

Published By World Business Tokyo
생활의 “벗” 월간 종합 전문지 ‘비지’

제일 한국인을 위한 미디어

비지



비지 모바일

<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수

TEL. 03-6273-9900

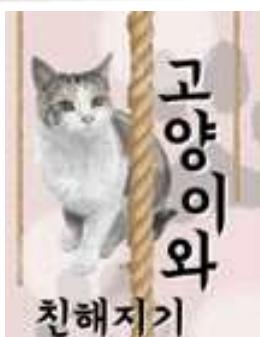


정기구독은 무료입니다.(상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 한국이야기

SPECIAL



BEAUTY

36 바디 챌린지 헤드 스탠드

38 플라즈마가 뭐라고 내 피부에?

40 사랑스러운 미소를 찾는 입꼬리 성형

42 COOL & WARM 퍼플 코랄 메이크업

44 SKY 캐슬의 여왕들은 무엇을 입었나

46 금손되는 메이크업 도구

48 첫째부터 막내까지 서열법 육아법

66 건강하고 날씬한 허리를 위한 요가

67 아시안칼럼

4월 SPECIAL

30~36

LIVING

50 홈메이드 치킨 레시피

52 노화를 늦추자 성장호르몬 생성법

54 동경 B큐 구르메 탐방기

56 의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식

58 갤러리 같은 아파트 리모델링

60 암 림프절 전이,
핵심 원료는 '지방'

64 행복한 책 읽기 4월의 추천 도서

72 얼큰 대구탕
어묵 볶음

LOVE+TABLE

62 일본 최고의 도시
도쿄를 여행하자 (東京)2편

ENTERTAINMENT ...

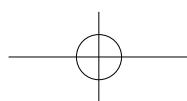
68 쑥쑥 원포인트 골프레슨

70 봄맞이에 어울리는
일본 학원물 영화 BEST6

74 꿈풀이 80 따별운세

76 낱말퍼즐 86 별자리운세

78 틀린 그림 찾기 90 심리테스트



영등포구 봄꽃축제

- 매년 따뜻한 봄기운이 살포시 느껴질 때면 여의도에서는 우리나라 제주도가 원산지인 왕벚나무 1,866주를 비롯, 진달래, 개나리, 철쭉, 조팝나무, 말발도리 등 13종 87,859주의 봄꽃이 만개해 넓게 트인 한강을 배경으로 봄의 향연이 펼쳐집니다. 2005년부터 시작하여 올해로 14회째를 맞이하는 영등포 봄꽃축제는 풍성한 볼거리와 즐길거리가 넘쳐나는 문화예술 축제로 발돋움 하고 있습니다.

●행사기간: 2019. 04-07 ~
2019. 04-12(6일간)

●행사장소: 서울특별시 영등포구 여의서로

●행사소개: 아름다운 봄꽃과 젊은 문화예술이 살아숨쉬는 2018 제 14회 영등포 여의도 봄꽃축제는 4월 7일 개막식을 시작으로 여의서로 내하늘무대(국회6문)와 꽃잎무대(국회 5문)에서 펼쳐지는 다채로운 공연 예술과 귀여운 캐릭터 퍼레이드, 지역예술동호회와 유관기관의 공연, 백일장 등 다양한 공연 · 전시 · 홍보 · 체험행사들로 설레이는 상춘객 여러분의 마음을 가득 채워드릴 것입니다.

●이용 요금: 무료

●행사구성 안내

-07일//무대 컨디션 리허설, 길거리 농구대회, 산업은행 봄꽃음악회, 뮤지컬<쿵짝>팀과의 만남, 주부 취타대 퍼레이드, 선유초 꿈타래공연

-08일//햄알밴드공연, 캐릭터와 함께하는 포토타임, 시민족식 노래자랑, 하모니카 연주회, 윙어스밴드공연, 시민족식 댄스파티

-09일//수와진 미니콘서트, 라인댄스공연, 7080콘서트, 북콘서트, 쉘위댄스

-10일//트로트 메들리 어썸색소폰 공연, 노래봉사단 공연, 비정상회담 멕시코대표 게릴라데이트, 가수겸 뮤지컬

-11일//이수지의 가요광장, 경찰청기마대 퍼레이드, 리듬파워 공연

-12일//고찬균의 북콘서트, 봄꽃엔딩 음악회, 메



아리봉사단 공연, 여성
무용단 공연

●알짜팁

- 1.봄꽃 축제 편의시설 서비스
- 2.차 없는 봄꽃 길 운영
- 3.살아있는 실시간 생활정보 "생생영등포"
- 4.봄꽃축제 문화해설사 서비스

●봄꽃이 드리는 할인 쿠폰

http://www.ydp.go.kr/site/spring_festival/sub2.html



주최/주관: 영등포구청
연락처: 02-2670-3114
홈페이지: http://www.ydp.go.kr/site/spring_festival/main.html

4월 특집



고양이와 친해지기

고 양 이 와



고양이 쓰다듬는 것이 어렵지 않게 느껴질 수도 있겠지만, 어린이나 고양이와 시간을 오래 보내지 않은 사람들인 경우, 고양이를 대할 때 하지 말아야 할 행동을 구분할 수 있는 것이 중요하다. 고양이가 원치 않는 부위를 쓰다듬거나, 너무 강하게 만져 주면 신경을 자극하여 고양이가 할퀴거나 물 수도 있다. 전문가들은 고양이가 원하는 대로 움직일 것을 권장한다. 고양이가 당신에게 다가올 수 있도록 하며, 고양이가

원하는대로 당신과 소통할 수 있도록 해보자. 고양이의 취선이 있는 부위들은 쓰다듬기에 완벽한 부위이다. 고양이가 친밀감을 느끼는 냄새가 나는 공간을 조성하면 고양이가 만족감과 행복감을 느낄 수 있다. 이 달의 특집에서는 고양이와 더 친밀하게 교감하는 법을 알아보자.



고양이가 나에게 다가오게 하기

고양이가 당신에게 다가와 냄새 맡으며 편안감을 느낄 수 있도록 하기.

손이나 손가락을 내밀어서 고양이가 다가와 당신의 손에 코를 댈 수 있도록 해보자. 고양이가 당신의 손에 전혀 관심을 보이지 않고 의심스럽게 쳐다보기만 한다면, 다음 기회를 노려보자. 고양이의 기분이 전환되면 다시 시도해본다.

고양이가 다가와 킁킁거리며 손의 냄새를 맡고 야옹거린다면, 고양이가 애정을 원할 가능성이 높으니 고양이의 턱 혹은 머리 측면 부분을 쓰다듬어주거나, 몸통 측면을 쓰다듬어 준다. 손바닥을 사용해서 고양이의 몸을 가볍게 쓰다듬어주자.



고양이가 머리를 손에 댈 때까지 기다리기. 고양이가 당신 손에 머리를 비빈다면 관심을 원한다는 신호이다. 바쁜 와중에 고양이가 다가왔다면 한두 번 정도는 쓰다듬어주어 고양 이를 무시하고 있다는 느낌을 주지 않도록 한다.



고양이가 무릎 위에 올라와 앉는다면 한 번만 쓰다듬어주기. 고양이가 꼼지락거리는지 살펴보자. 만약 그렇다면 사람의 온기를 느끼며 가만히 앉아서 쉬고 싶어하는 것일 수 있다. 꼼지락거리지 않는다면 가볍게 고양이의 등부분을 만져주거나, 2단계에서 언급했던 부위들을 쓰다듬어준다.



옆 부분 쓰다듬어주기. 고양이들은 몸의 측면을 쓰다듬어주는 것을 좋아하니, 드러나는 몸의 측면 부분을 가볍게 쓰다듬어준다. 고양이가 야옹거리거나 가르랑거린다면 당신의 손길에 매우 만족하고 있다는 신호로 볼 수 있다. 하지만 배 부분은 피하도록 한다. (3단계의 3번 확인하기)



4월 특집



낮은 소리 (일명 골골이)로 가그랑 거릴 수 있도록 해주기. 고양이는 관심받고 싶거나 놀고 싶다는 신호를 전달하기 위해 가르랑거리는 소리를 낸다. 고양이가 다가와 엉덩이 부분을 비비거나, 발목을 끈다든가, 머리를 당신에게 비빈다면 지금 당장 만져달라는 신호이다. 길게 안아주는 것보다 마치 악수나 인사처럼 한 번만 만져주길 원하는 경우도 있다. 가르랑거리는 소리의 정도는 고양이의 행복감을 나타낸다. 가르랑거리는 소리가 클수록 더 큰 행복감을 나타낸다.

TIP.

- 머리 뒷쪽으로 납작하게 누운 귀
- 썰룩거리는 꼬리
- 꿈자락거림
- 으르렁거림, 혹은 하악질



가벼운 골골이는 고양이가 만족감을 느끼고 있음을 표하며, 크게 가르랑거린다면 매우 행복하다는 신호이다. 매우 큰 소리로 가르랑거린다면 과도하게 행복하다는 의미일 수도 있지만, 종종 짜증났다는 의미일 수도 있으니 주의하도록 하자.

손길을 원치 않는다는 고양이의 신호 살펴보기. 자주 쓰다듬어줄 경우 고양이의 신경을 건드릴 수도 있다. 조심하지 않으면 쓰다듬는 것을 멈추기 위해 가볍게 물거나 할퀴려고 할 수 있다. 하지만 종종 고양이들은 물기 전에 손길을 원치 않는다는 미묘한 신호들을 보낸다. 다음과 같은 경고의 신호를 잘 파악하고 쓰다듬는 것을 멈추도록 하자.



취선이 위치한 부분에 집중하기

가볍게 턱을 만져

주는 것으로 시작하기.

손가락 끝이나 손톱을 사용해서 가볍게 턱뼈와 두개골이 연결되는 부분을 만져준다.

고양이가 당신이 더 많이 쓰다듬어줄 수 있도록 유도하거나 턱을 내밀 수도 있는데, 이는 모두 당신의 손길을 즐기고 있다는 신호이다.



4월 특집



귀 사이나 뒷부분 만져주기.
손가락의 안쪽 부분을 사용해서 가볍게 눌러준다.
귀의 아래 부분은 고양이의 취선이 있는 부
분이다. 고양이가 머리를 당신에게 비빈다면
당신에게 영역 표시를 하고 있는 것이다.

TIP. 손을 꼬리 쪽으로 대거나, 꼬리는 만지지
않도록 한다.



고양이 수염 뒷부분의 뺨
다듬어주기. 뺨을 쓰다듬어주었을 때
고양이가 이를 즐긴다면, 당신이 더 잘
만져줄 수 있도록 고양이가 수염을 앞
쪽으로 움직일 수도 있다.

TIP. 고양이가 당신의 손길을 좋아한다면, 더 큰
자극을 받기 위해 등을 둥그렇게 구부릴 것이다.
쓰다듬어주기 위해서 머리 부분에 손을 가져다
대면 고양이가 이마를 당신의 손에 비비면서 계
속 쓰다듬어 달라는 신호를 보낼 수도 있다.



손등으로 고양이 얼굴 측
면을 부드럽게 쓰다듬어주기. 고
양이가 활기를 띠고 나면, 엄지로 고양이 머리를
만져주면서 얼굴 전체를 감싸쥐듯이 만져주는
동시에, 가운데 손가락을 사용해서 고양이의
윗 입술 바로 윗부분 (일명 콧수염 부분) 을 어루
만져준다. 고양이의 마음을 바로 얻을 수 있다.

TIP. 등을 만져주면서 가볍게 긁어주어도 좋지
만, 움직임을 멈추고 한 부위만 집중적으로 긁
어주지 않는다. 손을 계속 움직여주도록 한다.



이마부터 꼬리까지
어루만져주기. 이마부분을
쓰다듬어준 후 꼬리 아래부분까지 방향을
따라 쓰다듬어준다. 그리고는 가볍게 목
근육 부분을 마사지해준다. 지속적으로 천
천히 가볍게 지압해주는 것이 좋다. 이마부터
꼬리로 향하는 방향으로만 시도해야 한다. 어떤
고양이들은 그 반대 방향으로 쓰다듬는 것을 좋아
하지 않기 때문이다.

4월 특집



고양이 훈육시키는 방법



어려운 부분들 인식하기. 고양이 훈육은 고양이에 따라 쉬울 수도 있고, 어려울 수도 있다. 개들은 주인을 기쁘게 하려는 습성이 있어, 고양이보다 훈육이 일반적으로 쉬운 편이다. 하지만 고양이들은 동기부여가 조금 어렵기는 해도, 인내심이 강한 편이다.

TIP. 고양이가 말을 듣지 않는다고 해서 고양 이를 절대로 때리지 않는다.



고양이의 동기부여 요소 찾기. 당신에게 집중할 수 밖에 없도록 만드는 무언가가 모든 고양이들에게 있다. 이를 고양이의 동기부여 요소라고 하는데, 대부분의 경우 고양이가 매우 좋아하는 간식일 가능성이 높다.

일부 고양이들에게는 참치캔이 동기부여 요소가 될 수도 있고, 잘 익은 닭고기가 동기부여 요소로 작용하는 고양이들도 있을 것이다.



고양이를 사랑하기. 고양이 훈육의 가장 첫 단계는 고양이가 당신의 말을 듣도록 하는 것이다. 이는 당신과 고양이가 따뜻하고 사랑이 넘치는 관계를 형성해야만 가능하다.

이 부분이 매우 중요하다. 처음부터 고양이와 좋은 관계를 유지하여야만 고양이가 당신을 존중하고, 기쁘게하고 싶어 하며, 당신의 명령을 듣고 싶어한다.



어린 고양이와 시간 보내기. 고양이의 나쁜 행동이 나타나는 즉시 훈련시키는 것이 중요하긴 하지만, 고양이에 따라 가능한 충분한 시간을 들여 보도록 하자. 훈육 과정에 영향을 주는 고양이의 전형적인 특성들이 몇 가지가 있다.

어린 고양이라면 제멋대로이고, 호기심이 많으며 매사에 미숙한 편이다. 어린 고양이가 잘잘못을 구분하기까지 시간이 오래 걸릴 수 있으니, 인내심을 가지고 고양이를 대해보자.



