

생활의 “벗” 월간 종합 전문지 ‘비지’

# 비지

비지 모바일  
 <http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수  
TEL. 03-6273-9900



정기구독은 무료입니다.(상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE .....

29 한국이야기

SPECIAL .....

6월 SPECIAL

30~36



## 맥주의 모든 것

BEAUTY .....

36 하루 10분의 기적 DAY EXERCISE

38 안티폴루션! 딥 클렌징

40 여름철 추천하는 화이트닝 시술4

42 내가 진짜로 원하는 파운데이션!

44 여름을 달아낼 가방

46 피부 밀도를 올리는 생활 기술

48 아기의 건강과 영양

66 아름다운 라인을 위한 밴드 훈트

67 아시안칼럼

LIVING .....

50 그냥 먹어도 맛있는 옥수수의  
화려한 변신

52 미래 질환 관절염

54 동경 B류 구르메 탈방기

56 의사가 바로잡는 잘못 알려진  
건강상식

58 드라마 속 인테리어 솔루션

60 그 남자의 거짓말

64 행복한 책 읽기 6월의 추천 도서

72 냉이 된장국, 바지락 맑은 탕

LOVE+TABLE .....

62 여름에 떠나는 오키나와 여행  
미야코지마(宮古島)

ENTERTAINMENT ...

68 쑥쑥 윈포인트 골프레슨

70 봄과 잘 어울리는  
사랑 영화 BEST6

74 꿈풀이 80 피별문세

76 날말퍼즐 86 별자리 문제

78 틀린 그림 찾기 90 심리테스트

# 세계 커피 페스티벌 & 불꽃공연 2019

- 커피는 더 이상 개인의 취향이 아닌 국민적인 공감대를 일으키는 대중문화의 한 키워드가 되었다.

세계커피를 한곳에서 체험하고 맛 볼수 있는 기회로 대중이 소통하고 문화를 나누고 기부로 어려운 이웃을 돌아보자는 취지로 축제의 섬 자라섬에서 2019년 6월7일부터 시민과 함께 3일동안 아름다운 이야기를 시작하려 한다.

●행사기간: 2019. 06-07 ~  
2019. 06-09(3일간)

●행사장소: 경기도 가평군 가평읍 자라섬로 60

●행사소개: 세계커피 무료시음, 로스팅 체험, 버스킹공연 대회, 커피MODEL 선발대회, 지역민 노래자랑, 초대가수 축하공연 및 불꽃공연(6월 7일~8일)

## ●행사 내용

- 6.7(금) : 개막식 각종 대회 예선 및 초대가수 축하공연
- 6.8(토) : 각종 대회 본선 및 초대가수 축하공연
- 6.9(일) : 각종대회 시상식, 폐막식 및 초대가수 축하공연

## ●출연

홍진영, 김연자, 박현빈, 금잔디, 모모랜드, 비투비, 마미손, 박구운, 설하윤, 에이프릴, 우주소녀, 여자 아이들, 그레이 등

## ●이용요금

### [입장권]

- 1일 23,000원
- 3일 33,000원

### [카라반 캠핑권]

1박 2일 기준

- 4인실 100,000원
- 6인실 160,000원

### [카라반사이트 (전기가능)]

1박 2일 기준

- 25,000원

### [할인정보]

8세이하 60세이상 무료 입장

[대회 참여 분야 및 안내]

노래자랑/ 버스킹/ 커피모델

대회 예선: 2019.06.01~2019.06.02

대회 본선: 2019.06.07~2019.06.09

\*대상 - 500만원 및 상장지급

\*최우수상 - 300만원 및 상장지급

\*장려상 - 100만원 및 상장지급

\*인기상/ 후원사상 - 10명 각 20만원씩 지급

### [참가비]

버스킹 & 커피모델: 15,000원(개인/팀)

서류 탈락시 전액 환불

우승상금 및 상장은 공연종료 후 현장에서 바로 지급되며, 심사 기준은 전문가 평점과 관객 호응도를 합산한 방식으로 결정됩니다.



주최/주관 주식회사 자라커피JARACOFFEE

연락처 010-8826-8870

홈페이지 <http://worldcoffeefestival.co.kr>

이용요금 1일 23,000원 3일 33,000원

## 6월 특집



맥/주/탐/구/레/포/트

# 맥주의 모든 것

맥주는 세계 어느 나라에서도 사랑 받고 있는 주류 중에 하나이다. 앞으로 다가올 무더위를 시원한 맥주로 위로 받을 많은 사람들을 위해 맥주의 종류부터 맥주에 대한 재밌는 이야기까지 소개한다.



### 생맥주? 캔맥주?

#### ■ 生/맥/주

맥주와 생맥주의 차이를 알아보려면 제조 과정에 주목 해야한다. 기본적으로 맥주는 제분, 담금, 맥즙여과, 살균, 침전, 냉각, 발효, 숙성, 여과 등 여러과정을 거쳐 만들어진다. 과정 중에서 맥주는 효모가 발효되면서 만들어지는데, 이는 살아있는 균으로 그대로 두게 되면 계속 발효가 진행되어 맛이 변할 수 있다. 또한, 잔존한 효모의 단백분해 작용으로 장기보관이 어렵다는 단점이 있다. 비록 유통기한은 짧지만, 맥주의 신선한 풍미를 즐길 수 있다.

#### ■ C/A/N/맥/주

장기보관이 어렵다는 단점을 보안하기위해 여과된 맥주를 가열살균하여 병입하는 것이 일반 맥주다. 60도 전후의 열로 가열해서 효모를 살균한다. 캔맥주가 맛있다는 입장 중 가장 중요한 부분은 알루미늄 캔 자체가 완벽히 빛을 차단한다는 것이다. 빛, 특히 자외선이 솔에 들어가면 색과 맛이 변질이 되는데, 와인셀러 등이 빛이 없는 공간을 연출하는 것도 같은 이치다. 캔맥주는 이러한 상황과 전혀 상관이 없다. 빛이 들어올 틈새가 없기 때문이다. 따라서 온도만 잘 유지되면 시간이 지나도 초기의 맛을 가장 잘 유지하는 것이 캔맥주이다.



## 6월 특집

### ■ 병/맥주

병맥주가 가장 맛있다고 하는 소비자는 병맥주가 캔맥주에 비해 온도의 영향을 덜 받기 때문이라고 말한다. 알루미늄 캔은 열전도율이 높아 맥주 맛을 변하게 한다는 것이다.

즉 병맥주가 온도에 덜 민감한 만큼 안정적으로 보관이 된다는 주장이다. 실례로 유리병의 두께는 약 3mm 정도이며, 캔은 0.13mm 정도다. 두께까지 생각하면 열전도율이 5000배나 차이 난다고 한다.



▲ 병맥주는 기본적으로 늘 따라 마시는데, 이것을 보면 색을 즐기면서 마실 수 있는 장점이 있다.

병맥주를 더욱 맛있게 해주는 요소 중 하나가 맥주의 황금색과 흰 거품 등을 즐기며 마실 수 있다는 것이다.

캔맥주의 활성화는 최근 30년 전후다. 이전에는 전 세계적으로 병맥주가 메인이었다. 막걸리를 멋진 와인잔보다는 대접에 받아 마시는 것이 느낌이 더욱 살듯이, 좋은 분위기에서는 캔맥주보다는 병맥주에 더 정감이 가는 것이다.

캔맥주와 병맥주, 누가 더 맛있는가는 결론 내리기 어렵다. 맛이라는 것은 분위기와 추억, 그리고 같이 마시는 사람에 따라 확 달라지기 때문이다. 무엇보다 철저히 주관적이기 때문이다. 하지만, 한번 정말 맛이 다른지 시도는 해 볼 만하다. 주변의 상황에 따라 맛이 달라진다는 재미가 나름의 흥미를 유발하기 때문이다.

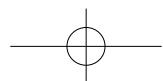


▲ 초기 형태의 캔맥주. 지금과 같은 입구가 없다. 마치 백도통조림을 여는 듯, 하나하나 구멍을 뚫어야 했다.  
출처: 원주 대한민국술박물관

**차가울 수록 맛있다?**

차가운 맥주를 제공하려고 잔을 얼려두는 맥줏집이 많지만 라거 계열 맥주는 5~10도 정도, 에일 계열은 10~15도 정도라야 본연의 맛을 느낄 수 있습니다. 맥주잔을 얼리면 생기는 미세한 얼음 결정체가 거품 형성을 방해하고 얼음이 녹은 물에 세균이 자랄 수 있어 위생상 좋지 않습니다.

여름철 겨울철에 알맞은 온도도 각각 다르다. 에일과 라거 모두 여름보다 겨울철에 2~3도 높은 온도가 적정온도이다.



## 6월 특집

■ 맥/주/별/적/정/온/도



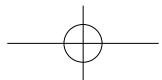
### 라거 & 에일 & 흑맥주

라거와 에일은 맥주를 가르는 가장 큰 줄기이기에 다양한 맥주를 접해본 사람이라면 한번쯤 이에 대해 궁금증을 갖게 된다. 그러나 라거와 에일에 대해선 파고들면 들수록 복잡하고 어렵게 느껴지는 내용들이 가득하므로 이를 온전히 이해하는 일이 쉽진 않다.

#### 라거 & 에일의 차이는 '효모'다

*The difference between lager and ale is yeast*

- **라거** 라거는 에일에 비해서 역사가 짧다. 하면발효맥주를 의미하는 라거는 보통 9~15 °C의 온도에서 만들어져서 일정하게 낮은 온도를 유지해주는 냉장시설이 필요하기 때문이다. 하지만 짧은 역사에도 불구하고 요즘 가장 대중적인 맥주로 자리 잡아서 우리가 기준에 아는 국내 브랜드의 맥주들은 대부분이 라거입니다.
- **에일** 2~300년 전에 맥주라고 부르던 음료는 주로 이 에일을 의미한다. 진한 색과 적은 탄산 과일향과 꽃향기가 풍부하고 적은 쓴맛이 에일의 특징이다. 맥주 애호가들이 특히 좋아하는 종류이기도하다. 독일과 함께 맥주로 손꼽히는 영국에서는 맥주를 Beer 대신 Ale이라고 부를 만큼 대중적인 인기를 가지고 있는 맥주이다.



## 6월 특집

### ● 흑맥주

대표적인 라거와 에일이 아니라 많이 보이는 메뉴들이 또 있다. 바로 흑맥주와 IPA이다. 두 가지 모두 앞서 설명한 라거와 에일의 다양한 분류 중 하나이다. 흑맥주는 다크 라거와 스타우트가 대표적으로 알려져 있다. 보리를 탈 정도로 볶아서 만들기 때문에 독특한 검은 빛깔이 탄생하는데 초콜릿, 커피를 연상시키는 풍미가 바로 이 과정에서 만들어진다. 발효 과정에는 정해진 방법이 없어서 라거와 에일 모두에서 다양한 흑맥주를 볼 수 있다.

### ● IPA

또 하나 에스프레소처럼 진하고 강한 맛을 가진 IPA는 India Pale Ale의 약자로 19세기 인도에 거주하는 영국인들에게 수출하기 위해서 만들어진 수출용 맥주였다. 오랜 항해를 버티기 위해서 알코올 도수가 높고 흡이 많이 쓰였는데 덕분에 강한 향을 지녀서 항해를 버틸 필요가 없어진 지금도 맥주를 좋아하는 마니아들에게 많은 사랑을 받고 있다.



### 맥주잔에 따라 맛이 다르다?

맥주는 반드시 맥주잔에 따라 마셔야 한다. 우선 맥주잔으로 마셔야 맥주 특유의 색깔을 감상할 수 있고, 무엇보다도 중요한 것은 맥주잔에 따라야 적당한 거품이 만들어진다. 맥주의 거품은 맥주가 공기와 접촉하여 산화되는 것을 막아주는 역할을 하기 때문에 어느 정도 거품이 생기도록 맥주를 따라야 한다. 일반적으로 맥주와 거품의 이상적인 비율은 7:3. 이론적으로 좋은 맥주는 맥주를 다 마실 때까지 거품이 남아 있어야 한다.

또한 모든 맥주는 전용 잔에 따라 마셔야 한다. 즉 모든 맥주는 제조회사에서 만든 전용 잔에 따라 마셔야 각각의 맥주를 제대로 음미할 수 있다.

보통 병맥주의 경우 회사에서 만든 전용 잔에 따를 경우 한 병이 모두 들어간다. 앞으로 맥줏집에서 맥주를 마실 때는 반드시 전용 잔을 요구하도록하자! 우리나라의 경우 아직 개별 회사 특유의 맥주 전용 잔이 별로 없는 실정인데, 이는 그만큼 맥주가 개성이 없다는 것을 말한다.



플루트형



플루트형2



파인트 글라스



실린더형



고블릿형

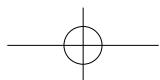


튤립형



머그

맥주잔의 모양은 우리가 마시는 음료수 가운데 가장 다양하다. 맥주잔은 맥주의 거품, 향, 맛과 직접적인 관계가 있기 때문에 맥주잔 또한 그만큼 다양하다. 맥주잔을 모양으로 보자면 크게 필스너 플루트형(체코식 필스너 맥주 전용), 바이젠 플루트형(독일식 밀 맥주 전용), 노닉 파인트 잔(영국 에일 전용), 고블릿형(벨기에 트라피스트 비어 전용), 튤립형(벨기에 스트롱 에일 전용), 마스(독일식 필스너 전용)



## 6월 특집



### 플루트(Flute)

좁고 길쭉한 원통 모양이다. 이러한 형태는 향이 좋은 맥주에 적합한데, 맥주의 향을 한데 모아주고 바로 코로 전달하는 구실을 한다. 또한 맥주 기포를 오래가도록 유지해준다. 프람보젠이나 그리에크와 같은 화사한 색깔의 과일 랑비크는 보기에도 좋아 모임에 어울린다.



### 파인트 글라스(Pint glass)

좁원래는 바텐더 막상 도구로 개발된 것으로 부루펍과 마이크로에서 흔히 볼 수 있다. 다른 잔에 비해 잘 깨지지 않고 쌓기 가 쉽다는 장점이 있다. 또한 다양한 스타일의 맥주를 담는데 무난해서 많이 쓰인다. 하지만 맥주의 특징을 보다 잘 맛보기 위하여 그에 맞는 적당한 잔을 선택하는 것이 좋다.

