

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

가장 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

11월 SPECIAL
30~36



BEAUTY

- 36 **요가링 스트레칭**
- 38 **피부의 적 운동부족 수면부족**
- 40 **하·상체 비만 스키니 핏**
- 42 **F/W 결광 쿠션**
- 44 **가을 블레이저**
- 46 **영롱 메이크업 팁**
- 48 **아이도 엄마도 처음이라...**
- 66 **뷰티 뉴스**
- 67 **아시안 칼럼**

28 | 광고문의 T.03-6273-9900

LMING

- 50 **멈출 수 없는 맛**
마약같은 간식 레시피
- 52 **찬물 샤워의 놀라운 효과**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **내가 쓰고 싶은 테이블**
- 60 **이 남자랑 계속 사귀어도 되는 걸까?**
- 64 **행복한 책 읽기 11월의 추천 도서**
- 72 **도미탕수, 가리비 치즈 구이**

LOVE+TRABLE

- 62 **아이와 함께 즐기는**
도쿄 인기 명소

ENTERTAINMENT ...

- 68 **반려동물과 나의 이야기**
- 70 **눈물 속 빼는 죽음을 앞둔**
주인공의 사랑 영화 BEST6
- 74 **꿈풀이** 80 **띠별운세**
- 76 **날말퍼즐** 86 **별자리 운세**
- 78 **틀린 그림 찾기** 90 **심리테스트**

2019년 서울 빛초롱 축제

- 매년 11월, 매해 다른 콘세브로 청계광장 및 청계천 일대에 오색찬란한 형형색색의 등을 밝히는 2009년 한국방문의 해를 기념해 시작된 이래 매년 250만 명 이상의 관람객들이 찾고 있는 서울의 겨울 대표 문화관광 축제.

● 행사기간: 2019. 11-01(금) ~ 2019. 11-17(17일간)

-점등시간 17시
-소등시간 22시(토, 일 23시)
-프레스투어 2019년 10월 31일 17:00~19:00
-개막식 2019년 11월1일 17:00~19:00

● 행사장소: 서울특별시 종로구 서린동 14-1 청계광장. (청계광장~ 수표교, 약 1.2km 구간)

● 행사 내용
1구간: 당신의 동화, 서울
2구간: 서울, 동화를 만나다
3구간: 서울, 옛시간을 이야기하다
4구간: 함께 꿈꾸는 동화, 서울

● 부대행사
소망등 띄우기, 종이동화등 만들기, 복초롱등 만들기 체험 프로그램

-소망등 띄우기
서울 빛초롱 축제의 시그니처 프로그램- 소망' 띄우기. 소망의 배에 담아 빛과 함께 청계천에 띄우기. 구성: Paper boat 형태의 소망등 kit, LED 티라이트

-종이 동화등 + 서울등 만들기
겨울의 초입, 동화 이야기와 나의 동화, 서울을 빛으로 밝히는 등 만들기. 구성: 종이등 도면, 한지, LED 티라이트

-복 초롱등 만들기
2020년 새해 나와 가족, 친구들의 복을 기원하며 만드는 복 초롱 '만들기. 복주머니 형태의 초롱등을 만들어 동화같은 청계천을 산책하기. 구성: 복주머니 등 kit + 전통 매듭 + LED + 초롱대

-LED 전구 빛초롱 볼펜
2019 서울 빛초롱 축제 기념품 LED 전구 빛초롱 볼펜



● 소망등 띄우기



● 복 초롱등 만들기



● LED 전구 빛초롱 볼펜



주최/주관 (재) 서울관광재단
연락처 02-3788-0856
홈페이지 <http://www.seoullantern.com>
요금 - 무료

11월 특집

일상 생활 ? 잡학 지식

일상 생활에서 당연했던 것의 이유들...
사소하지만 이유가 있었던 사실들을 알려준다.

Q

버스에서 졸 때 도착할 때 잠 깨어나는 이유는?

버스나 지하철 등은 하루의 시작과 끝에 주로 이용하다보니 심신이 피곤한 상태에서 이용할 때가 많습니다. 그래서 많은 사람이 대중교통을 이용할 때 자기도 모르게 졸곤합니다. 근데 신기하게도 도착할 때 잠 잠에서 깬 경험 없으신가요? 우연이라고 하기엔 반복되는 현상입니다.



A

제대로 잠든 것이 아니기 때문!



요사이를 왔다갔다!

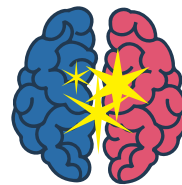
흔들리고 시끄러운 수면을 방해하는 환경에서 깊게 잠드는 건 어려운 일이다. 그렇기 때문에 램 수면에 가까운 얇은 수면상태를 유지하게 되는 것이다. 그렇다면 얇은 수면 상태가 도착할 때 잠 깨는 것과 무슨 관계일까?

수면중인 두 사람(A, B)에게 한명의 이름을 불러주고 뇌를 살펴보았더니...

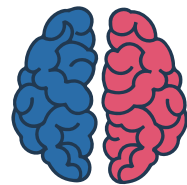
자신의 이름을 부른 사람의 뇌에서 알파 활동이 증가했다. 즉, 뇌가 수면 중에도 중요한 소리를 선택적으로 처리한다는 것.

-알파활동: 조용히 휴식할 때 나타나는 뇌파

／ A야! ㄱ



A씨



B씨

11월 특집

결국, 버스나 지하철의 매일 같은 노선을 반복적으로 이용한 사람은 경험을 통해 언제 내려야 할지 익숙해지고 내려야 하는 상황을 기억하게 되며 사람들이 우르르 내리거나 역에서 나오는 도착 아나운서가 잠에서 깬 때의 힌트가 되어 깨어나게 되는 것입니다. 그렇기 때문에 반대의 상황인 아주 조용하고 쾌적한 환경의 전철을 타고 초행길에 나선다면 원하는 역에서 깨어나기 어려울 수도 있습니다.

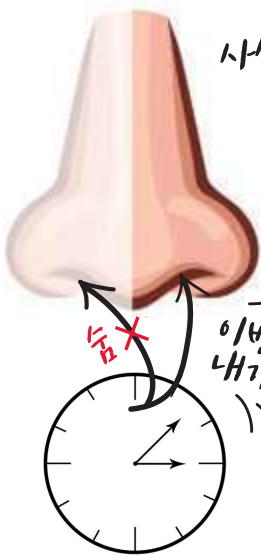


Q 감기에 걸리면 왜 한쪽 코가 주로 막힐까?

감기에 걸리면 한 쪽 코가 주로 막히게 됩니다. 물론 심하면 양 쪽 코가 모두 막히는데 일반적으로 발생하는 한 쪽 코가 막히는 현상에 대해서 알아보도록 하자. 코는 왜 한 쪽만 주로 막히는 걸까?

A 코막힘은 콧물이 원인이 아니다!

일반적으로 코막힘의 원인은 콧물에 있다고 생각합니다. 물론 많은 양의 콧물이 코막힘의 어느 정도의 원인이 될 수는 있습니다만, 코를 아무리 풀어도 코막힘이 완전히 해결되지 않는 경우를 보면 코막힘의 주 원인은 콧물이 아니라는 것을 알 수 있습니다.



사실 사람은 두 개의 콧구멍을 모두 이용해 숨을 쉬지 않는다!

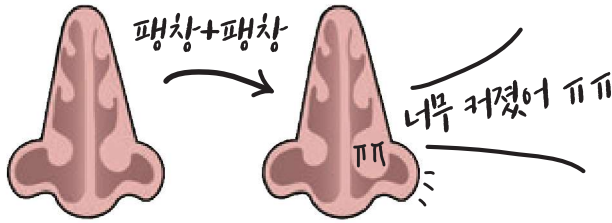
비밀은 ※비주기에 있습니다.

※비주기란 코에 휴식할 시간을 주기 위해 자율신경계에 의해 한 쪽씩 번갈아 숨쉬는 것.

사람에 따라 다르지만 우리들의 코는 일반적으로 1시간에서 4시간 주기로 양 쪽 콧구멍의 비점막이 수축과 팽창의 교대가 이루어집니다.

지금 엄지손가락으로 코를 한 쪽씩 번갈아가며 막아보면 그 사실을 알 수 있습니다. 왠지 모르게 숨이 잘 쉬어지지 않는 쪽이 있는데 비주기로 인해 한 쪽 비점막이 팽창되어 있는 상태입니다.

11월 특집



여기서 우리가 감기걸리거나 알레르기 증상이 생기면 코 속의 하비갑개가 팽창하게 되는 데 이때! 비주기로 인한 팽창과 감기로 인한 하비갑개의 팽창이 겹친다면 우리가 흔히 느끼는 코막힘이 느껴지는 것입니다.

또 한가지!

자려고 누우면 코가 막히고 답답해서 앉으면 조금 괜찮아지는 현상을 경험하셨을 겁니다. 누웠을 때 코가 더 막히는 이유는 누웠을 때 머리 쪽으로 피가 쏠리면서 혈관이 팽창하게 되고 이 또한 하비갑개의 팽창에 원인이 되기 때문입니다. 코 뚫림약의 원리는 하비갑개의 혈관을 수축시키는 역할을 하게 되는 것이고 이로 인해 숨을 쉴 공간을 만들어내는 것입니다.



Q

기차와 시내버스에는 왜 안전 벨트가 없을까?

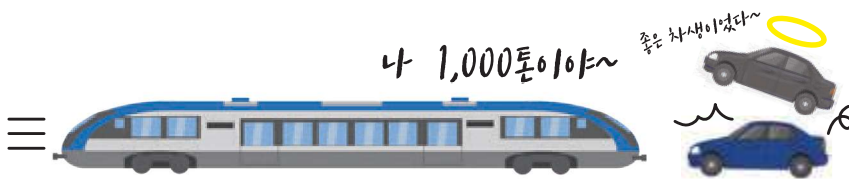
사람이 이용하는 대부분 운송수단에는 안전벨트가 존재합니다. 이는 일정 속력 이상의 운송수단에서는 의무적으로 설치하도록 하고 있는데요. 기차와 시내버스에는 왜 안전 벨트가 없을까요?



A

필요하지 않다!

사실 이는 실효성에 관한 문제입니다. 기차의 경우 사고 시 안전벨트를 하였을 때 사망률이 더 높습니다. 기차는 무게가 많이 나가므로 충돌 시 기차와 충돌한 쪽의 피해가 더 큼니다. 오히려 충돌 및 탈선 등의 사고시 대피할 때 안전벨트가 방해가 된다는 결과가 있습니다.



또한 기차는 급발진이나 급제동의 위험이 거의 없습니다. 기차의 제동은 3km전부터 시작한다고 하니 충격의 위험 또한 없다고 볼 수 있습니다. 2007년 영국의 철도 표준 안전위원회에 따르면 기차의 안전벨트

설치시 사망자는 6배 이상 늘 것으로 예상했다. 그리고 오히려 기차를 더 튼튼하게 설계하거나 더 빠르게 탈출 가능하게 구조를 설계하는 편이 더 사망자를 줄일 수 있다고 합니다.

11월 특집

시내버스는 왜?

시내버스의 경우는 어떨까? 일단 시내버스는 법의 예외 사항에 속합니다. 그 이유에는 합리적인 이유가 있습니다. 일단 버스 정류장의 간격은 400~800m 사이로 짧습니다. 심지어 짧은 거리에도 교통신호의 통제를 받으므로 속도가 빠르지 않고 대형사고로 이어질 확률이 낮다는 이야기입니다.



편의와 안전사이의 딜레마에서 승자는 편의!

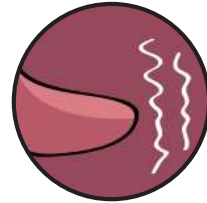


또한, 안전벨트 설치를 의무화하면 입석 승객에 대한 문제가 발생합니다. 즉, 서있는 승객은 안전벨트를 착용할 수 없으므로 좌석 수 만큼의 손님 밖에 탑승이 불가하게 됩니다. 그렇게 되면 버스 운행횟수가 대폭늘어나게 되니 현실적으로 불가능하다는 것입니다.