피해야할 행동들



이마에서 꼬리 방향으로 쓰다듬어주고, 절대 반대 방향으로 쓰다듬지 않기. 일부 고양이들은 꼬리에서 머리 방향으로 만져주는 것을 좋아하지 않는다.



토닥거리지 않기. 이것을 좋아하는 고양이들이 있을 수도 있지만, 토닥거림을 싫어하는 고양이들도 있다. 고양이에 익숙하지 않다면 고양이가 당신을 공격할 수 있는 원인은 제공하지 않는 것이 좋다.



배 부분은 만지지 않기. 고양이가 편안함을 느끼면 등을 대고 바닥에 누워 배를 보일 수 있다. 대부분 고양이들이 배를 만져주는 것을 싫어하기 때문에, 배가 보인다고 해서 만져달라는 신호로 이해하지 않도록 한다.

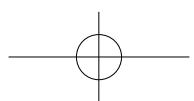
이는 천성적으로 자신을 보호하기 위해 주의하는 고양이의 습성 (자신을 보호하는 데 있어 더 대담하고 배 쓰다듬기를 매우 즐기는 개와는 다르다) 때문이며, 또한 고양이에게 배 부분은 중요한 신체 기관들이 모여있는 취약한 부분이기 때문에, 배를 만지려고 하면 대부분의 고양이들이 본능적으로 이빨과 발톱을 드러낸다.



발 부분은 조심스럽게 대하기. 고양이를 잘 이해하고 있거나, 발로 장난치는 것을 좋아한다는 것을 알지 않는 이상, 발은 만지지 않는 것이 좋다.

당신의 손길을 통해 고양이가 편안감을 느끼고 나면 손가락으로 한쪽 발을 어루만지면서 고양이의 승낙을 얻어보자.

TIP. 배 만져주는 것을 좋아하는 일부 고양이들도 있지만, 이 경우 배 쓰다듬기를 거친 장난이나 발톱을 사용해서 몸싸움하며 놀겠다는 신호로 받아들일 수도 있다. 발톱을 사용해서 당신의 팔이나 손을 감싸고 강하게 물거나 할릴 수도 있는데, 공격의 신호라기 보다 고양이가 레슬링하는 일종의 방법일 수도 있다.



뷰티 트레이닝

바디 챌린지 헤드 스탠드



'살람바 시르사아사나'로 불리는 헤드스탠드는 머리로 지탱하는 자세, 즉 머리를 바닥에 댄 물구나무서기 자세를 뜻한다.

요가 동작 중 고난도 동작으로 어렵지만 그 어떤 자세보다 몸과 마음의 변화가 크다. 중력 방향으로 직립 보행하는 인간에게 꼭 필요한 자세이며, 특히 몸을 뒤집어 완성하는 자세이기 때문에 혈액순환이 촉진되고 뇌세포가 활성화돼 사고력과 집중력이 강화되고, 심신 안정과 스트레스 감소에 효과적이에요. 또 하체 부종과 칙칙한 피부톤 개선, 소화불량과 변비 해소, 군살이 붙고 처진 몸의 근력이 강화돼 보디라인도 정돈되는 운동이다. 무엇보다 특별한 운동 기구나 장비 없이 하루 4~5분, 좁은 공간에서 할 수 있다고 하니 시간·경제적으로 가장 효율적인 운동일 것 같다.

#Chapter1 | 복부&허리 강화하기

미운군살, 하체 부종, 허리 통증을 없애고 심신을 안정시키는 헤드 스탠드를 위한 키동작이다.

1. 바닥에 앉아 무릎을 굽혀 세운다. 상체는 곧게 펴 뒤로 살짝 기울이고 손으로 무릎 뒤를 밟친다.

36 | 광고문의 T.03-6273-9900

하체 부종, 허리 통증, 미운 군살, 누구나 겪는 만성 질환을 손쉽게 해결할 수 있는 방법이 있다? 직립 보행하는 인간에게 꼭 필요한 물구나무서기, 운동신경 꽝인 뻣뻣한 이들도 4주 만에 성공한다.

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



2. 숨을 내쉬며 한 발씩 90도로 들어 올린 뒤 내쉬는 숨에 양손을 바닥과 평행이 되도록 앞으로 뻗는다. 이때 등과 어깨가 둥글게 말리지 않도록 유의한다.
3. 숨을 내쉬며 무릎을 펴 다리를 위쪽으로 뻗는다. 시선은 정면을 바라보며 천천히 5회 호흡 한다.

#Chapter2 | 등&허리 강화하기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



뷰티 트레이닝

1. 두 다리를 붙이고 서서 양손은 머리 위로 뻗는다.
2. 숨을 내쉬면서 천천히 상체를 숙이고 동시에 한쪽 다리를 뒤로 뻗는다. 시선은 바닥을 바라보며 천천히 5회 호흡한 후 반대쪽도 동일하게 실시한다. 손끝부터 발끝까지 일직선이 되도록 몸을 정렬한다.

#Chapter3 | 상체 강화 하기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



1. 무릎을 굽혀 엎드리고, 한 팔씩 팔꿈치를 굽혀 바닥에 댄 후 양손을 깍지 낀다.
2. 숨을 내쉬며 엉덩이를 들어 올려 무릎을 편다. 등부터 꼬리뼈까지 일직선이 되도록 한다.
3. 숨을 들이쉬면서 턱을 들어 몸의 중심을 어깨 앞쪽으로 이동한다. 내쉬는 숨에 두 번째 동작으로 돌아간 뒤 다시 세 번째 동작으로 돌아온다. 5회 반복한다.

#Chapter4 | 굽은 등 펴기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



1. 양손과 무릎을 바닥에 대고 엎드려 기어가는 자세를 한다. 팔과 허벅지는 바닥과 수직이 되도록 하고 발끝은 세운다.
2. 양손을 손가락 길이만큼 앞으로 옮겨 바닥을

깊은 뒤 내쉬는 숨에 양손과 양발로 바닥을 밀어내며 엉덩이를 천장으로 들어 올린다. 천천히 5회 호흡한다.

3. 숨을 들이쉬면서 한쪽 다리를 천장으로 들어 올린다. 이때 손목부터 들어 올린 발끝까지 일직선이 되도록 한다. 천천히 3회 호흡 후 반대쪽도 실시한다.

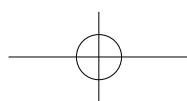
#Chapter5 | 포어 암 스탠드 프랩



1. 침대나 소파 등에서 세 뼘 정도 떨어져 엎드린 후 어깨 너비만큼 팔꿈치를 벌리고 양손은 깍지를 껴 삼각형을 만든다.
2. 깍지 낀 양손에 뒤통수를 대고 정수리는 바닥에 댄다. 숨을 내쉬면서 엉덩이를 천장으로 들어 올려 발끝을 침대나 소파 위에 둔다.
3. 숨을 들이쉬면서 한 다리를 천장으로 일직선으로 뻗은 뒤 균형을 잡고 3회 호흡 후 다리를 소파에 내린 뒤 반대쪽 다리를 뻗는다. 5회 반복한다.

▶TIP. 누구나 연습하면 거꾸로 설 수 있다. 보통은 팔이나 어깨의 힘이 중요하다고 생각하는데 가장 중요한 건 '몸의 움직임을 의식'하는 것이다.

역자세는 다른 자세들과 달리 내 시선이 미치지 않는 곳에 몸이 있어요. 따라서 굽은 허리를 펴거나 다리를 지면과 수직이 되는 곳까지 들어 올리는 건 오롯이 자신의 의식에 집중하고 맡겨야 만 한다. 앞서 소개한 4주간 거꾸로 서기에 필요한 상·하체와 코어 기초근력을 키우고 몸의 밸런스를 맞출 수 있는 동작을 매일, 꾸준히 반복하다 보면 어느 날 거꾸로 서 있는 자신을 만날 수 있다.



■ 스킨 케어

플라즈마가 뭐라고 내 피부에?



♥ 플라즈마란?

액체, 고체, 기체, 제 4의 물질

플라즈마란 초고온에서 음전하를 가진 전자와 양전하를 띤 이온으로 분리된 기체 상태를 말한다.

일반적으로 물질의 상태는 고체·액체·기체 등 세 가지로 나뉘는데 플라즈마는 흔히 '제4의 물질 상태'라고 부른다. 고체에 에너지를 가하면 액체·기체로 되고, 다시 이 기체 상태에 높은 에너지를 가하면 수만°C에서 기체는 전자와 원자핵으로 분리되어 플라즈마 상태가 되기 때문이다.

지구에서는 번개, 오로라 등으로만 관측되지만, 우주에선 99%가 이 플라즈마로 구성되어 있다.

♥ 플라즈마의 효과

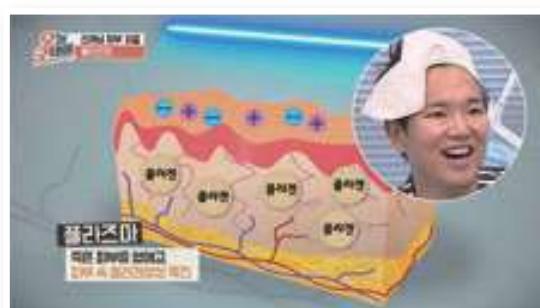
Plazma effect

첫째, 콜라겐 생성

38 | 광고문의 T. 03-6273-9900

미용 홈케어 기기의 발달은 집밖에 한 발짝도 나가기 싫은 집순이들에겐 너무나도 희소식이다. 최근엔 플라즈마를 도입한 미용기기가 유행이라는데 비지에서 소개한다.

플라즈마를 1분 이상 쏘이면 진피층 콜라겐 생성이 발현된다는 놀라운 연구결과가 있다.



둘째, 살균 효과

플라즈마는 피부 트러블의 원인이 되는 세균과 각종 바이러스들을 빠르게 살균하는 효과를 갖고 있다. 우리가 에어컨을 작동시켰을 때 공기 중에 플라즈마를 방출하여 양이온과 음이온을 방출하여 살균효과를 보는 것과 같은 원리이다.

셋째, 화장품 흡수율 증가

피부세포간 접착하고 있는 e-Cadherin(카드헤린)을 일시적으로 줄여줘서 화장품이나 약물이 피부 깊숙히 침투된다는 연구결과가 있다. 플라즈마 미용기기의 임상결과에도 무려 60배 이상 흡수가 증대된다는 것이 입증된 사례도 있다.

四是, 프라즈마쿠루

플라즈마 관리를 집에서 편하게!

스킨 케어



푸라즈마쿠루는 매일 아침 3분의 투자로 피부살롱에 간 것과 같은 케어를 도와주는 홈케어 미용기기이다.

한국에서는 공중파 SBS를 포함 각종 미디어를 통해 인기를 끌고 있는 제품인데 이렇다 할 토탈 케어 미용기기가 없는 시점에서 혁명적인 제품이라고 말할 수 있을 정도로 사용 후기가 좋다라는 평이다.

♥ 토탈 케어

흡수, 탄력, 진정 3가지 모드

흔히, 많이 보이는 미용기기들을 보면 이온, 미세전류, LED, 고주파 등 그 종류도 너무 다양하여 무엇을 써야 좋을지 고민할 정도로 너무 방대하다.

푸라즈마쿠루는 이 모든 토탈 곤리가 가능 한 기기는 점에서 주목 받고 있는데, 흡수 모드를 통해 피부케어용 화장품의 유효성분을 피부 속 깊숙히 흡수 시킬 때 사용하는 기능이다.



정돈모드는 마사지 크림을 바르고 피부를 끌어올리듯 마사지하여 탄력관리에 도움을 주는 모드이다. 청정모드는 피부 트러블을 집중케어 해주는 모드로써 신경쓰이는 피부 부위에 집중적으로 사용하며 그 후에는 피부진 정용 화장품으로 마무리를 해주는 것이 좋다.



맨손 vs 프라즈마쿠루 화장품 바르기를 실시했을 때 압도적으로 프라즈마쿠루를 사용한 쪽이 피부 수분도가 높았다.



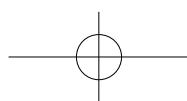
심지어 방송에선 단단한 실리콘 재질의 플라즈마헤드로 마사지까지 더한 결과 즉각적으로 피부가 리프팅 되는 효과를 실시간으로 보여주었다.

♥ 미용기기에 의료기기를 담다

실제 피부과에서 사용되는 플라즈마 의료기기

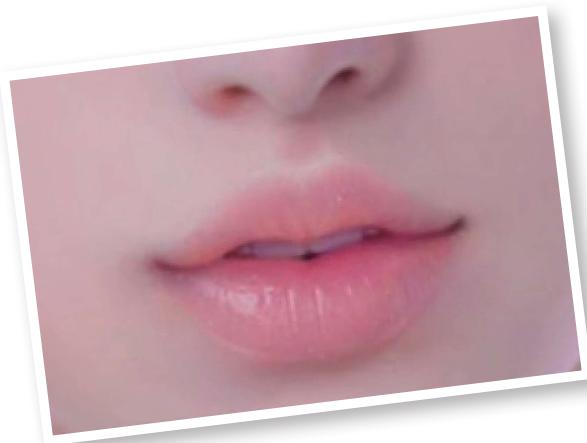
최근에 플라즈마를 이용한 미용기기들이 많이 출시되고 있는 것도 사실이다. 하지만, 플라즈마기기라고하여 판매되어도 다 같은 기기가 아니라는 사실을 조심해야한다.

<푸라즈마쿠루>는 실제 피부과 병원에서 사용되는 플라즈마 의료기기에 적용된 동일한 기술로 만들어진 유일한 미용기기라고하니, 한번 써보는 건 어떨까요?



■ 성형 & 시술

사랑스러운 미소를 찾는 입꼬리 성형



♀ 입꼬리 성형이란?



입꼬리 성형+ 입꼬리 보톡스는 이미 너무나도 쉽게 접할 수 있는 성형 수술이다. 하지만 흔하다고 하여 가볍지 않은 부위 또한 입술이다.

입술은 웃는 얼굴, 미소하면 가장 먼저 떠오르는 부위이기도 하며, 사람이 사람에게 전하는 가장 따뜻한 애정표현도 입술을 통해 이루어진다. 이러한 입술의 특징 때문에 관상에서도 입술은 많은 메세지를 전하며, 우리가 살아오면서 지었던 수많은 표정들이 묻어있다.