### 고블릿(Goblet)

볼 형태의 잔으로 발과 자루가 있다. 고블릿은 호프 아로마가 상대적으로 약하면서 맛이 진한 맥주에 적합하다. 비교적 잔 입구가 넓기 때문에 미세한 향을 깊이 들이킬 수 있기 때문이다. 또한 자루가 있는 볼의 형태는 손으로 맥주를 빨리 덥히는 데 용이해 향의 발산을 돋운다. 고블릿은 보기에도 격이 있어 대부분의 맛이 진한 고급 에일에 즐겨 사용된다. 전형적으로 스타우트, 올드 에일, 발리와인 등이 고블릿으로 제공된다.



### 머그(Mug)

표면이 유통불통하게 처리되어 있어 다루기 쉽다. 크고 넓은 잔 입구는 맥주의 아로마를 보다 쉽게 맡게 한다. 머그는 독일에서 대부분의 라거 맥주에 두루 사용된다. 특히 1000ml 잔에 가득 담긴 옥토버페스트 맥주는 축제 분위기와 잘 어울린다.

### 튤립(Tulip)

튤립은 튤립 모양의 컵에 자루가 있다. 반면 전통적으로 브랜디 잔으로 사용해온 스니프터는 자루가 짧고 잔 입구가 오목한 것이 특징이다. 고블릿의 일종인 튤립과 스니프터는 향이 특히 좋은 맥주에 적당하다. 향을 한 곳에 모아 주어서 코로 냄새를 맡는 데 가장 이상적인 잔이기 때문이다. 향이 특히 좋은 벨지언 에일에 많이 사용된다.





## 맥주에 관한 재미있는 이야기

### ■ 맥주 뚜껑에도 수학이?

병뚜껑을 발명한 농부 윌리엄 페인터이다. 1890년, 시카고 근교의 마을에서 농사 생활을 하던 농부 윌리엄은 하루 일과를 마치고 집에 들어와 식탁 위에 소다수를 들이켰습니다.

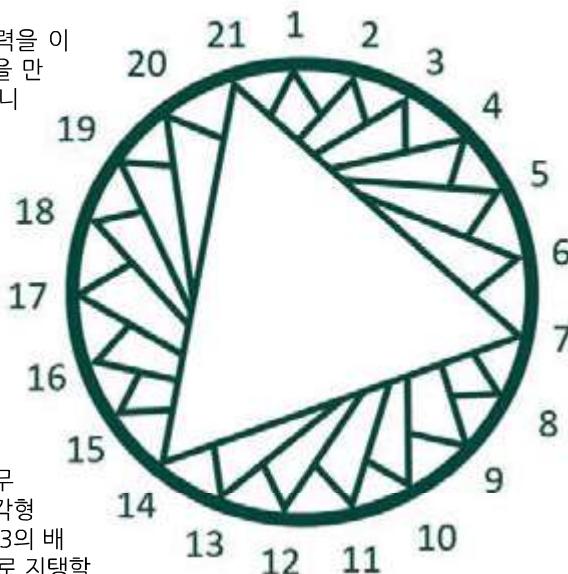
하지만, 완전히 밀봉되지 않고 제 기능을 못하던 옛날 병뚜껑 때문에 소다는 변질되었습니다. 그런 소다를 마시고 3일을 식중독으로 고생한 후 병뚜껑을 만들기로 결심했습니다.

시중에 나와 있는 병뚜껑을 모아 연구를 시작했습니다. 탄산가스의 압력을 이기면서도 탄산이 빠지지 않는 병뚜껑을 만드는 것이 해결하기 어려운 문제였습니다.

고민한 노력 끝에 철판을 병 위쪽으로 덮고 꽉 조여주는 형태의 '왕관 병뚜껑' (Crown cork)이 발명되었습니다.

윌리엄의 연구 끝에 병뚜껑에는 21개의 톱니 개수가 들어가게 되었습니다. 그 이유는 원 안에서 정삼각형을 같은 각도로 회전시켰을 때 꼭짓점과 원이 만나는 부분의 개수가 21개이기 때문입니다. 가장 안정된 상태로 무게중심을 지탱할 수 있는 도형은 정삼각형인데 지탱하고자 하는 점을 늘릴 때는 3의 배수로 점을 늘리는 것이 가장 안정적으로 지탱할 수 있습니다.

3의 배수로 늘렸을 때는 18, 21, 24 톱니 개수가 나옵니다. 톱니의 개수가 21개보다 작은 18개면 제대로 밀봉이 되지 않아 공기가 통하면서 부패하기도 하면서 탄산이 새어 나가고 21개보다 많은 24개면 병을 너무 꽉 조여서 뚜껑을 열 때 병이 깨지기 쉽기 때문에 가장 이상적인 숫자인 21개로 기준을 잡은 것입니다.



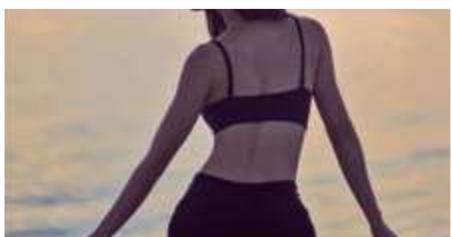
### ■ 사라지는 색깔 PET

한국의 여러 맥주브랜드의 맥주 페트병은 갈색에 더 두꺼운 소재로 되어있다. 환경부는 지난 12일 페트병 등급 기준 개정안을 확정해 업계에 알렸다. 이에 따르면 투명 페트병에 비해 재활용이 어려웠던 녹색과 갈색 등 유색 페트병은 2021년부터 사용할 수 없게 된다. 아직 자외선이 차단되는 투명 페트병을 만들 기술이 없는 업계에선 새로운 부담이 생겨날 예측이며 우리들 머리 속에 자리 잡은 유색 페트병은 추억 속으로 사라질 전망이다.



## ■ 뷰티 트레이닝

# 하루 10분의 기적 DAY EXERCISE



작심삼일을 반복하게 되는 유산소 다이어트를 대체할 방법이 있다? 하루에 단 10분, 짧고 굵은 움직임을 반복하는 것만으로도 비키니가 잘 어울리는 아름다운 S라인 보디를 만들 수 있다.

01



••• 섹시백 슈퍼맨 •••

### 01 | 울룩불룩 등살제거

work▶ 하루에 1번 10번씩 8분 실시한다.

- ① 바닥에 엎드려 양팔은 앞으로 뻗고 다리는 어깨너비보다 넓게 벌린다.
- ② 복부에 힘을 주며 상체와 다리를 들어 올린다.

••• 사이드 플랭크 힙 드롭 •••

02



### 02 | 개미허리 탄력 복근

work▶ 하루에 1번 10번씩 8분 실시한다.

- ① 한쪽 팔꿈치를 바닥에 대고 옆으로 누워 복부에 힘을 주며 엉덩이와 다른 한 손을 천장 쪽으로 들어 올린다.
- ② 코어에 힘을 유지한 아래 공간에 위로 뻗은 손이 들어갈 때까지 상체를 천천히 앞쪽으로 회전한다.

#### TIP. 하루운동이란? #1

"운동은 시간이 아니라 강도에 비례한다!"는 말이 있다. 하지만 운동을 꾸준히 하다보면 강도보다는 꾸준함이 더 중요한 요소라는 걸 알게 된다. 하루 단 몇 분이라도 꾸준히 지속하면 체력 향상은 물론, 체지방 감량과 건강에 더 효과적이다.

## 뷰티 트레이닝

### 03 | 애플힙 코어강화

work▶ 하루에 1번 10번씩 8분 실시한다.

- ① 양발을 골반 너비로 벌리고 선다.
- ② 한쪽 다리를 뒤로 보내 양 무릎이 직각이 되도록 앉는다.
- ③ 뒷 다리의 뒤풀치를 수직으로 밀어내면서 무릎을 가슴 쪽으로 가져오며 일어난다.

03



••• 가슴탄력 니 푸시업 •••

04



••• 하체 근력 강화 런지 레벨 •••

### 05 | 버피 체지방감소

work▶ 하루에 1번 10번씩 8분 실시한다.

- ① 양발을 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 몸을 구부려 손바닥으로 바닥을 짚는다.
- ③ 양다리를 한 번에 뒤로 보내 플랭크 자세를 취한다.

••• 전신 운동 •••



05

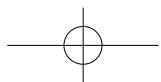
### 04 | 민소매 준비운동

work▶ 하루에 1번 10번씩 8분 실시한다.

- ① 무릎을 대고 엎드린 자세에서 어깨너비로 두 손을 바닥에 짚고 머리부터 무릎까지 일진 선이 되도록 한다.
- ② 내쉬는 숨에 몸이 바닥에 닿을 때까지 상체를 천천히 내린다. 몸을 지탱하는 두 손의 힘을 의식하며 동작을 진행한다.

#### TIP. 하루운동이란? #2

짧고 굵게 할 수 있는 고강도 인터벌 트레이닝 (HIIT) 기법 중 체지방 감량과 체력 증진에 효과적인 타바타 운동법을 추천한다. 하루에 상체, 하체, 코어, 전신 유산소운동에 효과적인 4가지 동작을 선택해 20초 동안 반복한 뒤 10초간 휴식하는 방법으로, 8번 반복하면 4분 동안 움직임을 완성할 수 있다. 운동 전 준비운동과 운동 후 스트레칭까지 더하면 10분 만에 하루치 운동량을 모두 채울 수 있다. 버피운동은 근력뿐만 아니라 유산소운동으로도 좋은 효과를 볼 수 있다.



## ■ 스킨 케어

# 안티폴루션! 딥 클렌징



평소와 다름없는 스킨케어 루틴으로는 미세 먼지에서 벗어날 수 없다.

미세먼지를 제거하기 위해 AHA, BHA가 들어간 성분을 매일 사용하는 것은 금물. 오히려 피부가 더 민감해지기 쉽다. 무엇보다 외출을 자제하는 것이 최선.

외출 후에는 바로 세안하는 것이 좋으며 꼼꼼하게 이중 세안을 한다. 모공을 열고 부드러운 크림 타입의 클렌저로 거품을 풍부하게 내어 꼼꼼하고 부드럽게 세안하도록 한다. 세안 후 피부가 민감해진 경우가 많으므로 고강도 보습과 진정 케어를 더하는 것이 좋다.

### ♥ Skin Care1

#### 피부 속 노폐물까지 없애는 딥 클렌징

**젖**은 수건을 전자레인지에 30초 데우면 스팀 타월로 변신한다. 미세먼지와 황사로 뒤덮여 칙칙해진 얼굴에 스팀 타월을 대고 모공을 열어준다.



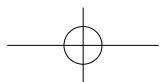
38 | 광고문의 T. 03-6273-9900

### HOW TO



혈액순환을 촉진하고 모공 속에 박힌 미세 먼지를 자극하는 산소 클렌저를 활용할 것. 산소 클렌저가 없다면 크림형의 클렌저에 거품을 꼼꼼하게 내거나 거품형 클렌저로 부드럽게 바른다.

얼굴에 산소 클렌저의 거품을 사용했다면 바르고 30초~1분 정도 방치한다. 따로 문지르지 않아도 거품이 모공 속까지 스며들어 피지와 미세먼지를 흡착하는 효과가 있다. 특별히 신경쓰이는 부위는 아주 약하게 문지르는 정도로 클렌징해준다.



# 스킨 케어



## HOW TO



**튜** 어나온 입술 때문에 늘 턱 주변은 잘 헹궈지지 않는 편. 턱 부분을 손가락 끝으로 가볍게 마사지해 표면에 쌓인 각질과 피지, 미세먼지까지 동시에 제거한다.



**딥** 클렌징 세안의 마무리는 클레이 마스크. 모공 깊숙이 침투해 피지를 흡착하는 효과가 탁월하다.

바르고 5~10분 정도 있다가 미온수로 닦아 낼 것. 물로 닦아낼 때도 원을 그리듯 롤링하며 마사지하는데, 클레이 팩에 흡착되어 나온 모공 속 노폐물과 피지, 미세먼지가 자연스레 제거된다.

## Heart Skin Care2

### 부드러운 저자극 클렌징

## HOW TO



**띠** 뜻한 물에 적신 다음 물기를 살짝 제거한 화장솜을 얼굴에 올려 30초간 유지한다. 피부 표면에 엉긴 피지와 각질, 미세먼지 등을 불리는 효과로 클렌징하기 쉬운 상태가 된다.

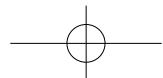


**얼** 굴에 붙여뒀던 화장솜을 얼굴 중앙부터 바깥 방향으로 닦아내듯 움직이면서 피부 표면에 불려진 각질과 피지를 가볍게 제거한다. 표면에 묻어 있던 미세먼지까지 함께 제거되는 효과.

**평** 소 사용하는 클렌징 제품으로 1차 메이크업을 지운 다음, 거품이 쫀쫀한 품 클렌저를 사용해 모공의 방향과 반대로 회전하듯 마사지하며 모공 속을 딥 클렌징한다.



**얼** 굽피지와 유분이 많은 콧방울 부분은 손가락의 중지를 사용해 클렌징 하며 쉽게 닦아지 않는 페이스 라인과 턱 부위를 클렌징 워터를 묻힌 화장솜으로 가볍게 닦아낸다.

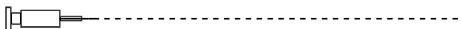


## ■ 성형 & 시술

# 여름철 추천하는 화이트닝 시술4



## 1. LDM 물방울 리프팅



**푸석푸석 칙칙한 피부가 고민이라면?**  
 전체적으로 피부톤이 푸석푸석하고 칙칙하다면  
 피부 겉만 씻고 마사지 한다고 해결되지 않는다.  
 이럴 땐 피부 밑 피하지방층까지 집중시켜서 피부  
 를 좋아 보이게 만들어주는 LDM물방울리프팅 시  
 술이 도움이 될 수 있다.

피부 타입에 따라서 적절한 초음파 모드를 사용하고,  
 피부 재생 및 약물 투입을 동시에 진행하는 시  
 술로 크게 자극적이지 않기에, 심지어 약속이 있는  
 당일에도 시술을 받을 수 있다고 한다. 피부 조직을  
 파괴하지 않고 자연스럽게 피부 세포를 활성  
 시키기 때문에 시술 후 즉시 피부톤과 결, 보습, 탄  
 력이 좋아지고 피부 질환도 함께 개선되는 효과  
 를 볼 수 있다.

