

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

2월 SPECIAL
30~36



BEAUTY

- 36 **침대에서 따라하는 홈 트레이닝**
- 38 **겨울철 콧 속 사막에 오아시스를**
- 40 **다이어트 주사 체험기 리뷰**
- 42 **보송촉촉 가벼운 에어리 파운데이션**
- 44 **페이크 퍼 스타일링**
- 46 **시간을 되돌리다 CELLOGY 코스메**
- 48 **아이도 처음이고 엄마도 처음이라...**
- 66 **뷰티 뉴스**
- 67 **아시안 칼럼**

LIVING

- 50 **후끈화끈 불닭소스 야식 레시피**
- 52 **두려운 '치매' 치료제 개발 왜 어려울까?**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **맞춤형 인테리어**
- 60 **썸남에게 보내는 하트 시그널**
- 64 **행복한 책 읽기 2월의 추천 도서**
- 72 **소세지 야채 볶음, 매운 오징어 볶음**

LOVE+TRABLE

- 62 **추운 겨울에 홋카이도에서 아이스크림을 먹어보자**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **PET&ME**
- 70 **2월에 추천하는 NETFLIX 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **피별운세**
- 86 **별자리 운세**
- 90 **심리테스트**

얼음나라 화천 산천어 축제 2020

- 대한민국이 가진 새로운 문화유산
세계 겨울의 7대불가사의, 세계 4대 겨울축제,
문화체육관광부가 선정한 대한민국을 대표하는
문화관광축제인 2020 얼음나라 화천산천어축
제에 초대합니다.

아름다운 산과 호수 그리고 순수한 마음이 모여
사는 청정한 고장 화천. 2만7천여명 화천군민의
따뜻한 마음을 담은 산천어들이 밤하늘을 수놓는
겨울 선계 강원도 화천을 찾아주시어 얼지 않은
인정과 녹지 않는 추억이 가득한 진정한 겨울을
함께 해주시길 바랍니다.

새해의 복과 건강 그리고 안녕을 기원하며...

● 행사기간: 2020. 01-27 ~
2020. 02-16(21일간)

● 행사장소: 강원도 화천군 화천읍 및 3개면 일
원

● 주요 프로그램

- 산천어 체험
- ① 현장접수 얼음낚시 ② 예약접수 얼음낚시 ③
산천어 수상낚시 ④ 산천어 루어낚시 ⑤ 외국인
(MOU&FIT)전용 얼음낚시 ⑥ 맨손잡기 ⑦ 산천
어 밤낚시 ⑧ 산천어 주말 제3 얼음낚시터

매년 겨울, 매서운 추위로 30cm이상 꽁꽁 얼어
버리는 화천천 위에서 얼음구멍을 뚫고 1급수에
서만 산다는 산천어를 낚는 것이 바로 얼음낚시
입니다. 낚시도구로는 견지대 혹은 소형릴대, 그
리고 수질오염방지를 위해 생미끼는 금지되며,
당일 낚시 등을 고려해 워, 메탈 등의 미끼를 쓰
시면 됩니다. 잡으신 산천어로는 신선한 회, 구
이, 찜 등을 해드실 수 있습니다.

○ 눈/얼음 체험

- ① 눈썰매 ② 봅슬레이 ③ 얼곰이성 ④ 얼곰이성 미
끄럼틀 ⑤ 얼곰이성 눈조각 ⑥ 산타우체국(지점)
⑦ 세계얼음썰매 체험존 ⑧ 산천어·얼곰이코스 하
늘가르기 ⑨ 겨울스포츠존(얼음축구, 컬링) ⑩ 맨
손잡기장 눈조각 ⑪ 놀이기구 편파크 ⑫ 얼곰이 피
겨 스케이트 ⑬ 빙판 버블슈트체험

40m 길이의 눈슬로프와 100m 길이의 아이스
슬로프를 달리는 짜릿한 눈썰매입니다. 산천어

한국이야기 Story of Korea



축제장의 환상적인 풍
경을 즐기며 내려오는
눈썰매는 접수 후 제공
되는 전용 튜브썰매로
이용하실 수 있습니다.
빠른 속도감을 느낄 수 있는 눈썰매로 스트레스
도 멀리 날려버리세요!

○ 문화/이벤트

- ① 여는마당 ② 대한민국 창작썰매콘테스트 ③ 거
울문화촌 ④ 천사의날 ⑤ 호국이의날 ⑥ 화천 조경
철 천문대 홍보관 ⑦ 호국이 체험존 ⑧ 화천 '복불
복 경품 이벤트 ⑨ 감짝이벤트 ⑩ 얼곰이 캐릭터
이벤트 ⑪ 눈꽃빛터널 ⑫ 산천어축제 역사홍보관

○ 선등거리페스티벌

- ① 선등거리 ② 선등거리 점등식 ③ 차없는 거리 ④
선등거리 이벤트 ⑤ 하트터널

○ 시가지/연계행사

- ① 세계최대실내얼음조각광장 ② 산천어 공방 ③
산천어커피박물관 ④ 산천어시네마 ⑤ 화천 갤러
리 ⑥ 조경철 천문대 ⑦ 해와달 라이브카페 ⑧ 산
타우체국(본점)

○ 사랑방마실

- ① 파로호축제(간동면), ② 사방거리 동동축제(상
서면), ③ 동심산촌랜드(사내면)



유관기관 - 강원도, 화천군, 문체부
연락처 033-441-7574

홈페이지 <http://www.narafestival.com>

이메일 - nara3005@gmail.com

2월 특집



YOU
ARE
THE
BEST

CREATOR

#시간 순삭 시키는
관심사 별 유튜버 추천

CATEGORY

- 01 ▶▶ FOODS
- 02 ▶▶ ANIMALS
- 03 ▶▶ COSMETIC
- 04 ▶▶ ENTERTAINMENT

- 05 ▶▶ GAME
- 06 ▶▶ TRAVEL
- 07 ▶▶ MUSIC
- 08 ▶▶ MOVIE



01 FOOD

땡개땡 366만 subscriber



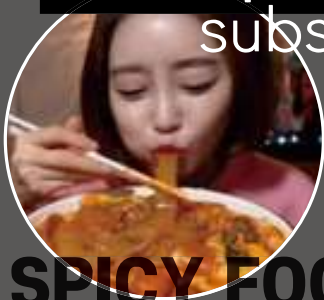
REAL SOUND

땡개(본명: 이민주)와 개땡(본명: 이태군) 두 형제가 아프리카TV와 유튜브에서 진행하는 먹방. 2014년 아프리카TV에서 방송을 시작하였고, 2015년부터 유튜브에서도 활동을 시작했다. 방송 초반에는 동생 땡개가 혼자 방송을 했으나, 추후 형인 개땡이 합류하며 채널 명칭을 땡개땡이라 바꾸었다. 현재 유튜브 채널의 구독자 수는 366만 명으로 한국 유튜브 채널 중 40위에 올라있다. 대한민국 먹방 크리에이터로는 구독자 수 1위에 해당한다.

땡개땡은 리얼사운드 먹방으로 큰 인기를 얻었고 최근에는 직접 요리하여 먹방을 하는 하루 대끼라는 콘텐츠도 제작하고 있다.

땡개땡의 닭다리, 훈제통삼겹 리얼사운드 먹방은 2500만, 1290만 조회수를 넘는 기록을 가지고 있다.

도로시 360만 subscriber



2016년 6월 '광저우사는여자'라는 닉네임으로 유튜브에서 먹방 콘텐츠를 시작 했으며, 2017년 8월 부터는 '도로시(Dorothy)'라는 닉네임으로 활동을 하고 있다.

SPICY FOOD

매운 음식을 아주 좋아하고, 아주 잘먹는 먹방 유튜브로 유명하다. 양념이 있는 음식에다 중국 당면을 넣고 섞어 먹는 것을 좋아한다.

