하고 특히 탄성이 높아 베이스의 밀착력을 최상으로 만들어줍니다. 단, 베이스의 유수분을 많이 빼앗아가서 다소 건조한 느낌이 듭니다. 매트한 피부 표현과 지속력을 원한다면 강추하지만, 평소 피부가 건조한 편이라면 비추합니다.



★★★★☆

베이스가 뭉치거나 밀리는 것을 방지해줍니다. 천연 라텍스로 피부에 닿는 촉감이 훌륭합니다.

03 에스쁘아 스킨 픽스 블렌더

물을 적서 꼭 짰 후 사용할 것을 추천해요. 따듯해진 봄 날씨에 열이 오른 피부에 쿨링 효과를 전달하는 것은 물론 촉촉한 피부를 표현해줍니다. 스펀지가 성글지 않고 촘촘해서 탄성도 뛰어난 편. 피부에 힘 있게 팡팡 두드려주면 밀착력이 높아져요. 베이스를 얇게 여러 번 덧바를 때도 추천.



★★★★☆

피곡선 디자인이 베이스를 얇고 고르게 밀착시켜줍니다. 얼굴의 넓고 좁은 면에 빠르고 섬세한 터치가 가능합니다.

04 리얼테크닉 미라클 스펀지

에스쁘아 스펀지에 비해 좀 더 말랑한 편. 에스쁘아 스펀지는 물을 적시지 않으면 다소 단단한 느낌이 있다면 리얼테크닉 스펀지는 물을 적시지 않아도 사용감이 부드럽습니다. 보송보송한 피부를 연출하고 싶다면 마른 상태로, 촉촉한 피부 표현을 원한다면 물에 적셔서 사용합니다.



★★★★☆

피물방울 커팅이 얼굴을 섬세하게 커버해준다. 필터효과를 준 듯 매끈한 피부결을 연출해준다.

05 다이소 물방울형 화장퍼프

다이소 똥퍼프의 위상을 뛰어넘을 수 있을까? 기대가 컸던 제품. 스펀지가 금방 쓰고 버리는 소모품을 생각했을 때 똥퍼프의 제품력에는 미치지 못하지만, 가격대비 괜찮은 제품이에요. 탄성도 뛰어나고요, 하지만 타 제품과 비교했을 때 좀 더 빠르게 마모되네요.

★★★★☆

빠르고 쉽게 베이스를 고르게 밀착시킬 수 있다. 스펀지 곡선에 따라 모든 부위에 터치가 가능하다.

시크릿 뷰티

매일 써도 괜찮은 마스크 팩 추천



겨울철 따갑고 건조한 피부를 효과적으로 관리하고, 탄력있는 피부를 만드는 간단한 방법. 마스크 팩을 눈여겨 볼 것!

겨울철 민감해지고 붉어진 피부에 필요한 건 묵직한 크림이기도 하지만, 진정 성분이 포함된 시트 마스크팩이 데일리 케어에는 훨씬 효과적이다. 일명 시카 성분으로 알려진 센텔라아시아티카, 피부 장벽을 강화하는 판테놀, 혹은 상피 세포 재생 인자인 EFG 성분이 포함된 시트 마스크팩으로 겨울철 피부를 극복해보자.

SECRET 1

더마토리 하이포알러제닉 시카 거즈 마스크

DERMATORY



■진정 성분: 아줄렌 멸균 처리된 하이포알러제닉 거즈면과 2중 패드가 피부 자극을 최소화해 민감한 피부도 안심하고 사용할 수 있다.

아줄렌 성분이 자극 받은 피부를 빠르게 진정한다.

SECRET 2

셀트윗 이엑스 시그널 컨트롤 마스크

CELLTWEET



■진정 성분: 엑소좀 일반 섬유보다 150배 가는 굵기의 섬유로 제작된 초극세사 원단이 사용되어, 피부에 얇게 밀착되는 것이 장점이다. 특허 성분 엑소좀은 피부 손상을 감지가호 피부 장벽을 강화하는데 도움을 준다.

SECRET 3

리얼베리어 시카릴리프 크림 마스크

REAL BARRIER



■진정 성분: 칼라민, 판테놀, 마데카소사이드 특수 랩핑 보호막 시트에 유효 성분이 코팅되어, 얼굴에 부착하는 동안 수분 증발을 차단한다. 칼라민, 판테놀, 마데카소사이드 성분이 고농축

시크릿 뷰티

으로 함유되어 붉고 예민해진 피부에 효과적이다.

SECRET 4 부티끄 브쥬르 엑스리프팅 마스크

*BOUTIJOUR



■진정 성분: 보르피린
압박붕대와 같은 압력으로 얼굴 전체를 조여주어 속 탄력까지 케어에 준다. 보르피린은 프랑스 최고의 코스메틱업체 세더마에서 개발한 성분으로 피부를 탱탱하게 채워주고 탄력있는 피부를 탱탱하게 만들어준다. 하이드로겔패치는 장시간 지속적으로 수분과 유효성분을 전달하고 특수 조직원단이중 작용으로 탄력을 더합니다. 또한 사용이 편리해서 언제 어디서나 간편하게 사용 가능합니다.

SECRET 5 닥터자르트 시카페어 카밍 마스크



*CICAPAIR

■진정 성분: 병풀 추출물
진정에 효과적인 병풀 추출물 성분이 함유되어, 피부에 즉각적인 쿨링 효과를 주는 긴급 진정 마스크팩이다. 동일 라인의 시카페어 크림으로 마무리하면 효과가 배가된다. 든 빛살은 밀랍 코팅 처리해서 모발 큐티클 손상을 방지한다.

SECRET 6 더마리프트 데미지 리페어 거즈 마스크



*DERMALIFT

■진정 성분: 센텔라추출물
파워 센텔라추출물™을 함유한 센텔라 리페어 앰플을 머금은 거즈 마스크가 손상된 피부를 진정시키고 개별 포장된 크림으로 마무리하는 2스텝 마스크로 이 제품 하나로 간편하게 스킨케어를 끝낼 수 있다.

SECRET 7 인솔루션 바세린 너리싱 마스크



*LEADERS

■진정 성분: 우유단백질추출물
우유 단백질 추출물을 함유해 피부에 탄력을 부여하고 윤기를 남긴다. 또한 20분 간 마스크를 사용하면 갈슘 성분이 거칠어진 피부를 매끄럽게 케어해 환절기 칙칙하고 푸석한 피부에 적격이다.

푸드 레시피

아직도 시켜먹니? 홈메이드 피자 레시피



떡피자

2인분 기준

[재료]

떡볶이떡20~30개, 양파, 파프리카, 체다치즈, 모짜렐라치즈, 마요네즈

[양념]

고추장 1T, 케찹 3T, 간장 1T, 설탕 1T

[만들기]

- ①양파 1/2 그리고 파프리카를 다져서 준비한다.
- ②팬에 양파, 파프리카를 넣고 양념장 고추장1, 케찹3, 간장1, 설탕1을 넣고 잘 섞어준다. 그리고 불을 올려 바글 바글 조리준다.
- ③다른 팬에 식용유를 두르고 떡을 살짝 구워준다. 너무 바삭 구우면 딱딱해서 먹기 불편하다. (떡을 굽기 전에 떡이 딱딱하면 뜨거운물에 데쳐서 사용한다.)
- ④떡 위에 끓여 놓은 양념장을 올려주고 그 위에 마요네즈를 넣는다.
- ⑤체다치즈1장 모짜렐라치즈를 올려준다. 그리고 물은 3~5숟가락 정도 팬 주변에 부어준다. 그래야 떡이 타지 않고 치즈가 잘 녹는다. 뚜껑을 덮어주고 천천히 녹인다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 간단한 레시피를 소개합니다.