하지만, 우리는 살아가며 좋은 일만 있을 수는 없었기에 기쁜 표정만 지을 수는 없었며, 타고난 입술의 모양도 마음대로 바꿀 수는 없다. 그렇게 입꼬리 성형은 사람들에게 많은 사랑을 받게 되며 사랑스러운 미소를 찾는 역할을 도와준다.

입꼬리성형은 내려간 입꼬리에서 균형잡힌 올림으로 사랑스러운 미소를 찾음과 동시에 내 얼굴과 맞는 자연스러움 또한 찾아야하는 수술이다.

입술이라는 부위는 생각보다 많은 것을 알려주고 표현하는 부위이다. 그만큼 사람들의 시선이 머무르거나 인상의 좋고 나쁨에 큰 영향을 주는 것이 입술이다. 입꼬리 성형은 작은 변화로 사람들에게 좋은 인상을 남기고 인생에 큰 변화를 꿈꾸는 기회이기도 하다.

2. 맞춤 입꼬리성형

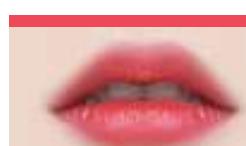


입꼬리에 내려간 정도를 파악해야 하고, 가로길이가 짧은 경우나 심하게 내려간 입꼬리의 경우가 올림 수술에 적합하다. 과하게 올리거나 너무 많은 볼륨이 아닌 얼굴과 맞는 정도의 올림을 찾는 것이 가장 중요하다.

잠깐! 입술 관상1

입꼬리가 아래로 처진 입술은 다가오는 사람에 대해 방어적이며 겁이 많은 편이다. 세상에서 상처 받는 것을 두려워하는 성격이고, 적은 사람과 깊은 관계를 유지하는 것을 선호한다.

CASE1



가로길이가 짧고 시忤자 입술

작고 아담한 입술이 귀엽지만 시원스럽게 활짝웃는 모습도 좋지 않을까?

CASE2



가로길이가 길지만 처진 입술

처진 입술에 차가운 인상이시거나, 조금 더 밝게 웃는 모습을 갖는 것도 좋겠죠?

성형 & 시술

CASE3



잠깐! 입술 관상2

전체적으로 큰 입술을 가진 사람, 웃을 때도 입매가 시원하게 드러나는 입술은 커뮤니케이션 능력이 좋은 편이다. 따라서 사람들에게 인기도 좋고, 성공할 가능성도 높다. 이들은 일에 대한 욕심도 강하고, 능력도 뛰어나기 때문.

3. 예쁜 입술의 비율은?



보통 윗입술의 두께는 6~8mm, 아랫입술은 10~12mm, 윗입술 중앙부에서 튀어나온 볼륨과 입술산이 10도 정도가 모두가 좋아하는 가장 이상적이고 아름다운 입술 모양이라고 한다.

작은 얇은 입술인 경우에는 입술 확대술, 입술이 부담스럽게 두꺼운 경우에는 입술축소술, 입꼬리가 처지고 우울해 보이는 인상을 갖는 경우에는 입꼬리성형을 시행하여 이상적인 볼륨과 각도를 갖게 한다.

잠깐! 입술 관상3

입술의 위아래가 전반적으로 모두 얇은 사람은 자기 일에 있어 야망을 갖고 있고, 꿈을 이루기 위

해 어떤 시련도 이겨내는 강한 정신력을 가진 사람이다. 얇쌍한 입술과는 달리 강하고 굳건한 편이라 할 수 있다. 하지만 자신의 꿈에 너무 몰입하다보니 다소 냉담하고 이기적으로 보이기도 한다.

24. 입꼬리 수술 핵심 포인트

입꼬리 성형의 핵심 포인트1

환자 얼굴형과 비례에 맞는 이상적인 입술의 각도와 비례 완성이 가장 중요한 포인트 중 하나이다. 환자의 올골의 비례를 다각도로 분석하여 그에 맞는 아름답고 이상적인 입술과 입꼬리를 찾자.

입꼬리 성형의 핵심 포인트2

의사에게 본인의 요구를 확실히 어필해야 한다. 이상적인 비율과 모양의 기준이 있지만 본인 마음에 들지 않는다면 무용! 요구에 따른 각과 볼륨 조절이 가능한 병원을 찾는것이 중요하다. 미세하게 각과 볼륨을 조절이 가능해야 환자 개인의 이미지에 맞는 성형이 가능하다.

입꼬리 성형의 핵심 포인트3

근본적인 원인개선 진단이 가능한 병원을 찾아보자. 입꼬리를 처지게 하는 입꼬리 내림근육을 선택적으로 절제하거나하는 근본적인 원인을 제거하는 수술을 목표로 하는 것이 좋다. 그래야 다시 풀리거나 재발하는 문제를 막을 수 있다.

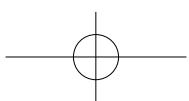
입꼬리 성형의 핵심 포인트4

다양한 표정 변화에도 자연스러운 입모양이 되어야한다. 우리의 입술은 가만히 있지 않는다. 무표정일 때의 입술의 모양도 중요하지만 다양한 표정을 지었을 때 자연스러운 입술 모양이 나와야 성공한 입술성형이라고 볼 수 있다.

잠깐! 입술 관상4

윗입술의 산이 부드러운 입술을 가진 사람은 텔털한 성격으로, 다른 사람들의 눈치를 크게 보지 않은 스타일이다.

따라서 개성이 강하며, 타인의 시선을 신경 쓰지 않고 마이웨이하는 타입이라 할 수 있다. 또 텔털한 성격 덕에 어디를 가든 사람들의 주목을 받는다.



메이크업

COOL & WARM 퍼플·코랄 메이크업



영롱한 펄 아이섀도와 안색을 화사하게 밝히는 퍼플 블러셔로 연출한 파티 퍼플 메이크업.

♥ 네이처리퍼블릭 프로 터치
케미스트리 멀티 팔레트 퍼플 파티



팔레트 장인 네이처리퍼블릭의 온라인 전용 신제품, '프로 터치 케미스트리 멀티 팔레트'가 출시됐다. 10구 멀티 팔레트로 쿨톤과 웜톤을 넘나드는 아이섀도와 블러셔를 모두 담았다. 퍼플 언니 임보라도 반했다는 이 퍼플 팔레트를 완벽하게 사용하는 방법은?

트렌디한 매트 글리터와 홀로그램 글리터, 매트 타입까지 총 8가지 컬러 아이섀도는 물론 퍼플과 코랄 등 2가지 블러셔가 들어있는 프로 터치 케미스트리 멀티 팔레트. 좌측에 위치한 쿨톤 아이섀도와 블러셔를 사용해 퍼플 컬러 입문자도 손쉽게 따라 할 수 있는 메이크업 룩으로 파티 주인공이 되어 보자.

HOW TO



- 연한 핑크빛의 1번 아이섀도를 베이스로 아이홀 전체에 넓게 펴 바른다.
- 쉬머한 펄감의 2번 아이섀도를 사용해 쌍커풀 라인과 삼각존에 음영을 준다.
- 짙은 브라운 컬러의 3번 아이섀도로 눈매

메이크업

4. 4번 스파클링 글리터 아이섀도로 눈두덩 중앙과 애교살을 터치할 것.
5. 마지막으로 5번 퍼플 블러셔로 광대 바깥 쪽에서 중앙까지 사선으로 쓸어준다.

♥ 네이처리퍼블릭 프로 터치
케미스트리 멀티 팔레트 스윗 코랄



올해의 컬러 '리빙코랄'로 얼굴을 수줍게 물들인
상큼 코랄 메이크업.

러블리하고 생기 넘치는 룩을 원한다면 프로 터치 케미스트리 멀티 팔레트 우측에 위치한 4가지 아이섀도와 코랄 컬러 블러셔로 상큼 코랄 메이크업에 도전해보자. 아직까지 본인의 톤 정체성을 찾지 못했더라도 괜찮다. 웨톤과 쿨톤 모두에게 찰떡 같은 메이크업을 연출해주는 톤 파괴 팔레트 하나면 된다.

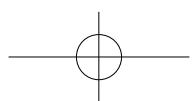
HOW TO

1. 1번 베이스 아이섀도를 아이홀에 넓게 펴 바른다.
2. 2번과 3번의 두가지 펄 아이섀도를 블렌딩하여 쌍꺼풀 라인과 삼각존에 덧바른다.
3. 짙은 브라운 컬러인 4번 아이섀도로 아이라인을 그리듯 눈매를 강조한다.



4. 쉬머한 펄감의 1번 아이섀도를 언더라인에 살짝 덧바르면 더욱 사랑스러운 아이 메이크업을 연출할 수 있다.
5. 5번 코랄 컬러 블러셔로 볼 중앙 부위를 넓게 바른다.





패션 트렌드

SKY 캐슬의 여왕들은 무엇을 입었나



:: HAN SEOJIN ::

염정아

23.8%라는 엄청난 시청률을 기록한 스카이캐슬에서 보여준 대한민국 상위 0.1%의 퀸들이 선택한 패션을 알아본다.

짧게 자른 단정한 솟컷, 차분한 뉴트럴 컬러 의상 그리고 진주 주얼리. 과거를 숨기고 신분 상승의 꿈을 이룬 '야망녀' 한서진은 매회 우아한 룩으로 눈길을 끌었다.

진짜 대치동 어딘가에 그 같은 모습의 학부모가 있을 것만 같았다. 특히 벌룬 소매가 인상적인 드레스 코트에 진주 목걸이, 베이지 색 레이디 디올 백을 매치한 3회 속 의상은 '한서진 패션', '염정아 패션'이 인기 검색어 반열에 오르는 계기가 되었다.

1. 윙윙 드레스 26만원
2. 헤수엘 6만 8000원



:: LEE SOOIM ::

이태임

이수임은 캐슬 내에서 가장 인간적인 캐릭터였던 만큼 티셔츠나 청바지 등 소박하고 실용적인 패션을 선보였다. 실제로도 드레스를 입거나 하이힐을 신지 않았으면 좋겠다는 제작진의 요청이 있었다고.

모두가 한껏 차려 입고 둘러 앉아 와인을 마실 때에도 담백하기 그지 없는 셔츠 드레스 하나가 전부였다. 덕분에 호화롭고 가식적인 캐슬 안에서 그녀의 존재감이 더욱 빛을 발했던 것이 아닐까.

패션 트렌드



1. 누보덴 19만9000원



1. 텐트 9만3100원
2. 텐다 3만9900원

:: JIN JINHEE :: 오나라



1. 랭앤루 19만9000원
2. 누아보 3만9000원

솔직하고 거침 없는 ‘청담동 핫팬츠’ 진진희는 패션 역시 남들 이목 따윈 신경 쓰지 않고 본인이 원하는 대로 입고 즐긴다. 품위 있는 점잖은 룩을 추구하는 다른 엄마들과는 달리 화려한 색과 현란한 무늬, 커다란 액세서리 그리고 한쪽으로 넘긴 굽은 웨이브 헤어가 기본이다. 여기에 애교를 더하면 미워할 수 없는, 사랑스러운 ‘찐찐’이 탄생한다.

:: NO SEUNGHE :: 윤세아

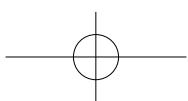
가부장적인 집안에서 요조숙녀로 자란 노승혜의 이미지는 리본이나 러플 장식이 달린 블라우스와 같은 옷차림으로 드러난다. 캐슬에 가장 어울리는 명문가 출신답게 집에서도 흐트러진 모습을 절대 보이지 않으며 5:5 가르마의 정갈한 단발머리를 고수하지만, 부드러운 컬러와 유연한 실루엣의 의상에서 느껴지듯 누구보다 다정하고 지혜로운 엄마다.

:: KIM JOOYOUNG :: 김서형



1. 우아솜메 27만8000원

드라마 방영 내내 긴장감을 놓을 수 없었던 이유는 ‘쓰앵님’ 김주영의 존재였다. 냉철하고 비밀스러운 캐릭터를 부각시키기 위해 오로지 블랙 룩만을 선보였다. 블라우스에 달린 스카프 장식마저도 전부 목에 둘둘 감아 직선적인 연출을 하였다.



뷰티 노하우

금손되는 메이크업 도구



♥라운드 어라운드 V컷 파운데이션 브러쉬 ROUND AROUND

촘촘한 모로 구성되어 피부에 쉽게 밀착되고 봇자국을 남기지 않으며, 파운데이션뿐 아니라 컨투어링 브러시로도 활용이 가능하다. 섬세한 부분을 커버할 때는 모의 옆부분을 활용한다.



얼굴 윤곽에 맞춰 섬세한 사용이 가능하고, 초보자도 쉽게 커버력을 조절할 수 있다.

■ 1만 3000원

이제 열 손가락이 모자라거나 메이크업 스키니 부족하다고 탓할 수 없게 됐다. 한계가 없어 보이는 이 메이크업 도구 때문이다.

♥시세이도 다이아 후데 페이스 듀오 = SHISEIDO

다이아몬드 모양의 브러시와 폴리우레탄 재질의 젤 블렌더로 이루어졌다. 리퀴드 제형을 사용할 때 젤 블렌더를 사용하고, 브러시 부분으로 부드럽게 펴준다.



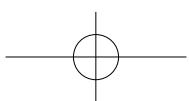
파운데이션 혹은 컨투어링 브러시로 활용이 가능하며 적은 양의 제품으로도 내추럴 커버부터 풀 커버까지 가능하다.

■ 5만 2000원

♥리얼 테그닉스 파우더 블루 소프트 파우더 REAL TECHNIQUES

마름모 모양으로 정밀하게 커팅되어 정교한 표현이 가능하다. 파우더 타입의 제품을 문힌 뒤 얼굴의 넓은 면적을 중심으로 가볍게 쓸어주듯 바른다.

파우더 제형의 제품과 최고의 페어링을 이루며,



뷰티 노하우



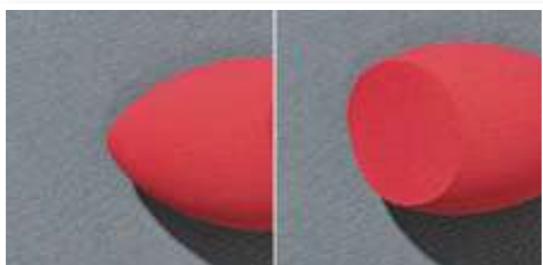
다람쥐 털을 사용한 극세사모로 민감성 피부에도 자극이 거의 없다.