중국 당면 역시 매운 음식과 더불어 그녀의 트레이드 마크 중 하나로 꼽힌다. 매운 음식을 먹을 때는 항상 캡사이신을 더 첨가해서 먹는다. 어지간한 일반인들은 엄두도 못낼 양을 첨가해 먹는 것이 특징.

먹방 크리에이터를 곤욕스럽게 했던 냉면. 유튜브 크리에이터 '도로시'가 먹방 영상을 올리면서 세상에 알려지게 되었다. 그녀처럼 먹으면 저승사자와 하이파이브 한다는 극강의 매운맛을 자랑한다.



송주 불냉면



일반인 보다 먹는 양이 상당한 대식가이다. 또 요리 솜씨가 준수한 편이어서, 가끔씩 거대 사이즈의 음식을 직접 만들어서 먹방을 하곤 한다.

먹방 방송을 할 때 차분하면서도 오버스럽지 않다. 덩으로, 먹방으로 하고나서 디저트를 먹는 양도 상당한 편이다. 가끔씩 거대 사이즈의 음식을 만들어서 먹방 하곤하는데 언론에 기사화 되기도 한다.

프란 264만 subscriber



TOO MUCH

2월 특집

02 ANIMAL

다흑 님 51만 subscriber



REPTILE SHOP

희귀동물 판매업자이자 유튜버로 활약중인 '다흑 님'. 가게에서 판매하거나 기르는 희귀한 곤충, 파충류, 양서류 등에게 먹이를 주거나 모습이나 산란 및 부화하는 모습을 관찰하고 생물을 키울 때의 유의 사항이나 먹이 정보 등을 알려주는 콘텐츠를 제작한다.

적절한 드립과 매장 직원들과의 케미를 자랑하며 입담이 뛰어나기 때문에 동물에 관심이 없던 분들도 그의 입담을 듣기위해 구독하기도 한다. 피규어를 좋아하는 취향은 덤.

푸른상어 8만 subscriber



PISCES

확실히 메이저 유튜버로써는 아직은 부족한 점이 많지만, 물고기 브리더로써는 '신의 손'이라는 호칭이 아깝지 않다. 평소 고대어나 희귀관상어, 육식어를 키우는 모습을 보여주는 콘텐츠를 진행지만, 최근 업로드

된 아픈 물고기를 치료하는 영상에서는 뒤집어진 대형종 물고기를 여러 가지 노하우로 건강하게 만드는 모습을 보여주 어종 브리더로써의 전문성과 애정을 모두 증명하였다. 위 에서 소개한 '다흑 님' 처럼 실세없이 말을 이어가는 스타일이지만, '다흑 님' 처럼 찰진 개그를 섞어주는 스타일은 아니다. 인기 영상에는 피라나나 칸디루 같은 육식어류의 피딩 영상이 있고 호주페어를 특히나 귀여워한다.

COSMETIC

PONY syndrome 539만 subscriber



2NE1

너무나 유명한 유튜바이죠. 메이크업 블로거부터

뷰티 관련 책을 낸 작가이고 CJ & M과 함께 유튜브 insideTV 채널의 포니의 뷰티 다이어리 시리즈를 제작한 메이크업 아티스트이다. 그러던 중에 걸그룹 2NE1의 CL의 전담 메이크업 아티스트로 활동하게 되며 대중들에게 널리 알려지게 되었다. 화장 스타일 또한 취향을 타게 마련인데, 선이 굵고 귀여움이 강조되는 얼굴에 색조화장 뿐만 아니라 아이섀도우와 컬러렌즈까지 선택하여 메이크업을 완성하는 콘텐츠를 제작하여 구독자들의 만족도를 높여주고 있다. 또한 전문 메이크업 아티스트의 경험을 살려 화장품 리뷰를 작성할 때 제품의 장,단점뿐 아니라 실제사용감을 구체적으로 전달해주고 있다. 또한 일반인 뷰티 유튜버보다 뛰어난 화장 스킬과 화술을 가지고 구독자들이 알아듣기 쉽고 직접 해보기 쉬운 방법을 제시해준다. 그래서 현재 국내 뷰티 유튜버 1위에 올라 있다. 2015년 메이크업 브랜드 포니 이펙트를 론칭하였으며 이듬해 마그네틱 브러쉬를 출시했는데 해외 메이크업 아티스트 레아 모리스의 디자인을 표절했다는 논란이 있다. 그럼에도 유튜브에서 인기는 변함없이 이어지고 있다.

'파운데이션을 리뷰하는 여자 파리 녀입니다' 항상 높은 텐션과 특유의 재치있는 입담. 그리고 개그로 인기를 얻어 메인 채널엔 43만 명이 넘는 구독자 수를 보유하고 있는 유트루이다. 인기 동영상의 베스트 댓글중엔 '이 분 다단계 하시는 분 아닌가요?' 라는 댓글이 달릴 정도로 말을 찰지게 잘한다. 같은 동영상의 댓글 중에는 알코올 냄새가 난다는 말이 많을 정도로 제 정신이 아닌 듯한 센스로 영상을 이끌어간다.

유트루 45만 subscriber



HIGH tension

씨니 채널 107만 subscriber



COVER MAKE UP

뉴욕에서 뷰티 크리에이터 생활을 하는 중인 씨니는 2014년 11월 걸스데이 혜리 메이크업 영상으로 활동을 시작했다. 1998년생으로 아직 어린 나이임에도 메이크업 실력이 뛰어난데, 미술을 공부한 영향이 있는지 디테일한 메이크업 묘사로 큰 인기를 얻고 있다. 영상 중에서는 유명 연예인들의 메이크업을 커버하는 영상이 가장 인기가 있다.

뉴욕에서 뷰티 크리에이터 생활을 하는 중인 씨니는 2014년 11월 걸스데이 혜리 메이크업 영상으로 활동을 시작했다. 1998년생으로 아직 어린 나이임에도 메이크업 실력이 뛰어난데, 미술을 공

메이크업 포에버
파운데이션 브러쉬

앞쪽에는 브러쉬 뒷쪽에는 스펀지로 구성된 제품. 거칠지 않고 부드럽다. 총알 브러쉬가 할 수 있는 역할도 가능하고 세워서 사용하면 아이라이너를 풀어주거나 닦아서 터치해주면 두께감 있게 쌍꺼풀라인 까지 채워 줄 수 있다. 쌍꺼풀이 두껍지 않은 분들께 더욱 추천한다.

04

ENTERTAINMENT

자이언트 펭TV 130만 subscriber



SINI NA SINI NA

다. 본래는 생방송 특!특! 보니하니의 한 코너였으나 별도 프로그램으로 편성했다. 컨셉상 10살이지만 선배 인형 캐릭터인 뽀로로나 똑딱이에게 까칠하게 대하는 태도와 EBS의 사장님이신 김명중 사장을 존칭을 붙이지 않고 부르는 등 독특한 언행으로 사랑을 받고 있다.

최근에 가장 이슈가 되고 있는 자이언트 펭TV의 펭수. 2019년 EBS에서 제작한 유튜브 채널의 주인공은 남극에서 온 펭귄이

특히나 10살이라는 나이에도 불구하고 삼국지를 좋아하거나 거북이의 비행기를 좋아하는 등 성숙한 취향에 어린이들 보다 20대 이상의 팬들이 많다. 무대에서 상당한 춤실력을 뽐내거나 요들송을 멋지게 불러내는 모습 또한 펭수 신드롬에 큰 역할을 했다고 볼 수 있다. 표정 없는 동태 눈에 트렌디한 유머가 매력인 펭수의 인기는 어디까지 일지 펭수의 행동이 논란이 되지 않을까 걱정하는 팬들도 많다.