바나나 크림 치즈 피자

2인분 기준

[재료]

또띠아 2장, 크림치즈 3T, 꿀 3T, 시나몬가루 한 꼬집, 바나나 2개, 모짜렐라치즈, 아몬드 슬라이스, 파슬리

[만들기]

- ①또띠아 한 장을 먼저 깔아 준 뒤 모짜렐라치즈를 조금 뿌려주고 다시 또띠아 한 장을 덮어준다.
- ②바나나를 일정 크기로 잘라주고 또띠아 위에 크림치즈를 듬뿍 발라준다.
- ③그 위에 잘려진 바나나를 토핑한다.
- ④모짜렐라치즈를 아주 듬뿍 올려주고 아몬드 슬라이스, 시나몬가루 까지 뿌려주고 180도 오븐에 10분정도 구워준다. 치즈가 다 녹을 정도까지 구워준다.

푸드 레시피



떠먹는 피자

3인분 기준

[재료]

감자 4개, 오이고추 1개, 피자치즈, 토마토소스 5~6T, 후추, 양파 1개, 베이컨, 치즈 1장, 마요네즈

[만들기]

- ① 재료를 준비해준다. 감자가 없다면 고구마나 식빵도 좋다.
- ② 감자는 찜기나 전자렌지를 이용하여 찌주는데 내열용기에 감자를 썰어넣고 물을 약간 넣어준다. 그리고 랩으로 감싼뒤 포크로 구멍을 뚫어주고 5분~7분가량 돌려준다. 젓가락으로 찌러보면 익었는지 알 수 있다.
- ③ 감자를 익히는 동안 양파, 베이컨을 작게 잘라준다.
- ④ 잘라준 재료를 기름을 두른 후라이팬에 골고루 볶아준다.
- ⑤ 추가로 토마토 소스를 넣고 볶아주는데 토마토 소스가 넉넉해야 더 맛이 살아난다.
- ⑥ 감자를 뜨거울 때 포크로 으개서 마요네즈와 후추를 함께 넣어 섞어주고 적당한 그릇에 으갠 감자를 넣고 평평하게 놓어준다.
- ⑦ 그 위에 볶아놓은 야채를 올린다.
- ⑧ 피자치즈, 치즈를 넣고 파슬리 가루를 솔솔 뿌린 후 전자레인지에 2분 정도 돌려준다. 치즈의 녹는 상태를 보면서 추가로 가열 해준다.



가지 보트 피자

3인분 기준

[재료]

가지 2개, 다진 빨강 파프리카 2T, 다진 노랑 파프리카 2T, 시판 스파게티소스 2~3T, 피자치즈(토핑용), 치즈가루, 소금, 양파 1/4개, 피자치즈 2T, 파슬리, 오일, 후추

[만들기]

- ① 가지를 반으로 잘라주고 속을 파낸다.
- ② 양파를 잘게 다지고, 가지 속도 잘게 다져준다.
- ③ 달구어진 팬에 오일을 두르고, 양파를 넣고 볶다가 빨강노랑 파프리카, 가지 속을 넣고 달달 볶아준다.
- ④ 시판 스파게티소스 3~4큰술을 넣고 볶아주세요. (기호에 맞게 가감) 불을 끄고, 피자치즈 2큰술을 넣고 섞어준다.
- ⑤ 속을 파낸 가지에 볶은 재료들을 채워준다. 가지를 미리 한번 구워주는 것이 좋다.
- ⑥ 그 위에 피자치즈와 파슬리가루를 뿌려준다.
- ⑦ 200도로 예열된 오븐에서 10~12분정도 구워준다.
- ⑧ 맛있게 구워져 나온 가지보트 피자 위에 치즈가루를 뿌려준다.

TIP.

- > 가지를 미리 한번 구워주는 것이 좋다.
- > 가지가 움직이지 않게 고정되게끔 은박지를 잘라 아래에 깔아주는 것이 좋다.
- > 각 가정의 오븐사양은 다 다르므로, 온도와 시간은 실제로 음식을 확인하면서 가감해주는 것이 좋다.

■ 건강생활 팁

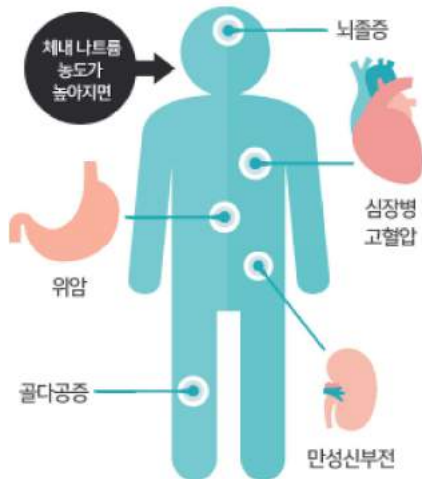
단음식, 짠음식 먹지 말아야 할 이유



우리 몸을 구성하고 있는 세포에게 관여되는 나트륨. 과해도 부족해도 안 되기 때문에 적정수준의 섭취를 권장하지만, 한국인들의 식탁은 아직 나트륨을 사랑한다.

1 | 과도한 나트륨 섭취의 문제 그리고 적절한 나트륨 섭취의 수준

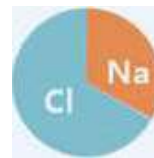
오랜 기간에 걸쳐서 나트륨을 과잉으로 섭취하면 혈압이 상승한다. 그래서 나트륨의 과잉 섭취는 고혈압의 중요한 위험요인이다. 장기간의 과도한 나트륨 섭취는 혈압에 영향을 미칠 뿐 아니라, 혈관 내피를 손상시키고 섬유화를 일으켜 혈관 수축력에 문제를 일으키며 뇌졸중, 심근경색, 심부전 등의 위험을 상승시킨다.



콩팥에서는 사구체를 손상시켜 기능의 저하를 초래하고, 뼈에 축적되어 있던 칼슘이 소변으로 배설되도록 촉진하므로 골다공증과 요로결석을 유발하기도 한다. 또한 과도한 나트륨의 섭취는 그 자체만으로 위 세포를 자극하고 염증을 일으킬 뿐 아니라, 위 점막에 기생하면서 위벽을 지속적으로 자극해 염증과 암을 일으키는 것으로 알려져 있는 헬리코박터균의 성장과 활동을 촉진하기 때문에 위암의 중요한 위험요인이 된다.

이외에도 장기간의 과도한 나트륨 섭취는 기관지 과민성을 증가시켜 천식의 악화를 가져오기도 하며, 최근의 연구 결과에 의하면 청량음료의 섭취를 증가시켜 비만의 증가에도 일조하는 것으로 보고되고 있다. 이처럼 나트륨의 과잉 섭취는 다양한 종류의 질병을 증가시키고 이를 통해 사망률 증가와 관련되어 있다.

하지만 나트륨은 우리 몸을 구성하고 있는 기본단위인 세포가 기능을 수행하는 데 관여하고 있다.



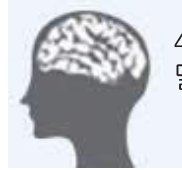
1. 나트륨은 우리가 먹는 소금인 염화나트륨(NaCl)의 구성성분이다.

건강생활 팁



2. 우리 몸의 수분과 전해질을 균형있게 유지한다.

3. 혈액의 pH를 약알칼리성(pH7.4)으로 유지시켜 준다.



4. 뇌와 신경의 정보를 전달한다.



5. 근육이 움직이는데 필요하다.



6. 나트륨은 우리가 섭취하는 음식을 소화시키는 소화액의 재료이다.

나트륨은 소장에서 탄수화물과 아미노산의 흡수에도 관여한다. 따라서 만일 우리 몸에 나트륨이 부족하게 되면 생명 유지에 심각한 위협이 된다.