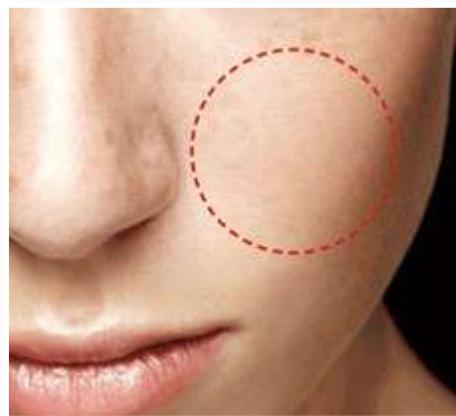
### ■ 시술 후 주의사항

집에서 재생크림을 바르고, 외출 시 자외선차단제  
 를 꼼꼼하게 바를 것. 시술 후 2주 동안은 뜨거운  
 사우나, 마사지, 음주 등은 삼가는 것이 좋다.

지금 압구정에서 가장 잘 나가는 화이트닝 시  
 술, 딱 5개만 골랐다.

### ■ 시술 비용

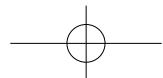
병원에 따라 차이가 있지만 보통 1회 10~15만 원 사이.



## 2. 올세리라 큐트로



**트리진 얼굴선을 바로 잡고 싶다면?**  
 고강도의 초음파 에너지를 이용해, 늘어진 피부  
 를 리프팅하는 레이저 시술. 피부 깊숙한 근막층  
 까지 에너지를 도달시켜 콜라겐, 엘라스틴, 히알  
 루론산 재생을 돋운다. 기존 올세라는 시술 한 달  
 후부터 서서히 효과가 나타났다면, 올세리큐트로  
 는 시술 2주 후부터 바로 효과를 확인할 수 있다.



## 성형 & 시술

또한 1개월, 5개월차에 부스팅 프로그램을 진행해 최상의 효과인 상태로 오랜 기간 유지가 가능하다는 게 장점이다. 한 번 시술을 받으면 1년 정도 그 상태가 유지된다고 한다.



### ■ 시술 후 주의사항

시술 후 붉은 기나 부기, 딱지가 없어 샤워나 운동 등 바로 일상생활이 가능.

### ■ 시술 비용

병원에 따라 차이가 있지만 기본 400샷 시술 시 150~200만원 선.

최근 연구 결과에 따르면 이러한 진피 리모델링 역시 기미 치료에 도움이 된다고 한다. 리펌 역시 듀얼토닝과 마찬가지로 살짝 따끔거리는 느낌은 있으나 마취연고가 딱히 필요 없는 시술이고, 시술을 받은 당일 저녁 약속에 나가도 티가 나지 않을 정도로 바로 자연스럽다고 한다. 바빠서 피부과에 자주 갈 수 없는 상황이라면 듀얼토닝과 리펌을 같은 날 시술 받는 것도 좋은 방법. 중요한 날 환해진 안색과 쫀쫀한 피부 상태로 미모가 돋보일 수 있다.

### ■ 시술 후 주의사항

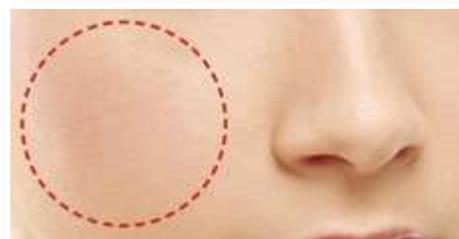
시술한 당일 바로 저녁 약속을 잡아도 될 만큼 눈에 띄는 부작용이 없다.

### ■ 시술 비용

병원에 따라 차이가 있지만 얼굴과 목을 1회 시술했을 때 35만원 상당.

## 2. 크라이오 시술

뜨거운 헛별 아래, 피부를 진정시키고 싶다면?



크라이오 시술은 냉동 전기 이온 영동법으로 뜨겁게 달아오른 피부 표면을 차갑게 냉각시켜 전류의 힘으로 비타민, 약물 등을 침투시키는 방법이다. 혈관을 수축시키기 때문에 침투된 약물이 혈관으로 흡수되지 않고 치료 부위에 계속 남아 있도록 해준다. 즉 피부를 진정시키는 효과가 오랫동안 유지되는 장점이 있는 것이다.

### ■ 시술 후 주의사항

시술을 받는 동안에는 짐질방이나 목욕탕 등 온도가 높고 피부에 자극을 주는 곳을 피하고, 세안을 할 때에는 미지근한 물로 하는 것이 좋다.

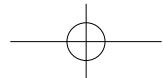
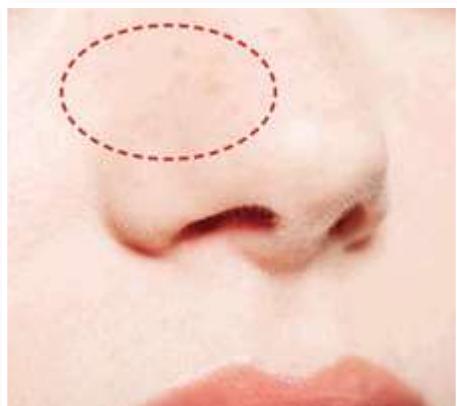
### ■ 시술 비용

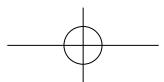
병원에 따라 차이가 있지만 1회 5~10만원 상당.

## 3. 리펌 레이저



얼굴 곳곳에 드리운 기미를 지우고 싶다면?



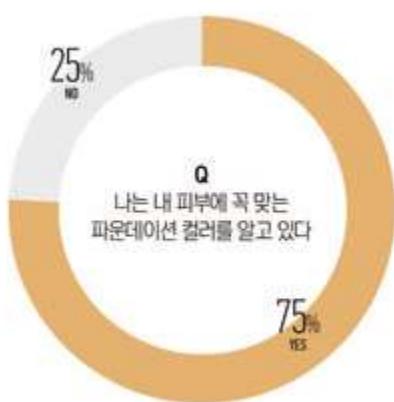


## ■ 메이크업

# 내가 진짜로 원하는 파운데이션!



'파데 유목민' 생활에 지쳤다면 21호, 23호 숫자가 아닌 진짜 내 피부 컬러를 파악할 때.



### 파운데이션 컬러 파악하기

**1** 2019년 목표 중 하나는 내 피부에 꼭 맞는 파운데이션을 찾는 것이다. 국내외 할 것 없이 여러 브랜드의 제품을 사용해보았지만 늘 누군가 2% 부족하다는 느낌이 들기 때문. 이처럼 '파데 유목민'인 이는 나 뿐만이 아닐 것이다.

유명 뷰티 메거진 리서치 결과 무려 75%가 파운데이션 컬러를 찾아 방황 중이라고 응답했다. 특

히 자신의 피부톤에 대해 정확하게 파악하지 못한 이들이 가장 많았으며, 또 계절이나 피부 컨디션에 따라 미묘하게 달라지는 피부톤 탓에 파운데이션 컬러를 어느 기준에 맞춰 구매해야 되는지에 대한 의문도 많았다. 절반 이상이 얼굴과 똑같은 계열의 컬러를 선택하고 있다고 했지만, 이 역시 목 색깔과 다르거나 균일하지 않은 얼굴 피부톤 때문에 고민이라고 답한 이가 대부분. 시중에 판매되는 파운데이션 종류만 해도 수천 가지가 될 텐데 어째서 이토록 파운데이션에 정착하지 못하고 있는 걸까?

이유는 간단하다. 보통 21호, 23호와 같은 숫자로 판단하는 경우가 대부분이라는 것. 숫자를 보기 전에 자신의 피부톤에 적합한 파운데이션 컬러를 찾는 것이 중요하다. 밝기나 텍스처는 그다음 순서인 것. 베이스 색상은 핑크, 옐로, 피치, 뉴트럴 4가지로 구분 지을 수 있다.

**2** 브랜드를 예를 들어 설명하자면 디올의 경우 끝자리가 0은 아이보리, 1은 옐로, 2는 핑크 베이스를 뜻한다. 입생로랑은 B가 옐로 베이스, BR은 핑크 베이스라고 생각하면 된다. 최근 다양한 피부톤에 맞춰 최적의 파운데이션을 선택할 수 있도록 컬러의 폭을 넓히고 있는 에스쁘아는 쿨(C), 뉴트럴(NC), 월(W)의 톤으로 구성되어 보다 쉽게 컬러를 구분할 수 있도록 출시하기도 했다. 이처럼 각 브랜드들의 컬러 네이밍만 알고 있어도 파운데이션을 구매하는 데 꽤 유익한 팁이 된다. 물론 네이밍을 몰라도 괜찮다.

# 메이크업

잘 어울리는 컬러를 찾기 위해서는 귀 아래쪽 목이나 턱선에 컬러를 가볍게 터치하여 자연스럽게 스며들듯 어울리는지 확인하면 된다고 했다. 또 얼굴에서 가장 중심이 되는 양볼에 컬러를 올려 전반적인 피부톤과 잘 어울리는지 대조해보고 반쪽만 컬러를 올려 맨얼굴과의 차이를 비교하며 컬러를 선택하는 것이 가장 쉽게 파악할 수 있는 방법이라 조언했다. 테스트 후에는 너무 노란 조명보다는 자연광에서 컬러를 한 번 더 체크해야 추후에 실패할 확률을 줄일 수 있다고 추가 팁을 주었다. 파운데이션 컬러에 대해 조금 파악이 되었다면 다음 단계는 내 피부 본연의 색과 밝기를 파악할 차례다.

## 파운데이션 선택 포인트는?



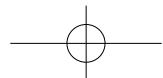
## 내 피부 '언더 톤'과 밝기를 찾아서

어느 날 문득 거울을 보니 목은 노랗고 얼굴은 핑크색이었다. 이처럼 얼굴 톤만 파악하는 것이 아닌 목의 컬러까지도 언더 톤을 파악해 파운데이션 컬러를 선택해야 달걀 귀신처럼 얼굴만 동동 떠다니는 불상사를 막을 수 있다. 컬러 선택 시 얼굴보다는 목 컬러와 맞추는 게 가장 좋다고 한다. 예를 들어, 목이 옐로 언더 톤이라면 얼굴 역시 옐로 베이스를 사용하고, 대신 칙칙해 보이지 않도록 눈 밑만 핑크 베이스 컨실러를 사용하면 자연스럽게 화사한 피부톤을 연출할 수 있다고 조언한다.

여기에 조금 더 화사한 느낌을 선호한다면 목보다 반 톤 정도 밝은 컬러를 선택하고 턱부분의 경계가 목과 자연스럽게 어우러지도록 턱 끝부분 까지 쓸어내리듯 터치하면 투 톤이 될 위험은 없다. 그다음은 피부 밝기다. 각 브랜드별로 동일한 21호, 23호 밝기라 하더라도 각자 다른 컬러로 느껴지는 경우가 있다. 그 이유는 비슷한 밝기 여도 핑크, 옐로 등 베이스 컬러에 따라 미묘하게 밝기가 다르다. 일반적으로 핑크 베이스의 경우 옐로 베이스에 비해 붉은 기가 있다 보니 자칫 더 어두워 보일 수 있지만, 핑크 컬러 자체가 혈색을 주는 컬러이다 보니 옐로 컬러보다 어두운 것에

비해 더 생기 있어 보인다.





## ■ 패션 트렌드

# 여름을 담아낼 가방



여름이 되면 옷과 신발은 가벼워지는데 가방은 더욱 무거워진다. 늘어난 소지품을 담아낼 넉넉한 공간과 가벼운 소재, 거기에 예쁨까지 더한 가방 셀렉션을 준비했다.

---

### ::REAL ECO:: 리얼 에코

---

오늘날 힙스터들은 무겁고 값비싼 가방 대신 산뜻하게 둘러댈 수 있는 에코 백을 선호한다.



가벼운 소재 덕에 여름을 위한 가방에 가장 적합할 수 있다고도 볼 수 있다.

하지만 사각 주머니의 형태에 손잡이만 달린 소박한 형태라 하여 ‘아무거나’ 선택하는 낙태한 행동은 금물. 함께 매치하는 의상의 소재와 컬러에 따라 찰떡같이 어울리는 디자인이 있으니 말이다. 가격 또한 부담스럽지 않아 다양한 디자인에 욕심 부려도 좋다.

---

### ::MULTIPLAY POUCH:: 멀티 플레이 파우치

---



여름은 소지품이 더욱 다양해지는 계절이다. 메이크업 제품은 물론 수영복과 주얼리, 각종 전자케이블 등을 크기와 용도에 따라 담아낼 가방이 필요하다. 이때 다양한 크기의 파우치는 주도면밀하고도 꿈꼼한 역할을 수행한다. 제각각 다른 물품을 담아내며 실용성을 띠는 것은 물론 여행

## 패션 트렌드

지에서 외출 시 최소한의 소지품만 담아 작은 사이즈의 클러치 역할까지 톡톡히 해낸다.

### :: COOL MARINE :: 쿨 마린



청량한 파란색과 깨끗한 하얀색이 교차되는 스트라이프는 너무나 간결한 패턴이지만 주변을 순식간에 바닷가로 둔갑시키는 재주를 가졌다.

비단 스트라이프만이 아름다운 해변으로 공간 이동을 가능하게 하는 것은 아니다. 배와 달 모양의 프린트와 물결 무늬, 로프 디테일 등 마린 무드를 만끽할 수 있는 방법은 다양하다.

### :: BUCKET LIST :: 버킷 리스트

이름에 걸맞게 무엇이든 우아하게 담아내는 것이 버킷 백의 매력이라지만, 올여름에는 클래식한 버전보다는 변형된 디자인이 각광 받을 거라 예견된다.

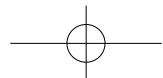
양증맞은 미니 사이즈부터 캐주얼한 데님 소재, 경쾌한 프린지와 편침 등의 다양한 디테일이 한 층 가벼운 서머 룩을 재미나게 연출해줄 것이다.



