

생활의 “벗” 월간 종합 전문지 ‘비지’

재일 한국인을 위한 미디어
비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수
TEL. 03-6273-9900



정기구독은 6개월 기준 무료입니다. (상세한 사항은 문의주세요)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

8월 SPECIAL
30~36



BEAUTY

- 36 **예쁜 실루엣 만드는 5분 피트니스**
- 38 **자외선으로부터 피부 지키기 솔루션**
- 40 **최신 인기시술 체험기**
- 42 **플럼 립을 소화하는 법**
- 44 **스타와 브랜드**
- 46 **아이디어가 돋보이는 뷰티 신박템**
- 48 **일본 엄마의 가정 교육**
- 66 **뷰티 뉴스**
- 67 **아시안 칼럼**

LIVING

- 50 **집에서 만들어 보는 초 간단 드링크**
- 52 **수면과 스마트폰**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **디자이너 셀프 인테리어**
- 60 **연애, 어떻게 하는 거더라?**
- 64 **행복한 책 읽기 8월의 추천 도서**
- 72 **소세지 야채 볶음, 매운 오징어 볶음**

LOVE+TRABLE

- 62 **여름에 떠나는 오키나와 여행 쿠메지마(久米島)**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **쏙쏙 원포인트 골프레슨**
- 70 **한 여름 무더위 날려버릴 공포 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **피별운세**
- 86 **별자리 운세**
- 90 **심리테스트**



춘천 비어 로드 페스티벌

- 맥주는 즐거움의 상징이자 하나의 소통창구입니다. 맥주는 우리에게, 행복을 또는 위로가 되어 주며 지친 삶의 갈증 해소를 안겨줍니다. 비어로드 페스티벌은 그 어디보다 맑고 신선한 물과 공기로 가득한 강원도에서 자연이 담긴 맥주를 체험하며, 지역 특색을 담아 수려한 자연환경이 보존된 고성 통일 전망대와 춘천관광지를 찾아오는 관광객 및 모든 분들에게 맥주와 페어링된 다양한 먹거리와 문화 콘텐츠를 제공하며, 낮에는 자연속 평화로운 힐링의 시간을, 저녁에는 한층 업된 분위기로 신나는 음악과 함께 스트레스를 날려버리는 체험으로 색다른 감동과 재미를 선사합니다.

● 행사기간: 2019. 08-15 ~ 2019. 08-18(4일간)

● 행사장소: 강원도 춘천시 삼천동 의암공원

● 행사소개

운영시간 - 티켓 박스는 매일 오전 11시부터 오후 10시까지 운영합니다. 페스티벌은 오전 11시부터 오후 11시까지 진행됩니다. 오전 11시부터 입장 가능합니다.

입장제한 - 본페스티벌은 맥주 페스티벌이나, 보호자 동반 하에 미성년자 출입이 가능하고 주류 구매시 신분증 실물(주민등록증, 운전면허증, 여권 등) 꼭 지참하셔야 합니다. 또한 음식물(주류, 음료, 음식 등) 반입금지입니다.

티켓환불 - Q&A 게시판에서는 환불 처리가 불가능합니다. 고객센터 또는 1:1 문의를 이용해 주세요. *공연당일, 일자가 지난 티켓은 환불이 불가능합니다.

기타 - 주차불가, 애완견 동반시 목줄, 배변봉투 지참바랍니다.

● 행사 내용

POINT 1) 자연 속에서 즐기는 맥주 테라피
>>2019년 8월 15일~ 18일 4일에 걸쳐 진행되는 2019 비어로드 페스티벌 오픈

POINT 2) 지역별 특색이 담긴 맥주_ 자연을 마시다.

>>매일 열리는 다양한 행사 프로그램 지역 대

표 먹거리와 다양한 세계 맥주

POINT 3) 남녀노소 그리고 외국인 관광객까지 즐길 수 있는 맥주 문화 축제
>>다양한 체험부터 다양한 수제맥주 시음까지, 가족 모두가 즐길 수 있는 축제.

● 프로그램

자연과 함께하는 '맥주' 그리고 빠질 수 없는 '음악'

-1부-

오전 11시~ 오후 5시
[따뜻하고 시원하게]
부드러운 음악과 자연 그리고 세계 맥주 트렌드적인 핑거푸드 그리고 다양한 맥주 체험

-2부-

오후 5시~ 오후 11시
[뜨겁고 신나게]
핫한 인기 스타들과 DJ맥주와 엔터테인먼트로 스트레스 해소

DJ들과 함께 EDM 파티를, 밴드도 보고, 인기 가수도 보고, 신나게 스트레스도 풀자



주최/주관 자하
연락처 02-545-2700
홈페이지 <https://beerroad.modoo.at/>
티켓구매처 - 네이버, 위메프, 하나티켓



다이아몬드 알아보기

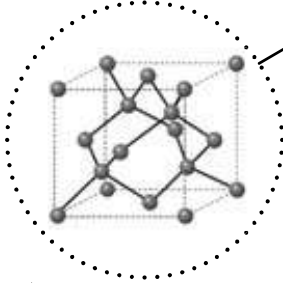
우리에게 가장 인기있는 보석의 하나인 '다이아몬드'에 대해 알아보자.

*DIAMOND

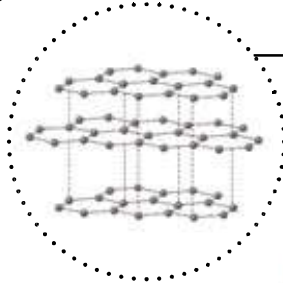
다이아몬드는 4월의 탄생석으로 다이아몬드의 어원은 '정복할 수 없다'라는 뜻의 그리스어 아다마스(adamas)에서 유래 됐다.

다이아몬드는 순수한 탄소로 이루어져 있는데, 탄소원자가 아주 안정적인 형태로 결합되어 있어 지구상에서 가장 단단한 물체이다.

같은 탄소원자로 이루어진 흑연은 구조의 다름 때문에 보석이 아닌 연필의 재료로 쓰인다.



▲ 다이아몬드의 안정적인 구조



▲ 흑연의 불안정적인 구조



April

Diamond

*HISTORY

기원전 약 800년 전에 인도에서 최초로 발견됐으며, 지금은 남아프리카, 브라질, 러시아, 캐나다 등지에서 산출되고 있다.



다이아몬드가 약혼반지로 많이 쓰이게 된 계기는 1477년 오스트리아의 막시밀리안 대공이 프랑스 버건디 왕국의 공주에게 청혼의 의미로 다이아몬드 반지를 선물하면서부터다. 다이아몬드는 4월의 탄생석으로 예로부터 승리와 변화지 않는 사랑을 상징한다. 다이아몬드의 모스 경도는 10이다.

옛날부터 '하늘에서 지구로 떨어진 별 조각', '신이 흘린 눈방울'이라 부를 만큼 아름다움을 인정받아 왔다.



▲ 다이아몬드의 최초 발견지로 추정되는 인도

오스트리아의 막시밀리안 1세는 최초로 다이아몬드에 청혼의 의미를 담았다



르네상스 시대까지 다이아몬드는 그 어떤 불, 도구로도 깰 수가 없었기 때문에 다이아몬드는 불멸의 상징으로 여겨졌다.

이에 다이아몬드가 여성의 수호석이 된 것은 사막에서 갈증에 허덕이던 어머니가 다이아몬드를 넣은 꿀을 마시자 다시 젖이 나오기 시작해 죽어가는 아이를 살릴 수 있었다는 전설에서 비롯됐다. 그러나 이는 단순한 전설로 그치는 이야기가 아니라 좁쌀만큼 작은 다이아몬드라도 원석을 몸에 지니고 있으면 인체의 건강에 영향을 미친다는 사실이 과학적으로 이미 검증된 바 있다.

또한 다이아몬드는 가공된 상태보다 원석인 상태가 훨씬 더 많은 기를 방출하므로 가공 반지가 아닌, 다이아몬드 원석을 몸에 지니고 있으면 치료 효과는 물론 아름다운 피부와 싱싱한 젊음도 유지할 수 있다고 알려졌다.

India

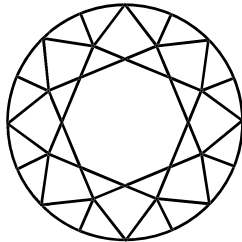
8월 특집

4C

*EVALUATION

일반적으로 다이아몬드는 색상(Color), 투명도(Clarity), 무게(Carat), 및 연마(Cut)의 4가지 요인에 의해 가치가 결정되는데 이를 '4C'라고 한다. 다이아몬드는 포함된 불순물에 의해 색상이 표현되는데, 가장 흔한 불순물인 질소가 포함되면 노란색이 나타나며, 붕소가 함유되면 청색을 띠게 된다. 다이아몬드는 무색, 노랑, 파랑, 검정 등 자연 상태에서 다양한 색으로 산출된다. 일반적인 화이트(white) 다이아몬드는 무색에게 가까울수록 빛이 잘 투과되어 찬란한 무지갯빛을 발할 수 있으므로 더 가치 있는 것으로 평가된다. 따라서 무색을 중심으로 색 등급이 형성되어, 가장 무색에 가까운것을 DIAMOND의 첫 글자인 D를 따서 표기하고, 색이 짙어질수록 E, F, G, H, ...Z순으로 표기한다. 짙은 색 다이아몬드는 '팬시(fancy) 다이아몬드라'하여 별도로 평가한다.

4C 중에 가장 중요한 것이 다이아몬드의 쉼입과 아름다움을 결정한다. 다이아몬드를 차별화하는 것은 광채와 섬광을 극대화하면서 다이아몬드를 제작하는 것이다. 각 패시(면)의 세심한 포지셔닝과 쉼입, 각도를 고려하여 전문가의 손길을 거쳐야 가장 정교한 비율의 다이아몬드를 제작한다.



라운드 브릴리언트 컷 ROUND BRILLIANT CUT

가장 일반적인 원형의 컷으로, 다이아몬드의 광채를 극대화하는 가장 이상적인 형태. 라운드 브릴리언트 컷은 연마 과정에서 가장 많은 손실이 생기므로 가장 가격이 비싼 형태의 컷이라고 할 수 있다. 결혼예물반지나 혹은 프로포즈 반지등에 많이 사용되는 형태로 다이아몬드 역시 라운드 브릴리언트 컷이다.



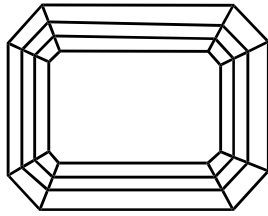
5C



마르퀴즈 컷 MARQUISE CUT

루이 15세가 퐁파두르 후작 부인(마르퀴즈)의 입술 모양의 보석을 열망했다는 전설에서 붙여진 이름이다. 나벤테(Navette·보트라는 뜻의 프랑스어) 커팅이라고도 불리는데 앞으로 긴 보트 모양과 비슷하기 때문이다. 날렵한 형태이기 때문에 손가락을 길고 가늘게 보이도록 해주는 효과가 있다.

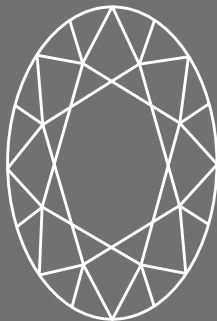
8월 특집



에메랄드 컷
EMERALD CUT

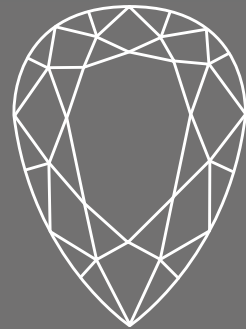
보통 48~50면으로 커팅 면수가 많지 않아 광채가 상대적으로 떨어지는 것이 단점 아닌 단점이라고 한다.

하지만 큰 원석에선 투명한 아름다움을 잘 나타낼 수 있다. 모서리가 깎인 에메랄드컷은 따로 '아셔(Asscher)컷'으로 불린다.



오벌 컷
OVAL CUT

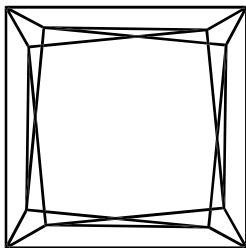
타원형의 커팅입니다. 웨딩링에 많이 사용되는 것중에 하나로 부드럽고 우아한 느낌을 주는 커팅 형태가 특징이다. 마르퀴즈와 마찬가지로 손가락을 가늘게 보인다.



페어 컷
PEAR CUT

라운드 브릴리언 컷에서 변형된 형태로 서양 배의 형태를 지니고 있으며 흔히들 '물방울 다이아몬드'라고 불린다.

펜던트나 메인스톤을 받쳐주는 보조스톤으로 많이 사용됩니다만 일반적으로 원석의 크기가 어느 정도 클 경우에는 페어 컷으로 커팅하는 경우가 많다.

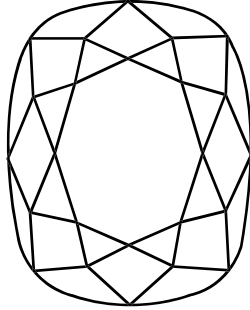


프린세스 컷
PRINCESS CUT

다이아몬드를 페이스업(위에서 정면으로 보았을때)일때는 정사각형 형태로 보이지만 아래로 내려갈수록 원형으로 변화하는 특이 컷의 형태이다.

빛의 투과가 좋은 커팅 형태중에 하나이기도 하다.

