

8 주 고베 한국총영사관

- 전화번호 : 078-221-4853
- 주소 : 〒650 - 0004 神戸市 中央區 中山手通 2-21-5

9 중화인민공화국대사관

- 전화번호 : 03-3403-3388
- 근무시간 : 월~금 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)
- 주소 : 〒106-0046 東京都港区元麻布3 - 4 - 33
東京メトロ六本木駅역에서 하차하여 テレビ朝日通り를 남쪽방향으로 도보 약 10분

공항 및 항공사

1 나리타공항 종합 안내

- 전화번호 : 0476-34-8000

3 간사이공항 종합 안내

- 전화번호 : 072-455-2500

5 대한항공

- 도쿄 : 03-5443-3311
- 오사카 : 06-6264-3311

2 하네다공항 종합 안내

- 전화번호 : 03-6428-0888

4 제주항공

- 전화번호 : 0570-001132

6 아시아나

- 도쿄 : 03-5812-6600
- 오사카 : 06-6282-1888

7 한국 공항종합안내(김포공항, 김해공항 등)

- 전화번호 : 1661-2626

8 한국 인천공항

- 전화번호 : 1577-2600

은행

1 외환은행

- 도쿄 : 03-3216-3561
- 오사카 : 06-6201-2600

2 신한은행

- 도쿄 : 03-4560-8017
- 오사카 : 06-6843-2341

3 국민은행

- 도쿄 : 03-3201-3411
- 오사카 : 06-6205-7281

대한민국 현지관련

1 주한 일본대사관

- 전화번호 : 02-2170-5200
- 주소 : 〒110-150 서울특별시 종로구 율곡로2길 22

2 외환은행

- 전화번호 : 1544-3000

3 국민은행

- 전화번호 : 1644-9999

4 신한은행

- 전화번호 : 1599-8000

5 우리은행

- 전화번호 : 1588-5000

6 하나은행

- 전화번호 : 1599-1111

7 NH농협

- 전화번호 : 1588-2100

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 무료입니다. (상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

10월 SPECIAL
30~36

일본에서 즐기는
럭셔리 아웃도어
GRAMPING

BEAUTY

- 36 **애플 힙 만들기**
- 38 **여름철 피부 회복 프로젝트**
- 40 **끝 없는 고민 팔 허벅지살을 빼자**
- 42 **번지지 않는 밀착 메이크업**
- 44 **미리보는 가을 신상 백**
- 46 **손 끝에 피어나는 꽃**
- 48 **아이장점을 키워주는 강점 스위치**
- 66 **뷰티 뉴스**
- 67 **아시안 칼럼**

LIVING

- 50 **해물이 들어간 매콤한 국물 레시피**
- 52 **수영과 건강**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **송파 헬리오시티 리노베이션**
- 60 **현명한 싸움의 기술**
- 64 **행복한 책 읽기 10월의 추천 도서**
- 72 **할로윈 호박 쿠키, 해골 롤 케이크**

LOVE+TRABLE

- 62 **가을에 추천하는 관동지역 단풍 명소**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **반려동물과 나의 이야기**
- 70 **가을이 시작되는 시기에 추천하는 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이** 80 **피별운세**
- 76 **날말퍼즐** 86 **별자리 운세**
- 78 **틀린 그림 찾기** 90 **심리테스트**



서울 세계 불꽃축제 2019

- 서울세계불꽃축제는 바쁜 매일을 살아가는 시민의 일상에 즐거움을 선사하기 위해 한화그룹에서 2000년부터 사회공헌 사업으로 꾸준히 진행해 온 대한민국 최고의 축제이다.

매년 세계적인 수준의 불꽃 전문 기업들이 초청되어 여의도의 밤 하늘을 무대로 환상적인 불꽃 연출을 선보이며, 주간에도 다채로운 부대행사가 진행된다.

특히, (주)한화가 자랑하는 '멀티미디어 불꽃쇼'는 불꽃과 영상, 음악, 레이저 연출이 결합된 아시아 최고 수준의 불꽃쇼로서 매년 100만명 이상의 시민들이 이를 보기 위해 여의도를 찾는다.

화학 사업을 모태로 한국의 기간산업 성장을 견인해 온 한화그룹은 현재 글로벌 1위의 태양광 사업과 국내 최대의 화학 사업, 금융 및 서비스 사업군을 영위하는 대기업으로서, 한국을 대표하는 기업 중 하나이다.

● 행사기간: 2019. 10-01 ~ 2019. 10-05(5일간)

● 행사장소: 서울특별시 영등포구 여의동로 330

● 행사소개
디자인 워크

-아트 기획전 불꽃 Atelier
2019년 10월! 글로벌 아티스트들과 함께하는 아트 기획전 불꽃 Atelier가 10월 1일부터 10월 5일까지, 디자인 워크 기간 동안 진행됩니다. 대규모 전시 조형물로 새롭게 탄생하는 엠블럼부터, 관람객들과 상호 소통할 수 있는 인터랙션 아트까지! 이번 불꽃 Atelier에 참여하는 글로벌 아티스트 및 국내 아티스트들을 소개합니다!

-Jack Sachs

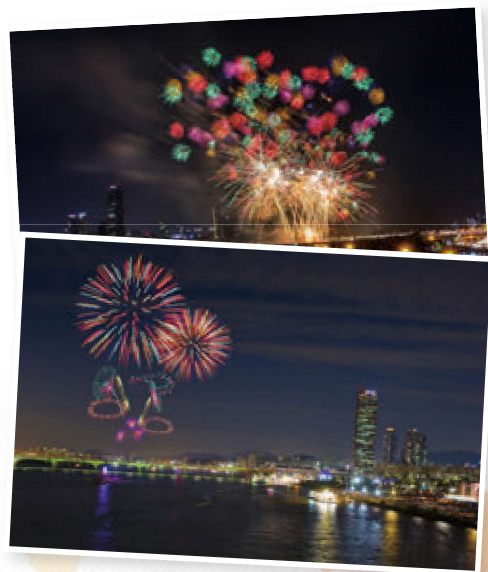
Jack Sachs는 베를린을 중심으로 활동하고 있는 일러스트레이터 애니메이터입니다. 그의 강점은 탄탄한 드로잉 실력인데요, 대학생 시절 손을 다치게 되면서 3D 애니메이션 컴퓨터 작업을 시도하게 되었습니다. 이를 계기로, 부상을 회복한 현재는 드로잉과 컴퓨터 작업 두 가지 작업방식을 결합한 작품들을 선보이고 있습니다. 나이키, 애플, 구글, 더뉴욕커 등 수많은 브랜드와 협업작업을 활발하게 하고 있습니다.

-Boyane Zelechowski
한국과 프랑스를 중심으로 활동하고 있는 일러스트레이터입니다. 프랑스 국립미술학교

에서 공부한 회화를 바탕으로, 추상적이거나 도형적인 형태뿐만 아니라 유기적 형태의 드로잉에 능숙합니다. 현재는 캔버스 회화 및 블랭킹크와 수채화를 겸한 펜촉 드로잉, 목재 피규어 등 그만의 색깔을 두드러내는 작품들을 진행 중에 있습니다.

-Vakki

Vakki는 네덜란드 헤이그 왕립 예술학교에서 아트사이언스를 전공한 비주얼 아티스트입니다. 그래픽 이미지를 시작으로 인터랙티브 미디어, 공간, 입체 설치 및 사운드를 탐구하며 폭넓은 시각 예술 분야에서 활동하고 있으며, 주변의 사물들을 기하학적인 요소로 해석한 작가만의 유쾌한 시각적언어를 통해 관객들과 소통하고 있습니다.



주최/주관 한화그룹, SBS
연락처 02-120
홈페이지 hanwhafireworks.bulggot.co/
이용요금 - 무료

10월 특집

일본에서 즐기는 럭셔리 아웃도어 GRAMPING

2019년 10월, 가을맞이 최신 글램핑 추천 장소 심층소개

글램핑은 글래머러스 × 캠핑의 합성어로 럭셔리 야외 체험을 할 수 있습니다. 10월 비지에서는 일본의 글램핑 시설 5선을 소개하고 평소의 캠프와는 다른 관점에서 자연을 만끽하는 글램핑의 매력을 면밀히 보여드립니다.

글램핑이란?

글래머러스 (Glamorous = 매력적인)와 캠핑 (Camping = 캠프)을 조합 한 신조어.

침대 부터 탁자
냉장고 등 일반
캠핑보다 럭셔리
하게 시간을 보낼
수 있다.

조리도구같은 캠핑에 필요한 간단한 물품들이 모두 구비되어
있어 가볍게 떠날 수 있다.



PICA HATSUSHIMA **初島**

도쿄에서 2시간 거리에 위치한 하츠지마(初島). 이국적인 식물에 둘러싸인 풍부한 자연 속에서 바닷 바람을 느끼면서 천천히 럭셔리한 시간을 만끽할 수 있는 글램핑 장소이다.



▲눈앞에 펼쳐진 푸른 바다

숙소

소철 등의 아열대 나무와 잔디에서 녹색이 일면에 퍼지는 정원은 구획 당 200㎡ 이상 규모를 가지고 있다. 전용 데크와 해먹이 있고 느긋한 개인적인 시간을 아낌없이 보낼 수 있다. '트레일러 빌라'는 냉난방·화장실·샤워실까지 갖추고 있다. '아시안 리조트 빌라'는 바닥 난방과 에어컨이 설치되어 있어 모든 시즌 부족함없이 편안하게 보낼 수 있다.



리조트 빌라 · 총8동



트레일러 빌라 · 총8동

주변 시설 · 海泉浴「島の湯」

따뜻한 욕조에 잠기면서 바다에 녹아드는 느낌을 받아보자. 바다에 둘러싸인 원형의 섬 그대로의 느낌이 갖고 있는 매력을 제공하는 해안선 최대의 노천탕. 노천탕에 사용되는 물은 해안의 지하 40m에서 퍼 올린 우물물을 끓인 것으로, 해수가 천천히 섬 안으로 침투하는 동안 다량의 미네랄 (나트륨 / 마그네슘 / 칼륨 / 카르시움 등) 이 녹아 들어있다.

10월 특집



• 海泉浴 島の湯
 大人(중학생이상)900엔
 小人(3세~초등생)600엔
 시간-10:00~21:00
 정휴일- 목요일

하츠시마 어드벤처 "SARUTOBI" 전용 안전 벨트를 착용하고 나무 위를 건너가는 유럽에서 인기있는 자연 체험 시설이다. 약 30분 ~1시간의 이동은 우거진 나무들 사이를 통과 할 경우 바다 전망을 바라보며 모험 기분을 마음껏 맛볼 수 있다.

코스는 난이도도 다양하지만 힘이 필요 없습니다. 어린이부터 노인까지 동일한 수준에서 즐길 수 있다. 초급 12코스과 중급 7코스과 마지막 약 40m의 지퍼 슬라이드와 총 21개의 활동으로되어 있습니다.

또한 코스의 일부에 산책로가 함께있어 나무 위에 올라가지 않아도 아래에서 사진을 찍거나 응원하는 것이 가능하고, 가족이나 동료와 함께 즐길 수 있다.

• SARUTOBI

大人(중학생이상)1,900엔
 小人(3세~초등생)1,500엔
 시간-10:00~21:00
 정휴일 - 목요일
 렌탈 슈즈-300엔
 렌탈 옷-300엔
 헬멧-무료



어린이는 물론 어른도 “두근 두근” “콩닥 콩닥”하는 흥미로운 장치 가득!!
 10 종류의 독창성 넘치는 활동을 공략하는 체육 공원.

"VOTAN (보우탄)"는 무인도에 표착 한 소년이 이상한 것 투성이의 세계를 모험하는 스토리에 따라 원주민 마을 터와 뭔가를 잡아 있던 새장, 거대한 거미줄 거대한 생물, 난파선 등을 본뜬 체육 공원이다.