Q 사탕을 물고 있으면 왜 볼 안쪽이 꺼끌해질까?

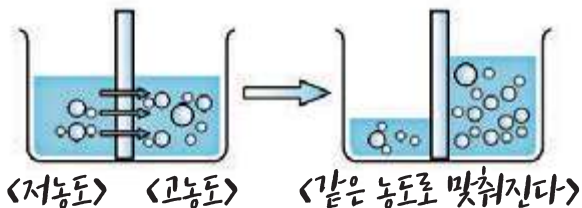
사탕을 먹을 때는 꼭 입 안에서 사탕을 이리저리 굴리지 않고도 한동안 한 자리에 사탕을 물고 있는 경우가 있습니다. 이 경우 입 안 사탕과 맞닿아 있던 볼 안쪽이 개끌개끌해진 경험이 한 번쯤은 있지요? 이런 현상은 왜 일어나는 걸까요?



A 원인은 삼투압

왜 이런 현상이 일어나는 것일까? 원인은 바로 삼투압 때문입니다. 삼투 현상은 서로 다른 농도를 가진 두 용액이 반투막을 사이에 두고 있을 때 용질(ex:설탕, 소금 등)은 그대로이지만 용매(ex:물)이 반투막을 넘어 이동하여 같은 농도로 맞춰지는 현상입니다. 대표적인 현상으로 감장 배추를 소금으로 절였을 때 쭈글쭈글

글해지는 현상으로 이해하면 쉽습니다. 사탕의 경우에는 구강 점막 세포의 농도가 0.9% 이고 사탕 당분의 농도는 90% 이입니다. 즉, 구강 점막세포의 농도가 낮으므로 농도가 높은 외부로 수분이 빠져 나오게 되면서 구강 점막이 쭈글쭈글해지는 것입니다.



이때 구강점막이 쭈글쭈글해지게 되고 표면이 거칠어지며 이 상태에서 혀를 이용해서 문질러 보면 개끌개끌함을 느끼게 되는 것입니다.

11월 특집

Q

양궁에서 왜 활 시위를 당길 때 줄을 코와 입술에 닿게 할까?

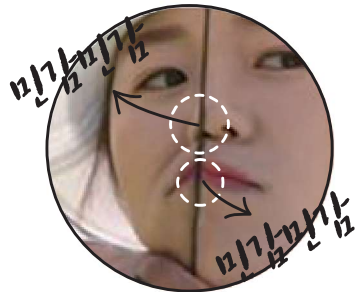
우리나라 대표 효자 종목인 양궁 경기를 보면 선수들이 활을 조준할 때 코와 입술에 현(줄)을 대는 모습을 자주 볼 수 있습니다. 해당 자세를 직접 취해보면 생각보다 불편한데, 왜 이런 자세를 취하는 걸까요?



A

정확한 자세를 기억하기 위한 방법

양궁의 자세에서 조준하는 단계인 에이밍 단계는 위의 의문과 관련된 단계이다. 표적을 제대로 겨냥하지 않으면 아무리 좋은 자세라고 하더라도 의미가 없습니다. 양궁은 조준점이 1mm만 바뀌어도 표적이 달라지기 때문에 정확한 표적을 겨냥해야 하고 이를 위해서 연습해왔던 때와 똑같은 자세를 만드는 것이 아주 중요합니다.



그리고 이 자세를 만들기 위해서 연습 때 코와 입술에 현을 붙여서 자세를 기억하고 실전에서 평소와 같은 위치에 현을 닿게 하므로써 본인의 자세가 정확하다는 것을 확인하는 것입니다.

Q

전쟁이 나면 교도소 수감자들은 어떻게 될까?

중대한 범죄를 저지르면 교도소에 가고, 본인의 형기를 마쳐야만 사회로 나올 수 있습니다.

근데 전쟁 등의 특수한 상황이 발생하면 어떻게 될까요? 수감자들은 전쟁에 참여해야 할까요? 아니면 자유가 되는 걸까요? 아무래도 우리 주변에 범죄자가 있다는 건 무섭겠죠?



A

형량에 따라 처분도 다르다!

우선 교도소는 이미 전쟁 상황에 대비하고 있는 상황입니다. 교정시설에서는 수용자 명적 업무 지침에 따르면 전시 또는 비상 사태에 대비하여 조절 석방 대상자와 제외 대상자를 구분해놓고 있습니다.

그리고 전쟁이 나면 중간 방법을 진행하는데 미결수자, 경범죄자들은 일시 석방 또는 전시 가석방합니다.



잠깐 나가있자

이렇게 교도소 수감자의 수를 최대한 줄인 다음에 살인, 강도, 내란 등의 중범죄자들을 후방 교도소로 이감합니다.

앞서 말한 범죄자를 병사로 사용한다는 방법은 오히려 민간인을 해칠 수 있는 기회가 될 수 있으므로 사용하지 않습니다.

이 과정에서도 한꺼번에 전부 내보내는 게 아니라 전쟁의 진행 상황에 따라 우선순위를 두고 1차, 2차, 3차 등의 조절 석방을 실시합니다.

우린 이감된다



BONUS

교도소에서 출소했을 때 왜 두부를 먹죠?

확실한 유래는 찾을 수 없으나, 과거에는 교도소에서 나오는 식사가 부실했으며 그래서 그나마 영양소가 풍부한 콩밥이 나왔던 것입니다. 이상태에서 기름진 음식이나 자극적인 음식을 먹으면 탈이 나기 쉽기 때문에 영양소가 풍부하며 부드러운 먹기편한 두부를 줬다는 이야기가 있습니다. 또한 두부는 흰색이고 흰색은 순수/청결 등을 상징하므로 앞으로 깨끗하게 살라는 의미이기도 합니다.



뷰티 트레이닝

요가링 스트레칭



뭉친 근육을 풀어주고 늘려주고 자극을 주는 것만으로도 온몸이 시원하고 개운해지는 요가링 운동법.

01 | 복부 마사지

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

01

①, ② 요가링을 바닥에 놓고 배를 그 위에 대고 엎드린다. 이때 요가링은 골반뼈 중간부터 갈비뼈 사이에 위치하며 요가링이 갈비뼈에 닿지 않게 위치를 잘 맞춘다.

③ 엎드린 상태에서 배를 지그시 누르거나 좌우로 움직이며 근육과 장기를 마사지하면 평소 소화가 잘 안 되거나 가스가 많이 차는 사람에게 효과적이다.



... 더부룩한 속해결 ...

02 | 옆구리 팔뚝 라인 스트레칭

work▶ 하루에 1번 5분 반복한다.

① 양반다리를 하고 앉은 뒤 팔꿈치를 귀 뒤로 접어 요가링을 끼운다.

② 팔꿈치는 최대한 천장을 바라보도록 하고 고개가 앞으로 튀어나오지 않게 고개를 들어 정면을 바라본다.

③ 다른 한 손으로 요가링을 당기며 옆구리를 스트레칭한다.



... 슬림한 옆구리 ...

뷰티 트레이닝

03 | 등 마사지

work▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

① 요가링을 세로로 나란히 세워놓고 엉덩이 윗부분부터 차례로 놓는다. 허리 근육 사이에 요가링 하나, 양쪽 견갑골 사이에 요가링 하나를 위치시킨다.

②,③ 앞으로 나란히 자세를 한 뒤 어깨가 올라가지 않게 만세를 하고 양 사이드로 내려온다.



●●● 굽은 등 탈출 ●●●

04



●●● 뭉친 목 근육 ●●●

04 | 뒷목 스트레칭

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 뒤통수 아랫부분을 손으로 만져보아 두개골 밑 부분과 승모근 사이에 요가링의 오목한 부분이 닿을 수 있도록 한다.

② 고개를 좌우로 움직이며 뭉친 근육을 푼다.



●●● 틀어진 골반 맞추기 ●●●

05 | 골반 밸런스 스트레칭

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 천장을 보고 누워 발바닥을 바닥에 붙이고 다리를 세우고 한쪽 다리에 반대쪽 다리를 양반다리 모양으로 올린 뒤 발목을 당긴다.

② 바닥을 짚고 있던 다리를 들어 요가링을 끼우고 다리를 배꼽 쪽으로 당긴다. 이때 양반다리로 올리고 있는 쪽 엉덩이에 자극이 오면 바른 자세다.

TIP. 자신의 몸에 맞는 요가링 선택 방법은?

요가링 스트레칭을 처음 시작하시는 분들은 자신이 좋아하는 컬러로만 요가링을 구입했다가 다시 구매하는 경우가 많아요. 요가링은 크게 천연 고무와 플라스틱, 우드 소재가 있어요. 종아리 두께별로 사이즈, 탄성, 강도도 나뉘어 있죠. 탄성이 높을수록 잘 늘어나고, 강도는 높을수록 조이는 힘이 커지죠. 처음 요가링 스트레칭을 시작한다면 자신의 종아리 두께와 비슷한 사이즈에 강도가 낮은, 소프트하고 탄성이 있는 천연 고무로 만든 요가링을 선택하는 것을 추천해요.

스킨 케어

피부의 적 운동부족 수면부족

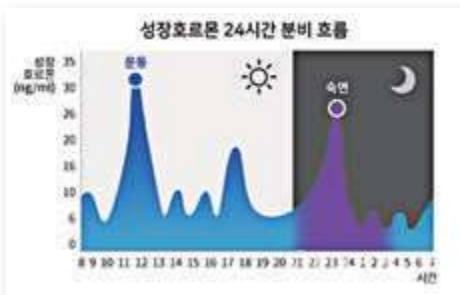


얼굴이 건조해 푸석하고 거칠하다. 수면부족과 운동부족이 그 원인 중 대표적인 것이다. 이를 예방하는 해결책이 여기 있다.

이기 때문에 이때 수면을 하면 가장 좋지만 이를 지키기는 어렵다. 나의 생활 패턴에 걸맞은 시간대에 잠을 청하도록 한다.

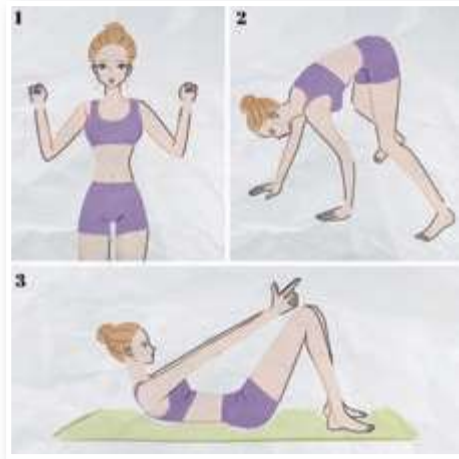
♥ 수면 부족 피부 건조증 최소 6시간 수면을 사수하자

수면은 낮 동안 활동했던 뇌와 몸을 쉬게 한다. 자는 동안 새로운 세포와 콜라겐이 생성되는 등 재생 활동 역시 활발해진다. 이렇게 중요한 수면 시간을 줄이면 피부는 늙는다. 잠만 잘 자도 안티에이징할 수 있다는 이야기가 농담이 아닌 것. 실제로 잠을 잘 못 자는 사람들은 잘 자는 사람에 비해 노화 속도가 5년 가까이 빠르다.



그렇다면 얼마나, 어떻게 잠을 자야 할까? 잠이 들고 난 뒤 3시간 동안 성장호르몬이 분비되는데, 이것이 체내에서 돌려면 최소 6시간이 필요하다. 즉 이상적인 수면 시간은 최소 6시간 이상. 세포 재생이 가장 활발한 시간은 밤 10~2시까지

♥ 숙면을 돕는 간단한 운동법 잠들기 전 몸을 간단히!



1. 정자세로 서서 팔을 어깨 높이 정도로 들고 앞뒤로 왔다갔다하며 움직인다.

2. 엎드린 자세로 팔을 구부렸다 폈다 한다.

3. 마지막으로 천장을 보고 누워 다리를 구부린 다음 양손을 모으고 상체를 일으킨다. 각 스텝을 3회씩 반복한다.