2월 특집

tvN D ENT 125만
괴릴라 데이트 subscriber



ROAD SHOW

개그맨 이용진과 이진호가 진행하는 tvN에서 제작하는 괴릴라 데이트이다. 푸대접 길방 토크쇼로 진행되며 특징은 패널로 나온 게스트를 말 그대로 푸대접을 하며 토크쇼가 진행되는 것이다. 유튜브채널에서 공개되는 프로그램이니 만큼 훨씬 수위가 높고 실툼 없이 공격하는 용진호의 애드립으로 인해 곤란해하는 동료 개그맨들과 래퍼들의 반응 또한 이 프로그램의 킬링 포인트이다. 최근에 올라온 '슬리피&딘딘' 편에서 빠른 84년생인 슬리피의 생년을 보고 86년생 동생인 이진호가 '아니 빠르이였어?' 라고 나무라는 장면은 레전드 영상으로 꼽히고 있다.

05

대도서관 180만
subscriber

GAME



MANNER

일반적으로 상식인 컨셉트라서 기존 게임 방송 BJ들과는 다른 진행과 대도서관 고유의 긍정적이고 개념있는 인격 때문에 기존의 욕설, 막장들로 초종고 남성 팬들을 갖춘 BJ들과는 달리 탄탄한 여성 시청층의 지지로 tv팟에서 방송하던 시절부터 여초 사이트에서 가장 인기 많은 BJ로 알려져 있다. 이는 대도서관 특유의 개념 있는 행실과 언행의 결과로 보인다. 대도서관 자신만의 고정 시청자층이 상당히 많고 대부분은 아프리카 방송을 보던 남학생 층이 아닌 대도서관으로 인해 대도서관을 보러 아프리카로 유입된 시청층이 많아 채팅창이 매우 깨끗하다. 시청자층이 초등학생~직장인까지 가장 다양한 BJ이기도 하다. 유일하게 스피커를 켜고 볼 수 있는 BJ, 유교(혹은 선비)방송, 부모님이 봐도 된다고 허락한 BJ, 더불어 디시인사이드에서까지도 착한 방송인데 볼 만한 대도서관 혹은 개념 대도로 불리기도 한다.

송을 보던 남학생 층이 아닌 대도서관으로 인해 대도서관을 보러 아프리카로 유입된 시청층이 많아 채팅창이 매우 깨끗하다. 시청자층이 초등학생~직장인까지 가장 다양한 BJ이기도 하다. 유일하게 스피커를 켜고 볼 수 있는 BJ, 유교(혹은 선비)방송, 부모님이 봐도 된다고 허락한 BJ, 더불어 디시인사이드에서까지도 착한 방송인데 볼 만한 대도서관 혹은 개념 대도로 불리기도 한다.

06 대륙남 47.7만
subscriber

TRAVEL



아프리카TV BJ, 유튜버, 트랜스젠더 퀴러이다. 닉네임과 방송 성향을 보다시피 친중 한국인이다.

주로 중국 문화, 여행 길거리에서 여성을 즉석 인터뷰하는 소재의 영상을 올리고 있다. 외국어 실력을 바탕으로 국내의 이태원, 명동 등에서 외국인 여성을 인터뷰하거나 아니면 직접 외국, 주로

로 중화권으로 나가서 현지 여성들과 인터뷰하는 콘텐츠를 자주 만든다. 트랜스젠더 분들과 많이 만나는 것 같다.

2018년 기준으로 유튜브 채널 구독자는 매달 1만 명 넘게 늘고 있다. 영상 총 조회수도 좋은 성적을 기록하고 있다.

2월 특집

07 MUSIC

임한별 22.4만 subscriber



MONDAY KIZ

'쌀별이형 한 것같아' 밈의 주인공 먼데이키즈 보컬 출신 '임한별'이다. 먼데이키즈 메인 보컬인 '이진성'이 군대에 간 후 탈퇴하여 솔로 활동을 시작했다. 여러가지 다른 가수들의 커버 곡들을 유튜브에 업로드하기 시작하게 되면서 그의 가창력이 주목을 받기 시작했다.

다. 윤종신-종니, 엠씨더 맥스-어디에도 등이 대표적인 커버 곡이며 그 이후에 발매된 본인의 싱글 앨범 '이별 하러 가는길'과 '오월의 어느 봄날' 등이 연이은 히트를 하게 된다.

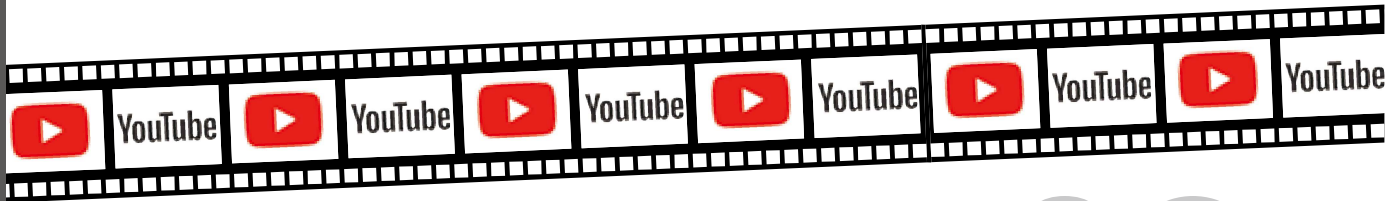
JFlaMusic 1400만 subscriber



HAVANA

한국 유튜버 순위 9위에 빛나는 제이플라뮤직. 개인유튜브 채널 기준으로는 국내 2등이라니 엄청난 인기를 알 수 있다. 2013년에 데뷔해서 음반도 내고 MBC에도 나

나왔었지만, 소속사와의 관계로 유튜브에 집중하게 된 것. 그 후에도 싱글을 조금씩 내긴 했지만 유튜브에서 팝송커버를 부르기 시작하면서 이름 처럼 꽃 피우기 시작한 제이플라. 영국에 있는 소속사와 계약을 하고 커버 음원을 지속적으로 발매하고 있다. Camila Cabello-Havana와 Michael Jackson-Billie Jean은 놀라울 정도이다.



드림텔러 MOVIE 08

Dream Teller 77.8만 subscriber

구독자 수 77만 명, 전체 동영상 누적 조회수는 1억 7천만 뷰를 넘어선 드림텔러는 유튜브로 활동하기 전, 한 포털의 영화 에디터로 발탁돼 영화 관련 글 연재를 6개월 정도 진행했다. 2015년 처음 유튜브를 시작한 그는 하루 12시간 이상 유튜브 통계를 분석했다. 흔히 지나치기 쉬운 영화 속 숨겨진 상징과 의미를 설명해주는 내용을 콘텐츠를 만들었다. 영화뿐만 아니라 뮤직비디오를 해석하는 영상도 제작하며, 지금은 역대 연봉과 더불어 잘 나가는 유튜버 강사로도 활약 중이다.



뷰티 트레이닝

침대에서 따라하는 홈 트레이닝



끔찍 달삭하기 싫은 겨울철에 침대에서도 얼마든지 따라 할 수 있는 홈트레이닝 운동법을 배워보자.

01 | 전신 워밍업

work▶ 한 쪽당 10초간 반복 한다.

① 바로 누운 자세에서 오른발을 위로 뺀 두 손으로 잡는다.

② 자신의 유연성에 따라 발목이나 종아리, 무릎 위치를 선택해 잡고 10초간 유지한다.

③ 반대쪽도 10초간 유지한다.

TIP. 발가락이 최대한 얼굴을 향하게 하고 무릎을 구부리지 않아야 종아리 부종을 제거하는데 도움이 된다.



01

●●● 다리 스트레칭 ●●●

02 | 외출전필수

work▶ 하루에 1번 5회 반복한다.

① 누운 자세에서 무릎을 벌려 양 발바닥을 마주 붙이고 두 손을 각지 겨 발끝을 잡는다.

② 숨을 내쉬며 각지 긴 손을 가슴 쪽으로 잡아당긴다.

③ 편하게 호흡하되 내쉬는 숨에 각지 긴 손을 조금 더 가슴 쪽으로 당긴다.