• VOTAN(ボウタン)
 大人・小人 600엔
 시간-10:00~17:00
 정휴일 - 목요일
 렌탈 슈즈-300엔
 렌탈 옷-300엔
 헬멧-무료



PRIVATE GARDEN



캠핑할 때 텐트끼리 가까워서 부담스러웠던 분들... 좀 더 개인적인 느낌의 그램핑을 원하셨던 분들에게 추천한다.

텐트를 가지고 있지 않으면서도 세련되게 캠핑하고 싶은 경우. 친구와 와글 와글 큰 텐트에서 놀고 싶은 분들까지 부담없이 캠핑을 즐길 수 있다.

숲의 텐트, 거실이있는 텐트, 노천탕이있는 집, 수영장 텐트. 각각 특징이있는 지역으로 지정되어 있다. 숲의 텐트에는 무성한 나무들, 해먹, 트리 하우스, 전망대 등이 점재하고 자연을 맛보고 싶은 분에게 추천 지역으로 되어 있다.

거실과 텐트에는 느긋하게 즐길 수있는 테라스가있어 소중한 시간을 즐길 수 있다. 노천탕이있는 집은 현대적인 인테리어와 목욕환경이 갖추어져 있으며 아이가있는 가정도 즐길 수 있다. 수영장 텐트는 그 이름대로 눈앞에 풀이있는 텐트다. 수영장에서 놀면서 바비큐도 즐길 수있다. 텐트 크기도 크기 때문에 느긋하게 보낼 수 있습니다.



▲숲의 프리사이트



▲거실있는 텐트



▲수영장 사이드 텐트

10월 특집



MAHINA

마히나 글램핑 스파 빌리지에 위치한 11개의 텐트 '럭셔리 캐빈'은 에어컨까지 완비되어있다. 실내는 럭셔리 소파, 시몬스 사의 침대, 화장실까지 있는 3명 정원의 숙소이다. 테라스에서는 족욕이 가능하고 해먹도 비치되어 편안하게 숙박하실 수 있다.

▲ 숙소



▲럭셔리 캐빈 외관



▲럭셔리 캐빈 내관



▲노천탕

식사도 글램핑의 묘미! 자연 속에서 이전의 캠프와는 다른, 고급재료와 맛있는 술로 기억에 남을 남는 식사시간을 만들어보자.

캠핑지에서의 목욕은 어떻게 할까? 빌리지에서 전세 노천탕을 제공함으로써 보다 쾌적하게 글램핑을 즐길 수 있다. 바다가 내려다 보이는 전망 좋은 위치에서 피로를 풀어보세요.



snow peak
glamping
京急 観音崎

SNOW PEAK GLAMPING

미우라 반도의 동쪽 끝에서 해변 글램핑에 빠져보자. 세계적인 건축가, 구마 겐고 씨가 디자인한 모바일 하우스 '주바코'와 스노우피크 제품으로 하이엔드 아웃도어를 체험. 도교만을 조망하며 미우라 반도 지역의 식재료를 아낌없이 사용한 글램핑 요리를 즐겨보자.

▲ 숙소

JYUBAKO ▶
모바일 하우스 주바코
세계적인 건축가 구마 겐고씨와 스노우피크가
협업하여 탄생했다.



주변 시설 · SPASSO

인접해서 위치한 온욕 시설 SPASSO를 이용할 수 있다.
*체크 아웃 후에도 이용 가능



WILD BEACH KISARAZU

도쿄에서 차로 30분 거리에 자리 잡고 있는 키사라즈에 위치한 그램핑장. 백사장과 바베큐, 텐트, 호텔 등 다양한 곳에 모인 복합 시설이다.

①오리지널 디자인의 북유럽제 프레임레스 투명 돔이다. 프레임이 없기 때문에 360° 온몸으로 자연을 느낄 수 있다.



②그린을 테마로 목재, 소파, 침대와 모노톤 러그로 디자인 된 와일드비치 오리지널 캠핑 트레일러이다. 트레일러를 오픈하여 개방감을 느낄 수 있다.



③이층 침대와 식탁이 배치된 가족 글램핑에 적합한 대형 에어 텐트이다. 마치 해외의 거실에 있는 듯한 분위기를 연출하여 단체 어린이 손님에게도 호평이다.



뷰티 트레이닝

애플 힙 만들기



여름의 끝무렵 당장 애플힙이 될 순 없지만 다가올 가을을 위해 엉덩이의 힘을 길러줄 중요한 동작을 소개한다.

01 | 하체 순환

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 양발을 앞뒤로 충분히 벌리고 선다. 이때 뒤꿈치는 바닥에 붙이고 양손은 고관절을 잡아 고정한다.

② 천천히 앞쪽 무릎을 구부려 뒷다리를 10~30초 정도 버티면서 스트레칭한다. 이 때 머리 속으로 뒷다리 관절 부분을 쭉 펴준다는 의식을 확실히 갖고 실행해야 효과가 확실하다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

01



●●● 데일리 하체 스트레칭 ●●●

02 | 승마살

work▶ 하루에 1번 5분 반복한다.

① 양손은 가슴 위로 모아 깍지를 끼고 다리를 어깨너비로 벌리고 바르게 선다.

② 오른쪽 다리를 천천히 들어 올린다. 이때 옆구리가 짧아지지 않는 상태로 누가 잡아당기듯이 다리를 길게 늘이는 것이 중요하다. 반대쪽도 똑같이 실시한다.



●●● 레그 스윙 리프트 ●●●

03 | 힙업

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

- ① 양발은 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 발바닥을 바닥에 붙인 채로 발을 45도 바깥쪽으로 열면 무릎도 같이 열리는데, 이때 엉덩이를 조인다.

... 힙 스쿼즈 ...

03



04



... 힙 어브덕션 ...

04 | 엉덩이 보톡스

work▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 양손을 머리 뒤에서 깎지 낀다. 척추를 곧게 펴고 한쪽 다리로 중심을 잡는다.
- ② 엉덩이에서 다리를 길게 뻗는다는 느낌으로 다리를 든다. 높이 뻗는 것보다 길게 뻗는 것이 중요하다. 초보자는 의자나 벽을 짚고 해도 좋다. 다리를 올릴 때는 빠르게, 내려놓을 때는 버티며 천천히 내려놓는다. 10회 반복. 반대쪽도 똑같이 실시한다.

05 | 엉덩이 조이기

work▶ 하루에 1번 3분 반복 한다.

- ① 무릎을 구부린 상태로 발등을 세우고 엉덩이가 발 뒤꿈치에 살짝 닿도록 앉는다. 초보자는 벽에 발을 붙이고 해도 좋다.
- ② 내쉬는 호흡에 발 전체로 벽을 밀어내듯이 골반을 쪽 밀며 올라온다. 허리는 꺾지 말고 앉은 상태에서 그대로 올라오는 것이 중요하다. 처음에는 골반을 잡은 자세로 시작하고 익숙해지면 양손은 반대편 팔꿈치를 잡은 채로 한다. 10회 반복.



... 힐링 힙 익스텐션 ...

TIP. 운동 외에 건강을 유지하고 행복을 지키는 방법이 있다면?

몸 못지않게 정신적인 건강도 중요하다. 무조건 잘해야 한다는 강박을 갖지 않고 걷기를 하는 것. 매일 6시간 숙면을 지키고 일 년에 두 번은 온전한 휴식을 위해 여행을 떠나보자.

스킨 케어

여름철 피부 회복 프로젝트



뜨거운 여름 햇볕 아래서 잘 놀았던 더위에 완전히 지쳐있든 이제는 사후 관리에 들어갈 때! 얼굴부터 몸, 헤어 그리고 네일까지 열과 자외선으로 인해 약해진 내 몸을 위한 특급 프로젝트.

라 수분을 보충하자. 보습제 중에서도 알로에 성분이 함유된 제품을 선택한다. 탁월한 보습, 진정 효과는 물론 쿨링 효과까지 있다.

♥ Skin Care1 얼굴



Don't 메이크업
극도로 예민해진 피부에 메이크업을 하면 회복이 느리고 가려움증, 알레르기 반응이 나타날 수 있다. 피부가 진정될 때까지 메이크업은 가급적 피하고 화장품 가짓수도 최소한으로 줄이자. 메이크업용 브러시나 퍼프도 깨끗이 세척해 쓰거나 아예 얼굴에 닿지 않도록 조심하는 것이 좋다. 보이지 않는 수많은 세균이 득실거리고 있을 테니까!

♥ Skin Care2 손톱



Do 쿨링 & 보습

얼굴이 따갑거나 트러블이 생겼다면 강한 자외선에 피부가 손상됐다는 뜻. 차가운 식염수를 적신 거즈로 얼굴을 닦거나, 얼음찜질로 피부를 진정시킨다. 마스크팩도 냉장고에 넣었다가 사용하면 더 좋다. 수분을 공급하고 피부 온도를 떨어뜨려 일석이조! 이후 보습제나 수딩 젤을 듬뿍 발

스킨 케어

DO 비타민 공급

바캉스는 각양각색의 네일로 일 년 중 손이 가장 빛날 때다. 하지만 자외선과 바닷물로 손톱이 가장 약해지는 시기이기도 하다. 바캉스 후 손톱에 윤기가 없거나 잘 깨진다면 단백질과 칼슘 성분이 함유된 영양제를 듬뿍 발라줄 것. 단백질과 칼슘은 손톱에 수분을 공급하고, 표면이 단단해질 수 있게 도와준다. 지저분해진 큐티클은 뜯지 말고 네일 전용 오일로 가라앉히자.

Don't 젤 네일

손톱 건강을 위해서라면 젤 네일은 잠시 멀리하는 것이 좋겠다. 자외선과 바닷물로 손상된 손톱 위에 젤 네일을 하면, 제거하는 과정에서 손톱이 평소보다 급격하게 얇아진다. 심하면 표면이 찢어지거나 손톱 질환으로 번질 수도 있는 상황. 네일 전용 에센스만 발라주고 당분간 네일에도 휴가를 주도록 한다.

♥ Skin Care3

헤어



Do 단백질 세럼

바다와 리조트에서 수영을 하며 바캉스를 보냈다면 모발 관리에 각별히 정성을 쏟도록 한다. 수영장의 화학약품과 바닷물의 염분에 의해 큐티클이 손상되고 모발이 푸석해지기 때문.

모발을 구성하는 주요 성분인 단백질이 다량 함유된 세럼을 꾸준히 발라 손상된 모발을 케어하자. 미스트도 수시로 뿌려 모발을 윤기 있고 매끄럽게 가꿔주자.

Don't 염색

모발이 자외선에 오랜 시간 노출되면 멜라닌 색소가 파괴되어 색이 변한다. 특히나 자외선이 강한 여름에는 멜라닌 색소의 파괴가 빠르게 이루어지기 때문에 염색을 피하는게 좋다.

염색약 속에는 두피에 해로운 화학물질이 포함되어 있는데, 멜라닌 색소가 파괴된 상태에서 염색을 하면 두피와 모발이 자극을 받아 탈색은 물론 심하면 탈모 초기 증상이 올 수도 있다. 최소 한 달 정도 염색을 미루고, 외출할 때는 헤어 전용 에센스를 듬뿍 발라주자.

♥ Skin Care4

보디



Do 배스 오일

보디로션을 발라도 피부가 바삭바삭 건조하게 느껴진다면 배스 오일이 훌륭한 대안.

뜨거운 물에 몸을 담그면 모공이 열리면서 몸속 깊숙이 오일이 스며들어 보습 효과를 최대로 끌어올릴 수 있다. 종아리에 패치를 붙여 뭉친 근육도 풀어주자. 배개 위에 다리를 올려 부기를 완화시키는 것도 좋은 방법.

Don't 스크럽

강한 자외선에 예민해진 피부를 보디 타월로 박박 문지르거나 스크럽을 하면 유수분 밸런스가 무너져 피부가 더 건조해진다.

스크럽은 각질이 모두 떨어져 나간 뒤 4~5일 정도 기다렸다 시행하도록. 귀찮다고 보디로션을 생략하는 것도 금물이다.