스킨 케어

♥ 운동 부족 생기 부족 햇빛을 자주 쬐어준다

주로 사무실에 있거나 실내에서 보내는 시간이 길다면 낮에 햇빛을 쬐는 일이 현저히 적다. 적당한 양의 햇빛은 신진대사를 원활하게 만들고 몸의 기초체력을 키운다. 또한 햇빛은 행복호르몬이라 불리는 세로토닌을 분비시켜 기분을 전환시킨다. 점심 시간 직후나 오후에 잠시 짬을 내 실내에서 벗어나자. 햇빛을 쬐면 서 간단한 스트레칭만 해도 활기가 살아난다.

이너뷰티로 피부 속부터 다지기.
기초체력을 강화하고 면역력을 키우는 이너뷰티 아이템들을 선택해 부족한 영양소를 채우는 동시에 피부를 건강하게 만들 것. 종합비타민이나 고농축 홍삼과 같은 기본적인 제품 외에도 피시콜라겐을 함유한 제품이나 프로바이오틱스 아이템들은 피부 건강까지 탄탄하게 책임진다.

강력한 보약 한 방으로 피부 컨디션 끌어올리기.
피부에 혈액순환이 정체되고 림프가 막혀 생기를 잃고 주름까지 곳곳에 눈에 띈다면 강력한 '보약'이 필요한 때다. 또한 여름철 실내외 온도차로 인해 피부 속 혈관이 확장과 수축을 반복하며 에너지까지 다 써버린 상태다.

SOLUTION 히팅 효과를 내는 디바이스를 이용해 피부 속 미세순환을 돕는 것이 핵심. 생강이나 뿌리 식물처럼 따뜻한 성질을 함유한 스킨케어 제품으로 피부를 후끈 달아오르게 만든다. 그리고 제품을 바를 땀 얼굴 곳곳을 정성껏 지압할 것. 혈관 속 림프와 세포들이 움직이기 시작할 거다.



■ 햇빛 적절히 쬐는 원칙
·4~11월
·오전10시~ 오후2시

·하루 15분
·신체의 25% 노출 (팔다리 절반)

♥ 하루 10분 홈 트레이닝 혈액순환 및 활력 UP

전신 스트레칭! 체어 폴드 브라
틀어진 골반을 바로잡고 상하체의 혈액순환을 돕는 운동법.



1. 한쪽 다리를 의자 위에 올려 반가부좌하듯 접고 반대쪽 다리는 뒤로 뻗어 바닥을 짚는다.
2. 접은 다리쪽의 손을 머리 뒤에 짚고, 상체를 반대편으로 돌려 트위스트하듯 스트레칭한다.

코어 강화! 시저 엑서사이즈
다리를 사용하는 운동이지만 팔까지 함께 움직이면 전신운동 효과가 있다.



1. 천장을 보고 누워 두 다리를 천장 쪽으로 길게 쭉 뻗는다.
2. 다리는 앞뒤로 가위 차기, 양손을 반대쪽 다리를 향해 뻗어 터치한다.

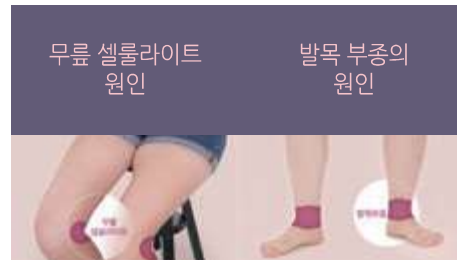
성형&시술

하·상체 비만 스키니 핏

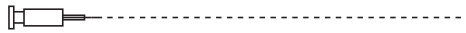


과하게 축적된 지방은 제거하고, 처진 피부탄력은 회복시켜 숨겨져 있던 팔/허벅지 라인을 발견하자.

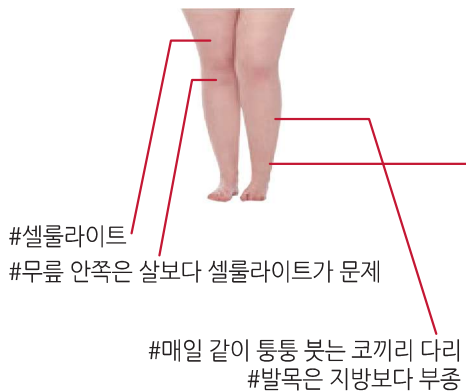
때문이라는데.



1. 살만 빼선 예뻐질 수 없다?



코끼리 다리는 살만 빼서는 예뻐질 수 없다. 지방은 기본 발목부종과 무릎 셀룰라이트까지 해결해야 예쁜 다리를 기대할 수 있다.

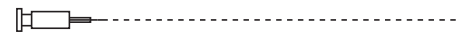


아무리 지방을 빼도 종아리가 이뻐지지 않는다고 생각되는 이유는 무릎 셀룰라이트와 발목부종

■ 앉아 있을 때 자리가 접혀지는 부분이라 셀룰라이트가 대량 생성되며 여성호르몬이 셀룰라이트를 악화시키므로 여자라면 누구나 셀룰라이트에 위험하다.

■ 심장과 멀리있어 순환장애가 가장 심한 부위라 부종이 많으며 몸의 모든 무게를 지탱하고 있어 부종이 심해지는 부위이다.

2. 스키니 핏 수술 방법



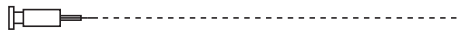
Eswt 체외충격파 수술법은 기계적 힘과 압력을 지닌 음파로, 빠른 속도로 강력한 에너지를 직내부에 전달해서 림프 및 혈류 순환을 증진시켜 부종을 제거한다. 피부질(texture) 셀룰라이트를 개선하고 흡입등으로 인한 유착이 심한 조직을 개선한다.

성형&시술



#근막 #지방 #염증, 노폐물제거
#근막 #지방 #염증, 노폐물제거
#근막 #지방 #염증, 노폐물제거

3. 수술 원리



혈류 순환 + 염증 치료

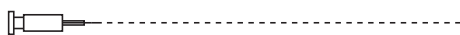
순환 증진 및 림프 촉진

셀룰라이트의 원인인 염증



혈액 순환을 개선하여 무릎 셀룰라이트를 해결하고 염증 개선으로 발목 부종을 해결한다.

4. 상체 스킨 피팅



탄력없이 출렁거리는 살과 늘어진 팔뚝 피부, 옷 사이로 빠져나오는 겨드랑이 살, 울퉁불퉁한 셀

룰라이트까지 개선합니다.

상체 스킨피팅 대상부위



시너지패치는 고주파 열에너지를 이용해 체내 순환이 정상화 되도록 도와주고, 더 강력하고 빠른 지방파괴를 이해 지방을 예열시킵니다.



체내에서 단단하게 유착되어 있는 섬유조직은 만성염증과 함께 부종을 발생시키고, 치료되지 않은 상태로 지속되면 굵은 어깨, 휘어진 다리 등 체형을 변화의 원인이 됩니다.

TIP. 시술과 함께 바디관리에 꾸준히 노력을 기울인다면 시술의 효과를 크게 증가시킬 수 있으며 훨씬 이상적인 몸에 다가갈 수 있다. 시술과 함께 식단관리와 운동을 병행해보자. 체지방을 줄이고 근육량을 늘릴 수 있다.

메이크업

F/W 결광 쿠션



한낮과 저녁의 온도 차이가 확연히 느껴질 때쯤 베이스의 선택은 더욱 중요해진다. 예전보다 가볍지만 오래도록 무너지지 않는 결광 쿠션이 중요한 이유다.

이에 따라 베이스 신제품 역시 텍스처가 달라졌다. 파운데이션은 얇게 발리면서 커버가 잘되는 것이 특징이며, 쿠션의 경우 마치 바르지 않은 것처럼 텍스처는 한결 가벼워졌으며 여러 번 덧바를수록 커버력이 높아지는 제품이 많이 출시되는 추세.

MAKE1

정돈된 결광 베이스를 주목하라

뷰티 스페셜리스트들은 이번 시즌 베이스 트렌드로 정제된 아름다움, 섬세한 내추럴 베이스를 주목하라고 조언한다.

트렌드의 핵심은 정돈된 피부결!

내추럴한 피부 표현이 꾸준히 강세인데, 각자 피부에 맞는 컬러나 커버리지 등 디테일이 더욱 중요하게 여겨진다. 극도로 내추럴한 피부를 강조한 지난 S/S 시즌과 비교하자면 '자연스러움'은 공통분모지만 F/W엔 보다 피부결을 섬세하게 커버해 정돈된 피부를 표현해야 한다.

“지난 시즌 내추럴을 넘어 생얼처럼 피부를 표현했다면 다가오는 F/W에는 피부 결점을 조금 더 커버하고 매우 얇게 발리는 텍스처의 베이스 제품으로 정제된 자연스러움을 연출하는 것이 포인트입니다.”

42 | 광고문의 T.03-6273-9900

보송하지만 윤기 있는 결광 피부

탱탱한 윤기를 표현했던 봄, 여름의 베이스와 달리 가을엔 보송하게 마무리되지만 피부결을 유연하게 커버함으로써 느껴지는 자연스러운 윤기에 초점을 맞춰야 한다. 피부 결점은 꼼꼼하게 커버하지만 베이스가 두꺼워 보이지 않고 결광까지 느껴져야 하는데, 이런 니즈를 반영해 파운데이션의 제형이 다양해졌으며 쿠션 역시 텍스처가 매우 가벼운 '에어리-포뮬러'를 지향하고 있다.

쿠션을 양볼에 살짝 찍은 뒤 얼굴 중앙에서 외곽 쪽으로 가볍게 밀어주듯 두드리고 커버가 부족한 부분에만 소량 덧발라 입체감 있는 얼굴로 표현한다. 1차로 바를 땀 브러시로, 덧바를 땀 쿠션 전용 퍼프를 활용하는 것도 방법.

더욱 얇게 발리면서 자연스러운 하이라이트 효과는 극대화된다. 이때 앞 광대부터 양옆으로 사선으로 터치하고 입자가 고운 파우더를 브러시로 T 존 부위에만 가볍게 쓸어주면 매끈한 피부결을 완성할 수 있다.

메이크업

MAKE2

베스트 결광 쿠션

시즌 신제품 중 피부결을 섬세하게 커버하는 제품을 골랐다. 심지어 지속력까지 좋다.

올가을 결광 쿠션을 쇼핑하고 싶다면 다음 세가지를 기억할 것. 피부에 얇게 밀착되고 피부결을 정돈해 피부가 고와 보이게 연출해야 한다. 그래야 우아하고 고급스러운 결광을 표현할 수 있다. 그리고 자연스럽게 피부를 톤업시키는 제품을 추천한다.

♥ITEM1

맑고 투명한 수분광을 연출하는 광투어링 미니 쿠션.



피부 속부터 수분광이 우러나는 듯 자연스러운 물광 피부를 표현해준다. 오염되지 않은 아이슬란드의 청정 빙하온천수와 3중 히알루론산이 피부를 청량하고 촉촉하게 케어해 단독으로 사용하면 핑크빛 생기를 더할 수 있으며, 메이크업 후 광채가 필요한 부위에 터치하면 입체적인 얼굴을 완성할 수 있다.

♥ITEM2 고급스러운 벨벳 피부로 완성한다



세미매트하게 마무리되지만 피부에 화사하고 고급스러운 빛을 부여해주는 벨벳 피니시의 쿠션

이다. 피부에 얇고 가볍게 밀착되며 피부 결점과 모공을 효과적으로 커버해준다. 24시간 보송한 벨벳 피부를 유지할 수 있다.

♥ITEM3 끈적이지 않고 지속력이 뛰어나다



파우더와 에센스 층이 분리되어 있어 사용 전 표면을 면봉으로 꼭꼭 눌러 두 개의 층을 섞어 사용하면 피지와 유분을 조절해 오래도록 무너지지 않은 베이스를 연출할 수 있다. 끈적임 없이 산뜻하게 마무리되는 것이 특징.

♥ITEM4 매끈한 도자기 피부를 연출하는 쿠션



다마스쿠 장미수를 30% 함유해 촉촉하면서 커버력은 높은 것이 장점. 트리플 플라워 콤플렉스 덕분에 자극 받은 피부를 진정시켜 예민한 피부는 물론 붉은 피부를 화사하고 매끈하게 커버해 홍조 피부에 사용하기 좋다.

