

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수

TEL. 03-5812-8990



정기구독을 원하시는 분은 전화나 팩스 카카오톡 등으로 주소를 보내주시면 무료로 발송해 드립니다.

ISSUE

29 한국이야기

SPECIAL

1월 SPECIAL
30~36

おみやげ
JAPANESE
일본 여행
추천 과자



BEAUTY

- 36 애플힙을 만드는 스쿼트 운동법
- 38 노화 모공이 더 무섭다
- 40 동안의 시작 눈매 교정 상하안검
- 42 추위에 무너진 메이크업 살리기
- 44 롱패딩보다 숏패딩? 올겨울 추천 아우터
- 46 실키 헤어를 위한 6가지 트릭
- 48 올겨울 대세는 착불 쿠션
- 66 틀어진 골반을 바로잡는 셀프 스트레칭
- 67 아시안칼럼

28 | 광고문의 T. 03-5812-8990

LIVING

- 50 간단하고 푸짐한 새해 명절 레시피
- 52 탈모, 피부노화... 단백질 부족의 신호
- 54 동경 B급 구르메 탐방기
- 56 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식
- 58 빌라를 빌딩처럼?
- 60 스마일 라식
원추각막 위험성 낮다!
- 64 행복한 책 읽기 1월의 추천 도서
- 72 아귀 찜
도미 조림

LOVE+TRABLE

- 62 겨울에만 볼 수 있는 특별한 풍경의 관광지

ENTERTAINMENT ...

- 68 쓱쓱 원포인트 골프레슨
- 70 고향이 생각나는 새해에 볼 만한 영화 BEST6
- 74 꿈풀이
- 76 날말퍼즐
- 78 틀린 그림 찾기
- 80 띠별운세
- 86 별자리운세
- 90 심리테스트

프랜차이즈 창업박람회 2019

- 창업에도 답은 있다.
창업을 한다고 해서 100% 성공하는 업종이나 브랜드는 없기 때문에 사전에 꼼꼼한 시장조사를 통해 업종을 선택하는 자세가 필요합니다.

정답은 "프랜차이즈 창업박람회"입니다. 원하는 프랜차이즈본사와 실질적인 상담은 물론 최신 트렌드를 직접 눈으로 보고 느끼며 비교분석할 수 있는 프랜차이즈 창업박람회에서 당신의 정답을 찾아보세요

● 행사기간: 2019. 01-03 ~
2019. 01-05(3일간)

● 행사장소: 삼성동 Coex Hall A

● 행사소개: 요식업, 교육, 스터디카페, 서비스, 생활잡화 판매점, 여가, 체험, 점포설비, 키즈, 언론 매체 등 다양한 업체가 참가하여 창업에 필요한 정보와 실시간 상담을 제공합니다.

● 행사대상: 명예퇴직예정자, 퇴직자, 청년창업자, 신규사업발굴 기업인, 프랜차이즈본사, 일반주부 대상 3만여명 참관 예상

● 전시 품목

-외식 부문

카페/ 제과, 제빵 전문점, 치킨/ 피자전문점, 한식/ 중식/ 일식 전문점, 패스트푸드점, 맥주전문점, 분식점 등

-비외식 부문

독서실, VR프랜차이즈, 방탈출카페, 노래방, PC방, 코워킹스페이스, 키즈카페, 빨래방, 창업컨설팅 등

-도소매 부문

편의점, 사무용품점, 생활잡화점, 애견용품점, 건강용품점, 무점포사업, 자동판매기기 등

-서비스 부문

교육, 이미용, 노인요양센터, 레저, 생활토탈솔루션 등

-점포 & 외식설비

POS, 점포조명 및 가구, 인테리어, 물류, 보안,

한국이야기 Story of Korea



점포기자재, 점포시스템, 주방/ 외식기기, 제과/ 제빵기기, 제빙기, 식기세척기, 물류시스템 등

● 참가업체

일리카페, 레전드커피, 카페톨레, 레드버튼, 핵스테이크, 고우만두, 삼대죽발, 파스토보이, 흥춘치즈닭갈비, 인생고기집, 아빠곰탕, 공부인스터디카페, 고딩놀자, 골든스터디카페, 파파존스피자, 훔랄라숯불치킨, 치킨과 바람피자, 빅스타피자, 샌드리아, 바세즈아이스크림, 도쿄빙수, 갓식빵, 닭코치비어선수, 리얼펍, 종로맥가, 미니펍, 레드락, 비네센, 원3카글로벨네트웍스, 워시프렌즈, 디디박스 배달대행, 이다글로벨, 굿샷, 여우향기, 장보는 강양이, 리얼샷, 플스빌, 캠핑트링크, 건담빌, 히어로보드게임카페, 애니워터, 성진에이에스, 삼성전자, 디자인케이에프디, h.p, 애니라커, 인스앤슬라임, 블럭팡, 킹콩점프, 보안뉴스, 프링크 등 국내외 200개사 400개 부스.



주최/주관 (주)월드 전람
연락처 02-557-0648
홈페이지 www.franchidechangup.co.kr
www.franchisecoex.co.kr

1월 특집

おみやげ JAPANESE 일본 여행 추천과자

오미야게 문화란?
おみやげ

일본에서는 거리를 따지지 않고, 여행이나 출장을 다녀와서 회사 동료, 친구, 가족들에게 안부 인사 차 선물을 하는 문화를 가지고 있다. '오미야게(お土産)'라고 부르는 이 선물 문화는 일본인들의 일상 여기저기 에 아주 깊숙이 침투해 있다. 오미야게(お土産)는 한자에서도 알 수 있듯이 주로 그 지역의 특산물(차, 과자, 술 따위)을 사주는 선물을 뜻한다. 한국도 해외 여행을 다녀오면 작지만 성의의 표시로 선물을 하는 경우가 종종 있기는 하다. 그러나 일본처럼 자국의 다른 지방을 다녀와서도 주변 사람들에게 선물을

하는 문화가 우리에게 익숙하지 않다. 그렇지만 우리가 일본 여행을 갔다면, 하나씩 사올 만 한 오미야게들이 꽤 있다. 대부분 일본의 각 도시에서 그 도시의 특산물을 날개로 포장해서 저렴한 가격에 판매를 하고 있고, 이는 굳이 멀리까지 갈 필요 없이 주변 사람들에게 선물하기도 좋다. 또한 선물 포장이 아기자기하고 예뻐서 본인이 소장하고 싶은 마음도 든다. 오미야게 문화에 익숙치 않은 우리들의 마음을 속 뺏어간 오미야게 굶거리들을 몇 가지 소개하겠다.

도쿄 밀크 치즈 팩토리 Tokyo Milk Cheese Factory



귀여운 패키지로 먼저 눈을 사로 잡는 '도쿄 밀크 치즈 팩토리'의 과자는 엄선된 우유와 양질의 치즈로 만든다. 이미 일본 내에서는 진한 치즈 맛이 매력적인 쿠키와 케이크로 유명하다. 작고 귀여운 크기의 이 과자 속에 치즈 크림이 들어 있어서 한입 깨어 물면 진한 치즈 향이 가득 퍼진다. 파란색은 솔트 & 까망베르, 노란색은 허니 & 고르곤졸라, 빨간색은 바질 토마토 & 모짜렐라 맛이 들어있다.

■파는 곳: 하네다 공항 면세점 외 도쿄 시내 곳곳에 위치

도쿄 바나나 Tokyo Banana



바나나 모양의 부드러운 빵 속에 바나나 커스터드 크림이 들어간 빵이다. 달달하면서 부드러운 식감이 일품이고, 형태와 포장도 매우 귀엽다. 그 덕에 일본 여행을 다녀 오면서 사오는 '오미야게'의 대표로 불리기도 한다. 커스터드 크림이 들어간 바나나 빵이 가장 인기 있고, 다양한 맛의 빵들이 있다. 생과자이기 때문에 유통 기한이 짧아서 구입 후, 7~10일 이내로 먹어야 한다.

■파는 곳: 나리타 공항, 하네다 공항, 도쿄역 지하 매장 외

일본의 생 초콜릿 계의 최고 강자는 역시 로이스 초콜릿이다. 원래는 도쿄 매장에서 판매가 시작되었던 로이스 초콜릿은 이제 일본 전역 어디에서든 만날 수 있다. 달콤하면서도 씹쓸한 맛이 일품인 로이스의 생 초콜릿은 기본 맛부터 말차 맛, 딸기 맛까지 다양한 맛을 가지고 있다. 하나를 입 안에 넣는 순간 스르르 녹아버리는 생 초콜릿의 매력에 푹 빠지게 돼서 손을 멈출 수가 없을 것이다. 구입 시 100엔을 더 내면 아이스 포장을 해준다.

■파는 곳: 도쿄의 공항들 외 다수



도쿄 로이스 초콜릿 Royce Chocolate

1월 특집

오사카 타로 사브레
Osaka Taro Sabre



‘먹다가 죽는다’는 말을 남긴 쿠이다오레는 1949년 오사카 도톤보리에 문을 연 식당으로 성공을 하고, 10년 뒤 1959년에 쿠이다오레 8층 빌딩을 세웠다. 그리고 그 빌딩은 곧 명소가 되었다. 여러 우여곡절 끝에 마스코트 캐릭터가 1층에 남았는데, 이 곳의 기념품 샵에서 판매하는 노랑노랑한 네모 틴케이스 속에 들어 있는 쿠키가 가장 유명하다. 쿠이다오레 얼굴 캐릭터로 만들어진 타로 쿠키는 맛도 좋고 모양도 귀여워 소장하기 딱 좋다.

■파는 곳: 오사카 시내 타로 기념품 샵

교토 그랏차
Kyoto Gra-cha

교토에 가면 꼭 사온다는 녹차 쿠키들 중에서 선택해야 한다면, 바로 그랏차 녹차 티라미스 쿠키! 이 쿠키는 녹차 맛과 은근한 마스카포네 치즈 향이 잘 어우러진 과자다. 바삭한 비스킷 사이에 도톰한 치즈 초콜렛이 들어있다. 전체적으로 녹차가 들어가 색깔부터 맛까지 녹차의 향과 맛을 느낄 수 있다.

■파는 곳: 간사이 공항 면세점 내



3초에 1개가 팔리는 오미야게입니다. 4년 연속 몽드 셀렉션 최고 금상을 수상했다고 하는데 이것만 보더라도 만인에게 사랑받는 과자인 걸 알 것 같다. 항상 오미야게 가게에 가게되면 판매 순위 상위권에 자리잡고 있어서 어떤 맛일까 궁금했는데 버터와 우유의 맛이 어우러져 부드러우면서도 고급스러운 맛을 느낄 수 있다.

■파는 곳: 오사카 난바 츠키게쇼우 매장



츠키게쇼우
Tsukigesho

1월 특집

북해도 삿포로농학교 쿠키 Agricultural School Cookie

홋카이도(북해도)는 양질의 우유가 많이 생산되는 곳이기 때문에, 우유를 활용한 디저트 류가 아주 많다. 그 중에서 삿포로농학교에서 만든 쿠키가 포장도 귀엽고 맛이 좋기로 소문나있다.

이 과자는 살짝 텁텁하지만 우유 맛과 버터 맛이 함께 느껴지면서, 입 속에서 사르르 녹는다. 또한 크게 달지 않고, 담백해서 우유와 함께 먹으면 더욱 꿀맛이다.

■파는 곳: 홋카이도 공항 면세점



쿄토 라스크 맛차 Kyoto Rusk Matcha

교토의 '우치 야마시' 일대에서 생산되는 차를 '우치차' 라고 하는데, 1960년 우지시에서 개업한 '쓰지리'라는 가게의 차를 사용한 과자라고 한다. 동그랳고, 진한 녹차색을 하고 있다.

러스크의 과자에 부드럽고 씹싸름한 말차 초콜릿이 가득 덮여 있다. 매우 진하고 달콤 씹쓸한 녹차 맛이 일품이다.

■파는 곳: 간사이 공항 면세점 내



도쿄 바나나와 쌍벽을 이루면서 오미야게의 떠오르는 다크호스가 된 '시로이 코이비토' 과자! 일본의 쿠쿠다스로도 불리는 이 과자는 '하얀 연인'이라는 예쁜 이름을 가진 생 초콜릿 과자다.

비스킷 사이에 화이트 생 초콜릿이 가득 들어 있어서, 과자인지 초콜릿인지 구분이 안 갈 정도로 달콤하고 부드러운 맛이 특징이다. 쿠쿠다스의 고급 버전이라고 생각해도 무방하겠다.