성형 & 시술

끝 없는 고민 팔 허벅지살을 빼자

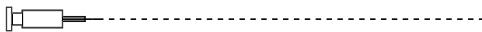


과하게 축적된 지방은 제거하고, 처진 피부탄력은 회복시켜 숨겨져 있던 팔/허벅지 라인을 발견하자.

■ 팔/허벅지 거상술 체크리스트

- 급격한 체중 변화로 팔/허벅지 처짐이 심한 경우
- 팔/허벅지 지방흡입수술 후 처짐이 예상될 때
- 운동과 식이요법으로도 살이 안 빠지는 경우
- 이전 지방흡입수술 후 결과가 불만족일 때
- 슬림한 바디라인으로 개선을 원하는 경우

1. 팔/허벅지 거상술이란?



허벅지 거상술은 과하게 축적된 지방과 더불어 피부가 심하게 처져 있지만 식이요법이나 운동으로는 좀처럼 효과를 볼 수 없는 경우에 시행하는 수술이다.

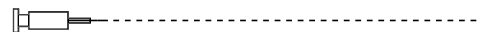
이런 경우, 체형교정에 효과적인 지방흡입수술을 병행하여 늘어진 조직을 함께 제거해줌으로써 피부 탄력 회복은 물론 슬림한 바디라인을 완성할 수 있다.

수술 방법은 처짐 정도에 따라 달라지며 어떤 방법으로 수술을 하느냐에 따라 회복 과정은 조금씩 차이가 있다.

■ 팔/허벅지 거상술 장점 & 효과

- ① 늘어진 피부 조직 제거
- ② 축적된 지방 흡입
- ③ 슬림한 바디라인
- ④ 트살 개선
- ⑤ 피부 탄력 회복

2. 팔 거상술 수술 방법



팔 뒤쪽/바깥쪽/앞쪽/안쪽까지 처진 정도를 면밀하게 분석한 후 팔 성형을 진행하여 어깨선부터 흐르는 팔의 라인을 슬림하고 매끄럽게 만듭니다.



■ 팔뚝의 중간부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 피하지방 제거

■ 흉터가 적도록 겨드랑이 주름에 정교하게 감추어 봉합

성형 & 시술



- 팔꿈치부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 지방 조직 절제
- 흉터를 고려한 맞춤 디자인으로 최대한 보이지 않도록 가능

3. 허벅지 거상술 수술 방법

허벅지에 고밀도 지방이 많이 축적된 경우, 급격한 체중 변화가 생길 시 피부 탄력을 잃기 쉽습니다. 허벅지 성형을 통해 탄력은 물론 매끄럽게 뽀은 다리라인으로 교정한다.



- 피부의 처짐이 허벅지 위쪽에 국한된 경우 탄력이 떨어진 피부와 피하지방을 반달형으로 제거
- 상처는 서혜부 주름에 감추어 속옷으로 가릴 수 있음



- 무릎부터 서혜부까지 탄력이 떨어진 피부와 지방 조직을 함께 제거
- 절개 부위가 길지만 흉터가 보이지 않는 곳에 위치하도록 허벅지 안쪽으로 봉합

4. 허벅지 거상술 Q&A

■ Q | 지방 흡입수술만 해도 거상 효과를 볼수 있나?

A | 피부 처짐이 심하지 않은 경우에는 지방흡입수술만으로도 효과적일 수 있다. 하지만 처짐의 정도가 어느정도라도 심하면 팔/허벅지 거상술을 함께 시행하는 것이 좋다. 또 이전 지방흡입수술을 받았지만 만족스러운 효과를 보지 못했거나 지방흡입수술 후 피부의 처짐이 예상된다면 거상술을 고려해보자.

■ Q | 수술 후 흉터가 심하지는 않을까요?

A | 허벅지 거상술의 경우, 서혜부 주름으로 감춰지는 허벅지 안쪽으로 절개하기 때문에 속옷으로 가려져 잘 보이지 않다. 처짐이 심하여 절개 부위가 길어진다고 하더라도 최대한 보이지 않는 곳에 상처가 위치할 수 있도록 디자인하며, 다리를 모으면 흉터가 보이지 않는 안쪽으로 절개하기 때문에 쉽게 눈에 띄지 않다. 또 팔 거상술 역시 겨드랑이 라인이나 팔뚝의 안쪽의 눈에 띄지 않는 부위를 절개하게 된다. 단, 흉터의 정도는 환자의 상처 회복 능력에 따라 달라져 흉터가 열리는 시기에는 조금씩 차이가 있다.

■ Q | 다시는 처지지 않도록 팽팽한 팔/허벅지가 되고 싶은데 최대한 얼마나 줄일 수 있을까?

A | 과도하게 팽팽한 라인으로 요구하신다면 피부가 너무 장력을 받아 혈액순환이 저하되어 피부 괴사가생길수도 있기 때문에 적당하고 안전한 범위 내에서 수술을 시행하는것이 중요하다. 육안으로 보았을 때에도 처짐이 없고 슬림한 라인을 확인 할 수 있다.

TIP. 성형 수술 후에는 개인에 따라 출혈, 감염, 염증 등의 부작용이 있으니 정확한 정보를 확인하여 부정적인 결과를 초래하지 않도록 주의하자.

메이크업

번지지 않는 밀착 메이크업



홍조로 불타는 볼 터치와 번져서 컬러를 잃어버린 립 메이크업. 습한 여름에는 공들인 메이크업도 소용이 없다. 프루프 제품으로 여름 메이크업 지속력을 높이자.

양 조절하는 것은 기본, 점을 찍고 손가락으로 블렌딩하는 게 아니라 한 번에 미끄러지듯 바른다.

STYLE1

12시간 지속 타투 립

타투 립틴트는 놀라운 착색 효과로 하루 종일 입술색을 짙하게 지속시켜주는 아이템. 입술 표면에 유분을 덧입히는 립스틱이나 립글로스와는 달리 입술 각질층에 컬러가 묻는다. 피부 턴오버에 따라 색이 열리는 원리를 지녀 입술 위 컬러가 다른 립 아이템에 비해 더 오래도록 유지된다.



♥STEP1 타투 립틴트는 착색이 빠른 제품이라 바를 때도 노하우가 필요하다. 용기 입구에서



♥STEP2 립틴트를 바르기 전 립밤을 바르면 안 된다. 입술 피부 위에 기름층이 떠 있어 착색이 잘 되지 않기 때문. 아무것도 바르지 않은 입술에 바르는 게 포인트. 입술이 건조하다면 착색 후 립밤을 덧바른다.



♥STEP3 하루 종일 짙한 립 컬러를 위해 먼저

메이크업

립틴트를 바르고 그 위에 매트 립스틱을 레이어링한다. 매트한 립스틱을 더할 때 살짝 립라인을 스머지하는 것이 나중에 지워졌을 때에도 자연스럽다.

STYLE2

무너지지 않는 블러링 베이스

오랫동안 베이스 메이크업을 그대로 유지하는 비결은 바로 피부의 빈틈 사이사이를 매우며 착 달라붙는 블러링 파운데이션을 선택하는 것이다. 파우더 성분을 함유하고 있어 가볍고 보송한 마무리는 물론 땀과 피지 흡착력 또한 뛰어난 여름 베이스로 안성맞춤이다.



♥STEP1 블러링 파운데이션을 메이크업 블렌더에 넣어 꼭꼭 누르듯이 바른다. 모공과 요철을 메우는 느낌으로 발라야 베이스를 여러 번 레이어링하지 않아도 결점 없이 유지되는 피부결을 완성할 수 있다.



♥STEP2 파운데이션으로 베이스를 완성한 다음 해야 할 것은 바로 크림 타입의 블러셔를 볼 부위를 중심으로 쉼쉴 톡톡 두드리며 바르는 것이다. 그다음 프레스드 파우더를 가볍게 터치



♥STEP3 프레스드 파우더를 활용하되 얼굴 전체에 꼭꼭 눌러 바르는 것보다는 브러시를 활용해 얼굴 중심부를 시작으로 톡톡 두드리며 가볍게 밀착시킨다.

LIP TATTOO

다올 어딕트 립 타투 가볍고 촉촉하게 스며들어 10시간 이상 지속되는 타투 효과를 지닌 제품. 바르는 순간 입술에 스며들어 오래도록 묻어나지 않는다. 6ml

지방시 르 루즈 지방시의 런웨이에서 자주 사용되는 아이코닉한 소재, 메탈과 블랙 레더가 만난 케이스가 소장 가치를 높인다. 부드러운 벨벳 피니시로 입술 위에서 편안하게 오랜 시간 유지된다. 3.4g

THREE 데어링리 디스팅트 립스틱 공기처럼 가벼운 발림성으로 매트하지만 산뜻한 터치로 입술에 선명하게 밀착된다. 9가지 식물성 오일이 배합되어 매트한 질감임에도 부드럽게 퍼져나가는 발림성을 지녔다. 4g

네이밍 레이어드 커버 파운데이션 다양한 사이즈의 커버 파우더를 적용해 레이어링할수록 커버력이 배가되며 피부 속 수분을 지키고 표면은 깔끔하게 정돈한다. 가벼운 플루이드 제형으로 피부에 얇게 퍼 발리며 매끈하게 마무리된다. 30ml

16 모찌 팩트 말랑말랑한 반죽 제형으로 여러 번 덧발라도 뭉침 없이 보송하게 연출할 수 있다. 가루 날림이 없는 데다 크리미한 질감을 지녀 바르자마자 피부 속은 촉촉하고 표면은 매끈하게 마무리된다. 9g

샤넬 레 베쥬 헬시 글로우 쉬어 파우더 블랙 컬러의 테두리가 돋보이는 케이스에 필기체의 샤넬 문구가 장식됐다. 12g

패션 트렌드

미리보는 가을 신상 백



비슷한 듯 다르다. 계절의 변화와 함께 탈바꿈한 F/W 백을 모았다.

로 통통 튀는 변신을 시도한 여름과는 상반된 모습. 버클을 잠그면 L과 V가 교차되며 브랜드 아이덴티티까지 확실히 보여주니, 시그너처 백으로서의 역할을 완벽히 해내고 있다.

:: ROUIS VUITTON :: 트위스트 MM



손 안에 포근하게 감길 것만 같은 루이 비통의 신상 백은 말 그대로 '실물 강패'. 어딘지 테디 베어를 연상시키는 덕에 크고 두툼한 코트에 매치하는 순간 귀여움은 배가 된다.

퍼즐 맞추듯 L을 살짝 돌려 V에 맞추면 열리는 재미있는 디자인의 '트위스트 MM' 백은 추운 계절을 맞아 시어링 소재를 활용했다. 화려한 붓 터치

:: BOTTEGA VENETA :: 파우치



#myhandbagatemyshoes라는 해시태그와 함께 인스타그램을 강타한 사랑스러운 트렌드 속 그 가방이다.

스타일리스트 수잔 콜러가 보테가 베네타의 S/S 신상 백 '파우치'에 슈즈를 넣어 찍어 올린 사진을 계기로, 전 세계 인플루언서들이 따라 올리기 시작해 유행한 바 있다. 소재에 따라 천정부지로

패션 트렌드

값이 오르는 이 백의 F/W 시즌 소재는 손으로 직접 엮은 나파 가죽. 털복숭이 인형 같기도, 수세미 같기도 한 재미난 볼륨감이 동심을 자극한다.

:: GUCCI ::

알리



구찌 '알리' 백은 프랑스 아를의 알리스 캠프 지역에 위치한 고대 로마 공동묘지에서 펼쳐진 2019 크루즈 컬렉션에서 첫 선을 보였기에 그 이름을 따왔다.

1970년대 아카이브에서 찾아낸 더블 G 메탈 장식과 과장된 플랩 그리고 뒷면까지 길게 감싸는 라이닝 디테일이 주요 디자인이다. 파이톤, 스웨이드, 타이거 프린트 등 다양한 소재와 패턴을 조합해 기존 마몬트 백에 비해 화려한 디자인을 선보여 보는 재미가 은근 쓸쓸하다.