■3만5000원

♥메디큐브 노 트러블 레드 퍼프 — MEDICUBE

커브면으로 얼굴의 넓은 면적에 베이스를 바르고, 정교한 커팅면으로 얇게 블렌딩한 뒤 스펀지의 뾰족한 부분으로 콧방울, 눈가 등 세밀한 부위에 두드리듯 바른다.



베이스의 밀착력과 커버력을 높이고, 윤기 있는 피부 표현을 연출할 수 있다. 논라텍스 항균 퍼프로 민감한 피부도 사용할 수 있다.

■5000원

♥에스쁘아 핑거 블렌딩 키트 — ESPOIR



핑거 블렌딩 미니 팔레트를 손가락에 끼워준 뒤,

팔레트 위에서 블렌딩한 제품을 눈가 밑, 콧방울 주위 손이 닿기 힘든 부위에 어플리케이터의 뾰족한 부분으로 섬세하게 터치한다.

손에 텍스처를 묻히지 않고도 제품을 믹스하고 터치할 수 있게 구성됐다. 작고 간편해 휴대가 용이하다.

■1만2000원

♥샤넬 리트랙터블 하이라이터 브러쉬 — CHANNEL

크림 타입의 제품을 브러시의 끝부분에 바른 뒤, 얼굴의 윤곽 부분을 부드럽게 쓸어올리듯 바른다.

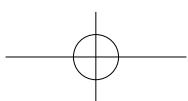


크림 타입의 하이라이터와 함께 사용하기에 최적화된 브러시로, 하이라이터 혹은 컨투어링 메이크업에 적격이다. 리트랙터블로, 브러시를 쉽게 넣고 뺄 수 있으며 간편하게 휴대할 수 있다.

■6만1000원

위에서 소개한 브러시들의 작용원리는 간단하다. 모공 크기보다 한결 섬세한 미세모가 모공 깊숙이, 그리고 피부의 굴곡진 사이사이를 커버해 파운데이션이 좀더 고르고 균일하게 흡수된다.

합성모는 모의 굵기가 일정하기 때문에 피부에 자극이 거의 없다. 또 하나 특징적인 것은 브러시 모의 형태가 모두 다르다는 것. 납작 브러시부터 단면이 둥글고 입체적인 브러시까지 모양에 따라 기능도 다양하다. 트러블을 가리기 좋은 브러시는 짧은 모의 원통형, 모공을 커버하는 브러시는 단면이 평평하게 커팅되어 있다. 주름을 섬세하게 메우고 싶을 땐 얇고 플랫한 브러시를 선택하면 된다.



육아 팁

첫째부터 막내까지 서열법 육아법



PART 1

부모의 양육 태도가 생활양식을 결정

＊서열별 부모의 태도



부모들은 대개 첫째에게 양보를 강조한다. 환경이나 성격에 따라 다르긴 하지만 일반적으로 첫째들은 배려심이 깊고 동생을 돌봐야 한다는 역할 습득으로 책임감이 강한 편이다. 이것이 바로 양육 태도에 따라 형성된 성격이다.

둘째는 좀 더 자유로운 성격을 지닌다. 첫째와 비

48 | 광고문의 T. 03-6273-9900

‘열 손가락 깨물어 안 아픈 손가락 없다’고 하지만 서열에 따라 애정의 색깔이 다른 건 ‘불가피한’ 부모의 본능이다. 문제는 이런 부모의 마음가짐이 아이들에게 상처를 줄 수 있다는 것. 동생이 태어났을 때, 형제·자매·남매가 자랄 때 겪는 트러블을 해결하는 법과 ‘서열별’ 양육법은 달라야 한다.

교당하기 일쑤이므로 경쟁심에 민감하고 일탈을 일삼기도 한다. 그러다 동생이 태어나 첫째와 막내 사이에 끼는 경우 손위 형제처럼 권위 있거나 막내처럼 귀여운 대상이 아닐 거라는 생각에 가족의 눈치를 본다.

‘모 아니면 도’로 빠질 위험이 큰 서열이다. 반면 막내는 가족의 많은 관심을 받으며 과잉보호될 가능성이 크다. 아무것도 할 줄 모르는 막내를 보면 마냥 어리게만 느껴져 모두 용서된다는 것. 자칫 버릇이 없어질 수도 있으니 주의가 필요하다.

＊아이에게 ‘다른 대우’는 ‘차별’?

형제들은 부모가 자신이나 다른 형제를 대하는 태도와 행동에 민감하게 반응하며 작은 차이도 금방 알아채고 시샘한다. 심리학자 브로디(Brody)의 연구에 따르면 아이가 부모의 차별 대우를 느낄 때 형제간의 부정적 상호작용이 발생한다고 한다.

설령 편애가 아니라고 해도 무의식중에 나오는 ‘서열’ 연관어는 아이에게 참을 수 없는 고통이다. 예컨대 맏이라고 해서 “동생 다치니까 이쪽에서는 놀지 마” “동생이 먼저 해야지” 등 너무 많은 희생을 요구하거나, 동생이라고 해서 “오빠 말 잘 들어야지” “형 귀찮게 하면 안 돼”라는 식으로 서열에 따른 스트레스를 지속적으로 받게 되면 아이는 불만과 폭력성이 짙어질 수 있다. 차별적인 대

우와 비슷한 맥락으로 부모의 무관심은 형제 갈등의 원인이 될 수 있다. 아이들의 신체적·정서적 요구에 대해 필요한 관심을 주지 못할 경우 아이는 자신을 ‘쓸모없는’ 인간이라고 생각하기 십상이다.

*‘우애 깊은’ 형제 관계, 사회성을 기른다

형제들은 많은 시간을 함께 지내고 다양한 방법으로 상호작용한다. 놀이와 대화의 대상이며 최초의 친구 관계다. 분명한 건 형제간의 사소한 다툼과 경쟁은 의외로 긍정적인 효과가 크다는 것. 아이들은 싸움을 통해 자신을 방어하고 주장하며 감정을 표현하거나 갈등을 해결해나가는 방법을 터득할 수 있다. 떼를 쓰거나 소리 지르기 등의 파괴적 방법이 효과적인 전략이 아니라는 사실을 경험하게 된다. 부모도 아이의 다툼을 무조건 부정적으로 보지 말고 중재자 입장에서 상황을 살펴보는 자세가 필요하다.

PART 2

서열 별 하면 안되는 말

*첫째

만이는 동생들보다 우월하고 지배적인 위치를 차지했기 때문에 성장 후에도 그 습성이 이어진다. 보통 첫째는 책임감이 강하며 권위에 대해 긍정적이고 그 중요성을 빨리 깨닫는다. 정서적으로는 감정적이며 분노를 쉽게 표출하는 경우가 많다.

부모의 입장에서도 첫 아이다 보니 아이의 작은 몸짓 하나도 큰 의미를 두지만, 그만큼 첫째는 둘째와 양육법이 달라야 한다.

1. 다 컸는데 왜 그렇게 아기처럼 구니?
2. 네가 형(또는 언니, 누나, 오빠)이니까 참아.
3. 너는 동생보다도 못하니?
4. 동생을 잘 보살펴라.
5. 동생 우니까 네가 양보해!



*둘째

태어날 때부터 형제와 부모의 관심을 나눠 가진다. 상당히 경쟁적이지만 동생이 태어나면 아이는 가운데 위치에서 압박감을 느낀다. 나만 제대로 대접받지 못한다 생각하고 어려운 일이 생겨도 부모에게 도움을 청하지 않는다. 단, 필요에 따라 흥과 절충으로 문제를 해결해야 한다는 걸 안다.

1. 동생 좀 챙겨!
2. 너라도 좀 가만히 있어.
3. 언니나 동생이랑 같아해.



*막내

다른 형제가 있기 때문에 태어나면서 부모의 사랑을 독차지하지 못하고 나누어 가지는 상황에 직면한다. 그래서 다른 형제를 경쟁자로 인식해 따라잡으려 하고, 본능적으로 부모의 사랑을 받기 위해 노력한다.

1. 너는 절대로 형에게 대들면 안 돼.
2. 언니의 반만이라도 따라가라.
3. 오빠한테 까불지 마!
4. 넌 형보다 아직 잘 못해.
5. 작은 게 왜 이렇게 까부니?



PART 3

서열 별 대처법 Q&A

*큰딸이 동생을 너무 잘 본다.

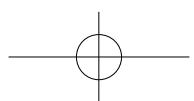
첫째가 동생을 잘 돌봐준다고 해서 좋아할 일만은 아니다. 첫째도 어린아이라는 인식을 심어줘야 한다. 아이가 무엇을 하려고 한다면, 이건 엄마가 할 일이고 너는 가서 그냥 재밌게 놀아라고 말하자.

*엄마는 나보다 동생을 더 사랑하지? 라고 물었을 때

부모는 자식 모두를 차별없이 대한다고 하지만 아이 입장에선 그렇지 않고 사실 부모 입장에서도 어쩔 수 없이 마음이 더가는 아이가 있다. 이럴 땐 그렇게 느꼈다면 미안해라고 말하고 매일 30분이라도 충분히 이야기하는 시간을 만든다.

*세형제 중 첫째와 막내가 잘 놀고 막내가 둘째를 무시한다.

손위 형제는 부모에게 동생이 자신을 함부로 대한다고 불평하는 경우가 많다. 더욱이 첫째와 막내가 더 친밀한 관계로 둘째가 소외당하고 있다면 형제의 팀워크를 키워주는 부모의 노력이 필요하다. 예를 들어 동시에 5천원을 주고 오늘 식재료를 1시간 안에 사오라는 미션을 주면, 형제들끼리 각자의 역할을 분담해 해결하려 든다. 공동 미션을 완수하면 엄마는 “너희가 이렇게 잘해 낼 줄 알았어” “너무 멋있다” 등 크게 칭찬할 것.



푸드 레시피

홈메이드 치킨 레시피



간단 양념 치킨

4인분 기준

[재료]

닭다리 1kg, 소금 1/2T, 후추 1t, 튀김가루 1.3컵, 우유 1컵

[양념]

고추장 2T, 고춧가루 1T, 케찹 4T, 설탕 3T, 물엿 10T, 다진마늘 1T, 간장 2T

[만들기]

① 닭고기를 깨끗이 씻은뒤 우유와 후추와 소금을 넣고 주물러준다.

② 10분정도 지나면 튀김가루 1.3컵을 넣고 주물러준다.

③ 이제 비닐봉지에 튀김가루와 닭고기를 넣고 흔들어준다.

④ 기름에 중약불로 튀겨준다.

⑤ 양념재료를 전부 넣고 섞어준다음, 한번 끓여 양념소스를 완성한다.

⑥ 튀긴 닭다리를 만들어 놓은 양념에 넣어 비벼 버무린다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



치즈 입힌 치킨

2인분 기준

[재료]

손질된 닭고기 살 700g

[양념]

무염버터 2T, 빵가루 200g, 파마산 치즈가루 100g, 마늘가루 2T, 후추가루 1t

[만들기]

① 녹인 버터에 닭을 20분간 재워둔다.

② 닭을 재우는 동안 빵가루, 파마산 치즈, 갈릭 파우더, 후추가루를 한데 넣어 섞어준다.

③ 닭고기를 섞어놓은 가루에 고루 묻혀준다.

④ 중불에 예열한 기름에 노릇노릇하게 튀겨준 다음 건져내어 예쁜그릇에 담는다.



캐슈넛 발사믹 치킨

3인분 기준

[재료]

닭다리 8개, 캐슈넛 30g, 녹말가루 1/2컵

[밑간]

향신즙 2T, 소금 1t, 후춧가루 약간

[발사믹 소스]

진간장 3T, 발사믹 식초 3T, 청주 2T, 식용유 2T, 조청 3T, 설탕 1T, 훈후 약간, 다진마늘 1T, 핫소스 1T

[만들기]

①닭다리를 깨끗히 씻어 기름기가 많은 껍질 부위는 일부 잘라내고 소금과 후춧가루, 향신즙(맛술 + 생강즙)을 넣어 약 2시간 정도 밑간 해놓는다.

②전자렌지 용기에 담아 전자레인지에서 10분간 익혀낸다. 닭다리는 참 잘 안익기 때문에 소스에 속 까지 빨리 익혀주는 전자레인지에서 익히면 좋다.

③전자레인지에서 익힌 닭다리에 녹말가루를 묻혀 직화오븐에 올리고 뚜껑을 닫아 아주 약한 불에서 노릇하게 구워준다.

④팬에 식용유를 두르고 약한 불에서 다진 마늘을 볶아 기름에 마늘향을 내주고 여기에 진간장, 발사믹 식초, 조청과 설탕, 핫소스, 청주, 후춧가루를 넣어준다. 핫소스는 취향껏 조절하시는게 좋다.

⑤마지막에 캐슈넛 다진 것을 넣어 걸쭉하게 만든 다음 노릇하게 익힌 닭다리를 넣고 소스에 잠시 버무려주면 완성이다. 소스가 골고루 잘 스며들도록 뒤적뒤적 해주고 소스가 졸아 타지 않도록 주의한다.



고추 바사삭

2인분 기준

[재료]

닭봉과 닭날개 850g, 빵가루 3T, 고춧가루 1T, 다진 청양고추 1T, 일회용 비닐, 튀김가루 3T, 카레가루 2T, 파슬리 1T, 허브솔트(마늘향) 4/3T, 치즈가루 조금

[만들기]

①튀김가루 3큰술, 빵가루 3큰술, 카레가루 2큰술, 고춧가루 1큰술, 파슬리 1큰술, 매운고추 1큰술을 봉지에 넣어준다.

②비닐 봉지안에서 잘 섞어준다.

③마늘허브소금 1큰술을 닭에 뿌려준 다음 잘 섞어준다. 조금 싱겁게 드시는 분들은 반큰술만 넣어도 좋다.