02

●●● 고관절 스트레칭 ●●●

03 | 데일리 운동

work ▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 플랭크 자세를 취한다.
- ② 호흡을 내쉬며 골반 왼쪽 측면이 바닥에 닿을 듯 비튼다. 이때 골반을 틀려고 하기보다는 옆구리 근육의 힘으로 움직이는 것이 중요하다.
- ③ 오른쪽 옆구리에 힘을 줘 1번 자세로 돌아온다. 2번 자세를 똑같이 반대쪽으로 한다.

TIP. 올바른 플랭크 자세는 옆에서 보았을 때 귀-어깨-골반 측면-복숭아뼈가 일직선상에 오는 자세로 가슴근육의 힘으로 어깨가 솟지 않도록 하고, 어깨가 귀에서 멀어지도록 팔로 지지하며, 허리가 젖혀지지 않도록 복근에 힘을 주어 유지한다.



●●● 트위스트 플랭크 ●●●

04

04 | 전신깨우기

work ▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 천장을 보고 차렷 자세로 눕는다.
- ② 양팔을 '앞으로나란히' 한 뒤 양쪽 귀 옆으로 쪽 편 다음 손등으로 침대를 쓸며 사이드로 내리기를 10회 반복한다. 반대 방향도 10회 반복한다.



●●● 어깨 기지개 ●●●

05 | 탄력있는 엉덩이

work ▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 누운 상태에서 양 무릎을 골반 너비로 세우고 양손은 허리 옆 바닥에 내려놓는다. 숨을 내쉬며 엉덩이의 힘으로 엉덩이를 천장을 향해 올린다.
- ② 1번 자세에서 오른발을 왼발 무릎 위쪽에 걸친다.
- ③ 내쉬는 숨에 왼발 뒤꿈치를 꼭 누르며 엉덩이를 천장을 향해 들어 올린다.
- ④ 반대편도 같은 방법으로 10회 반복한다.



●●● 침대에서 힙업 루틴 ●●●

TIP. 몸매 관리를 하면서 배고픔을 어떻게 참나요?

다이어트할 때는 배고픔을 느끼는 게 정상이에요. 허기지지 않도록 물이나 기호에 맞는 차를 수시로 마시면 도움이 되죠. 또 한 가지 팁이 있다면 민트 향이 가득한 치약으로 양치질을 하면 식욕을 잠재우는 데 도움이 돼요.

스킨 케어

겨울철 콧 속 사막에 오아시스를



깨끗한 티슈에 코를 탕탕 풀고 난 후, 콧물이
속 빠져나왔을 때의 쾌감은 이루 말할 수 없
죠? 하지만 이렇게 꼭 있어야 할 콧물을 모두
제거해버리면 코는 점점 더 민감해집니다.

개를 숙인 상태로 한쪽 콧구멍에 식염수를 넣어
반대 콧구멍으로 빠져나오게 하는 것. '아' 소리
를 내면서 수평으로 쉼을 짜주는 게 숨은 비결입니다.

이렇게 반복적으로 코를 풀어 콧속을 말리고 자
극하는 행동은 콧물이 오염 물질을 잡아두는 역
할을 수행하지 못하게 합니다. 대신 이런 방법으
로 겨울철 민감한 코를 관리해보자.

♥ 최고의 코 관리법 비강 세척



전문가들이 입을 모아 추천하는 방법은 생리식
염수로 콧속을 세척하는 비강 세척입니다. 비강
생리식염수로 콧속을 뽕 뚫어주는 방법인데요.
비강 내 섬모 기능의 회복을 돕고 콧속 염증 유발
인자 제거에 도움이 된답니다. 방법은 간단해요.
약국에서 판매하는 주사기에 식염수를 담고 고



▲ 14년간 코세척 의뢰기기를 연구한 메디코어에서
론칭한 키트형 코세척 키트

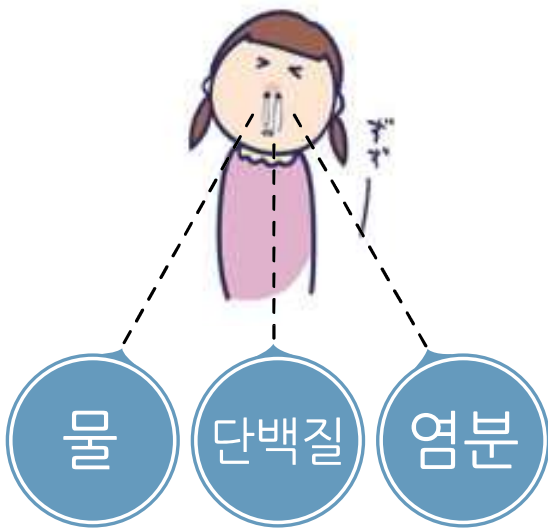
♥ 코를 풀 때는 한 번씩 한 쪽씩 코 푸는 법



스킨 케어

사람들 대부분이 휴지 또는 수건을 코에 대고 양쪽을 동시에 '탱탱' 큰 소리가 나도록 풀어버리는데, 이렇게 하면 이관과 눈, 머리 쪽에 큰 압력이 발생합니다. 이로 인해 두통, 중이염, 안구 통증을 유발할 수 있죠. 코가 답답해서 풀고 싶을 땐 한쪽씩 눌러 막고 풀어주는 것이 좋습니다.

♥ 조금은 삼켜도 괜찮다 콧물을 삼켜도 좋을까?



우리 몸은 꼭 감기나 비염에 걸리지 않아도, 건강한 상태에서도 일정량 이상의 콧물을 분비합니다. 다만 자신도 모르는 사이에 콧물을 삼키고 있을 뿐이죠. 콧물이 찬 것 같다고 해서 너무 자주 푸는 것보다 목으로 자연스럽게 넘어간 콧물을 뱉어내는 것도 괜찮은 방법입니다.

♥ 손가락 코 파기는 절대 금지 간질간질한 내 콧속



코트 속이 자주 마르고 가려우며 열감이 느껴지나요? 코딱지가 생기면 바로바로 손가락으로 제거하는 버릇이 있다고요? 이렇게 손가락으로 코를 후비면 코속의 혈관이 손상돼 코피가 나고 딱지가 앉는데, 코속 혈관과 점막은 한번 손상되면 작은 자극에도 더 쉽게 코피가 날 수 있습니다. 또한 손에 묻은 황색 포도상구균 같은 세균에 상해 부위가 감염돼 패혈증으로 발전할 수도 있어요.

♥ 극도로 건조할 땐 바셀린 건조 예방법

코의 점액이 마르고 섬모세포의 운동이 원활하지 못하면 다양한 문제가 발생합니다. 코에 문제가 생기면 기침을 하게 됩니다. 하지만 기침을 한다고 다 같은 질환이 아니기 때문에 코 속의 건조를 사전에 예방하고 촉촉하게 유지해주는 습관이 필요합니다.

■ 실내 빨래 건조

코가 건조할때 해야 할 생활습관 첫번째는 바로 실내 온도, 습도 조절입니다. 가슴기를 사용하거나 빨래를 널어 건조한 환경이 되지 않도록 유지시켜 주는 것이 좋습니다. 가슴기는 항상 닦아 깨끗하게 사용해야하는 점 유의하시길 바랍니다.

■ 바셀린



코가 건조할때 해야 할 생활습관 두번째는 바로 바셀린 바르기입니다. 바셀린 같은 유분기가 많은 크림을 이용하여 코 속에 얇게 발라주면 코가 건조한 증상을 예방할 수 있습니다.

면봉에 바셀린 연고를 소량만 묻혀 코 안쪽 점막에 발라주세요. 점막이 건조해지는 것을 막고 보습을 유지하면 코막힘과 코딱지, 코피 등도 줄어듭니다.

성형 & 시술

다이어트 주사 체험기 리뷰



'삭센다' 주사가 식욕억제 주사의 슈퍼 루키로 떠오르던 작년 이맘 때쯤과 현재의 '삭센다' 주사는 어떤 평가를 받고 있을까?



1. 삭센다 주사란?