### :: BIG MATCH :: 빅 매치



신나는 워터 스포츠로 가득한 여름, 운동복과 장비들을 모두 아우르는 짐색만큼 출렁한 파트너도 없다. 넉넉한 수납공간 덕분에 여행이나 캠핑을 갈 때에도 유용하다는 것이 장점이다. 특히 여행지에서 계획에 없던 쇼핑으로 짐이 많아질 경우, 세컨드 백으로도 요긴하게 사용할 수 있다.



## ■ 뷰티 노하우

# 피부 밀도를 올리는 생활 기술



아주 사소한 습관부터 바꿔야 속부터 탄탄한 피부를 완성할 수 있다. 셀프 체크부터 케어 솔루션 까지 한번에 알아보자.

### ♥ 생활 습관과 피부 밀도 ————— Skin density

피부 밀도는 같은 연령대라 할지라도 평소 습관에 따라 달라질 수 있다. 탄력에 있어서 가장 중요한 것은 양질의 수면이다. 특히 세포가 재생되는 밤 10시부터 새벽 2시까지의 골든타임을 놓치지 않고 잠이 드는 것이 중요하다. 이 시간대에 분비되는 멜라토닌은 가장 강력한 항산화제 중 하나다.

새벽 2시가 넘어서면 분비가 거의 일어나지 않기 때문에 반드시 그 전에 잠드는 것이 좋다. 또한 알코올을 자주 섭취하는 습관은 버려야 한다. 체내 알코올 분해를 위해 수분을 많이 배출하게 되어 피부는 매우 건조한 상태가 된다. 피부 속 수분 부족은 피부 재생에 악영향을 끼치기 때문에 지나친 음주 습관은 피부 노화의 지름길이다.

또한 체중 조절을 위해 지방 섭취량을 줄이면 오히려 밀도가 떨어지게 된다. 피부를 구성하는 세포와 세포막이 대부분 포화지방산으로 구성되어 있기 때문이다. 피부 건강을 위해서 좋은 지방은 꼭 섭취해야 한다. 이 외에 자외선 차단제를 꾸준히 바르고 실내 습도를 적정하게 유지하며 보습제를 잘 바르면 피부 밀도는 적정 수준으로 유지할 수 있다.

### Check List

평소 생활 습관  
체크리스트

아래 보기 중  
6개 이상 해당 시  
생활습관 개선 요망!

- ✓ 평균 수면시간이 6시간 이하다.
- ✓ 새벽 2시 넘어서 잠이 들 때가 많다.
- ✓ 극심하게 다이어트를 하는 일이 잦다.
- ✓ 얼굴을 자주 만진다.
- ✓ 애연가다.
- ✓ 일주일에 3번이상 술을 마신다.
- ✓ 엎드려서 잠드는 경우가 많다.
- ✓ 평소 무표정하다는 이야기를 꽤 듣는다.
- ✓ 라면이나 레토르트 음식을 즐긴다.
- ✓ 사우나를 좋아하는 편이다.
- ✓ 땀이 흐를정도의 운동을 일주일에 한 번 도 하지 않는다.

## ♥ 음식과 피부 탄력

### Skin elasticity

피부 기저층의 탄력을 유지하는 주원료인 탄성 섬유는 필수아미노산을 적절히 섭취해야 원활하게 재생될 수 있다. 흔히 피부를 건강하게 만들기 위해 비타민 C를 강조하지만 이보다 더 중요한 것은 단백질이다. 또한 신선한 야채와 과일 등을 풍부하게 섭취해야 피부를 맑고 윤기 있게 유지할 수 있다.



#### 1. 양질의 단백질

빵이나 국수만 즐기는 경우 피부 밀도의 주체가 되는 콜라겐 합성이 저하될 수 있다. 콜라겐은 3개의 아미노산이 나선상으로 꼬여 있는 형태로 아미노산의 합성을 위해서 양질의 단백질 섭취가 반드시 필요하다. 달걀, 버섯, 두부, 연어를 챙겨 먹을 것.

#### 2. 채소와 과일

과일과 채소에 들어 있는 비타민 C를 비롯한 여러 비타민과 미네랄은 피부 대사를 돋고 세포 재생에도 효과적이다. 과일과 채소의 색을 내는 피토케미컬 성분은 강력한 항산화 성분으로 독소를 배출하고 피부 노화를 막아주는 효과를 기대할 수 있다.

#### 3. 잡곡

비타민 B군과 식이섬유가 풍부하여 피부 재생과 노폐물 배출에 도움을 주어 단순 당질보다 피부 밀도를 높이는 데 효과적이다.

게다가 몸속의 독소를 배출하고 더러운 것을 깨끗하게 청소하는 효능이 있어 피부톤을 맑고 투명하게 만든다.

#### 4. 견과류

단백질과 불포화지방산이 많이 함유돼 피부에 윤기를 더하고 건조를 막아 탄력 넘치는 피부를 만든다. 또한 망간과 칼륨이 다양 함유되어 피부 장벽을 튼튼하게 만들고 건강하게 유지하는 데 효과적이다.

#### 5. 물

탈수가 일어날수록 세포의 노화는 빨라진다. 콜라겐 합성이 저하되고 기저층의 히알루론산도 수분을 충분히 머금을 수 없다. 이는 혈액순환의 불균형을 부르고 콜라겐 변성으로 이어져 콜라겐 피부 밀도가 떨어지게 된다. 하루 1L 이상 물을 챙겨 마시는 것이 좋다.

## ♥ 페이셜 필라테스

### Facial Pilates

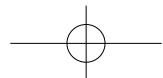
1. 양손을 비벼 따뜻하게 한 후 검지와 중지 사이에 아래턱을 위치한 다음 턱 라인을 따라 귀 방향으로 곁어올리는 동작을 반복한다.

2. 중앙에 밴드를 수평으로 가져다 대고 하관 라인을 완벽하게 감싼 다음 내쉬는 호흡에 팔을 위로 쭉 펴 밴드를 늘리면서 하관 라인을 전체적으로 스트레칭한다.

3. 양손에 우드볼을 쥐고 턱 중앙에 위치한 다음 하관 라인을 따라 우드볼을 지그시 눌러주는 동작을 반복한다.

4. 손에 우드볼 2개를 쥐고 아래턱 중앙에서 귀 방향으로 우드볼을 굴려준다. 2개의 우드볼 사이에 아래턱뼈가 위치하도록 한다.

5. 호흡을 유지한 채 양손에 우드볼을 쥐고 앞쪽 세로 방향과 귀 뒤쪽 가로 방향으로 굴려주는 동작을 연속 10회 이상 반복하고 우드볼을 귀 뒤쪽으로 빼는 동작으로 마무리한다.



## ■ 육아 팁

# 아기의 건강과 영양



저출산 시대에도 우리는 배워야 한다. 예비맘부터 초보맘 까지 비지가 알려드리는 육아 꿀팁.

산후 회복이 빨라진다.

- 분유를 먹은 어린이들보다 지능지수(IQ)가 높다.

### BABY CARE1

#### 모유 먹이기

##### ＊모유의 좋은 점

- 모유는 아기에게 가장 좋은 음식으로 어떤 유제품보다 영양상으로 우수하며, 생후 6개월까지는 모유 영양만으로 충분하다.
- 모유는 신선하고, 무균적이며, 항상 적당한 온도가 유지되고 경제적이다.
- 모유에는 세균 및 바이러스 항체와 여러 가지 면역물질이 있어 위장관 감염과 여러 가지 감염에 덜 걸린다.
- 모유에는 뇌 기능을 증진시키는 DHA 등이 있으며, 우유 알레르기나 영아 산통, 설사, 장출혈이나 아토피 등의 증상이 적다.
- 아기는 젖을 먹는 동안 엄마와의 신체적 접촉을 통해 안정감을 느낀다.
- 아기가 젖을 빨면 산모의 자궁수축이 촉진되고

##### ＊바람직한 모유 수유기간

출산 후 되도록 빨리(30분~1시간 이내) 모유 수유를 시작하고, 생후 6개월간은 아기에게 모유만을 먹이고 6개월 이후부터는 이유식을 첨가하는 게 바람직하다고 권하고 있다. 세계보건기구에서는 2세까지 모유 수유를 권장한다.

##### ＊모유 수유의 횟수와 방법

아기가 원하면 언제든지 수유를 하도록 하는데, 신생아는 2~3시간 간격으로 하루 동안 8~12회 가량 수유한다. 젖 먹는 시간은 한쪽 젖에서 10~15분 빨리는 것이 적당하다.

신생아는 수유 횟수가 불규칙하다. 굳이 시간을 재기보다는 아기가 배고파할 때마다 젖을 물리는 것이 좋다. 젖은 자주 물릴수록 더 많은 양이 나온다.

수유할 때는 반드시 양쪽 젖을 번갈아 가며 물린다. 생후 3~4일에 아기는 적어도 소변을 천 기저귀로 6~8개(일회용 기저귀 5~6개) 적시고, 대변은 100원짜리 동전 크기로 하나 이상 보이는 기저귀가 3~4개 나오면 적절한 수유 양으로 여긴다.

## 육아 팁

### BABY CARE2 분유 먹이기

#### \* 모유를 먹이는 마음가짐으로

분유를 먹일 때 엄마는 모유 수유를 할 때와 똑같은 마음가짐을 가져야 한다. 젖을 먹일 때처럼 아기를 가슴에 끌어안고 아기에게 말을 건네며 먹인다면 모유 수유 때와 같은 피부접촉, 정신적 교감이 가능하다.

분유를 잘 먹는 아기도 있지만 30분 이상 우유병을 물고 엄마의 애를 태우는 아기도 있다. 하지만 어떤 경우든 짜증을 내지 않고 사랑스러운 마음을 갖는 것이 중요하다

### BABY CARE3 목욕 시키기

#### \* 아기에게 목욕이 중요한 이유

목욕은 아기의 몸과 마음을 안정시키고 혈액순환을 도울 뿐 아니라 식욕을 증진시키며 기분 좋게 잠들게 하는 효과가 있다.

#### \* 목욕 시 지켜야 할 주의사항

● 목욕은 외풍이 없는 방에서 실시하며 실내온도는 24~27°C정도를 유지해야 한다. 아기가 출지 않도록 물속에 있는 시간은 5분 이내로 하는 것이 좋다. 신생아일 경우 아무리 더운 여름이라도 목욕을 하는 동안은 방의 출입문은 닫도록 한다.

● 수유직전이나 직후에는 목욕을 시키지 않아야 한다. 엄마와 아기 모두 목욕하는 것이 익숙해질 때까지는 부분 목욕을 시키고 배꼽이 떨어진 후에는 전신목욕을 시키는 것이 좋다.



### BABY CARE4 귀저기 사용법



#### \* 천 기저귀의 장점과 단점

- 장점 : 통기성이 뛰어나 아기의 연약한 피부를 보호할 수 있다.
- 단점 : 매번 빨아야 하는 번거로움이 있으며, 흡수성은 종이 기저귀보다 떨어진다.  
천 기저귀를 준비할 때는 흡수력이 뛰어난 재질을 골라야 하며 자주 빨아도 옷감이 잘 상하지 않는 면 소재가 적당하다.

#### \* 종이 기저귀의 장점과 단점

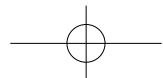
- 장점 : 흡수성이 좋고 기저귀를 자주 갈아줘야 하는 번거로움이 없어 편리하다.
- 단점 : 통기성이 좋지 않아 엉덩이가 짓무르거나 아기의 피부가 상할 수 있으나, 최근 통기성이 향상된 제품들이 많이 출시되고 있다.

:: 이유식은 언제부터 시작하면 될까? ::

### BABY FOOD

아기가 태어난 후 6개월이 되면 철분과 단백질의 요구량이 많아지고, 아기의 소화기능과 음식을 삼킬 수 있는 기능도 성숙해집니다. 또한 아기는 알레르기 반응을 줄이게 됩니다.

- 아기 혼자 앉는 것이 가능
- 음식을 뱉는 반응(Tongue-Thrusting)이 사라짐
- 체중은 태어날 때의 두 배(6-6.5Kg)
- 수유량이 증가(하루에 8-10회 정도 먹고도 만족하지 않음)
- 침을 많이 흘리고 유치가 나기 시작함



## ▶ 푸드 레시피

# 그냥 먹어도 맛있는 옥수수의 화려한 변신



### 마약 옥수수

[재료]  
옥수수 2개

2인분 기준

[양념]  
버터 2T, 마요네즈 2T, 설탕 3T, 파마산치즈가루, 파슬리가루

[만들기]

①여름간식으로 든든하게 먹을수 있는 옥수수. 작년에 박스채로 사서 열려둔게 냉동실 구석에 뒹굴고 있는 옥수수를 한번 썩어 사용한다.

②후라이팬에 버터, 마요네즈, 설탕을 레시피대로 넣은 다음 약불에 서서히 녹여준다. 각 재료들이 잘 풀어지도록 저어가면서 지글지를 풀여준다.

③찐옥수수는 반잘라 나무젓가락에 꽂아서 준비한다.

④줄여지고 있는 양념에 그대로 투하! 양념이 골고루 묻혀지게끔 이리저리 막 굴려준다. 양념이 줄여지면서 고소한 냄새가 전동 버터구이 옥수수냄새가 솔솔 나기 시작한다.

⑤먹기전에 파마산 치즈가루를 솔솔 뿌려주고, 보기 좋으라고 파슬리가루도 뿌려도 좋다. 맛에는 큰 차이가 있으니 없다면 넘겨도 좋다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



### 옥수수 치즈 스프

2인분 기준  
스위트콘 1팩(또는 1캔), 버터 1큰술, 다진양파 4큰술, 우유 300ml, 큐브 플레인치즈 4개

[양념]

소금, 흰 후추, 설탕 1~2꼬집, 마요네즈 1.5큰술정도

[만들기]

①먼저 팬에 버터를 녹여준 후 다진양파와 옥수수를 넣어 달달 볶아준다. 양파가 노릇노릇 연갈색빛이 날때까지 볶아준다.

②그리고 우유 150ml만 먼저 넣어준 후 살짝 볶아내고 믹서에 곱게 갈아준다.

③곱게 갈아진 옥수수에는 다시 나머지 우유 150ml를 넣어준다.

④고소함과 부드러움을 더해줄 큐브치즈를 넣어 곱게 풀어준다.