■파는 곳: 홋카이도 공항 면세점 외 일본 전역



White Chocolate 시로이 코이비토

1월 특집



후쿠오카 히요코 Hukuoka Hiyoko



히요코 만쥬는 '병아리'라는 이름을 가지고 있으며, 모양도 이름 따라 귀여운 병아리의 모습을 하고 있다. 아기자기한 모양과 함께 히요코 전용 밀가루로 만든 '빵' 그리고 강낭콩으로 만든 부드럽고 달콤한 '소'가 특징이다.

후쿠오카현 이즈카시에서 발상했는데, 워낙 인기가 많아서 일본 전역에서 쉽게 살 수 있다.

■파는 곳: 후쿠오카 공항 및 전역의 공항

오кина와 베나이모 타르트 Okinawa Sweet Potato Tart



오кина와의 명물, 자색 고구마로 만든 타르트다. 고구마 필링이 부드러운 쿠키 위에 가득 차 있다. 색감부터가 자색 고구마로 만들었음을 단번에 짐작케 한다.

식감은 앙금과 같고, 고구마 맛이 크게 강하지 않다. 그리고 달지 않고 은근한 맛이 느껴져서 중독되기 쉽다.

■파는 곳: 나하 공항 면세점 및 오кина와 시내 곳곳 위치

아오모리 애플 쿠헨 Aomori Apple Kuchen

아오모리는 일본에서 사과로 가장 유명한 현이지요. 아오모리에 방문하시면 사과에 관련된 많은 음식들을 만날 수 있다. '아오모리 애플 쿠헨'은 동그란 구형의 바움쿠헨 안에 사과 한 개가 그대로 들어있다.

사과와 바움쿠헨의 콜라보를 아주 성공적으로 이루어내어 현지를 방문한 관광객들에게 폭발적인 인기로 판매고 있다고 한다.

■파는 곳: 아오모리 공항 면세점



네바루쿤 낫또 센베이 Natto Senbei

이바라키현 이야기를 하면 가장 먼저 나오는 이야기는 역시 낫또이다. 우리나라의 청국장과 많이 비교되며 일본 대표 발효음식으로 손 꼽힌다. 낫또는 옛날부터 이바라키현에서 전통을 이어왔다고 해도 과언이 아닌데 낫또를 좋아하지 않는 사람들도 가볍게 먹을 수 있도록 단맛과 짠맛이 잘 어우러진 센베이로 개량하여 만들었다. 특히나 낫또 홍보대사로 활동 중인 낫또의 요정 네바루쿤이 그려진 센베이가 유명하다.

■파는 곳: 이바라키현 내
각 종 매장

요코하마 빨간구두 초콜릿 Yokohama Red Chocolate

요코하마에서 유명한 빨간구두 소녀 초콜릿. 사실 이 캐릭터는 일본의 동화인 빨간 구두이야기에 기원되어 만들어진 오미야게이다.

요코하마의 야마시타공원에서 미국으로 건너가기 위한 배를 기다리던 소녀는 끝내 배는 타지 못하고 야마시타공원에서 죽음을 맞이했기 때문이다. 요코하마에는 동화 속 주인공 소녀의 동상이 실제로 있으며, 초콜릿을 시작으로 빨간 구두를 테마로한 쿠키도 판매하고 있다.

■파는 곳: 아카레가 창고 내
매장

나야바시 만쥬 Nayabashi manju

나고야의 만쥬. 나아바시 만쥬. 이 만쥬는 나고야에서 백여 년의 전통을 이어온 유명한 오미야게이다.

겉모습은 다른 만쥬와 같은 모양이지만 사실 이 만쥬는 나고야의 술로 만든 나고야만의 특색이 들어 있는 만쥬이다. 알코올 향이 강하지는 않을 거라 생각하지만, 어떻게 보면 한국의 술빵과 같다고 보면 좋다.

■파는 곳: 나고야 내 오미야게 상점

■ 뷰티 트레이닝

애플힙을 만드는 스쿼트 운동법



요즘엔 날씬한 몸매보다 건강한 몸매를 선호하는 여성들이 많아지는 추세이다. 그래서 다이어트로 살을 빼기 보다는 운동으로 살을 빼려는 여성들이 부쩍 늘어났다.

다이어트로 살을 뺀 몸매와 운동으로 가꾼 몸매는 엉덩이를 보면 쉽게 알 수 있는데, 흔히 말하는 S자 몸매를 가꾸기 위해서는 꾸준한 운동이 필요하기 때문이다.

#Chapter1 | 스쿼트란?

스쿼트(squat)는 웨이트 트레이닝의 가장 대표적인 운동 중 하나이다. 데드리프트, 벤치프레스와 함께 웨이트 트레이닝의 'Big 3'로도 불리며, 중량을 겨루는 스포츠인 파워리프팅중 하나로 굵은 근육을 만들기 위한 운동이다.

본래는 바벨 또는 덤벨을 들고 무릎 관절을 굽혔다 펴는 행동을 반복함으로써, 하반신의 대퇴사두근과 하퇴삼두근, 대둔근, 중전근 등의 근육을 성장시키는 운동으로, 하체의 근육량 증가에 커

튼튼한 엉덩이 근육은 허리 및 하체의 부상과 통증을 예방해 주고, 정상적 걸음걸이를 만들어 준다. 그럼 집에서 간단하게 할 수 있는 힙업 운동의 대표운동 스쿼트에 대해서 알아보자.



다란 효과가 있는 운동인데, 오늘은 애플힙을 위한 운동법으로 바벨이나 덤벨을 사용하지 않고, 맨손으로 하는 스쿼트를 알아볼 예정이다.

하체운동하면 꼭! 빠지지 않는것이 바로 스쿼트이다. 많은분들이 스쿼트를 하면 힙업과 허벅지 살을 빼는데최고라는건 다들 아는 사실이다.

하지만 정확한 동작으로 해야 날씬한 하체와 뽕뽕한 엉덩이를 가지실수 있으니 스쿼트운동의 효과와 자세한 운동 방법을 알아보자

#Chapter2 | 스쿼트의 5가지 효과

1) 근육 구축

스쿼트는 초보자가 운동 효과를 빠르게 느낄 수 있는 운동이다. 앉았다가 일어나는 동작만으로도 하체 근육을 만들 수 있기 때문인데, 스쿼트는 대

뷰티 트레이닝

퇴사두근, 햄스트링, 종아리 근육 등 다리 근육을 만드는 데 도움이 된다. 스쿼트를 매일 할 경우, 근육 성장에 필요한 호르몬이 분비되며, 체내 근육량을 끌어올릴 수 있다.



2) 기초대사량 증가
인체는 30대에 접어 들면 점점 노화가 시작됩니다. 매년 근육량이 약 0.5~1% 정도 줄어든다. 이에 기초대사량도 감소하고, 복부 지방이 늘어나며, 살을 빼는 일이 더욱 어려워진다. 흔히 나잇살이라고 부르는 이 살들은 스쿼트를 통해서 기초대사량을 증가시켜 예방할 수 있다. 운동하지 않는 시간에도 열량이 소비되게 하는 것이다.

3) 아름다운 뒤탈 완성
남자와 여자 누구든지 엉덩이 근육이 생기면 체형이 아름다워진다. 스쿼트를 통해 군살을 제거하고 근육이 생성되면, 몸매 라인이 잡히기 시작한다. 애플힙을 완성시킬 수 있으며, 옷을 입을 때 보이는 핏이 아름답기 때문에 자신감까지 얻을 수 있다.

4) 노폐물 제거
앉았다가 일어나는 반복 움직임은 혈액 순환을 원활하게 하고, 영양을 공급받을 수 있도록 도와준다. 또한 장 활동을 활발하게 만들어 체내 노폐물과 독소를 배출시킨다.

5) 부상 예방
스쿼트를 하면 무릎이 손상되지 않을까 걱정하는 사람들이 있지만, 정확한 자세를 지켜서 한다면 오히려 무릎을 튼튼하게 만들 수 있다. 스쿼트는 코어 근육, 인대 및 결합 조직 등을 강화시키는

것은 물론 유연성 향상, 몸의 균형 감각 발달시키기 때문에 부상을 예방하는 효과가 있다.

#Chapter3 | 스쿼트의 올바른 자세



- ▶ 어깨 넓이로 발을 벌리고 선다.
- ▶ 양 팔은 몸에 가볍게 붙인다.
- ▶ 숨을 들이 쉬면서 무릎을 굽혀 상반신을 내린다. 이때 발뒤꿈치가 올라가지 않도록 신경 쓴다.
- ▶ 상체는 가능한 똑바로 세워 허리의 등뼈가 아치형이 되도록 한다. 허리가 굽어지면 부상의 위험이 있다.
- ▶ 허벅지와 바닥이 평행을 이룰 때까지 허리를 낮춘다.
- ▶ 평행 상태에서 1초 정도 머문다.
- ▶ 숨을 뱃으면서 무릎과 등을 세워 허리를 올린다.
- ▶ 위 동작을 10~15회 5세트씩 한다. 세트 사이에 5~20초 정도 휴식 시간을 갖는다.

#Chapter4 | 스쿼트 주의사항 및 TIP

1. 무릎을 앞으로 살짝 내밀고 발바닥을 바닥에 완벽히 밀착시키며, 몸을 그대로 떠받쳐 올려야 한다.
2. 양 다리 사이로 상체가 들어가는 느낌으로 자세를 취해야 허리에 부담이 가지 않는다.
3. 허리를 세우고 무릎을 일직선으로 유지하는데만 집중하면 발바닥이 바닥에 제대로 붙지 않아 중심을 잡기 어려워진다. 이때 몸을 다칠 수 있으므로 주의하도록 한다.

스킨 케어

노화 모공이 더 무섭다



♥ 노화 모공은 점차 커진다 Aging

볼 부근에 하나둘 눈에 띄던 모공이 어느 순간 더욱 커져 파운데이션으로도 커버가 되지 않을 때가 있다. 자세히 들여다보면 하나가 아니라 여러 개의 모공이 겹쳐져 멀리서 보면 마치 싱크홀처럼 하나의 큰 구멍같이 보이는 경우가 대부분이다.

이는 피부 처짐이 더욱 본격화되었다는 신호탄이다. 때문에 건조한데 모공이 점점 커지는 느낌이라면 서둘러 자신의 모공 모양을 관찰하고 모공과 함께 탄력을 케어해야 한다.

피지 분비와 여드름으로 인해 넓어진 모공은 이마와 코, 볼, 턱 등 얼굴에 생기는데, 노화 모공은 주로 코 주변 앞볼 쪽에서 시작되므로 스킨케어 시 항상 이 부분을 눈여겨보자.

38 | 광고문의 T. 03-5812-8990

사춘기도 아닌데 모공은 왜 넓어질까?라는 의문이 생겼다면 주목할 것. 그게 모두 탄력 때문이다. 노화 모공을 관리해야 하는 이유와 케어하는 방법.

♥ 프라이머로 노화 모공 커버 Primer Cover

모공을 하루아침에 완화할 수는 없는 일. 평소 매트한 피부 표현을 즐긴다면 프라이머를 사용해 모공을 커버한다.

HOW TO COVER



1. 모공을 즉각적으로 수축시키는 세럼을 고민 부위에 발라 모공을 조여준다.
2. 젤 타입의 프라이머를 소량 덜어 모공이 넓어진 부위에 바른다.
3. 커버력이 좋은 리퀴드 파운데이션을 얼굴 전체에 바른다. 이때 물 묻힌 라텍스 스펀지로 고민 부위를 누르듯 커버한다.

스킨 케어

♥ 반짝임으로 노화 모공을 커버 Glitter Cover

일루미네이터를 잘 사용하면 모공과 요철을 자연스럽게 커버할 수 있다. 빛에 의해 피부가 반사되어 요철이 두드러지지 않는다.

HOW TO COVER



1. 펄을 함유한 프라이머를 커버력이 뛰어난 파운데이션과 1:1로 섞어 모공이 큰 부분에 브러시로 얇게 펴 바른다. 나머지 피부엔 프라이머와 파운데이션을 1:2의 비율로 섞어 바른다.
2. 보송한 마무리감의 컨실러를 모공이 넓은 부위에 바르고 납작한 브러시로 지그시 누르며 블렌딩한다.
3. 미세한 펄 입자의 일루미네이터 피니싱 파우더를 파우더 브러시에 묻혀 얼굴 전체에 가볍게 쓸어준다.