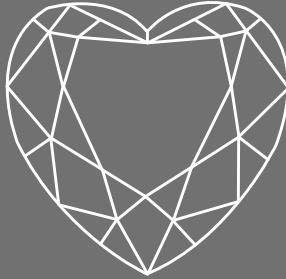
8월 특집



쿠션 컷 CUSHION CUT

20세기 후반부터 인기가 높아진 쿠션 컷은 이름처럼 쿠션을 연상시키는 형태이다. 19세기에 처음 개발된 컷으로, 모서리는 둥글고 정사각형에 가까운 직사각형 형태의 컷이다.

CLARITY



하트 컷 HEART CUT

다이아몬드를 하트 모양으로 만드는 커팅이다. 사랑의 상징인 하트컷은 독특한 커팅의 형태였지만 최근에는 프린세스 컷과 함께 관심이 많고 있으며 특히 중국쪽에서 수요가 많이지고 있는 커팅 형태이다.

다이아몬드 투명도는 현미경으로 10배 확대했을 때 보이는 다이아몬드의 순도와 희소성에 대한 측정기준이다.

FL (Flawless)

속련된 감정사가 10배 확대 하에 관찰했을 때 인클루전, 블레미쉬가 전혀 보이지 않는 상태.

IF (Internally Flawless)

10배 확대하여 관찰했을 때, 인클루전은 없으나 약간의 블레미쉬만 있는 경우이다.

VVS1, VVS (Very Very Slightly Included)

속련자조차도 10배 확대로 위치를 확인하기 힘든 미세한(Minute) 인클루전을 포함한다.

VS1, VS2 (Very Slightly Included)

속련자가 10배 확대 하에 봤을 때 발견하기 어려운 경우는 VS1, 약간 발견하기 쉬운 경우는 VS2로, 조그만 크기(Minor)의 인클루전이 포함된다.



SI1, SI2(Slightly Included)

10배 확대하여 볼 때 쉽게 발견되는 경우는 SI1, 매우 쉽게 발견되는 경우는 SI2로, 눈에 띈는(Noticeable) 인클루전이 포함된다.

I1, I2(Imperfect)

10배 확대하여 볼 때 확실히(Obvious) 보이는 인클루전을 포함한 다. 종종 육안으로 쉽게 보이며 내구성, 투명도, 광채에 영향을 준다.

색상은 화이트 다이아몬드의 고유한 천연 색조를 의미하며, 자연 상태에서 대부분의 화이트 다이아몬드는 약간의 노란색 또는 갈색이다. 다이아몬드가 “무색”에 가까울수록 더욱 희소한 가치를 지닙니다.

색상에 등급을 측정하기 위한 업계 표준은 각 다이아몬드 원석을 “마스터 다이아몬드 세트”에 대조하여 평가하고 “D”(무색)등급부터 “Z”(열은 노란색) 등급까지 철자를 지정하는 것입니다.

***STORY**

세계에서 제일 큰 다이아몬드

지금까지 발견된 다이아몬드 중 보석용 품질을 갖는 가장 큰 다이아몬드 원석은 2x2½x4 인치 크기의 3106.75 캐럿(ct, 621.2 g)의 컬리넨(Cullinan)이란 이름이 부쳐진 다이아몬드이다.

총 9개의 조각으로 세공을 시작한 컬리넨의 가장 큰 조각은 1908년 3월 2일에 연마가 시작되어 1908년 9월 12일에 완성되었다. 이 둘은 530.20 ct의 크기의 서양 배 모양의 페어컷트로 세공되었으며, 컬리넨 I로 명명되었다.

컬리넨 I은 왕의 홀(royal scepter)에 장식되었다. 이는 아프리카의 큰 별(The Great Star of Africa)이란 애칭을 가지고 있다. 현재 컬리넨의 모든 다이아몬드는 영국 왕실이 다 소유하고 있다.



▲ 육망의 광물로도 불리우는 금

금은 되고 다이아몬드는 안된다?

2019년인 지금도 금(GOLD)은 국제시장의 안전 자산화폐로써 인정 받고 있다. 왜 하필 훨씬 비싸고 귀한 다이아몬드가 아닌 금이 주목을 받은 것일까?

금은 금속 중에서도 가장 안정된 성분으로 공기나 물에 부식되지 않는 특징이 있어 오랜 시간 보존할 수 있다는 장점이 있고 부드러운 특성 때문에 다루기 쉬워 어떤 모양이든 만들 수 있기 때문이다.

반면, 다이아몬드는 광물중 가장 높은 경도를 지녔음에도 불구하고 오히려 정형화된 세공이 불가능하다는 점과 각각의 형태와 품질에 따라 가치가 달라진다는 점 때문에 안전자산이 되지 못한다고 한다.

뷰티 트레이닝

예쁜 실루엣 만드는 5분 피트니스

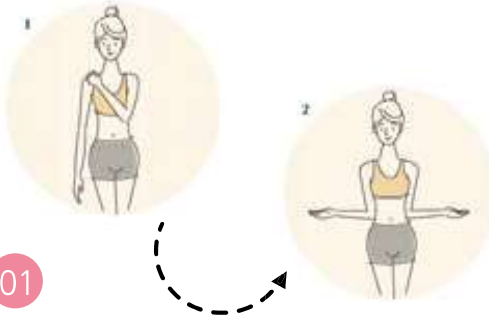


따로 시간을 내어 운동할 수 없다면 자기 전 30분만 투자하자. 굽었던 어깨의 굴곡이 완만해지고 뻣뻣한 허리가 유연해질 수 있다.

01 | 굽은 어깨를 펴는 홈 피트니스

work▶ 하루에 1번 5분 실시 한다.

- ① 한쪽 손을 주먹을 쥐고 반대편 겨드랑이 쪽부터 윗가슴을 마사지한다. 반대쪽도 반복한다.
- ② 허리를 곧게 펴고 양팔꿈치를 몸에 붙인 뒤 팔을 접는다. 겨드랑이와 팔뚝을 강하게 몸 뒤쪽으로 밀착시킨다.

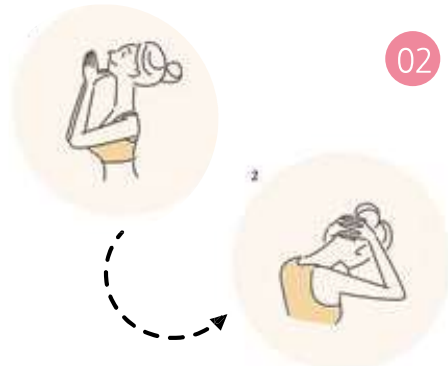


01

02 | 거북목을 케어하는 홈 피트니스

work▶ 하루에 1번 5분 실시한다.

- ① 손을 합장하고 양 엄지손가락으로 턱 밑을 지그시 누르며 목을 위로 스트레칭한다.
- ② 머리 뒤로 깍지를 끼고 고개를 숙인다. 손으로 머리를 누르며 목을 늘려준다는 느낌으로 스트레칭한다.



02

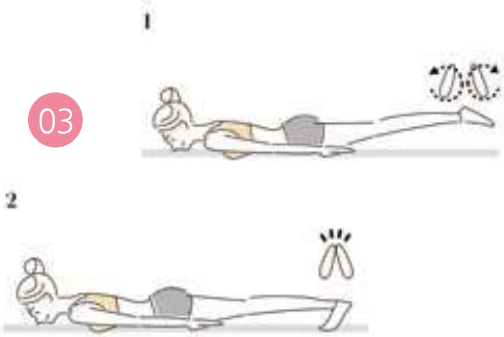
TIP. 체형 교정운동에 대해 #1

스마트폰이나 컴퓨터를 장시간 사용하는 사람들은 대부분 자세가 삐뚤어져 있다. 그대로 방치하면 몸의 구조가 망가져 쉽게 살이 찌는 체질로 바뀐다. '체형 교정 운동'은 이렇게 틀어진 몸의 균형을 회복시켜 자신의 체형에서 나올 수 있는 가장 이상적인 보디라인을 만들어준다.

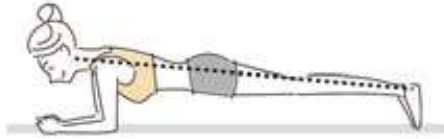
03 | 복부 힘 기르기

work▶ 하루에 1번 5분 실시한다.

- ① 엎으려 누운 다음 양다리를 바닥에서 10cm 정도 띄운다. 발목을 바깥 쪽으로 20도 정도 회전시킨다.
- ② 무릎을 곧게 펴고 발목을 몸 쪽으로 당긴 다음 양쪽 발뒤꿈치를 강하게 5번 부딪친다.



04



... 코어 힘 기르기 ...

04 | 플랭크 자세 취하기

work▶ 하루에 1번 5분 실시한다.

- ① 팔을 어깨너비로 벌려 팔꿈치를 세우고 바닥과 몸을 일직선이 되도록 만든다. 이때 종아리와 엉덩이, 허리, 목이 일직선상에 위치해야 한다.

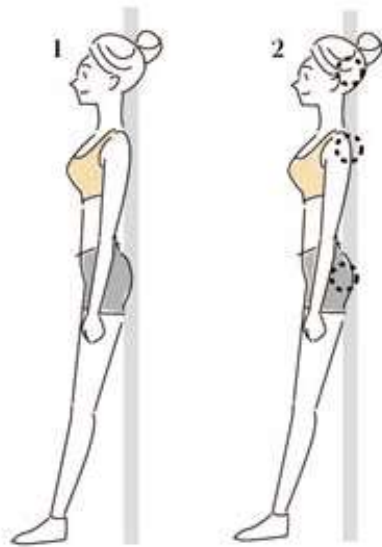
05 | 허리 근육 단련하기

work▶ 하루에 1번 5분 실시한다.

- ① 벽에 기대어 한 발짝 앞으로 나온다.
- ② 뒤통수와 어깨, 엉덩이는 벽에 밀착시키고 허리는 벽에서 살짝 띄운 채 15분 정도 서 있다.

TIP. 추천 식단관리 #2

모든 이에게 맞는 식단이라는 것은 없지만 아침을 무조건 생식으로 시작해보는 건 어떨까요? 그만한 이너 뷰티가 없거든요. 생식을 한 이후 고질병이었던 장염에서 벗어났어요. 속이 가볍고 피부 톤도 한결 밝아졌죠. 얼굴에 형광등을 켜 느낌이라랄까? 가끔 바빠서 아침을 못 챙기는 날에도 한 끼는 꼭 생식으로 대체해요. 그 외에는 자유롭게 먹지만 밀가루나 너무 자극적인 음식, 군것질은 웬만하면 피하죠.



05

스킨 케어

자외선으로 부터 피부 지키기 솔루션



♥ Skin Care1 자외선 차단

무인도에 화장품을 하나만 가져가야 한다면 뷰티 전문가들은 거의 100% 자외선 차단제를 꼽는다. 최첨단 기술로 무장한 안티에이징 화장품을 모두 제치고 자외선 차단제가 최고의 노화방지제로 군림하는 이유는 무엇일까?

그만큼 광노화가 무시무시하기 때문이다. 외적 피부 노화의 3대 적은 자외선과 건조함, 그리고 영양 부족인데, 이 중 가장 악영향을 미치는 요인이 자외선이다(거의 80%를 차지). 얼굴 피부가 다른 부위에 비해 노화가 빠르게 시작되는 가장 큰 이유도 자외선 노출 빈도가 높기 때문. 자외선을 받지 않은 엉덩이와 얼굴 피부를 비교해보라! 또 야외에서 농사를 짓는 농부와 사무실 근무를 하는 50대 회사원의 얼굴을 비교해보라. 색깔뿐 아니라 주름 등 노화의 차이가 현격하게 난다는 것을 확인할 수 있다.

♥ Skin Care2 물리적 자차제와 화학적 자차제의 차이

물리적 자차제와 화학적 자차제는 각각 성분에서 따라 자외선 차단 방법이 다르다. 물리적 자차제

여름철 우리들의 공통적 자외선을 지배할 솔루션을 제안한다.

의 경우 무기화합물(티타늄디옥사이드, 징크옥사이드)을 사용하여 자외선을 튕겨내는 형태로 피부에 방어막을 형성해 피부를 보호한다. 무기화합물이 주성분이기에 제형이 뽀뽀하고 얼굴이 허영게 드는 백탁 현상이 나타나기 쉽다. 하지만 바르는 즉시 효과가 있고, 유지력이 길다. 반면 화학적 자외선 차단제는 피부에 흡수된 자외선 에너지를 변환해 밖으로 내보내는 방식으로 피부를 보호하고 피부에 부드럽게 발리며 백탁 현상이 없다. 주요 성분은 글리세릴파바, 드로메트리졸, 옥토크릴렌 등이다. 그러나 합성 화학성분을 사용하기에 물리적 자차제에 비해 땀이나 피지 등에 잘 지워지고, 물리적 자차제보다 화학성분이 많아 트러블이 발생하기 쉽다. 쉽게 말해 물리적·무기·미네랄 자외선 차단제가 같은 형태고, 화학적·유기 자외선 차단제가 같은 형태다.



♥ Skin Care3 SPF 뿐 아니라 PA 지수까지 잘 살펴본다

선블록은 광노화 현상을 유발하는 UVA와 피부 표면 화상을 유발하는 UVB 모두 차단하는 제품을 선택해야 한다. UVB를 차단하는 SPF뿐만 아

스킨 케어

나라 UVA를 차단하는 PA지수도 잘 살펴봐야 한다는 얘기가. 우리 몸에 영향을 미치는 자외선 A의 경우 계절에 영향을 받지 않는데다 콜라겐과 엘라스틴 조직을 파괴해 피부 노화를 일으키는 주범이므로 1년 365일 꼼꼼하게 자외선 차단제를 발라야 한다.