♥ITEM5 얇고 가벼운 피부 표현을 위한 쿠션



아시아 단독으로 출시되는 나스의 두 번째 쿠션으로 가벼운 고분자 포물러가 피부에 16시간 동안 밀착해 다크닝 현상 없이 오래도록 화사한 피부를 유지시켜 준다.

패션 트렌드

가을 블레이저



포멀 룩이 필요한 순간부터 일교차가 큰 여름 날, 강한 에어컨 바람이 부담스러운 실내에서 까지. 의외의 활용성을 자랑하는 서머 블레이저 4.

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

:: SINGLE BREASTED ::

싱글 브레스티드



단 하나의 블레이저를 사야 한다면 고민의 여지 없이 싱글 브레스티드를 택할 것. 어떤 스타일로 차려입든 점잖은 마무리가 되어줄 테니까. 심지어 그것이 관능적인 미니드레스일지라도 넉넉한 블레이저를 더하면 시크한 파리지앵처럼 보일 거



:: DOUBLE BREASTED ::

더블 브레스티드

우아한 젠틀 우먼에게는 더블 브레스티드 블레이저가 제격이다. 안정감을 주는 특유의 디자인은 큰 체격이 고민인 이들에게도 찰떡궁합. 이번 시즌에는 다양한 패턴과 컬러, 독특한 장식을 가미한 디자인까지 다채롭게 출시됐으니 룩에 워트

패션 트렌드

트를 주고 싶다면 도전해보는 것도 좋겠다.



:: SHORT & SLEEVELESS :: 쇼트 & 슬리브레스

베이직한 스타일은 몽땅 섭렵한 '블레이저 고수'라면 변화를 시도할 때다. 특별한 실루엣과 패턴, 장식으로 중무장한 각양각색 아이템이 기다리고 있기 때문. 모던하지만 은근한 디테일을 드러내는 것부터 시선을 집중시키는 파격적인 디자인까지 취향대로 골라 입자.



:: SO UNIQUE :: 유니크

베이직한 스타일은 몽땅 섭렵한 '블레이저 고수'라면 변화를 시도할 때다. 특별한 실루엣과 패턴, 장식으로 중무장한 각양각색 아이템이 기다리고 있기 때문. 모던하지만 은근한 디테일을 드러내는 것부터 시선을 집중시키는 파격적인 디자인까지 취향대로 골라 입자.



뷰티 노하우

영롱 메이크업 팁



무대에서도 일상에서도 반짝반짝 빛나는 메이크업을 완성하는 방법.

청초한 글리터 룩을 완성할 수 있다.

TIP

“글리터 색도는 눈두덩 전체에 바르는 것 보다 손가락을 사용해 베이지 컬러나 핑크 컬러를 눈 앞머리와 눈두덩 가운데 동공 부분에 터치할 것. 눈빛이 더욱 촉촉하고 영롱하게 거듭난다. 또한 굵은 입자의 글리터보단 작은 입자의 오피얼 글리터를 선택하면 맑은 아이 메이크업이 완성된다.”

♥반짝이는 아이 메이크업



아이들의 화려한 메이크업의 8할은 글리터다. 로제처럼 눈두덩 가득 시머한 아이색도를 발라 그윽하게 연출하거나 루나처럼 이마까지 비슷한 컬러로 넓게 글리터를 흩뿌려 대담하게 표현해도 좋다.

글리터 메이크업이 부담스럽다면 전소미의 룩을 참고할 것. 발랄하고 날렵한 아이라인에 눈 앞머리 혹은 눈 밑 등에 글리터로 소량 포인트를 주면

♥피부가 좋아 보이는 윤광 하이라이터



빛에 따라 차르르 빛나는 윤기는 피부 요철을 감

뷰티 노하우

추고 피부 빛을 더 화사하게 표현한다. 때문에 무대에 서는 아이돌이나 뷰티 크리에이터들이 주로 선보이는데 마마무 휘인은 바이올렛 빛의 하이라이터를 사용해 피부 빛을 더욱 화사하고 분위기있게 표현했다.

청하는 영롱한 다이아몬드처럼 맑게 빛나는 하이라이터를 이마와 광대 부근에 터치해 피부결을 매끈하게 표현했다.

TIP

“파운데이션을 바르기 전에 베이스를 시작하는 단계에서 리퀴드나 스틱 타입의 하이라이터를 소량 바르고 파운데이션 후 마무리 단계에서 파우더 타입의 하이라이터를 터치한다. 뭉침 없이 하루 종일 반짝이는 피부 빛을 연출할 수 있다.”

♥입술이 도둑해보이는 립 글리터



매트와 글로시 텍스처가 공존하는 지금, 색다른 립 메이크업에 도전하고 싶다면 스타들의 룩을 참고하자.

씨엘은 자글자글한 펄이 가득한 핑크 퍼플 빛의 립 글로스를 입술 가득 발랐으며 예리는 핑크 코랄 립스틱에 펄이 소량 함유된 글로스를 입술 중앙부터 톡톡 두드려 발라 도둑하고 귀엽게 연출했다.

TIP

펄이 함유된 립 제품은 뭉치기 쉬워서 내장된 팁보다 립 브러시를 사용해 펄 발라주는 것이 좋다. 또한 입술을 더 도둑하게 연출하고 싶다면 입술 안쪽부터 펄 글로스를 도둑하게 얹고 그 위에 아이 글리터를 덧바를 것. 더욱 글래머러스한 립을 표현할 수 있다.

:: 제품소개 ::

요즘 글리터



1. 아리따움 샤인픽스 아이즈 글리터 NO.1 샤이니모먼트
2. 에스쁘아 2019 FW 룩북 팔레트 '더스티 브릭'
3. 클리오 프리즘 에어 섀도우 #25호 파파야코랄
4. 클리닉 리드 팝 #02 크림팝
5. 맥 엑스트라 디멘션 스킨 피니쉬 #골드 컴포트
6. 어반디케이 헤비메탈 글리터 젤 #새터데이 스타더스트
7. 입생로랑 꾸뛰르 하이라이터 #N° 오르 펄
8. 샤넬 루쥬 코코 글로스 #814 크리스탈 클리어

육아 팁

아이도 엄마도 처음이라...



세상에 나온 우리아이에게는 모든 것이 처음이지만 모든 행동에 이유가 있겠지요. 하지만 우리도 엄마는 처음이라 그 이유를 알기 쉽지 않아요. 초보맘에게 알려주는 육아 팁.

칠 방법이 없을까요?

걱정 말아요

이 시기 나타나는 손가락 빨기 같은 행동은 반드시 부정적인 것만은 아닙니다. 아이는 이러한 행동을 통해 심리적인 안정감을 얻기도 하므로 무조건 빨지 못하도록 하는 것 보다는 아이가 주로 언제 이러한 행동을 하는지 관찰하셔서 그 즈음에는 아이의 주위를 환기시켜주시는 것도 방법이 될 수 있습니다.

그러나 손을 빨지 않는다 하여 아이를 계속 안고 재우실 경우, 불안정한 잠자리 습관이 형성될 수 있습니다. 이 역시 손을 빼는 것 이상으로 좋지 않으므로 가급적 자리에 누워 엄마의 품 안에서 편안히 잘 수 있도록 해 주세요.

이 시기 손가락 빠는 행동 등은 모두 심리적인 불안정에 그 원인이 있으므로 아이로 하여금 안정되고 편안한 양육환경에서 성장할 수 있도록 해주시는 것이 가장 중요합니다. 더불어 이러한 아이들의 행동에 야단이나 큰소리식 대응은 자제하시고, 아이의 손을 잡고 이야기를 들려준다거나 장난감 등을 잡도록 하는 등 아이의 주위를 환기시켜 주시면 좋습니다.

BABY1 언제 손가락을 안빨까?



* 고민 있어요

9개월 남자아이인데 손을 많이 빠니다. 6개월 정도면 빠는 욕구가 점점 사라진다고 하던데 우리 아이는 배고플 때나 잠잘 때 손을 너무 많이 빨아서 빨갱게 딱지가 졌습니다.

잘 때 안아서 재우면 손가락을 안빨길래 얼마전까지는 안아서 재우고, 잠들면 손에 양말을 씌어 놓았습니다. 그런데 이제는 좀 컸다고 양말을 벗기고 다시 손가락을 빠네요. 손가락 빠는 습관, 고

BABY2 기는 모습이 이상해요

육아 팁



*고민 있어요

이제 만 8개월인 아이고, 기어 다닌 지 2주 정도 되었습니다. 이제는 제법 잘 기는데 기는 모습이 조금 이상합니다. 대개 무릎으로 기는 것이 정상인 것 같은데 우리 아이는 오른발은 발바닥을 짚고, 왼발은 무릎으로 해서 기어 다닙니다. 어디가 아파서 그런 것인지 아니면 아이가 편해서 그런 것인지 모르겠습니다. 어디에 이상이 있는 걸까요?

... 걱정 말아요

우리 아이의 낯선 기는 행동에 고민이시군요. 일반적으로 기는 행동은 6개월 이후에 나타나며 그 행동이 나타나는 시기와 행동패턴에는 개인차가 있습니다. 한쪽은 발로, 다른 쪽은 무릎으로 기는 행동패턴은 기기 동작에서 서는 동작으로의 전환 단계에 나타나는 행동입니다.

조금 늦게 기기 시작한 아이의 경우 이러한 동작을 나타내기도 하며, 이러한 경우 조금 빠르게 서기와 걷기 동작이 발달하게 됩니다. 따라서 어머님께서는 아이의 이러한 기는 행동에 너무 놀라지 마시고 아이로 하여금 굴러가는 공을 따라가거나 그 밖의 움직이는 사물을 따라가는 등 자의적인 움직임을 충분히 할 수 있도록 도와주세요.

BABY3

아이가 머리카락을 잡아당겨요

*고민 있어요

안 그래도 출산 후 머리카락이 많이 빠져서 걱정인데 아이가 요즘 제 머리카락을 잡아 당기고 놀려고 해서 고민이에요. 이 시기 아이들이 머리카락에 관심을 보이는 게 맞나요? 이처럼해서는 안 되는 행동을 할 때 이 개월수 아이에게 "안돼!"하고 단호하게 말해도 될까요?



... 걱정 말아요

이 시기 우리 아이와 같이 어머니 자신의 머리카락, 자신만의 베개나 작은 이불 등의 애착물을 지니는 것이 이상한 것은 아닙니다. 발달 과정 상 충분히 나타날 수 있는 행동이에요. 아이는 이러한 과정을 거치며 심리적인 안정감을 얻기도 합니다.

또한 아이가 어머니의 머리카락에 관심을 보인다 하여 큰 걱정은 하지 않으셔도 됩니다. 다만 머리카락이 그다지 위생적이지 않고, 타인에게 피해를 주는 결과를 가져오게 하므로 지도를 해 주시는 것이 좋습니다. 우선은 아이가 주로 언제 머리에 관심을 나타내는지 관찰하신 후 그 즈음 아이의 주위를 환기시켜 주시기 바랍니다. 어머니와의 충분한 스킨십이 동반된 안정된 상호작용 시간을 충분히 갖도록 하여 아이에게 심리적으로 편안하고 안정된 양육환경을 만들어주세요.

:: 우리아이에게 장난감이 필요해요 ::

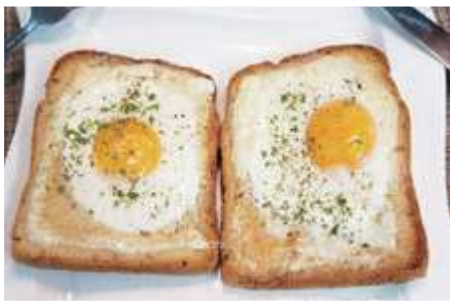
장난감과 안정감

좋은 장난감과 비싼 장난감이 항상 일치하는 것은 아닙니다. 부모가 보기에 멋있게 꾸며진 큰 로봇이나 예쁜 인형이 좋아 보일 수 있지만 아이는 다를 수 있습니다.