♥ 노화 모공은 잔주름까지... 피부노화의 시작은 20대부터

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.

♥ 노화 모공 케어의 시작과 끝은 탄력 Aging care

앞서 말했듯이 노화 모공의 근본 원인은 탄력 저하다. 탄력이 저하되면 모공이 늘어져 더욱 크게 보이는 것. 때문에 노화 모공이 생겼다면 모공 정화 효과가 뛰어난 세럼으로 모공을 관리하고, 동시에 피부 탄력을 케어하는 제품을 사용해야 한다. 썬 잘 지워지니 참고할 것.



♥ 노화 모공 케어 시술 Aging care Surgery

시술을 통해 노화 모공을 케어하고 싶다면 모공의 크기와 전반적인 피부 컨디션에 따라 시술을 달리 선택하자.

■ STEP 1 아피니트

노화 모공이 하나둘 생기기 시작한 단계에서는 아피니트를 추천한다. 탄산수와 AHA가 섞인 용액을 제트분사 노즐을 통해 모공 깊숙이 침투시키는 시술로, 모공 속의 노폐물을 제거하고 모공 벽 피부 재생을 촉진해 모공을 수축시킨다.

■ STEP 2 리주란 주사

모공과 함께 잔주름이 보인다면 동안주사를 추천한다. 연어에서 추출한 폴리뉴클레오타이드 성분으로 피부결을 개선하고 피부 보호막을 재생시키는 주사요법이다. 피부 유수분 밸런스를 맞춰주며 모공과 잔주름, 피부결 등의 피부 고민을 해결할 수 있다. 프락셔널 레이저나 고주파 시술과 병행하면 효과가 극대화된다.

■ STEP 3 울썸라

단 한 번의 시술만으로 3개월 동안 피부 속 콜라겐이 생성된다. 따라서 피부 처짐과 이로 인한 노화 모공을 케어하는 데 적격이다. 탄력이 떨어진 피부를 더욱 건강하고 탄탄하게 가꿔주며 모공과 주름 완화 효과를 기대할 수 있다.

동안의 시작 눈매 교정 상하안검



많은 사람들이 동안을 위한 대표성형수술로써 알고있는 상안검, 하안검 수술. 그 특징과 수술 방법에 대해 알아보고 나에게 맞는 수술을 살펴보자.

1. 상안검이란?

상안검 성형술은 나이가 들어서 피부가 처지면 눈동자를 가리거나 쌍꺼풀 라인이 없어지는 경우에 많이들 받고 있는 성형술입니다.

주로 나이 든 분들이 하게되며, 윗 눈꺼풀에 늘어난 피부를 잘라내고 두툼한 눈 주위의 여분의 지방이나 근육을 제거하고 봉합하는 수술입니다.

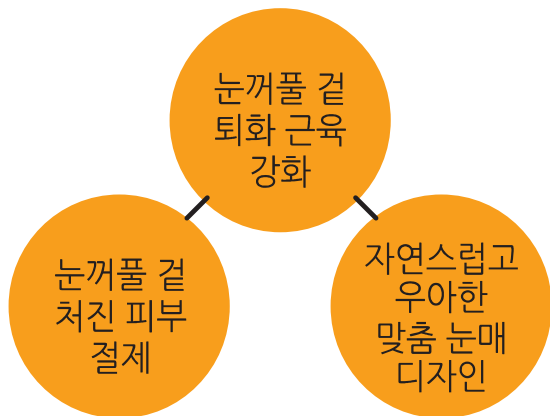
■ 어떤 분들에게 필요할까?

1. 늘어난 눈꺼풀 때문에 쌍꺼풀이 가려지고 눈이 작아보이는 분.
2. 눈꺼풀이 자주 처져 시야가 답답하고 속눈썹이 눈을 지르는 분.
3. 자글자글 주름져 보기 싫은 눈가 주름이 신경 쓰이시는 분.
4. 눈 뜨는게 힘들어 생기는 이마주름, 표정주름이 심한 경우.

2. 상안검의 특징은?

눈꺼풀의 처진 피부를 제거해주는 것과 동시에 눈꺼풀 속의 늘어진 눈뜨는 근육도 당겨주어 처진 눈꺼풀의 근본적인 원인까지 해결해 줍니다.

또한 눈의 모양과 기능을 고려하여 눈을 뜰 때도 한결 편해지며 자연스러운 쌍꺼풀, 젊어진 눈매가 될 수 있습니다.



특히 눈뜨는 힘이 약하거나 함몰된 형태의 눈에 더욱더 효과적입니다. 눈덩이에서 지방과 근육을 일부 절제한 후 안검거상근과 피부의 진피층을 몇군데 묶어 봉합하게 되는데 회복기간은 약 2주 정도로 매몰 법보다는 다소 시간이 필요하지

성형 & 시술

만 늘어지거나 두터운 눈에는 확실한 효과를 볼 수 있습니다.

■ 수술 방법



● 수술전에 개개인의 눈매에 맞는 높이와 라인을 디자인합니다.

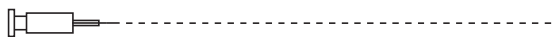
● 그 다음 처진 피부를 절제하고 돌출된 지방을 제거합니다.



● 눈꺼풀 근육을 강화하기 위해 늘어진 근육을 당겨주어 결막에 고정합니다.

● 절개부위를 세밀하게 봉합합니다.

3. 하안검이란?



노화가 진행되면 눈아래 지방을 싸고 있는 주머니가 늘어나며, 눈 밑지방이 돌출되거나 눈 밑 주름이 많아져 더욱 나이들어 보이고 피곤한 인상을 줍니다.

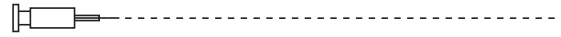
이러한 경우에는 눈 아래쪽을 최소 절개하여 늘어진 피부를 제거하고, 눈 밑 지방을 함께 제거하거나 재배치하는 하안검 성형을 통해 젊고 아름다운 눈매로 교정할 수 있습니다.

■ 어떤 분들에게 필요할까?

1. 눈 밑지방이 불룩해져 보기 싫은 경우.
2. 눈 밑 주름 때문에 그늘져 보이는 경우.
3. 다크서클처럼 보여서 피곤해 보이는 경우.

4. 눈 밑의 피부처짐이 심해 나이들어 보이는 경우.

4. 하안검의 특징은?



눈밑을 통한 최소절개로 적정량의 피부만 잘라냅니다. 수술 후 일정 기간 동안 눈밑에 절개한 흉터가 보일 수 있지만 일주일 정도 지나면 눈밑에 절개한 흉터 표시나지 않습니다.

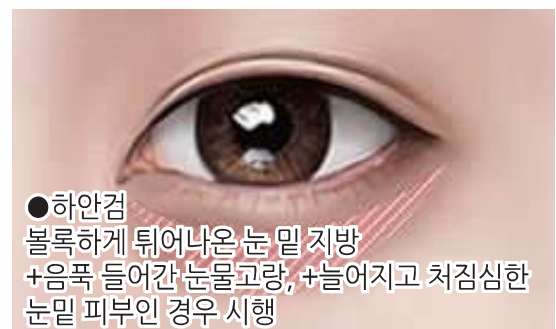
■ 수술 종류



● 눈밑지방제거
단순히 눈 밑 지방만 불룩하게 튀어나온 경우에 시행



● 중년 눈밑지방 재배치
불룩하게 튀어나온 눈 밑 지방+움푹 들어간 눈물고랑인 경우 시행



● 하안검
불룩하게 튀어나온 눈 밑 지방 +움푹 들어간 눈물고랑, +늘어지고 처짐심한 눈밑 피부인 경우 시행

메이크업

추위에 무너진 메이크업 살리기



안에서든, 밖에서든 우리의 메이크업은 무너짐 없이 예뻐야 한다.

♥ 무너진 베이스 터치업



깨끗한 스펀지로 얼굴 전체를 가볍게 톡톡 두드려 유분기를 제거한다. 그런 다음 리퀴드 파운데이션과 시머 효과의 프라이머를 1:1로 섞어 브러시를 사용해 건조한 부분과 메이크업이 벗겨진 부분에 가볍게 덧발라 커버한다. 이때 촉촉한 느낌이 오래 유지되도록 파우더는 사용하지 않는다.

♥ 클로우 치크로 윤기 더하기

스틱 타입의 블러셔를 사용해 피부 위에서 부드럽게 녹인다는 느낌으로 펴 바르자. 리퀴드 파운데이션을 매끈하게 흡수시킨 후 곧바로 스틱 타입 치크를 스펀지에 묻혀 가볍게 두드린다. 이렇게 하면 멍침 없이 피부 속 혈색이 올라온 것처럼 자연스러운 홍조를 완성할 수 있다.

42 | 광고문의 T. 03-5812-8990



♥ 촉촉하고 매끈하게 립 코팅



세찬 바람으로 각질이 일어나고 심각하게 튼 입술에는 포포크림이나 바셀린을 듬뿍 바르고 1분 정도 스며들 시간을 주자.

그런 다음 입술의 유분을 티슈로 가볍게 누른 후 립 글로우나 틴티드 컬러 밤으로 입술에 생기를 더하고 다시 한 번 포포크림이나 바셀린을 덧발

메이크업

라 촉촉하게 코팅한다.

:: POUCH ITEM



- 나스 멀티플 오르가즘
- 어딕션 더 스킨케어 파운데이션
- 시세이도 글로우 인핸싱 프라이머
- 디올 어딕트립 글로우 컬러 어웨이크닝 립밤
- 파파야 골드 포포 크림 파파야 오인트먼트

♥ 스틱 파운데이션으로 커버업



밖에서 실내로 들어오면 히터 등의 난방기구로 베이스가 녹아내리거나 짝짝 갈라지기 쉽다. 이런 경우에는 밀착력이 좋은 파운데이션을 도톰하게 발라 피부를 매끈하게 커버하자.

스틱 타입 파운데이션을 쓰면 컨실러가 따로 필요 없을 정도로 잡티와 붉은 기를 효과적으로 가려주면서 지속력도 한결 높아진다.

♥ 입체감을 더하는 아이컬러



한겨울이면 아이라인은 굳어서 툭툭 끊어지고 마스카라는 가루가 날리기 쉽다. 실내에서는 굳은 아이라인이나 마스카라를 깨끗하게 닦아낸 후 원 컬러 색도를 사용해 눈가에 입체감을 더하자. 피부톤이나 립 컬러에 맞춰 머스터드, 그레이, 코랄 등의 컬러를 눈꺼풀 전체를 채우듯 바르면 얼굴 전체의 윤곽이 살아난다.

♥ 드라마틱한 매트 립 포인트



야외에서 실내로 들어왔을 경우, 베이스나 아이 메이크업은 이미 무너지고 흐트러진 경우가 대부분이다. 스틱 파운데이션과 아이 베이스로 메이크업을 수정한 다음에는 다크한 립 스틱으로 입술에 힘을 주자. 원하는 컬러의 립 스틱을 바른 후 프레스드 파우더를 가볍게 덧바르면 매트한 질감을 살릴 수 있다.

:: POUCH ITEM2



- 나스 프리시전 립 라이너 라이드 잇
- 슈에무라 프레스드 아이색도우
- 에스티 로더 퓨어 컬러 러브 립스틱
- 나스 벨벳 매트 파운데이션 스틱

패션 트렌드

롱패딩보다 숏패딩? 올 겨울 추천 아우터



올해에도 변함없는 롱패딩 유행에 숏패딩이 묻히고 있지만, 아직 가벼운 아우터로써는 숏패딩도 다채롭다.



숏패딩코디는 롱패딩보다 스타일리쉬한 코디가 가능하다는 장점이 있다.

:: SHINY THINGS ::

실버 & 골드

실버나 골드 컬러를 입힌 메탈릭 소재 패딩을 입는다고 해서 전부 우주인처럼 보이는 것은 아니다. 결국은 스타일링의 문제.

담백한 색감의 스웨터나 드레시한 스커트 등 상반되는 무드의 아이템을 믹스매치한다면, 찬란하면서도 우아한 패딩 룩을 연출할 수 있다.

44 | 광고문의 T. 03-5812-8990



■MSGM by ihanstyle.com 1,070,000원
■오니츠키 타이거 890,000원

패션 트렌드

- SJYP 399,000원
- 오프화이트 by 네타포르테 1,800,000원

:: MODERN TIMES :: 그레이

겨울만큼 무채색이 잘 어울리는 계절도 없다. 블랙, 화이트, 그레이 등 고요한 색조만이 보여줄 수 있는 궁극의 모던함과 어떤 옷 위에 걸쳐 입어도 좋은 실용성 역시 포기하고 싶지 않다.