이처럼 나트륨은 우리 몸에 과다해도 안 되고 부족해도 안 되기 때문에 적정 수준 섭취가 필요한 영양소이다. 그렇다면 적절한 수준의 나트륨 섭취란 어느 정도를 말하는 것일까. 적절한 나트륨의 섭취 수준을 결정하기 위해서는 우리 몸에 들어온 나트륨이 여쩔 수 없이 우리 몸 밖으로 손실되는 경로를 찾아내야 한다. 나트륨은 주로 소변, 대변, 피부, 땀 등을 통해 하루 40~185mg 정도 배출된다. 따라서 나트륨의 하루 최소 필요량은 약 180mg으로 추정된다.

2 | 한국인의 과도한 나트륨 사랑

지난 수년간 나트륨 섭취 감량을 위하여 정부와 식품업계는 많은 노력을 기울여 왔다. 그 결과, 우리 국민의 나트륨 섭취량은 점

차로 감소하고 있다. 2016년 12월 발표된 국민건강영양조사 결과에 의하면, 2015년 우리 국민의 하루 나트륨 섭취량은 3871mg으로, 소금으로 치면 약 10g에 해당하는 양이다. 이는 나트륨 섭취량이 가장 많았던 2005년의 5260mg(소금으로 약 13g)에 비하면 26% 정도 감소한 것이다. 그러나 아직 안심하기에 이르다. 나트륨의 과잉 섭취로 인한 건강 위험을 우려하여 설정한 목표섭취량 2000mg에 비하면 아직도 두 배 이상에 해당하는 매우 높은 수준이기 때문이다.



3 | 무엇을 어떻게 먹어야 나트륨을 줄일 수 있을까?

식사를 통해서 섭취하는 나트륨은 두 가지 형태로 분류할 수 있다. 식품 자체에 자연적으로 함유되어 있거나 가공 과정에서 첨가되기 때문에 섭취자가 그 양을 줄일 수 없는 나트륨과, 요리 과정에서 사용되거나 섭취자가 식탁에서 추가로 첨가하기 때문에 의지에 따라 양을 줄일 수 있는 형태의 나트륨이 그것이다.

흔히들 나이가 들면 짠맛에 대한 감각이 떨어지기 때문에 나트륨의 섭취가 증가한다고 생각하는 경우가 많다. 그러나 여러 연구들에서 보고된 바에 의하면 이보다는 평상시 자신이 스스로 생각하고 있는 짠맛에 대한 선호도가 섭취하는 나트륨의 양과 밀접한 상관관계를 가지고 있다고 한다. 즉 자신이 짠맛을 좋아한다고 인지하고 있는 경우에 나트륨의 섭취량이 더 많다는 것이다. 따라서 짠맛을 멀리하고 싱겁게 먹어야겠다는 본인의 의지는 나트륨의 섭취를 감소시키기 위한 가장 중요한 조건이다.

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.

STAND BAR MARU

스탠드 바

(スタンドバー・マル)



양과자와 조미료가 진열되어 있는 가게 입구를 지나면 오른쪽에 커다란 양주점이 있다. 왼쪽에는 카운터가 이어지며 그 위에는 접시에 담긴 요리가 팔리고 있다. 이 가게의 특징은 가정식 계란말이 부터 프랑스 가정요리까지 다양한 스펙트럼의 요리폭을 자랑하며 맛 또한 일품이다.



추천메뉴 1 ▶

鰯の梅煮(정어리 찜)

• 압력냄비에 정어리를

뼈 채 넣어서

푹 찌기 때문에 굉장히 부드럽고

맛 또한 깊어 자꾸만

손이 가게 되는 요리.



맛집 기행



◀추천메뉴2

カウンターの大皿(카운터 메뉴)
·카운터에 항상 15종류의 요리가 준비되어 있다.
물론 모리아와세로 주문하는 것도 가능하니 기호에 맞게 골라 먹자.

추천메뉴3▶

刺し身3点盛り(3종 모듬회)
·국내산 참치, 방어, 고등어회가 한데 모인 모듬 회이다.
싼 가격에 품격있는 맛을 즐길 수 있다.



◀추천메뉴4

アボカド&パン(아보카도&빵)
·살짝 구운 바게트 빵위에 아보카도를 올리고 소금과 후추 그리고 올리브 오일...
맛이 없을 수가 없다.

★★★★☆

요리도 술도 자신있는 오래된 술집에서 새로운 맛을 찾았다. 에도 시대부터 이어진 전통있는 술집으로 스탠드 바의 형태를 갖추게 된건 30년 정도 전이라고 한다. 당초에는 조림 같은 간단한 안주거리만 팔던 것이 지금까지 조금씩 발전해 현재에 이르렀다고 한다. 오너가 식재료에 대한 집착이 강하여 신선하고 믿을 수 있다.



中央区八丁堀3-22-10

·영업시간 : 16:30 ~ 23:00 (토요일, 일요일, 공휴일 휴업)

·TEL : 03-3552-4477 ·<https://tabelog.com/>→スタンドバーマル로 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

● 세안의 마무리는 얼음물로 하는 것이 좋다?

겨울철 건조한 환경으로 인해 피부관리에 신경 쓰게 되는 12월이다. 피부 관리에 대한 관심이 큰 만큼, 잘못 알려진 정보도 많다. 중앙대병원 피부과 김 교수, 을지대 미용화장품과학과 신 교수의 도움으로 잘못 알려진 피부 관리법에 대해 알아봤다.

● 찬물로 세안 마무리하면 좋을까? ●

따뜻한 물로 세안하고, 마지막에 얼음물 등 차가운 온도의 물로 헹구는 게 좋다고 흔히 알려져 있다. 김 교수는 "이렇게 하면 피부 속 혈관이 자극 받아 이완·수축을 반복하면서 탄력성을 잃는다"며 "피부색이 만성적으로 붉어지거나 착색이 잘 된다"고 말했다.



세안은 피부 온도와 비슷한 미지근한 물로 하고, 마지막에 헹굴 땐 그보다 약간 시원한 온도의 물

56 | 광고문의 T. 03-5812-8990

을 사용하는 게 바람직하다. 이 정도만으로도 모공 속 노폐물은 잘 씻기면서 넓어진 모공을 일시적으로 수축시키는 효과를 볼 수 있다.

● 아이크림은 어릴 때 부터? ●

요즘 화장을 시작하는 나이가 급격히 어려워지면서 청소년 사이에서도 어른들을 따라하는 스킨케어법이 늘어나고 있는 추세이다.

하지만 스킨케어라고 하여 어학처럼 어릴 때 부터 시작하는 것이 좋을까? 특히나 '아이크림은 주름이 생기기 전에 발라야 한다'는 인식 때문에 중·고등학생 때부터 아이크림을 바르는 경우가 적지 않다.

김 교수는 "소아청소년기에 보습제, 세안제, 자외선차단제를 바르는 것은 괜찮지만 그 외 기능



성 화장품을 발랐을 때 안전한지에 대해서는 밝혀진 바가 없다"고 말했다. 신 교수는 "피부가 아직 성숙하지 않은 단계에서 아이크림을 바르면 알레르기가 생기는 등 피부 기능에 문제가 생길 수 있으므로 안 바르는 것이 좋다"고 말했다. 주름 개선 기능성 화장품은 피부의 재생 능력이 떨어지기 시작하는 22~25세 때부터 바르면 된다.

● 건조하면 미스트 뿌리기? ●

피부가 건조하다고 느낄 때마다 미스트를 뿌리는 사람이라면 주의하자. 미스트는 주 성분이 물이다. 미스트를 뿌리면 얼굴 표면에 일시적으로 수분막이 생겨 촉촉하게 느껴진다. 하지만 이 수분이 날아가면서 피부에 원래 있던 수분까지 함께 증발시키기 때문에 피부 수분 함량이 줄어 미스트를 뿌리기 전보다 더 건조해질 수 있다.