④양념이 든 봉지를 닭에 넣어준 다음 봉지를 잡고 흔들어 섞어준다. 사진처럼 비닐봉지에 공기를 넣어서 흔들어 주면 아주 순식간에 굉장히 잘 섞인다.

⑤185도로 예열한 오븐에 20분 굽고 뒤집어서 20분 더 구우면 총 40분이 걸린다.

⑥치킨을 꺼낼 때 오븐 팬에 껍데기가 높어서 잘 안 떨어지는 경우도 가끔 있는데 종이호일을 미리 깔고 구우시면 붙을 일이 없다.

⑦양념가루가 남아 버리기 아깝다면 감자 반쪽과 양파 한개를 썰어서 같은 방식으로 양념을 묻혀 고추양념양파를 만들 수 있다.

⑧찐 감자에 양념을 묻혀 오븐에 구워도 고추 양념감자를 만들 수 있다.

⑨기름에 튀기지 않아서 더 건강하고 맛도 좋은 홈메이드 고추 바사삭 만들기이다.

노화를 늦추자 성장호르몬 생성법



20대 이후부터는 성장호르몬의 분비가 줄어들기 시작한다. 20대 이후 19년마다 약 15%씩 감소하여 40대가 되면 20대의 50%, 60대에는 20% 이하로 줄어듭니다.

1 | 성장호르몬의 기능 평생 호르몬

어릴 때 성장호르몬의 기능이라고 한다면 뼈를 성장시키는 것입니다. 유아기부터 20대 중반까지 이러한 기능이 이어집니다. 또한, 성장호르몬은 세포 간의 아미노산을 이동시키고 세포가 아미노산을 합성하는데 도움을 줍니다.

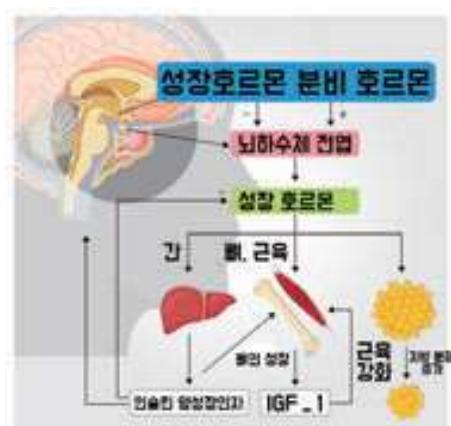
아미노산은 단백질에서 발견되는데 근육을 만들고 심장과 피부를 포함한 기관들을 만들고 복구하는데 사용됩니다.

그래서 성장호르몬은 평생 여러 장기에 영향을 주게 되는 것이요. 성장호르몬은 몸 속의 지방 세포를 녹이고, 연골, 인대, 뼈를 튼튼하게 하며, 근육을 생성하는 데도 관여합니다.

그 외에도 체내의 혈관 벽에 탄력을 주며,

성장호르몬은 어린 시절부터 노년기 까지 꾸준히 분비되면서 우리 몸의 모든 장기에서 대사와 성장에 관여하는 호르몬이다. 간단한 성장호르몬 생성법으로 노화를 늦춰보자.

심장의 근육을 강화해서 혈류 순환을 좋게 합니다. 또, 심장근육 세포 수를 증가시켜 심장운동기능을 강화하는 역할도 합니다.



2 | 성장 호르몬이 부족 근육과 기관 조직들이 퇴화

그런데 나이가 들면 신체 내 성장 호르몬의 농도가 열어지면서 여러 가지 안 좋은 영향을 미치게 됩니다.

성장호르몬이 부족하면 단백질 합성이 억제되고 혈액 내에 질소가 증가해 근육과

건강생활 팁

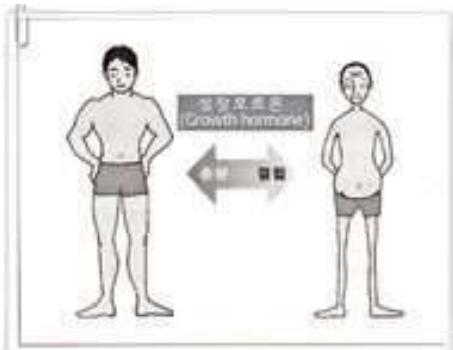
기관 조직들이 퇴화하기 시작합니다. 심지어 고단백질 음식을 먹더라도 신체가 단백질을 효율적으로 사용하는 방법을 모르기 때문에 근육과 기관을 강화하기보다는 지방을 만들어냅니다.

노인들이 수술 후 회복이 느린 것도 피부와 조직을 빨리 회복시키는 데 필요한 이 성장호르몬이 충분하지 못하기 때문입니다.

성장호르몬이 부족한 경우 외관상으로도 다양한 변화가 생깁니다. 이마의 머리카락 선이 올라가면서 이마가 넓어지고, 머리카락이나 손톱이 얇고 힘없이 변합니다. 또, 뇌 기능 저하로 집중력과 기억력이 감소하고 깊은 수면을 취하지 못하게 되며 우울증이 생기기도 합니다.

몸 전체로는 팔과 다리 근육이 약화되면서 사지가 가늘어지고 복부지방의 증가로 허리살이 늘어납니다. 또, 눈과 입 주위의 수분 결핍과 탄력 감소로 주름살이 늘고 성적 기능이 서서히 감소합니다.

이렇게 성장호르몬의 분비가 줄어드는 것과 노화는 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있습니다.



3 | 부족한 성장호르몬의 보충 노화 방지 및 질병 예방

부족해진 성장호르몬을 보충하면 건강을 유지하는데 무척 도움이 됩니다. 과거에는 성장호르몬을 보충하거나 합성하는 것에

어려움이 많았지만 최근 획기적인 유전자 재결합 기술을 이용해 성장호르몬을 대량 생성하는 것도 가능하게 되었습니다.

노화로 인한 성장호르몬 결핍의 경우 성장호르몬 치료를 하게 되면 심혈관질환이 예방되며, 근력 및 지방질이 호전되고 골다공증 치료 효과도 있습니다. 또, 뇌와 신장 기능이 향상되며 피부의 노화도 늦출 수 있는 것으로 알려졌습니다.

특히 면역기능을 강화해서 감기에 잘 걸리지 않게 되며 류마티즘 등의 자가면역 질환에도 도움이 됩니다. 하지만 일부에서는 합성 성장호르몬 투여가 노화방지와 활력 회복을 돋지만, 그에 따른 위험도 있다는 지적이 나오고 있습니다.

따라서 가능하면 일상생활에서 습관을 바꿈으로써 천연 성장호르몬의 생산을 늘리는 노력을 하는 것이 좋습니다.

4 | 성장호르몬 생성을 돋는 생활법 4가지 수칙

1. 단백질은 많이 먹고 지방질과 당분은 줄인다. 성장호르몬은 단백질에 의해 자극이 되면서 분비되고 지방질과 당분을 과다하게 섭취하면 억제됩니다.

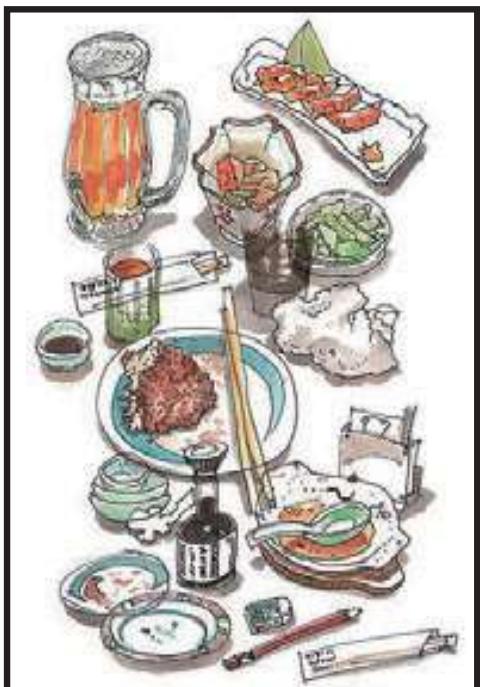
2. 규칙적인 운동으로 적정 체중을 유지한다. 운동을 하는 자체가 성장호르몬을 자극하는 것이고, 운동으로 혈당이 낮아지면 성장호르몬이 분비됩니다.

3. 깊고 충분하게 수면을 취하자. 잠을 잘 자지 못하면 성장호르몬 역시 분비가 억제됩니다. 하루 6시간 이상의 숙면을 취해야 하며, 일정한 시간에 자는 것이 좋습니다.

4. 고혈당 탄수화물 섭취는 피하자. 미국 라이프 익스텐션 매거진의 발표에 의하면 고혈당 탄수화물 섭취는 피하는 것이 좋습니다. 인슐린 스파이크 현상이 성장호르몬 분비를 억제하기 때문이다.

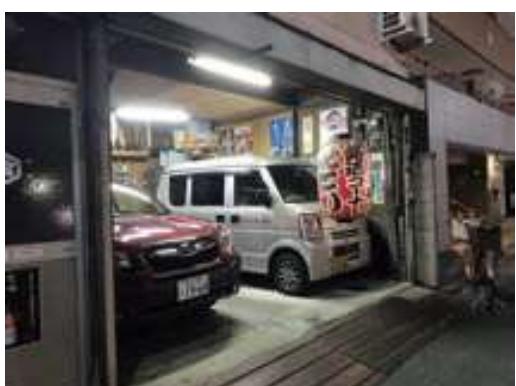
맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기



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

ニユ一力ヤバ
タチノミ イザカヤ
(にゅーかやば)



이 정도로 처음 방문하는 손님을 당황하게 하는 가게는 다른 곳엔 없다. 가게의 스탭은 카운터에 안주거리를 올려놓고 차 가운 병맥주를 냉장고에서 꺼내어 손님에게 건내고 계산을 도와주는 정도이다. 손님들은 이 가게에서 먹고 마시는 시간을 스스로 정하고 충분히 그 시간을 즐긴다.



추천메뉴1▶

ポテマカラダ(감자 마카로니 샐러드)
• 200엔의 싼가격에 팔고 있는
감자 마카로니 샐러드는 흔하지만
이 가게에서 자랑하는 샐러드
메뉴이다.

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

タコブツ(문어 회)

- 신선한 문어회를 통으로 썰어 큼지막한 조각을 한입에...
- 쫄깃쫄깃 담백한 문어 맛이 입안에 가득히 퍼지는 문어회.



추천메뉴3▶

モモ & つくね(모모쿠시&츠쿠네쿠시)

- 가게가 자랑하는 공용 야키다이에서 직접 구여 바로 먹을 수 있는 꼬치류 베스트 안주이다.



◀ 추천메뉴4

サバ(고등어)

- 신선한 고등어를 큼지막히 담아 먹는다.
- 흔한 고등어 회이지만, 신선함은 주인이 가장 신경쓰는 부분이다.
- 입에서 사르르 녹는 맛이 일품이다.

★★★☆☆

이 가게의 죠키 맥주는 자동기계를 사용한다. 벽에 나열되어 있는 술 자동판매기에 정해진 금액을 넣으면 정해진 양의 술이 나오는 형식이다. 그리고 이 가게에는 야키토리를 굽는 야키다이가 준비되어 있어 손님이 스스로 구워 먹어야 한다. 서비스가 너무 빈약하지 않나? 라고 생각이 들 수도 있지만 오히려 자유롭게 자신만의 타이밍으로 시간을 즐길 수 있는 것이 매력이다.

中央区日本橋茅場町2-17-11

· 영업시간 : 17:00 ~ 21:00 (무휴업)

· TEL : なし · <https://tabelog.com/> → ニューカヤバ로 검색



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 건강상식을 알아보자



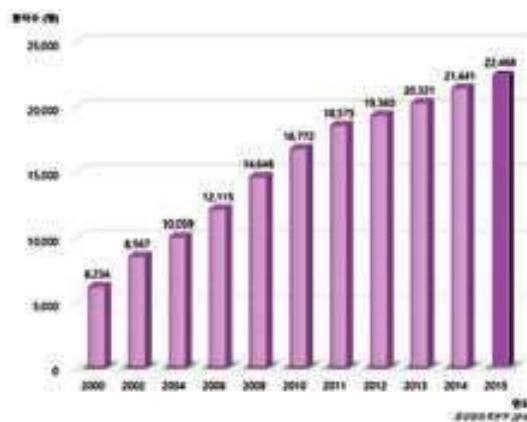
유방암은 완치가 불가능하다?

유방암은 여성성과 모성을 상징하는 유방을 잃을 수 있다는 공포감 때문에 여성에게는 더욱 치명적인 질병이다. 답부터 말씀드리면 유방암의 완치는 가능하다. 그러나 특히 우리나라의 경우 젊은 여성의 유방암 발병률이 늘고 있는 추세이니 유방암의 원인과 증상, 치료법과 예방법 등 유방암의 모든 것을 자세히 알아보자.

● 유방암의 현주소 ●

한국 여성 25명 중 1명은 유방암 환자. 여성의 아름다움과 모성의 상징인 유방. 남성과 구별되는 여성성의 심벌로 유방이 지닌 의미는 크다. 이 때문에 유방암은 여성에게 더욱 치명적인 질병이다. 유방암이란 유방의 세포에서 발생된 악성종양으로 일반적으로 유방의 유관과 소엽에서 발생한 암이다. 주로 여성에게 발생하지만, 전체 유방암의 0.5~1% 비율로 남성에게 발생하는 것으로 알려져 있다. 2014년 국제암보고서에 따르면 암은 고소득 국가일수록 발생률이 높으며, 한국은 북미, 서유럽과 함께 고소득 국가로 분류돼 암 발생률이 높은 나라에 속한다. 그중에서도 유방암은 전 세계 여성암 중 1위의 발생률을 보이는 암으로 세계 전체 여성암의 25.2%를

차지한다. 우리나라에서도 유방암 발병률이 높아져 갑상선암에 이어 여성암 발병률 2위를 기록하고 있다. 이처럼 발병률이 높아지는 이유로는 비만, 모유 수유 감소, 식습관의 서구화 등이 꼽힌다. 통계에 의하면 1996년과 2012년을 비교했을 때 16년 사이에 우리나라 유방암 환자는 무려 5배나 급증했다. 매년 2만 명의 여성이 새롭게 유방암 진단을 받고 있는 실정이다. 우리나라 여성 약 25명 중 1명이 유방암에 걸린다고 볼 수 있다.