아무리 좋은 장난감을 사주었다 해도 어머니 아빠가 아이와 놀아 주는 것을 대신할 수는 없습니다. 아이는 장난감을 가지고 놀면서 많은 것을 배우지만 어머니 아빠와 이야기하고 함께 놀면서 더 많은 것들을 배우고, 사랑 받고 있다는 정서적 안정감을 가질 수 있습니다. 아이가 장난감을 가지고 어머니 아빠와 함께 놀때 아이는 가장 행복합니다.

푸드 레시피

멈출 수 없는 맛 마약같은 간식 레시피



마약 토스트

3인분 기준

[재료]

식빵 3장, 계란 3개, 마요네즈, 체다치즈 3장, 파슬리

[만들기]

- ①식빵 위에 마요네즈로 테두리를 만들어 준다.
- ②마요네즈 테두리 안으로 달걀 1개를 깨서 넣어 준다.
- ③이쑤시개로 노른자를 한번 찔러준다. 꼭 해주셔야 노른자가 터지면서 마약 토스트의 모습으로 바뀐다.
- ④체다치즈 1장을 찢어서 올려준다.(모짜렐라 치즈를 사용해도 무관하다.)
- ⑤그 위에 파슬리도 솔솔 뿌려준다. 그리고 전자레인지에 넣어 약 1분간 돌리면 완성이다.
- ⑥1분간 돌리면 노른자가 흰자와 자연스럽게 섞여 있는 모습을 한 반숙 계란이 되지만 더 익은게 좋다면 30초가량 더 돌려준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



마약 옥수수

2인분 기준

[재료]

찐 옥수수 2개, 버터 1T, 오뚜기 크림스프 150g, 오뚜기 골드 마요네즈 2T, 통후추 약간, 고춧가루 1T

[만들기]

- ①찐 옥수수는 끝부분에 나무젓가락을 꽂아 손잡이를 만들어 준다.
- ②오뚜기 크림스프와 통후추, 고춧가루 1/2을 골고루 섞어 준다.
- ③달궀진 팬에 버터를 녹이고 찐 옥수수를 굴러가며 노릇하게 구워준다.
- ④고워진 옥수수에 오뚜기 마요네즈를 골고루 잘 발라준다.
- ⑤만들어 놓은 크림스프 가루를 잘 묻혀준다.
- ⑥윗부분에 고춧가루를 뿌려 완성한다.

푸드 레시피



마약 김밥

2인분 기준

[재료]
김밥용김 1/4컷팅한 것 10장, 밥 2공기, 부추, 당근, 단무지, 우영

[양념장]
겨자 2t, 물 1/5, 간장 2t, 설탕 1t, 참기름 약간, 깨소금, 약간

[만들기]
①겨자 양념장 재료를 한 그릇에 모아 잘 섞어 준다.

②당근은 얇게 채썰어 준비한다.

③팬에 기름을 1/2t, 정도 넣고 채썬 당근과 소금 한 꼬집을 넣은 후 중불에서 2분 정도 볶아 준다.

④끓는 무렝 소금 한 꼬집과 부추를 넣고 바로 건져 찬물에 담가준다.

⑤부추는 물기를 제거한뒤에 소금과 깨소금 참기름으로 밀간을 해준다.

⑥단무지는 반으로 잘른 후 길이로 반을 또 잘라서 준비한다.

⑦우영은 반으로 잘라서 준비한다.

⑧밥에 소금과 깨소금 참기름 고루 섞어 밀간을 해 준다.

⑨김밥용 김을 밑에 깔고 밀간한 밥을 2큰술 정도 넣어 얇게 펴준다.

⑩준비된재료를 취향껏 넣고 말아준다.

⑪김밥을 양념장에 찍어서 먹는다.



소세지 마약 감자

2인분 기준

[재료]
감자 1개, 비엔나 소세지 15개, 버터 3T, 마요네즈 3T, 연유 1T, 파슬리 약간, 파마산 치즈 1T, 파프리카 가루, 바질 잎

[만들기]

①감자, 비엔나 소시지, 바질잎을 준비한다. 바질 잎은 없어도 무관하다. 감자로만 만들어도 상관없다.

②분량의 재료를 섞어 소스를 만들고 파마산 치즈 가루와 파프리카 가루도 준비해준다. 파프리카 가루는 고운 고춧가루와 비슷한 맛이 난다. 없으면 아주 고운 고춧가루를 넣으시면 된다.

③감자는 웨지감자 모양으로 잘라 준다.

④비엔나소시지는 칼집을 내 주셔야 구울 때 터지지 않는다.

⑤끓는 물에 감자를 살짝 익혀 준다. 그냥 생감자를 프라이팬에 구우면 잘 익지 않기 때문에 미리 삶아서 사용해준다.

⑥감자가 어느 정도 노릇노릇해지면 비엔나소시지도 넣고 볶아 준다.

⑦비엔나소시지의 칼집이 벌어지면 마요네즈 소스를 넣고 잘 섞어 준다.

⑧접시에 담고 파마산치즈가루와 파프리카 가루를 골고루 뿌려 준다. 치즈의 양은 취향껏 뿌린다.

⑨바질잎도 다져 올려준다. 마약 감자의 맛은 달콤하면서 고소해서 맛이 좋다. 비엔나소시지는 넣어도 좋고 별로 안 좋아하신다면 그냥 감자로만 만드셔도 된다. 개인적으로 감자로만 만드는 것을 추천한다.

■ 건강생활 팁

찬물 샤워의 놀라운 효과



대다수가 이미 아는 사실일지도 모르지만, 찬물 샤워는 건강과 미용에 유익한 신체 반응들을 촉발한다.

1 | 찬물은 몸에 해롭다? 놀라운 효과들

그런데 ‘찬물 샤워’에 꽤 놀라운 효능이 있다는 것을 아시나요? 여러 가지 이점 때문에 한겨울에도 차가운 물로 샤워를 고집하는 사람들도 있다는 사실! 과연 어떤 이유폰까요?



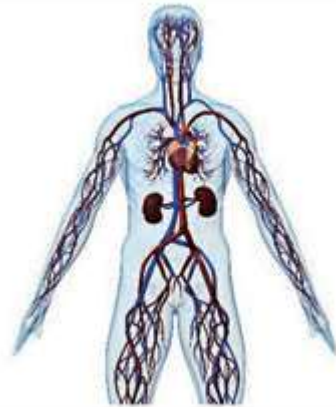
■ 면역력 강화

몸이 안 좋을 땐 따뜻한 물로 몸을 지지는 듯한 샤워가 생각날 것이다. 하지만 그럴 땐 찬물 샤워가 더더욱 필요하다. 면역에 중요한 성분을 분비시켜 면역력 체계를 강화시켜주기 때문. 몸이 찬물에 노출되면

유익한 효과들이 줄지어 촉발되며, 이것이 면역 시스템의 강화로 이어지는 것이다.

■ 림프계 기능 개선

림프계는 혈관과 분리되어 있으며, 병균을 없애고 노폐물을 걸러주는 역할을 한다. 림프액에는 감염을 막는데 주요한 역할을 하는 백혈구가 들어있다. 찬물 샤워는 전신 수축을 유발해서 림프액이 더 잘 흐르게 함으로써 전반적인 건강을 증진시켜준다. 림프액이 효율적으로 운반되지 않으면, 사지에 쌓여서 건강에 좋지 못한 증상들을 유발한다.



건강생활 팁

2 | 자극 보다 안정감 수면유도 근육통 완화

■수면 유도

우리는 보통 따뜻한 물로 샤워하거나 목욕을 하는 게 수면을 유도하는 좋은 방법이라 생각하지만, 의외로 찬물 샤워도 수면 치료에 좋은 대안이 될 수 있다. 찬물 샤워도 따뜻한 물 못지않게 몸을 이완시키고, 좋은 잠을 청할 수 있는 상태로 몸을 촉진해주기 때문.



■근육통 완화

차가운 물은 격한 활동 이후 육체 회복이 빨리 이루어지도록 돕는다. 많은 운동선수들이 운동 후에 근육통을 완화하고 회복을 빠르게 하기 위해서 얼음 목욕이나 찬물 샤워를 한다는 것을 생각해보자. 근육통을 없애는 데에는 쉬는 것보다 차가운 물로 목욕하는 것이 더 효과가 좋다.



3 | 지방과의 관계 체중 감소 촉진과 셀룰라이트 제거

몸에는 두 종류의 지방이 있다. 바로 백색 지방과 갈색 지방인데 백색 지방은 불량

식품을 과다 섭취하고 운동을 하지 않았을 때, 몸에 쌓이는 종류의 지방이다. 반면 갈색 지방은 몸에 열을 발생시키고 백색 지방을 감소하는 효과 때문에 '유익한' 지방으로 알려져 있다. 차가운 온도가 갈색 지방의 생성을 활성화하니, 찬물 샤워를 하는 것이 체중 감소에 도움이 될 수 있다.

■셀룰라이트 제거

찬물 샤워는 셀룰라이트를 줄이는데 도움을 준다. 혈액순환을 개선하고 독소 제거를 촉진해서 체내 지방을 줄이고 울퉁불퉁한 피부도 개선한다. 이제 왜 찬물 샤워가 좋은 선택인지 알게 되었으니 온수 샤워보다 유익한 찬물 샤워에 몸을 적응시키자.

4 | 찬물과 미용 피부결과 머릿결

민기 힘들지 모르지만, 차가운 물로 샤워를 하면 피부결과 머릿결까지 좋아집니다. 뜨거운 물로 오래 샤워할 경우 몸에서 자연스럽게 발생하는 기름이 과도하게 줄어들 수 있습니다. 하지만 찬물은 모공을 타이트하게 조여주고, 단백질과 천연 오일을 유지해주기 때문에 샤워 후에도 피부와 머리카락에 윤기가 돌죠.



요즘 따라 피부가 계속 거칠게 느껴지는 이들이라면 한번 뜨거운 물 말고 차가운 물로 세안을 해보자. 물이 고온일수록 피부는 건조해지기 때문. 찬물로 모공을 한번 조여보자. 찬물은 수분을 더욱 잘 공급하고, 건조함을 막아주며, 잡티의 형성을 예방해준다. 찬물 세안으로 과도한 기름기로 인한 다른 피부 트러블도 해결할 수 있다.

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.

第八たから丸
타치노미 바 · 이자카야
(ダイハチタカラマル)



스시 집이라고 해도 무방할 정도의 신선한 어패류를 파격적
인 가격에 맛 볼 수 있는 가게가 있다. 「폐쇄적이고 깊은 이
미지를 없애고 싶다」 이것이 이 가게가 타치노미식 이자카
야를 열게 된 계기이다. 작은 수산물 가게를 연상시키는 점
내는 낮게 설계된 인테리어가 특징인데 거의 모든 것을 점주
가 직접 설계하였으며 여손님에 대한 배려이다.

추천메뉴 1▶

厚切りハムカツ
(통 햄까스)

- 390엔의 저렴한 가격이지만
보기만 해도 입안 가득
푸짐함이 느껴지는
통햄까스.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

自家製×サバ(일본제 시메사바)
·고등어를 소금과 식초로 간하여
크게 썰어내었다.
신선함을 위해 국내산 고등어만을
취급한다.

추천메뉴3▶
マグロほほステーキ
(참치 스테이크)
신선한 참치를
갈릭버터 간장에 간을 하여
테이크 분위기로
조리하였다



◀ 추천메뉴4

刺身盛り合わせ
(모듬 회)
·사시미 3점 모듬회는 890엔의 가격으로
두툼한 크기로 크게 썰린 신선한
회를 맛 볼 수있는 메뉴이다.

★★★★☆

스시집 직원이었던 경력을 살려서 직접 들어온
어패류는 신선도 측면에서는 발군이다. 어느하
나 예외없이 싸고 맛있다는 평이다. 휴일이면 취
미로 낚시를 하러 나가 유명한 낚시지역으로 발
을 옮긴다. 이 때 직접 낚아올린 신선한 고기들
은 파격적인 가격으로 손님's 안주그릇에 올라
가게 된다.