화제도 이런 화젯거리가 없다. 최근 여자들 몇몇이 모이는 자리에 가면 '삭센다 주사' 얘기가 빠지지 않는다.

'삭센다' 주사는 현역으로 뛰고있는 가장 주목받는 다이어트 주사이다. 그도 그럴 것이 아무 것도 하지 않고 이 주사만 매일 맞으면 살이 빠진다니 다이어터에게 이보다 더한 매력이 없다.

삭센다는 덴마크 제약회사 노보 노디스크가 개발한 비만 치료제다. 2010년 당뇨병 치료제로 출시한 인슐린 주사 '빅토자'의 임상시험을 하다 보니 혈당 조절 효과뿐 아니라 체중 감량 효과가 커 해당 성분만을 따로 추출해 비만 주사로 개발했다. 그 성분 이름이 '리라글루티드'여서 삭센다 주사를 리라글루티드 주사라고 부르기도 한다. 마치 협심증 치료제를 개발했다가 남성 발기부전에 효과를 보여 개발된 '비아그라' 이야기와 비슷하다.

2. 삭센다의 효과

포만감을 주고 식욕을 떨어뜨려 결과적으로 다이어트가 되게 한다는 원리다.

위장에 음식물이 찼을 때 우리 몸에선 더는 음식을 먹고 싶지 않도록 하는 호르몬 GLP-1이 분비된다. 위장에 음식물이 오래 머물며 잘 소화될 수 있도록 하기 위함인데, GLP-1의 영향력은 안타깝게도 5분 이내에 사라진다. 다시 말하면, 5분 뒤면 다시 식욕이 돌아온다는 얘기다.

삭센다는 이 GLP-1과 유사한 작용을 하면서 지속 기간은 훨씬 길다는 게 특징이다.



약효가 떨어지는 반감기가 12시간 정도로 하루에 한 번만 주사해도 하루 종일 식욕이 잘 느껴지지 않는다. 미국 식품의약처(FDA)의 승인을 받은 비만 치료제로 안전성에 대한 신뢰도 또한 삭센다 주사의 인기에 한몫 한다.

3. 다이어트 주사 체험기

처음 며칠 동안은 주사를 맞고 나면 속이 울렁거리고 어지러운 느낌이 들었다. 견딜 만한 정도이고, 병원에서도 괜찮다는 답을 받았기에 체험을 이어갔다. 신기하게도 주사를 맞으니 배가 고프다거나 무언가를 먹고 싶다는 생각이 들지 않았다. 소화가 잘되지 않는 것 같아 평소의 절반가량 먹으면 숟가락을 내려놓게 됐고, 적게 먹으니 이왕이면 양질의 단백질을 먹자는 생각에 삶은 달걀이나 쇠고기, 우유 등을 먹으려 노력했다.

초반에는 매일 200~300g씩 감량됐으며 한 달 만에 3kg이 감량됐다. 하지만 그 이후부터가 문제였다. 다이어트 의지가 샘솟는 초반에는 탄수화물 대신 단백질 위주로 먹으면서 식단 조절을 했지만 다이어트 기간이 길어질수록 의지가 흐려지면서 평소처럼 탄수화물을 가리지 않고 먹게 됐고, 이 때문인지 체중이 늘었다 줄었다를 반복했다. 보통 1~2주의 적응 기간을 거친 뒤 투여 용량을 1.2mg으로 늘리면 효과가 배가된다고 하는데, 에디터는 2주 뒤 인바디를 체크했을 때 체중이 많이 감량되긴 했지만 그렇지 않아도 적은 근육이 같이 손실되어 투여 용량을 늘리지 않기로 했다. 주사액에 적응했는지 소화가 안 되는 느낌도 처음보다 덜해지면서 폭식을 하는 날도 있었다.

하지만 업 & 다운을 심하게 겪은 두 번째 달에도 1kg이 감량됐다. 체험하는 두 달 동안 총 4kg의 감량 효과를 본 셈이다. 식이요법이나 운동을 병행하지 않은 것치고는 꽤 좋은 결과다. 하지만 속제는 여전히 남아 있다. 체지방과 동시에 근육도 빠졌는데, 이는 다이어트 주사만으로는 해결할 수 없다. 건강한 다이어트를 위해서는 운동을 해야 한다는 것을 에디터도 알고, 의사 선생님도 계속 권하고 있지만 여전히 실천하는 것은 쉽지 않다. 또한 체험 기간 중 깜박 잊고 주사를 맞지 못한 날이 있었는데, 심각한 배고픔이 느껴졌다. 과연 주사를 끊은 뒤 다시 몰려오는 배고픔과 식욕

을 극복할 수 있을지, 아니 과연 주사를 끊을 수 있을지 의문이다. 게 드는 샘"이라고 말했다. 게다가 사용 걱정 기간이 정해져 있지 않기 때문에 원하는 목표 몸무게까지 줄이지 못하면 비용 부담은 더 커질 우려가 있다.

주사는 배, 허벅지, 팔뚝 중 한 곳에 놓는데 1cm 정도 길이의 가는 바늘로 주사해 사실 통증은 크게 느껴지지 않는다. 문제는 주사를 직접 놔야 한다는 것. 처음엔 정말 진땀이 흐를 정도로 무섭다.

4. 다이어트 주사 뒤길래;;

병원을 방문하면 먼저 인바디 체크를 하고 의사 선생님과 상담을 한다. 그리고 나서 펜같이 생긴 주사를 받는다. 이 주사는 인체 내에서 생성되는 식욕 억제 호르몬인 GLP-1의 유사체를 함유해 포만감을 높여 식욕을 조절해주는 원리다. 덴마크의 제약사에서 당뇨 치료제를 개발하던 중 해당 치료제에 체중 감소 효과가 있다는 것을 발견하고 비만 치료제로 개발하면서 탄생했으며, 2014년 미국 식품의약국(FDA) 승인을 거쳐 2015년에 출시됐다. 사람들이 이 주사에 열광하는 이유는 확실한 감량 효과 때문.

한 달에 5~6kg을 감량했다는 후기를 포털 사이트에서 쉽게 찾아볼 수 있다. 기존 식욕 억제제가 가지고 있던 불면증, 무기력증 같은 부작용이 없다는 점과, 1일 1회 직접 주사를 놓기만 하면 된다는 점 또한 매력적이다. 방법은 간단하다. 주사 펜 끝에 멸균 주사침을 끼우고 투여할 용량만큼 다이얼을 돌린 뒤 아랫배에 주사를 놓으면 된다. 뒷부분을 딸깍 하고 누르면 3~5초간 제재가 흡수된다. 수지침처럼 따끔한 정도이기 때문에 자가주사라고 해서 겁부터 먹을 필요는 없다. 매일 아침 일정한 시간에 주사를 놓으면 12~13시간 동안 식욕이 억제되는 효과가 있다. 보통 0.6mg으로 시작해서 1.2mg, 1.8mg으로 용량을 늘려 나가며, 3.0mg을 초과하지 않는다. 2주 정도 투여했는데 아무 효과가 없거나, 12주간 투여 후 체중의 5% 이상 감량되지 않는다면 중단하는 것이 좋다.



메이크업

보송촉촉 가벼운 에어리 파운데이션



얇고 투명하지만 결점은 완벽히 커버한다. 거기에다 공기처럼 가볍기까지 하다. 타고난 피부 미인처럼 가을 피부를 가꿔줄 최고의 베이스 스펀서! 새롭게 탄생한 에어리 파운데이션에서 골랐다.

송아 솜털처럼 보송한 벨벳 마무리감으로 텍스처가 피부에 편안하고 가볍게 스민다. 160ml 1만7000원.

3. **겔랑 빠뤼르 골드 래디언스 파운데이션 SPF 30 PA +++** | 열과 땀에 강한 스위트프루프 기능을 담았다. 빛을 반사시키는 골드 피그먼트, 광채를 더하는 펄라이저를 결합해 윤기를 더한다. 30ml 11만7000원.