♥ Skin Care4

피해야 하는 성분도 있다

제품에 파라벤, 에칠헥실메톡시신 나메이트, 벤조페논-3, 아보벤젠 등 성분을 함유하고 있다면 각종 피부 알레르기를 일으키거나 다른 질병을 유발할 수 있으므로 피하는 것이 좋다. 특히 벤젠 계열인 옥시벤존은 이중 결합이 포함된 유기화합물질로 자외선을 흡수해 이중 결합이 깨지는 방식으로 자외선을 차단하는데, 깨지고 남은 잔여물이 피부에 흡수되면서 문제가 생길 우려가 있다. 이러한 문제가 지속되다 보면 내분비계 교란을 일으켜 불임이나 암과 같은 질병까지 유발할 수 있다.

♥ Skin Care5

자외선 차단제는 외출하기 30분 전에...

자외선 차단지수(SPF)가 높다고 그 시간만큼 자외선을 완전히 차단한다는 의미는 아니다. 자외선 차단제는 바르고 피부 각질층에 스며드는 시간이 20분 정도 소요된다. 자외선 차단제의 효과는 2시간 정도 지나면 떨어지기 시작하기 때문에 자외선을 완벽하게 차단하려면 최소 외출하기 30분 전에 바르고, 2시간에 한 번씩 덧바른다.

♥ Skin Care6

귀, 목, 입술도 자외선 차단에 신경쓰다

자외선 차단제는 얼굴뿐만 아니라 손등이나 목, 귀, 턱 아랫부분까지 바른다. 특히 귀나 목은 의외로 피부암이 자주 발생하는 부위로 신경 써서 바를 것을 권한다. 입술 또한 다른 부위와 달리 외부 자극으로부터 피부를 보호하는 각질이 매우 얇다. 게다가 피부를 촉촉하게 해주는 피지선과 노폐물을 배출하는 모공이 없어 자외선의 직접적인 영향을 받기 쉽다. 립글로스 역시 자외선 차단 기능이 있는 제품을 선택하는 것이 좋다.

♥ Skin Care7

백탁 현상도 해결할 수 있다

선블록은 평소 로션 바르듯이 조금씩 짝여 얼굴에 펴 바르면 그대로 정착해 백탁 현상이 강하게 나타난다. 백탁 현상이 있는 선크림은 양손 중지를 기준으로 세 손가락씩 모아 손을 살짝 비벼서 선크림이 잘 퍼지게 한 다음 피부에 두드려 바른다. 처음부터 많이 짜지 말고 조금씩 짜 바르면서 모자라면 여러 번 바른다. 열이 많거나 예민한 피부일 경우 손으로 바르면 오히려 붉어질 수 있으니 퍼프를 이용해 바른다.

♥ Skin Care8

자외선 차단제는 클렌징을 잘해야 한다

선블록은 정착성이 강하고 방수 효과가 강해 물세안만으로는 완전히 지워지지 않는다. 클렌징 워터, 오일, 크림 등으로 1차 클렌징한 후 폼클렌징 제품으로 2차 세안까지 마쳐야 깨끗이 지워낼 수 있다. 땀이나 물에 잘 지워지지 않는 워터프루프 제품의 경우 일반 클렌징 제품으로 지우지 못하는 성분을 함유하고 있으므로 반드시 전용 클렌저를 사용할 것을 추천한다.

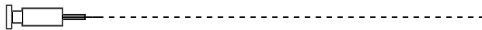


성형 & 시술

최신 인기시술 체험기



1. 보톡스 리프팅



인공적인 시술은 노(NO)! 얼굴 전체적으로 자연스러운 리프팅 효과를 원하는 분들께 추천!

■ 시술 소개

보툴리눔 독소를 진피에 주입, 피부를 리프팅해 준다(근육에 주입해 이를 마비시키고 근육의 볼륨을 줄여주는 보톡스와 목적이 다르다). 헤어 라인이나 이마, 눈가, 턱 등 리프팅이 필요한 피부에 촘촘히 주사하는 방식.

■ 통증정도 ★★★☆

■ 권장횟수 & 유지기간

1주 간격으로 4회 시술 시 6개월간 유지된다. 이후 결과에 따라 6개월마다 이 과정을 반복한다.

■ 가격 1회 4만엔 정도

■ 효과

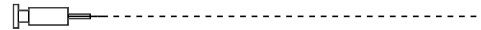
거울을 볼 때마다 피부가 처지고, 얼굴이 무력무력 자라는 느낌. 하지만 실 리프팅은 엄두가 나질 않고, 주기적으로 사각 턱에 맞아 익숙한 보톡스를 주입하는 보톡스 리프팅을 맞기로 결심했다.

왠지 모르게 달라졌다면 이 시술 중 하나를 받았을지도 모른다. 여러가지 인기 시술과 솔직한 체험기를 공개한다.

발길을 향한 곳은 어느 피부과. 고통이 꽤 크다는 후문에 마취 연고를 바르고 40분간 대기한 후 시술대에 올랐다. “턱이 살짝 비대칭이네요. 이것부터 잡아보죠.” 오른쪽 얼굴이 따끔따끔. 거울을 보니 놀랍게도 벌써 그쪽이 착 올라 붙었다.

반대쪽 턱과 턱 밑, 헤어 라인, 이마, 눈가 C존까지 모든 부위를 건넌 결과는? 1주일에 한 번씩, 횟수를 더해갈수록 피부가 타이트해지고 윤곽이 작아져 대만족. 가장 큰 장점은 자연스러움이니 과한 리프팅이 부담스럽다면 적극 추천한다.

2. 바이켓



이중 턱, 주걱 턱, 턱살, 심술보 살로 인해 고민된다면. 날렵한 V라인을 원하는 분들께 추천!

■ 시술 소개

쉽게 빠지지 않는 턱 밑 지방세포의 개수를 줄여주는 비수술적 지방흡입시술. 특허받은 약물을 피하지방층에 주사, 파괴된 지방을 체외로 배출해 턱을 날렵하게 만든다. 노폐물도 함께 배출시켜 안색 개선 효과까지!

■ 통증정도 ★★★

■ 권장횟수 & 유지기간

1주 간격으로 최소 3회 방문하기를 추천. 살이 찌서 지방 세포 사이즈가 커지지 않는 이상 반영구적으로 유지된다.

성형 & 시술

■ 가격 10만엔 정도 (3개월)

■ 지방세포 수 감소



시술 전



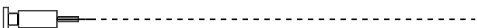
시술 후

■ 효과

살이 찢 건 아니었다. 아니, 오히려 빠졌다. 근데 왜 자꾸 턱살이 잡히는 걸까? 답은... 내가 늙었다. 아니, 소위 말하는 '윤곽 주사'가 답이다. 이에 명성이 자자한 브이캣 주사를 맞으러 성형외과를 방문했다. 얼음 마취 후 아래 턱살과 옆 턱살, 입 주변의 심술보 볼살에 차례로 주사를 맞았다.

한 번에 즉각적인 효과를 노리기보다는 1주일에 한 번 주기로 조금씩, 얼굴 선을 조각해 주는 점이 특히 만족스러웠다. 효과는 반영구라지만 경험상 살이 찢거나 노화가 진행되면 재방문하게 되더라. 어찌 됐든 빠르면 1~2주 안에 통통 부은 듯 둥글넓적했던 턱선이 확연하게 날렵해져 꾸준히 다니는 중이다. 좀 꾸민다는 여자들과 연예인들이 지속적으로 내원하는 이유, 알겠지?

3. 유스필



자연스러운 볼륨과 피부 재생, 두 가지 효과를 동시에 누리고 싶다면. 필러의 이물감이 두렵다면.

■ 시술 소개

순수 콜라겐과 피부 재생인자, 히알루론산, PRP(자가혈액 줄기세포) 등을 함께 주입하는 멀티 필러. 콜라겐과 엘라스틴을 생성하고 잔주름과 모공 등 피부 결을 개선해 볼류마이징과 안티에이징 효과를 볼 수 있다.

■ 통증정도 ★★☆☆

■ 권장횟수 & 유지기간

일반 필러보다 지속력이 긴 편. 1회 시술 후 6개월 안에 리터치를 받으면 유지 기간이 극대화될 것.

■ 효과

화면에서 1.5배 부어 보여 다이어트를 감행. 성공은 했지만 얼굴이 켈하고 나이 들어 보이는 게 문제였다. 필러는 표정이 어색할까 봐, 자가지방 이식은 회복 기간이 길다고 해 망설이기를 몇 달. 그러던 중 볼륨과 피부가 모두 개선되는 유스필을 알게 됐다. 시술은 연고 마취 30분, 주사 30분. 효과는 기대 이상이었다. 즉각적이고 자연스러운 볼륨감은 물론 피부가 촉촉해지고 환해진 것. 요철이 심해 메이크업과 조명에 예민했는데 화장 잘 받았다는 말도 듣고 잔주름도 없어졌다. 가장 좋은 건 피부가 건강해진 느낌이 든다는 것.



히알루론산
PRP+콜라겐
MIX 주입

PRP가
체내로 주입된
콜라겐 생장
및 재생

콜라겐과
히알루론산의
결합으로
견고한 볼륨
완성

4. 팔세라



주름이나 이물감을 극도로 꺼려 한다면. 보다 강한 시술로 지속 가능한 리프팅 효과를 얻고 싶다면.

■ 시술 소개

울세라와 체외충격파, 고주파를 결합했다. 울세라의 단점인 열 손상을 보완하고 효과를 극대화한 것. 피부와 피부 아래의 피하층, 근막층까지 영향을 줘 자연스러운 리프팅은 물론 뭉친 근육과 염증 탓에 볼룩한 부위까지 개선된다.

■ 통증정도★★★★☆

■ 권장횟수 & 유지기간

■ 가격 45만엔 정도 (3회)

■ 효과

노화에 무너진 턱선과 팔자주름, 광대 볼살 이마까지... 약간 통증을 동반하지만 얼굴의 입체감이 살아났다. 비용이 살짝 부담이나 1년에 1회정도를 추천한다.

■ 메이크업

플럼 립을 소화하는 법



코랄, 핑크, 레드 립 컬러는 실패는 없지만 지루하다. 그래서 '플럼' 컬러의 립은 신선하고 놀랍다.

립 메이크업을 완성할 수 있다. 아이와 치크는 컬러감이 강하지 않은 펄로 마무리하면 충분하다.

My first plum



디올 어딕트 스텔라
샤인 립스틱

1 플럼 컬러에 처음 도전한다면 농도가 가장 옅은 시어한 텍스처의 플럼 립을 선택한다. 수채화처럼 물든 듯 여리여리한 느낌의 플럼 립이라면 가능하다. 멜팅 텍스처의 시어 입술에 녹이듯 바르면 물 먹은 듯 청초한 느낌을 주는 플럼

HOW TO



1. 눈썹과 눈 사이에 화이트 컬러의 펄을 브러시로 얇게 펴 발라 선을 가늘게 그려 넣는다.
2. 입술 가장자리부터 립스틱을 바른 뒤 손끝으로 가볍게 두드려서 마무리한다.

Sheer plum

2 플럼 립을 조금 더 농도 있게 즐기고 싶다면 입술에만 바르는 것이 아니라 눈두덩에도 넓게 펴 발라 번진 듯한 눈매를 연출한다. 여기에 좀더 사랑스러운 무드를 더하고 싶다면 눈두덩에서 C존까지 넓게 펴 바르면 된다. 이때 피

메이크업

부 표현은 최대한 투명하게, 피부의 결점을 가리는 정도로만 마무리하는 편이 낫다.



샤넬 루주 코코 플래쉬

강한 딥한 플럼 립을 선택해 입술과 치크에 동시에 고르게 발라 완성한다.



RMK 이리저스터블 브라이트 립스 N

HOW TO



1. 립스틱을 눈두덩에 고르게 터치한 뒤 브러시를 이용해 넓게 펴 바른단.
2. 립스틱을 입술에 전체적으로 넓게 바른단.

Deep plum

3 플럼 컬러에 어느 정도 적응이 됐다면 이제 데일리 립으로도 활용해본다. 본디 플럼 컬러 자체는 핑크빛과 보랏빛을 동시에 띠는 컬러지만, 분홍보다 핑크빛이 강한 립을 선택해보는 건 어떨까? 피부는 듀이하게 정리한 뒤 보랏빛이

HOW TO



1. 속눈썹의 결을 살릴 수 있는 투명 마스크라로 속눈썹 사이사이를 채운단.
2. 파우더리한 립스틱을 입술 경계를 따라 바른단.

LIP & CHEEK & EYE

립앤치크나 립앤아이 제품을 고를 때는 컬러도 중요하지만, 가장 중요한 것은 제품 형태다. 면적이 넓은 팻 타입은 널찍한 브러시도 무리 없이 사용할 수 있다. 스틱 타입이나 리퀴드 타입은 제품이 뭉쳐 보이거나 경계가 생기지 않도록 블렌딩에 공들여야 실패하지 않는다.

패션 트렌드

스타와 브랜드



:: 현아 ::
발렌시아가



런웨이와 스트리트 감성을 과감하게 믹스매치하는 고감도 스타일링을 즐기는 현아.

트렌디한 브랜드의 캐주얼하면서도 럭셔리한 액세서리로 룩에 포인트를 주곤 하는데, 특히 발렌시아가가 지닌 힙한 무드를 애정하는 듯하다.