신 교수는 "에센스나 오일 성분이 함유된 미스트를 쓰면 수분 증발을 어느 정도 막을 수 있으므로, 미스트를 고를 때 성분을 꼼꼼히 따져보라"고 말했다. 또, 미스트를 얼굴과 20~30cm 떨어진 곳에서 뿌려야 얼굴에 물방울이 맺히지 않고 피부에 잘 밀착된다.



● 클렌징 크림으로 마사지를? ●

세안할 때 클렌징 크림이나 오일 등을 이용해 마사지를 하곤 한다. 하지만 이는 피부의 유분을 과도하게 씻어낸다. 김교수는 "피부에는 적정량의 유분기가 있어야 건조해지지 않는다"며 "클렌징 제품으로 마사지 하면 대기가 건조한 봄철에 피부가 잘 트거나 뾰루지가 나거나 각질이 올라오는 등의 문제를 겪을 수 있다"고 말했다. 클렌징 크림·오일은 방수 기능이 있는 화장품이나 색조

화장품을 쓴 부위를 닦아내는 정도로만 쓰는 게 좋다.

피부타입별 세안법은 동일하다?

환절기에는 피부 건강에 더욱 신경을 써야 한다. 그렇다고해서 피부 좋은 친한 친구의 세안법을 무조건적으로 따라해선 안된다. 피부 건강에 신경을 쓸 때 본인이 어떤 피부 타입인지 알고 그에 맞게끔 관리해야 한다. 피부 타입 4가지와 그에 따른 관리법을 알아본다.

●지성피부

늘 피부가 번들거린다면 지성피부다. 여성의 경우 화장을 했다면, 화장을 지운 후 한 번 더 얼굴을 씻어주는 것이 좋다. T존 부위는 브러시로 비누거품을 내어 씻어준다. 알코올 성분이 없는 오일프리타입의 기초 제품으로 피부를 정돈해준다. 1주일에 2회 정도 피지제거 팩으로 피지를 제거해주는 것이 좋다. 지성 피부는 주 2회 정도 각질제거를 하자. 기름기를 제거하고 모공이 막히는 것을 막아줄 수 있다.

●건성피부

세안 후 피부가 당긴다면 건성피부일 가능성이 높다. 건성피부는 유·수분이 부족하다보니 잔주름이 생기기 쉽다. 따라서 눈과 입 주변에는 아이크림과 립밤을 챙겨서 발라주는 것이 좋다. 피부가 심하게 당기는 사람이라면 아침에 물로만 세수하는 것도 좋다. 피부에 수분을 보충해 주기 위해 오랫동안 스팀을 쬐거나, 미네랄 워터 스프레이를 뿌리는 것은 오히려 피부 보호막을 손상시켜 더욱 더 건조하게 만드는 행동이다.

●복합성피부

중성과 건성이 특성이 있거나 중성과 지성의 특성이 있는 경우다. 세안 후에는 당기고 평소에는 번들거리는데 피부트러블이 잘 난다면 복합성피부라고 생각하면 된다. 복합성피부는 T존 부위는 따로 세안해야 한다. T존 부위는 기름기가 많아 클렌징크림 후 폼을 이용해서 이중세안을 하는 것이 좋다. 복합성피부는 T존은 지성, U존은 건성이므로 얼굴 전체에 바르는 제품은 T존을 기준으로 지성용 제품을 선택한다. 건성용 제품으로 관리한다면 T존은 더 번들거리기 때문이다. 전체적으로 지성용 스킨과 로션을 발라주고 에센스나 영양 크림은 U존 부위에 발라준다.

인테리어

공간에 색을 담자 컬러 인테리어



새하얀 이층집 문을 열고 들어서면 블루, 레드, 옐로 컬러가 춤추는 풍경이 펼쳐진다. 공간에 컬러라는 주제를 유니크하게 풀어낸 아이디어를 찬찬히 감상해보자.



주변에서 쉽게 볼 수 있는 새하얀 컬러가 돋보이는 외관의 단독주택은 깔끔하고 정갈한 느낌을 주며 세련된 이미지가 있다.

58 | 광고문의 T. 03-5812-8990

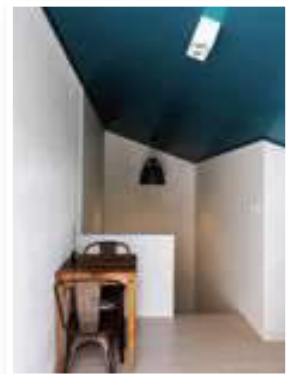
매일매일 똑같은 인테리어에 지루하다면? 나를 위한 나만의 공간을 디자인하고 싶다면? 여기서 인테리어 고수들이 전하는 인테리어 비법을 살펴보자.

Living Room & Garret

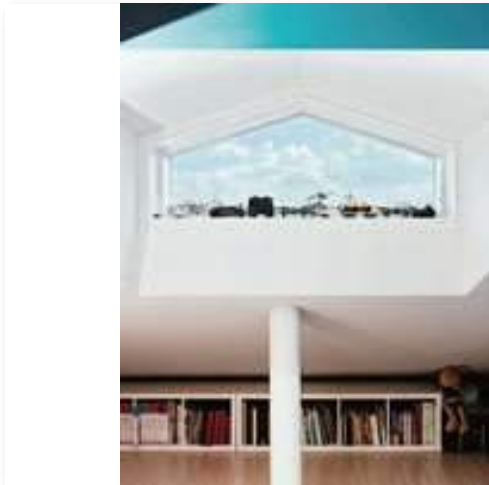


블루 컬러 페인트를 사선으로 칠해 유니크하게 연출한 1층 거실. 테이블과 의자는 화이트로 통일하고 레드 조명을 달아 포인트를 주었다.

다락의 바닥은 베이지색의 밝은 톤 바닥재로 안정감을 주었으며 천장을 에메랄드 컬러로 페인팅하고 커다란 펜던트 조명을 달아 포인트를 줌으로 허전할 수 있는 다락의 분위기를 세련되게 꾸몄다.



Living Room2 & Kitchen



박공 지붕 형태를 살려 디자인한 다락 창문. 창문 너머의 하늘과 매칭되는 간단한 모형 장난감들이 너무나 잘 어울린다.



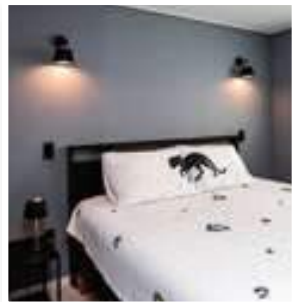
핸드프린팅 쿠션을 레이어드해 감각적인 풍경을 완성한 홈시어터룸.

Kids Room & Bed Room



벽과 바닥을 4등분해 레드, 옐로, 그레이, 블루 컬러로 꾸민 아이 방이 동화 같다. 다락방으로 올라가는 계단 벽에 책장을 짜 넣은 아이디어도 눈여겨볼 것.

모던하게 꾸민 침실. 벽등을 달아 아늑하다. 어두운 톤의 벽을 베이스로 이불보와 베개는 화이트톤이다. 반대의 색감이지만 벽의 조명이 온화함을 준다.



주방은 딥 블루 컬러 타일을 붙이고, 슬라이딩 도어를 달아 세련되게 완성했다.

거실과 주방, 욕실이 위치한 1층은 블루로, 2층과 3층이 연결된 아이 방은 레드·옐로·블루를 믹치매치해 포인트를 주기로 결정하고, 공간마다 개성 넘치는 아이디어로 컬러를 담았다.

메디컬 뉴스

치킨엔 맥주다? 건강 챙기는 음식궁합



맥주엔 치킨, 소주엔 삼겹살, 막걸리엔 파전, 와인엔 치즈. 애주가들은 술에 따라 어울리는 안주가 따로 있다고 설명한다. 실제 영양학적으로는 어떨까?