모노톤의 마법은 울룩불룩한 패딩마저 근사하게 보이도록 만들어주니까.



- 부부리 798,000원
- 에르노 2,910,000원
- 마인 860,000원

:: MOOD INDIGO :: 블루



푸른색이 가미된 옷들은 비교적 부담 없이 소화할 수 있다.

깊은 감색의 정중함부터 밝은 파랑의 청연함, 하늘색의 경쾌함까지, 톤 차이에 따라 달라지는 표정 덕분에 활용도가 높다. 소재나 패턴을 활용해 단조로움을 덜어내는 방법도 있다.



- WWWM 329,000원
- 토리버치 950,000원
- 자라 99,000원
- 아크네 스튜디오 1,890,000원
- 몽클레르 2,370,000원
- 마르케스 알메이다 1,200,000원
- 끌로디 피에로 829,000원

■ 뷰티 노하우

실키 헤어를 위한 6가지 트릭



쉽고 간단하지만 꾸준히 실천하면 윤기가 자르르 흐르는 머릿결을 만날 수 있다.

♥마른 후 브러싱 BRUSHING

샴푸 전 먼지를 털어내고 다 말랐을 때 브러싱한다.

♥아로마 오일 샴푸 AROMA OIL SHAMPOO

아로마 오일이 함유된 샴푸로 미리 거품을 낸 다음 샴푸한다.



천연 아로마 오일에 함유된 영양성분이 모발을 엉키지 않게 하는 것. 샴푸 거품을 두피에 바로 묻혀 뿌리부터 거품을 내는 것은 두피에 자극을 줄 수 있으므로 미리 손에서 충분히 거품을 낸 다음 샴푸하는 것이 좋다.

46 | 광고문의 T.03-5812-8990



샴푸 전 가벼운 브러싱을 통해 모발에 달라붙은 먼지를 제거하고 샴푸 후 완전히 건조된 다음 브러싱을 하자.

샴푸 전 브러싱은 모발 마찰에 의한 손상을 막기 때문. 또한 모발이 연화되어 있을 때 브러싱하면 손상이 심하므로 꼼꼼히 말린 다음 브러싱하는 것이 좋다.

뷰티 노하우

♥찬 바람 건조 COOL DRYING

모발을 말릴 때 마지막엔 항상 찬 바람으로 말린다.



샴푸 직후 두피와 모발 전체를 차가운 바람으로 말리고 물기가 반쯤 제거되었을 때, 두피 부분은 미열로 바짝 말리는 것이 좋다. 두피는 제대로 건조되지 않으면 각질이 일어나 두피 건강에 좋지 않은 영향을 끼치기 때문. 마지막에는 찬 바람으로 모발 끝까지 말린다.

♥실크 베개 SILK PILLOW



면 소재의 베개는 습기를 빨아들이는 성질을 지녀 자칫 모발이 건조해질 수 있다. 모발의 수분도를 유지하기 위해 실크 베개를 이용하는 것이 좋다. 단, 이 리추얼의 경우 평소 완벽한 모발 케어가 진행된 후 부가적으로 실천하면 좋은 방법 중 하나다.

♥순면 티셔츠 PURE COTTON



마찰을 일으키는 타월 대신 순면 재질의 티셔츠를 선택하면 모발의 큐티클이 쉽게 벗겨지지 않는다.

부드러운 소재로 물기를 제거하는 것이 관건. 이때 모발 끝을 비벼서 말리는 것보다 가볍게 두드리듯 건조시키는 것을 추천한다.

♥베이킹 소다 BAKING SODA

일주일에 한 번, 헹궈내는 물에 베이킹 소다를 소량 더한다. 베이킹 소다를 더하면 두피의 기름진 부분을 개선하는 데 도움이 된다.

다만 알칼리 성분의 베이킹 소다를 매일매일 사용하는 것은 금물. 오히려 머리카락 내부의 구조를 약하게 만들 수 있으므로 일주일에 1번 정도만 사용하기를 추천한다.

시크릿 뷰티

올 겨울 대세는 착붙 쿠션



너무 글로시하지도, 너무 매트하지도 않은데 피부에 착! 붙는다. 한 겨울에도 완벽한 아이템이 될 것이다.

은 촉촉하고 겉은 보송하게 마무리되는 전형적인 세미 매트 텍스처로 끈적임이 거의 없는 것도 장점.

SECRET 1
모공과 잔주름이 고민이라면

***SHE DE ELL**



■스워드엘 하이 커버리지 블랙 라벨 쿠션
미세 폴리머가 모공과 잔주름을 촘촘하게 채워주고 세미 매트하게 마무리되는 것이 특징이다. 속 48 | 광고문의 T. 03-5812-8990

SECRET 2
하루종일 따기는 피부가 고민이라면

***APRILSKIN**



■에이프릴스킨 퍼펙트 매직 커버 핏 쿠션
수분 세럼 베이스를 67% 함유해 건성 피부도 건조함 없이 사용할 수 있다.

히알루론산이 피부에 지속적으로 수분을 공급하

시크릿 뷰티

고, 알로에 추출물이 자극 받은 피부를 진정한다.
건조하고 민감한 피부에게 추천한다.

SECRET 3 은은한 광채를 원한다면

*SU:M37



■숨 37도 로시크숨마 엘릭서 골든 쿠션
크리미한 텍스처가 피부에 녹듯이 발리며 피부
결점과 주름을 커버하면서 은은한 광채를 더해
준다.

로시크숨마 라인의 핵심 성분인 골든 엘릭서™와
백금, 샤프란 성분이 더해져 빛나는 피부를 연출
할 수 있다.

SECRET 4 높은 커버력을 원한다면

*LANEIGE

■라네즈 레이어링 커버 쿠션
완벽한 커버력과 지속력의 컨실링 베이스로 잡
티와 모공을 완벽하게 커버하고 칙칙한 피부에
생기를 더해준다.

워터 캡슐 시스템이 적용되어 퍼프로 두드릴 때
마다 수분감이 느껴지는 것이 장점이다. 14g의
용량에 가격도 저렴하게 나왔다.



SECRET 7 스킨 케어 효과까지 노린다면

*LA MUSE



■라뮤즈 레이어링 세럼 인 쿠션 체리 블러섬
자외선 차단(SPF50+/PA++++), 미백, 주름 개
선 3중 기능성 쿠션으로 피부에 닿는 순간 빠르
게 흡수되며 오랜 시간 보습감을 느낄 수 있다. 한
번에 터치로 피부결점을 커버하고 코팅 레이어를
통해 오랜시간 메이크업을 구현한다.

꿀 추출물, 로얄젤리 추출물, 프로폴리스 추출물
이 함유되어 스킨 케어 효과까지 노릴 수 있다.

푸드 레시피

간단하고 푸짐한 새해 명절 레시피



탕국

4인분 기준

[재료]

소고기 200g, 무 150g, 두부 160g, 다시마 15g
국간장 1/2T, 천일염 1/2T, 물 3컵

[만들기]

- ①소고기는 핏물을 제거한 다음 먹기 좋은 크기로 썰어서 준비한다.
- ②무는 나박나박 썰어놓고 두부도 도톰하게 나박 썰기 한다.
- ③물 5컵에 다시마를 넣고 끓여준다.
- ④물이 끓으면 다시마를 건져준 다음 물이 팔팔 끓을 때 소고기를 넣어준다. 물이 끓을 때 소고기를 넣으면 육즙이 빠져나오지 않아서 맛있는 소고기 국을 만들 수 있다.
- ⑤고기가 끓기 시작하면 나박 썰어 놓은 무를 넣어준다.
- ⑥건져놓은 다시마는 사방 2cm 크기로 썰어서 두 부랑 같이 탕국에 넣어준다. 소고기뭇국을 끓일 때는 다진 마늘 1T 대파 후추 등을 넣어주면 맛있는 소고기뭇국이 완성된다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 간단한 레시피를 소개합니다.



가지 나물

2인분 기준

[재료]

말린가지 60g, 집간장 2T, 매실 2T, 다진마늘 1T,
썬 대파 2T, 들기름 1T, 식용유 1T, 참깨 1꼬집

[만들기]

- ①가지를 미지근한 물 4컵에 설탕 1술을 넣고 가지가 부드럽게 3~4 시간 불려준다.
- ②냄비에 가지가 잠기게 넉넉하게 물을 붓고 중불로 끓여줍니다. 좀 시간이 걸리지만 뚜껑을 열고 팔팔 끓여 부드러워 질 때까지 삶아야 한다.
- ③다 삶아진 것은 깨끗이 헹구고 물에 1시간 담가 아린 맛도 빼주고 물기를 빼줍니다.
- ④물기 짠 가지에 집간장 매실, 다진 마늘을 넣고 주물러 양념이 배게 하고 식용유를 두르고 볶아 준다. 마지막으로 들기름과 대파, 참깨를 넣어준다.

푸드 레시피



녹두전

5인분 기준

[재료]

다진 돼지고기 2.5컵, 물 4컵, 데친 숙주 2.5컵, 다진 김치 2.5컵, 다진돼지고기 2.5컵, 불린녹두 5컵, 쌀가루 2컵, 삶은 고사리 2.5컵, 다진 대파 2.5컵

[만들기]

① 녹두는 전날 밤에 물에 불려준다. 오래 불릴 경우, 꼭 냉장고에 넣고 불려준다. 간녹두를 사용해도 껍질이 조금 남아 있기 때문에 충분히 헹구어서 준비해 준다.

② 끓는물에 숙주를 넣고 5분정도 데친 후 찬물에 헹구 주고, 등성등성 잘라준다. 물에 불린 고사리도 삶아서 등성등성 잘라준다.

③ 신김치는 양념을 털어내고 물에 조금만 헹구주고, 칼로 다져 줍니다.

④ 잘라준 재료를 기름을 두른 후라이팬에 골고루 볶아 준다.

⑤ 돼지고기 안심을 살짝 녹여서 다져주어도 되고 정육점에서 다진고기를 구입해도 된다. 여기에 소금, 후춧가루 살짝 넣고 조물조물 무쳐준다.

⑥ 불린 녹두 5컵에 물 4컵을 넣고 믹서기에 갈아 줍니다.

⑦ 간 녹두에 준비해 놓은 돼지고기, 신김치, 숙주, 고사리, 대파, 쌀가루를 넣고 섞어 반죽을 만들어 줍니다.

⑧ 팬에 기름을 넉넉히 두르고 중불에 오래익혀준다.



산적 고치

6인분 기준

[재료]

파리고추, 새송이버섯, 게맛살, 통조림햄, 쪽파, 계란, 부침가루 or 밀가루

[만들기]

① 파리고추의 길이에 맞춰 나머지 재료의 길이를 잘라 준비한다.

② 파리고추는 깨끗이 씻어서 꼭지를 따준다. 파리고추는 길쭉길쭉한걸 구매하시는게 좋다. 구부러진 파리고추를 사면 잘 부쳐지지 않는다.

③ 쪽파는 깨끗이 씻어서 흰부분쪽만 길이에 맞게 잘라 준다.

④ 게맛살은 반으로 자른 후 다시 세로로 반을 잘라준다.

⑤ 새송이버섯은 머리부분을 먼저 잘라내고 세로로 1센치정도 두께로 잘라준 후 네모 반듯하게 정리해서 1센치 두께로 잘라주면 된다.

⑥ 통조림 햄이 일반 가정집에 많기 때문에 사용하였지만, 일반햄을 사용해도 무관하다. 1센치 두께로 잘라주면 된다.

⑦ 이쑤시개에 색이 겹치지 않게 예쁘게 꽂아 준다.

⑧ 밀가루나 부침가루에 묻혀 탈탈 털어주고 계란 물을 골고루 묻혀서 구워준다.

⑨ 후라이팬에 기름을 넉넉히 두르고 알맞게 튀겨 준다. 살짝 노릇한 느낌이 들면 뒤집어 조리한다.

⑩ 통조림햄이 있기 때문에 따로 간을 하지 않아도 알맞은 간으로 조리가 되지만, 간장이 필요하다면 준비하여 찍어 먹어도 좋다.

■ 건강생활 팁

탈모, 피부노화... 단백질 부족의 신호



단백질에 대한 중요성이 날로 강조되고 있다. 일반 성인의 1일 권장 섭취량은 체중 1kg당 0.8g이지만, 끼니마다 손바닥 크기의 3분의 1 정도의 살코기나 닭고기, 생선, 두부, 콩류를 섭취하면 된다.