젠틀한 밀리터리 룩에 발렌시아가의 베이식한 볼캡을 쓰는가 하면, 미니스커트에 투박한 어글리 슈즈를 매치하는 등 대비되는 무드를 자유자재로 스타일링하며 그녀만의 개성을 표현하고 있다.

옷 잘 입기로 소문난 셀럽들이 애정하는 브랜드와 리얼 애정템은?

:: 제니 ::
샤넬



샤넬과 이토록 잘 어울리는 사람이 또 있을까? 완벽한 비주얼에 도도한 이미지, 그리고 상큼한 매력까지 지닌 제니는 고급스러운 분위기의 샤넬을 완벽하게 소화해 인간 샤넬이라고 불린다. 그래서일까.

샤넬 하면 단번에 제니가 떠오를 정도. 평소에는 다양한 무드의 데일리 룩을 선보이는데, 심플한 트렌치 코트 위에 시크한 샤넬 백 팩을 무심하게 메거나, 어깨 라인을 과감하게 강조한 뒤 샤넬 로고링 이어링을 매치해 클래식 & 우아함의 대명사인 샤넬을 세상 힙하게 소화하는 방법을 보여

패션 트렌드

주는 중이다.

::선미:: 구찌



선미의 SNS에서는 시간의 흐름을 고스란히 간직한 구찌의 레트로 무드 아이템을 쉽게 찾을 수 있다. 평소 빈티지하면서도 글래머러스한 스타일링을 즐기는 그녀와 찰떡 브랜드임은 분명한 듯.

특히 블랙 미들힐 로퍼는 그녀가 다양한 스타일링에 자주 활용하는 리얼 애정템. 앞단에 플랫폼이 덧대어져 있어 같은 높이의 슈즈에 비해 다리가 5cm는 길어 보이는 효과템이니, 슈즈를 쇼핑할 예정이라면 눈여겨보자.

::차정원:: 그로브스토어

차분하고 베이식한 디자인이지만, 입을수록 입을수록 손이 가는 아이템으로 입소문 난 그로브스토어. ootd 여신으로 각광받는 배우 차정원의 SNS를 통해 심심치 않게 만나볼 수 있는 브랜드다. 베이식 아이템을 적절히 매치하는 그녀는 자연스러운 컬러 플레이어를 즐기는데, 그로브스토어 특유의 세련된 파스텔 컬러 아이템을 주로 활용한다. 그로브스토어의 수많은 아이템 중에서도 그녀의

긴 다리를 더욱 돋보이게 하는 미디스커트나 청바지 착용 컷을 SNS에 올리면 일주일 안에 거의 품절된다고!



::기은세:: 로에베



평소 SNS를 통해 보는 것만으로도 눈이 즐거워지는 ootd를 선보이는 기은세. 화려하고 트렌디한 아이템을 모두 가지고 있을 것 같지만, 의외로 베이식하고 활용도 높은 액세서리를 매치할 때 기은세의 개성이 확 살아나기도 한다. 특히 가죽 장인 로에베의 백은 브라운 컬러가 포인트이다.

■ 뷰티 노하우

아이디어가 돋보이는 뷰티 신박템



♥간편하게 1일1티백 클렌징 — BRTC V10 파우더



효소 파우더를 티백에 담은 참신한 제품으로 티백 자체가 거품망 역할을 해 가볍게 문지르면 풍성한 거품을 만들 수 있다. 10가지 비타민 특허 성분을 담은 V10 비타민 파우더 클렌징 티백과 블랙헤드 특허 성분을 담은 V10 블랙헤드 파우더 클렌징 티백 두 가지 중 선택할 수 있다. BRTC V10 파우더 클렌징 티백 15개 1만5000원.

46 | 광고문의 T. 03-6273-9900

아이언맨 마스크부터 마시는 링거까지, 신박하고 간편한 귀여운 뷰티 신박템 5가지를 소개한다.

♥아이언맨 마스크 — 페이스 팩토리 LED 마스크



마블과 정식 라이선스를 획득한 아이언맨 마스크로 미백, 탄력의 레드 모드, 피부 트러블을 진정시키는 블루 모드, 색소 침착을 케어하는 핑크 모드 등 4종 케어 솔루션을 제안한다. 페이스팩토리 LED 마스크 39만9000원.

♥문지르는 고체 파운데이션 — 러쉬 슬랩 스틱

환경을 위해 별도의 포장재가 필요 없는 고체 형태로 출시된 파운데이션으로 총 40가지 셰이드

뷰티 노하우

로 구성되어 있다. 45% 코코넛 오일과 아르간 오일, 로즈 왁스 성분을 담아 오랫동안 메이크업을 하고 있어도 피부가 편안하다. 러쉬 슬랩 스틱 3만4000원.



♥기름진 앞머리 필수품

어퓨 앞머리 빨래 티슈



티슈로 닦아내면 별도의 샴푸 과정 없이도 보송하고 자연스러운 헤어 스타일을 연출할 수 있다. 아르간트리커넬 오일이 모발에 영양감을 주고 화이트윌로우껍질추출물이 모발 각질을 정돈한다. 어퓨 앞머리 빨래 티슈 10매 2000원.

♥뿌려서 빠지는 부종

에코유어스킨 콤부차 에센스

티슈로 닦아내면 별도의 샴푸 과정 없이도 보송하고 자연스러운 헤어 스타일을 연출할 수 있다.

아르간트리커넬 오일이 모발에 영양감을 주고 화이트윌로우껍질추출물이 모발 각질을 정돈한다. 어퓨 앞머리 빨래 티슈 10매 2000원.

♥씹는 치약

비퓨어 퍼펙트 닥터 투스



한 알씩 간편하게 씹으면 양치 효과를 얻을 수 있는 고체 타입 치약으로 충치 예방부터 구취, 치태 제거 및 잇몸 질환까지 예방할 수 있다.

1~2알 입안에 넣고 거품이 날 때까지 씹은 다음 칫솔로 이를 닦고 물로 헹궈준다. 비퓨어 퍼펙트 닥터 투스 120정 4만5000원.

♥마시는 링거

링티



병사들의 건강을 위해 군의관들이 개발한 마시는 링거로 면역력이 떨어졌을 때, 감기몸살에 걸렸을 때, 과음 후 등 물 500ml에 한 포를 넣어 마시면 즉각적으로 몸 속에 수분을 보충하고 피로감이 완화된다. 국내의 특허출원 상태다. 링티 10회분 3만원.

육아 팁

일본 엄마의 가정 교육



한겨울에 일본을 방문한 사람이라면 누구나 놀라며 바라보는 풍경이 있다. 추운 날씨에도 반바지를 입고 다니는 어린아이들의 모습이다. '이 지역 사람들은 원래 추위를 안 타나?' 하고 주위를 둘러보면, 어른들은 두꺼운 옷에 목도리까지 하고 잔뜩 웅크리고 걸어간다.

이 아이러니한 풍경은 보육원이나 유치원에서도 펼쳐진다. 한겨울에도 아이들은 '맨발'이다. 으레 어른보다 아이를 더 따뜻하게 입히는 우리나라에서는 상상할 수 없는 모습이다. 중국인 남자와 결혼해 일본 도쿄에서 살고 있는 한국 여자 안씨, 그녀도 이런 풍경에 놀랄 수밖에 없었다. 아이를 낳고 기르다 보니 놀라움은 더 컸다.



왜 유독 아시아 중 일본에서 노벨상 수상자가 많이 배출될까? 왜 공공장소에서도 일본 아이들은 조용할까? 중국인 남편과 결혼해 일본에 살고 있는 주부 안씨가 그 해답을 찾기 위해 나섰다.

안씨는 일본 뉴스 전문 포털 '제이피뉴스' 문화부 기자를 거쳐 한국어 강사로 활동하고 있다. 일본의 삶을 담은 <모리결과 초식남의 세상, 도쿄>(창해, 2010)와 <작은 습관으로 기적을 만드는 일본 엄마의 힘>(황소복스, 2015)을 펴냈다. 그녀가 국내에서 엔터테인먼트 일을 하다가 2006년 일본으로 어학연수를 떠날 때만 해도 일본에서 정착하리라고는 상상하지 못했다. 일본어에 능통한 중국인 남편을 만나기 전까지는.

"일본에 온 지 얼마 안 됐을 때 일본인 친구가 남편을 소개해주었어요. '한국에 관심이 많은 중국 남자가 있다'는 거예요. 만나보니 어설피지만 한국어를 알아듣고 영화 <친구> 속 명대사인 '내가 니 시다바리가?'라고 받아칠 줄도 알았죠. 남편은 고등학생 때 일본으로 유학을 온 덕분에 일본어도 능숙하게 하고 일본 문화도 잘 알고 있어서 도움을 많이 받았어요." 안씨는 남편과 결혼한 뒤 딸아이를 낳았다. 아이를 낳고 보니, 일본은 또 다른 세계였다. '내가 알던 일본은 극히 일부였구나'라고 느낄 정도였다고.

일본 육아
엄격한 엄마와 양전한 아이

*공공장소에서의 교육법

● "엄마가 되니 엄격한 일본 엄마들, 밖에서는 활발하지만 실내에서는 양전해지는 일본 아이들이

육아 팁

눈에 들어오기 시작했어요. 일본 교육에 대해서도 진지하게 생각해보게 됐고요. 그전까지 이방인이었던 제가 아이를 낳은 후로 마침내 일본 사회에 한발 들여놓은 느낌이었어요.”

공공장소에서 조용한 일본 아이들. 그 뒤에는 엄격한 엄마가 있었다. 예를 들면 이렇다. 지하철에서 아이가 울기 시작하면 엄마는 일단 내려서 아이를 진정시킨다. 동네 마트나 병원, 쇼핑몰에서 아이가 소란을 피우면 즉각적으로 저지하거나 아이를 밖으로 데리고 나간다. “일본인들에게 묻곤 해요. ‘언제부터 조용히 해야 한다는 걸 배웠나요?’ 모두가 이렇게 답하죠. ‘아주 어릴 때부터 주의를 받았어요.’ 말귀가 통하기 시작하면 일본 엄마들은 ‘타인에게 폐가 되니 조용히 해’라는 말을 입에 달고 사는 거예요.” 일본인들이 아이를 키울 때 중요하게 생각하는 점 중 하나가 ‘자립심’이다.

한두 살만 되면 스스로 밥을 먹게 한다. 컵을 쥐는 법은 돌 전에 배우기 시작한다. 만 두 살쯤 되면 스스로 원하는 옷을 골라 입게 한다. “일본에서는 자기 일은 자기가 하는 법을 연습시켜요. 어린아이라도 독립된 한 사람으로 인정하는 거예요. 설령 아이가 계절에 맞지 않는 옷을 선택할지라도 ‘출치 않겠니?’ 정도만 말하고 아이의 의견을 존중해줍니다.”



일본 육아

기다려주는 힘

*자립심에 국한하지 않는 교육법

‘기다려주는 힘’은 비단 자립심에만 국한하지 않는다. 안민정씨는 일본에서 수많은 노벨상 수상자를 배출한 힘도 바로 여기서 나온다고 말한다. “미국에서 공부하는 학생들의 이야기를 들어보면 한국 학생들이 가장 우수하다고 해요. 졸업 이후

의 진로 선택에서 갈리는 거죠. 한국 학생들은 학위를 받고 나면 대기업에 취직하는 것을 선택하는데, 일본 학생들은 먹고살 만하다면 자기가 좋아하는 일을 택한다고 해요. 당장 돈이 안 되더라도 연구를 하고 싶으면 하는 거죠. 일본 사회는 한 우물을 파는 사람을 우대하는 분위기니까요.” 비단 노벨상만이 아니다. 몇 대째 가업을 잇는 전통 공예 장인, 1백 년이 넘는 음식점도 많다. “일본의 저력은 보상이나 대가가 따르지 않더라도 꾸준히 한 가지 일에 충실한 것에서 나온다고 생각해요. 사회가 그걸 인정해주는 분위기고요. 일본에서 전통은 곧 믿음이며, 사람들은 비싼 가격을 지불하더라도 신뢰할 수 있는 곳을 찾아가죠.”

일본 육아

엄마들의 행복이 우선

*부담감을 줄여라

안씨는 일본 이야기를 하면서 오히려 한국이 아이를 키우기 더 좋은 환경이라고 말한다. 한국이 일본보다 영어 교육 면에서도 앞서 있고, 학원 시스템도 우수하다. 엄마가 원한다면 아이를 맡길 수 있을 정도로 보육 시설도 잘되어 있다. 그런데도 한국 엄마들은 늘 “애 키우기 힘들다” “돈이 너무 많이 든다”고 하소연한다. “한국 엄마들은 아이가 잠들면 그때부터 집안일을 하죠. 집안일도 완벽해야 하고, 아이에게 책도 많이 읽어줘야 하고, 워킹맘으로 일도 잘해야 하고... 스스로 너무 많은 부담을 떠안고 있는 것 같아요. 일본 엄마들은 아이를 키우면서도 자기 시간을 만들어요. 무엇보다 ‘희생’이라는 말은 쓰지도 않죠.”

:: 일본식 교육 문화 ::

사과와 책임을 강조하는 교육

보육원뿐 아니라 유치원이나 초등학교에서 아이들끼리 다툼이 일어나도 선생님들은 부모에게 누구의 잘못이라는 것을 알려주지 않는다. 시시비비를 따지는 대신 대응 방법에 대해 고민하고, 필요하다면 사과하는 것에 대해 거리낌이 없다.