# 푸드 레시피



## 지글지글 옥수수 버터 치즈구이

2인분 기준

### [재료]

캔옥수수 1/2캔, 모짜렐라치즈 40g, 슬라이스치즈 1개, 버터 1큰술, 피망 2g, 젤파프리카 2g

### [양념]

소금, 흰 후추, 설탕 1~2꼬집, 마요네즈 1.5큰술 정도

### [만들기]

①옥수수는 체에 받쳐서 찬물을 여러번 부워줍니다.

②무쇠 스테이크팬에 버터를 골고루 바릅니다.

③물기뺀 옥수수를 담고 옥수수만한 사이즈로 자른 피망을 얹습니다.

④마요네즈를 골고루 뿌립니다. 슬라이스치즈 1개는 작은사이즈로 잘라서 얹어준다.

⑤모짜렐라치즈는 얇게 썰어서 고루 얹는다.

⑥흰 후추와 소금, 설탕 한 두 꼬집 정도 솔솔뿌려준다.

⑦그 다음 잘 저어서 반죽해준것을 이렇게 얇고 넓게 펴준다..

⑧오븐에 구워준다. (190도씨 온도에서 약 10분 가량이다).

간편하고 쉽게 중불이상에서 치즈가 녹을때까지 구워준다.

2인분 기준

### [재료]

계란 5개, 옥수수 스위트콘 1캔, 버터 한조각, 피자 치즈 적당히, 데코용 파슬리가루 약간 (선택사항)

### [양념]

설탕 1TS, 간장 1TS, 소금 한꼬집

### [만들기]

①불에 계란 5개를 풀어주시고, 간장, 설탕, 소금을 넣어 계란물을 만들어준다.

②만든 간이 된 계란물을 안에 옥수수를 투하해서 한번 더 섞어 준다.

③프라이팬에 버터 한조각을 넣고, 가스불을 켜고 은근하게 녹여줍니다. 버터는 샌불에서 녹이면 잘 타기 때문에, 꼭 약한불에서 천천히 은근하게 녹인다.

④그리고 옥수수와 계란물을 합친걸 다 부어주세요. 가장 약한불로 해두시고 젓가락으로 천천히 저어준다.

⑤그 다음에 바로 준비해둔 피자치즈를 듬뿍올린 뒤에 뚜껑을 덮어서 치즈를 녹여서 익혀줍니다.

⑥피자치즈는 완벽하게 해동시킨후에 말랑말랑할 때 사용하시는 걸 추천한다.

⑦전용 뚜껑이 없어서 줄 더 큰사이즈의 뚜껑을 넣어준다. 이 때 약 5~7분이내로 타지않게 봐가면서 익혀준다.

⑧마무리로 파슬리가루 뿌려서 접시에 담아내면 완성이다.

# 미래 질환 관절염



### 1 | 관절, 왜 중요한가? 우리몸의 경첩

관절은 뼈와 뼈가 연결되는 부분으로 우리 몸을 지탱하는 뼈가 자유롭게 움직일 수 있는 연결고리의 역할을 한다. 마치 장롱문을 쉽게 여닫을 수 있게 하는 경첩과 같다 고 할 수 있다.

우리 몸의 모든 관절은 '안정'과 '이동'이라는 두 가지 힘의 균형을 유지한다. 손목이나 어깨 관절처럼 다양한 방향으로 회전이 가능한 관절도 있고, 무릎이나 엉덩이 관절처럼 굽히고 펴는 등 이동을 돋고 몸을 안정되게 받쳐주는 관절도 있다. 그런데 안타깝게도 관절은 부드러운 물질로 이루어져 있기 때문에 외부의 충격에 쉽게 손상을 받는다. 외부의 충격뿐 아니라 심각한 손상을 초래하는 '관절염'과 같은 내부 질환의 위험성도 안고 있다. 관절염이라 말 그대로 관절에 염증이 생기는 것이다. 관절염 하면 가장 먼저 무릎 통증을 떠올리지만 우리가 주로 사용하는 무릎, 어깨, 허리, 손목, 발목, 척추 등 몸에 있는 관절 어디에나 생길 수 있는 질환이며 초기예방이 중요하다는 사실을 잊지 말자.

관절염은 암에 이어 두 번째로 '자신에게 발병할까 봐 걱정되는 미래 질환'이다. 백세 시대를 앞두고 삶의 질을 결정하는 관절 건강에 대해 소개한다.

### Check List

체크한 항목이  
아래 증상 중  
2개 이상이라면  
병원 진단  
요망!

- 무릎을 구부릴 때 통증을 느낀다.
- 무릎을 완전히 구부리는 것이 힘들다.
- 무릎을 구부렸다가 펼 때 통증을 느낀다.
- 앓아 있을 때 다리를 완전히 펴는 것이 어렵다.
- 무릎에 통증이 있다가 없어진 적이 2회 이상이다.
- 무릎을 심하게 부딪친 적이 있다.
- 무릎에 빠걱거리는 느낌이 있다.
- 무릎 앞쪽이 뻐근하게 아프다.
- 무릎이 일주일 넘게 부어 있다.
- 운동 후에는 무릎 주위가 붓는다.
- 걸을 때마다 무릎에 통증을 느낀다.
- 걸을 때 무릎을 약간씩 구부려야 하는데, 구부리기가 어렵다.
- 어떤 날에는 걸을 때 다리에 힘이 빠지 듯 주저앉고 싶을 때가 있다.
- 한 달에 한 번 이상 무릎이 아픈 경험 이 있다.
- 계단을 오르내리거나 앉았다 일어날 때 통증이 있다.
- 계단을 내려올 때 무릎에 쭉쭉 쑤시는 통증이 있다.

## 건강생활 팁

### 2 | 관절 질환의 종류 허리, 무릎, 어깨

#### ■ 허리 디스크

허리에 찌르렀던 통증이 지속적으로 생기고 허리, 엉덩이, 다리, 발까지 저리고 당기는 증상

#### ■ 협착증

신경 다발이 통과하는 척추관 내부에 협착이 발생하면서 신경이 압박을 받아 발생한다. 대부분 허리 통증보다는 심한 다리 통증을 느낀다.

#### ■ 무릎 관절

평소 걷고 난 후 무릎 통증이 2~3일 이상 간다. 또는 계단을 내려갈 때 특히 통증이 심하다.

#### ■ 오십견

어깨를 움직이는 데 큰 어려움이 생기는 질환이다. 참기 힘들 정도의 극심한 통증이 나타나는데, 특히 밤에 통증이 심하다. 보통 50대 전후로 생기는 질병이다.

### 3 | 관절 관리법 40~50대, 60대 이상

■ 특히 여성들은 쪼그려 앉아 집안일을 많이 하는 데다 폐경기를 앞두고 연골이나 뼈가 약해지기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 운동 부족 또는 무리한 운동, 과체중 혹은 과도한 식단 조절이나 쪼그려 앓는 자세와 다리를 꼬는 자세. 오랫동안 서 있는 것이 원인이 된다. 또 아프다가 괜찮아지면 병원에 가지 않거나 미루는 태도, 자주 무릎을 부딪치는 부주의한 행동 등을 조심해야 한다.



■ 50대 여성의 경우 폐경 이후 여성호르몬의 감소로 인해 급격히 뼈가 약해지면서 골다공증을 비롯한 퇴행성 무릎 관절염의 위험이 높아진다. 골다공증은 건강한 젊은

사람의 골밀도에 비해 25%가 모자란 경우다.

■ 60대 이상은 초기에는 계단을 오르내릴 때 무릎이 시큰거리는 통증이 있고 연골 손상이 경미한 편이다. 특별한 외상과 충격이 없을 경우에만 약물, 주사, 물리 치료 등의 보존적 치료로 통증과 염증을 완화한다. 줄기세포 치료로 연골의 재생을 돋는다면 정상적인 일상생활을 할 수 있다.

### 4 | 관절 지키는 생활수칙 자세 교정

#### ■ 선자세

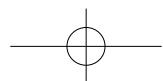
귀와 어깨는 기울어지지 않도록 수평을 맞춘다. 양쪽 어깨는 굽히거나 비뚤어지지 않게 같은 높이로 수평이 되게 하며 어깨에 힘이 들어가지 않도록 자연스럽게 수평을 유지하면서 편다. 턱을 당겨 머리와 목이 너무 앞으로 나오지 않게 하고, 허리와 배에 적당히 힘을 주고 무릎은 과도하게 당기듯이 힘을 주면서 펴면 안 되며, 발은 어깨너비로 벌린다. 이때 골반과 엉덩이 부위에 적당히 힘을 준다. 옆에서 볼 때 머리부터 등, 골반, 무릎, 발목이 일직선이 되도록 한다. 바르게 선 상태를 30초씩 5회 정도만 반복해도 간단한 운동이 된다.

#### ■ 앉은 자세

1. 컴퓨터 모니터나 TV 시청 등 앞쪽을 응시할 때는 머리와 어깨가 옆에서 뺏을 때 일직선이 돼야 한다. 등은 곧게 펴고 무릎은 엉덩이와 같거나 약간 높게 둔다. 어깨는 들지 말고 편안하게 두고, 팔은 팔걸이에 놓거나 자연스럽게 내려놓는다.

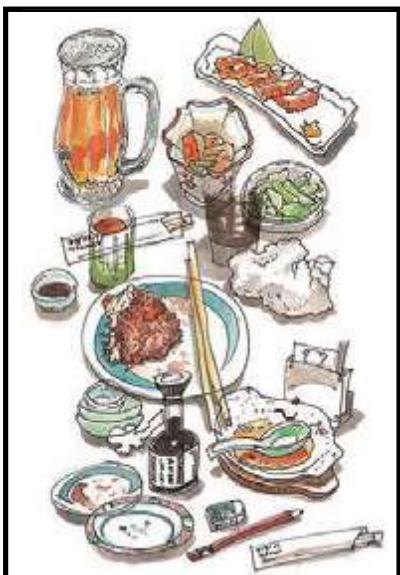
2. 1시간 정도 앉아 있을 경우 뚝바로 앉아 목을 약간 구부리거나 목을 푸는 스트레칭을 30분 간격으로 한다.

3. 오랜 시간 앉아 있는 경우 1시간 간격으로 의자에 앉은 상태에서 무릎과 발을 풀어주는 간단한 스트레칭을 한다. 이때 다리는 수평으로 쭉 편 후, 발목만 몸 쪽으로 당겼다가 펴는 동작을 10회 정도 한다.



## ■ 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.

**Bistro-SHIN2**  
이자카야 · 바 · 이탈리안  
(ビストロ シンドウ)

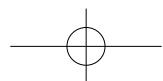


2008년에 메구로 곤노스케자카에서 탄생한 작은 비스트로는 금새 인기를 모으게 되고 결국 인근에서 알아주는 인기점이 된다. 당시엔 아버지들을 위한 가게라는 이미지가 강했던 가게에 높은 퀄리티를 갖춘 요리와 다채로운 와인을 도입한 것이 한 수가 되었다. 거기에 타치노미 식이라는 가벼운 느낌이 인기를 모으는 결정적 계기가 되었을지도 모르겠다.



### 추천메뉴1▶

サバのカルパチョ(고등어 카르파초)  
 • 고등어의 레어함과  
 적당한 지방이 정말 맛이 있다.  
 순무와 고등어라고? 라고 생각할 수도  
 있지만, 순무와 함께 먹으면  
 정말 단백하고 만족스럽다.

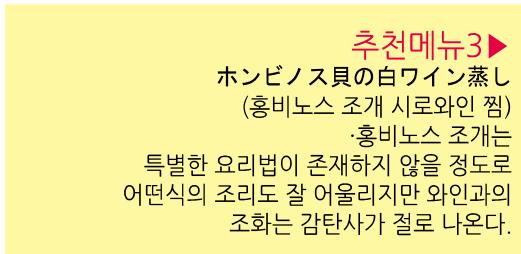


## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

ラムクレソンサラダ(양 물냉이 샐러드)  
·양고기 소테와 물냉이 샐러드를  
한 접시에 담았다. 지방질이 섞인 다부진  
식감의 고기와 물냉이의 싱그러운  
맛으로 잡아주었다.



### 추천메뉴3▶

ホンビノス貝の白ワイン蒸し  
(홍비노스 조개 시로와인 껌)

·홍비노스 조개는  
특별한 요리법이 존재하지 않을 정도로  
어떤식의 조리도 잘 어울리지만 와인과의  
조화는 감탄사가 절로 나온다.



### ◀추천메뉴4

牛ハラミのタリアータ

(소 갈매기살 탈리아타)

·붉은 빛의 부드러운 갈매기살을  
재료로 오븐에 구어 슬라이스하고  
올리브유로 버무린 탈리아타.



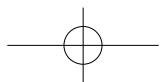
### ★★★★☆

점내 벽에 붙어 있는 200종류가 넘는 메뉴. 특히  
다채로운 고기 요리중에는 시중에선 쉽게 볼 수  
없는 고기 재료가 20종류가 넘는다. 수 많은 메뉴  
에 어떤걸 고를지 망설여진다면 스텝에게 추천음  
식을 물어보는 것도 추천한다. 언제나 혼잡스러  
운 초인기 가게이지만 오픈 직후나 빠른 시간때  
를 노리면 여유롭게 즐길 수가 있다.

### 目黒区目黒1-5-19

·영업시간 : 평17:00~24:00 토16:00~23:00 일요일·축일 휴일

·TEL : 03-3779-0940 ·<https://tabelog.com/>→Bistro-SHIN2로 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 건강상식을 알아보자



### 매 끼니 후 이를 닦는 것이 냄새 개선에 좋다?

**아**침에 일어나면 누구나 입 냄새가 나기 마련이다. 하지만 하루 종일 입에서 나는 냄새 때문에 괴롭다면 이 닦는 습관을 돌이켜 생각해 볼 만하다.



인간의 장수를 연구하는 한 기관에서 규칙적인 양치만으로 수명을 6~20년 연장할 수 있다고 발표한 적이 있다. 사람의 구강은 바이러스와 세균의 증폭기 작용을 하여 모든 잇몸 질환 뿐 아니라 내장과 순환기, 심혈관 계통 질환의 원인균을 생성한다. 특히 우리나라 성인 10명 중 7명은 잇몸 질환을 가지고 있는데, 면역력이 떨어지고 단백질이 부족해지면서 세균이 증식해 구강과 잇몸, 치주 등에 염증을 일으키는 것이다.