**:: 치킨엔 맥주라고?
치킨 대신 마른안주를 함께**

맥주의 단짝친구는 튀김과 치킨으로 알려졌다. 그러나 건강을 조금이나마 생각한다면 두 친구는 만나지 않게 해야 한다. 튀김이나 치킨은 그렇잖아도 높은 칼로리인 맥주와 어울렸을 때 비만 위험이 더욱 크다. 비교적 칼로리가 낮고 지방 함량이 적은 육포나 생선포, 견과류가 맥주에 어울린다.

'과음·과식하지 않는다'는 전제 하에 술 종류에 따라 건강을 챙기는 궁합이 좋은 안주를 소개한다.

치킨과 도저히 결별할 수 없다는 사람이라면 튀긴 치킨보단 구운 치킨이 차라리 낫다. 한국소비자원 자료에 따르면 한 마리당 열량이 후라이드 치킨은 1683kcal, 구운 치킨은 960kcal이다. 과일도 맥주 안주로는 추천되지 않는다. 한의학에선 맥주와 과일 모두 찬 성질의 음식으로 분류한다. 배탈을 일으킬 수 있다는 의미다.

특히 소화기관이 약한 사람은 치킨·맥주나 맥주·땅콩 조합을 피해야 한다. 심지어 치킨과 땅콩은 지방이 많아서 원래 소화가 잘 안되는 식품으로 분류되어 있다.

:: TIP. 튀긴치킨 보단 구운치킨이다.

여럿이서 맥주를 마신다면, 2000~3000cc 대용량을 주문하는 것보다는 500cc씩 각자 주문하는 것이 낫다.

그래야 자신이 얼마나 술을 마셨는지 파악할 수 있다. 단, 술자리에 '원샷'을 강요하는 사람이 있다면 그리 현명한 방법은 아니다.



:: 소주엔 국물요리? 과일과 돼지고기를 함께

소주 안주로 해장국이나 순댓국 같은 국물요리를 선택하는 사람이 많다. 그러나 좋지 않다. 도수가 센 소주의 경우 알코올에 의해 몸의 열이 빨리 오른다.

이때 뜨겁고 짠 국물을 먹으면 피가 더 빨리 돌고 체온이 금방 올라간다. 이런 이유로 소주엔 과일을 곁들이는 것이 좋다. 과일에 풍부한 바티민C가 알코올의 배출 속도를 높여 숙취해소에 도움을 준다. 도수가 센 양주도 마찬가지다.

위스키나 꼬냑 등은 치즈, 육포, 잣, 호두 등의 안주와 궁합이 좋다.



국물요리와 함께 '소주파'가 주로 선택하는 안주는 삼겹살이다. 나쁜 선택은 아니다. 돼지고기엔 비타민B가 많다. 술은 몸속에 들어오면 독성 물질인 아세트알데히드로 바뀌는데, 이 독성 물질을 분해하는 게 비타민B다.

문제는 삼겹살의 경우 기름기가 많다는 점이다. 그래서 삼겹살 대신 살코기가 많은 목살로 메뉴를 바꾸면 술로 망칠 수 있는 건강을 어느 정도 지킬 수 있다.

:: 맥걸리엔 전? 두부와 수육과 먹어보자

맥걸리엔 전을 곁들이는 경우가 많다. 그러나 이 역시도 적합하지 않다. 전은 조리할 때 기름이 많이 들어간다. 염분도 많아 내장 지방의 위험을 키운다. 전 대신에 두부나 수육처럼 기름기가 적고 단백질이 풍부한 음식을 곁들이는 것이 좋다.

:: 와인엔 치즈지? 과일과 샐러드가...

와인은 안주 삼아 치즈를 곁들이면 풍미가 살아난다. 치즈는 와인의 매우 좋은 안주지만, 2차로 마시는 상황이라면 되도록 피하는 것이 좋다. 와인과 치즈 모두에 든 '티라민'이라는 성분이 교감신경을 흥분시키는데, 안 그래도 술을 마셔서 일시적으로 올라간 혈압이 더 높아질 수 있다. 과일이나 샐러드가 무난하다.



러브& 트래블

스키장까지 보도 0분 스키장 직결 리조트 소개



나에바 스키장
苗場プリンスホテル



나에바 스키장은 니가타현 미나미우오누마군 유자와마치에 있는 스키장이다.

도쿄에서 가깝고 유자와지역중에서도 가장 해발 차이가 많이나는 것으로 인기가 높다. 나에바 프린스호텔은 나에바 스키장까지 도보 0분. 관내에는 편의점, 약국 외, 나에바 오리지널 상품이나 니가타 특산품 등이 갖춰진 상점까지 있어 쇼핑에도 편리하다. 건물은 1호관에서 6호관까지 있고, 메인 프론트는 4호관이다.

모든 건물에 슬로프뷰 객실이 있으며 욕실, 화장실이 겸비된 방에서 쾌적한 체류가 가능하다.

62 | 광고문의 T.03-5812-8990

집에서 가까운 위치의 스키장이라고 하여도 숙소와 스키장이 멀다면, 조금 멀다하더라도 스키장과 숙소가 바로 붙어있는 고급 리조트를 가보는 건 어떨까?

히가에리 스키 센터 내 및 4호관 프론트옆에 온천이 있으며 입욕료는 500엔이다. 호텔투숙객은 2번째 이용부터 무료이므로, 스키후에 꼭 이용하는걸 추천한다. 가에리 스키 센터 내 및 4호관 프론트옆에 온천이 있으며 입욕료는 500엔이다. 호텔투숙객은 2번째 이용부터 무료이므로, 스키후에 꼭 이용하는걸 추천한다.

苗場プリンスホテル
〒949-6212 新潟県南魚沼郡湯沢町三国
TEL. 025-789-2211

하쿠바코루치나 국제스키장
ホテルグリーンプラザ白馬



하쿠바 코루치나스키장은 나가노현 기타아즈미군 오타리무라에 있는 스키장이다.

러브 & 트래블

호텔 건물의 붉은 지붕은 이 스키장의 상징이다. 인접한 하쿠바 노리쿠라운천 스키장과 공통 리프트권으로 두 스키장의 왕래가 가능하다. 본인책임 구역으로서 스키장코스 이외 지역을 개방해 길이 없는 산길을 스키로 즐길 수 있게 되어있다. 때문에 외국인 관광객들의 주목을 받고있고 저명한 스키어, 보더도 촬영을 하러 가기도 한다.

직접 밭에서 기른 신선한 야채, 신선산만을 사용한 식자재 등, 이곳에서만 맛 볼 수 있는 매력적인 식사메뉴가 자랑이다. 또한 호텔의 자랑인 온천은 자가 원천을 사용한 「미인의 물」이다.

중소온천은 피부 미용에 효과적이고, 스키로 건조해진 피부와 자외선으로 상한 피부에 적합한 온천이다.

ホテルグリーンプラザ白馬
〒399-9422 長野県北安曇郡小谷村千国乙
TEL. 0261-82-2236

조에쯔 국제스키장
ホテルグリーンプラザ上越



조에쯔 국제스키장은 니가타현 미나미우노마시카방사와, 도오카마치시에 걸쳐서 위치한 스키장이다.

일본 굴지라고도 말 할 수 있는 광대한 코스면적 380ha(도쿄돔 214개크기)과, 굉장히 복잡한 레이아웃이 특징이다. 호텔 그린플라자 조에쯔는 조에쯔 국제스키장에 직결하는 호텔이다. 이 호텔의 자랑은 광대한 스키장 뿐만 아니라 자가원천을 사용한 천연온천이다. 피부에 굉장히 좋은 성분이 포함되어 있는 온천으로, 스키로 지친 하

루의 피로를 말끔히 풀어준다. 본관에는 바위를 깎아 만든 노천탕과, 사우나, 스파온천등의 시설이 있으며, 커넥션관의 온천시설은 나무의 향기가 가득한 편백나무로 만들어졌다. 객실은 와실과양실 복층타입타입등 여러종류의 객실이 있어, 인원이나 구성에 맞추어 선택하기 선택하기 쉽게 되어있다.