일본 보육원에서는 ‘가시테(빌려줘)’와 ‘준방코(순서대로)’를 가르친다. 아이들은 만 1세가 되기도 전에 서로가 서로에게 허락을 구하고 친구가 빌려줄 때까지 기다리는 법을 배운다. 아시아 최고의 시민의식이 만들어지는 과정이다.

푸드 레시피

집에서 만들어 보는 초 간단 드링크



아이스 홍시 스무디

[재료]

아이스 홍시(대) 1개, 연유 2T, 플레인 요거트 100g, 딸기 1개

2인분 기준

[만들기]

①공공 얼려진 홍시의 껍질을 벗겨준다. 얼어있는 홍시를 전자렌지에 1분 정도 돌려주면 껍질이 얇게 아주 잘 벗겨진다. 이 작업을 거쳤는데도 잘 안 벗겨지면 흐르는 온수에 씻어 주시면 껍질이 잘 벗겨집니다.

②껍질을 벗긴 아이스 홍시는 적당한 크기로 잘라준다. 중간에 보면 하얀 심지가 있는데 이 부분은 번비의 원인이 된다고 하니 씨와 함께 제거한다.

③과육 부분만 잘라서 따로 준비해준다.

④믹서기에 플레인 요거트를 먼저 넣고 잘라 놓은 아이스 홍시를 넣어준다.

⑤조금더 달달하고 부드러운 맛을 느끼려면 연유를 한 숟갈 넣어준다.

⑥얼음을 몇 조각 함께 넣어 준다면 시원하고 알알이 씹히는 식감을 줄 수 있다.

⑦믹서기로 갈아주고 딸기를 썰어 올려준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



복숭아 아이스티 아이스크림

[재료]

복숭아아이스티 분말 80g, 우유 140g, 휘핑크림 140g, 계란 노른자 3개

3인분 기준

[만들기]

①분리한 계란 노른자와 아이스티를 섞어준다. 작은 계란이라면 4개를 사용해도 좋다.

②잘 섞어준 뒤 우유를 전자레인지에 데워서 빠르게 함께 섞어준다.

③개인취향으로 약간의 색소를 넣어도 좋다. 냉동실에서 3시간이상 굳혀준다.

④저는 중간중간 섞어줘가면서 굳힌다면 더욱 좋다.

⑤미리 냉동실에 넣어둔 그릇을 꺼내어 담아 올린다.

푸드 레시피



꽃감 말이 수정과

6인분 기준

[재료]

생강 150g, 황설탕 1국자, 호두 10개, 통계피 150g, 잣 약간, 꽃감, 5개

[만들기]

①생강 150g은 껍질을 벗기고, 얇게 슬라이스 해 준다. 생강 전분 제거를 위해 찬물에 15분 정도 담가주고 이후 물과 전분을 버리고 생강만 건진다.

②통계피는 150g은 적당한 크기로 쪼개준다. 흐르는 물에서 주방솔을 이용해 겉과 속을 깨끗하게 씻어 준다.

③냄비에 계피 150g과 물 2L를 넣고 강불에서 끓여준다. 펄펄 끓기 시작하면 중불로 줄여주고 50분간 더 끓여준다.

④또 다른 냄비에도 생강 150g과 물2L를 넣고 끓여준다. 펄펄 끓기 시작하면 중불로 줄여주고 50분간 더 끓여 준다.

⑤50분 정도 끓여주신 후, 계피와 생강은 모두 건져내 준다. 끓여놓은 계피와 생강물은 냄비 하나로 합쳐준다. 황설탕 1 국자를 넣고 10분 끓여주고 식혀주면 수정과 완성이다.

⑥꽃감의 상단 꼭지를 제거해주고 꽃감 안쪽으로 가위를 밀어넣고 한 쪽면만 잘라주어 펼친다.

⑦내부의 씨를 모두 제거해주고 펼쳐놓은 꽃감 안에 호두를 2~3개 정도 넣어준 후 타이트하게 말아 주어 랩으로 싸 냉동실에 보관한다.

⑧냉동실에서 꺼낸 꽃감을 호두가 빠지지 않게 가로 썰어내어 잣과 함께 수정과 위에 올려 먹는다.



믹스 후루츠 쥬스

5인분 기준

[재료]

포도 1송이, 자두 2개, 딸기 1팩, 참외1개, 키위3개, 사과1개

[만들기]

①포도와 자두, 딸기와 참외, 키위와 사과는 서로 조화가 잘 되는 과일이기 때문에 구분해두자.

②포도는 흐르는 물에 낫알이 때어서 깨끗하게 씻어준다.

③자두는 씨를 빼고 껍질 포함 슬라이스하여 잘라준다.

④약불에 7~8분쯤 끓여준다. 7~8분쯤 지나면 끓기 시작하는데 포도 껍질이 잘 벗겨지기 시작한다.

⑤국자로 살살 눌러서 껍질을 벗겨준다. 이때 포도알이 너무 뭉게 지지 않게 조심한다.

⑥이후 약불에 20분 더 끓여주는데 너무 많이 끓이면 포도알이 완전히 뭉게져서 죽처럼 되는데 색도 안좋아지고 떫은 맛이 나게 된다.

⑦식힌 과즙을 믹서에 곱게 갈아준다.

⑧곱게 간 과즙을 이제 깨끗한 거즈에 걸러준다. 단맛을 추가하고 싶다면 약간의 꿀이나 설탕을 첨가해줘도 좋다.

⑨참외는 껍질을 벗겨 슬라이스로 썰어준비하고 딸기는 꼭지를 때어내어 깨끗이 씻어 준비한다. 믹서기에 꿀을 조금 넣어주고 함께 갈아준다.

⑩키위도 껍질을 벗겨 믹서기에 넣기 편하게 잘라 준비하고 사과는 껍질채 슬라이스로 썰어 준비해준다.

⑪믹서기에 함께넣어 갈아주면 완성.

건강생활 팁

수면과 스마트폰



1 | 수면부족 이야기 직장인들의 수면사이클

직장 여성 김모(33)씨는 3년 전부터 잠 드는데 2~3시간씩 걸리고, 누워도 잠이 잘 오질 않는 증상에 시달리다 최근 병원을 찾았다. 정신과적 평가와 가족·직장 내 문제, 대인관계, 경제적 문제 등 스트레스 요인 등을 검사했지만 두드러지지 않는 것으로 파악됐다.

김씨는 매일 밤 11시에 잠자리에 드는데, 새벽 2~3시까지 잠들지 못하고 중간에 깨는 '분절 수면' 없이 아침 6시30분 즈음에 일어났다. 잠자는 시간은 4시간 정도로 수면 부족 상태였다. 이로 인해 낮에 졸리거나 집중력 저하, 피로감을 겪었다. 커피 등 카페인 섭취나 음주도 거의 없었다.

그녀의 잠을 방해한 것은 다른 아닌 스마트폰이었다. 의사가 1주일간 스마트폰 사용 패턴을 분석했더니 평일 하루 4시간 가량의 스마트폰을 쓰고 있었다. 퇴근 뒤에도 저녁 6~9시에 사용이 집중됐다. 저녁 식사 시간을 빼고는 이런 스마트폰 사용 패턴이 3년간 지속된 것이다.

더이상 수면의 시간과 질은 숙면과 무관할 수 없다. 휴대전화의 블루라이트와 숙면과의 관계를 알아보고 양질의 숙면습관을 갖는 법을 알아보자.

김씨는 “저녁 시간에만 쓰고 잠들기 2시간 전부터는 하지 않았기에 잠에는 영향을 주지 않을 것으로 생각했다”고 했다.

하지만 의사는 “낮이나 저녁의 스마트폰 사용도 수면에 큰 영향을 줄 수 있는 만큼, 스마트폰 사용 일지를 매일 쓰고 사용량을 점차 줄여 나가라”고 조언했다.

연령	평균 수면 시간
신생아	0~2개월 10.5~13 2~12개월 14~15
유아	13~18개월 13~15 18개월~3세 12~14 3~5세 11~13
청소년	5~12세 10~11 13~19세 8.25
성인	19세 이상 7~9

일식집을 운영하는 김모(36)씨도 3개월 전부터 쉽게 잠들지 못하고 아침 기상이 힘들어졌다. 한달간 그의 수면패턴을 분석한 결과, 주말에 너무 많은 잠을 자는 게 원인으로 지목됐다.

김씨는 업무상 이른 출근 때문에 평일엔 새벽 3시 30분에 기상했고 토·일요일에는 피로감을 풀기위해 14시간씩 몰아 자곤 했다. 주말에 많이 잔 후 주초(월·화·수요일)에 불면이 집중됐다. 규칙적인 수면 시간 준수가 되지 않았던 셈이다.

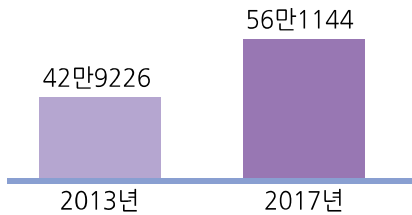
건강생활 팁

2 | OECD 평균 수면 시간 8시간 22분

2016년 조사에 따르면 한국인의 평균 수면 시간은 경제협력개발기구(OECD) 국가 평균(8시간 22분)보다 41분 짧은 7시간 41분으로 조사 대상 가운데 꼴찌였다. 2012년 조사 때 보다 8분이 짧아졌다. 대상을 성인으로 좁히면 평균 수면 시간은 더 짧아진다. 2017년 한국갤럽 조사에 따르면 국내 성인의 평균 잠자는 시간은 6시간 24분에 불과했다. 과로와 스트레스 많은 사회의 단면이다.

최근 주52시간 근무제가 시행되고 있지만 조기 퇴근 여부와 관계없이 나머지 시간을 어떻게 활용하느냐에 따라 수면에 보완이 될 수도, 악화가 될 수도 있다는 게 전문가들의 조언이다. 귀가 뒤 어두운 조명에서 활동을 줄이고 체온을 떨어뜨린다면 입면과 수면의 질에 도움을 받을 수 있다는 것이다.

· 불면증 진료현황 ·



수면 문제를 겪는 사람들은 크게 수면장애 환자군과 ‘순수 불면증’ 호소군 등 두 부류로 나뉠 수 있다. 수면장애에는 노인들처럼 뇌의 퇴화로 멜라토닌이나 세로토닌 같은 수면 호르몬 분비가 안돼 잠이 오지 않는 경우가 있다. 이들은 부족한 수면 호르몬을 보충하는 약물 투여로 해결된다.

또 잠을 너무 많이 자는 기면증, 하지불안 증후군, 수면무호흡증, 코골이 등 수면질환 때문에 잠 부족에 시달리기도 한다. 이 때 원인인 수면병부터 고쳐야 한다. 문제는 건강치 못한 수면 위생 때문에 잠을 방해받는 ‘순수 불면증’ 호소자가 늘고 있다는 점이다.

4 | 스마트폰과 수면 블루라이트의 노출

최근 주목받는 게 스마트폰이나 LED모니터 사용에 따른 ‘블루라이트’(청색광) 노출이다.

강북삼성병원 정신건강의학과 김찬원 교수는 21일 “주변이 캄캄해야 수면 유도 호르몬인 멜라토닌이 많이 나오는데, 블루라이트 자극이 있으면 밤임에도 뇌가 낮으로 착각해 호르몬 분비가 안돼 쉽게 잠들지 못하는 것”이라며 “스마트폰 블루라이트는 TV모니터 보다 더 많이 나온다”고 설명했다.

따라서 하루 스마트폰 사용량을 가급적 줄이고 최소 잠자기 3시간 전에는 스마트폰을 자제해야 한다. 꼭 사용해야 한다면 블루라이트 필터링 기능을 켜도록 한다. 지나친 카페인 섭취, 불규칙한 수면·기상 시간도 불면증을 초래한다. 소파 등 불편한 잠자리나 불 켜고 자는 습관도 수면의 질을 떨어뜨리는 만큼 바꾸도록 한다.



한국수면학회 전 이사인 한진규(사진) 서울스페셜수면의원 원장은 “특히 휘황찬란한 가로등, 블루라이트 내뿜는 전자제품 등 각종 빛공해에 국민이 노출되고 있다”면서 “이는 잠자는 호르몬인 멜라토닌 분비를 막고 스트레스 호르몬인 코티솔 분비를 촉진해 입면과 숙면을 방해한다”고 지적했다.

그는 자신의 숙면 노하우를 권하며 “집에서는 8시 이후 스마트폰을 꺼놓고 집안 조명은 형광등이 아닌, 달빛에 가까운 색인 백열등을 켜 놓는다”고 전했다.

맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기



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

焼きとんま~ちゃん
야키톤·이자카야·호르몬
(야키톤마~ちゃん)



낮술과 타치노미계에서 빠질 수 없는 주점업계의 격전지라
고 불리우는 우에노, 오카치마치 근처에서도 의외로 곱창구
이가 유명한 가게는 많지 않다. 유명한 가게는 많지만 굳이
말하자면 분위기나 가격이 매력적인 가게들이 대부분일 뿐
이다. 그 와중에 8년전 「마~ちゃん」이 생겨난 일은 애주가
들에게는 기쁜 뉴스였다.



추천메뉴1▶

肉巻きトマト

(고기말이 토마토)

• 크게 썬 토마토에 고기를
한겹 싹다듬, 꼬치에 꽂아 준비한다.
그 위에 두꺼운 치즈를 올려
풍미를 더했다.