염증이 시작되어 피가 나고, 이가 시리고, 딱딱한 음식을 못 씹게 되면 결국 발치를 해야 하며, 이로 인해 또다시 면역력 불균형을 초래한다.

이런 까닭에 규칙적인 양치로 구강 청결을 잘 지키는 것은 무엇보다 중요하다. 하지만 매 끼니 후 이를 닦는 것은 냄새 개선에 분명 도움이 되지만 모든 치과 의사와 위생사들은 ‘치실’ 사용을 추천 한다. 그들은 치실 사용이야말로 구강건강에 필수적이고 가장 중요한 일이라고 말한다.



#### ● 치아 건강을 위한 치실 사용법 ●

치아 사이에 음식물이 많이 끼다면 양치질 후 구강청결제와 함께 치실을 사용하는 것이 좋다. 치실은 치아 사이의 음식물 찌꺼기와 플라크를 제거하는 구강용품으로 유치가 전부 나는 생후 30

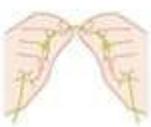
## 건강 상식

개월부터 사용 가능하다.

### HOW TO



- 치아 사이에 낀 음식물이나 치면 세균 막은 치실을 사용하면 효과적으로 제거할 수 있습니다.



- 엄지와 검지를 이용하여 실제 적용부가 2~3cm정도 되도록 집습니다. 치아 사이에 치실을 넣을 때는 텁질하듯이 넣고 닦을 때는 한쪽 치아에 감싸듯이 둘러, 씹는 면 방향으로 퉁기듯이 닦아주면 됩니다.



- 치실 사용에 익숙하지 않은 경우에는 치아 사이에 치실을 넣을 때 너무 세게 밀어서 잇몸에 상처가 날 수 있으므로 주의가 필요합니다.

양치 후 치아 사이사이를 긁어내 음식물 찌꺼기를 제거하면 되는데, 치실 사용을 습관화 한다면 충치 예방은 물론, 건강한 치아를 유지하는데 도움이 된다. 또한, 치실을 사용할 때 치아와 치아 사이 공간보다 굽은 치실을 얹지로 끼워 넣게 되면 잇몸에 상처가 나게 되고, 이로 인해서 잇몸질

환이 생길 수 있다. 때문에 치아와 치아 사이의 공간을 고려해서 치실을 고르는 것이 중요하다.

### ● 올바른 칫솔 관리 ●

대한 치과의사협회에 의하면 3~4달에 한번은 칫솔을 바꿔주어야 한다고 권장한다. 칫솔을 언제 바꾸어야 할지 헷갈릴 때는 3.6.9.12 월 2일을 기억해서 실천에 옮기는 것도 좋다.

3.6.9.12월 2(齒)일은 '칫솔을 바꾸는 날'이라고 하니 칫솔을 바꾸는 날을 기억하고 주기적으로 칫솔을 바꾼다면 좀 더 건강한 치아관리가 쉽게 가능하다.

관리하지 않은 칫솔은 화장실 변기보다 200배 더 많은 세균이 산다고 한다. 한컵에 여러 개의 칫솔을 모아놓는 것은 좋지 않다고 한다.

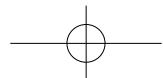
칫솔 머리끼리 달기 때문에 세균이 전이될 가능성이 있기 때문이다. 또한 칫솔을 늑육한 곳에 보관하지 않도록 하는 것이 좋은데 사워할 때 물이 잘 튀거나 물이 잘 닿는 곳은 피하도록 한다. 가장 좋은 방법은 햇볕에 말려주는 것이다.

### ● 칫솔질 대신 구강청결제? ●

현직 치과의사에게 구강관리 방법 중 구강청결제를 사용하는지 묻자 돌아오는 대답이 의외이다. 구강청결제 대신 맹물로 가글한다고 한 것. 그러면서 하는 말이 일반인도 특별한 구강질환이 없으면 굳이 구강청결제를 사용하지 않아도 된다고 한다.

결국 구강청결제는 양치의 대체가 아닌 보조수단이라는 주장이 지배적이다. 물론 양치를 하지 못하는 상황에 입 속 세균을 제거하고 구취를 제거하는 효과를 볼 수 있다는 것은 사실이나 칫솔을 잘해도 치석이 생기듯 구강청결제를 쓴다고 해서 모든 균이 100% 사라지는 것은 아니다.

오히려 잡은 구강청결제의 사용은 알코올 증발로 인한 구강 건조증, 높은 알코올 농도에 인한 입안 점막 손상, 치아 변색 등 각종 부작용이 우려된다. 뿐만 아니라 구강청결제 속에는 아무리 농도가 낮아도 화학합성물이 남아있으니 인체에 좋을 리 없다.



## ■ 인테리어

# 드라마 속 인테리어 솔루션



### tvN 로맨스는 별책 부록



▲블루 그레이 컬러가 모던한 느낌을 더하는 주방. 시탁, 의자는 벤스.

인테리어 트렌드가 궁금하다면 드라마를 볼 것. 톱 여배우의 럭셔리 침실, 황제의 서재, 잘나가는 연하남의 작업실에서 찾은 데 코 팁.

결혼 전에는 잘나가는 커리어우먼이었지만 결혼 후 전업주부로만 생활하던 강단이(이나영 분)가 이혼하고 아는 동생 차은호(이종석 분)와 의도치 않은 동거를 시작하면서 생기는 묘한 로맨스를 그린 드라마. 싱글남이자 잘나가는 출판사 편집장인 차은호의 집은 전체적으로 심플 모던한데, 코지 코너나 벽에 감각적인 디자인의 수납장을 설치해 수납은 물론 오브제 기능까지 더한 것이 특징.



▲드라마 배경인 출판사는 임팩트 있는 가구와 소품으로 아날로그적 감성을 연출했다.

다이닝룸은 상부장을 시원하게 뜯어내고 그 자리에 총총이 길이가 다른 우드 선반을 설치해 멋스러운 오픈 주방의 느낌을 냈다.

하부장과 아일랜드 식탁, 타일, 커튼까지 한 톤 다운된 블루와 그레이 컬러로 통일해 개성 있는 주방을 완성했다.

## tvN 진심이 달다



▲핑크 컬러 수납장으로 러블리하게 꾸민 코지 코너. 수납장은 까래.

'진심이 달다'는 스캔들로 떨어진 인기를 되찾고자 하는 톱 여배우 오진심(유인나 분)과 워커홀릭 변호사 권정록(이동욱 분)이 사랑에 빠진다는 이야기.

극 중 오진심의 집과 방은 톱 여배우의 이미지처럼 매우 화려하다. 이국적인 패턴 타일, 벨벳 소재 암체어, 유리와 금속이 어우러진 테이블 등 맥시멀리즘한 소품과 조명도 다양하게 활용했다. 컬러는 러블리 핑크. 가구와 소품뿐 아니라 벽지까지 핑크 컬러로 맞춰 여성스러운 느낌이 물씬 난다.



▲소룸처럼 꾸민 드레스룸.

## MBC 봄이 오나 봄

'봄이 오나 봄'은 자신밖에 모르는 앵커 김보미(이유리 분)와 가족에게 헌신하는 톱 배우 출신 국회의원 사모님 김봄(엄지원 분)의 봄이 바뀌면서 벌어지는 일을 다룬 판타지 코미디.

극 중 국회의원 부인으로 등장하는 김봄의 집 거실은 내부 공간과 가구들을 모두 원목으로 선택해 따뜻한 분위기를 자아낸다. 오픈된 공간이지만 파티션과 계단 등으로 공간을 분류했다는 점도 재미있다.



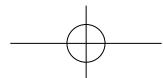
▲원목과 벽돌로 만든 공간에 빈티지 가구로 클래식하게 꾸민 거실.



▲블루 타일로 빈티지한 느낌을 더한 주방.



▲거실 한쪽에 원목 수납장을 파티션처럼 활용한 아이디어.



## 러브 라이프

# 그 남자의 거짓말



### :: STEP1

#### 일하는 중이라더니

약속을 정하고 만나는 데이트도 좋지만 갑자기 “네가 너무 보고 싶어서 왔어” 하며 달려오는 예상치 못한 데이트는 더 짜릿하다. 무작정 남자 친구의 회사 앞으로 찾아갔다.  
 보고 싶기도 하고, 주말에 만나서 영화 보고, 밥 먹는 뻔한 데이트보다는 나름의 변수를 주고 싶었다. 남자친구가 나오는 걸 보고 전화를 걸었더니 이게 무슨 일? 전화가 온 걸 보고서도 받지 않는 게 아닌가. 이후 바로 온 메시지의 내용은 이랬다. [지금 거래처에서 미팅 중이야.] 분명 내 눈앞에서 그가 지나갔는데 이게 무슨 거짓말인지. 너무 갑작스럽게 당한 탓인지 따지지도 못했다. 첨보작전의 주인공

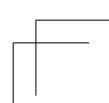
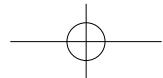
거짓말은 또 다른 거짓말을 낳는다. 내 남자였던 이들의 술한 거짓말은 어디서 왔을까.

이 된 것처럼 훌린 듯 남자친구를 미행하기 시작했고, 그가 도착한 곳은 일본식 선술집. 슬쩍 엿보니 대학교 친구들과 오랜만에 갖는 술자리에 잔뜩 흥이 올라 있었다. 술자리에 단 한 명의 여자 사람이 없다는 것이 마음에 들었다. 평소 술을 즐기지 않는 내가 가지 말라고 할까봐 거짓말은 했지만 건전하게 놀고 있는 모습을 보니 마음이 놓였다. 미행하는 동안 온갖 상상을 다 한 내가 부끄럽고, 괜한 오해를 한 것 같아 남자친구에게 미안했다.

### :: STEP2

#### 솔직한 사람이라더니

남자친구는 정말 어디 가서 말하도 부끄러운 거짓말을 수시로 한다. 스타그램에 며칠 전 갔던 여행지의 진을 오늘처럼 올리고, [오늘이냐] 댓글이 달리면 그렇다고 답하는 식이다. 돈에 관한 것에도 마찬가지다. 경제 상황 뻔히 아는데도 친하지 않은 사람들이 부풀려 오해하는 을 바로잡을 생각은 전혀 고, 오히려 그 시선을 즐기듯하다. 부자냐고 물었을 굳이 가난하다고 말할 필요는 없지만 없는 것까지 지내면서 부자인 척을 하는은 무슨 심리일까. 처음은 나한테도 잘 보이고, 사람들 앞에서 기죽어서 허세를 부리



는 것이라고 생각했는데 시간이 지날수록 그와의 대화가 불편하다. 특히 둘이 있을 때와 사람들 사이에 있을 때의 남자친구가 너무 다른 사람이라서 내가 두 사람과 연애하고 있다는 생각이 들 정도다. 대체 어떻게 조언을 해야 남자친구가 달라질 수 있을까? 사람은 역시 고쳐 쓰는 게 아닌 걸까?

## :: STEP3

### 내가 첫사랑 이라더니

세상에는 너무나 달콤해서 믿고 싶은 거짓말이 있다. 분명 꽤나 허무맹랑한 말인데도 그의 말을 믿고 싶어지는 순간 말이다. 그런 말이 바로 “네가 내 첫사랑이야”다. 나이가 몇 살인데 첫사랑 타령이냐고 하겠지만 남자 친구가 나를 이렇게 만들어놨다. 남자가 평생 잊지 못한다는 첫사랑의 주인공이 나라는 생각에 구름 위를 둥동 떠 다니는 것 같았다. 하루에도 수십번씩 그는 나에게 속삭였다. “네가 내 첫사랑이야.” 심지어 나의 첫 사랑이 그가 아닌 것에 얼마나 미안해했는지 모른다. 그의 휴대폰을 보기 전까지는. 남자친구의 집에 놀러 갔다가 그의 이전 휴대폰을 보게 됐다. 남자친구는 잠깐 맥주를 사러 나갔고, 마침 충전이 돼 있던 휴대폰 갤러리를 본 후 집으로 도망치듯 와버렸다. 휴대폰은 남자친구와 여자친구[들]의 사진으로 가득했다. 내가 그의 첫사랑이라는 자부심을 그렇게 강제로 심어주더니 이렇게나 많은 여자를 만났다니, 하늘이 무너지는 기분이었다. 이럴 거면 첫사랑에 대한 환상이나 심어주지 말지. 지. 그럴 때마다 이해는 하지만 용납하기는 어려워. 남자가 나 이가 더 많다고 해서 꼭 결혼을 원하다는 게 아니라는 것만 정확히 해줘!”

## :: STEP4

### 동갑인 줄 알았더니

친구들과 처음 가본 해외 여행이 태국 파타야였

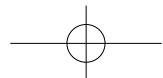
다. 나를 어리고 순수하던 시절, 친구로 보이는 남자 세 명을 비행기에서 보고 함께 간 친구들끼리 신기해했다. 그때 우리 중 가장 남자친이 많았던 친구가 말해줬다. “쟤들 지금 성관광하러 가는 거야.” 그 뒤로 남자들끼리 동남아시아로 여행을 간다고 하면 그 생각부터 들었다. 물론 그 목적이 아닐 수도 있지만 이상하게 자꾸 만 생각의 방향이 그쪽으로 향했다. 그러던 어느 날, 남자친구가 출장을 간다고 했다. 방콕으로 가게 됐다고 말하면 서 선물을 사오겠다고 하면서 떠난 그, 그때 왜 내 머릿속에 남자친구의 친구 인스타그램을 찾아봐야겠다는 생각이 들었을까? 출장을 떠난 지 3일 뒤 파타야 해변에서 놀고 있는 남자친구를 어렵지 않게 찾을 수 있었다. 바로 페이스북을 걸었지만 돌아오는 것은 지금 여기 인터넷 사정이 안 좋다는 남자친구의 메시지뿐. 인터넷 사정이 안 좋은데 왜 그렇게 인스타그램 사진은 잘 올라가는 걸까.