그러나 매 끼니 일정한 양의 단백질을 챙겨먹기란 현실적으로 쉽지 않다. 체중·근육량에 따라 필요량이 다른 만큼, 자신이 얼마나 적절히 섭취하고 있는지를 파악하기란 더욱 어렵다. 단백질 섭취량이 부족할 때 몸에 나타나는 변화는 무엇일까.

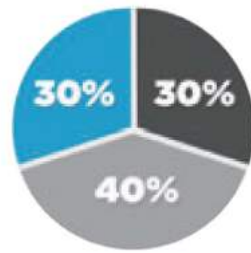
1 | 단 음식이 당긴다. 식탁 위, 단백질 비율이 낮다는 의미

단백질은 탄수화물보다 소화·흡수가 천천히 돼 혈당을 천천히 올리고 포만감을 오래 지속시킨다.

그러나 탄수화물 음식 위주의 식사는 음식이 체내에서 빠르게 소화돼 혈당을 상승시키고, 빠르게 떨어뜨리게 되는데 거기에 단백질 섭취량까지 적게 된다면, 당이 혈류로 빠르게 방출된다. 이때 체내에 인슐린이 다량 분비되면서 체내혈당이 더욱 빨

단백질은 근육의 재료일 뿐 아니라, 면역력의 원천인 동시에 노인 건강의 핵심이다. 단백질 섭취량이 부족할 때 몸에 나타나는 변화는 무엇인지 알아보자.

리 떨어지고, 쉽게 배고파져 단 음식이 먹고 싶어진다.



∴ 이상적인 3대 영양소 섭취 비율

■ 단백질
■ 탄수화물
■ 지방

리 떨어지고, 쉽게 배고파져 단 음식이 먹고 싶어진다. 탄수화물과 단백질을 함께 섭취하면 음식이 더 천천히 소화돼 혈당 변화가 서서히 일어난다.

2 | 피부가 푸석해지고 탄력이 없다. 피부 구성요소의 붕괴

피부의 진피층은 90%의 콜라겐과 엘라스틴·히알루론산 등으로 이뤄져 있다. 이러한 콜라겐 단백질은 피부가 본래의 모양과 건강 그리고 단단함을 유지하도록 돕는 역할을 한다.

진피층이 무너지면 피부 모양이 붕괴돼 깊은 주름이 생기고 피부가 푸석해지면서 탄력을 잃게 된다.

또한 손톱 세포 성장에 필수적이다. 충분히 단백질을 섭취하지 않으면 손톱이 약해지고 피부가 잘 벗겨진다. 단백질 부족은 발진 등 다른 피부 트러블을 유발하기도 한다.



▲ 단백질 부족으로 인한 손톱 깨짐 현상

3 | 근육이 줄고 자주 아프다. 면역력 및 회복력 저하

단백질을 충분히 섭취하지 않으면 우리 몸은 근육을 분해해 에너지로 사용한다. 이는 근육 약화, 근육량 감소, 관절 약화를 유발한다.

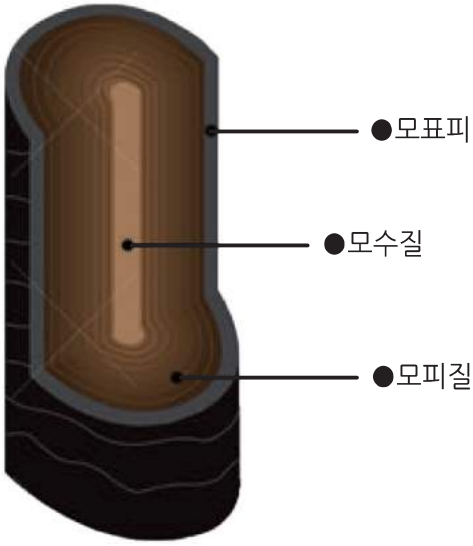
또한 몸에 충분한 양의 단백질이 없으면 몸이 손상됐을 때 회복하는 시간이 오래 걸린다. 따라서 근육과 과 관절의 통증도 증가할 수 있다.



단백질이 부족하면 면역력이 떨어지는데, 단백질이 면역 세포를 구성하는 주성분이기 때문이다. 단백질이 충분하지 않으면 면역 세포가 빠르게 증식할 수 없어 몸속으로 들어오는 세균이나 바이러스에 취약해진다.

4 | 머리카락이 얇아지고 빠진다. 케라틴 부족

머리카락은 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있는데, 단백질이 부족하면 이것이 잘 만들어지지 않는다. 단백질이 면역세포를 생성하는데 먼저 사용돼 상대적으로 필요성이 떨어지는 모발에 단백질이 전달되지 않는 것이다. 또 손톱이 쉽게 갈라지거나 깨진다. 단백질은 손톱의 세포 성장에 필수적이기 때문이다.



크게 3가지 층으로 구분되는 머리 카락의 구조에서 모피질은 단백질 성분인 케라틴으로 주로 구성 되어 있으며, 모표피층(큐티클 층)이 이 케라틴을 보호하는 역할을 하고 있다.

5 | 단백질 음식을 바란다. 우리 몸의 신호

단백질 음식을 간절히 바란다. 단백질을 충분히 섭취하지 않으면 몸이 알아서 단백질을 갈구한다.

양질의 단백질이 풍부한 육우(고기 소)고기 스테이크, 닭고기 샌드위치, 렌틸콩 수프 등이 당긴다면 단백질 섭취가 부족하다는 신체의 신호다. 우리 몸의 수요에 응해주는 것이 좋다.

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.

三河屋
일본식 돈까스
(みかわや)



튀김요리 전문점임에도 불구하고 점내에 기름 냄새가 나지 않는다고 한다. 메뉴는 8종류로 적지만 믹스정식부터 멘치카츠, 햄카츠, 치킨카츠 등 양과 맛의 볼륨은 최대한 살렸다. 뿐만아니라 "밥 한 그릇 더 먹을래?"라고 가볍게 물어보는 접객방식 또한 이 가게의 매력이다.



추천메뉴 1 ▶

ミックス定食(믹스정식)
• 인기의 믹스정식
크기 18cm 멘치카츠를 포함
고로케, 햄카츠, 치킨카츠를
모두 맛볼 수 있는
엄청난 볼륨의 정식세트.



맛집 기행



◀추천메뉴2

メンチカツ(멘치카츠)

·돼지고기의 넘치는 육즙을 그대로 담은 멘치카츠.
·빵가루가 적당하고 육즙을 담아두는 반죽옷을 입혀 더욱 부드럽다고 한다.

추천메뉴3▶

チキンカツ(치킨카츠)

·소스를 듬뿍 묻히고
·카라시를 살짝 올려 먹는 진한 맛과
·씹는 맛이 일품이다



◀추천메뉴4

ハムカツ(햄카츠)

입맛 당기는 두꺼운 햄슬라이스가
·돈까스로 변신했다.
·양도 많고 중독되는 맛에
·인기 품목 중 하나이다.

★★★★☆

정육점으로 1930년 창업하였다. 가볍게 고로케와 돈까스를 판매하기 시작한 것을 계기로 시대의 흐름에 따라 튀김요리를 전문으로 하는 가게로 변화하였다. 현재에도 당시의 연을 이어오고 있기 때문에 양질의 고기를 재료로 사용하는 것이 가능하다는 것이 이 가게의 강점이다. 가게 앞에 손님이 줄을 서게 되는 일이 부지기수이다.

港区西麻布1-13-15

·영업시간 : 11:30 ~ 14:30 (수, 토, 일, 축일 휴업)

·TEL : 03-3408-1304 ·<https://tabelog.com/> → 三河谷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

탈모, 시작되면 돌이킬 수 없다?

1년 중 자연적으로 모발 탈락이 가장 많이 일어나는 계절은 가을이다. 대한모발학회에 따르면 가을철 탈모량은 봄철 의 2배 이상이다. 학계에선 가을철 남성호르몬 분비량 증가와 관련이 있다고 추정한다.

실제로 9~11월엔 남성호르몬 분비가 왕성한 것으로 전해진다. 탈모와 관련한 오해와 진실을 정리했다.

● 탈모치료제 먹으면 발기부전? ●

탈모와 관련한 가장 큰 오해는 치료제 복용 시 성기능 장애가 나타난다는 속설이다. 약물 복용을 고민하는 환자들 대부분이 성기능 관련 부작용을 걱정한다.

현재 국내 식품의약품안전처가 남성형 탈모 치료제로 승인한 약물로는 먹는 약인 두타스테리드와 피나스테리드, 바르는 약인 미녹시딜이 있다.

탈모와 관련한 가장 큰 오해는 치료제 복용 시 성기능 장애가 나타난다는 속설이다. 약물 복용을 고민하는 환자들 대부분이 성기능 관련 부작용

56 | 광고문의 T. 03-5812-8990

을 걱정한다. 현재 국내 식품의약품안전처가 남성형 탈모 치료제로 승인한 약물로는 먹는 약인 두타스테리드와 피나스테리드, 바르는 약인 미녹시딜이 있다.



작년 7월 일본피부과학술지(The Journal Of Dermatology)에 게재된 논문에 따르면, 탈모치료제 두타스테리드 복용 시 나타날 수 있는 성기능 이상 반응은 치료를 지속할 시 사라지는 것으로 나타났다. 복용 첫 주에서 24주차까지의 결과와 25주에서 48주차까지의 주요 이상반응을 살펴본 결과, 발기부전의 경우 12%에서 2%로 감소했다. 사정장애는 2%에서 0%로 줄었다. 또한, 복용을 중단하면 6주 내에 이상반응이 모두 정상으로 회복되는 것으로도 확인됐다.

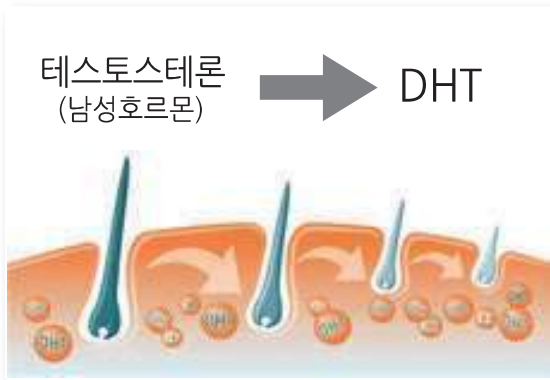
연구에 참여한 인하대병원 피부과 최광성 교수(

대한모발학회 부회장)는 지난 21일 열린 제 70회 대한피부과학회 추계 학술대회에서 “부작용 가능성을 사전에 듣지 못한 환자는 사전에 고지 받은 환자에 비해 부작용이 3분의 1 수준이었다”며 “약에 대한 부작용과 치료 효과는 치료제와 의료진에 대한 환자의 신뢰가 큰 영향을 미치기 때문에 전문의와 상의하며 믿고 치료를 진행하는 것이 좋다”고 발표했다.

● 한 번 시작되면 돌이킬 수 없다? ●

탈모는 한 번 시작되면 극복할 수 없다는 속설도 있다. 그러나 이 역시도 사실과 다르다. 탈모는 시작되면 증상이 지속적으로 발현되는 진행성 질환이지만, 초기에 적극적으로 치료한다면 증상을 충분히 완화시킬 수 있다고 전문가들은 강조한다.

특히, 남성형 탈모는 테스토스테론이 5알파환원 효소와 만나 DHT로 변화돼 모발의 성장을 억제하기 때문에 발생하는데, 5알파환원효소를 차단하면 질환이 악화되는 것을 막을 수 있다. 5알파 환원효소 억제제 중 두타스테리드는 복용 3개월 후부터 효과가 나타나기 초기에 적극적인 치료를 하면 증상을 호전시킬 수 있다.



▲DHT의 생성이 가늘어지는 모발의 원인이다

최광성 교수는 “탈모는 초기 치료가 중요한 질환이기 때문에 개인의 판단을 바탕으로 비전문적인 방법으로 치료를 시작하는 것은 추천하지 않는다.

앞머리 술이 줄어들거나 정수리의 모발이 가늘어지는 등 탈모가 의심되는 즉시 병원을 방문해 전문적인 치료를 시작해 적기를 놓치지 않는 것이 무엇보다 중요하다”고 전했다.

전립선비대증 치료제 치료에 도움 된다?