:: DIOR ::

새들

전 세계 같은 시간에 론칭하며 동시다발적 SNS 포스팅으로 마케팅 효과를 끌어올린 디올의 '새들' 백.

1999년 당시 하우스를 이끌던 존 갈리아노가 승마에서 영감 받아 고안한 디자인을 2018 년 겨울 마리아 그라치아 치우리가 다시 소환했다. 70

년대 패치워크와 비즈 장식, 타이다이 프린트 등을 통해 새롭게 재해석된 새들 백은 현재까지 입체적이고 특별한 디자인의 맥을 이어가고 있다. 다양한 버전의 백과 스트랩으로 취향에 맞춰 연출해보자.



:: VALENTINO ::

VRING & VSLING



브랜드를 상징하는 V 형태의 볼드한 메탈 버클이 색을 입었다. 기존 VIRNG 백의 디자인보다 심플함을 강조한다.

이름은 'VSLING' 백으로 명명됐다. 리더 스트랩 끝에는 메탈 체인 체인을 더해 길이를 조절할 수 있게 디자인했고, 각진 형태로 모던한 실루엣을 완성했다. 컬러 팔레트 역시 주목할 만하다. 비비드 컬러와 차분한 톤을 조합해 세련미를 끌어올렸기 때문. 실용성과 심미를 동시에 만족시키기 위한 고민이 돋보인다.

■ 뷰티 노하우

손 끝에 피어나는 꽃



산뜻한 컬러로 완성한 화려하면서 귀여운 플로럴 네일.

♥ Sparkle of flower

Yellow



반짝이는 스톤으로 찬란하게 만개한 꽃을 표현한다. 손톱 두세 개를 제외하고 채도 높은 옐로 컬러를 두 번 바르고 스톤을 붙일 손톱은 크림 베이지 컬러를 바른 다음 작은 스와로브스키 스톤을 선택하면 부담스럽지 않다.

HOW TO



1. 크림 베이지 컬러를 두 번 발라 발색을 높인다.
2. 그린 컬러의 네일 에나멜을 사용해 긴 잎사귀와 줄기를 그린다.
3. 줄기를 중심으로 보랏빛 스톤을 라벤더 모양처럼 붙인다. 화이트나 스카이 블루 컬러의 물방울 모양 스톤을 둥글게 이어 붙여 꽃 모양을 연출해도 좋다.

♥ Tiny little garden

PINK

작은 손톱 안에 꽃을 그려 자신만의 정원을 만든다. 이때 투명한 핑크 베이스를 사용해 시스루 네일로 연출하면 더욱 세련되어 보인다. 손톱 가장자리 쪽에 원색을 사용해 꽃송이를 작게 그리자.

뷰티 노하우

화려하진 않아도 사랑스럽다.



HOW TO



1. 투명한 핑크 컬러의 네일 에나멜을 열 손톱에 바른다.
2. 옐로, 레드 컬러로 작은 꽃을 그린다. 일반적인 둥근 꽃 모양은 물론 튤립을 그리고 그 안에 수술을 더하면 더욱 사랑스럽다.
3. 그린 컬러로 잎사귀와 줄기를 그려 마무리한다.

♥ Romantic bouquet ————— Beige PINK

베이지나 톤 다운된 핑크 등 은은한 컬러에 진주나 골드 컬러의 반 참을 붙여 로맨틱하게 연출한다. 이때 진주는 제일 작은 사이즈를 선택할 것. 만약 큰 진주를 선택한다면 손톱 한 개 정도에만 붙여 포인트를 준다.



HOW TO



1. 톤 다운된 핑크 컬러의 네일 에나멜로 손톱을 모두 칠한다.
2. 골드라인 테이프 중 가장 얇은 제품을 선택해 손으로 잡아당겨 더 가늘게 만들어 손톱 중간에 붙인다.
3. 가장 작은 사이즈의 진주를 목화솜처럼 둥글게 붙여 꽃을 만들고 골드 컬러 반 참으로 장식한다.

:: 손톱관리 팁 ::

여름동안 수고했어!

1. 젤 네일 뜯어내지말자.
2. 손톱은 바짝 자르는 것이 좋다.
3. 얇아진 손톱에 익숙해질 시간이 필요하다.
4. 손톱에 바르는 메니큐어형 손톱 영양제와 큐티클 에센스를 발라주자.

육아 팁

아이의 장점을 키워주는 엄마의 강점 스위치



KIDS1

아이의 강점을 보라



*강점에 초점을 맞추는 양육방식

사람은 누구나 긍정적인 면보다 부정적인 면을 더 잘 발견한다. 이는 우리의 뇌가 가진 특성 때문이다. 우리는 지난 몇만 년 동안 외부의 위협으로부터 스스로를 지키기 위해 부정적인 정보에 더 주의를 기울이도록 진화해왔다.

부정성 편향은 자동적 측면이 강하기 때문에 무의식적으로 나타난다. 하지만 양육을 할 때 부정성 편향 사고를 하면 자녀를 있는 그대로의 모습

우리 아기는 언제쯤 젖을 떼 수 있을까요? 대답은 간단합니다. 바로 "때가 되면" 이지요. 아이는 엄마 젖을 빨면서 제일 행복감을 느끼고 안정감을 찾습니다.

으로 보지 못한다. 또한 부모가 피곤하거나 어떤 생각에 사로잡혀 있을 때 아이의 강점에 초점을 맞춰 반응하기란 쉽지 않다. 아이가 방도 안 치우고 숙제도 하지 않았다면 더 그렇다. 하지만 이때 부모가 강점 기반 양육 방식을 쓰면 잔소리를 하지 않으면서도 이 일들을 처리할 수 있다. 이 방식을 활용해 자녀가 하기 싫어하거나 잘 잊어버리는 일을 하는 데 자신의 강점을 적용하도록 도와줄 수 있다.

KIDS2

잔소리를 하고 싶을 때

*엄마의 머릿속 강점 스위치를 켜라!

강점스위치는 강점 기반 양육에 꼭 필요한, 작지만 강력한 도구라고 생각하자. 자녀의 약점이 보이면 강점으로 주의를 돌리기 위해 머릿속에서 꾀사게 누르는 스위치라고 할 수 있다.

자녀의 단점부터 보이는 부모에게 꼭 필요한 장치다. 단점이 보이면 강점스위치를 켜서 부정적인 관점을 차단하고 긍정적인 관점으로 전환하자. 이것은 부정적인 측면에서 긍정적인 측면으로 방향을 바꾸게 해준다. 신경이 곤두선 순간에 자녀의 강점을 보도록 해준다. 부정적인 편견은 마법처럼 사라지지 않는다. 하지만 우리의 뇌는 편견보다 더 힘이 세다는 것을 증명해보자. 실제로 조금만 연습하면 아이에게 잔소리를 하고 싶을 때 강점스위치를 더 빨리 켤 수 있다.

BABY3

강점 스위치 켜기

*부모 행동 수칙

★01 문제가 발생할 가능성이 적은 상황에서 시작한다.

부모가 평정심을 유지하고 있을 때, 스트레스를 받거나 피곤하거나 배고프지 않을 때 머릿속의 강점스위치 켜는 연습을 시작한다.

★02 큰 언쟁으로 바뀌는 사소한 문제에 강점스 위치를 사용한다.

별것 아닌 사소한 일인데도 매번 자녀에게 잔소리를 하거나 자녀와 언쟁을 하게 되는 문제들이 있다. 숙제하기를 꺼린대거나, 물건을 사용하고 제자리에 놓지 않는 습관, 컴퓨터게임을 하게 해달라고 끊임없이 조르는 것 등이다. 이럴 때 잔소리 대신 아이의 강점을 찾아내 주의를 돌리면 상황은 개선된다.

★03 부정적인 관점에 사로잡히는 느낌이 들 때는 머릿속에서 정지 버튼을 누른다.

부모는 자신의 감정을 잘 인지해야 한다. 짜증, 화, 좌절감 등의 감정들은 당연히 느낄 수 있지만 거기에 매몰되지 않도록 스스로 노력해야 한다.

★04 자녀의 강점을 구체적으로 말해준다.

아이의 강점을 보았으면 그것을 구체적으로 말한다. 예를 들어, 형제자매가 서로 간식을 나눠 먹는다든지 사이좋게 장난감을 나눠서 놓고 있다면 “언니와 나눠 쓰니 고맙구나. 정말 친절하다”라며 주어진 상황에서 필요한 강점을 불러내는 방법도 있다. 아이들이 싸운다면 “그만 싸워!”라고 소리를 지르는 대신 “얘들아, 이제 협력해보는 건 어때?”라고 말한다.

KIDS3

아이의 강점, 이렇게 키워라!

*'성격 강점'

우리는 자녀를 사랑하긴 하지만 대부분 자녀의 강점을 제대로 보지 못한다. 이는 앞서 언급한 우리가 부정적인 면을 더 잘 발견할 수 있게 진화했기 때문이기도 하고 강점이 내면 깊이 숨어 있어 눈에 잘 안 보이기 때문이기도 한다. 부모는 흔히

아이가 잘하는 기술이나 재주, 능력 등을 강점이라고 생각한다. 물론 수를 계산하는 능력이나 원근법으로 그림 그리기, 악기 연주하기, 달리기 같은 구체적인 재능은 아이의 강점이 된다. 이것은 ‘성과 관점’이라고 부른다. 그런데 성과 강점 못지않게 중요함에도 부모가 자주 놓치는 강점이 있다. 바로 ‘성격 강점’이다.

성격 강점은 자신과 타인에게 이로운, 성격의 긍정적인 측면을 말한다. 강점은 무언가를 잘한다고 해서, 또는 재미있어 한다고 해서 생기지 않는다. 하나의 강점은 다음의 3가지 요소가 합쳐져서 생성된다. 성과(무엇을 잘한다), 활기(그 활동을 하면서 기분이 좋아진다), 잦은 실행(그 활동을 하기로 선택한다), 이 3가지 요소를 갖추면 강점이라고 할 수 있다. 강점의 3가지 요소는 연결고리가 있다. 아이가 어떤 활동에서 좋은 성과를 낼 때 활기가 넘치고 자연스럽게 그 활동을 더 하려고 한다. 그러면서 성과의 수준이 올라가며 강점이 되는 것이다. 강점을 키울 때 특히 도움이 되는 방법을 소개한다.



KIDS4

긍정적인 의사 소통

*의사소통의 2가지 유형

심리학자들은 10대 자녀와 그 부모에게 의사소통의 2가지 유형인 개방형 의사소통(ex. “우리 부모님은 항상 경청해줘요.”)과 역기능적 의사소통 (“우리 부모님은 차라리 말하지 않은 게 나았을 법한 말들을 제게 하는 경향이 있어요.”) 가운데 어디에 속하느냐는 질문을 한다. 그러면 자신의 가족이 개방형 의사소통보다 역기능적 의사소통을 더 자주 한다는 응답을 10대 자녀가 부모보다 훨씬 많이 한다고 한다.

푸드 레시피

해물이 들어간 매콤한 국물 레시피



오징어 국

2인분 기준

[재료]

오징어 1마리, 파 1개, 청양고추 2개, 국간장 1T, 액젓 2T, 무, 양파 1/2, 다진마늘 1T, 고춧가루 1T, 들기름 1T

[만들기]

① 냉동보관했다 해동한 오징어 무, 파, 다진마늘, 양파, 청양고추를 준비한다.

② 오징어가 냉동상태라서 요리하기 전에 꺼내서 해동시킨 후 국에 들어갈 때 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

③ 육에 오징어, 무, 들기름을 넣고 무가 투명한 색이 될 때까지 볶아준다.

④ 무를 육에 반정도 넣고 다진마늘을 넣어준 다음 간장, 액젓으로 간을 한다. (다진마늘 1T, 액젓2T)

⑤ 어느 정도 끓은 뒤에 물을 한 번 더 넣어준 뒤 국간장 2~3T, 고춧가루 1T을 넣어 풀어준다.