·葛飾区亀有5-20-8

·영업시간 : 매일 15:00 ~ 23:00 일요일 비정기휴무

·TEL : 03-5613-8540 ·<https://tabelog.com/> → 第八たから丸로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식



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

우울증은 기분전환이 가장 좋은 약이다?

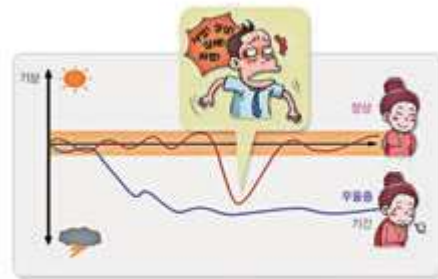
우울증은 흔한 정신질환으로 성적 저하, 원활하지 못한 대인 관계, 휴학 등 여러가지 문제를 야기할 수 있으며, 심한 경우 자살이라는 심각한 결과에 이를 수 있는 뇌질환입니다.

다행히 우울증은 효과 적으로 치료될 수 있는 질환으로 초기 완쾌율이 2개월 이내에 70~80%에 이르는 의학적 질환이므로 순간적인 기분 전환 활동 보다는 상담과 정신과 치료가 필수적이며, 중증도 이상의 우울증은 항우울제 투여도 반드시 필요합니다. 특히, 최근 개발된 항우울제들은 뇌내의 저하된 **세로토닌**을 증가시켜 우울증상을 호전시키고, 부작용이 거의 없이 안전하게 우울증을 개선할 수 있습니다.

● 우울증의 정의 ●

우울한 기분은 누구나 일상 생활에서 흔히 느낄 수 있습니다. 하지만 정신의학에서 말하는 우울증이란 일시적으로 기분만 저하되 생애를 뜻하는 것이 아니라 생각의 내용, 사고 과정, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 말합니다. 이러한 증상이

거의 매일, 거의 하루 종일 나타나는 경우 우울증이라 하고 이 경우에는 단순한 기분 전환이 아닌 전문적인 치료가 필요합니다.



■ 우울한 기분과 우울증의 차이

거의 매일, 거의 하루 종일 나타나는 경우 우울증이라 하고 이 경우에는 단순한 기분 전환이 아닌 전문적인 치료가 필요합니다.

● 우울증의 원인 ●

1. 생물학적 원인
우울증은 **뇌의 신경전달 물질의 불균형으로 인해 초래됩니다.** 흔히 세로토닌이라는 뇌내 신경전달물질의 저하가 우울증과 관련됩니다. 항우울제는 이러한 신경전달물질을 조절하여 우울증

건강 상식

의 원인을 치료합니다.

2. 유전적 원인

우울증은 유전 질환이 아닙니다. 다만, 우울증이 있는 부모나 형제, 친척이 있다면 우울증에 걸릴 확률은 일반인에 비해 약간 높을 수 있습니다.

3. 생활 및 환경 스트레스

사랑하는 사람의 죽음, 이별, 외로움, 실직, 경제적인 걱정과 같은 스트레스가 우울증을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

4. 신체적 질환이나 약물

암, 내분비계 질환, 뇌졸중 등 다양한 질환이 우울증을 유발할 수 있습니다. 심지어 치료약물도 일부 우울증을 유발할 수 있습니다. 병원에 입원한 내외과계열 환자의 20% 이상이 치료가 필요한 우울증이라는 보고가 있습니다. 이러한 우울증은 원인을 치료하면 우울증도 호전될 수 있기 때문에 반드시 감별 진단할 필요성이 있습니다.

에서나 발병할 수 있는 질환입니다. 주요 증상으로는

- 지속적인 우울감
- 의욕저하, 흥미의 저하
- 불면증 등 수면장애
- 식욕 저하 또는 식욕증가와 관련된 체중변화
- 주의 집중력 저하
- 자살 대한 반복적인 생각, 자살 시도
- 부정적 사고, 무가치감, 지나친 죄책감
- 일상생활 기능의 저하, 학업능력저하, 휴학, 생산성 저하, 가족 갈등, 이혼 등

이 대표적이다. 여성의 경우 산후 우울증, 갱년기 우울증 등 특정 시기에 우울증의 위험이 높아 주의를 요합니다. 우울증의 결과가 때로 알코올 의존이나 남용으로 나타나는 경우를 이차성 알코올 의존이라고 합니다. 이 경우, 우울증을 치료하면 알코올 문제도 호전될 수 있으므로 조기 발견이 중요합니다.

● 우울증 치료 ●

우울증 치료를 반드시 고려해야하는 경우는 우울증으로 인한 증상으로 일상생활에 불편함이 지속되는 경우나, 직업 기능, 학업 기능의 저하가 지속되는 경우, 자살의 위험성이 있는 경우 등이 있습니다. 항우울제는 지난 10년간 안정성과 효과가 크게 강화되어 우울증 치료에 있어 핵심적인 역할을 담당하고 있습니다.

1. 항우울제

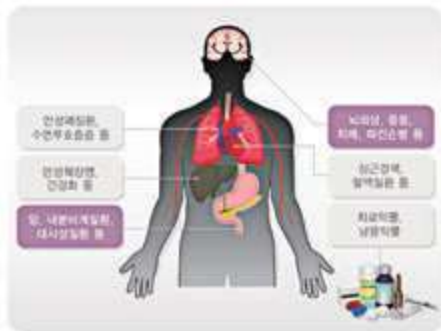
대개 세로토닌에 작용하는 약물로 뇌신경에 작용하여 세로토닌을 증가시키고 수용체 수를 정상화시켜 우울증을 치료하는 약입니다.

2. 수면제

낮에 자거나 눕지 않고 활동을 느끼는 등 행동 요법이 중요합니다. 그러나 불면증이 심한 경우 일시적으로 수면제를 사용하는 것이 증상호전에 도움이 될 수 있습니다.

3. 항불안제

동반되는 불안증 치료를 위해 우울증의 급성기 치료에 주로 사용됩니다. 이중 벤조디아제핀 계열의 약물은 일부 내성과 의존의 위험이 있으므로 전문가의 처방하에 필요량을 필요기간만큼 복용하는 것이 좋습니다.



■ 신체질환이나 약물에 의한 우울증

● 우울증 증상 ●

우울증은 30~40대에 가장 흔하지만 어느 연령

인테리어

내가 쓰고 싶은 테이블



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

베드 테이블



하얀 침구를 깔고, 새하얀 이불에서 잠을 깨어 눈도 제대로 뜨지 않은 채 따뜻한 수프와 토스트를 먹는 꿈, 한 번쯤 꾀본 적 있을 것이다. 모든 준비를 내가 해야 한다는 치명적 단점이 있지만 잘 들인 베드 테이블 하나 있으면 위험한 이불 밖으로 나갈 일이 확 줄어든다. 공간을 많이 차지하지 않는 테이블부터 통판으로 된 테이블까지 종류도 다양하다.

58 | 광고문의 T.03-6273-9900



■필웰 약 4천600엔

▲거북목 자세를 조금이라도 줄일 수 있도록 사용자의 시선에 맞게 3단으로 각도 조절이 가능하다. 15인치 노트북도 여유 있게 올릴 수 있는 사이즈. 테이블 옆에는 팬, USB 등 테이블에서 떨어지기 쉬운 물건들을 수납할 수 있는 미니 서랍도 있다. 다리를 고정하는 고정 핀이 있어 견고하다.



■팬물산 약 1천100엔

인테리어

▲가벼우면서도 단단한 PP 소재의 테이블. 책이나 스마트폰을 올려놓을 수 있는 홈이 있고, 아래에는 스마트폰을 충전하기 위한 홈이 있어 편리하다. 다리가 고정돼 있어서 컵을 올려놓아도 안정이 되고 상판이 파여 있어 테이블 위 물건들이 내리쏟아질 염려가 없다.

이동식 테이블



바퀴만 있으면 어디든 갈 수 있는 트롤리. 수납과 이동이 편리해서 신혼부부와 싱글들에게 많은 사랑을 받고 있다. 수납만 가능한 트롤리가 주를 이뤘다면 이제는 테이블과 스툴의 역할도 하는 해외 디자이너들의 제품이 쏟아지고 있다. 가격대도 천차만별, 1만원대부터 100만원대까지 다양하다.



■다네제밀라노 약 9만6천엔

▲좁은 공간에 소파와 테이블을 한 번에 두기는 부담스러운 싱글족에게 적합한 아이템. 수납장과 테이블로서의 역할을 동시에 해내는 가성비 만점 아이템. 바퀴에 고정 레버가 있어 안정적이고, 수납 공간도 널널해 책은 물론 자주 두고 꺼내야 하는 물건들을 두기에 좋다.



■다네제밀라노 약 9만6천엔

포터블 테이블



공간 인테리어에서 가장 중요한 것은 넓어 보이는 것. 안 그래도 좁은 싱글 하우스에서는 더욱 그렇다. 반드시 그 자리에 있어야 하는 가구를 제외하고 테이블은 언제든지 접을 수 있어야 공간의 답답함이 줄어든다. 감출 수 있어서 좋고, 펼치면 예뻐서 더 좋은 포터블 테이블.



■레이디가구 약 3천7백엔

▲상판은 그레이, 다리는 원목으로 포인트를 준 디자인이 인상적이다. 심플하지만 한 디자인에 질렀다면 추천. 고무나무 하드 원목이라 견고하다. 다리가 흔들리거나 불안정하지 않고 튼튼한 것이 최대 강점.

러브 라이프

이 남자랑 계속 사귀어도 되는 걸까?



다음과 같은 시그널이 느껴진다면, 지금 하던 연애를 그만두어야 할 때다.



:: SIGNAL 1

☞ 왠지 떳떳하지 못하다



유부남을 만나는 사람은 꼭 유부남만 만나고, 입이 험한 남자에게 끌리는 사람은 다음에도 매일 10원짜리 욕을 3만 원어치쯤 줄줄 내뱉는 남자를 만난다. 연애는 습관이다. 상대는 바뀌었는데, 연애할 때마다 고민은 '남자친구가 날 너무 함부로 대한다'라면 이제는 습관을 바꾸어야 할 때다. '아무 연애 대잔치'는 이제 그만.

:: SIGNAL 3

☞ 좋은 만남을 위해 낯선 모임?



애인이 있는데 남들 앞에서 뿐만 아니라 스스로가 떳떳하지 못하다. 물론 통화도 자유롭게 못한다. 당신의 유부남 애인은 주말엔 와이프와 애를 데리고 롯데월드에서 가야 한다(고 아마 핑계를 대겠지).

:: SIGNAL 2

☞ 상대가 바뀌어도 같은 고민?

러브 라이프

일명 '고답'(고구마 백 개 먹은 거 같은 답답함을 유발하는) 연애라도 사실 나만 좋으면 그만이다. 문제는 '지금만 내가 이 남자를 만나지만 언젠가 진짜 좋은 남자가 나타나면...'이라는 생각을 반복적으로 하는 경우. '진짜 좋은 남자'가 대체 어떤 남자일까? 왜 지금 만나는 남자는 '진짜 좋은 남자'가 아니라고 생각할까? '진짜 좋은 남자'는 '나만 사랑하는 바람둥이' 같은 존재다. 어디에나 있는 것 같지만 실은 아무 데에도 없지.

:: SIGNAL4

에너지 감정 소모가 심하다



만나고 나면 지친다. 만나면 심중팔구 싸운다. 사소한 것에도 짜증이 자꾸 난다. 밥 먹을 때 찹찹 소리 내고 땀 흘리는 것도 거슬린다. 혹은, 나는 그 사람이 좋아서 최선을 다하고 있는데 매번 벽에 대고 얘기하는 기분이 든다. 둘이 같이 있는데도 혼자 있을 때보다 쓸쓸하다. 행복하지 않다. 연애를 하는 이유는 결국 '행복해지고 싶어서'인데...