## :: STEP5

### 스펙 자랑을 그렇게 하더니

사실 남자친구와 만나면 자랑스러우면서도 약간 주눅이 들었다. 부족한 내 자존감 탓이기도 하겠지만 그의 말투에서 묘하게 나를 아래로 두고 말하는 듯한 뉘앙스가 느껴졌기 때문이다. 나도 서울의 어지간한 대학을 졸업했고, 이름을 들으면 아는 사람이 훨씬 많은 회사에 다니고 있는데 이상하게도 남친의 태도는 언제나 고고했다. 말끝마다 ‘너는 잘 모르겠지만’ 혹은 ‘우리 건물에’라는 말로 지식 자랑, 재산 자랑을 했다.

그러면서도 미국에서 어느 대학을 나왔다고 말할 뿐 제대로 된 언급은 늘 피해왔고, 그렇게 자랑하던 부모님도 결혼을 약속한 후에야 볼 수 있었다. 그런데 막상 결혼을 앞두고 보니 남자친구가 나에게 보여줬던 모습은 신기루같이 사라진 후였다. 모아놓은 돈은 1000만원이 전부에다 부모님은 현재 무직에 [우리 건물]은커녕 [우리 집]도 없는 사람이었던 것이다. 나를 놓치고 싶지 않아서 거짓말을 했다는데 미안하지만 그런 거짓말에 속을 만큼 순진하지도 않고, 그동안 그의 앞에서 움츠렸던 어깨도 이제는 펴야 할 때가 온 것 같아 이별을 고했다.



## 러브 & 트래블

# 여름에 떠나는 오키나와 여행 미야코지마(宮古島)편



오키나와현의 많은 섬들중에서도 관광지로서 가장인기가 있는 미야코지마. 새파란 하늘과 투명한 바다는 여기가 “정말로 일본?”이라고 생각해 버릴 정도로 아름답다.

기면서 천천히 걸어 건너갈 수도 있다. 다리 위에서는 차량의 주정차가 금지이므로, 다리위에서 사진을 찍고 싶은 경우는 반드시 도보로 건너야 한다.

또, 쿠리마섬은 망고로 유명하다. 예쁜카페도 많이 있기 때문에 절경을 본 후에 맛있는 망고를 사용한 스무디나 파르페를 먹으며 여유로운 시간을 보내는것도 좋을것 같다.

쿠리마대교  
来間大橋



쿠리마대교(来間大橋)는 미야코지마와 쿠리마지마(来間島)를 연결하는 길이 1,690m의 다리다. 대교위에서 바라볼 수 있는 바다의 아름다움은 미야코지마와 다른섬을 잇는 다리 중에서도 으뜸이라고 할 수 있다. 바닥까지 투명하게 비치는 맑은 바다에는 산호초의 모습도 뚜렷이 나타나 아름다운 파란색 글래디션을 보여준다.

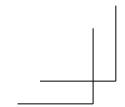
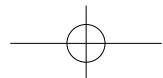
쿠리마대교에는 보도가 있기 때문에, 경치를 즐

62 | 광고문의 T.03-6273-9900

이무가마린가  
イムギャーマリンガーデン



이무가마린가든(イムギャーマリンガーデン)은 미야코지마 남쪽의 해변공원이다. 자연의 모습을 그대로 살려 조성한 해변공원은 미야코지마에 있



## 러브 & 트래블



는 해변중에서도 개성 있는 해변으로 꼽힌다.

해변에 연결되어 있는 다리 안쪽은 천연 풀장처럼 되어 있어 초보자나 어린이들에게도 추천하는 스노클링 포인트이다. 그중에서도 다리 밑의 쿠마노미(흰동가리)단지(クマノミ)라 불리는 하마쿠마노미(ハマクマノミ)가 많이 서식하는 포인트는 꼭 봐야 할 포인트로 꼽힌다.

다리 바깥쪽도 잔잔한 바다가 이어지지만 파도가 높은 곳도 있으니 주의를 하는 것이 좋다.

### 아라구스쿠해안 新城海岸



미야코지마의 동남부에 있는 아라구스쿠(新城) 해안은 미야코지마를 대표하는 인기 해변이다. 바다 약 500m까지 펼쳐져 있는 산호초에 의해서 천연의 방파제가 생겨나고 그 방파제에 둘러싸인 안쪽에는 수심이 낮고 여울이 굉장히 잔잔해 아이가 있는 가족들에게 추천한다.

맑은 바다안에서는 다양한 물고기들을 볼 수 있기에, 스노클링에 이상적인 해변이다. 운이 좋으면 바다거북이나 물고기 떼를 만날 수 있다. 쾌적하게 스노클링을 즐길 수 있도록 탈의실이나 화장실, 매점 등도 완비되어 있어 다시 찾는 관광객들이 많다.

입장료는 꽃이 피기 시작한 시기는 500엔~꽃이 만개한 시기는 1500엔(고등학생이하 무료)으로 개화 상황에 따라 변동된다. 입장료 1500엔의 시

기애 방문하면 가장 아름다운 등나무꽃을 볼 수 있다.

스나야마비치

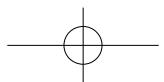
砂山ビーチ



미야코지마의 수많은 해변중에서도 스나야마비치(砂山ビーチ)는 꼭 가봐야 하는 명소로 꼽힌다. 이름 그대로 모래로 된 모래산이 있고, 그곳을 넘으면 눈앞에 절경이 펼쳐진다. 알갱이가 고운 흰 모래사장이 넓게 펼쳐져 있고, 야자계(ヤシガニ)가 한가롭게 걷는 모습을 볼 수 있다.

아름다운 바다는 물론 해변의 원쪽에 있는 유명한 동굴들과 오랜 세월 산호초의 융기로 만들어진 천연아치도 절경이다. 단 동굴은 침식이 진행 중이니깐 휴식을 취할 때는 현지의 안내에 따르는 것이 좋다.

해가 질 무렵에 가면 바위틈 사이로 석양을 감상 할 수 있어 커플여행에도 좋다.



## 책소개

# 행복한 책 읽기 6월의 추천 도서



..첫번째 행복 도서

철학은 어떻게  
삶의 무기가 되는가

저자: 야마구치 슈

출판사: 다산초당



오늘 나의 문제를 해결해 주는 강력한 지적 무기, 철학을 말하다! 한 치 앞을 알 수 없는 오늘을 사는 우리에게 가장 필요한 무기는 무엇일까? 누구보다 비즈니스 현장에서 철학을 유용하게 사용해 온 사람으로, 경영학 학위, MBA도 없이 세계 1위 경영 인사 컨설팅 기업 콘페리헤이그룹의 임원 자리에 오른 야마구치 슈가 『철학은 어떻게 삶의 무기가 되는가』에서 삶의 무기가 되어주는 철학에 대해 이야기한다. 불확실한 시대에 불분명한 문제들과 싸워야 하기에 오늘날에도 철학자 생각법이 유효하다.

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 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

..두번째 행복 도서

하마터면  
열심히 살 뻔했다

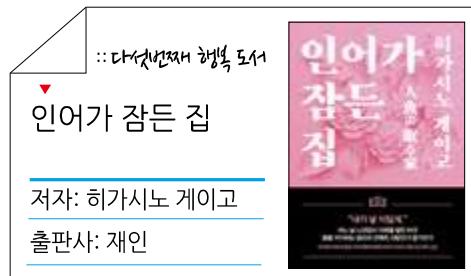
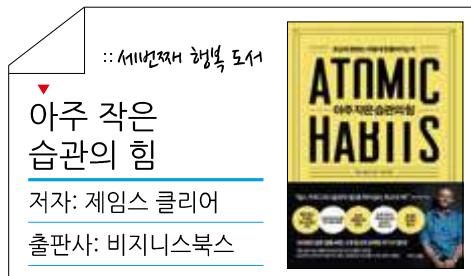
저자: 하완

출판사: 웅진지식하우스



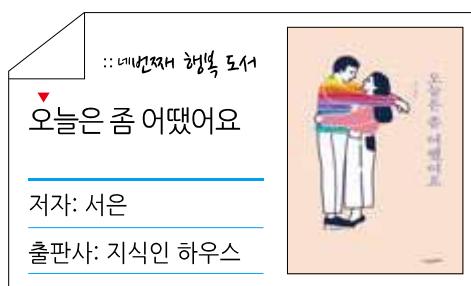
○ 제라도 남의 인생이 아닌 나의 인생을 살기로 했다! 사람은 저마다의 인생 스케줄과 속도가 있다고 하지만 나이에 걸맞은 인생 매뉴얼이라는 게 정해진 듯하다. 매뉴얼에서 벗어나면 득달같이 질문 세례가 쏟아지고, 독신주의자인 저자는 더욱 이런 질문 세례의 타깃이 되었다. 모두가 그에게 인생 매뉴얼을 따르지 않는 설득력 있는 답변을 요구했다. 사실 저자는 인생 매뉴얼에 의문과 반항을 품고 살아왔지만 그렇다고 완전히 자유롭지도 않았다. 항상 타인의 시선이 신경 쓰였고 그들 보기기에 괜찮은 삶을 살려고 애썼다. 대입 4수와 3년간 득도의 시간, 회사원과 일러스트레이터의 투잡 생활까지 그 동안의 인생 대부분은 인생 매뉴얼의 눈치를 보며 살아온 것이었다.

## 책소개



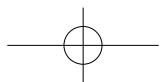
더 이상 아무것도 할 수 없을 것 같았던 때 조금씩 시도한 아주 작은 일들이 삶을 바꿨다! 단계적이고 체계적인 자기계발 방법을 찾는 사람들을 위한『아주 작은 습관의 힘』. 고교 시절 졸업받는 야구선수였던 저자는 연습 중 동료의 야구 배트에 얼굴을 경통으로 강타당하는 큰 사고를 당했고, 걸을 수조차 없었던 저자는 절망에 빠지는 대신 지금 당장 할 수 있는 아주 작은 일이라도 찾아 그것을 반복하자고 마음먹었다. 그 후 매일 걷기 연습을 해서 6개월 만에 운동을 할 수 있게 되었고, 6년 후에는 대학 최고 남자 선수가 되었다.

지금 이 아이의 가슴에 칼을 꽂는다면, 그래서 아이의 심장이 멈춘다면, 딸을 죽인 사람은 저입니까? '인간이란 무엇이며 삶과 죽음, 사랑의 정의는 무엇인가'라는 난제에 도전한 히가시노 게이고의 휴먼 미스터리『인어가 잠든 집』. 히가시노 게이고의 작가 데뷔 30주년을 기념해 2015년에 발표된 이 작품은 어느 날 갑자기 사랑하는 딸이 수영장 물에 빠져 의식불명 상태가 되고... 딸에게 닥친 뇌사라는 비극에 직면한 부부가 겪는 가혹한 운명과 불가피한 선택, 그리고 충격과 감동의 결말을 그리고 있다.



나조차도 몰랐던 마음의 이야기! 인생이 던져 주는 쓰다쓴 질문 앞에서 스러지는 당신에게 건네는 49가지의 안부『오늘은 좀 어땠어요』. 마음만큼 몸도 많이 아프다는 걸 깨닫고 그저 평범한 보통날을 꿈꾸며 병원을 드나들었던 시기에 겪은 마음의 파도를 잔잔하게 담아냈다. 저자가 떠올린 일곱 가지의 마음을 무지개에 빛대어 풀어 놓았다. 그 마음은 행복, 불안, 외로움과 같은 익숙한 감정부터, 끊어 내고 싶은 마음, 숨기고 싶은 마음까지 이르고 있다. 어쩌면 자기 자신조차 몰랐을 먼지 쌓인 마음에 관한 이야기.

“우리가 감지한 상처와 고통만이 소멸될 수 있다.” 알고 보니 나는 매일 상처받고 있었다! 상처와 고통 없는 삶은 존재하지 않는다. 우리는 다른 사람들과 살아가면서 매일 크고 작은 상처를 경험한다. 때로는 미처 인지하지도 못할 정도로 가벼운 상처를 받기도 하고, 때로는 아주 깊고 오래 지속되는 상처를 받기도 한다. 상처를 입은 사람들의 반응은 저마다 흥미롭다. 어떤 사람은 상처 입는 순간 혼자 뒤로 물러나서 화를 삭이고, 어떤 사람은 하소연을 늘어놓고, 어떤 사람은 자신을 책망한다.



## ■ 뷰티 뉴스

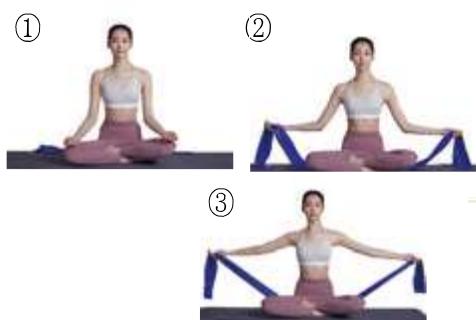
# 아름다운 라인을 위한 밴드 홈트

이토록 얇고 가벼운 밴드 하나로 아름다운 보디라인이 완성된다.

#밴드

for 팔뚝 라인

- 엉덩이 밑에 밴드를 깔고 앉아 머리부터 꼬리 뼈까지 일직선으로 상체를 세워 앉는다.
- 손바닥이 위로 향한 상태에서 주먹을 쥐고 팽팽하게 밴드를 잡은 상태로 팔을 구부린다.
- 마시는 호흡에 주먹을 무릎과 사선 방향으로 멀리 어깨높이까지 팔을 뻗어 벌린 뒤 내뱉는 호흡에 천천히 팔을 구부려 제자리로 돌아온다.



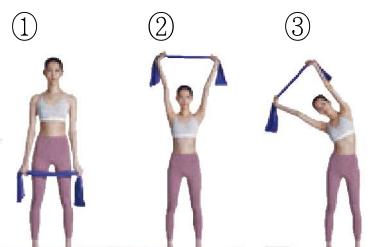
#밴드

for 옆구리 라인

#밴드

for 옆구리 라인

- 양발을 넓게 벌리고 발끝과 무릎이 바깥 쪽을 바라보게 선 뒤 밴드를 골반 너비만큼 잡는다.
- 양손을 머리 위로 들어올려 들이마시는 호흡에 천천히 옆구리를 들려 이완한다. 이 때 승모근에 힘이 들어가지 않도록 팔꿈치를 약간 구부려 팔과 어깨에 힘을 뺀다.
- 내쉬는 호흡에 골반이 밀리지 않도록 복부에 힘을 준 상태에서 옆구리 힘으로 천천히 늘려 올라온다.