맛집 기행



◀추천메뉴2

ハラミ(하라미)

·신선한 하라미부위를
넉넉하게 꽂아 준비했다.
달콤한 타레소스와
너무 잘 어울리는 조합이다.

추천메뉴3▶

シロ
(시로)

·신선한 돼지의 대장을
재료로 만든
별미 꼬치요리이다.
한 번 맛보면 신선함이 느껴진다.



◀추천메뉴4

かぶ肉巻き

(카부고기말이)

·싱싱한 카부를 크게 썰어
고기를 말아 꼬치에 꽂아 준비했다.
풍부한 식감이 특징이다.

★★★★☆

점주인 카토 마사루씨는 「秋元屋」이라는 유명 가게 출신이다. 전 가게에서 갈고 닦은 노하우를 가지고 이 구역에서 새로운 시도를 펼치고 있다. 신선함은 물론! 역시 양질의 재료이지 않으면 팔지 않는 것이 점주 카토씨의 철칙이다. 아침마다 신선한 재료가 도착하며, 이 가게의 시로를 맛보면 이러한 말들에도 저절로 납득이간다.

台東区台東4-6-1

·영업시간 : 평 17:00~23:30 토일축 16:30~폐점까지 / 연중 무휴

·TEL : 03-3835-1758 ·<https://tabelog.com/> → やきとんま〜ちゃん으로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



100세 시대가 멀지 않은 지금, 현대인들에게 가장 주목받는 화두라면 단연 어떻게 하면 젊고 건강하게 사느냐 하는 것이다. 건강에 관한 상식들이 범람하고 있는 요즘, 과연 알려진 상식 그대로 믿어도 되는 것일까? 전문가가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

간염에 걸리면 잘먹고 꼭 쉬는 것이 최고다?

우리 나라에서 매년 만명 가량이 만성간질환으로 사망하고 있다. 간염은 그만큼 심각하고 뚜렷한 치료방법이 나와 있지 않은 질병이다. 잘 먹고 꼭 쉬는 것이 만성간염환자에게 얼마나 도움이 될까?



과거에는 만성간질환에는 절대안정이 좋다고 생각하여 이를 강력히 권했었고 많은 사람들이 이를 따랐었다. 또 식이에 대해서도 과거에는 간염 환자에게 하루에 15g 이상의 단백질과 고열량음식을 섭취하도록 권유했고 지방질 섭취는 좋지 않다고 해서 제한했었다. 그런데 현재는 여러 연구결과 절대안정보다는 적당한 활동이 더 바람직한 것으로 알려져 있다. 물론 병세가 심한 경우는 예외이지만 너무 심하게 무리하지 않는 한

직업을 가져도 되고, 집안일을 해도 되며 산책과 같은 김한 피로감을 유발하지 않는 정도의 규칙적인 운동은 대부분의 만성간질환 환자에게 권유되는 일이다. 즉 즐거운 피로감을 느낄 정도까지의 활동을 해도 괜찮다.

● B형 간염에 걸릴 위험성이 높은사람 ●

B형 간염에 걸릴 위험성이 높은 사람은 다음과 같습니다.

- B형 간염의 흔한 국가 즉 우리나라, 중국, 동남 아시아, 캐나다 북부, 그리고 아프리카 등지에 거주하는 사람
- 여러 파트너와 성적 접촉을 가진 사람
- 주사기를 공용하는 사람
- 오염된 혈액이나 B형 간염 환자가 사용한 주사바늘에 찔릴 위험이 있는 의료종사자
- B형 간염에 걸린 사람의 혈액을 수혈 받은 사람

● B형 간염이 의심될 때 ●

반드시 병원을 방문하여 진찰을 받아야 합니다. 비록 현재 증상이 없고 컨디션이 좋다고 해도 결과적으로는 몸이 아프지 않고 가족이나 타인에게 바이러스를 옮기지 않기 위해서는 진찰을 받고 그에 따른 적절한 치료를 받아야 합니다.

● 어떤 검사를 받아야 하나? ●

간염 환자는 아무런 증세가 없어도 주기적인 간 기능 검사가 필요합니다. 일반적으로 간염 보유자는 의사의 지시에 따라서 6개월에 한번, 만성 B형 간염 환자는 적어도 3~6개월에 한번, 간경변 환자는 3개월 이내에 더 자주 간검사를 하여야 합니다.

여기에서 간검사란 간기능 혈액 검사와 필요시에 받아야 하는 초음파검사를 이야기합니다. 물론 간염 환자들은 각 환자의 상태에 따라 검사의 횟수나 종류는 달라질 것입니다. 또한 피로감 등 평소 없던 증세가 생겼을 경우에는 더 자주 병원을 방문해야 합니다.

● 감염시 동반되는 통증 ●

만성 B형 간염에 감염되어도 대부분이 전혀 아프지 않고, 증상도 별로 없습니다. 만성 B형 간염의 초기단계에서는 그 증상이 미약하거나 거의 증상이 나타나지 않지만, 그 중 10~15%가 간경변이나 간암으로 발전하게 됩니다.

● 감기약 복용에 대해 ●

약을 복용하게 되면 간장에 부담을 주게 되니까 사용하지 않는 것이 좋다고 설명할 수도 있습니다. 그러나 대량의 약물을 복용하거나 간장의 기능이 몹시 저하되어 있지 않는 한은 일반적으로 시중에서 판매되는 감기약을 먹는 정도는 상관없다고 보아야 할 것입니다. 그러나 안전을 위해서는 의사와 상담을 한 후에 복용하는 것이 좋습니다.

● 환자와 함께 일해도 괜찮은가? ●

B형 간염의 전파경로는 성행위로 인한 감염, 모자감염, 수혈 및 혈액 제제로 인한 감염 등을 들 수 있습니다. 따라서 단순히 간염자 주위에 있거나 하루종일 감염자와 가까이 있다고 해서 감염되지는 않습니다. 또한 감염자와 접촉하거나 포옹을 하더라도 감염되지는 않습니다.

● 한약이나 민간요법 ●

한약에도 여러 가지 종류가 있고, 그 중에는 시험

관실험 결과 면역력을 높이는 효과가 있다고 확인된 약제도 있습니다. 그러나 사람에게 투여했을 때는 별다른 효과가 없었으며, 더욱이 간염에 대한 치료효과에 대해서는 밝혀진 바가 없습니다.

또한 전해 내려오는 여러 가지 민간요법들 중에는 간에 도움이 되는 것들도 있을 수는 있지만, 직접적으로 간염을 진정시키는 작용은 거의 없다고 생각됩니다.

■ B형간염 바이러스 보유자가 일상생활에서 주의해야 할 점은 무엇인가요?

- 6개월~1년에 한번씩 정기적으로 검진을 받도록 합니다.
- 단백질이 충분한 균형잡힌 식사를 합니다.
- 적당한 운동을 합니다.
- 여행은 제한할 필요가 없습니다.
- 화장실에서 용변을 본 후에는 손을 잘 씻도록 합니다.
- 출혈은 될 수 있는대로 자기가 처치하도록 합니다.
- 입으로 씹은 것을 아기의 입에 넣어주지 않도록 합니다.
- 공혈이나 헌혈을 하지 않도록 합니다.
- 세수수건, 면도기(전기면도기 포함), 칫솔은 타인과 함께 사용하지 않도록 합니다.

● 간염 환자의 음주와 흡연 ●

담배가 간질환에 미치는 영향에 대해서는 정확하게 보고된 것이 없습니다. 그러나 일반적으로 담배는 여러가지 암이나 순환기계, 호흡기계 등에 해를 끼치게 됨으로 피우지 않는 것이 좋습니다.

술과 간질환의 관계는 개인차가 크기 때문에, 사람에 따라서 어느 정도는 간에 별다른 영향력이 없을 거라고 생각할 수도 있습니다. 그러나 소량이면 괜찮다고 하더라도 술은 마실수록 마음의 억제력을 약해지게 만들기 때문에 점차로 주량이 늘어서 마침내는 한계를 초과하게 됩니다. 그리고 술로 인해서 간염에서 지방간 그리고 간경변이나 간암으로 진행되는 속도가 빨라질 수 있기 때문에 금하는 것이 좋습니다.

향신료, 커피, 홍차 등이 간에 직접적으로 나쁜 영향을 주는 일은 없다.

인테리어

디자이너 셀프 인테리어



인테리어는 곧 돈이라는 인식을 바꾼 디자이너가 있다. 취미미술 화실 '브러쉬오프'를 운영하는 강씨.

그의 공간은 포털 사이트 메인 화면에 자주 등장할 만큼 감각적인데, 상상 초월하는 낮은 인테리어 비용이 특히 화제다.

현재 살고 있는 12평 원룸을 꾸미는 데 든 비용은 1백50만원 남짓. 30만원대 비용으로 공간 하나를 완전히 다른 곳으로 탈바꿈시키기도 한다. 깔맞춤 세트 가구가 전부인 줄 알던 그가 인테리어 전문가가 된 이야기를 들어보았다.



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

1. 강 씨가 현재 살고 있는 12평 원룸. 컬러 인테리어를 즐기는 그의 이번 선택은 옐로다. 대개 좋아하는 인테리어 소품 컬러에 맞춰 전체 공간의 컬러를 결정하지만 이번엔 벽 컬러에 맞춰 소품 컬러를 선택했다.

짜투리 공간과 식물

소품 제작에 흥미를 느낀 그는 식물 그림을 활용한 예코백 등도 만들기 시작하면서 렌털스튜디오를 오픈했다.

“원룸 보증금을 빼서 스튜디오를 구하고 나니 2백50만원 정도 남았어요. 그 돈으로 스튜디오는 물론이고 생활할 창고방까지 수리했죠. 장판, 타일부터 페인팅, 소품 구입까지 모두 제 몫이었답니다.

덕분에 셀프 인테리어에 대해 제대로 공부할 수 있었어요.” 그 후 창고방에서 벗어난 그는 힐링할 수 있는 집을 만들기 위해 휴양지 호텔 스킵하고 지금 살고 있는 12평 원룸은 효율적으로 사용하기 위해 공간이 명확하게 구분되도록 꾸몄다. 재미있는 것은 공간을 꾸밀 때 든 비용. 그는 1백50만원 정도 비용으로 마음에 쏙 드는 12평 원룸 인테리어를 완성했다.

타일로 리모델링했다.



2. 긴 토분 아래에 소반을 세팅한 아이디어도 눈여겨볼 것.



5. 강동혁 씨 집의 가구들은 모두 벽에서 떨어져 있다. 입식 집에서 방 가운데를 넓게 비워두면 길 이외에는 쓰임이 없는 죽은 공간이라고 여기기 때문. 오히려 공간별로 가구를 모아 구획을 나눠 배치하면 공간 분리는 물론 공간 효율도 높일 수 있다.

12평 싱글 하우스



3. TV 장식장으로 쓰고 있는 수납장은 삼나무 소재 제품으로 공방에 의뢰해 제작한 것. 다크 브라운 컬러 데니시 오일을 도색해 고가구 느낌까지 더했다. 수납장 2개 18만원.

4. 현관으로 나가는 복도. 직접 그린 꽃 그림과 스톨을 배치했다.



6. 원룸이지만 주방 공간만큼은 침실과 확실하게 분리하고 싶어서 침대와 주방 사이에 아일랜드 식탁을 두고 주방 가림용 커튼을 설치했다. 아일랜드 식탁 밑에는 전자레인지, 밥솥 등 숨기고 싶은 가전이나 생활용품들을 넣어둔다.

셀프 리모델링 솔루션

러브 라이프

연애, 어떻게 하는 거더라?



:: Type1

연애냐, 삶이냐 그것이 문제로다

서른을 넘기고 3년 정도 연애를 쉬고 있으니 나보다 주변에서 더 안달이다. 다들 더 늦기 전에 누구라도 만나보라고 하는데, 나는 그 말에 흔쾌히 답을 할 수가 없다. 내가 열심히 가꿔놓은 싱글의 삶이 완전하고 행복하기 때문이다. 솔직히 연애가 내게 꼭 필요한지도 잘 모르겠다.

사랑을 하고 싶은 순간이 문득문득 있긴 하지만 지금 삶의 완벽한 균형을 깰 자신이 없다. 연애를 시작하면 경험해야 하는 감정 소모는 회사 일만으로 족하고 혼자 하는 취미 생활은 돈과 시간 모두 절약되는 이 안락함을 내가 쉽게 포기할 수 있을까?

ON 본능을 깨운다.

피곤하고 지만하지만 우리가 연애를 포기하지 못하는 이유는 그 안에서 오는 절대적인 행복이 있기 때문이다. 이건 그 누구도 대체할 수 없다. 본능과도 같은 감정을 그동안 이성으로 지배했으니 이를 깨울 수 있는 환경에 적극적으로 나를 노출

오랜 싱글 생활로 연애 세포가 다 죽어버렸을까? 내 연애, 왜 이러는 거냐!

시켜야 한다. 운동 동호회, 분위기 좋은 바 등 남자를 만날 수 있는 공간을 물색해보자.

OFF 이성은 잠시 아웃

사랑은 계산기 두드려서 할 수 있는 게 아니다. 감정에 지배되는 놀이다. 특히 내가 왜 이러나 싶을 정도로 당황스러운 감정이 올라오는 썸의 단계에서는 사사건건 이유를 찾지 말아야 한다.

삶의 균형이 무너지는 것이 두려우면 아무것도 시작할 수 없다. 생활 반경에서 이런 생각이 떨쳐지지 않는다면 짧은 여행을 떠나보는 것도 방법이다. 여행지에서는 낯선 사람과의 대화와 교류가 자연스러워질 수 있는 유일한 시간이기니까.