다음은 양파, 청양고추를 함께 넣고 마지막으로 파를 넣어드린 뒤 끓이면 완성이다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



새우탕

2인분 기준

[재료]

냉동 새우살 200g, 양파 1/2개, 애호박 1/2개, 대파 1대, 청양고추 2개, 다시마 3장, 멸치 7개, 물 1L, 된장 1T, 다진마늘 1T, 고춧가루 2T, 액젓 1T

[만들기]

① 멸치 다시 육수를 끓여준다.

② 냉동새우살은 흐르는 물에 2~3번 씻어내준 뒤 체에 받쳐 물기를 빼준다.

③ 양파 채 썰고 대파를 썰어 주고 애호박은 반달 썰기로 준비한다.

④ 청양고추도 썰어서 준비하고 육수가 준비되면 양파와 애호박을 먼저 넣어준다.

⑤ 양념재료를 골고루 풀고 새우와 대파, 청양고추를 넣어준다.

⑥ 액젓으로 간을 해준다.

푸드 레시피



대구탕

2인분 기준

[재료]

대구 1마리, 조개 1줌, 미더덕 1줌, 양파, 호박, 무, 버섯, 미나리, 콩나물, 두부, 청양고추, 멸치 다시육수, 고추가루

[양념장]

고춧가루 3T, 고추장 0.5T, 된장 0.5T, 국간장 1T, 참치액젓 1T, 새우젓 1T, 맛술 3T, 다진마늘 2~3T, 생강청 0.3T, 와사비 0.3T

[만들기]

- ①멸치 다시육수로 육수를 준비한다.
- ②대구탕에 넣을 야채들을 준비한다. 무는 두껍지 않게 썰어주고 양파 호박도 함께준비해준다. 양파, 무는 꼭 넣어주는게 좋고 나머지 재료들은 기호에 맞게 준비해주면 된다. 팽이버섯도 느타리 버섯이나 새송이버섯으로 넣으면 좋다.
- ③시원한 국물을 위해 미나리, 콩나물도 준비한다.
- ④중요한 대구탕 양념장을 만든다. 참치액젓이 없으면 국간장을 더 넣어주면 된다. 와사비를 넣으면 깔끔한 매운 맛을 느끼면서 생선 잡내도 잡아줘주어 좋다.
- ⑤육수에 무를 먼저 넣고 익을 때까지 끓여준다.
- ⑥대구탕 재료에 조개와 미더덕도 함께들어있는 것으로 구매하면 편하다.
- ⑦무가 다 익으면 대구탕 재료들을 넣고 끓여주고 양념장도 넣고 팔팔 끓여준다.
- ⑧대구가 다 익으면 콩나물과 버섯, 고추를 넣고 한번 더 끓여준다. 미나리는 오래끓이면 질겨지니 먹기 전에 한번만 확 끓여서 먹는게 좋다.



홍합탕

4인분 기준

[재료]

홍합 1팩(냄비의 1/3)의 양, 양파 작은 것 1개, 물 1L(홍합이 잠길 정도), 대파 1대, 청양고추 3개, 소금 1/2T

[만들기]

- ①홍합은 조개류 중 가장 손질이 쉽다. 홍합은 해감 할 필요가 없기 때문이다. 보통 펄에서 자라는 조개류와 달리 펄이 잘 닿지 않는 곳에 매달려 살기 때문이다.
- ②육수를 낼 때 시원하고 매콤한 맛을 내주기 위해 대파, 청양고추, 양파 등의 육수용 채소가 필요하다. 간은 소금 반큰술, 고명으로 대파를 송송 썰어준다.
- ③청양고추는 배를 살짝 갈라서 매운 맛이 잘 우려나도록 손질한다.
- ④홍합은 홍합끼리 부딪치며 비벼 씻어주고 두번 정도 헹궈준다. 마트용이 더 깨끗한 편이고 물에 오래 담궈두면 맛있는 맛이 다 빠지니 주의하자.
- ⑤족사는 가위로 자르거나 손으로 떼어준다.
- ⑥어떤 그릇이든 만들 그릇에 1/3만 홍합을 넣어준다. 물은 홍합이 잠길 정도로 부어준다. 물은 1리터가 들어간다. 대파, 양파, 청양 고추를 넣어준다. 홍합은 찬물에서부터 넣어 끓여야 국물이 잘 우려나고 홍합도 입을 잘 벌린다. 끓는 물에서는 홍합 입이 잘 안 벌어진다.
- ⑦육수용 채소를 모두 꺼내고 홍합 걸쭉질은 먹기 좋게 꺼내주고 홍합살만 넣어주면 편하다. 마지막 간은 소금 반 큰술로 마무리한다.
- ⑧마지막으로 고명으로 대파를 송송 썰어 올려주면 완성.

수영과 건강



1 | 골다공증 환자와 수영 잘못된 상식

골다공증 환자에게 수영은 좋은 운동이 아니다. 골다공증은 뼈의 주성분인 칼슘이 급격히 빠져나가 골밀도가 낮아지는 병. 수중에서는 몸에 부하가 걸리지 않기 때문에 운동을 해도 골밀도를 높일 수 없다.



뼈를 튼튼하게 하려면 바닥에 자신의 체중을 실어 수직자세를 취해 뼈를 자극해야 한다. 수영은 물속에서 하는 수평자세 운동이기 때문에 골다공증 예방과 치료에 도움이 되지 않는다. 수영은 관절이나 허리가 좋지 않은 환자에게 좋다. 물속에서는

유산소운동의 대표주자인 수영을 배우려고 한다. 수영과 건강의 상관관계, 올바르게 아는 걸까? '제대로 된' 정보를 알아 보자.

부력으로 관절, 허리 등에 가해지는 체중 부담이 줄어들기 때문이다. 골다공증 발생 위험이 높은 폐경기 여성은 수영을 하면서 수직운동인 걷기, 등산 등을 병행하는 것이 좋다.

같은 맥락으로 척추환자 또한 수영이 좋다고 말할 수 없다. 척추환자에게 자유형과 배영은 좋지만 접영과 평영은 척추에 무리를 준다. 척추환자는 운동량이 지나치거나 준비운동 없이 갑자기 수영을 하면 허리 통증에 시달릴 수 있다. 중년 이후에는 접영이나 평영보다는 자유형이나 배영을 하는 것이 좋다. 평영과 접영은 자유형과 배영에 비해 두 배의 에너지가 필요하다는 사실도 기억하자. 중년 이후 수영의 운동 강도는 최대 심박수의 60~80%(숨이 약간 찰 정도)가 적당하며 90%가 넘는 것은 금물이다. 수영시간은 심하게 피곤하지 않은 범위에서 하루 30분 이상 한다.

2 | 수영과 다이어트 효율적이지 못한 방법

수영을 하면 엄청난 에너지가 소모되지만 살은 쉽게 빠지지 않는다. 이유는 무엇일까? 수영은 지나치게 '고강도' 운동이기 때문이다. 수영으로 체중을 빼려면 적어도 1

건강생활 팁

주일에 3회 이상 숨이 약간 찰 정도로 40분 이상 꾸준히 해야 하는데, 수영은 운동 강도를 스스로 조절하기 힘든 데다 일단 시작하면 고강도 운동이 되기 쉬워 40분 이상 지속하기 힘들다. 다이어트 전문가들은 “살을 빼는 데는 고강도 운동을 짧게 하는 것보다 저강도나 중강도의 운동을 30분 이상 오래하는 것이 효과적”이라고 말한다. 수영 장 온도도 수영으로 살을 뺄 수 없는 큰 이유 중 하나다. 수영장의 수온은 보통 24℃ 내외로, 사람의 체온보다 약 12℃ 정도 낮다.

사람은 운동을 하면 근육에서 열이 발생해 글리코겐을 소모한 뒤 지방을 에너지 대사로 끌어내서 태워야 한다. 낮은 온도에서는 이 과정이 방해받기 때문에 수영은 다른 유산소운동에 비해 상대적으로 지방이나 에너지 대사가 현저히 떨어진다. 수영을 할 때는 오히려 체온보다 훨씬 낮은 수온 때문에 체온을 유지하기 위해 피하지방을 몸속에 축적하려는 신체 메커니즘이 작동한다. 수영선수들이 엄청난 양의 운동을 하지만 팔이나 다리에 혈관이 튀어나오지 않고 매끈한 것은 수중에서 적정 체온을 유지하기 위해 피하지방을 팔, 다리 등에 축적하기 때문이다.

3 | 수영을 하면 어깨가 넓어진다? 굽어진 어깨가 펴지는 효과!

흔히 수영을 하면 어깨가 넓어진다고 꺼리는 여성이 있는데, 수영에 관한 가장 잘못된 상식 중 하나다. 수영을 해서 어깨가 넓어지는 것이 아니라, 수영을 하면서 원래 굽어 있던 어깨가 펴지는 것이다. 오히려 수영을 하면 어깨를 많이 회전하게 돼 어깨 근육이 발달하고 어깨 관절의 긴장이 풀어져 균형 있는 어깨를 만들 수 있다. 다만 수영을 하면 ‘어깨 부상’이 생길 수 있다. 특히 수영 초보자는 수영 후 어깨 통증이 나 어깨 충돌증후군이 생길 수 있다.

팔에 힘이 많이 들어가고 팔을 머리보다 높게 드는 동작이 많은 자유형이나 접영을



할 때 이런 증상이 잘 생긴다. 수영 도중 어깨가 심하게 아프거나 수영 후 2시간이 지나도록 어깨 통증이 지속된다면 수영 강도와 시간을 줄인 뒤, 반드시 병원을 찾는다. 수영과 몸매의 관계 인터넷 등에 떠도는 말과 달리 수영은 몸의 모양을 매끄럽고 유연하게 만들어 주는 운동 중 하나다. 수영은 헬스처럼 부분적인 근육운동이 아니라 자연스럽게 온몸 근육을 사용하는 전신 근육운동이다. 수영선수들이 많은 운동량을 소화하면서도 울퉁불퉁한 근육질보다 늘씬하면서 균형 잡힌 몸매를 가진 이유다. 이 외에 수영은 목, 허리, 어깨 등 관절운동을 원활하게 하고 유연성을 길러 자세교정에 도움이 된다.

4 | 임신부와 수영 다방면적 도움

수영은 부상 위험이 적고 운동강도 조절이 쉬워 임신부에게 좋은 운동이다. 물의 부력으로 관절에 무리를 주지 않고, 전신 운동을 할 수 있고, 출산을 쉽게 하는 데 도움이 된다.

물 속에서 가볍게 걷는 것은 순산에 도움이 된다. 이 외에 임신을 했을 때 수영을 꾸준히 하면 심장이 튼튼해지고, 폐 기능이 좋아져 호흡법도 자연스럽게 익힐 수 있다. 수영은 특히 임신 중기 이후에 추천할 만한 운동이다.

임신 중기에 접어들면 배가 무거워져 허리 통증, 어깨결림, 다리저림 등의 증세가 나타나는데, 수영을 하면 이런 증상을 해소하는 데 도움이 된다.

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.

PILSEN ALLEY 피아 바·바 (ピルゼンアレイ)



하나의 맥주가 세 종류의 놀라운 변신을 보여준다. 점주인 사토상은 이미 맥주 매니아들 사이에선 알려져 있다. 2014년 [Brasserie Beer Bivd]를 운영하고 세계의 드래프트 맥주의 맛을 알려왔다. 그리고 무엇보다도 맥주를 담는 맥주잔 선정, 술통의 관리, 맥주를 담는 법 등 연구의 무게와 일본 제일 아사히 슈퍼 드라이를 다루는 가계로써 이름을 떨쳤다.



추천메뉴1▶

プレツェルピーナツ
(프레즐 피넛츠)

• 맥주의 맛을 방해 하지 않는 맛
달달하지 않고 살짝 짠맛이 맥주맛에
집중할 수 있는 메뉴이다.

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

シャープ注ぎ(샤프 소소기)

·맥주의 거품입자가
고운 크림과 같은
거품을 만들어내는
맥주 따르기 방법.

추천메뉴3▶

サトウ注ぎ

(사토우 소소기)

·1도 따르기방법으로
강한 탄산을 아주 직접적으로
느낄 수 있는 맥주이다.