ホテルグリーンプラザ上越
〒949-6431 新潟県南魚沼市樺野沢
TEL. 025-782-1030

마다라오 코우겐스키장
ホテルモンエール斑尾



마다라오코우겐 스키장은 나가노현 이이야마시 및 니가타현 묘코시의 마다라오코우겐에있는 스키장이다.

나가노현 호텔 몽에르 마다라오는 100%천연눈과 풍부한 적설량을 즐길 수 있는 본격 스키 리조트 마다라오코우겐 스키장에 직결된 호텔이다. 마다라오코우겐 호텔의 자매시설인 이 호텔은 리조트형태로 되어있다. 객실은 와실과 양실로 되어있고, 방이 넓은편으로 편하게 쉴 수 있는 환경이다. 천연온천의 대욕조가 있고, 이 호텔 또한 자가원천을 사용한 온천수로, 본격적인 온천을 즐길 수 있다. 마다라오코우겐 호텔까지는 걸어서 8분이고 무료 셔틀 버스가 운행중이다. 라운지, 천연 온천 노천탕, 어린이 놀이터 등 마다라오코우겐 호텔의 시설도 이용이 가능하다.

ホテル・モンエール斑尾
〒389-2257 長野県飯山市斑尾高原丘1番地
TEL. 0269-64-3141

책소개

행복한 책 읽기 12월의 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

초격차

저자: 권오현, 김상근

출판사: 쌤앤파커스



삼성전자를 이끈 실질적 수장, 권오현 회장이 전하는 생생한 경영 현장의 기록! 1985년 미국 삼성반도체연구소 연구원으로 처음 삼성에 입사해 삼성전자 회장 자리까지 오른 신화적 인물, 권오현 회장의 33년 초격차 조직 경영 전략을 담은 『초격차』. 변화와 혁신의 물결 속에서 전 세계가 극심한 초경쟁 사회로 진입한 최근 10여 년간 탁월한 리더십으로 삼성전자를 이끈 장본인인 저자가 이 책을 통해 불가능한 것을 가능하게 만드는 집념, 한계를 뛰어넘어 누구도 넘볼 수 없는 격을 밝힌다.

64 | 광고문의 T. 03-5812-8990

:: 두번째 행복 도서

금방 관촬아지는 마음

저자: 나이토 요시히토

출판사: 꿈지락




일본의 비즈니스 심리학 권위자 나이토 요시히토가 쓴 '강철 멘탈이 되는 심리 기술 49가지'를 담은 책이다. 저자는 수많은 심리학 논문 속 핵심만을 추려내 당장이라도 써먹을 수 있는 실용 심리의 진수를 보여준다. 독자들은 이 책을 통해 고민, 불안, 초조 등 도무지 신경이 쓰여서 집중할 수 없는 감정을 지혜롭게 처리하고, 강하고도 유연한 마음을 손에 넣을 수 있을 것이다. 자신의 현재 '감정'이나 '외적인 경험'에 의식을 집중하는 마음의 훈련으로 '마음챙김(Mindfulness)'이 화제가 되고 있다. 실제로 미국 듀크 대학의 마르쿠스 로드리게스 교수는 마음챙김의 심리적인 효과를 조사한 결과, 바람에 머리카락이 날리거나 햇빛이 얼굴에 닿는 등으로 스트레스가 줄어들음을 확인했다.

:: 세번째 행복 도서

▼ **뼈 있는 아무 말 대잔치**

저자: 신영준, 고영성

출판사: 로크미디어




누군가의 아무 말에 골똥히 고민한 뼈를 넣어 담담하게 풀어쓴 이야기! 《완벽한 공부법》, 《일취월장》의 두 저자, 신영준과 고영성이 쓴 성장 에세이 『뼈 있는 아무 말 대잔치』. 《완벽한 공부법》, 《일취월장》에서 각각 공부와 일을 통해 무언가 성취를 하는 데 초점을 맞추었다면 이번에는 성장을 막는 고정관념이나 사회에 만연해 있는 오해, 인생을 살다보면 겪는 일 등을 통해 성장을 이야기한다. 수천 개의 소셜 미디어 글에서 모은 주제 중 너무 진지하지도, 그렇다고 너무 가볍지도 않은, 편하게 들을 수 있는 이야기를 뽑았다.

:: 다섯번째 행복 도서

▼ **슬픔을 공부하는 슬픔**

저자: 신형철

출판사: 한겨레출판사




더욱 더 깊어진 평론가 신형철의 생각과 문장을 만나! 문학평론가 신형철의 두 번째 산문집 『슬픔을 공부하는 슬픔』. 《한겨레21》에 연재되었던 ‘신형철의 문학사용법’을 비롯하여 각종 일간지와 문예지 등에 연재했던 글과 미완성 원고를 모아 엮은 책이다. 4년 만에 펴낸 이번 산문집에서 저자가 평론가로서 작품과 세상 사이에 다리를 놓고자 했던 성실한 삶과 철학을 보다 면밀히 들여다볼 수 있다. 슬픔을 공부한 글을 묶은 헤로도토스 《역사》에서부터 헤밍웨이를 지나 박형준의 시에 이르기까지, 작품 속의 슬픔, 허무함, 상실 등을 꼼꼼히 읽어간다.

:: 네번째 행복 도서

▼ **돌이킬 수 없는 약속**

저자: 야쿠마루 가쿠

출판사: 김성미




응징과 용서의 진정한 의미는 무엇인가! 주인공이 과거에 저지른 죄, 그리고 15년 전에 했던 어떤 약속을 둘러싸고 벌어지는 미스터리를 그린 야쿠마루 가쿠의 소설 『돌이킬 수 없는 약속』. 자신이 일하던 가게의 손님이었던 오치아이의 제안으로 바를 겸하는 레스토랑의 공동경영자가 된 무카이. 그는 지금 과거의 삶을 버리고, 믿을 수 있는 파트너와 자신의 성(城)을 새롭게 구축하였다. 사랑하는 가족과 함께 소박하지만 평온한 삶을 누리고 있다. 이 소설은 저자 야쿠마루 가쿠의 기념비적 작품이라는 평가를 받는다.

:: 여섯번째 행복 도서

▼ **사피엔스**

저자: 유발 하라리

출판사: 김영사



이제 우리는 무엇을 인간이라고 할 것인가. 지금으로부터 10만 년 전, 지구에는 호모 사피엔스뿐만 아니라 네안데르탈인, 호모 에렉투스 등 최소 6종의 인간 종이 살아 있었다. 이후 호모 사피엔스 종만이 유일한 승자로 지구 상에 살아남게 되었고, 이제 그들은 신의 영역까지 넘보고 있다. 『사피엔스』는 이처럼 중요한 순간을 살고 있는 우리에게 다가올 미래에 대해 어떤 전망이 있는지, 지금이 전망을 가져야 할 때라고 말하며 어떤 미래를 만들 것인지에 대해 함께 고민해야 할 때이다.

팔뚝살 원인과 유형에 따른 스트레칭

내 팔뚝을 제대로 파악하고 거기에 맞는 스트레칭을 해야 예쁜 팔을 가질 수 있다.

#지방형 팔뚝 스트레칭 1

기초대사량이 부족하거나 에너지 소모가 적어 팔뚝에 유난히 지방이 축적된 유형. 지방형은 순환 부전으로 인한 셀룰라이트를 동반하는 경우가 대부분이다. 따라서 순환 개선과 지방 연소를 활발하게 해야 한다.

1. 양발 밑으로 밴드를 넣은 뒤 어깨너비로 정면을 바라보고 선다.
2. 양팔을 완전히 편 상태로 어깨 높이까지 올린다.
3. 천천히 어깨너비만큼 좁힌 후 팔을 내려 릴랙스한다.