● 발병원인은 어디 있을까? ●

유방암의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않고 있지만 여러 가지 원인이 복합적으로 작용하는 것으로 추측된다. 전체 유방암의 5~10% 정도는

유전과 관련된 유전성 유방암이 유전성 요인이라면 일찍부터 유방 진찰과 검사를 자주 받아야 한다.

1 유전적 요인

비교적 젊은 나이에 발병하며 어머니와 자매가 유방암 환자일 경우 유방암에 걸릴 위험이 4배 이상 높다.

2 초경과 폐경 나이

초경 나이가 빠르면 유방암 위험이 증가한다. 초경이 1년 늦어지면 유방암의 발생 빈도가 15~20% 감소하는 것으로 보고되고 있다. 폐경 시기가 늦으면 유방암 발병 위험이 증가한다.



3 출산과 수유 여부

출산 경험이 없는 여성은 출산 경험자에 비해 유방암 발생 가능성이 1.4배 높다. 첫 출산이 30세 이후인 여성은 첫 출산이 18~19세인 여성에 비해 유방암 발생 가능성이 2~5배 증가한다. 만삭 분만의 경험이 있는 폐경기 이후 여성 중 모유 수유를 한 자식의 수가 많으면 많을수록, 또 기간이 길면 길수록 유방암 발생률이 감소한다는 연구 결과가 있다.

4 경구피임제와 폐경기 여성의 여성호르몬 치료 경구피임제의 복용 기간에 따라 유방암의 위험성이 1.7~4배 정도 높아진다고 알려져 있지만 아직은 연구가 더 필요한 상황이다.

5 생활 속 위험 요소

폐경 후 체중이 증가할수록 발생률이 증가한다. 음주와 흡연, 동물성 지방과 육류를 많이 섭취하는 서구화된 식습관 등이 유방암의 증가를 초래하는 것으로 알려져 있다.

● 유방암의 증상을 알아보자 ●

초기 유방암은 대부분 특별한 자각증상이 없다. 유방의 멍울을 만져보아 만져지면 이미 종양의 크기가 1cm 이상인 경우가 많으므로 종합적인 관찰로 조기 발견을 하는 것이 중요하다. 가슴의 크기와 모양의 변화, 유두 분비물, 유두 함몰, 유두 피부 습진, 겨드랑이에 혹이 만져지는 경우 등 유방암을 의심해봐야 한다. 유두의 분비물이 맑거나 젖이 나오는 것은 위장약 복용이 원인인 경우가 많으므로 크게 문제 되지 않는다.

대신 한쪽유두에서만 피가 나온다면 유방암과 관련이 있을 가능성이 높다. 유방의 통증은 월경 때문인 경우가 많으며 거의 대부분은 그 원인을 알 수 없다. 암 자체가 통증을 일으키는 것은 유방암이 아주 많이 진행된 경우를 제외하면 매우 드물다.

● 유방암의 각종 치료법을 알아보자 ●

■■수술■■

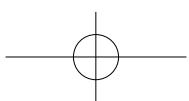
많이 진행되지 않은 경우에는 암 부위와 겨드랑이의 림프절만 절제한 뒤 방사선치료를 하는 유방보존술을 널리 사용하지만, 종양이 많이 진행되거나 종양이 큰 경우에는 유방 전체를 잘라내야 한다.

■■항암화학요법■■

약물을 이용해 암세포의 성장 과정을 방해함으로써 암세포를 사멸시키거나 더 이상 증식하지 못하도록 하는 치료법이다. 항암화학요법은 수술 전에 종양의 크기를 줄이거나, 수술 후 재발 위험이 높은 환자, 다른 장기에 암이 전이된 환자를 대상으로 시행한다.

■■방사선치료■■

고에너지의 방사선을 이용해 암세포를 제거하는 방법이다. 유방암 수술 후 보조적 치료법으로 사용하거나, 수술 후 국소 재발이나 뼈, 뇌 등에 전이된 경우 사용한다. 전신 상태가 나쁘거나 암이 많이 진행돼 수술이 어려울 때 선택하는 치료법이기도 하다.



인테리어

갤러리 같은 아파트 리모델링



그림에 어울리는 공간으로 꾸미기 위해 프렌치 스타일 인테리어 전문가와 의기투합한 부부의 리모델링 이야기. 남과 다른 공간을 원하는 사람이라면 훌륭한 실전 가이드가 될 듯하다.

Living Room



벽등과 샹들리에로 임팩트를 더해 부티크 호텔처럼 꾸민 침실. 리넨 커튼과 침구가 내추럴한 멋을 더한다. 추억이 담긴 물건이나 애정하는 소품을 활용해 공간에 집주인의 취향을 담는 라이프 스타일 인테리어가 트렌드로 자리 잡고 있다. 서

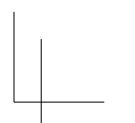
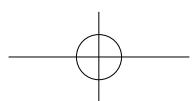
매일매일 똑같은 인테리어에 지루하다면?
나를 위한 나만의 공간을 디자인하고 싶다면?
비지에서 인테리어 고수들이 전하는 인
테리어 비법을 살펴보자.

울에 한 인테리어 고수 부부는 평소 하나둘씩 수집한 그림을 활용해 개성 있는 집으로 꾸몄다.

“지난겨울 집을 장만하고 인테리어를 고민하다, 틈틈이 모은 그림 작품을 프렌치 인테리어 공간에 전시하면 근사할 것 같았습니다. 그래서 인테리어 콘셉트를 프렌치 스타일로 정하고, 공간마다 그림을 걸어 작은 갤러리처럼 꾸몄답니다.”

부부는 SNS를 통해 시공업체를 물색하던 중 프렌치 스타일을 모던하면서 유니크하게 풀어내는 스타일링 그룹 디자인풀의 포트폴리오에 반해 리모델링을 의뢰했다. 디자인풀의 박미진 대표와 수시로 아이디어 회의를 한 결과, 그림이 돋보이도록 벽과 조명에 임팩트를 주기로 결정했다. 소장하고 있는 그림을 걸었을 때 근사해 보이도록 벽은 웨인스코팅으로, 조명은 샹들리에로 매치해 포인트를 주기로 한 것.

웨인스코팅은 몰딩의 일종으로 18세기 빅토리아 시대의 대표적인 인테리어 방식이다. 단열을 위해 벽에 패널보드를 덧대고, 패널에 사각 프레임 형태 나무 몰딩을 둘러 고정한 것이 바로 웨인스코팅. 몰딩의 너비, 모양, 컬러에 따라 클래식하거나 프렌치, 모던, 심플 등 다양한 분위기를 낼 수 있어 최근 인기를 끌고 있다. 부부는 사각 웨인스코팅으로 벽을 마무리하고 복도, 다이닝룸, 침실, 게스트룸 등 곳곳에 그림을 걸어 갤러리처럼 꾸몄다. 조명은 프렌치 느낌 물씬 나는 다양한 샹들리에로 임팩트를 더했는데, 화려한 샹들리에와 웨인스코팅 장식 벽이 어우러져 그



인테리어

야말로 프렌치 감성 가득한 공간이 완성되었다.



블루 그레이 벽지로 포인트를 주고 클래식한 디자인의 거실장만 두어 심플하게 꾸민 거실.(왼쪽) 웨인스코팅 장식 벽에 유니크한 커다란 우산그림을 걸어 갤러리처럼 꾸민 복도.

Kitchen



골드와 블루, 그레이 컬러로 우아함을 강조한 다이닝룸. 골드 프레임 식탁과 의자로 세련된 느낌을 낸 뒤 에메랄드빛 샹들리에와 물고기 그림 액자로 위트까지 더했다.

Guest Room

게스트룸은 클래식한 민트 그레이 침대와 거울,

수납장, 골드 샹들리에, 애니멀 패턴 러그가 어우러져 로맨틱하다.



Kids Room



아이를 위해 만든 방. 은은한 라벤더 벽지와 핑크 톤 커튼이 사랑스러운 느낌을 자아낸다. 집 모양 옷장 사이에 피규어를 전시해 재미를 더한 아이디어도 Good!

암 림프절 전이, 핵심 원료는 '지방'



림프절은 전신에 분포하는 면역기관인데, 림프관으로 연결되어 있어 암 전이에 활용된다.

:: 암세포의 대사방법 포도당이 아닌 지방산



연구팀은 흑색종 생쥐의 원발 종양과 림프절 전이 종양을 단계별로 비교 분석했다. 그 결과, 림프절로의 전이가 진행될수록 지방산을 분해해서 에너지를 얻는 지방산 산화 과정이 활성화되는 것을 발견했다. 기존에는 암세포가 포도당에서 주로 에너지를 얻는다고 여겨졌지만, 이번 연구를 통해 암세포가 림프절로 전이되면서 에너지를 얻

암세포가 림프절로 전이할 때 지방산을 핵심 원료로 사용한다는 사실이 밝혀졌다. 기초과학연구원(IBS) 혈관 연구단은 림프절에서도 달한 암세포가 지방산을 에너지로 삼는다는 사실을 발견했다.

는 대사 방법이 변한다는 사실을 처음으로 발견한 것이다. 연구팀은 또한 림프절이 다른 조직보다 지방산이 풍부한 것을 확인했고, 흑색종과 유방암 생쥐에게 지방산 산화를 억제하는 약제를 주입하자 림프절로의 전이가 획기적으로 감소되는 것으로 나타났다.

:: 지방산 산화 억제제 림프절 전이 억제 효과

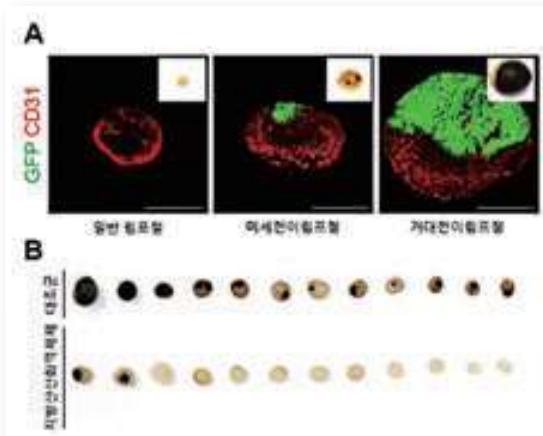


그림 A는 일반 림프절에서 흑생종 암세포가 전이되는 단계별 과정을 촬영한 형광현미경 사진이다. 연구진은 미세전이 림프절과 거대전이 림프절에서 각각 암세포를 분리해 처음 종양이 시작된 원발종양 암세포와 비교분석을 진행했다. 그 결과, 지방산 대사 관련 유전자가 전이된 림프

절에서 더욱 활성화되어 있음을 확인했다. 연구진은 지방산 산화 억제제(Etomoxir)를 실험군에 투여하자 대조군에 비해 암세포의 림프절 전이(이미지 속 검은 부분이 암세포(흑색종))가 획기적으로 감소함을 확인했다.

더불어 암세포가 림프절로 전이되면서 지방산을 산화시켜 에너지를 얻는 과정에 'YAP 전사인자'가 관여하는 것을 확인했다. 연구팀은 림프절로 전이된 암세포에서 전사인자 YAP이 활성화되어 있으며 암세포에서 이를 억제하면 지방산 산화도 억제됨을 밝혔다. 또한 원발종양에서는 YAP 전사인자가 활성화돼있지 않지만, 림프절에 전이된 암세포에서는 YAP 전사인자가 활성화된 것을 면역 형광염색법으로 관찰했다. 실험동물에서 암세포 내 YAP 전사인자의 발현을 유전적으로 억제하자 림프절로의 전이가 억제되었다.

:: 암세포의 YAP 전사인자 활성화 담즙이 원인

연구팀은 또한 림프절로 전이된 암세포에서 YAP 전사인자가 활성화되는 이유가 흥미롭게도 '담즙산' 때문인 것을 알아냈다. 그동안 담즙산은 지방의 소화와 관련 있다고 알려졌는데, 림프절에 전이된 암세포에만 담즙산이 특이적으로 출적돼 있었다. 연구팀은 세포 실험을 통해 담즙산 성분이 신호 전달 물질로 작용해 암세포 핵 안의 비타민D 수용체를 활성화시켜 전사인자 YAP를 활성화시키는 것을 알아냈다.

마지막으로 연구팀은 흑색종 환자들의 전이된 림프절 조직을 면역염색으로 분석해 림프절에 전이된 흑색종에 YAP 전사인자가 활성화되어 있을 경우, 원격 장기로의 전이가 더 잘 이뤄지는 등 예후가 나쁘다는 것을 확인했다.



:: 새로운 치료 연구의 시작 림프절에 전이된 종양의 변화가 시작

고규영 단장은 "기존에도 암세포가 특정 환경에서 대사가 변한다는 보고가 있었으나 주로 암세포는 포도당 대사에 의지한다는 것이 정설이었다"며 "이번 연구는 원발 종양 상태에서는 암세포가 포도당을 주 에너지원으로 쓰다가 림프절 전이 과정에서는 지방산을 주 에너지원으로 쓰게끔 변화한다는 사실을 처음으로 밝혀 그동안 밝혀져 있지 않던 림프절 전이의 기전 연구에 첫 발을 내딛었다고 생각한다"고 말했다.

고 단장은 이어 "이번 연구는 림프절에 전이된 종양의 변화를 한층 더 깊게 이해하는 계기가자 이를 표적으로 치료에 적용할 가능성을 제시한 것"이라고 덧붙였다.

이번 연구는 폐나 간 등 원격 장기로 전이가 되기 전, 림프절 전이 자체를 표적으로 하는 항암제 개발 등에 기여할 것으로 기대되고 있다.

연구 내용은 세계 최고 권위의 학술지 사이언스지 온라인판에 2월 8일 게재됐다.

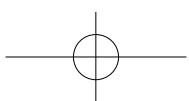
:: 림프절의 다양한 기능

모세관을 흐르는 혈액은 조직에 산소를 공급한 후 대부분 세정맥을 거쳐 심장으로 되돌아간다. 모세관 혈액의 10% 정도는 림프관으로 연결되어 림프액이 우측 림프관, 흉관으로 모여 각각 우측과 좌측 쇄골하정맥을 통해 심장으로 들어간다.