◀ 추천메뉴4

マツオ注ぎ

(마츠오 소소기)

·탄산을 시간을 들여서 빼는
2도 따르기 방법으로
몇 잔이라도 마실 수 있는 느낌의 맥주이다.

★★★★☆

2015년말에 오픈한 이 가게의 드링크는 아사히 슈퍼 드라이 뿐. 일본이 자랑하는 라거의 진짜 매력을 느끼게 해드리고 싶다는 마음으로 운영되고 있다. 체코에서 가져온 맥주 기계로 최고의 상태로 맥주를 따른다. 또한 맥주 따르는 법에 변화를 주어 인상이 다른 맛의 맥주를 세 가지 탄생시켰다.

·中央区銀座6-4-14

·영업시간 : 평16:00~23:00 토일축14:00~22:00 / 연중휴무

·TEL : 03-3432-0020 ·<https://tabelog.com/>→PILSEN ALLEY로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



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

● 사시, 성인이 되어서는 치료 가 불가능하다?

사시는 사람의 눈이 두 개이기 때문에 발생할 수 있는 질환입니다. 아이의 눈이 물리면 우리 아이가 사시일까봐 걱정되어 병원에 찾아오시는 부모님들이 있습니다. 하지만 아이의 경우에는 눈이 눈꺼풀 때문에 안쪽을 가리게 되면 흰자가 가려보여서 사시가 아닌데 겉으로 보기엔 눈이 물린 것처럼(가성 내사시), 사시인 것처럼 보일 수 있습니다. 하지만 성장하면서 콧대가 높아져서 정상으로 보이게 됩니다.



사시는 소아에게서 가장 흔하게 발생하지만 그렇다고 소아에게만 발생하는 건 아닙니다. 어른도 근육의 마비나 눈을 다치거나 여러 가지 이유로 사시가 생길 수 있습니다.

성인 외사시는 사시라는 것을 알지만 치료법이 없다고 생각하는 경우가 많습니다. 오랫동안 방치해서 사시각이 큰 항상 외사시일 때가 많아서 교정수술이 필수입니다. 성인 외사시 환자 대부분은 포기하고 지내다가 교정수술로 치료가 가능하다는 것을 알면 정말 기뻐합니다.

● 사시란 무엇인가? ●

사시는 한쪽 눈이 무언가를 바라볼 때 다른 한쪽 눈이 안으로 물리거나 다른 방향을 바라보는 것을 모두 사시라고 합니다. 그렇지만 눈이 물린다고 해서 모두 사시는 아닙니다. 손가락을 양쪽 눈 가운데에 가까이 하게 되면 눈이 물릴 수가 있는데 누구나 가까운 걸 보게 될 때 눈이 물릴 수밖에 없습니다.

• 내사시



• 외사시



건강 상식

• 상사시



• 하사시



눈이 안쪽으로 모이는 것을 내사시라고 합니다. 한쪽 눈이 바깥쪽으로 빠지는 것을 외사시, 위로 올라가는 것을 상사시, 아래로 내려가는 것을 하사시라고 합니다. 이렇게 사시는 눈이 빠지는 방향에 따라서 종류를 나눌 수 있습니다.

● 사시의 발병 시기는? ●

사시는 소아에게서 가장 흔하게 발생할 수 있는 질환입니다.

선천성 내사시나 간헐 외사시가 아이 때부터 발생할 수 있습니다. 그래서 소아시기에 검진을 통해서 굴절 문제가 있는지 사시 문제가 있는지 관찰하는 것이 중요합니다.

성인의 경우에도 근육의 마비가 생겼거나 아니면 한쪽 눈을 다쳐서 시력이 떨어졌거나 등 여러 가지 원인으로 인해서 사시가 발생할 수 있습니다.

● 사시의 원인 ●

원인을 모르는 경우가 가장 많습니다. 간혹 원시가 있을 때 눈이 물리게 되는 굴절 내사시가 발생하는 경우가 있습니다. 우리나라에서 가장 흔한 간헐 외사시는 아직까지도 정확한 원인을 찾지 못한 경우가 많습니다.

눈에 아무 문제가 없지만 눈이 한쪽으로 빠지는 증상이 있거나 눈을 깜빡거리는 증상이 있거나 한쪽 눈을 찡그리거나 여러 가지 증상을 보일 수 있는데 이러한 증상이 있을 때 사시 문제가 있는지 검진을 해보셔야 합니다.

● 사시의 진단 방법 ●

사시 진단법은 가림 안가림 검사, 프리즘(교정렌즈)을 이용한 교대 가림 검사, CT나 MRI와 같은 영상 검사 등 3가지로 나눌 수 있습니다.

이 중에 가장 간단한 진단 방법이 가림 안가림 검사인데 한쪽 눈을 가리개로 가린 채 가리지 않은 눈으로 사물을 보게 한 후, 가리개를 제거하고 사시를 검사하는 방법입니다.



● 사시는 꼭 치료해야 하나? ●

특히 내사시 같은 경우 한쪽 눈이 무언가 볼 때 다른 한쪽 눈이 안으로 물려있다면 물린 눈이 기능을 안 하게 되는 약시에 빠질 수 있습니다. 특히 어린 시기에 내사시가 있다면 꼭 발견해서 안경을 쓰거나 수술적 치료를 해야 합니다.

● 사시는 꼭 치료해야 하나? ●

소아 사시는 어른 사시와 다르게 무조건 전신마취를 해야 합니다. 또한 부정확한 사시각 측정이나 안구 성장 등에 따른 저교정, 과교정으로 재발이 잦습니다. 하지만 아기의 시력이 떨어질 수 있는 만큼 사시가 심한 경우에는 1살이라도 수술적 치료를 하는 경우가 있습니다.

대신 성인이 됐을 때 수술을 하게 되면 사시각 측정이 소아보다 더 정확하고 전신마취가 아닌 국소마취로 진행할 수 있습니다. 성인 사시의 수술 성공률은 80~90% 정도로 소아 사시보다 재발도 적습니다. 간헐 외사시 수술은 너무 어린나이에 수술을 해서 합병증이 생기는 것 보다는 성인 시기에 하는 것이 좋습니다.

인테리어

송파 헬리오시티 리노베이션



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



▲거실 한쪽에 모듈형 선반 가구를 맞춤 제작해 배치했다. 화이트와 블랙, 라이트 그레이 등 무채색 금속으로 만든 가구는 거실에 임팩트를 더한다. 베란다 확장 공간에 미니 중문을 설치해 공간을 구별한 아이디어가 돋보인다. 소파 우디크.



▲현관에는 신발을 신고 벗기 편하게 간이 의자를 만들었다. 질감이 느껴지는 타일로 벽면과 바닥을 시공해 공간이 유니크한 느낌이 든다.

서울 송파구 헬리오시티에 입주한 김씨는 새로운 보금자리를 마련한 기쁨도 잠시, 내 집 같은 편안함보다는 어색한 옷을 입은 듯한 공간에 아쉬움을 느꼈다. 집이란 잘 맞는 옷을 입은 것처럼 안정감 있고 머물고 싶은 공간이어야 하는데, 분양받은 아파트는 공간과 인테리어가 전혀 어울리지 않았던 것. 불편한 동선과 구조물을 없앤 뒤 확 트인 공간으로 시공했고, 주방 가구와 아이 책상 등을 제외한 가구도 주문 제작했다. 창문 새시도 교체하고 현관과 안방, 베란다, 가족실 등도 기능에 맞춰 효율적인 공간으로 탈바꿈했다.

주방 & 패밀리 룸



인테리어



▲드레스룸은 블랙 컬러 필름으로 시공해 모던하게 연출했다(왼쪽). 침실 욕실은 벽면에 두 톤 타일을 시공해 모던 시크 스타일로 완성했다. 간단한 수납은 벽에 매입 공간을 만들어 해결했다.



▲오래 사용해도 튼튼하고 편리함을 경험한 공간이면 좋겠다는 안주인의 희망에 맞춰 수납에 신경 쓴 주방. 여담음이 잦은 주방 가구의 특성을 고려해 경첩이나 서랍 레일은 내구성이 뛰어난 오스트리아 블럼(BLUM)사 제품을 사용했다.

아이 방



●멀티 기능을 가진 패밀리룸
가족들의 모임 공간, 게스트룸, 아이 놀이방으로 다양하게 사용하는 패밀리룸. 단차를 두고 다다미와 타일 두 가지 바닥 소재를 사용했다. 은은한 간접등을 설치해 편안하고 안락함이 느껴지는 공간 완성.



●파스텔 벽지로 포인트를 준 아이 방
아이 방은 컬러 벽지로 포인트를 줬는데 아들은 파스텔 블루, 딸은 파스텔 핑크 컬러를 선택했다. 소프트한 우드 컬러 바닥재는 사선으로 시공해 재미를 줬고, 침대와 책상 등 가구는 바닥과 비슷한 컬러를 선택해 전체적으로 공간이 밝아 보인다.



●공간이 넓어보이는 아트월
우드 슬랫월을 설치해 미국적인 느낌이 물씬 나는 아트월. 우드 슬랫월은 지저분한 TV 전선, 콘센트 등을 깔끔하게 감출 수 있을 뿐 아니라 베란다 확장 부분까지 일직선으로 뻗어있어 공간이 넓어 보이는 효과가 있다.

러브 라이프

현명한 싸움의 기술



때로는 해야 할 말이 있다. 그때 조금 덜 거칠고 효과적으로 당신의 의견을 전하는 법.

러다 싸움이 빚어져요. 최대한 싸움이 일어나지 않는 선에서 그의 나쁜 습관을 고치게 하려면 어떡해야 할까요?"

■ Solution 지적하고 칭찬하라

상대의 기분이 상하지 않는 효과적인 지적은 칭찬이 곁들여져야 한다. 그런데 칭찬할 때도 주의 점이 있다. 가령 “넌 정말 완벽해. 그런데 이거 하나만 고쳐줬으면 좋겠어”라는 ‘칭찬 후 지적’은 오히려 상대의 기분을 상하게 한다. 사람은 가장 최근 느낀 감정을 전체 경험으로 받아들이는 경향이 있으니깐. 재미있는 놀이공원에서 시간을 보내도 오는 길에 비를 맞으면 우중충한 하루로 기억되듯이. 따라서 ‘지적하고 칭찬’하라. “당신은 술을 자주 먹지만 다정한 사람이야”로. 여러 번 문제의 본질을 지적해도 거부감을 불러일으키지 않는 방법이다.

:: EPISODE 1

잘못을 지적하면 싸움이 돼요



“남자친구가 술을 좋아해요. 주정이 심하거나 한 건 아닌데, 금요일에 술을 친구들과 진탕 마시고는 다음 날 주말 데이트하는 내내 골골거린단 말이죠. 집에만 있자고 졸라요. 저는 예쁘게 차려입고, 그 전날부터 데이트 준비하느라 바빴는데. 그래서 술을 좀 줄여보라고 넌지시 얘기했는데, 일상에 간섭하지 말아 달라는 식으로 심지어 경중하게 타이르는 거예요. 마치 제 지적이 온당하지 않다는 듯이. 그럼 저는 저대로 감정이 상하고 그

:: EPISODE 2

애인이 사과를 안해요



러브 라이프

“제 애인은 자기가 한 말이나 행동으로 제가 서운해해도 자기 기준부터 헤아려요. 그게 왜 상처인지 이해가 안 가면 사과를 절대 안 합니다. 이런 적이 한두 번이 아니에요. 이 부분은 고쳐줬으면 좋겠다고 부탁하듯 말해도 ‘자기는 정말 자기가 잘못했다고 생각을 해야만 사과한다’네요. 솔직히 그건 이성적인 게 아니라 본인 잘못을 인정하기 싫은 비겁한 태도라고 생각해요. 함께 문제를 해결하지 않고 마음의 문을 닫는 거잖아요. 제 남자친구와 같은 가치관을 갖고 있는 사람은 어떡해야 하나요?”