#밴드

for 애플 힘과 탄탄한 허벅지

- 무릎 한 뼘 위쪽에 밴드를 팽팽하게 묶은 뒤 옆으로 누워 무릎을 편안하게 구부린다.
- 편안하게 누운 상태에서 아래 팔꿈치를 바닥에 대어 머리를 짚은 뒤 다른 쪽 손바닥은 골반을 잡는다.
- 내쉬는 호흡에 위쪽 다리를 최대한 높이 들어올린 뒤 내쉬는 호흡에 무릎이 아래쪽 무릎에 닿기 직전까지 내린다.



## 얼굴처짐, 피부탄력, 리프트업등

### 제3 세대 사마쿠루

#### (사마쿠루CPT, 써마지CPT, thermage CPT)

미용외과의사, 성형 외과의사에게 있어서 페이스 리프트(facelift) 기술은, 가장 중요 한 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. 그렇기때문에, 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 늘어진 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 성형 외과 전문의도 수술뿐만이 아니라, 적응, 원하는 이미지등 여러가지 선택방법을 환자에게 맞춰서 하는 것은 당연한일입니다. 그 위에 유행이나 선전 이미지뿐만 아니라 효과를 의학적으로 생각해서 치료기계를 선택해야된다고 생각합니다.

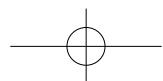
이번소개하는 사마쿠루CPT(써마지CPT, thermage CPT)는, 2002년에 미국에서 개발되어, 10 년이 지난 지금도 전세계적으로 얼굴처짐치료에 사용되고 있는 고주파

(RF) 기기의 제3 세대 치료기입니다. 미용 의료의 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 10년 이 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.



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



## 골프레슨



# 쏙쏙 원포인트 골프레슨

## GOLF LESSON 24

### ● 칩핑

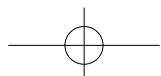
#### POINT 1 칩샷을 쉽게하기 위한 기본자세

정확한 칩샷을 하는데 문제가 있다면 그린 주위에서 치는 모든 샷은 두려울 수 밖에 없다. 만약 당신이 이런 수준이라면 아마도 기본 자세에 문제가 있을 것이다. 경기중에 직면하는 많은 문제점들은 스윙하기 전에 어떤 자세를 취하였는지를 점검하면 해결할 수 있다. 자기 자신이 뛰어난 칩퍼라고 생각하는 프로선수들도 이러한 기초를 다시 점검하는 것은 매우 중요하다. 이 기본자세 연습은 경기 중에도 점검해 볼 수 있어 당신의 어드레스 자세를 바르게 교정해 줄 것이다.

칩샷 시 볼의 위치는 오른발 쪽에 놓고 손과 체중은 왼쪽에 있어야 한다. 칩샷은 어드레스 자세에 따라 영향을 많이 받는다. 임팩트 자세와 어드레스 자세가 똑같기 때문에 칩샷의 어드레스 자세를 숙달하면 임팩트 자세도 향상시킬 수 있다.

- ① 발과 엉덩이와 어깨를 목표선보다 약간 벌리고 선다. 만약 목표선이 12시 방향이면, 11시 방향으로 선다. 당신의 발 간격은 15cm~20cm정도 벌린다.
- ② 볼을 오른 발 쪽에 놓되 오른발 뒤품침과 일직선이 되게 놓는다.
- ③ 당신의 오른발에 40%의 체중을 두고 60%는 왼발에 두는 것이 가장 이상적인 칩샷의 자세이다.
- ④ 볼 뒤에 클럽헤드를 놓고 손을 목표쪽으로 움직여 윈팔과 클럽 샤프트가 일직선이 되도록 한다. 이때 클럽면이 목표선과 직각이 되도록 한다.





## 골프레슨

### 칩핑 테스트

당신이 그린 주위에서 할 수 있는 샷에는 수십 가지 종류가 있다. 그러나 이 테스트는 단지 한 가지 샷 타입만을 사용하여 그린 주위에서의 정확성을 평가하는 방법이다.

**POINT 2 낮은 백스윙과 릴리즈 후에 멈춘다.**  
완벽한 어드레스 자세를 이전에 설명하였으며 지금은 정확한 스윙에 대해 설명하고자 한다. 이 기술은 12m(13yd) 거리에서 사용할 수 있으나 백스윙의 길이를 조절함으로써 다양한 거리에서 활용할 수 있다. 즉, 가까운 거리는 짧은 백스윙을 하고 먼 거리는 큰 백스윙을 하면 된다.

- ① 피칭웨지를 잡고, 앞쪽의 그림처럼 어드레스 자세를 취한다. 셋업자세를 정확하게 갖추고 볼 없이 이 기술을 실시한다.
- ② 팔과 손을 사용하여 클럽을 낮게 백스윙하되 상체와 균형감각을 유지한다. 클럽헤드는 처음 30cm(12in)까지는 낮게 백스윙하며 이후 손목을 부드럽게 꺾어 들어올린다. 백스윙은 8시 방향에서 멈춰야 한다. 피칭 부분의 기술을 참고한다.
- ③ 백스윙에서 다운스윙을 시작할 때 손과 손목의 힘을 빼야 하는데 이를 래그(lag)라 칭한다. 이런 상태는 클럽을 볼의 안쪽 궤도로 갈 수 있도록 하며 손으로 볼을 치는 것을 예방한다.
- ④ 이러한 움직임에 익숙해지면 실제로 볼을 쳐본다. 2단계와 3단계 연습에서 설명한 스윙동작을 완적히 습득한 후에 볼을 친다.

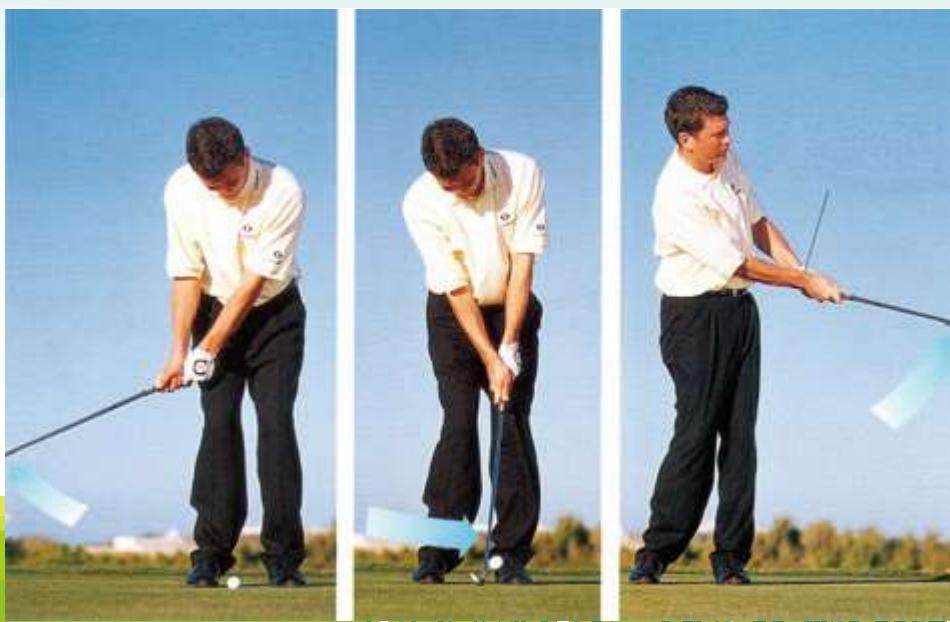
- 초급 1~5점
- 중급 6~10점
- 고급 11~15점

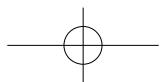
① 그린 깃대에서 10cm~20cm 떨어진 곳에 볼을 놓고 칩샷을 한다.

② 홀 주위에 티를 5~6개 정도 꽉아서 1m원을 그린다.

③ 피칭웨지나 9번 아이언으로 깃대를 향해 15개의 볼을 친다. 이 평가의 목적은 가능한한 많은 볼을 원 안에 넣는데 있다. 이 테스트를 3번 실시하여 평균점수를 계산하고 본인의 수준으로 평가한다.

여기에서 가장 중요한 것은 이렇게 짧은 스윙을 할 때도 몸 전체가 같이 움직여야 한다는 것이다. 스윙에 의해 팔이 앞·뒤로 움직일 때, 상체도 팔과 함께 조화를 이루어 회전해야 한다. 다운스윙 시 상체가 움직이지 않는다면 클럽헤드는 임팩트전에 손을 지나치게 된다. 따라서 클럽헤드가 상향궤도 일때 볼을 치게되어 멀리 날아가게 된다. 당신의 몸이 칩샷을 하는 동안 얼마만큼 움직여야 하는지는 앞쪽 기술을 참고한다.





테마무비



# 뻔하지 않아서 FUN한 로맨스 영화 BEST6

서로 맞아서 사랑하는 것과  
사랑해서 맞추는 것의 차이...



## 더 랍스터

전대미문의 커플 메이킹 호텔! 이곳에선 사랑에 빠지지 않은 자, 모두 유죄! 유예기간 45일 안에 짹을 찾지 못하면 동물이 되어야 한다! 가까운 미래. 모든 사람들은 서로에게 완벽한 짹을 찾아야만 한다. 홀로 남겨진 이들은 45일간 커플 메이킹 호텔에 머무르며, 완벽한 커플이 되기 위한 교육을 받는다. 그럼에도 불구하고 짹을 얻지 못한 사람은 동물로 변해 영원히 숲 속에 버려지게 된다. 근시란 이유로 아내에게 버림받고 호텔로 오게 된 데이비드는 새로운 짹을 찾기 위해 노력하지만 참지 못하고 도망친 숲에서 사랑에 빠지고 만는데...

매일 걸모습이 바뀌는 한 남자의  
용기있는 고백!!



## 뷰티인사이드

남자, 여자, 아이, 노인.. 심지어 외국인까지! 자고 일어나면 매일 다른 모습으로 변하는 남자. '우진'. 그에게 처음으로 비밀을 말하고 싶은 단 한 사람이 생겼다. 드디어 D-DAY! '우진'은 그녀에게 자신의 마음을 고백하기로 하는데...

"초밥이 좋아요? 스테이크가 좋아요?  
사실.. 연습 엄청 많이 했어요.  
오늘 꼭 그쪽이랑 밥 먹고 싶어서..."

나의 'HER'한 마음을 달래주는 HER



## 그녀

'테오도르'(호아킨 피닉스)는 다른 사람들의 편지를 대신 써주는 대필 작가로, 아내(루니 마라)와 별거 중이다. 타인의 마음을 전해주는 일을 하고 있지만, 정작 자신은 너무 외롭고 공허한 삶을 살고 있다. 그러던 어느 날, 스스로 생각하고 느끼는 인공 지능 운영체제인 '사만다'(스칼렛 요한슨)를 만나게 된다. 자신의 말에 귀 기울이고, 이해해주는 '사만다'로 인해 조금씩 행복을 되찾기 시작한 '테오도르'는 점점 그녀에게 사랑을 느끼게 되는데...

모든 것을 초월한 단 하나의 사랑  
“그를 사랑하는 나도 괴물인가요?”



## 셰이프 오브 워터: 사랑의 모양

우주 개발 경쟁이 한창인 1960년대, 미 항공우주 연구센터의 비밀 실험실에서 일하는 언어장애를 지닌 청소부 엘라이자(샐리 호킨스)의 곁에는 수다스럽지만 믿음직한 동료 젤다(옥타비아 스펜서)와 서로를 보살펴주는 가난한 이웃집 화가 자일스(리차드 젠킨스)가 있다. 어느 날 실험실에 온몸이 비늘로 덮인 괴생명체가 수조에 갇힌 채 들어오고, 엘라이자는 신비로운 그에게 이끌려 조금씩 다가가게 된다. 음악을 함께 들으며 서로 교감하는 모습을 목격한 호프스테틀러 박사(マイ클 스털버그)는 그 생명체에게 지능 및 공감 능력이 있다는 사실을 알게 되고, 실험실의 보안책임자인 스트릭랜드(マイ클 새년)는 그를 해부하여 우주 개발에 이용하려 한다. 이에 엘라이자는 그를 탈출시키기 위한 계획을 세우게 되는데...

심장박동 제로!  
차가운 도시 좀비 'R'의 심장이 다시 뛰기 시작했다!



## 웜바디스

이름도, 나이도, 자신이 누구였는지 전혀 기억하지 못하는 좀비 'R'. 폐허가 된 공항에서 다른 좀비들과 무기력하게 살아가고 있던 'R'은 우연히 아름다운 소녀 '줄리'를 만난다. 그녀와의 만남을 갖게 된 이때부터 차갑게 식어있던 'R'의 심장이 다시 뛰게 된다. 이 때 이후로 그의 삶에 놀라운 변화가 시작하고 'R'은 사랑하는 '줄리'를 해치려는 좀비들 사이에서 그녀를 지켜내기 위해 고군분투하며 그녀와의 사랑을 키워나간다. 그리고 그녀 또한 좀비를 죽이려는 인간들로부터 'R'을 지켜주려고 노력한다. 누구도 상상하지 못했던 둘의 사랑은 전쟁터가 되어버린 세상을 바꾸기 시작한다. 사랑할 수 밖에 없는 좀비 'R'과 '줄리'의 유쾌하고 치열한 로맨스가 시작된다!

마지막 5분의 충격적 반전!  
당신이 알고 있던 모든것이 뒤바뀐다.



## 이니시에이션 러브

80년대 후반, 수줍음 많고 순수한 모태솔로 대학생 '스즈키'는 마지못해 나간 미팅에서 만난 사랑스러운 여학생 '마유'에게 첫 눈에 반한다. 그녀에게 어울리는 남자가 되려는 노력이 조금씩 '스즈키'를 바꾸어 놓고, 그들은 결국 세상에서 가장 풋풋한 연인이 된다. 그들의 달콤한 한 때는 '스즈키'가 도쿄에 취직하게 되면서 어긋나기 시작한다. '스즈키'는 주말마다 '마유'가 있는 곳을 오가지만, 지쳐가는 몸만큼이나 마음도 점점 멀어져 간다. 설상가상 '스즈키'가 매력적인 동료 '미야코'와 '마유'를 비교하기 시작하면서 그들의 첫 사랑에도 결국 빨간 불이 켜진다.