#탄력 저하형 팔뚝 스트레칭 3

팔뚝을 손으로 만졌을 때, 말랑한 느낌이 들지만 밑으로 축 처지는 유형이다. 운동 부족이 원인인 경우가 대부분이지만 노화로 인해 몸의 전체적인 탄력이 저하되었을 때도 나타난다.



#근육형 팔뚝 스트레칭 2

지방량에 비해 근육량이 많아 팔뚝이 비대해 보이는 유형. 무거운 물건을 자주 들거나 무리한 운동을 했을 경우에 주로 근육이 뭉치는데, 이를 풀어주지 않고 방치할 경우 팔 근육이 필요 이상으로 축적될 수 있다.



1. 양팔을 완전히 편 상태에서 앞으로 나란히 뻗어준다.
2. 왼쪽 팔꿈치를 접어서 오른쪽 팔과 크로스한 뒤 몸쪽으로 조금 당겨준다. 시선은 정면을 바라본다.
3. 오른쪽 팔꿈치를 접어서 왼쪽 팔과 크로스한 뒤 몸쪽으로 조금 당겨준다. 시선은 정면을 바라본다.



1. 양발과 양손을 어깨너비로 벌린 뒤 손으로 밴드를 잡아 만세 동작을 한다.
2. 호흡을 들이마시고 내쉬면서 상체를 옆으로 기울인다. 3초간 유지한다.
3. 양손으로 밴드를 잡은 상태에서 팔을 머리 뒤쪽으로 끌어 당겨준다.

얼굴처짐, 피부탄력, 리프트업등

제3 세대 사마쿠루

(사마쿠루CPT, 써마지CPT, thermage CPT)

미용외과의사, 성형 외과의사에게 있어서 페이스 리프트(facelift)기술은, 가장 중요한 수술의 하나라고 생각합니다. 그 기술은 하루아침에 얻을수 없는만큼, 많은 훈련과 연구를 해 왔습니다. 그러나, 아무리 효과적인 수술이라하여도 역시 수술을 받는 환자에게는, 어느정도의 회복 시간이나 치료 부위의 케어가 필요합니다. 그렇기 때문에, 누구나 언제든지 할수있는것이 아닙니다. 그리고 수술을 선택할 경우에는 정확한 진단에 의한 적절한 판단과 경과에 대한 설명이 필요합니다. 예를 들면 실제로는 처짐 자체가 그다지 심하지않은 (피부의 늘어짐 정도가 약함) 경우는, 수술을 한다하여도 기대 이상의 효과는 얻을 수 없는 케이스도 있기 때문입니다.

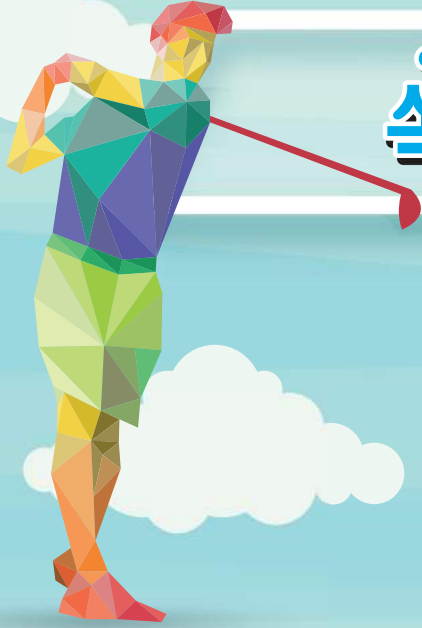
이것 저것 요즘에는 역시 수술보다도 피부의 탄력을 개선하는 레이저나 고주파, 초음파등의 치료를 우선으로 생각하는 환자가 증가하고 있는 것은 전세계적인 경향입니다. 수술을 할 수 없기 때문이 아니고 성형외과 전문의도 수술뿐만이 아니라, 적용, 원하는 이미지등 여러가지 선택방법을 환자에게 맞춰서 하는 것은 당연한일입니다. 그 위에 유행이나 선전 이미지뿐만 아니라 효과를 의학적으로 생각해서 치료기계를 선택해야된다고 생각합니다.

이번소개하는 사마쿠루CPT(써마지CPT, thermage CPT)는, 2002년에 미국에서 개발되어, 10 년이지난 지금도 전세계적으로 얼굴처짐치료에 사용되고 있는 고주파

(RF)기기의 제3 세대 치료기입니다. 미용의료의 세계에서는 최신이라고 하는 치료가 유감스럽게도 효과를 증명할수있는것이 아닙니다. 왜냐하면 병을치료하는 법과는 다르고, 임상적인 안전성이나 효과를 확실하게 검증하지 않아도 의사가 자신의 판단하에 환자에게 사용할 수 있기 때문입니다. 그런점에서 개발부터 개량되면서 10년이 지난 지금도 전세계적으로 사용되고 있는 사마쿠루CPT는, 충분히 안전성과 효과가 검증되었다고 볼수있습니다.

사마쿠루의 고주파에 의한 치료 작용은 크게 두가지로 나눌수있습니다. 하나는 탄력을 주어 피부를 탱탱하게하는 효과, 또 하나는 아름다운 피부 효과입니다. 작업순서는 고주파가 피부에조사되는 것으로, 전자의 이동에 의한 마찰 열을 발생시켜 콜라겐섬유를 수축시켜서 끌어올리는효과를 내는 동시에, 일부의 진피층은 변성하여, 조금 변성한 콜라겐이 회복되는 과정에서 새로운 콜라겐이 증식,증가합니다. 그 때문에, 초기의 탄력을주는 효과뿐만 아니라 몇개월에걸쳐서 3차원적으로 콜라겐의 증식과 함께 지속적으로 개선시키는 것입니다. 3개월에서 6개월 간격으로 3회에서 5회정도를 치료의 기준이라고 생각하시기 바랍니다. 초기의 사마쿠루와 비교하면, 통증과 그 후의 다운타임(일시적인 붉은빛, 부어오름, 피부회복 시간)이 거의 없는 것이 최신기계의 특징이기도 합니다.





쏙쏙 원포인트 골프레슨

GOLF LESSON 18

● 피칭

POINT 1 스윙의 핵심인 상체 회전을 느낀다.

짧은 샷을 할 때 손과 팔의 동작이 상체 회전과 일치하지 않을 경우에는 스윙 타이밍이 엉망으로 될수있다. 110m(120yd)나 35m(38yd)에서 피칭 샷을 할 때 손과 팔은 상체의 움직임과 적절한 조화를 이루어 스윙을 해야 한다. 다음은 골프 연습장에서 피칭 샷을 할 때 한 개의 클럽을 활용하여 연습할 수 있는 좋은 방법이다.

- ①클럽을 가슴에 대고 손을 교차시켜 클럽을 안는다.
- ②웨지 샷을 하는 자세를 취하되 무릎은 구부리고 척추 각도를 정확하게 한다.
- ③상체를 회전시켜 백스윙을 하고, 왼쪽 어깨가 턱 밑으로 오게 한다. 이때 샤프트의 끝이 볼을 지나칠 때까지 회전하도록 한다.
- ④다운스윙을 할 때 가슴이 목표를 향할 때까지 회전시킨다. 어드레스에서 이미 척추가 앞으로 기울어진 상태이므로 백스윙 하는 동안 왼쪽 어깨는 오른쪽 어깨보다 낮게 되고, 다운 스윙에서는 오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨보단 낮게 된다.
- ⑤이제 몇 번의 샷을 해보고 적절한 스윙단계인 3~4단계와 똑같은 동작을 느껴보려고 노력한다.

●짧은 샷에서 몸의 움직임을 연습하는 것은 매우 중요하다. 스윙의 중심은 상체이지만 이때 손과 팔이 상체의 회전과 조화를 이루어야 한다는 것을 명심해야한다.



●자세
정상적인 파칭 샷 자세를 취한다.