■ Solution 먼저 용서해라

이성적인 건 아니고 자기애가 강한 사람이다. 자기가 못한 사람일 수 있는 가능성을 최대한 차단하기 위해 애인과 갈등이 생기면 그냥 자리를 피해버리는 연애 경험이 없는 사람에게서 많이 나타나는 태도다. 지금 단계에서 직접적인 사과를 받으려는 액션은 불필요한 싸움만 불러일으킬 거다. “뭐가 미안한데?”, “미안한 걸 아는데 왜 그래?” 같은 말을 피해라. 대신 “기분이 나쁘지만 다음엔 이리저리 않아 주었으면 좋겠어”로 용서를 내포하고 있는 언어로 서운함을 드러내라. 자기애가 강한 사람은 자신이 용서받을 수 있는 가능성이 높을 때 마음의 문을 연다.

:: EPISODE3

피곤해 보여서 배려한건데



“남자친구가 바쁜 사람이거든요. 그래서 주중에는 늘 지쳐있어요. 저는 왜 밥도 못 챙겨 먹고 다니냐고, 힘내라고 등등 어떻게든 응원도 해주고 위로도 해주는데 전혀 먹히지 않는 거 같아요. 오

히려 저번에는 풀어주려 전화했다가 아무 반응도 없어서 서운하다고 말했더니 ‘왜 굳이 전화해서 기분 나빠하냐’고 뽀족하게 대답하는 거예요. 그래서 더 싸워버렸어요. 이런 적이 처음이라서 그럭저럭 수습은 됐는데, 앞으로도 같은 일이 여러 차례 반복되면 관계가 제대로 유지될지 고민돼요”

■ Solution 대화 대신 침묵과 스킨십으로

인간의 자제력은 배터리처럼 한정된 자원이다. 하루 일상에서 스트레스받는 일이 한 건 늘어날 때마다 상대와 말다툼을 벌일 확률이 53%나 증가한다는 연구 결과가 있다. 자제력이 거의 바닥난 상황에서 애인의 연락이 오니 별것도 아닌 일에 발끈하는 것이다. 적당히 치져 보이는 것 같으면 남자는 그냥 두는 것이 좋다. 위로받는 소통 방식에서 차이가 있기 때문인데 남자는 스킨십을 선호하고 여자는 대화를 선호한다. 정말 상대를 위로하고 싶다면 잠깐 보자고 한 후 손을 잡거나 가벼운 포옹, 따뜻한 키스 정도를 해주면 훨씬 힘을 낼 거다.

:: EPISODE4

둘 다 육하는 성격이에요



“저도 한다면 하는 성격이고 애인도 한다면 하는 성격이에요. 싸울 때도 마찬가지로. 평소에는 사이도 정말 좋은데 한두 번 다툴 때마다 얼마나 화를 내는지. 그러면 저도 지지 않거든요. 그러고나면 한동안 애인의 그 화내던 사나운 잔상만 오래 남아요. 상대도 마찬가지로?”

■ Solution 각성 상태에서 벗어나라

자기애가 강한 사람이다. “기분이 나쁘지만 다음엔 이리저리 않아 주었으면 좋겠어”로 용서를 내포하고 있는 언어로 서운함을 드러내라. 자기애가 강한 사람은 자신이 용서받을 수 있는 가능성이 높을 때 마음의 문을 연다.

러브 & 트래블

가을에 추천하는 관동지역 단풍 명소



▲이바라키의 에이겐지

류츠노타키 竜頭の滝



사계절이 있는 나라에서만 즐길 수 있는 단풍놀이. 관동지역에도 단풍을 즐길 수 있는 곳이 많이 있다. 9월호의 홋카이도 단풍놀이편에 이어 관동지역에서 즐길 수 있는 단풍놀이 명소를 소개하겠다. 낭만적인 가을 여행을 떠나보자.

단풍의 아름다움으로 유명한 도치기현의 닛코 국립공원이다. 선명한색상의 단풍잎이 산과 폭포와 호수를 색칠한 풍경은 국내외 많은 사람들의 마음을 사로잡고 있다.

특히 류츠노타키는 닛코의 3대폭로 유명한데 폭포와 단풍이 아름다움으로 명성이 높은 폭포이다. 바위, 나무등의 자연이 만들어낸 검은색, 녹색, 노란색, 빨간색의 색상의 조화가 아름답다. 류츠노타키의 단풍은 10월상순이 절경이다.

차로 드라이브하는것도 좋지만 직접 걸으면서 천천히 단풍을 즐기는 가을의 하이킹을 즐겨보는것도 좋을 것 같다.

●류츠노타키의 기본정보

- 住所: 栃木県日光市中宮祠
- アクセス: 東武日光駅から東武バス湯元温泉行きで1時間、竜頭の滝下車。紅葉の見頃: 10月上旬。

나스고원 차우스다케 那須高原 茶臼岳

관동지방의 단풍등산의 명소라고 하면 차우스다케가 유명하다. 9월중순에서 10월하순에 걸쳐

러브 & 트래블



나스(那須)의 산들이 새빨갭게 물들어 아름다운 단풍을 볼 수 있다. 특히 나스로프웨이(那須ロープウェイ)를 이용해서 9부등선까지 갈 수 있는 루트는 가족층에게도 굉장히 인기이다. 또한 나스로프웨이 산정상역(山頂駅)에서 우시가쿠비(牛ヶ首)까지 30~40분정도 걸리는데, 여기에서 오른쪽으로는 화산연기를 뿜어내는 차우스타케, 왼쪽으로는 남월산(南月山), 정면으로는 단풍절경으로 유명한 우바가다이라(姥が平)가 보인다.

우시가쿠비에서 빨강, 노랑, 녹색이 만들어낸 단풍절경을 즐기며 30분정도 내려오면 우바가다이라에 도착한다. 단풍놀이와 하이킹을 즐기기에 최적의 명소이다. 버스도 특별 운행하고 있다.

● 나스고원의 기본정보

•住所: 栃木県那須郡那須町大字湯本
•アクセス: JR那須塩原駅からバスで1時間15分。
紅葉の見頃: 9月下旬~10月上旬

이카호온천 카지카바시 伊香保温泉 河鹿橋

이카호온천은 군마현의 단풍명소이다. 그중에서도 단풍이 가장 아름다운곳이 카지카바시 주변이다. 온천지 중심부에서 조금 걸으면 카지카바시와 아름다운 단풍이 눈에 들어온다. 선명한 색상의 단풍과 주변 풍경이 오랫동안 보고있어도 질리지 않는다.

카지카바시에서는 단풍놀이 시기에 맞춰 야간에 라이트업을 실시하고 있다. 조명에 비춰진 단풍



은 언제봐도 아름답지만 특히 저녁무렵 조명이 막 들어왔을 때가 가장 아름답다고 한다. 해가 지는 일몰에 맞춰 단풍을 즐기면 낭만 그자체이다.

● 이카호 온천의 기본정보

•住所: 群馬県渋川市伊香保町伊香保
•アクセス: JR上越線渋川駅から関越交通バス伊香保温泉行きで25分。
紅葉の見頃: 10月下旬~11月上旬。

아이겐지 永源寺

이바라기겐 다이고마치(大子町)에 있는 에이겐지이다. 가을의 경내에는 빨강과 노란색의 단풍 나무에 둘러쌓여 있어 단풍절(もみじ寺)이라고도 불린다. 운치있는 절의 풍경과 단풍의 아름다운 색상이 어울려 아름다운 일본의 가을 풍경을 만날 수 있다. TV에도 많이 소개되는 곳중의 한곳이다.

단풍시기에는 교통이 조금 막히긴 하지만 도착하고 나면 눈을 의심할정도로 아름다운 풍경이 펼쳐진다. 경열적인 빨간색의 단풍에 둘러쌓여 가을의 정취를 느껴보면 좋을 것 같다.

● 나스고원의 기본정보

•住所: 茨城県久慈郡大子町大子1571
•アクセス: 水郡線常陸大子駅から徒歩10分。紅葉の見頃: 11月中旬~11月下旬。

책소개

행복한 책 읽기 10월의 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

반일 종족주의

저자: 이영훈

출판사: 미래사



아무런 사실적 근거 없이 거짓말로 쌓아올린 샤머니즘적 세계관의, 친일은 악(惡)이고 반일은 선(善)이며 이웃 나라 중 일본만 악의 종족으로 감각하는 종족주의. 이 반일 종족주의의 기원, 형성, 확산, 맹위의 전 과정을 국민에게 고발하고 그 위험성을 경계하기 위한 바른 역사서! 과거 일본의 30여번의 사과에도 불구하고 아직도 잘못된 매체를 통해 일본은 그를 반성, 사죄하지 않았다"고 교육한다. 그러나 이 통념이 사실에 근거한 게 아님을 이 책은 알려주고 있다.

:: 두번째 행복 도서

착한 사람이 이긴다

저자: 곽근호

출판사: 한스미디어




오랜 시간 직장인과 경영인의 삶을 치열하게 살아오면서 깨달은 새로운 지향점! A+에셋 곽근호 회장이 꿈꾸는 새로운 기업, 새로운 인재 『착한 사람이 이긴다』. 수십 년간 직장인과 경영자의 삶을 성공적으로 살아온 저자가 삶을 치열하게 살아오면서 깨달은 새로운 지향점, 성공하는 삶을 만드는 다섯 가지 착함의 원리를 담은 책이다. 저자가 창업 당시부터 지금까지 꾸준히 강조해 온 것은 바로 착함이다. 독해야만 성공하고, 남보다 앞서기 위해서는 온당치 못한 일도 감수해야만 하는 시대는 지나갔다. 저자는 매출과 이익만을 강조하기 쉬운 업계의 오랜 관행을 깨고 착한 마케팅을 강조하며 고객은 물론 직원과의 신뢰를 쌓아갔고, 이를 바탕으로 A+그룹을 상장을 앞둔 중견기업으로 키워냈다.

:: 세번째 행복 도서

▽ **잊기 좋은 이름**

저자: 김애란

출판사: 열림원




:: 다섯번째 행복 도서

▽ **다음 생엔 엄마의
엄마로 태어날게**

저자: 선명

출판사: 21세기 북스



2002년 등단한 이후 만 17년여라는 시간 동안 김애란이 기록해온 김애란의 다채로운 진면목이 속속들이 담긴 산문집 『잊기 좋은 이름』. 소설을 통해 내면의 모순을 비추어보며 사람에 대한 성찰을 완성해온 저자는 이번 책에서 자신을 둘러싼 사람들에 관한 이야기이자 그 자신과 자신이 사랑하는 사람들에 의한 이야기인 동시에, 잊은 사람들의 이야기들을 특유의 섬세하고 따스한 목소리로 들려준다. 소설가로서의 얼굴 너머 소녀로서의 얼굴, 학생으로서의 얼굴, 딸로서의 얼굴, 아내로서의 얼굴, 시민으로서의 얼굴, 인간으로서의 얼굴 등 그동안 꺼내놓은 적 없던 다양한 면모들을 기록했다.


엄마와 딸이었던 두 사람이 주지스님과 스님이라는 쉽지 않은 인연으로 다시 만나 서로의 상처를 보듬으며 수행을 이어나가는 잔잔한 일상을 담은 그림 에세이다. 이제는 엄마와 딸이라는 인연이 아닌 깨달음을 얻기 위해 수행하는 스승과 제자 사이이지만, 둘이 함께 있을 때면 여느 모녀처럼 투닥거리며 절에서의 또 다른 삶을 이어간다. 여기에 저마다의 사연과 개성을 가진 다양한 사람들이 작은 절에 모여 살며 벌어지는 에피소드들이 적막하기만 할 것 같은 사찰의 풍경을 활기차게 보여주고 독자들을 절마당의 한 가운데로 초대한다.