:: Type2

연애, 그거 대체 어떻게 하는거였지?



한 달 전 건조하다 못해 찻떡 갈라지는 애정 전선에 단비 같은 남자가 나타났다. 협력업체로 만난

러브 라이프

그는 내게 노골적으로 호감을 표현했고, 나 또한 내 이상형과 가까운 그의 외모에 끌려 따로 만나기로 약속을 잡았다. 일단 그가 예약해둔 식당에서 밥을 먹고 근처 공원을 산책하고 카페에 앉았다. 커피를 한 모금 마신 그가 내게 뒤통수를 맞은 것 같은 대사를 날렸다. “그런데 B씨는 왜 자꾸 일 얘기만 하세요?” 그와 만나서 밥을 먹고 산책을 하는 내내 나는 일 얘기로 대화의 물꼬를 트고 이어나갔던 거다. 데이트를 어떻게 하고 좋아하는 사람과 어떤 얘기를 하며 깔깔댔는지 기억이 나지 않아 굉장히 당황스러웠다.

■ OFF 이성이라는 생각을 접는다

긴장한 상태에서는 모든 행동이 어색해진다. 이 남자와 어떤 관계로든 발전하고 싶다면 일단 마인드 컨트롤이 필요하다. 동성 친구를 만난다는 생각으로 그의 얼굴에 지인의 얼굴을 대입해보자. 절친한 관계가 아닌 밤 10시 이후에 연락하는 게 실례인 정도의 친분을 가진 사람이면 된다.

■ ON 연애를 공부한다

뭐든 사용하지 않으면 도태되기 마련이다. 호감이 생긴 이성과 데이트를 하며 매력을 어필하기 위해서는 어느 정도 준비해야 실전에서 활용할 수 있다. 다음 만남에서 대화 소재로 활용하기 좋은 주제를 생각해보고 남자들이 심공할만한 사소한 스킨십을 시도해보는 것이다. 남자들 특유의 자신감을 심어줄 수 있는 리액션 또한 가득 준비할수록 이롭다.

:: Type3

연애를 '을'처럼 해 온 나 어떡하죠?



최근 1년 사이 소개팅을 해주겠다는 사람이 확 줄었다. 진수성찬을 차려줘도 떠먹지를 못한다는 이유다. 조건 괜찮고 나 좋다는 사람이 있어도 내

가 굴러온 복을 다시 찬다는 것이 친구들의 의견이다. 나도 나름의 이유가 있다. 매번 을의 입장에서만 연애를 했던 탓인지 호감을 표현하는 방법은 잘 아는데, 상대의 호감을 읽는 법은 정말 모르겠다.

■ OFF 소개팅 횟수를 줄인다

소개팅은 단타전이다. 짧은 시간 안에 매력을 보여주고 호감을 얻어야 성공률이 높은 시장인 만큼 연애의 감을 잃은 사람에게는 난이도가 높을 수밖에 없다. 새로운 사람을 자꾸 만나려고 하기보다 한 사람에게 집중해서 관계를 발전시킬 수 있는 방법을 찾아보자. 느긋하고 천천히 상대의 시그널을 음미할 수 있는 시간이 필요하다. 지인들과의 모임도 좋고 취향이 비슷한 사람들끼리 모임은 살롱에 등록하는 것도 방법이다.

■ ON 미끼를 던진다

상대의 호감을 감별할 수 있는 가장 확실한 방법은 내가 먼저 미끼를 던지고 낚시대를 유심히 바라보고 있는 것이다. 소소한 밀당이 아닌 한 번 확 당겨보는 액션을 취하는 거다. 끼 부리는 방법도 모르겠다면 연락하는 방법을 카톡에서 전화로 바꿔볼 것을 권한다. 그가 퇴근 후 전화 통화가 가능한 상황이라는 것을 확인한 후 사소한 이야기라도 먼저 전화를 걸어 호감을 표시한 뒤 이어지는 그의 행동을 관찰하면 확실한 답을 얻을 수 있다.

:: Type4

헤어나올 수 없는 전 남친의 그늘

■ ON '남사친' 만나는 빈도를 높인다

지구는 넓고 세상에 남자는 정말 많다. 과거의 남자친구만 좋은 사람은 아니다. 믿고 의지하는 여성의 친구들을 만나면 남자라는 존재에 대한 호감이 단기간에 상승한다. 남자라는 이성을 향한 신뢰를 높여야 새로운 사람에게 호감이 생길 여지가 생긴다.

■ OFF 과거의 나를 잊는다

솔직히 생각해보자. 전 남자친구가 그리운 게 아니라 그 시절의 내가 그리운 건 아닌지. 5년이라는 세월은 물질적 증거가 남아있지 않는 한 기억이 아득해지는 시간이다. 과거의 그를 그리워하는 건 나만의 세계가 만든 아름다운 허상일 확률이 높다. 지금 내 모습에 만족해야 한다.

러브 & 트래블

여름에 떠나는 오키나와 여행 쿠메지마(久米島)편



오키나와에는 많은 수의 섬들이 있지만 그 중에서도 가장 아름답다고 평가받는 섬 중의 한곳인 쿠메지마. 나하에서 비행기로 약 30분걸리고 오키나와본토의 서쪽에 위치하고 있는 섬이다.

하테노하마에는 해수욕과 스노클링을 즐기는 사람들이 많고, 파란바다에서는 많은 예쁜 열대어들과 바다거북을 만날 수 있다.

쿠메지마에는 절경이 많은데 비치아일랜드 하테노하마(ハテの浜)를 시작으로 아름다운 바다와 대자연이 펼쳐져있다.

하테노하마까지는 토마리횃사리나(泊フィッシャリーナ)라는 항구에서 배로 갈 수 밖에 없기 때문에 현지에서 관광투어에 참가해야 한다. 천국과 같은 대자연의 아름다움을 눈과 마음에 담아보자.

오키나와 본토와 비교하면 작은 섬이지만 화창한 날씨와 아름다운 자연이 만들어 내는 풍경은 눈을 뗄 수 없을 정도로 아름답다.

미후가
ミーフガー

하네토하마
ハテの浜



쿠메지마에서 약 5km정도 떨어진 곳에 떠있는 하테노하마. 순백의 모래로 만들어진 비치아일랜드는 마치 천국에 온것 같이 아름답다. 주위를 둘러보면 360도 애크랄드빛 바다가 펼쳐지고, 파란하늘과 바다가 만들어낸 풍경은 절경이다.

오키나와 방언으로 여자바위(女岩)라는 의미를 가진 미후가. 20m정도의 높이를 자랑하는 거대한 바위이고, 바위의 중앙부분에 구멍이 나 있는 것이 특징이다. 400년전에 두개의 바위가 합쳐졌고, 그 후 바람과 파도의 영향으로 침식되어 현

러브 & 트래블

재의 모습이 되었다.

오래전부터 여성이 여기서 기도를 하면 자식복을 받는다고 구전되어 현재도 자식을 바라는 사람들이 많이 방문하고있다. 미후가는 쿠메지마의 서쪽에 위치하고 있어, 아름다운 아름다운 석양을 볼 수 있다. 발 아래는 바위로 되어있기에 슬리퍼나 샌달은 미끄러지기 쉬우니 운동화를 신고 가는걸 추천한다.

타타미이시 - 畳石



직경 1~1.5m 정도의 오각형과 육각형 모양의 바위를 가지런히 깔아둔것 같은 생소한 광경의 해안가이다. 학설에 따르면 약 600만년전 분화된 용암이 식으며 굳어질 때 균열이 생겼는데 그 후 긴 세월이 걸쳐 파도에 침식되어 표면이 평평하게 되었다고 한다.

밀물때는 물속에 잠기기 때문에 바다물이 빠져나가는 시간에 맞춰서 가는것을 추천한다. 또한 이 바위주변의 바다또한 굉장히 아름답다. 파란 바

다를 배색으로 거북이의 등과 같은 바위 위에 앉아서 사진을 찍으면 멋진 사진을 찍을 수 있다.

이후비치 イフビーチ



아름다운 바다를 혼자 차지하는 기분!! 애매랄드 빛과 흰색의 조화가 아름다운 이후비치. 순백의 모래사장이 2km나 이어지는 롱비치이다. 애매랄드와 흰색의 조화가 아름답고, 남쪽나라의 리조트 기분을 만끽할 수 있다.

스노클링은 물론 마린제트, 바나나보트 등 여러 종류의 마린스포츠도 즐길 수 있다. 파도도 잔잔하고 수심도 낮아 해수욕을 하기에 최적의 장소이다. 또한 날씨가 좋은 날에는 밤하늘의 무수히 많은 별들을 볼 수 있고, 별뿔별도 자주 목격된다. 모래사장에 누워 편안한 마음으로 밤하늘을 올려다 보면 어느덧 근심걱정도 사라질 것이다. 대자연에 품에서 비밀상적인 시간을 지내보는게 어떨까..

책소개

행복한 책 읽기 8월의 추천 도서



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

:: 첫번째 행복 도서

습관의 재발견

저자: 스티븐 기즈

출판사: 비즈니스북스



사소한 행동으로 위대한 결과를 만드는 ‘작은 습관’의 힘! 매년 초, 매월 초 우리는 지키지도 못할 거창한 계획들을 세운다. 작심3일을 반복하는 우리의 계획은 도대체 무엇이 문제인 걸까. 『습관의 재발견』은 결심과 포기를 반복하는 이들에게 계획을 이행하는 의지의 문제가 아닌, 우리가 쓰는 ‘습관 전략’에 문제가 있음을 이야기한다. 열정만 있으면 무엇이든 할 수 있다는 기존의 통념을 거부하며 바쁘고 정신없이 살아가는 현대인들에게 무조건 실천 가능한 전략, 즉 ‘작은 습관’을 제시한다.

:: 두번째 행복 도서

욱하는 성질 죽이기

저자: 로널드 T. 포터에프론

출판사: 다연



폭발적인 감정을 스스로 통제하여 멈추게 하는 기술! 행복하고 싶으면 분노를 조절하라! 『욱하는 성질 죽이기』. 분노 전문가이자 정신과 의사인 로널드 T. 포터-에프론 박사가 끌어오르는 분노를 잘 다스리는 법을 소개한 책이다. 화의 폭발을 극복할 수 있는 단계적 가이드 및 계획을 제시하여, 오늘날 우리가 겪을 수 있는 다양한 형태의 ‘분노’에 대해 올바른 지적과 조언을 전해준다. 이 책은 분노와 화의 차이점을 명쾌하게 이해시키며, 분노가 진행될 때 뇌에 생기는 일들과 분노하는 사람들의 뇌가 분노하지 않는 사람들의 뇌와 어떻게 다른지에 대해 이야기한다. 더불어 분노와 이에 방아쇠를 당기는 상황들을 설명하고, 독자들이 분노문제를 확인할 수 있는 자기평가 도구를 제시한다.

:: 세번째 행복 도서

▼ 커넥트

저자: 이승헌

출판사: 한문화




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 내가 나에게 하는 말이 내 삶이 된다

저자: 우에니시 아키라

출판사: 라이스메이커



지금 나를 괴롭히는 문제들로부터 벗어날 방법을 찾는 이들을 위한 궁극의 명상 안내서. 스트레스로 인한 건강 저하, 불편한 인간관계, 외로움, 불안, 무력감, 고갈된 열정, 바닥 난 창 등 우리에게 괴로움을 안기는 문제는 끝이 없다. 삶에서 맞닥뜨리는 문제들에 맞서 이를 하나씩 해결하려 들면 끝없이 힘만 소진할 뿐 제대로 된 해결책을 찾기는 어렵다. 삶의 문제와 씨름하며 지친 이들에게 저자는 문제 자체에 매달리지 말고 괴로움의 근원을 보라고 말한다. 늘 외부로 향해 있는 의식을 자신의 내면으로 불러들여 내안의 더 큰 나, 참나를 만나보자.


“일과 인간관계, 성공과 행복은 내가 나에게 하는 말에 달려 있다!” 내가 나에게 하는 혼잣말은 강력한 자기 암시의 효과를 지닌다. 혼잣말은 불안을 없애고 긴장감을 가라앉혀 자신의 실력을 온전히 발휘할 수 있도록 해준다. 또한 자신감과 집중력을 높여준다. 실수를 했을 때도 흔들리지 않고 평정심을 유지하는 데 도움을 준다. 주변을 돌아보자. 왜 어떤 사람은 늘 일이 잘 풀리고, 어떤 사람은 늘 일이 꼬일까? 여러 가지 이유와 배경이 있겠지만, 일이 잘 풀리는 사람들의 공통점은 바로 습관적으로 긍정적인 자기 암시를 한다는 것이다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 자신감

저자: 샤를 페팽

출판사: 미래타임즈




:: 다섯번째 행복 도서

▼ 생각실험

저자: 박종하

출판사: 와이즈베리



자신이 원하는 삶을 살아가는 데 가장 필요한 것은 무엇일까? 바로 자신감이다. 그러나 하루의 대부분을 소셜네트워크와 디지털 세상에서 보내는 현대인들은 자신감을 가지고 무언가를 실행할 기회를 가지기 힘들다. 자신감에 관한 철학자 샤를 페팽은 연습을 통해 얼마든지 자신감을 끌어올릴 수 있다고 말하며 일상에서 실천하기 쉬운 9가지 법칙을 소개한다. 자신만만하게 삶을 살아가는 사람들을 통해 자신감을 어떻게 끌어냈는지, 자신감이 그들의 삶을 어떻게 바꿨는지 알아보자.