4. **메이크업포에버 리부트 파운데이션** | 특별하게 배합된 텍스처 포뮬러가 피부 속 즉각적인 수분 공급을 돕는다. 매끈하게 커버된 피부에 고급스러운 새틴광이 흐르는 것이 장점. 30ml 6만원.

TEST 1

에어리 파운데이션 브랜드별 비교



1. **샤넬 울트라 르 땡** | 워터리한 텍스처에 피부 결점을 보완하고 얼굴의 어두운 부위를 자연스럽게 밝히는 소프트-포커스 파우더가 더해졌다. 첫 메이크업 그대로 무너짐 없는 결점 제로 피부를 완성한다. 30ml 7만6000원.

2. **투페이스드 피치 퍼펙트 파운데이션** | 피치 향이 은은하게 느껴지는 매트 타입 파운데이션. 복



5. **어반디케이 스테이 네이키드 파운데이션** | 소량으로도 얼굴 전체를 바를 수 있을 만큼 놀라운 커버력을 자랑한다. 부드러운 발림성은 물론, 세팅 픽서를 함유해 시간이 지나도 다크닝이 없다.

메이크업

6. 베네피트 헬로 해피 플로리스 브라이트닝 파운데이션 | 수분을 채워주는 히알루론산 성분이 들뜸 없이 매끄러운 피부를 완성한다. 또한 빛에 따라 달라지는 피그먼트가 자연스럽게 피부를 밝힌다. 30ml 4만3000원.

7. 맥 스튜디오 픽스 플루이드 SPF 15 PA +++ 스킨 밸런싱 콤플렉스 | 크림리한 텍스처가 피부에 녹아 원래 피부가 좋았던 것처럼 피부의 결과톤을 보정한다. 30ml 4만9000원.

8. 로레알파리 인팔리블 프레쉬 웨어 파운데이션 | 땀과 묻어남에 강한 라이프프루프 기술을 접목했다. 가볍게 스미는 라이트한 텍스처가 피부가 숨 쉬듯 편안한 베이스 환경을 만든다. 30ml 2만8000원.



TEST2

수분 유지력은 어떠한가?

실험 방법 동일한 양의 제품으로 파운데이션을 바른 직후, 1시간 후의 수분도를 체크했다. 바르기 전, 직후, 1시간 후의 평균값이 높을수록 수분이 오래 지속된다.

- 1 샤넬 ★★★★★☆ 시간이 지나도 여전히 촉촉하다.
- 2 투페이스드 ★★★☆☆ 수분도가 약간 높아졌다.
- 3 겐랑 ★★★★★★ 파운데이션을 바른 후 가장 촉촉하다.
- 4 메이크업포에버 ★★★★★☆ 바른 직후의 수분도가 높아졌다.
- 5 어반디케이 ★★★★★☆ 일정 시간 수분도가 어느 정도 유지된다.
- 6 베네피트 ★★★★★☆ 바르기 전과 후의 수분도가 비슷하다.
- 7 맥 ★★★★★☆ 수분도가 일정 시간 유지되는 편이다.
- 8 로레알파리 ★★★★★☆ 1시간 후까지도 촉촉함이 계속 유지된다.

TEST3

건조한 표면에도 잘 스며드는가?

실험 방법 환절기 피부는 건조하고 푸석하기 마련. 표면이 건조한 쿠키 표면에 제품을 바르고 3시간이 지난 후 쿠키가 촉촉한지를 확인한다.

- 1 샤넬 ★★★★★☆ 처음의 촉촉함이 시간이 지난 후에도 유지되었다.
- 2 투페이스드 ★★★☆☆ 시간이 지남에 따라 군데군데 마른 부분이 있다.
- 3 겐랑 ★★★★★★ 처음 발랐을 때의 촉촉함이 3시간이 지난 후에도 거의 변화가 없다.
- 4 메이크업포에버 ★★★★★☆ 시간이 경과한 후에도 촉촉함이 그대로 유지됐다.
- 5 어반디케이 ★★★★★☆ 시간이 지나면서 천천히 흡수되며 촉촉한 느낌이 덜해진다.
- 6 베네피트 ★★★★★☆ 어느 정도 촉촉함을 유지하는 편이다.
- 7 맥 ★★★★★☆ 처음 도포했을 때보다 확실히 수분감이 떨어진다.
- 8 로레알파리 ★★★★★☆ 처음에 발랐을 때의 촉촉함이 많이 남아 있지 않은 편이다.

에어리 파운데이션

조금 더 가벼워지고 얇아졌다. 주근깨가 고스란히 비칠 정도로 시어한 베이스를 표현하고 다른 메이크업은 생략한 것. 언뜻 노메이크업처럼 보이는 에어리 스킨은 사실 가장 어려운 메이크업 중 하나다. 피부 메이크업을 하지 않은 것처럼 얇고 투명해 보이지만 모공과 요철 등 피부결을 매끈하게 커버해야 하기 때문이다. 드로메 쇼에서는 피부를 매끈하고 시어하게 표현한 뒤 눈두덩엔 오렌지 계열로 음영을 주어 눈매를 깊어 보이도록 표현한 뒤 콧대와 C존 부근에 윤기를 부여해 더욱 피부를 투명하게 연출한다.

패션 트렌드

페이크 퍼 스타일링



온몸을 부드럽게 감싸는 퍼의 매력을 원없이 누릴 수 있는 계절이다. 진짜 못지않게 멋스럽고 따스한 페이크 퍼를 스타일리시하게 입는 법.

업그레이드됐다. 단출한 길이의 블루 쇼트 슬리브 재킷은 레이어드에 제격! 블랙이나 네이비 슈트 같은 점잖은 포멀 룩에 매치하면 세련된 컬러 조합이 부각될 뿐 아니라 젊고 경쾌한 에너지가 결들여진다.

:: COLOR BOOM ::

컬러 붐



한번 맛보면 헤어날 수 없는 퍼의 포근함에 풍요로운 컬러가 더해진 컬러풀한 페이크 퍼 아우터. 올겨울에는 리얼 퍼의 자연스러움을 구현하면서 범접할 수 없는 독특한 색감과 디자인으로 한층

:: URBAN CHIC ::

어반 칩



아무리 겹쳐 입어도 어깨가 움츠러드는 날씨에는 퍼 아우터만 한 게 없다. 블랙, 그레이, 화이트 등의 베이직한 컬러에 심플한 실루엣, 윤리적인 가치까지 갖춘 페이크 퍼 아우터라면 단연 '소장

패션 트렌드

각'이다. 모노톤의 터틀넥 톱과 슬라우치 팬츠에 아이보리 컬러의 롱 헤어 퍼 코트를 톱 걸치면 치밀하게 계산된 듯 멋스러운 오피스 룩 완성! 여기에 트렌디한 디테일의 부츠를 더하면 스타일 지수는 급상승한다.

니까. 체크 패턴 재킷과 스커트에 롱부츠를 매치한 클래식한 룩에 캐주얼 무드의 시어링 재킷을 걸치고, 퍼 트리밍 볼캡과 클러치로 마무리하면 쿨한 매력의 윈터 룩이 완성된다.

:: PATTERN PLAY ::

패턴 플레이



레오파드, 지브라 등 이번 시즌을 압도하는 애니멀 패턴부터 다채로운 체크와 그래픽 패턴까지. 트렌디한 패턴을 입은 페이크 퍼 한 벌이면 단숨에 패셔니스타로 거듭날 수 있다. 브라운, 그레이, 카키 등 톤 다운된 컬러로 색을 통제하고 담백한 실루엣을 더해 연출한 포멀 룩에 호사로운 레오파드 아우터를 포인트 아이템으로 활용해볼 것. 세련되고 고급스러운 분위기는 덤으로 따라온다.