탈모치료제에 대한 또 다른 속설 중 하나는 전립선 비대증 치료제가 효과를 낸다는 내용이다. 실제 적지 않은 환자들이 전립선 치료제를 처방받아 쪼개 먹는다. 그러나 확실한 탈모 치료 효과를 바란다면 정해진 용량을 식사와 무관하게 1일 1회 복용해야 한다. 정해진 용량과 용법을 지키지 않는다면 임상결과와 동일한 효과를 장담할 수 없다.

또한 분할복용은 안정성 측면에서도 매우 위험하다. 알약을 쪼개며 발생하는 가루와 조각이 호흡기나 피부를 통해 임산부에게 노출될 경우 치명적인 부작용을 초래할 수 있다. 가임기 여성이 탈모약에 노출되면 남성태아에게서 비정상적인 생식기 발달이 나타날 수 있기 때문에 복용자는 물론 가족도 각별히 유의해야 하며, 여성 약사에게 분할 처방을 요청하는 행위 또한 지양해야 한다

● 탈모 예방법 ●

탈모를 예방하기 위해서는 외출 후 머리를 감고 확실히 말리는 것이 핵심이다. 젖은 상태로 그냥 두게 되면 세균에 오염될 가능성이 커지기 때문에 드라이기의 찬바람을 사용해 말리면서 두피 손상 정도를 줄인다.

모자나 양산을 써 강해진 자외선을 막는 것도 하나의 방법이다. 넉넉한 크기의 모자를 쓰고 자주 벗어 땀이 모발에 남지 않도록 해야 한다. 여성의 경우 머리를 세게 묶지 않는 것도 좋다.

더불어 단백질과 미네랄이 많이 든 ▲검은콩 ▲돼지고기 ▲달걀 ▲미역을 먹는 것도 도움이 된다. 지나치게 기름진 음식이나 나트륨이 많은 음식, 탄산음료는 제한해야 한다.



인테리어

빌라를 빌딩처럼?



골목길에 사이에 내추럴한 화이트 외관이 눈길을 끄는 공간이 생겼다. 리빙 셀렉트 숍 에잇컬러 스튜디오의 새 보금자리다. 30년 가까이 된 낡고 작은 빌라 2개 층을 개조해 1층은 사무실로, 2층은 쇼룸으로 단장했다.



두 딸과 동네를 산책하다 낡은 빌라를 발견했는데, 우선 워라밸을 실천할 수 있는 위치가 맘에 들었다. 집 근처라 아이들을 돌보면서 마음 편하고 즐겁게 일할 수 있을 것 같았고, 그 예상은 적중했다. 빌라의 외관 벽돌 등 집의 구조는 최대한 그대로 살리면서 내추럴하게 리모델링했다. 판매하는 가구나 인테리어 소품이 돋보이도록 실

58 | 광고문의 T. 03-5812-8990

작고 낡은 빌라 2개 층을 멋진 빌딩 공간처럼 바꾼, 발상의 전환! 낡은 공간의 세련된 변신을 자세히 알아보자.

내와 외관의 벽은 화이트 컬러를 주로 사용해 깨끗한 도화지처럼 마감했다. 집처럼 꾸민 쇼룸에서는 20~30평대의 작은 집에 어울리는 트렌디한 인테리어 아이템들을 제안하는데, 요즘 대세인 덴마크 가구 무토와 모듈 가구 몬타나도 만나 볼 수 있다.

Stair & Entrance



1. 1층에서 2층으로 올라가는 계단은 층고가 높아 노만 코펜하겐의 커다란 조명 2개를 달아 포인트를 줬고 그만큼 창이 넓적하여 외관으로 볼 때에도 건물자체의 포인트가 되는 공간이다.

2. 오피스와 쇼룸으로 들어가는 현관문은 그레이 컬러를 선택해 모던한 맛이 난다. 무채색이 주는 심플한 매력이 포인트이다.

Office & Living Room



취향에 따라 다채롭게 조립해 완성하는 모듈형 가구 문타나로 꾸민 공간. 벽면에 높낮이를 달리해 부착했더니 리드미컬한 분위기가 난다.

오피스와 리빙룸을 나누는 공간은 노출벽돌에 흰색칠을 덧입혀 모던한 느낌을 연출했다.



요즘 인기 많은 덴마크 브랜드 무토의 소파로 꾸민 거실 공간. 컬러감이 가미된 패브릭 소파는 발랄하면서 경쾌한 분위기를 더해준다.

넓직한 창은 여기서도 한층 공간을 멋스럽게 꾸며준다. 별다른 조명없이도 밝은 실내를 연출할

수 있기 때문이다.

Show Room & Kids Room



1. 녹색 창가에는 스탠드와 액자, 컬러풀한 물조리개 등을 놓아 아기자기하게 꾸몄다.

2. 쇼룸으로 들어오는 입구에 녹색 타일로 포인트를 주고 초록 식물을 놓으니 생동감이 넘친다.



1. 벽돌 등 기존 소재의 질감을 그대로 살려 마감한 벽면이 눈길을 끄는 코너. 정윤재 대표는 봄맞이 인테리어 아이템으로 그림이나 액자를 추천한다.

2. 키즈 아이템이 곳곳에 있는 쇼룸은 초등학교인 두 딸의 놀이터가 되곤 한다. 아이들은 놀면서 자연스럽게 미적 감각을 키워간다.

메디컬 뉴스

스마일 라식 원추각막 위험성 낮다!



스마일라식은 최근 주목받는 시력교정법이다. 기존 방법에 비해 시력의 질이 뛰어날 뿐만 아니라 라식, 라섹에 비해 각막손상량이 적어 원추각막, 각막확장증 등 우려가 적어 안전하다는 의견이다.

:: 스마일라식의 안정성 대한안과학회에서 임상 연구 발표

최근 스마일라식 안전성을 입증하는 임상 연구가 발표됐다.

온누리스마일안과 김 원장과 정 원장팀은 2018년 추계 대한안과학회에서 스마일라식이 라식에 비해 원추각막 위험성이 낮다는 스마일라식 안전성 임상연구 결과('이중샤임플러그전안부 분석기를 이용한 펄토초레이저 라식 수술과 스마일 수술 후 전안부 변화의 비교')를 발표했다.

원추각막은 라식 등 시력교정술 이후 흔히 나타나는 부작용으로 알려져 있다. 수술 후 얇아진 각막이 안압을 이기지 못하고 앞쪽으로 돌출돼 발생한다. 각막의 중심부 근처가 튀어나오며 부정난시를 유발하기도 한다. 증세가 악화되면 시력이 급격히 떨어져 각막강화술 등으로 치료받아
60 | 광고문의 T. 03-5812-8990

대한안과학회에서 스마일라식의 안전성에 대한 발표가 있었다. 최근에 주목 받고 있는 이 스마일라식의 안정성을 알아보자.

야 한다. 최악의 경우 각막이식 수술이 필요해 주의를 요한다.

:: 원추각막이란 어떤 질환? 각막이 앞쪽으로 돌출되는 안과질환

원추각막은 검은 눈동자 부분인 각막의 중심부가 얇아지면서, 각막이 앞쪽으로 돌출되는 진행성 안과질환이다.



▲ 정상각막

▲ 원추각막

본래, 원추각막은 6~8%의 유전빈도를 갖고 보이는데 아토피 질환과도 관련이 있다.

하지만, 최근에 들어선 라식과, 라섹 시력교정 수술을 받을 때 너무 많은 각막을 소모한 경우와 원추각막을 발견하지 못하고 라식과 라섹수술을 받은 경우에 후천적으로 발생하곤 한다.

지속적으로 눈을 세게 비비는 습관이 있다면 이런 습관으로도 원추각막 증상이 생길 수 있다고 하니 주의해야 한다.

그렇다면 원추각막을 알 수 있는 증상은 어떤것

메디컬 뉴스

이 있을까?

■원추각막 증상들



▲눈부심

▲시력저하



▲빛번짐

▲복시

:: 시력교정 수술 후 발생 스마일라식은 안전?

2018년 추계 대한안과학회에서 발표된 내용에 의하면 온누리스마일안과 의료진이 2015년 6월부터 2017년 4월까지 라식 98안, 스마일라식 120안 (총 218안, 109명)의 수술 전 후 각막 후면에서 가장 튀어나온 부분의 높이 (MPE, Maximal Posterior Elevation,)를 비교한 결과, 라식 보다 스마일라식 후 원추각막 위험성이 적은 것으로 나타났다고한다.

각막 후면의 높이가 높을수록 각막 앞쪽이 튀어나오는 원추각막이 생길 가능성이 커진다. 또한 라식 수술을 받은 환자는 수술 전보다 MPE가 $1.10 \pm 2.12 \mu\text{m}$ (수술 전 $7.46 \pm 2.59 \mu\text{m}$, 수술 후 $8.56 \pm 2.97 \mu\text{m}$) 상승한데 비해 스마일라식 수술을 받은 환자는 $0.75 \pm 2.33 \mu\text{m}$ (수술 전 $7.11 \pm 2.61 \mu\text{m}$, 수술 후 $7.86 \pm 2.78 \mu\text{m}$)로 소폭

상승한데 그쳤다. 라식 수술 후보다 스마일라식 수술 후 원추각막 발병 가능성이 더 낮음을 알 수 있는 결과이다.

스마일라식은 스마일라식은 펄초(1000분의 1초) 레이저를 이용, 각막의 겉면을 투과해 각막 속살만 깎아낸다. 이후 2~4mm 정도 각막을 절개한 작은 구멍으로 속살 조각을 꺼내 마무리한다. 24mm 가량 각막을 절개하는 라식이나 약물을 이용해 각막표면을 얇게 벗겨내는 라섹보다 각막 손상이 적다. 이렇게 각막 손상이 적을수록 수술 후 각막잔여량이 많아져 안압을 충분히 견딜 수 있다. 따라서 라식 라섹에 비해 스마일라식 수술 후 원추각막 위험성을 낮출 수 있다.

■각막을 열지 않아라식 ■신경손상 4배 감소
보다 외부충격에 안전



한편, 각막 손상을 더욱 줄이기 위해 절개창을 1~1.9mm 크기로 수술하는 방법도 등장했다. 스마일라식 수술을 할 때 각막 뒷부분 두께는 0.11mm 정도로 매우 얇다. 넓고 얇게 잘라낸 각막조각을 1mm의 미세 절개창으로 꺼내기 위해서는 좁은 절개창이 압력에 충분히 견딜 수 있어야 한다. 온누리스마일안과는 1mm 절개창이 수술과정을 충분히 버틸 수 있도록 미세 절개부 주변을 보강해 강도를 유지하는 특수 기술을 고안, 국내특허를 획득했다.

온누리스마일안과 김부기 원장(안과전문의)은 “시력교정술이 발전을 거듭하고 있지만 수술 중 일정량 각막을 절개하는 것은 피할 수 없다”며 “정밀한 사전 검사를 통해 본인의 눈 상태를 파악한 뒤 가급적 각막손상을 줄일 수 있는 시력교정술을 선택하는 것이 안전하다”고 말했다.

러브 & 트래블

겨울에만 볼 수 있는 특별한 풍경의 관광지



교토의 로맨틱한 겨울
京都貴船神社



눈이 내린 교토 하면 그 자체로 뉴스가 될 정도로 누구라도 동경할 수 밖에 없는 낭만적인 풍경이 펼쳐진다. 그런 겨울의 교토에서 화제가 되고 있는 신사가 있어 소개하고자 한다.

縁結び로 유명한 라쿠호쿠(洛北)의 기후네신사에서 겨울에 눈을 보며 하는 특별한 참배로 유명하다. 눈이 쌓였을 때만 등불의 조명이 켜져서 참배가 행해지는 겨울에만 체험할 수 있는 이벤트이다.

눈, 기후네, 밤, 등불의 절묘한 콜라보레이션은 방
62 | 광고문의 T.03-5812-8990

일본의 겨울에만 볼 수 있는 특별한 풍경을 자랑하는 관광지가 있다. 올겨울엔 따뜻한 방 안보다 춥더라도 아름다운 밖으로 발걸음을 옮겨보자.

문한 사람들에게 황홀한 체험을 선사하며, 어느 곳을 봐도 그림으로 보일 정도로 몽상적인 공간이 기다리고 있다.

- 京都貴船神社
- 京都府京都市左京区鞍馬貴船町180
- 叡山電車「貴船口」駅下車、京都バスに乗り換え「貴船」下車

무수의 수빙이 수놓인 절경
山形蔵王



야마가타를 대표하는 관광명소 야마가타 자오우는 겨울철 스키 리조트와 온천지로 인기를 얻고

러브 & 트래블

있는 관광지이다. 그리고 겨울에 한가지 더 각광 받고 있는 것이 수빙이다.