●다운 스윙
오른쪽 어깨가 왼쪽 어깨보다 낮다.

●백스윙
왼쪽 어깨가 턱 아래에 오게 한다.

POINT 2 임팩트 자세로 어드레스 한다.

다소 짝어 치는 임팩트 각은 정확한 샷 아이언 플레이에서 필수적이다. 이 훈련은 볼을 친 후 잔디를 더내는 임팩트 능력을 향상시켜 많은 백스핀이 걸리도록 한다. 이 백스핀은 컨트롤의 향상을 가져오는 요인이 된다. 다음 훈련은 정확한 임팩트 각을 향상시킬 수 있다.

①평상시의 어드레스 자세를 취한 다음 엉덩이를 약간 오픈시키고 오른쪽 발꿈치를 땅에서 약간 들어서 임팩트 자세를 미리 준비한다. 손이 볼 앞에 있도록 위치시키고 클럽의 샤프트가 앞으로 기울어졌는지를 확인한다.

②스윙을 하고 1단계처럼 임팩트 위치로 되돌아온다. 좋은 임팩트 자세에서 시작했기 때문에 좋은 임팩트 자세를 다시 잡기가 더 쉽다.

③ 2단계를 여러 번 반복한 후, 이 방법을 이용한 샷을 몇 번 시도한다.

●완전 초보자나 많은 핸디캡을 가진 사람은 이와 같은 연습에 잘 적응하지 못하지만 몇 번의 라운드 경험이 있는 사람이라면 미리 준비된 임팩트 자세의 느낌이 매우 도움이 되는 것을 느낄 것이다.



골프실기 검사

고급단계로 나아가기 전에 반드시 피칭 테스트를 실시하는 것이 좋다. 만일 향상되지 않았다면 중급 단계의 기술 훈련을 반복하여 연습하며, 향상되었다면 고급단계의 기술을 습득하기 위한 준비가 된 것이다.



하얀 눈 속 배경이 아름다운 겨울 영화 BEST6

눈 덮인 핀란드에서 만나 뜨거운 끌림에 빠져드는 남자와 여자의 이야기!!



남과 여

핀란드의 하얀 설원 속 둘만의 동행 '남과 여' 헬싱키. 아이들의 국제 학교에서 만난 상민(전도연)과 기홍(공유)은, 먼 북쪽의 캠프장을 향해 우연히 동행하게 된다. 폭설로 도로가 끊기고, 아무도 없는 하얀 숲 속의 오두막에서 둘은 깊이 안게 되고, 서로의 이름도 모른 채 헤어지게 된다. 일상을 파고든 뜨거운 끌림 '남과 여' 8개월 후, 서울. 핀란드에서의 시간을 설원이 보여 준 꿈이라 여기고 일상으로 돌아온 상민 앞에 거짓말처럼 기홍이 다시 나타나고 둘은 걸잡을 수 없는 끌림 속으로 빠져든다.

당신에게 보여주고 싶었던 세상!
불가능을 가능으로 바꾼 한 소녀의 희망적 메시지!



블랙

세상이 온통 어둠뿐이었던 보지도 듣지도 못하는 8살 소녀 '미셀'. 아무런 규칙도 질서도 모르던 '미셀'에게 그녀의 부모님은 마지막 선택으로 장애 아를 치료하는 '사하이' 선생님을 부르게 된다. 그의 굳은 믿음과 노력으로 끝내 그녀에게도 새로운 인생이 열리고 그녀를 세상과 소통하게 해 준 마법사 '사하이' 선생님은 세상에 첫 걸음마를 내딛 '미셀'의 보호자가 되어 주지만 어느 날 돌연듯 '사하이' 선생님은 그녀 곁을 떠난다. '미셀'은 선생님을 애타게 수소문하며 가르침대로 세상을 향한 도전을 멈추지 않는데...

그림 속의 행복 (크리스마스 별장)
올겨울, 가족과 나누는 최고의 선물



크리스마스 별장

크리스마스를 맞아 집으로 돌아온 젊은 화가 토마스 키키데는 고향은 물론 자신의 엄마까지 경제적으로 매우 힘들어진 현실에 낙담을 하게 되고 엄마를 도울 수 있는 방법이 없을까 찾던 중 마을에 벽화를 그리는 일을 알게 된다. 망설이는 토마스에게 옆집에 살고 있던 유명한 화가이자 토마스의 정신적 지주인 글은 그에게 용기를 북돋워 준다. 세상에서 가장 아름답고 감동적인 그림을 그리기 위해 토마스는 자신의 마을과 크리스마스를 소재로 한 그림을 그리게 되는데...

운명의 수수께끼를 던지고 홀연히 사라진 그녀, 고생 고생... 물어 물어...
 딱 7년만에 찾았는데....?! No NAME... No ADRESS... JUST FATE.



세렌디피티

달콤한 뉴욕의 크리스마스 이브. 모두들 사랑하는 사람을 위한 선물을 사느라 무척 활기찬 한 백화점에서 조나단과 사라는 각자 자신의 애인에게 줄 선물을 고르다가 마지막 남은 장갑을 동시에 잡으면서 첫 만남을 갖게 된다. 뉴욕의 한가운데서 처음 만난 두 사람은 들뜬 크리스마스 분위기에 속에서 서로의 매력에 빠지게 되어, 각자의 애인이 있는데도 불구하고 맨하탄에서의 황홀한 저녁을 잠시 보낸다. 서로의 이름도 모르는 채 헤어지게 된 두 사람, 이때 한 눈에 사랑에 빠진 조나단은 다음에 만날 수 있도록 전화번호를 교환하자고 제안하지만, 평소 운명적인 사랑을 원하는 사라는 주저하며 운명에 미래를 맡길 것을 말한다. 마침내 둘은 결혼에 앞서 마지막으로 7년 전의 추억을 떠올리며 뉴욕으로 향하는데...

그리움을 놓지 않으면 꿈은 이루어집니다.



철도원

하얀 눈으로 뒤덮인 시골 마을 종착역, 호로마이. 평생 호로마이 역을 지켜온 철도원, 오토. 눈이 내리면 그는 고개 들어 눈송이를 쏟아내는 먼 하늘을 하염없이 바라본다. 지난 날 잃어버린 소중한 이들의 흔적을 찾아. 17년전 겨울 어느날, 철도 위에서 오토가 열차를 점검하고 있을 때 우유빛 고운 얼굴의 아내가 그에게 달려왔다. 아기를 가졌다며 기쁨에 어쩔 줄 몰라하는 천진난만한 아내, 시즈에. 오토의 넓은 어깨에 안겨 너무나 행복해하는 그녀를 오토는 포근하게 안아주었다. 오랜 기다림 끝에 태어난 딸에게 오토와 시즈에는 '눈의 아이'라는 뜻의 유키코란 이름을 지어줬다. 하지만 행복은 잠시. 유키코가 급작스런 열병에 걸린 아이를 데리고 병원에 갔던 아내는 딸의 시신을 안고 돌아오는데...

얼어붙은 마음들이 서로를 알아볼 때
 다른 길이 있다...



다른 길이 있다

누워있는 어머니를 돌보는 딸이 있다. 도우미 아르바이트로 살아가는 딸은 어느 날 자살을 결심한다. 한편, 어린 시절 어머니의 죽음을 목격한 적이 있는 남자는 경찰로 일하지만 삶의 의욕이 없다. 얼굴도 이름도 모르는 두 사람은 우연히 만나, 삶의 마지막 순간을 함께 하기로 한다. 다른 길에 있던, 나와 같은 당신을 만나. 내가 살고 있는 곳에서도 동반자살 사건이 일어났을 때 그들이 죽음의 목전에서 머뭇거리는 동안 나와는 스치는 일이 없었을까. 사람과 사람의 스침이 아무런 위안도 되지 못한다는 사실에 우울함을 느끼고 그들에게 말을 걸고 싶어지는 영화다.