:: FINAL TOUCH ::

파이널 터치

강렬한 존재감을 드러내는 퍼 아우터가 부담스럽다면 액세서리부터 시도해보길. 복실복실한 에코 퍼 소재의 백이나 머플러, 퍼 트리밍으로 포인트를 준 슈즈와 장갑 등을 활용하면 때론 우아하고, 때론 사랑스러운 매력을 어필할 수 있을 테



:: BRAND ::

페이크 퍼 브랜드 추천

지금 SNS에서 가장 핫한 페이크 퍼 브랜드를 알아볼까요?

■ Marei 1998

올해 22세가 된 마레이 1998의 디자이너 마야 라이크(Maya Reik). 어린 나이가 믿기지 않을 정도로 우아한 디자인을 고집하는 마야의 성숙한 취향은 인스타그램 피드에서도 여실히 드러납니다. 우아한 흑백 초상화, 아르 데코 장식 인테리어, 실크 기모노 등. 중간중간 스스로 모델이 되어 촬영한 마레이 1998 라인의 컬렉션 룩북도 감상할 수 있죠.

■ Maison Atia

메종 아티아는 147년 전통의 제이 멘델 꾸뛰르 하우스를 이끌던 길스 멘델의 딸 클로에 멘델이 론칭한 브랜드. 아빠에게 물려받은 패션 영감을 환경 친화적이면서도 동물 친화적인 페이크 퍼 브랜드로 풀어냈습니다. “퍼는 모두를 위한 액세서리가 될 수 없다는 것을 알았어요.

■ 뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



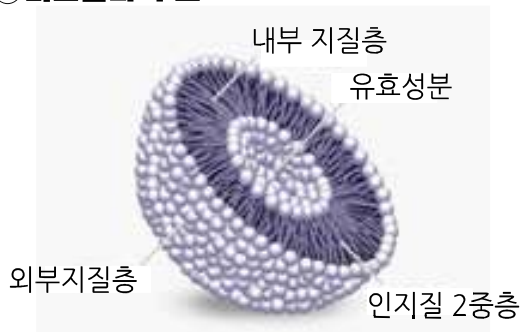
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고 봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

세븐뷰티의 셀로지 시리즈 화장품의 성분에는 리포솜화한 건세포 엑기스가 함유되어 있어 한층더 피부침투력과 체내흡수력을 높여주는 기능성 화장품인 것이다.

♥ 리포솜과 코스메 ————— ————— 줄기세포 엑기스

리포솜이란, 세포막의 구성 성분인 이니질을 이용하여 이공적으로 만든 작은 주머니를 말한다. 리포솜의 주머니 구조는 생명현상을 재현시키기 위한 실험에 인공적인 공간으로 활용되며, 비슷한 구조를 띠는 세포막에 잘 융합하기 때문에 백신, 약물, 향체 등을 빠르게 흡수시키는 매개체로도 사용한다.

◎ 리포솜의 구조



♥ 줄기세포란...? ————— ————— 의료 재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수 있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 복제 능력)을 가지고 있다. 줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가 되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화할 수 있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목 받고 있다. 세포의 노화가 원인이 되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도움이 전망되고 있는 것이다.

◎ 줄기세포의 변형형태



뷰티 노하우

●인간 줄기세포엑기스

인간 지방 세포 순화 배양액 추출물이다. 셀로지 화장품 시리즈에서는 기증자의 피하 지방에서 채취한 지방 유래 줄기 세포를 배양 할 때 사용한 배양액을 포함하는 추출물만을 사용하고 있다.

줄기 세포 자체가 함유되어 있지 않고 추출물 세포를 키우기 위해 중요한 영양소가 포함되어있다. 배양 된 줄기 세포에서 분비 된 성분이 포함되어있는 것이다. 이러한 줄기 세포 유래의 성분이 앞으로의 스킨 케어를 발전시킬 것으로 기대되고 있다.



♥에스테 살롱에서... 개인 판매까지

'시간을 되돌린다' 세븐뷰티에서 셀로지 코스메 시리즈에 내걸은 슬로건이다. 이번에 나온 셀로지 코스메 시리즈는 세븐뷰티와 계약되어 있는 에스테 살롱에서 시술에 사용할 목적으로 나온 업무용 화장품라인과 개인 홈케어 시리즈라인 이 두 가지로 라인업을 구축하여 에스테 코스에서 홈케어까지 어우르는 토탈케어를 제안하고 있다.



♥셀로지 코스메 홈케어 시리즈 = 6가지 토탈 케어 소개

STEP1 1% 클렌징 젤 #제거하기

에이징 케어는 제거하는 것 부터 시작이라고 한다. 줄기세포 함유 젤로 피부 표면을 정돈해보자. 줄기세포 엑기스, 콜라겐, 히아루론산 등의 성분으로 피부보습 위주의 정돈을 시작한다.

워쉬 폼 #씻어내기 **STEP2 1%**

진한 거품이 피부를 고급 스럽게 감싸준다. 상상 그 이상의 느낌으로 낮을 놓게되는 부드러운 피부결로의 변화를 느껴보자. 줄기세포 엑기스는 물론 천연오일, 솔비톨 성분이 함유되어 있다.

STEP3 3% 로션 #촉촉하게

피부를 풀어내듯이 침투하여 촉촉함이 가득한 피부로 변화 시킵니다. 줄기세포 엑기스가 3%함유되어 있고 히아루론산과, 콜라겐은 물론 사카로미세스까지 담은 스킨케어 로션이다.

리치 에센스 #채우기 **STEP4 5%**

피부 본래의 힘에 눈을 뜨게하는 진한 미용액이다. 줄기 세포 엑기스로 빛나는 피부를 만들어 보자. 플라렌 성분과 알부틴성분이 밝은 피부로의 변화를 돕는다.

STEP5 5% 리치 크림 #지키기

부드러운 벨을 피부에... 줄기 세포가 오염하고 통통한 피부로의 변화를 돕는다.

시트 마스크 #정돈하기 **STEP6 1%**

피부에 윤기를 전달하여 탄력있는 피부로 이끄는 페이스 시트 마스크 이다. 투명감 있는 피부를 원하시는 분께 추천.

육아 팁

아이도 처음이고 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.

걱정 말아요

지금은 수유 시간 이외에는 하루 대부분을 잠을 자며 보내는 시기입니다. 또한 신생아 반사의 일종인 빨기반사와 찾기반사(입 주변의 자극을 더듬는 것)가 나타나는 시기이므로 아이는 무엇이든 입 주변의 자극에 대해서는 입에 넣고 빨려 하는 시기입니다.

다시 말해 아이가 젖을 물고 있는 것은 배가 고파서가 아닌 자연스런 신생아 반사행동이라는 것입니다. 따라서 우리 아이와 같이 수유시간 이외에도 항상 젖을 물고 있는 것은 바람직하지 못하며, 아직은 습관화된 행동형성 이전의 시기이므로 가급적 수유시간 이외에는 젖을 물리지 말아주세요. 초기에는 다소 칭얼댈 수 있으나 이내 적응이 되므로 시도해 보시길 바랄게요.

BABY1

아기가 젖만 물고있어요



* 고민 있어요

이제 3주차 신생아예요. 아이가 낮잠을 안자려는지, 배가 고플지 낮에는 젖만 물고 있어요. 너무 피곤한데 어떻게 해야할지 모르겠네요. 다행히 밤에는 3~4시간 정도 잠을 자는 편이기 합니다만 낮에는 영 엄마를 도와주질 않네요.

BABY2

직장맘인데 아침마다 전쟁이에요

* 고민 있어요

저희 딸은 41개월 된 여자아이입니다. 직장맘이라 유치원 빠른반을 보내고 있는데요, 아이도 유치원 가는 건 너무 좋아하는 편입니다. 그런데 문제는 아침이에요. 아침 8시 30분에 유치원 버스를 태워 보내려면 8시에는 일어나 밥 먹고, 씻고, 옷 입고, 머리 묶고 가야 하는데 아침마다 전쟁이 따로 없어요.