오래전, 피타고라스에게 수학은 세상을 이해하는 철학이자 종교였다. 그는 세상이 정수의 비율을 나타내는 유리수로 모두 표현될 수 있다고 믿었다. 그러던 그에게 어느 날 무리수가 등장했다. 사실 무리수의 발견은 그를 더 큰 수학의 세계로 인도할 수도 있었지만, 그는 불편하기만 한 무리수를 피하고 싶었다. 그래서 그는 무리수를 발견한 자신의 제자를 죽이고 만다. 그는 자신의 세상에 안주하기 위해 더 크고 새로운 세상으로 나아가는 길을 포기한 것이다.

■ 뷰티 뉴스

쿨스컬프팅 냉동지방 분해술

시술중 통증이 거의 없고 독서, 음악감상 등을 하며 편하게 살을 뺄 수 있다?



치료 2달 후 -0.7kg



운동이나 다이어트를해도 빠지지않는 지방을 냉각에의해서 지방세포를 선택적으로 파괴하면서안전하고 확실히 감소 시켜주는 시술입니다.

치료후에 개인차이는 있습니다만2~4개월에 걸쳐 지방세포가 서서히 배출되기 때문에 자연스럽게 빠지는 효과를 실감할수 있습니다.

그리고 지방세포 수 자체가 감소하므로 요요현상이 거의 없다는것이 장점입니다.

06 | 광고문의 T. 03-6273-9900

8월달 할인

¥ 100,000
(세금 별도)



¥ 50,000
(세금 별도)



▲ 지방량, 형태에 맞추어 어플리케이터를 선택합니다.

アジアン美容クリニック
SIAN BEAUTY CLINIC

지방세포를 얼려서 감소시키는... 쿨스컬프팅

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

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

한편 하복부나 상복부·허리주위·영덩이·대퇴부 등은 전신다이어트를 해도 잘 빼기 어려운 부분입니다. 의학적인 치료에서 효과적 면만을 생각한다면 지방흡입수술이 확실한 효과를 볼수있는것은 틀림이 없습니다. 그러나 수술에 대한 불안감이나 두려움, 시간적인면에서 주저하는 사람이 많다는것도 당연한일인지도 모르겠습니다. 저

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

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

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



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



반려동물과 나의 이야기

PET & ME

伴 : 짝 반 · 侶 : 짝 려

과거에는 사람에게 귀여움을 받고 즐거움을 준다는 의미에서 애완동물이라는 명칭이 자주 쓰였다. 하지만 현재는 동물이 장난감 같은 존재가 아니라 사람과 더불어 살아가는 반려자라는 인식이 확산되면서 반려동물이라고 불리고 있다.

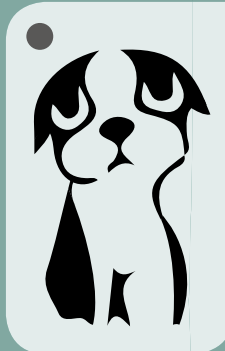
CHAPTER 1

반려견과 더 가까워지는 시간! 카밍시그널 알아보기

사람처럼 말을 할 수 없는 반려견은 대신 행동으로 자신의 의사를 표현한다. 카밍시그널은 간단히 말해 반려견의 바디랭귀지라고 보면 된다. 긍정적인 상황에서 사용되기도 하지만 대부분 불안함과 경계심 등 부정적인 상황에서 사용되는 언어가 많으니 미리 알아두고 모든 보호자들이 반려견을 좀 더 이해하고 가까워지는 데 도움이 됐으면 한다.

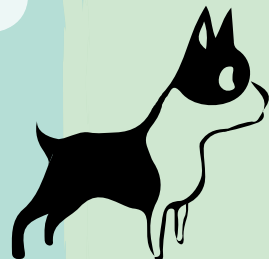
① 고개를 가우뚱 한다

반려견이 가만히 고개를 가우뚱하고 있는 걸 보면 뭔가 궁금한게 있나 라는 생각이 먼저 들기도 한다. 하지만 당신을 보고 고개를 가우뚱 거린다면, ‘당신에게 집중하고 있다’는 뜻으로 당신에게 신경 쓰고 있다는 것을 보여주고 싶거나 실제로 들리는 소리에 집중하고 있을 때 고개를 가우뚱한다.



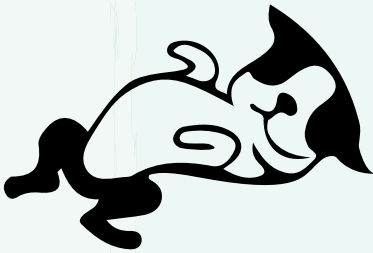
② 머리를 쓰다듬을 때 귀를 젖힌다
자기보다 서열이 높음을 인정하는 행위로 ‘복종’을 의미한다. 그러나 귀를 쫓긋 세운다면 ‘전혀 복종하지 않고 있다’는 뜻이다.

③ 꼬리를 하늘로 곧게 세운다
강아지가 꼬리를 곧게 세운다는 것은 경계하고 있다는 뜻이다. 무섭다는 뜻은 아니며 보통 자신의 우월감을 드러낼 때 꼬리를 곧게 세운다. 반대로 꼬리를 아래로 늘어뜨린다면 두려움과 불안한 상태라고 보면 된다.



④ 뒷발로 몸을 벽벽 긁는다

강아지가 피부병에 걸리지 않았는데 뒷발로 몸을 심하게 긁는다면 현재 '불안과 공포'를 느끼고 있다는 뜻이다. 또는 스트레스가 극에 달했을 때 나오는 행동이니 지속적으로 관심을 가져주는 것이 좋다.



⑤ 배를 보여주고 눕는다

강아지가 배를 보이고 눕는 행위는 적이 아님을 확신하고 복종하는 사람에게만 보여주는 행동이다. 무척 심심해서 저항하지 않고 복종하겠으니 함께 놀아달라는 뜻이기도 하다

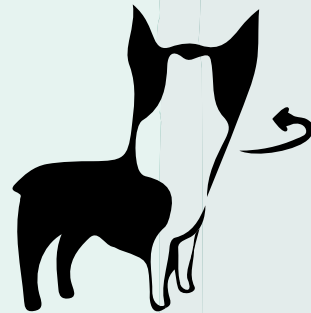


⑥ 아이컨택을 한다

당신의 눈을 바라본다는 것은 사람과 마찬가지로 '당신이 친근하고 정말 좋아!'라는 의미이다. 하지만 낯선 사람의 눈을 뚫어지게 본다는 것은 강한 경계와 도전 의식을 표출한 것이다.

⑦ 등을 돌리고 앉는다

배를 보여주는 것처럼 등을 보이고 앉거나 누워있는 것 또한 상대방을 신뢰하고 있다는 의미이다. 어떤 사람들은 자신을 싫어한다고 생각하지만 사실은 전혀 반대의 뜻이니 안심해도 된다. 당신과 있으면 편안하고 안심할 수 있다는 의미이니 더 많이 예뻐해주자.



⑧ 혼날 때 시선을 피하거나 하품을 한다

아이가 실수를 저질러 당신에게 야단맞고 있는 중간에 하품을 하거나 시선을 피하는 행동은 당신의 눈치를 보고 있는 것이다. 진심으로 반성하는 지는 알 수 없지만 반려견은 당신의 흥분을 가라앉히기 위해 노력하고 있다는 증거이다. 보호자의 진정을 유도하기 위한 행동이니 오해해서 더 혼내면 안된다. 반대로 보호자가 하품을 해서 아이를 진정시킬 수도 있으니 알아두자!



한 여름 무더위 날려버릴 공포 영화 BEST6

신원미상 여인의 시체를 부검하기 시작한 후...
절대 벗어날 수 없는 공포가 시작됐다



제인도

미국의 한 사건현장은 외부에서 침입한 흔적은 없고 오히려 내부에서 외부로 나가려고 한 흔적만이 있었다. 총 4구의 시신 중 3구는 꼼꼼하게 훼손되었지만 여성의 시신은 아주 깨끗했다. 부검을 가업으로 삼던 토미와 오스틴은 시신 '제인도'를 부검하기 시작하지만 고문당한 흔적을 발견하지만 외상은 없다. 이 때 부검실의 전기가 끊기고 시체가 없어지는 등 미스터리한 일들이 일어나고 이들 부자에게도 고통을 동반한 외상이 생기기 시작한다. 이들 부자는 사인을 밝혀야 이 저주를 풀 수 있다고 판단하고 다시금 부검에 들어가는데...

채식주의자였으나 자신의 숨겨진 식인 욕망을 우연히 깨닫게
되면서 일어나는 이야기의 영화



로우

채식주의자가족의 동생으로 태어난 주인공. 주인공이 대학교에 입학하게 되는 날, 친 언니는 학교의 전통이라며 토끼의 콩팥을 억지로 먹이게 된다. 몸이 간지럽게 된 주인공이지만 이 날부터 고기에 대한 갈망이 강해진다. 본인의 머리카락을 씹기도 하고, 성격도 터프하게 변하게 된 주인공은 사고로 잘린 친 언니의 손가락을 충동에 의해 먹게된다. 주인공은 친 언니 또한 인육을 즐긴다는 사실을 알게 되고 친 언니는 주인공의 친구를 먹기에 이르른다. 친 언니는 감옥에 가게되고 아빠는 모든 잘못을 본인에게 있다고 하는데...

쉿! 비밀을 지켜주세요



오편: 천사의 비밀

고아원에서 에스더라는 아이를 입양한 존, 케이트 부부는 다니엘과 맥스라는 아들과 딸이 있다. 에스더는 9살이라고 하기엔 진한 화장을 했고 차과를 가기 싫어했으며 손목에 항상 리본을 매고 있었다. 에스더가 집에 온 이후로 에스더와 엮이는 아이들은 하나같이 알 수 없는 사고를 당했고, 그녀의 실체를 밝히려려고 온 고아원 직원도 에스더에 의해 살인을 당하고 만다. 에스더는 존을 유혹하려 하지만 실패하고 살인을 하게되고 지워진 화장 뒤의 늙은 피부와, 노후된 치아, 손목에 흉터 등이 들어나게 되는데...

**<쏘우>와<큐브>의 뒤를 잇는
완성도 높은 밀실 호러 스릴러**



레드 주식회사

어느 회사건물에서 높은 직급의 여자가 통화를 하며 엘리베이터에 탄다. 그리고 한 남자가 피범벅이 된채로 도끼를 들고 여자의 목이 잘려있다. 이 광경을 목격하는 애나벨, 살인자로 지목된 토마스 레드먼은 CEO 헤드헌터라는 별칭의 살인마이다. 레드먼은 정신병원에 수감되지만 화재로 인해 잘린 팔을 남긴채 사망하고 만다. 그러던 어느날 애나벨은 납치가 되고 사무실 같은 곳에서 깨어나게 되는데 그곳에는 그녀처럼 납치된 사람들이 있다. 모두가 레드먼 사건의 목격자, 변호사, 종인, 경찰 등 관련자들이고 상사는 레드먼인 상황. 레드먼은 그들에게 자신의 무죄를 증명하라는 임무를 내리고 생활을 통제하며 어길시 이마에 갈고리로 상처를 남긴다. 이 상처가 5번씩 이면 죽임을 당하는 긴박한 상황 속에서 이들은 무죄를 증명할 수 있을까?

그녀 안에 악마가 살고 있다!



테이킹

의대 학생인 미아 휴(미셸 양)과 다큐멘터리 제작자인 그녀의 친구들은 알츠하이머 환자인 데보라 로건(질 라슨)과 그녀의 딸 사라(앤 램제이)의 이야기를 다큐멘터리로 제작하기 위해 데보라 로건의 집으로 향한다. 데보라는 촬영을 거부하지만 돈이 필요하다는 딸 사라의 설득으로 촬영이 시작된다. 촬영이 계속되면서 데보라의 알츠하이머 증상은 악화된다. 갑자기 포악해지는 것은 물론, 그녀가 배운 적 없는 언어로 얘기를 하기에 이른다. 시간이 흐를수록 그녀의 기괴한 행동은 심해지고, 그녀는 인간의 귀에 들리지 않는 소리로 통화를 하거나 지령이를 토해내는 상태를 보이고 알츠하이머가 아닌 몇 해전 죽은 살인마의 영혼에 의해 조종당하고 있음이 밝혀지는데...

**제작비의 50배 이상 흥행 수익을 기록한
2012년 최고의 미스터리 공포실화!**



그레이브 인카운터

그레이브 인카운터는 공포, 미스터리, 심령현상을 다루는 TV쇼이지만 이는 그냥 그럴듯하게 꾸며내기만 할 뿐인 프로그램이다. 새롭게 촬영에 들어간 에피소드 또한 정해진 각본에 의해 촬영될 예정. 관리인이 오기로한 새벽6시까지 8시간 동안 미스터리한 현상을 촬영하기로 하지만 점점 보이지 않는 존재에 의해 공격을 당하고 오후 1시가 넘어도 해가 뜨지 않으며 음식물이 하루만에 썩어버리는 등 믿기지 않을 현상이 계속된다. 마지막 생존자 랜스는 어떤의사가 사람 뇌를 해부하는 모습을 보게되고 영상이 끊어지는데 이후 카메라가 켜졌을 때는 랜스가 전두엽 절제술을 당해 정신을 놓은 상태로 깨어난다...