:: SIGNAL5

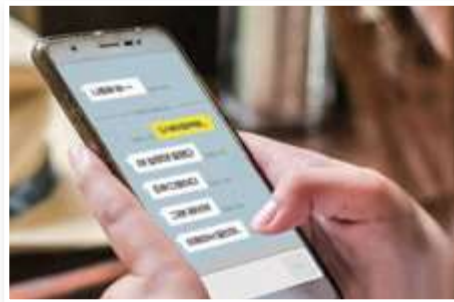
만날 수록 자존감이 떨어진다



"난 여자로 매력이 없는 거 같아" "내가 너무 똥똥해서일까?" "성형수술이라도 좀 할까..." 단언컨대, 만나는 여자에게 이런 생각을 하게 만드는 남자는 좋은 애인은커녕 좋은 인간도 못 될 것이다.

:: SIGNAL6

이별하면 축하받는다?



"나, 헤어질까 봐..."라고 조심스레 말을 꺼냈는데 친구들이 이구동성으로 "야! 잘했어!" "진짜 다행이다!" "내가 이제야 말인데" 같은 말을 우르르 쏟아낸다. 그동안 얼마나 답답했으면, 가까운 친구들의 반응은 때로 내 현실을 냉정하게 비춰주는 거울 역할을 한다.

:: SIGNAL6

뭐라고 대꾸할지 알 것 같아서 말을 안할 때가 있다



그는 당신에게 말한다. "넌 다른 여자들과는 달라."(응, 사람은 원래 다 달라.) "너하고는 코드가 잘 맞는 거 같아."(내가 맞춰주고 있다는 생각은 죽어도 못 하지?) 뭐 좀 참신한 레퍼토리 없어? 같이 있는 시간이 슬슬 지겨워진다.

러브& 트래블

아이와 함께 즐기는 도쿄 인기 명소



날씨가 쌀쌀해지기 시작하는 11월 가족들과 실내공간에서 특별한 체험을 해보는건 어떨까? 전국에 테마파크등 많은 놀이 시설이 있지만 이번호에서는 도쿄에서 아이와 함께 할 수 있는 인기명소를 소개하고자 한다.

한 직업을 체험하며 사회 구성원으로서의 역할을 배울 수 있다.

체험할 수 있는 직업이나 서비스는 약 100종류이고, 대상 연령은 3세부터 15세까지이다. 체험하며 직접 만든 음식은 그 자리에서 먹거나 집으로 가져갈 수도 있다. 처음 해보는 일에 도전하는 아이들의 진지한 표정과 모습에 부모님들은 감동의 눈물을 흘리기도 한다고 한다. 영어로도 체험이 가능하다고 하니 아이들과 부모님 모두에게 좋은 경험이 될거라 생각한다.

● 영업시간
【제 1부】9:00~ 15:00 【제 2부】16:00~ 21:00

키자니아 도쿄 キッザニア東京



도쿄 고토구(江東区)에 있는 키자니아도쿄이다. 키자니아도쿄는 가상의 도시에서 아이들이 직업 체험을 할 수 있는 테마파크이다.

평소에 잘 확인할 수 없는 아이들의 적성을 알아볼 수 있는 곳으로 일본 방송에도 많이 소개되고 있는 곳이다. 아이들이 직접 소방관, 파일럿, 빵, 피자등을 만드는 요리사, 뷰티컨설턴트 등 다양

・東京都江東区豊洲2-4-9 アーバンドックららぽーと豊洲 NORTH PORT3F
・東京メトロ有楽町線「豊洲」駅の最寄出口「2番」より徒歩8分

아소보노 アソボノ

야구장으로 잘 알려진 도쿄돔. 그 주변을 둘러싸고 있는 테마파크 도쿄돔시티 안에 있는 도쿄 도내 최대 실내 놀이시설 아소보노이다.

러브 & 트래블



볼풀이나 미끄럼틀, 트램폴린 등의 시설과 소꿉 장난감을 할 수 있는 곳이 있고, 프라레일, 자동차 등의 장난감 종류도 많아 어른과 아이가 함께 놀 수 있는 장소이다. 안전 요원들도 있기 때문에 아이들이 놀 때 어른들은 잠시나마 휴식을 취할 수 있는 곳이기도 하다.

또한 0~24개월까지의 유아들만 놀 수 있는 전용에리어와 수유실이나 이유식을 살 수 있는 자동판매기도 있어 안심하고 시간을 보낼 수 있다.

● 영업시간
【평일】 10:00~ 18:00 【토 일 축】 9:30~ 19:00

• 東京都文京区後楽1-3-61
• JR「水道橋駅」西口
• 都営地下鉄三田線「水道橋駅」A2出口
• 東京メトロ丸ノ内線・南北線「後樂園駅」

도쿄 스카이트리 타운 東京スカイツリータウン



도쿄의 랜드마크 스카이트리이다. 수족관이나 플

라네타룸(プラネタリウム), 박물관 등 다양한 시설들이 모여있는 스카이트리 타운은 도쿄 여행에서 빼놓을 수 없는 곳 중의 한곳이다.

특히 도쿄 전체를 내려다 볼 수 있는 전망대에 올라가면 아이 어른 할 것 없이 흥분을 감추지 못하는데, 스카이트리 전망대에서만 찍을 수 있는 도쿄의 풍경 사진도 남길 수 있고, 기념으로 가족사진도 찍을 수 있으니 좋은 추억이 될 것이다.

그리고 도쿄 스카이트리타운 안에 있는 도쿄 소라마치(東京ソラマチ)는 300점포 이상이 있는 상업시설인데, 아이들에게 인기 있는 캐릭터 전문점이 많이 있고, 쇼핑물, 음식점 등도 많아 오미야게를 사기에도 좋은 장소이다.

● 영업시간
【전관】 10:00~ 21:00 【레스토랑】 11:30~ 23:00

• 住所: 東京都墨田区押上1-1-2 MAP
• 各線押上駅から徒歩で3分
• とうきょうスカイツリー駅から徒歩で1分 (東武スカイツリーライン)

우에노 국립과학 박물관 国立科学博物館

마지막으로 추천해 드릴 곳은 우에노공원내에 있는 국립과학박물관이다. 온갖 종류의 동물, 식물의 표본이나, 골격, 화석 등 다른 곳에서 볼 기회가 없는 귀중한 자료들을 한번에 볼 수 있어 일본의 학생들에게도 인기가 많은 곳이다.

지구의 역사나 자연, 과학기술 등에 관심을 가질 수 있는 장소이고, 기간한정 기획전이나 이벤트도 많이 열려 어른들에게도 인기가 있는 곳이다. 박물관이라고 하면 조금 딱딱하게 생각할수도 있겠지만 참가형 프로그램도 많다.

● 영업시간
【금요일 외】 09:00~ 17:00 【금】 09:00~ 20:00
【휴일】 월요일, 월요일이 공휴일일 경우는 화요일

• 住所: 東京都台東区上野公園7-20
• JR「上野駅」公園口から徒歩5分

책소개

행복한 책 읽기 11월의 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

당신은 뇌를 고칠 수 있다

저자: 톰 오브라이언

출판사: 브론스테인



뇌 건강, 만성 질환과 대사 장애에 대해 국제적으로 인정받는 강연자 겸 작가인 톰 오브라이언의 『당신은 뇌를 고칠 수 있다』. 머릿속에 안개가 낀 것처럼 흐릿하여 자주 집중력이 떨어지고 기억해야 할 사실을 잊어버리거나 몸이 피곤하여 짜뿌듯한 가장 큰 원인은 뇌 건강에 있다고 이야기하며, 뇌기능장애가 환경 독소들이 우리 뇌를 공격한 결과가 축적되어 발생한다는 사실을 깨닫게 하고 이런 노출로 인한 손상을 회복할 수 있는 방법을 알기 쉽게 알려준다.

::두번째 행복 도서

인생의 마지막 순간에서

저자: 샬리 티스데일

출판사: 비잉




푸시카트 문학상을 비롯하여 여러 문학상을 수상한 에세이스트이자 10년 넘게 완화치료 간호사로 일한 샬리 티스데일이 죽음과 죽어감에 관해 실질적으로 필요한 조언을 담아낸 『인생의 마지막 순간에서』. 죽음을 늘 인지하고 살아가는 시한부 환자들은 처음에는 매우 초연하게, 현실적으로 죽음을 받아들이려고 한다. 하지만 저자는 이런 수용적인 태도는 고통에 의해 잠시 나타나는 엔도르핀처럼 오래가지 못한다고 이야기한다. 저자가 사랑하는 이의 죽음과 간호사로 일하며 겪은 환자들의 죽음의 과정과 전 세계 다양한 문화와 전통과 문학에서 찾은 죽음의 일화를 생생하고 사실적으로 묘사하면서 인생의 마지막 순간을 어떻게 맞이할 것인지 실용적인 관점을 제시한다.

책소개

:: **새천년재 행복 도서**

▼ **90년생이 온다**

저자: 임홍택
출판사: 웨일북

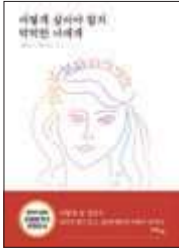


조직에서는 신입 사원이, 시장에서는 트렌드를 이끄는 주요 소비자가 되어 우리 곁에 있는 90년대 생. 자신에게 끈대질을 하는 기성세대나 자신을 호갱으로 대하는 기업을 외면하고 조직의 구성원으로서든 소비자로서든 호구가 되기를 거부하면서 회사와 제품에는 솔직함을 요구하고, 알아듣기 힘든 줄임말을 남발하고, 어설피고 맥락도 없는 이야기에 열광하는 그들을 기성세대의 관점에서는 이해하기가 어렵다. 『90년생이 온다』는 빠르게 변하는 세상에 물려오는 그들과 공존하기 위해 이해하기 어려워도 받아들여야 할 것들을 담았다. 다양한 통계와 사례, 인터뷰를 알기 쉽게 담았다.

:: **다섯천년재 행복 도서**

▼ **어떻게 살아야 할지 막막한 너에게**

저자: 우천
출판사: 오월구일

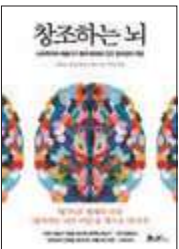


성공한 아버지가 두 딸에게 쓴 개인적인 편지이자 세상의 모든 젊은이들에게 보내는 진심어린 메시지 『어떻게 살아야 할지 막막한 너에게』. 이 책은 실제로 저자가 두 딸에게 보냈던 편지로 구성되어 있다. 독자들에게 효과적으로 메시지를 전달하기 위해 시간 순이 아닌 주제별로 묶었고, 글의 도입부와 말미에 편지를 쓰게 된 배경과 편지의 효과 등을 설명해놓았다. '태도가 운명을 결정한다'는 핵심 메시지 아래 인생을 대하는 태도, 세상을 대하는 태도, 돈을 대하는 태도, 사람을 대하는 태도, 문제를 대하는 태도, 일을 대하는 태도를 담고 있다.

:: **네천년재 행복 도서**

▼ **창조하는 뇌**

저자: 데이비드 이글먼
출판사: 쌤앤파커스




세계적으로 촉망받는 뇌과학자 데이비드 이글먼, 그리고 예술과 과학을 접목해 인간 정신을 연구해온 작곡가 앤서니 브란트가 뇌와 창의성의 비밀을 밝혀가는 지적이고 흥미진진한 여정을 담은 『창조하는 뇌』. 뇌의 작동 원리를 공통의 연구 주제로 삼아 로봇, 컴퓨터, 건축, 인공지능부터 문학, 음악, 미술에 이르기까지 500만 년 인류 역사를 종합 무진하며 창조하는 뇌의 비밀을 쉽고 명쾌하게 알려준다. 고대인들의 농업 혁명부터 21세기 커뮤니케이션 혁명까지 각 분야를 초월하는 혁신의 실마리를 찾아낸다.

:: **다섯천년재 행복 도서**

▼ **역사의 쓸모**

저자: 최태성
출판사: 다산초당



수백 년 전 이야기로 오늘의 고민을 해결하는 방법을 알려주는 실용적인 역사 사용 설명서 『역사의 쓸모』. 지난 20여 년간 500만 명의 가슴을 울린 대한민국 대표 역사 강사 최태성. 선택의 기로에 설 때마다 역사에서 답을 찾은 저자는 삶이라는 문제에 대한 가장 완벽한 해설서는 역사라고 말한다. 도저히 풀리지 않는 문제에 부딪혔을 때 해설에서 도움을 얻듯, 우리보다 앞서 살았던 인물들의 선택과 그 결과가 담긴 역사에서 인생의 실마리를 얻을 수 있기 때문이다. 자신만의 궤적을 만들며 삶을 살아가는 이들을 멘토로 소환한다.