주로 동북지방의 산맥에서 볼 수 있는데 수빙의 규모나 볼 수 있는 스케일은 야마가타 자오우가 최고이다. 나무가 눈과 얼음으로 뒤덮여 성장한 모습은 아이스몬스터 라고도 불리며, 무수의 괴물들이 늘어선 광경은 대자연이 만들어낸 절경이다.

- 山形 蔵王
- 蔵王ロープウェイ
- 蔵王山麓駅~樹氷高原駅~地藏山頂駅
- 蔵王温泉 - JR山形駅より路線バス

겨울 대나무 일루미네이션 ホテルグリーンプラザ上越



쿠로카와 온천(쿠마모토현)은 연중 관광객들의 발길이 끊이지 않는 대표적인 관광지이지만, 표고 700m의 고원에 있어, 눈이 쌓여 길이 막히는 겨울은 오프 시즌에 해당한다. 그래서 관광객들을 모으기 위해서 겨울철 한정 이벤트 유아카리(湯あかり)와 쿠로가와 캣뵈(黒川かっぱ)이다.

"유아카리"는, 특산대나무를 사용한 일루미네이션. "쿠로가와 캣뵈"는 노천온천코스 유명한 쿠로카와 온천의 코스를 돌면서, 술을 즐기는 것을 말한다. 겨울철 찬 공기 속 차가운 눈과 따뜻한 온천과 술의 만남은 생각만 해도 설렌다. 겨울의 쿠로카와 온천은 "유 아카리"와 "쿠로가와 캣뵈"로 만끽하자.

- 黒川 温泉
- 福岡市より(日田インター利用)2時間30分

신비한 얼음의 수족관 東京マクセルアクアパーク品川



이곳이 정말 수족관? 이라고 생각할 정도로 초 환상적인 이벤트가 열리고 있는 수족관이 도시 한복판에 있다.

도쿄 시나가와역에서 도보로 2분 거리의 마쿠세루 아쿠아파크 시나가와에서는 수족관 전체를 얼음의세계로 바꿔버리는 프로젝션맵핑 이벤트 SNOW AQUARIUM by NAKED 가 열린다. 마쿠세루 아쿠아파크 시나가와에서는, NAKE의 선진적인 프로젝션 맵핑이 평소에도 사용되고 있다. 일반적인 일루미네이션과는 완전히 다른, 도시형 수족관이기 때문에 할 수 있는 신감각의 이벤트를 즐겨 보자.

- エプソンアクアパーク
- 東京都港区高輪4丁目4-10-30 品川プリンスホテル内
- 品川駅(高輪口)から徒歩約2分

책소개

행복한 책 읽기 1월의 추천 도서



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

:: 첫번째 행복 도서

당신이 옳다

저자: 정혜신

출판사: 해냄출판사



안정적인 일상을 위해 스스로 마음의 문제를 해결할 수 있도록 도와주는 공감 행동지침서! 30여 년간 정신과 의사로 활동하며 1만2천여 명의 속마음을 듣고 나누었다. 국가폭력 피해자를 비롯, 쌍용자동차 해고 노동자, 세월호 참사 피해자들의 치유와 회복에 힘써온 저자는 공감이야말로 어떤 치료제나 전문가의 고스펙 자격증보다 강력하게 사람의 마음을 되살리는 힘을 발휘함을 확인했고, 이 책에 그동안 파악한 사람의 마음에 대한 통찰과 치유 내공을 밀도 높게 담아냈다.

64 | 광고문의 T. 03-5812-8990

:: 두번째 행복 도서

담백하게 산다는 것

저자: 양창순

출판사: 다산북스



나를 둘러싼 모든 일에 담담히 미소 짓는 삶! 《나는 까칠하게 살기로 했다》로 40만 독자들의 마음을 어루만진 정신과 전문의 양창순 박사가 내리는 새로운 처방 『담백하게 산다는 것』. 수십 년간 인간관계를 분석해온 저자에게 삶이 쉽고 순탄하기만 하다고 말한 사람은 한 명도 없었다. 왜 삶이 내 뜻대로 흘러가지 않는지, 왜 이렇게 사람들은 내 마음을 몰라주는지, 왜 나에게만 억울한 일이 생기는지 답답해 미칠 것 같다고 했다. 저자는 자신 역시 그러한 문제들로 오랜 시간 마음을 앓았다고 고백한다. 그리고 수많은 임상 사례와 자신의 경험을 바탕으로, 우리의 마음을 괴롭히는 실체는 외부의 것이 아닌 내 마음속에 존재하는 불필요한 감정들이라는 결론을 얻었다.


책소개

:: 세번째 행복 도서

▼ **속임수의 심리학**

저자: 김영현

출판사: 웅진지식하우스




무엇이 인간의 마음을 쥐고 흔드는가? 알고 보면 흥미로운 속임수의 세계 『속임수의 심리학』. 범죄 연구 및 수사 분야에서 최고의 권위를 지닌 뉴욕주립대학교 범죄학과와 매해 전 세계에서 소수의 인원만을 선발해 교육하는 FBI National Academy를 졸업한 25년 차 베테랑 수사관인 김영현이 속임수 뒤에 숨은 흥미로운 심리 법칙을 알려준다. 저자에 따르면 속임수나 사기에 당하는 사람들이 딱히 순진하거나 멍청해서 당하는 것이 아니다. 보다 근본적인 이유는 속임수의 본질을 모른다는 데 있다. 저자의 젊은 시절 사기꾼에게 당한 경험을 토대로 진행된다.

:: 다섯번째 행복 도서

▼ **가벼운 마음으로 사는 법**

저자: 마크 프리먼

출판사: 움직이는 서재




정상과 비정상의 경계선에서 있는 마음의 문제를 해결하는 방법! 20대 후반, 강박장애, 우울증, 범불안장애 진단을 받은 마크 프리먼이 상담 치료를 제외한 약물 치료를 거부하는 결단을 내리고, 스스로 자신의 마음을 치유하기 위해 10년 동안 연구하며 마음을 치유해가는 과정에서 정리한 실용적인 방법들을 소개하는 『가벼운 마음으로 사는 법』. 저자는 14개 스텝을 설정하고 각 스텝에 설정된 워크북을 통해 보다 편안하게 자신의 마음을 스스로 치유할 수 있는 방법을 제시한다. 일상에서 부딪치는 돌발적이고 불편한 감정들의 경고에 단련한다.

:: 네번째 행복 도서

▼ **착하게 그러나 단호하게**

저자: 무엔거

출판사: 쌤앤파커스




응징아마존 종합 베스트셀러 1위, 백만 독자의 삶을 영리하게 바꿔준 책! 거절하기 힘든 사이일수록, 매일 마주하는 관계일수록, 가깝고 소중한 상대일수록 “태도는 부드럽게, 행동은 단호하게” 가만히 있으면 가마니 인 줄 알고, 오지랖을 태평양급으로 휘두르며, 심신을 피로하게 하는 사람은 어딜 가나 꼭 있다. 사실 우리가 겪는 갈등은 애초에 ‘싫은 소리’를 하지 않았기 때문에 생긴다. 중국에서 가장 신뢰받는 상담 심리 전문가인 무엔거는 원칙 없는 선량함은 ‘호구 짓’일 뿐이라고 말한다.

:: 여섯번째 행복 도서

▼ **혼자서도 강한 사람**

저자: 고도 토키오

출판사: 유노박스



“나를 지금까지 만든 건 8할이 고독이다” 무엇에도 흔들리지 않게 해 줄 인생철학. 내 인생을 통째로 바꾸는 고독의 힘. ‘혼자 하기 레벨 테스트’가 있다. 혼밥, 혼술, 혼자 영화 보기 등 혼자 할 수 있는 것들이 많을수록 주변에서 부러워하기도 한다. 그만큼 독립적이고 다른 사람이목은 신경 쓰지 않는다는 뜻이기 때문이다. 자 무엇까지 할 수 있는지가 자랑거리가 되는 만큼 많은 사람이 혼자 있기를 힘들어한다. 끊임없이 소통과 관심을 원하는 사람들에게 각종 SNS는 이미 외로움을 해소할 수단이 되었다.

틀어진 골반을 바로잡는 셀프 스트레칭

이유 없이 퉁퉁 붓는 다리, 하체 비만의 원인은 골반에 있다.

#다이내믹

스트레칭

1. 한쪽 다리를 90도로 바닥에 세우고 반대 다리를 뒤로 뻗은 뒤, 뒤꿈치를 세워 런지자세를 만든다.
2. 뻗은 다리의 무릎은 펴고, 상체는 꺾이지 않게 세운다. 이때 뻗은 다리 쪽 골반이 늘어날 수 있도록 한다.
3. 다리를 천천히 들어올린 뒤 제자리로 돌아온다.



#근육형 팔뚝

스트레칭 2

1. 두 다리를 꼬아서 허벅지끼리 겹친 뒤 두 무릎은 같은 선 안에 있게 만든다.
2. 양발은 옆으로 뻗은 상태에서 양손으로 발을 잡은 후 상체를 세웠다가 천천히 앞으로 숙인다.
3. 일어났다 숙였다를 반복한 뒤 릴랙스한다. 이때 골반 좌우가 나란한 상태여야 한다.



#ㄱ자

스트레칭 3

1. 의자 끝부분에 앉아 허리를 세우고 두 무릎을 붙인다.
2. 한쪽 발을 반대쪽 무릎 위에 ㄱ자로 접어 올린 상태에서 허리를 세운다.
3. 상체를 앞으로 숙이고 둔부가 늘어나는 느낌이 들도록 상체를 곧게 편 상태에서 상체를 숙이고 세우는 동작을 반복한다.



지방세포를 얼려서 감소시키는... 쿨스컬프팅



"아름다움"이라 하는 개념 안에서, 세이프업, 슬림이라고 하는 키워드는, 여성을 중심으로 최근 선진국에서는 당연한 조건의 하나로 들 수 있게 되었습니다. 그러나, 실제로 아름다움의 기준은 시대나 지역, 유행 그리고 한사람 한사람의 기호 등 주관적인 부분도 크다고 생각됩니다. 그러므로, 미용의료에 종사하는 한사람으로써 시대의 흐름에 맞추면서 객관적인 입장에서 치료의 필요성, 안전성을 판단해 가야하는 필요가 있습니다.

구체적으로 살빼는 방법에는 목적에 의해 여러 가지 선택이 있습니다. 전체적으로 체중을 감소시켜서 건강하게 살을 빼기 위해서는 시간을 들여서 식요법과 운동을 꾸준히 하는 것 이외는 의학적으로 다른 길은 없습니다. 유감스럽게도 내복약·다이어트 영양보조식품·그리고 에스테틱적 마사지로써는 대부분 효과를 볼 수 없습니다 (반대로 마시는 것만으로 살이 빠진다면 그것은 위험성이나 부작용을 의심해야 합니다!)

한편 하복부나 상복부·허리주위·엉덩이·대퇴부 등은 전신다이어트를 해도 잘 빼기 어려운 부분입니다. 의학적인 치료에서 효과적 면만을 생각한다면 지방흡입수술이 확실한 효과를 볼 수 있는 것은 틀림이 없습니다. 그러나 수술에 대한 불안감이나 두려움, 시간적인 면에서 주저하는 사람이 많다는 것도 당연한 일인지도 모르겠습니다.

저희병원에서는 수술이외에 높은 효과가 있는 치료법에 관해서 몇년전부터 조심스럽게 정보를 모아 왔습니다. 효과를 말하는 이상 실제로 일시적인 림파의수분 이동이나 맞사지 또는 따뜻하여 생기는 변화가 아니라 지방세포의 파괴, 변질, 흡수를 수반하는 것이 아니면 의미가 없으며, 다운타임이 적은 것이 조건입니다.