:: 네번째 행복 도서

▽ **삶이 괴롭냐고
심리학이 물었다**

저자: 게일 브레너

출판사: 포스트북스

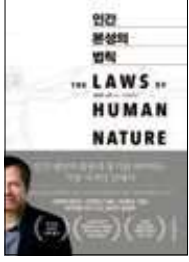


:: 다섯번째 행복 도서

▽ **인간 본성의 법칙**

저자: 로버트 그린

출판사: 위즈덤하우스



25년 동안 심리 상담가로 활동하면서 우울증과 무기력증, 자살 충동에 시달리는 많은 사람의 상처를 어루만지고 인생을 바꿔준 게일 브레너가 자기 자신과, 그동안 만난 수많은 내담자의 사례를 통해 우리가 왜 부정적인 생각과 감정에 빠지게 되었으며, 스스로 부족한 사람이라는 평가를 하게 되었는지 그 원인을 밝혀내는 『삶이 괴롭냐고 심리학이 물었다』. 과거의 상처, 미래의 불안에 흔들리지 않을 사람은 아무도 없다. 중요한 것은 이 감정을 만들어내는 부정적인 생각에서 벗어나는 것이다.

인간은 사회적 동물이다. 우리의 삶 자체가 사람들과의 관계에 의존할 수밖에 없다. 따라서 사람들의 복잡한 감정과 행동의 이면을 해석하는 것이야말로 우리가 소유할 수 있는 가장 중요한 도구이다. 세계적인 밀리언셀러 『권력의 법칙』의 저자 로버트 그린은 우리 안에 숨겨진 인간 본성에 관한 18가지 법칙을 통찰해낸다. 이번 책에서 그는 평범하고, 이상하고, 파괴적인 모습이 공존하는 매혹 될 수밖에 없는 존재, 인간의 진짜 모습을 파헤친다. “인간 본성을 간파하는 것은 우리가 손에 넣을 수 있는 가장 강력한 도구다!”

울썸라 리프팅



수술없이 주름을 없애는 리프팅 효과를 현실로...

울썸라 리프팅이란, 초음파에 의한 리프팅치료입니다. 피부표면에는 손상을 주지않으며 함께 장착된 초음파장치를 통해 직접 피부속 타깃층을 보며 시술함으로써 피부의 타이팅닝, 리프팅의 효과를 가져다주는 부작용을 최소화하는 새로운 개념의 주름치료 및 리프팅 시술입니다.

●리프트업의 구조

초음파로 의한 가열로 피부내부의 콜라겐이 줄어들면서, 즉시적인 리프트 업 효과를 실감합니다. 그 후, 약2~6개월에 걸쳐, 열로 줄어든 콜라겐을 재생시키는 과정에서, 새로운 콜라겐이 생성시켜, 피부에 탄력이 생기는 것으로 충분한 리프트업 효과를 실감할수 있습니다.



시술 전

시술 후

●다운타임

높은 안전성에 의한 시술이며 메스·마취 주사를 사용하지 않는 치료입니다. 특별한 다운타임은 없고 치료 후 바로 화장도 가능합니다

●요금안내

울썸라리프트 치료는, 치료 범위, 치료 부위에 의해 요금이 다릅니다. 환자분의 원하는부위에 맞추는 오더메이드식의요금이므로 부담없이 상담해주시기 바랍니다.

이마 제외한 부위

¥100,000~ (세금 별도)

이마

¥50,000~ (세금 별도)

이마~ 눈주위

¥80,000~ (세금 별도)

얼굴 전체

¥220,000~ (세금 별도)

울썬라 시스템의 특징과 효과

수술이외의 방법으로, 얼굴의 리프트업 효과를 기대했을 때, 실제로 효과적이라고 생각되는 기계는 그리 많지 않습니다. 써마쿨(써마지)은 그 대표적인 고주파위기이며, 그 최신기인 써마쿨CPT는, 저희병원에서도 많은 환자분들의 지지를 얻어 활약하고 있습니다. 이번에 새롭게 도입한 울썬라는 최근 몇년사이들어 써마쿨과 어깨를 나란히 하게 되었고 써마쿨로는 도달되지 않는 깊은 층의 리프트업을 가능하게 한 새로운 시스템입니다.

울썬라는, 고밀도 초점식 초음파라고 불리는 기술을 이용하고, 피부로부터 4.5mm, 3mm라고 하는 깊은 위치에 열을 모으고, 열응고를 일으키는 것으로, 얼굴의 SMAS라고 불리는 근육 막에까지 작용합니다. 종래, 이 근육 막은 페이스 리프트(face lift)라고 불리는 수술로밖에 치료불가능했던것이 울썬라의 등장으로 처음으로 이 깊이의 치료가 가능해졌습니다.

그리고 울썬라가 가하는 열 에너지는 처진 피부의 치료로서는 고온의 평균 70도의 열을 집중적으로 가하는 순간에 콜라겐의 수축을 초래해 최대한의 리프트업 효과는 1~2개월후부터 나오게 설정되어 있습니다. 피부의 두께나 지방의 붙는 부위는 사람마다 다르지만 울썬라에는 에코 진단 장치를 채용하고 있어 영상으로 피부의 깊이를 확인하면서 정확한 위치에 조사해 갑니다.

울썬라의 다운타임은 기본적으로는 없습니다. 그 이유는 울썬라가 제일큰 특징인 초점식 초음파는 피부의 표면은 그대로 통과하여 완전히 데미지를 주지않고 피하조직이나 근육 막에 강력한 열 에너지를 발생시키는 것이 가능하기 때문에 정확하게 조사를 하면 피부에 붉은반점이나, 변화를 일으키는 일은 대부분 없기 때문입니다. 물론 보다 유효한 리프트업 효과를 내기 위해서는, 해부학적인 얼굴의 구조를 충분히 숙지하고 있어야 하므로 일본에서는 성형 외과의사를 중심으로 시행되고 있습니다.

울썬라의 효과가 나오기 쉬운 부위로서는 볼이나 턱 아래 페이스라인의 처진부위를 끌어올려주는 리프트업 효과에 의해 팔자 주름이나 깊은주름도 많이 개선이 됩니다. 그리고 이마부위에는 근육의 긴축에 의해 눈썹이 올라가고 그로인해서 눈꺼풀 처짐의 개선으로 눈이 크게 보이는 블로우 리프트라고 불리는 효과도 있습니다.

수술에 대한 불안이나 시간적인 여유가 없으신분들, 또는 실을 이용한 리프트기술로 효과를 못보신분들께 더욱더 새로워진 치료법으로 써마쿨과 울썬라 설명해드립니다. 두가지를 병용 또는 교대로 하여 얇은 피부층은 써머쿨, 깊은피부층은 울썬라시스템으로 시너지효과를 기대할 수 있으며, 현재 가장 주목되고있는 치료입니다.



<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 2

예민하냥! 고양이 스트레스 줄이기

고양이는 특성상 스트레스를 받아도 티를 잘 내지 않아서 보호자들이 모르고 대처하지 못하고 넘어가는 경우가 자주 있다. 다른 반려동물에 비해 예민하기 때문에 스트레스를 받으면 질병에 노출될 확률 또한 높아진다. 고양이와 함께하는 생활을 위해서 어떤 상황에 스트레스를 받는지 어떻게 대처해야 하는지 알아보자.

스트레스 증상

①대소변을 가리지 못함

화장실과 관련된 스트레스 때문에 흔히 나타나는 증상이다. 극도의 공포, 불안, 스트레스의 표현이며 건강상의 문제일 확률도 높기 때문에 이 상태가 지속되면 꼭 동물병원에 방문해야 한다. 넉넉한 크기의 화장실을 준비하여 만족할 수 있는 장소로 만든다.



②소화기 증상

고양이들은 구토를 자주 한다. 체내 기관을 청소하기 위해 종종(일주일에 한두 번) 구토를 할 수 있다. 고양이가 활발하고 반응도 잘 보이며, 먹이도 잘 먹고 평상시와 다르지 않게 행동한다면 그리 걱정할만한 증상은 아니다. 그러나 설사, 구토, 구역질 등 스트레스를 받았을 때 나타나거나 질병 증상일 수 있으니 주의해서 체크하자.



③과도한 그루밍
그루밍을 평소보다 많이 한다면 스트레스를 받고 있거나 그 부분의 통증을 의심해봐야 한다.



④구석에 숨음
구석을 좋아하는 것은 특별한 증상이 아닐 수도 있지만 평소보다 과다하게 숨는다면 확인이 필요하다.



⑤울음소리 변화 또는 횡수 증가
구석을 좋아하는 것은 특별한 증상이 아닐 수도 있지만 평소보다 과다하게 숨는다면 확인이 필요하다.



⑥식욕부진
식욕 부진은 질병의 초기 증상일 뿐만 아니라 스트레스 신호일 수 있다.



⑦수면시간이 늘어나거나 활력 감소
스트레스 증상으로 수면 시간이 늘어나거나 활력이 감소하기도 하니 평소 관찰이 중요하다.

스트레스 원인 & 대책

- ①화장실
청결상태 · 화장실 수 · 마음에 들지 않는 모래를 확인하고 배설물을 하루 1회이상 치워준다.
- ②새로운 고양이 입양
고양이는 자기 영역에 동물이 들어오면 스트레스를 받는다.
- ③이사
영역동물인 고양이는 낯선 공간에 대한 공포가 크다. 공간에 익숙해 질 수 있도록 최대한 비슷하게 꾸려주자.
- ④큰 소음
고양이의 귀는 민감하기 때문에 시끄러운 음악이나TV, 혹은 다른 소음들로 인해 스트레스를 받기 때문에 고양이가 숨을 수 있는 공간을 마련해준다.



가을이 시작되는 시기에 추천하는 영화 BEST6

다시 시작할 수 있을까?
다시 사랑할 수 있을까?



비기너스

일러스트 작가 '올리버'는 소소한 삶을 지향하며 살지만 어느 날 45년간의 결혼 생활을 끝낸 아버지 '할'은 시한부 선고를 받은 뒤 남은 인생을 솔직하게 살겠다며 75살의 나이에 커밍아웃을 선언한다. 그 날 이후 어느 때보다 에너지 넘치는 게이 라이프를 즐기는 '할'을 보며 기쁘기도 하지만 한편으론 서운해지는 '올리버'. 그의 마음을 알아주는 건 그가 키우는 개 '아더'뿐이다. '올리버'는 파티에서 우연히 프랑스 출신 여배우 '애나'를 만나게 되고 그녀와 함께 있고 싶으면서도 구속 받는 건 싫은 복잡한 감정에 휩싸이게 되는데...

내일이 어떻게 되든, 오늘은 함께 있잖아



원 데이

1988년 7월 15일, 대학교 졸업식 날. 둘도 없는 친구 사이가 된 엠마와 덱스터. 뚜렷한 주관이 있는 엠마는 세상을 더 나은 곳으로 만들려는 포부와 '작가'라는 꿈을 향해 달려가지만, 부유하고 인기 많은 덱스터는 여자와 세상을 즐기고 성공을 꿈꾸며 서로 다른 길을 걷는다. 마음 속 진정한 사랑이 서로를 향하고 있다는 사실을 깨닫지 못 한 채 20년 동안 반복되는 7월 15일, 두 남 녀는 따로, 그리고 같이 삶의 순간들을 마주하는데... 사랑이라는 감정에 서툰 두 사람의 아름다운 이야기

내가 누군지 알아보겠어?
네, 제 담당 의사 선생님이시잖아요



서약

열렬히 사랑하는 부부 페이지(레이첼 맥아담스)와 레오(채닝 테이텀)는 불의의 교통사고를 당하고, 혼수 상태로 누워있던 페이지는 가깝스로 눈을 뜨지만 남편과 사랑했던 추억 뿐만 아니라 남편의 존재마저 기억하지 못한다. 레오를 만나기 전의 기억만을 회복한 페이지는 남편과의 생활에 적응하지 못하고 그의 곁을 떠나지만 레오는 아내의 사랑을 되찾기 위해 갖은 노력을 기울인다. 그러나 그들 앞에 페이지의 옛 애인 제레미가 나타나는데... 과연 그들은 다시 사랑에 빠질 수 있을까? 당신이 기억에서 나를 지워도 처음처럼 사랑할 수 있을까?