뷰티 뉴스

써마쿨(써마지)

메스를 사용하지않는 처짐, 주름 치료.

써마쿨은, RF (고주파)를사용하여 처진피부, 주름을개선하는FDA인증최신치료기계입니다.

●기대 및 효과

페이스라인을 시작으로 팔뚝·엉덩이·복부등 전신의 처진부분을 끌어올려주는 효과. 통증 감소로 인한 편안한 시술. 더욱 섬세해진 전문 맞춤 치료를 기대할수있습니다.



시술 전

시술 후

●써마쿨의 원리

고주파전류를 이용하여 피부속의 노화된 콜라겐을 수축시키고 새로운콜라겐의 생성을 유도하여 피부를 젊고 건강하게 만들어주는 치료법입니다. 다른유사장비들과 다른차이점은 열의 깊이에 있습니다.

일반적으로 표피나진피의 상부 간혹진피의하부에 머무르는것과 달리 진피에서 피하(지방)층에 이르기때문에 더욱 효과적이고 지속력이 있습니다.



▲써마지 최신 치료기계

요금 1회

¥128,000~

(세금 별도)

アジアン美容クリニック
SIAN BEAUTY CLINIC

66 | 광고문의 T.03-6273-9900

얼굴처짐, 피부탄력, 리프트업 등 제 3 세대 사마쿠루 (사마쿠루CPT, 써마지CPT, thermage CPT)

미용외과의사, 성형 외과의사에게 있어서 페이스 리프트(facelift)기술은, 가장 중요한 수술의 하나다라고 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. 그렇기 때문에, 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 늘어짐 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 성형외과 전문의도 수술뿐만이 아니라, 적응, 원하는 이미지등 여러가지 선택방법을 환자에게 맞춰서 하는 것은 당연한일입니다. 그위에 유행이나 선전 이미지뿐만 아니라 효과를 의학적으로 생각해서 치료기계를 선택해야된다고 생각합니다.

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

(RF)기기의 제3 세대 치료기입니다. 미용의료의 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 10년이 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 몇개월에 걸쳐서 3차원적으로 콜라겐의 증식과 함께 지속적으로 개선시키는 것입니다. 3개월에서 6개월 간격으로 3회에서 5회정도를 치료의 기준이라고 생각하시기바랍니다. 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



반려동물과 나의 이야기

伴 : 짝 반 · 侶 : 짝 러

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 3

반려견의 건강을 챙겨주는 음식들!

반려견을 키우는 분들이라면 식사 시간 느껴지는 반려견의 애절한 눈빛에 마음이 흔들려본 적이 있을 것이다. 그렇다고 사람이 먹는 음식을 무작정 줬다가는 반려견의 건강이 위험해 질 수도 있다. 강아지와 오랜시간 함께 하고 싶다면 강아지에게 좋은 음식들을 잘 숙지해 두자. 참고로 사료 제외 모든 음식은 급여량의 10% 미만으로 주는 것이 좋다고 한다.

추천 음식 BEST7

① 브로콜리

반려견도 사람과 마찬가지로 적당량의 비타민과 미네랄을 섭취해야 한다. 브로콜리에는 식이섬유와 비타민, 칼슘을 비롯한 여러 미네랄이 들어 있고 지방 함량이 적기 때문에 반려견의 건강과 면역력에 도움을 줄 수 있다고 한다. 단 많이 먹일 경우 가스 생성과 소화불량을 일으킬 수 있다.



② 달걀 노른자

달걀은 단백질이 풍부하고 필수 아미노산과 지방산을 함유하고 있어서 영양간식이 될 수 있다. 영양이 부족하거나 회복기에 있거나 출산 직후인 반려견에게 좋다. 단 기름에 튀긴 것과 날계란의 경우에는 살모넬라 감염 우려가 있기 때문에 꼭 삶아서 줘야 한다.





③연어
연어는 풍부한 단백질을 함유하고 있어 많은 강아지 사료에 주요 성분으로 함유되어 있다. 반려견의 피부 및 모질 향상, 비듬 제거에 매우 효과적이다. 하지만 날 것으로 먹게 되면 기생충 감염 위험이 있으니 익혀서 주는 것이 중요하다.



④복어
복어는 반려견에게 산삼이라고 불릴만큼 기력회복에 좋은 음식이다. 아미노산이 풍부하게 함유되어 있어 임신 중이거나 산후조리 중인 반려견에게 안성맞춤이다. 다만 염분이 있어 충분히 물에 불려 염분을 빼고 가시도 제거해야 한다. 염분을 제외한 국으로 끓여주는 것도 좋다.



⑤호박
호박은 녹말, 베타카로틴, 비타민C, 비타민E, 비타민B1, B2 등을 함유하고 있어 당질의 대사를 도와 부족한 영양을 공급해준다. 또 식이섬유가 풍부해 반려견에게 설사나 변비가 있는 경우에도 도움이 된다. 하지만 당질이 많아 자주 먹일 경우 비만이 될 수 있으니 주의하자.



⑥당근
당근에는 지용성 비타민이 많이 함유되어 있다. 강아지의 코가 벗겨지는 증상이나, 털이 탈색되는 증상, 탈모 등을 예방해주며, 시력 향상에도 도움이 된다. 어린 강아지에게는 물에 삶거나 찌서 주면 장염 예방에도 좋다. 단 많이 먹을 경우 설사나 변비를 유발할 수 있으니 하루에 손가락 두 개 정도의 양이 적당하다.



⑦두부
두부는 단백질이 풍부하고 각종 비타민과 무기질이 풍부한 음식이다. 덕분에 소화에도 좋고 다이어트에 도움을 주며 다양한 종류의 아미노산을 포함하고 있어 영양적으로도 균형 잡힌 식품이다. 강아지 수제간식에도 자주 사용된다. 두부를 급여하기 전 물에 3시간 정도 충분히 담가 염분을 빼주거나 저염 두부를 구매하는 것을 추천한다.



눈물 속 빼는 죽음을 앞둔 주인공의 사랑 영화 BEST6

2016년 스크린을 달콤하게 물들일 매혹적인 로맨스!
당신의 심장을 뛰게 할 가장 강렬한 사랑이 시작된다!



이퀄스

모든 감정이 통제되고, 사랑만이 유일한 범죄가 된 감정통제구역. 어느 날 동료의 죽음을 목격한 사일러스(니콜라스 홀트)는 현장에서 니아(크리스틴 스투어트)의 미묘한 표정 변화를 보고 그녀가 정보군자임을 알게 된다. 니아를 관찰하던 사일러스는 쟁전 처음으로 낮은 감정을 느끼고 감정 억제 치료를 받지만, 니아를 향한 마음은 점점 커져만 간다. 처음으로 사랑이란 감정을 느끼게 된 사일러스와 니아는 서로의 마음을 확인하고 사랑을 나누지만 뜻하지 않은 위기에 처한다. 결국 두 사람은 사랑을 지키기 위한 탈출을 결심하는데...

평생 사랑과는 멀었던 한 남자가 사랑에는 뜨다!
일생에 단 한번 '남자가 사랑할 때'



남자가 사랑할 때

사채업자 한태일은 폭력과 욕설을 내뿜으며 살지만 인간적인 사채업자이다. 어느날 아버지 수술비를 위해 사채를 한 은행원 주호정을 찾아가 돈을 받아내려하지만, 그녀에게 반하게 되고 자신을 만나 식사를하면 빚을 탕감해주겠다는 제안을 한다. 그녀는 제안을 수락하게 되고 점점 한태일에게 호감이 생기게 된다. 그러던 어느날 한태일은 뇌종양진단을 받게 되지만 그녀에게 이야기하지 못하고 폭행죄로 징역 3년을 선고 받는다. 하지만 뇌종양이 커져 3개월 밖에 남지 않은 삶을 살게 되는데...

더 이상 추락할 곳이 없다



창수

창수는 죄를 뒤집어 쓰고 교도소 생활을 해서 돈을 받는 삶을 살고 있는 동네 백수 건달이다. 감옥에서 나온지 얼마 안됐을 때 조폭에게 맞고있는 미연을 발견한다. 대신 나서주다 오히려 맞게되고, 어쩌다보니 미연과 술 한잔까지 하게된 창수는 갈 곳없는 미연을 자신의 집에 데려오게 되고 함께 지내면서 사랑을 느끼게 되며 감옥을 가는 일까지 그만두게 된다. 그러던 어느 날 집에 돌아온 창수는 칼에 찔려 죽어있는 미연을 발견하게 되고 창수는 자신도 모르게 도망을 가게 된다. 창수는 미연을 죽인 자가 조직의 2인자인 도석임을 알게 되지만 오히려 협박을 당하게 되는데...

전혀 반대 두 사람의 만남
서로의 아픔을 이해하는 사랑 이야기



통증

강풀 원안 광경택 감독의 슬프지만 아름다운 사랑. 어릴 적 자신의 실수 때문에 가족을 잃은 죄책감으로 온 몸의 감각을 잃어버린 '남순'(권상우). 통증을 못 느끼는 탓에 마음의 상처도, 타인의 고통도 알아채지 못하는 무미건조한 삶을 살던 어느 날, 이상한 여자를 만났다! 본인을 흡혈귀라 부르는 '동현'은 한번 피가 나면 멈추지 않아 작은 통증조차 치명적인 여자. 그녀는 혈액응고제를 따로 투여하지 않으면 생명이 위험할 수도 있는 몸. 남순이 동현의 보증금 500만원을 가져가게 되는 일로 둘은 남순의 집에서 새로운 삶을 시작하게 된다. 시간이 흐르며 '남순'은 자신과 극과 극인 고통을 가진 '동현'과 점점 가까워지면서 난생 처음 가슴에 지독한 통증을 느끼게 되는데...

그녀가 남기고 간... 세상 마지막 순간보다
슬픈건 나로 인해 눈물지를 '당신'입니다.



국화꽃 향기

인하는 중,고등학교 시절을 미국에서 보내고 한국에서 대학을 다니게 된다. 대학 신입생 인하는 어느 지하철역에서 물의 앞에 당당한 '희재'를 처음 보게 되고, 그녀에게서 국화꽃 향기를 맡고 사랑을 느낀다. 학교 동아리 '북클럽' 회장으로 희재를 다시 만나게 된 인하. 인하는 그녀에게 사랑을 고백하지만, 희재는 한때의 열정으로 치부한다. 그러나 지워지지 않는 사랑은 인하를 힘들게 한다. 몇년 후, 약혼자와 부모를 사고로 잃은 후 세상과 벽을 쌓은 채 살아가는 희재에게, 인하는 라디오 PD가 되어 오래 지켜온 자신의 사랑을 라디오 프로그램 사연을 통해 세상에 알린다. 뒤늦게 이룬 사랑에 행복한 나날을 보내는 두 사람. 그러던 어느날, 희재는 자신이 병에 걸렸다는 사실을 알게 되는데...

시대를 거스르는 공통 가치
가족과 사랑 그리고 삶과 죽음에 대한 고찰



세상에서 가장 아름다운 이별

주부 인희를 중심으로 한 가족의 이야기! 착하고 착하기만 한 며느리에게 늘 냉정하게 대했던 시어머니. 그러다 치매가 오고, 기억은 흐려지는데 사람은 며느리뿐... 자신의 일에만 신경쓰는 남편, '항상 알아서 할게요'라며 엄마에게는 무관심한 모습을 보이며 유부남과 사랑에 빠져 상처를 받고 있는 큰딸. 수능만 세 번째 삼수생 아들은 걱정을 잔소리로만 받아들이고 여자친구밖에 모른다. 남동생은 사고만치고 행패를 부리며 도박에 빠져 걱정만 늘고 있다. 그러던 어느 날 인희는 병원에서 자궁암 말기 판정을 받게 되고 하루하루 이별을 준비한다.