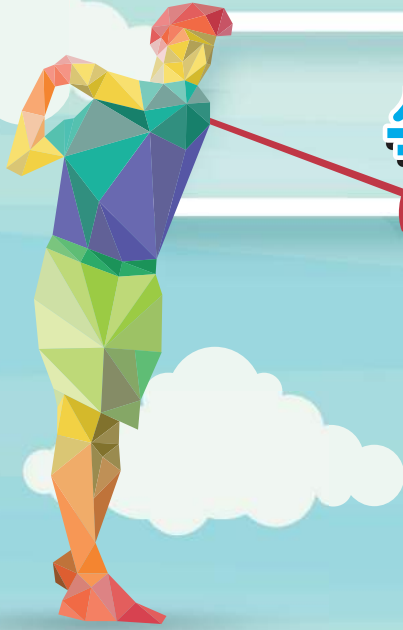
쿨스컬프팅은, 지방세포가 피부·신경·근육 등 다른 조직보다도 용점이 높다고 하는 특징을 이용하여, 피부의 표면부터 차게 하는 것으로 피부나 근육 등 다른 조직은 변화를 주지 않고 지방세포를 자연스럽게 세포사(아포토시스)로 유도합니다. 그 후 죽은 지방세포는 시간을 들여서 (2개월~3개월) 체외로 배출되어 지방층이 감소합니다. 수술은 한부위(양손바닥분)에 한시간, 통증은 없습니다. 일회의 수술로 효과는 실감할 수 있습니다만 부위가 넓은 경우는 부위마다 치료가 필요합니다. 저희 병원에서는 쿨스컬프팅 치료와 함께 고밀도초점식 초음파(HIFU테크놀로지)을 채용한 치료 기기 리포소닉도 병용해 여러가지 부위에 대응할 수 있는 비수술적 지방세포감소 치료를 하고 있습니다.

다이어트 특히 바디-라인의 형성은 미용의료의 큰 테마이며 현시점에서 가능한 치료의 선택은 상당히 다양화 되어가고 있는 것도 사실입니다.



<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 19

● 피칭

POINT 1 자유로운 스윙 감각을 느낀다.

이 연습은 클럽을 좀더 자유롭게 휘둘러 줄 수 있고, 테이크어웨이 동작시 발생하는 긴장을 감소시켜 준다. 또한 너무 강하게 볼을 쳐서 해서 스윙에 여러 문제점을 야기시키는 경향을 제거해 준다.

- ① 5~6개의 볼을 10cm 간격으로 티 위에 올려 놓는다.
- ② 피칭웨지나 9번 아이언을 사용하여 첫번째 볼 앞에서 어드레스 자세를 취한다.
- ③ 각각의 볼을 연속적으로 친다. 하프스윙으로 시작해서 점차 스윙을 길게 한다. 첫 번째 볼 앞에서 어드레스한 순간부터 마지막 볼을 때릴 때까지 쉬지 않고 연속적으로 때린다.



처음에는 클럽면의 중앙에 모든 볼을 맞추기가 어렵겠지만, 편안한 리듬이 형성되고 스윙의 흐름이 유지된다면, 몇 번 샷을 하고 난 후에는 스윙에 무엇인가 변화가 생겼다는 것을 느끼게 된다. 당신의 리듬은 점점 부드럽고 자연스러워진다. 긴장으로 제한 받는 현상은 당신의 스윙에서 볼 수 없게 되고, 그 결과 클럽이 볼을 통과할 때 좀 더 자연스럽게 릴리즈 된다는 느낌을 갖기 시작할 것이다. 일단 이러한 느낌이 스윙에서 만들어졌다고 느껴지면 라운드중에도 시도하자.

핵심 사항

● **소프트 메탈 베릴리움 카퍼** 헤드로 된 웨지는 부드러운 감각을 주기 때문에 인기가 있다.



● 부드러운 금속은 더 좋은 느낌을 준다. 후반부에서 모든 형태의 장비에 대하여 좀더 심도 있게 언급할 것이지만 지금은 그린에서 스틸보다는 보다 부드러운 느낌을 줄 수 있는 다른 합성금속으로 만들어진 웨지의 사용 가능성을 설명하고자 한다. 가장 널리 쓰이는 스틸의 대체물은 베릴리움-카퍼이다. 왜냐하면 스틸보다 더 부드럽고 외양도 보기가 좋다.

이러한 부드러움은 볼에 백 스피ンを 더 줄 수 있다. 특별히 3피스 볼을 사용한다면 피칭 샷에서 그린 위에 바로 멈추는 샷을 구사할 수 있다. 이러한 이유로 당신의 골프백 안에 최소한 베릴리움 카퍼나 단조 웨지를 하나 정도 넣고 다니는 것은 가치 있는 일이다. 이것은 아마도 로프트가 큰 웨지가 되겠지만, 이는 가장 섬세한 샷을 하기에 안성맞춤이기 때문이다.

POINT 2 다운스윙에서 자연스러운 가속력을 느낀다.
가장 훌륭한 여자 골퍼인 미키 라이트는 "차는 가속 페달을 밟아야 출발할 수 있고, 바로 70마일로 달릴 수 없다. 제아무리 힘 좋은 엔진을 니뉘더라도 점진적으로 가속을 붙여야 한다. 골프 스윙도 똑같다"고 하였다. 미키는 다운 스윙에서 클럽 헤드 속도를 점진적으로 증진 시켜야 한다는 것을 언급했다.

다른 예로서 롤러코스터를 생각해 볼 수 있다. 처음엔 경사진 언덕을 아주 천천히 가다가 점점 속도가 빨라진다. 그것은 롤러코스터 운동의 가장 큰 속도 지점인 최저점까지 계속 된다. 비록 피칭 샷은 컨트롤 샷이지만 다운 스윙시 적절한 타격을 할 수 있도록 점진적으로 가속되어야 한다. 롤러 코스터의 회전 원리가 피칭의 스윙에도 적용된다.

① 잠시 목표와 거리를 낮고 연습장에서 편안하게 샷을 한다. 그리고 피칭 웨지를 가지고 편안하게 백스윙을 만들어본다.

② 손, 팔, 클럽을 롤러코스터의 차라고 생각한다. 백스윙의 정점은 롤러코스터의 가장 높은 지점이고 내려가는 부분의 바닥 지점에 볼이 있다고 생각한다. 다운스윙의 처음 동작은 천천히 그리고 점진적으로 과감하게 스피드를 낸다. 최저점에서 클럽 헤드의 속도는 최고가 되어야 한다. 그후 손, 팔, 그리고 클럽은 자연스럽게 피니쉬한다.

● 이 기술의 목적은 당신이 정해놓은 목표쪽으로 볼을 치는 것을 목표로 하는 것이 아니다. 이 훈련은 스윙에 이써서 자연스러운 가속력을 향상시키는데 있다.



● **다운 스윙의 시작**
손과 팔은 부드럽게 내려오기 시작한다.

● **다운 스윙의 중간**
중간지점에서는 클럽이 점점 가속된다.

● **팔로스루**
손과 팔 그리고 클럽은 원심력에 의하여 자연스럽게 스윙의 마무리를 하게 된다.

● **타격지점**
클럽은 최고의 속도로 움직여야 한다.



고향이 생각나는 새해에 볼 만한 영화 BEST6

애정빙자 사기극 | 이 여자를 사기죄로 고발합니다!
어머머머... 난 사랑이었어!!! |



그녀를 믿지 마세요

깜찍한 외모, 순수한 미소, 유려한 말솜씨..100% 완벽미를 자랑하는 그녀, 영주. 하지만 그녀 본색은 고단수 사기경력으로 별을 달고 있는 터프걸. 영주는 가석방 심사를 탁월한 연기력으로 가볍게 통과한다. 출감하자마자 영주는 유일한 혈육인 언니결혼선물로 준비해둔 목공예 기러기를 들고 부산행 기차에 오르는데. 한편, 용강마을 악사인 희철 역시 여친에게 프로포즈할 반지를 들고 부산으로 가던 중 영주를 만나게 된다. 첫 만남부터 영주에게 치한으로 오인 받아 죽도록 맞는 것도 모자라 낯선 남자에게 반지까지 소매치기 당하는데...

"꼬일 대로 꼬여버린 뽕센(?)
인생, 더 꼬이기 시작했다!"



변산

발렛 파킹, 편의점 아르바이트로 뽕센(?) 청춘을 보내지만, 쇼미더머니 6년 개근의 열정을 불태우는 무명 래퍼 학수 a.k.a 심백(박정민). 또 다시 예선 탈락을 맞이한 인생 최악의 순간, 한 통의 전화를 받고 잊고 싶었던 고향 변산으로 향한다. 짝사랑 선미(김고은)의 꿈수(?)에 제대로 낚여 고향에 강제로 소환된 학수. 징글징글하게 들러 붙는 옛 친구들로 인해 지우고 싶었던 흑역사는 하나, 둘 떠오르고 하루 빨리 고향을 뜨고 싶었던 학수는 예측 불허의 사건들을 겪으면서 인생 최대 위기를 맞이하게 되는데...

며칠만 버티면 (집으로...) 개구쟁이 7살.
엄청 연상녀와 귀(?)막힌 동거를 시작한다.



집으로...

기차를 타고, 버스를 타고, 먼지 폴폴 날리는 시골길을 한참 걸어, 엄마와 7살 상우가 할머니의 집으로 가고 있다. 형편이 어려워진 상우 엄마는 잠시 상우를 외할머니 댁에 맡기기로 한다. 말도 못하고 글도 못 읽는 외할머니가 혼자 살고 계신 시골 외딴집에 남겨진 상우. 전자오락기와 롤러블레이드의 세상에서 살아온 아이답게 뺏대리도 팔지 않는 시골가게와 사방이 돌 투성이인 시골집 마당과 짹짹한 뒷간은 생애 최초의 시련이다. 하지만, 영악한 도시 아이답게 상우는 자신의 욕구불만을 외할머니에게 드러내기 시작하는데...

그동안 소홀했던 나에게
정직한 한끼를 대접합니다.



리틀 포레스트

도시에서 생활하다 쫓기듯 고향인 코모리로 돌아온 이치코. 시내로 나가려면 한시간 이상이 걸리는 작은 숲 속 같은 그 곳에서 자급자족하며 농촌 생활을 시작한다. 직접 농사지은 작물들과 채소, 그리고 제철마다 풍족하게 선물해주는 자연의 선물로 매일 정성껏 식사를 준비한다. 음식을 먹으며 음식과 얽힌 엄마와의 추억을 문득 떠올리는 이치코에게 낯익은 필체의 편지가 도착하는데... 젊은 여성 관객들에게 폭발적인 인기를 모으고 있는 이라가시 다이스케의 만화를 원작으로 한 <리틀 포레스트:여름과 가을>는 작가가 귀농한 후 농사는 물론 오리, 닭 등을 키우면서 자연에서 얻은 재료를 재배해 하루하루 요리를 하고 음식을 먹으면서 일상의 소소한 행복을 느꼈던 것을 만화로 담백하게 그려내 호평 받은 작품이다.

아내와의 사별 뒤...
아들과 딸은 어떻게 살고 있을까?



EVERY BODY'S FINE

결혼생활 41년을 같이 했던 아내를 8개월 전 저 세상으로 떠나보낸 홀아비 프랭크 굿은, 연휴 주말에 집으로 오기로 했던 아들, 딸들이 갑작스럽게 방문을 취소하자, 자신이 직접 네 아이들 집 모두를 깜짝 방문하리라 집을 나선다. 기차를 타고 뉴욕에 간 프랭크는 아들 데이비드의 집을 찾지만 데이비드가 나타나지 않자, 집 앞에 기다리다가 대문 밑으로 봉투만 밀어넣고 발걸음을 돌린다. 다음으로 찾은 것은 딸 에이미, 하지만 손자와 사위 사이의 긴장 관계만 확인한 채, 바쁜 커리어우먼인 딸을 뒤로 하고 고속버스에 오른다. 덴버에 도착한 프랭크는 아들 로버트를 찾는데, 오케스트라 지휘자라고 알고 있는 로버트는 사실 타악기 연주자에 불과함을 알게 되는데...

다시 시작을 꿈꾸는 이곳, 브루클린에
서 새로운 사랑을 만나다!



브루클린

낯선 뉴욕 브루클린에서 새로운 시작을 준비하는 에일리스(시얼샤 로넌). 낮에는 고급 백화점에서 일하고, 밤에는 야간 대학에서 공부하며 브루클린에 적응하려고 노력하고 있지만 아일랜드에 있는 가족에 대한 그리움으로 지독한 향수병에 시달린다. 한편, 공동 생활을 하는 아일랜드 커뮤니티 여성들의 도움과 격려로 차츰 안정을 찾아가던 에일리스는 이탈리아계 청년 토니(에모리 코헨)와의 운명적인 만남을 계기로 점차 독립적이고 세련된 뉴욕커로 변해간다. 하지만 그런 그녀에게 갑작스럽게 날아온 언니의 부고. 급히 고향으로 날아간 에일리스는 그곳에서 또 다른 매력을 가진 짐(동놀 글리슨)과의 만남으로 흔들리게 되는데...