림프관은 림프절의 위치처럼 전신에 골고루 분포되어 있으며 곳곳에 철도의 간이역처럼 림프절이 배열되어 있다. 림프절은 원형 또는 완두콩 모양으로 여과기능을 하여 림프절에는 림프구가 풍부하다.

림프절은 간질액 또는 림프에 있는 미생물을 여과하는 역할을 하며 피질에는 B림프구, 내피질에는 T림프구, 수질에는 T와 B림프구, 형질세포, 대식구가 있으며 이 세포는 각자의 독특한 기능을 수행한다.

악성 림프종, 임파선암이란 림프조직 세포들이 악성 전환되어 생기는 종양을 말한다.



러브 & 트래블

일본 최고의 도시 도쿄를 여행하자(東京)2편



오다이바 해변공원 레인보우 브릿지 お台場海浜公園・レインボーブリッジ



오다이바는 도쿄만에 떠있는 인공섬이다. 하이테크의 오락시설이 모여있는 관광지로 도쿄 베이(東京ベイ) 지역에 세운 거대한 타운이다. 다이바(台場)라는 이름에서 알 수 있듯이 원래는 에도를 지키기 위해 세워졌지만 현재는 각국의 관광객들이 몰려드는 거대한 상업 지구로 탈바꿈했다.

계획적으로 조성된 아름다운 경관을 배경으로 최신식 쇼핑타운과 대관람차, 후지TV 본사, 박람회장 등의 즐길거리, 각종 레스토랑과 카페, 호텔에 이르기까지 다채로운 시설이 한 곳에 모여 있어

62 | 광고문의 T.03-6273-9900

2020년 올림픽을 앞두고 도쿄에 왔다면 꼭 한번 가보아야할 도시를 소개합니다.

쇼핑과 관광 뿐 아니라 숙박까지 오다이바 안에서 해결할 수 있다.

또 일몰과 야경의 명소로서 인기가 있으며, 컬러풀하게 라이트업 된 레인보우브릿지나 자유의여신상 등, 도심에서 느낄 수 없는 이국감을 느낄 수 있다.

- **주소:** 東京都台東区浅草 2-3-1
- **액세스:** ゆりかもめ お台場海浜公園駅から徒歩約4分 / リンかい線東京テレポート駅から徒歩約7分

롯본기힐즈 전망대 六本木ヒルズ・展望台

롯본기의 명소 중 첫손가락에 꼽히는 복합 문화 공간이다. 2003년 도시 재개발 프로젝트의 일환으로 건설된 8개의 건물이 모여 있는 주상 복합 단지로 이 자체로 하나의 도시라고 해도 과언이 아니다.



롯본기힐스는 고층

빌딩인 모리 타워를 중심으로 펼쳐져 있는데 모리 타워는 지하 6층, 지상 54층의 초고층 건물로 건물 앞의 9m 높이의 둥글넓적한 설치물이 특색 있다.

‘마망(Maman)’이라고 부르는, 거미를 모티브로 한 조형물이다. 모리 타워의 저층에는 쇼핑몰이, 고층에는 회원제로 운영되는 모리아트센터가 있다. 모리아트센터 내의 모리 미술관은 모리 타워의 52~53층에 위치해 있어 ‘천국에서 가장 가까운 미술관’이라는 별칭이 있다.

특히 52층에 있는 롯본기의 대표 전망대인 도쿄 시티뷰도 있는데 도쿄 시내는 물론 오다이바의 레인보우 시티까지 조망할 수 있으며 날씨가 맑으면 후지산까지 보인다. 야경이 훌륭해 젊은이들에게 인기 있는 데이트 장소이다.

- 住所: 東京都港区六本木6丁目10-1 六本木ヒルズ森タワー52階、53階
- アクセス: 地下鉄六本木駅からすぐ

지브리 미술관 三鷹の森ジブリ美術館



도쿄의 위성도시인 미타카 시의 지원을 받아 조성된 미술관으로 기치조지의 이노카시라 공원 안에 있다.

〈센과 치히로의 행방불명〉, 〈이웃집 토토로〉 등으로 우리나라에도 잘 알려져 있는 일본 애니메이션의 거장 미야자키 하야오(宮崎駿) 감독이 직접 디자인했다. ‘지브리’는 미야자키 하야오 감독

의 스튜디오 이름이기도 하다.

지하 1층, 지상 2층인 아담한 건물 안에 만화 속에서나 볼 법한 독특한 엘리베이터 등 미야자키 특유의 상상력으로 빛은 꿈같은 세상이 펼쳐진다. 애니메이션의 캐릭터와 설정을 바탕으로 한 재치 넘치는 전시물들은 아이는 물론 어른들의 눈길을 사로잡는다. ‘미아(迷兒)가 되자! 함께!’라는 모토처럼 정해진 루트 없이 마음대로 관람하며 즐기면 된다.

방문전에는 반드시 예약을 해야 하며, 예약은 매월 10일 오전 10시부터 예약이 가능하다.

도쿄돔시티 東京ドームシティ



1988년 3월 완공한 실내야구경기장으로, 일본 프로야구팀 요미우리 자이언츠의 홈구장이다. 도쿄도 [東京都]에 있으며 수용인원은 5만 명이다. 겉모습이 달걀과 비슷하여 빅 에그(Big egg)라고도 한다. 도쿄돔을 중심으로 천연온천을 즐길 수 있는 라쿠아, 그리고 여러종류의 놀이기구가 있는 도쿄돔시티 아트락션즈 등이 있어, 하루종일 즐길 수 있는 시설로들로 가득 차 있다.

특히 건물안을 통과하는 제트코스터는 도심속의 유원지에서만 느낄 수 있는 특별한 놀이기구 이기 때문에 꼭 체험해 보길 추천한다.

- 東京都文京区後楽1丁目3-61
- JR水道橋駅から徒歩約6分

책소개

행복한 책 읽기 4월의 추천 도서



:: 첫번째 행복 도서

꽃을 보듯 너를 본다

저자: 나태주

출판사: 지혜



나태주 시인은 10여권의 시집을 출간하였고 나태주 시집『꽃을 보듯 너를 본다』. 이 시집은 시인 나태주의 시 가운데 인터넷의 블로그나 트위터에서 자주 오르내리는 시들만 모아 엮은 책이다. '내가 너를', '그 말', '좋다', '사랑에 담 함', '바람 부는 날', '그리움', '못난이 인형', '허방다리', '첫눈', '섬', '느낌', '한 사람 건너', '사는 법' 등 나태주 시인의 꾸밈없이 순수한, 그리고 주옥같은 시편을 수록하고 있다. 독자들은 시집에 담긴 시편들을 통해 시인의 시 세계를 엿볼 수 있을 것이다.

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

..두번째 행복 도서

엄마에게 안부를 묻는 밤

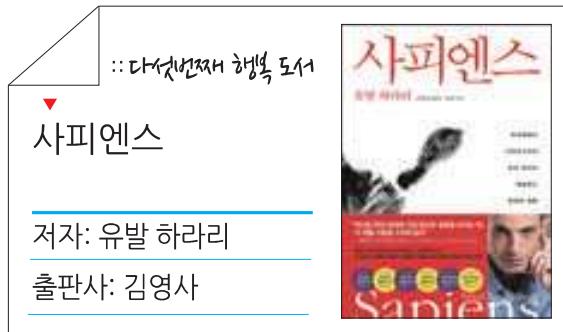
저자: 박애희

출판사: 걷는나무

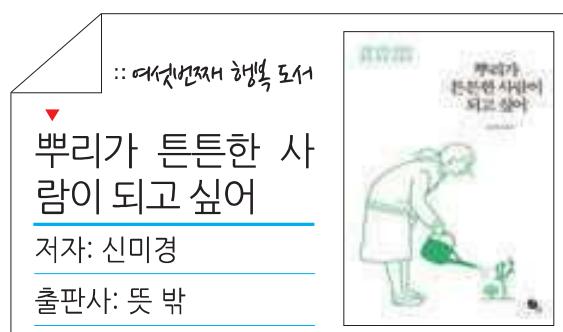
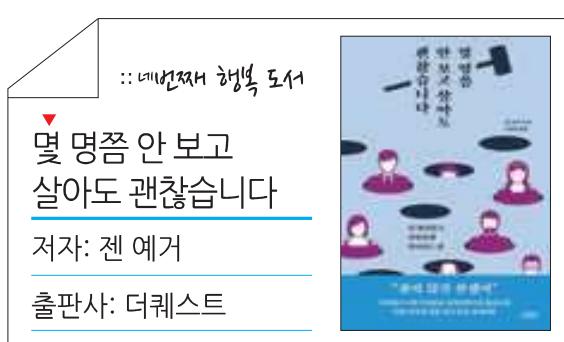


당신 덕분에 눈부시게 행복했습니다. 인생의 선배이자, 든든한 내 편이었던 엄마에게 보내는 고백. 세상에 내 편 하나 있으면 살아지는 게 인생이라는 말이 있다. 이 책에는 세상에서 단 한 사람, 든든한 내 편이던 엄마에 대한 이야기가 담겨있다. 때로 지겹게 싸웠고, 서로 상처를 주기도 했지만 엄마는 세상살이에 지칠 때면 항상 돌아갈 수 있는 곳이었다. 그러던 어느날, 저자는 인생에서 상실을 경험한다. 라디오 작가인 딸의 방송을 듣고 매일 같이 문자로 안부를 묻던 엄마를 떠나보낸 것이다. 아파서 마주하지 못했고, 그 공백에 익숙해지지도 못했던 시간이 7년, 저자는 세상에서 가장 따뜻한 존재였던 엄마와의 기억을 꺼낸다. 그리고 자신과 이 책을 읽는 당신에게 말한다.

책소개



직장인의 숙명인 회의, 보고, 프레젠테이션 모두 '결론-->근거-->예를 들면'이라는 3단 피라미드를 얼마나 빨리, 탄탄하게 만들 수 있느냐로 해결할 수 있다. 첫 번째 단은 결론, 두 번째 단에서 근거를 제시하고, 세 번째 단에서 실제 사례를 제시한다. 두 번째 단의 근거는 세 가지 정도가 적합하다. 세 번째 단은 하나 또는 둘이 좋다. 너무 많으면 내용이 헷갈린다. 상사가 느닷없이 뭘 잘 물어보는 스타일인데, 그때마다 머릿속이 하얘진다면? 당신의 머릿속이 하얘지는 이유는 어떻게 생각하고 말해야 할지 몰라 사고가 정지되기 때문이다.



참지 않길 잘했어! 미국에서 대중에게 가장 인정받는 관계정리법. “어떻게 나한테 이럴 수 있어!”라고 속상해한 적이 한 번쯤 있을 것이다. 정리해야 할 관계에서 이런 원망이 주로 나오는데 우리는 아직 관계를 정리하는 것에 익숙하지 않다. 아무리 물건과 시간을 정리해도 내 머리와 마음을 지배하는 관계가 정리되지 않으면 삶은 결코 정리되지 않는다. 일찍부터 관계 정리의 필요성이 자리 잡은 미국에서 대중에게 가장 인정받는 관계정리법이 있다. 선을 긋지 관계를 깔끔하고 현명하게 정리하는 법이다.

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 지구상에 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 말한다. 저자는 몇십 년 지나지 않아, 정서적 능력까지 변화시킬 것이라고 예측한다.

나는 나를 어떻게 지킬 수 있을까? 불행하게 만 느껴지는 삶을 당장 행복하게 만드는 것은 거창한 것이 아니라 사소한 것에 있다. 모닝 스트레칭, 퇴근 후 나만의 샤워 의식, 달밤에 피아노 연습, 일요일 아침의 대청소... 별것 아닌 것 같지만 하루하루의 작은 루틴들이 쌓여 점점 단단한 나를 만들어간다. 단순하고 자극적이지 않은 무채색에 가까운 생활. 그러나 그 안엔 소박하고 성실한 행복이 숨겨져 있다. 내가 바꿀 수 있는 것은 오직 나 자신뿐이다. 건강한 방법으로 자기 회복을 하고 싶은 사람들...

만성 통증을 치료하는 진통 스트레칭

딱딱하게 굳은 목과 어깨, 365일 계속되는 만성 두통으로 연일 울상인 이들을 위해 이슬땀이 나섰다. 하루에 5분, 따라만 해도 통증이 사라지고 균형 있는 몸매를 만들 수 있는 데일리 스트레칭.

#어깨돌 없애기

굽은 어깨 스트레칭

1. 다리를 어깨너비로 벌리고 서서 손은 엉덩이 뒤에서 각지를 낀다.
2. 들이쉬는 숨에 엉덩이와 손이 멀어지도록 만든다.
3. 내쉬는 숨에 무릎을 살짝 구부려 상체를 앞으로 깊이 숙인다. 어깨 앞면이 이완되도록 한다. 5회 반복.



#한사이즈 바지줄이기

골반 스트레칭

1. 두 다리를 r자로 만들어 위아래로 겹치고 위에 있는 다리의 무릎과 발을 잡고 등을 곧게 편다.
2. 들이쉬었다가 내쉬는 숨에 가슴을 앞으로 내민다.
3. 손을 앞으로 멀리 뻗어 상체를 더 깊이 숙인다. 5회 반복.



#팔저림 완화

손목 스트레칭

1. 두 무릎을 꽂고 앉는다.
2. 손바닥을 뒤집어 손가락이 무릎을 향하도록 하고 기어가는 자세로 엉덩이를 들고 준비한다.
3. 내쉬는 숨에 엉덩이를 발뒤꿈치 방향으로 앓으며 손목 안쪽 근육이 스트레칭 되도록 한다. 반대쪽도 5회씩 반복.



새로 도입한 「저출력 체외 충격파」 기기의 안티에이징 치료 다이어트, 미용 효과에 대한 가능성

아시안미용클리닉은 올해부터 새로운 (저출력 체외 충격파)치료 기기로 의한 치료 FAT-IMPACT(팻 임팩트)와 ED-MAX를 도입했습니다.

전FAT-IMPACT(팻 임팩트)는 다이어트, 셀룰라이트 제거, 지방축소, 작은 얼굴, 피부 타이트닝, 피하 혈류촉진에 의한 수술 흉터 개선 등 목적으로 적용하고, 또 하나 ED-MAX는 신생 혈관의 증가를 촉진함으로써 부작용이나 통증 없이 남성의 발기 기능 개선에 이미 많은 효과를 가져오고 있습니다.

많은 분들께는 (저출력 체외 충격파)라고 해도 감이 오지 않을 것입니다. 원래 충격파라는 말 자체가 생소할 것이라고 생각합니다. 충격파는 음파와 전자파랑 같은 압력파의 하나로써, 초음속으로 이동하는 물체의 주위에 발생하여 최대 압력까지 빨리 상승하지만, 이후 출력을 급속히 감소합니다. 그러므로 중점을 두고 그 부분에만 고압을 주기 때문에 주위에는 영향을 주지 않습니다.

그 특징을 이용하여 이미 신장과 뇨관 결석을 수술없이 치료하는데 사용되고 있습니다. 체내의 돌을 부술수 있는 충격파 치료 기기 이지만, 최근 연구에서 출력과 파장 조절을 통해 다른 의학분야에서 여러가지 가능성이 존재한다는 사실을 발견했습니다. 특히 주목되고 있는 출력을 약 10분의 1로 제한 하므로써 (저출력충격파)심혈관계가 기존 혈관과 분리 (혈관신생)되고, 좁은 곳에서 혈관이 형성되는 것을 목적으로 합니다. 성형외과 분야에서는 피부괴양 등 치료, 정형외과 통증 치료, 그리고 동북대학에서는 신장 혈관 재생으로부터 새로운 협심증의 치료에 대한 연구가 진행 되고 있습니다. 저희 병원에서 도입한 ED-MAX도 이러한 원칙으로 이미 비뇨기과 분야에서 응용 치료로 좋은 평가를 받고 있습니다.

CELLACTOR (셀락터) 에 의한 다이어트, 셀루라이트, 작은얼굴 만들기... 「팻·충격파」

Fat Impact란, 저출력 체외 충격파 치료에 의한 미용분야, 특히 다이어트, 바디체형, 작은 얼굴에 대한 응용으로 개발된 것이 치료시스템 '셀락터CELLACTOR 치료 시스템' '팻 충격'입니다.

효과의 기전은 피부표면에서 저출력 충격파를 맞춤으로써 지방 세포막이 손상되어 세포내 지방 방울이 밖으로 노출되는 것입니다. 마치 공기가 새어 시든 비치볼과 같은 느낌이죠. 또한 동시에 혈관 생성작용, 혈액 미소 순환 (혈액, 순환, 림파)개선을 통해 지방 방울의 배출이 진행 할 뿐만 아니라, 피하조직의 대사가 증가하여 피부탄력도 향상시킵니다.

그러므로 지방부분이 사이즈다운 해도 피부 처짐이 일어나지 않고 오히려 피부 질량개선을 기대할 수 있습니다. 내용물이 새어서 부서진 지방세포는 치료후 긴시간을 경과해도 축소된 상태는 조직 검사에서도 확인 되고 있으며 치료후 리바운드가 생기기 어렵습니다. 또 치료의 큰 장점으로 거의 열을 발생시키지 않는 편 포인트의 저주파 충격파의 특징으로, 약간의 진동과 같은 자극과 감각 정도로 마취가 필요없이 시술 후 붉음과 붓는 증상도 없습니다.

부위와 정도에 따라 다르지만, 보통 하나 부위를 1, 2주에 한번 4회~8회의 치료를 기준으로 생각하십시오. 그리고 얼굴에도 사용할수 있어 작은 얼굴과 리프팅 목적으로도 안전하게 치료가 가능합니다. 또한 현재 의학적으로 효과를 인정한 또 다른 슬림용 의료기기, 예를 들면, 쿨스컬프팅과 라이포소닉과 같은 시술과의 병용에 의한 상승효과도 보고 되어 있어, 수술을 필요로 하지 않는 안전한 치료법으로 더욱 기대되어 있는 바랍니다.



<원고제공> 아시안 미용성형외과 클리닉 원장 · 帝京 대학 병원 미용 센터 강사 정 현
☎ 0120-070-901 · 한국어 전용 090-9102-1164

쏙쏙 월포인트 골프레슨

GOLF LESSON 22

● 피칭

POINT 1 완벽한 피칭 샷

닉팔도의 뛰어난 특징 중의 하나는 롱 게임에 있어서 놀랄만한 정확성이지만 피칭 샷도 매우 훌륭하게 구사한다. 그의 피칭 샷은 롱 게임만큼이나 훌륭한데 그의 피칭 샷을 간과하는 것은 참으로 유감 서러운 일이다. 1995년 라이더 컵에서 커티스 스트레인지와의 싱글 경기를 할 때, 18번홀에서 손에 땀을 쥐게 하는 75m(85yd)짜리 피칭 샷은 환상적이었다. 볼은 홀에서 1.2m(4ft)앞에 떨어졌고, 그가 퍼팅을 성공시켜 유럽이 라이더 컵을 소유하게 되었다. 이 화려한 피칭 샷은 그의 신체회전과 손과 팔의 스윙이 완벽한 조화를 이룬 엄청난 기술로 그의 뛰어난 감각적 능력의 결합으로 이루어진 결과이다. 모든 골퍼들은 다음과 같은 방법을 통해서 팔도의 피칭 스타일을 배울 수 있다.

① 어드레스
팔도는 피칭 샷을 위해 약간 오픈스탠스를 취한다. 그위 원발은 표적을 향해 평행에서 약간 왼쪽으로 열린다. 짧은 피칭을 할 때는 원발 스탠스가 더 열리고, 큰 스윙으로 피칭을 할 때는 원발 스탠스가 닫힌다. 클럽 헤드는 달걀껍질에 올려놓듯이 땅에 겨우 닿을 정도로 한다. 이것은 어드레스 자세에서 긴장을 없애는데 도움이 되어 손과 팔을 편안하고 부드럽게 한다. 이것은 부드러운 백스윙을 용이하게 한다.



● 몸의 자세
팔도의 신체회전은 샷의 거리 조절을 향상시키기 위해 팔 스윙과 완전히 일치되어 있다.

● 다리
팔도의 다리동작은 매우 안정적인데 그 것은 레드베터로부터 충고를 받고 그가 가장 크게 개선한 스윙 변화 중의 하나이다.





① 백스윙
필드의 신체가 회전할 때 손과 팔의 스윙이 함께 이루어지나, 이때 그의 손목은 꺾이며 클럽을 완벽한 위치로 고정시킨다. 하체는 비교적 수동적으로 무릎은 구부리고, 엉덩이는 상체의 회전에 저항한다.



② 임팩트
백스윙 할 때 팔도는 손과 팔로 몸을 감듯이 하며, 그의 다운스윙은 손과 팔, 몸통의 풀림이 조화를 이루면서 컨트롤된다. 이 부드럽고 컨트롤된 스윙 가속도는 그에게 훌륭한 임팩트 자세를 갖게 해준다.



③ 팔로스루
필팔도의 팔로스루는 백스윙 길이와 똑같으며, 클럽을 부드럽지만 힘차게 휘둘러 클럽에서 획 소리가 날 정도로 볼의 뒷부분을 쳐서 충분한 스픈을 준다. 샷은 완벽한 포물선을 따라 높이 날아 오르다가 돌이 떨어지는 것처럼 그린이 착지하여 볼이 앞으로 덜 구르게 한다.

핵심사항

피칭 샷은 컨트롤이 매우 중요하며 자신있는 스윙을 할 수 있도록 긍정적인 사고를 가져야 한다.

다음 사항은 피칭 샷을 하는데 필수적인 2가지 요소가 조화를 이루도록 할 것이다.

- ▶ 그립을 5cm정도 내려서 잡되 부드럽게 잡으면 클럽헤드를 컨트롤하는데 도움을 준다.



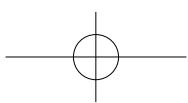
- ▶ 오픈 스탠스는 백스윙을 작게 만들고 정확한 임팩트를 위해 좌측에 공간을 만들어준다.



- ▶ 모든 피칭 샷에서 다운스윙의 가속도를 똑같이 한다. 이때 볼이 나가는 거리는 백스윙의 길이로 조절한다.



- ▶ 피칭 샷을 할 때 볼에 스픈을 주고 높히 띄워야하기 때문에 볼을 친 후 잔디를 떠낸다는 느낌을 항상 염두에 두어야 한다.



봄맞이에 어울리는 일본 학원물 영화 BEST6

사고뭉치 문제아?
명문대 진학 도전을 선포하다?!



불량소녀, 너를 응원해!

친구들과 즐겁게 노는 것이 인생 최고의 낙인 '사야카'는 공부와 담을 쌓은 구제 불능 문제아로 학교에서 낙인찍힌다. 하지만 그녀를 절대적으로 믿어주는 엄마와 포기를 모르는 초긍정 '츠보타' 선생을 만나 우등생도 꿈꾸기 힘든 명문대 진학 도전을 선포하게 되는데... 동서 남북이 뭔가요? 무지의 여왕 '사야카'가 꿈꾸는 인생 최고의 반전! 초등학교 4학년 수준의 상식에 산타클로스의 존재를 아직도 믿고 있는 무지의 여왕 '사야카' 그녀는 주위의 편견과 자신과의 싸움에서 승리하고 모두가 불가능이라고 말했던 목표를 이뤄낼 수 있을까?

"너는 싫어할지도 모르겠지만 역시... 너의 췌장을 먹고 싶어"
나는 그때, 그 말의 의미를 알지 못했다



너의 췌장을 먹고 싶어

남주인공 시가 하루키는 여주인공 야마우치 사쿠라의 장례식에 가지 않았다. 장례식장에도 가지 않은 하루키는 그녀와의 일들을 회상한다. 몇 달 전 늦은 봄, 하루키는 병원에서 우연히 사쿠라가 놓고 간 노트 '공병문고'를 보다가 야마우치 사쿠라를 만난다. 공병문고를 통해 하루키는 사쿠라가 췌장암에 걸려 시한부 인생을 살고 있다는 것을 알게 된다. 교에 가 보니, 사쿠라가 갑자기 도서위원회를 하게 된다. 책장을 정리하던 중 뜯금없이 "너의 췌장을 먹고 싶어"라는 사쿠라의 말 때문에 하루키는 당황하는데...

"며칠만이라도, 너의 단 한 사람이 되고 싶어"



일주일간 친구

일주일이면 모든 기억이 리셋되어 버리는 '후지미야' 모든 친구관계를 단절한 채 자발적 외톨이로 교내 생활을 이어가던 그녀의 앞에 일주일마다 똑 같은 고백을 하는 끈질긴 녀석, '하세'가 등장한다. "상관 없어. 월요일이 되면 변함없이 물어 볼게" 굳게 닫힌 '후지미야'의 일상에 변화가 생기려던 그때, '후지미야'의 오랜 친구 '하지메'가 그녀 앞에 나타나고 깨질 듯 아프게 머리를 헤집는 기억들이 되살아 나기 시작하는데... '후지미야'의 기억 너머에는 무슨 일이 있었던 걸까. 과연 '하세'는 '후지미야'와 일주일간 친구가 될 수 있을까?

“예전에는 알지 못했다.
사랑이 이렇게 행복하고, 이렇게 아픈건지…”



선생님!... 좋아해도 될까요?

고등학교 2학년인 히비키는 아직 사랑을 모르는 내성적인 소녀. 사랑 이야기를 늘어놓는 친구들이 신기하기만 하다. 그런 히비키가 처음으로 좋아하게 된 사람은 세계사 선생님 이토. 학생들에게 엄격하고 무뚝뚝해 보이지만 방과 후 혼자 남은 히비키의 과제를 도와주는 다정한 면도 있다. 우연히 미술선생님이 이토에게 고백한 사실을 알게되고 이토 선생님의 미소와 따뜻한 모습에 첫사랑의 감정을 느끼게 된다. 히비키는 결국 그에게 세계사 시험에서 90점을 넘는 조건으로 앞으로 선생님을 좋아해도 되냐며 선전포고를하고 약속을 지키기 위해 불철주야 공부에 매진하게된다. 히비키의 고백에 자신도 모르게 키스하게 된 이토는 그 사실이 누군가의 촬영에 의해 학교에 퍼지게 되는데...

청춘들의 방황, 질투와 사랑…
그 운명의 시간들



물에 빠진 나이프

유명 잡지의 모델로서 활약하기도 했던 15세 미소녀 모치즈키 나츠메(고마즈 나나)는 도쿄에서 모델일을 계속 할 수 없게 되버린다. 아버지가 할아버지의 여관을 물려받기 위해 산과 바다로 둘러쌓인 시골 마을로 이사를 가야했기 때문이다. 따분하기만한 마을 잔치 자리에서 몰래 빠져나온 나츠메는 진입금지 표지판을 걸린 백사장을 거닐어도 본다. 그곳에서 만난 행동은 건방져보이지만 어딘가 자유스럽고, 외모는 금발의 반항스러운 이미지의 신비한 소년 코우. 이 지역의 대지주의 유복한 아들이라는 사실을 알게된다. 결국 두사람은 연인관계로 발전하게 되고 나츠메는 모델일은 포기하고 코우와 함께 이 마을에 머무르기로 마음을 굳히게 된다. 그러던 어느날 나츠메는 외부 불청객으로 부터 납치를 당하게되는데...

그 날 이후, 우리의 세상은 무너졌다!



키리시마가 동아리활동 그만둔대

키리시마는 얼굴도 잘생겼고 공부도 잘하는 교내에서 절대 권력을 배구부 주장이다. 어느날 키리시마는 돌연 동아리를 그만두게되고 소문이 퍼지면서 이야기는 전개된다. 키리시마가 탈퇴 한 이유도 모른 채 그의 빙자리를 채워야하는 배구부. 키리시마의 탈퇴사건으로 교내의 다른 인물들은 그의 빙자리를 느끼게 되고 그로 인한 에피소드가 이 영화의 내용이다. 키리시마는 이 영화에서 한번도 등장하지 않는다. 얼핏보면 키리시마라는 인물이 영화내에서 얼마나 큰 영향력을 가졌는가를 보여주는 단순한 영화 같지만 학교라는 작은 사회에서 일어나는 현상을 공공히 생각할 수 있게 되는 영화이다.