육아 팁

잠이 많은 편이라 3시간 정도 낮잠도 자고, 밤잠도 잘 자요. 그런데 아침에 깨우면 짜증 내는 건 기본이고, 옷 한번 입히려 하면 꼭 자기가 좋아하는 옷만 골라서 입어야 하고, 머리도 안 묶으려 하고, 양치는 물론 세수도 안하고 가려고 해요.

겨우겨우 어르고 혼내고 시간 맞춰 보내긴 하지만 매번 힘이 쭉 빠지네요. 생활습관을 바로잡고 싶는데 어떤 식으로 해야 될지요?



💬 걱정 말아요

41개월이면 올바른 생활습관을 서서히 길들이기를 시작할 연령이에요. 이런 경우 혼을 내거나 하여 억지로 아이의 생활습관을 바로 잡으려 하시면 안됩니다.

우선은 아이의 낮잠을 조금 줄여 주시기 바랍니다. 2시간 정도면 좋을 것 같습니다. 또한 밤에는 아이가 일찍 잠자리에 들 수 있도록 하여 아침에 무리 없이 일어날 수 있도록 도와 주세요.

기타 옷 입기와 세수하기에 관한 사항은 먼저 아동의 담임 교사에게 부탁하셔서 담임 교사와 아이가 장난감 시계나 그림 등을 이용하여 시간과 방법에 관한 약속을 하게 하시면 어떨까 싶습니다. 만약 아이가 담임 선생님을 따르는 정도가 높으면 높을수록 행동수정의 효과도 높아집니다.

사정이 여의치 않을 경우 어머님께서 동일한 방법으로 아이와 약속을 해주시면 됩니다. 단 어떤 약속을 할지 아이와 함께 이야기를 나누며 정하는 것이 동기부여 차원에서도 좋습니다. 아이가 약속을 잘 지켰을 경우 칭찬하기, 스티커 붙이기 등을 통해 아동 스스로 성취감을 느낄 수 있도록 해주시기 바랍니다. 칭찬에 의해 반복되는 성취감은 아동의 긍정적인 생활습관 형성에 좋은 촉매물이 될 수 있습니다.

BABY3

아빠차에 집착하는 우리아이



아빠 차예요. 아빠 차예요. 아빠 차예요. 아빠 차예요. 아빠 차예요.

✿ 고민 있어요

38개월이 다 되어가는 남자 아이를 키우고 있어요. 1년 전부터 차에 부쩍 관심을 가져서 지나가는 택시나 트럭 이런 걸 몇 번 얘기해주니 차의 특징에 대해 잘 알고 차 종류도 곧잘 맞추곤 하더라고요.

저희가 주말이면 항상 바쁘게 차를 타고 이리 저리 다니곤 했는데요, 최근 한달 간은 "아빠차 아빠차"하며, 아빠차에 집착을 많이 합니다. 아빠회사 안 갈때 타자고 달래 보지만, 통제가 되지 않을 정도로 울며, 마구 떼를 부리네요. 갑자기 아빠차에 집착하는 우리아이, 괜찮은 걸까요?

💬 걱정 말아요

우리아이에게서 관찰되는 일련의 행동들은 모두 이 시기 아동에게서 발달 특성상 나타나는 극히 자연스러운 행동들이랍니다. 일반적으로 남아가 여아에 비해 언어발달이 느리며, 이 시기는 또한 자신에게서 주변으로의 주위가 전환되는 시기이므로 주변사물에 대한 호기심이 증가하는 시기에요. 이에 따라 자연히 질문이 많아지며 이 시기 아동의 행동특성 중 하나는 바로 우리 아동과 같이 특정 사물 등에 관심을 나타내는 것입니다.

아이의 아빠차에 대한 관심을 집착이라 여기시고 이를 만류한다거나 반복적으로 거부하는 형태의 부모님의 반응은 아이로 하여금 자신의 요구나 주장이 반복적으로 거절되는 경험을 하도록 하여 분노나 불안 등의 부정적 정서를 야기시키는 원인이 될 수 있습니다.

푸드 레시피

후끈화끈 불닭소스 야식 레시피



불닭발

1인분 기준

[재료]

순살닭발 300g, 대파 1T, 설탕 1T, 소주 1T, 고추장 2T, 참기름 1T, 마늘3개, 양파 1/2, 진간장 2T, 다진마늘 1T, 청양고추 1개

[만들기]

①끓는물에 대파 1/2대와 마늘3개를 넣고 닭발을 넣은 후 1분간 삶아준다.

②삶은 닭발에 양파 1/2개와 대파1/2대를 채썰어 넣고 양념을 넣어준다(설탕1스푼, 고추가루2스푼, 진간장2스푼, 소주1스푼, 고추장2스푼, 다진마늘 1스푼).

③잘 섞은 다음 15분간 재워준다

④팬에 기름을 살짝 두르고 닭발을 볶아준다.

⑤참기름1스푼을 넣고 볶다가 청양고추1개를 채 썰어 넣는다.

⑥닭발이 잘 익으면 깨를 약간 뿌린 후 완성

TIP. 닭발은 특유의 선홍색을 띠며 누린내가 없는 것이 좋다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



불닭볶음 라면땅

1인분 기준

[재료]

불닭볶음면 1봉, 올리고당 4T

[만들기]

①시중에 파는 불닭볶음면을 잘게 부스러뜨려 주신 뒤 약불에서 타지 않게 살살 볶아 줍니다.

②어느 정도 볶아지면 이제 양념을 넣어 줍니다. 올리고당 4스푼, 불닭볶음면 소스 1/2을 넣어줍니다. 더 맵기 원하면 소스 1봉 다 넣으셔도 좋다. 양념을 넣었으면 약불에서 살살 섞어 주다가 달라붙기 시작하면 불을 꺼준다.

③이제 냉동실에서 살짝 굳혀 출근데 접시에 얇게 펴서 넣어준다.

④30분정도 지난 후 접시를 꺼내준다. 강정처럼 잘 굳어 있으면 적당하다. 굳어있는 면을 손으로 살짝 부셔 먹는다.

푸드 레시피



불닭식빵피자

4인분 기준

[재료]

닭가슴살 500g, 양파, 피망, 옥수수통조림, 모짜렐라 치즈, 파슬리가루

[소스]

고추장 1T, 고춧가루 3T, 간장 2T, 물엿 1T, 설탕 1T, 맛술 2T, 사과 1/4개, 양파 약간, 청양고추 2개, 다진마늘 1T, 다진파 1T, 참기름 1T

[밀간]

맛술 2T, 간장 1T, 후추 1/2t

[만들기]

① 닭가슴살은 씻어 물기를 뺀 다음 적당한 크기로 썰어 밀간양념에 섞어준다. 매운소스는 미리 잘 섞은 다음 밀간에 재운 닭고기에 넣는다.

② 소스는 설탕과 액체 재료만 넣고 설탕을 잘 녹여준 다음 다른 재료를 넣고 기름재료를 마지막에 넣어준다.

③ 양념을 한 뒤 하루밤 정도 재워둔다. 비닐랩으로 공기와 접하는 면 없이 꼼꼼히 싸서 냉장에 재워둔다.

④ 기름 둘러 달궈진 팬에 양념한 닭을 넣고 구워준다. 너무 센불에 하면 양념이 타면서 속도 잘 안익으니 충분히 달군뒤 약불로 구워낸다.

⑤ 식빵을 깔고 위에 닭고기를 얹어준다. 채썬 양파와 피망, 옥수수통조림 등을 첨가한다.

⑥ 모짜렐라 치즈를 뿌려 180~200도로 예열된 오븐에 15~20분정도 구워준다. 오븐에 따라 시간을 조절하시고 속재료는 다 익은 상태이므로 치즈가 노릇할 정도만 구워준다. 파슬리가루로 마무리.



불닭 퀘사디아

2인분 기준

[재료]

닭가슴살 4쪽, 청주 1T, 시즈닝 솔트 1/2T, 생강즙 1/2T

[또띠아 재료]

홍피망 1/2개, 청피망 1/2개, 양파 1/2개, 청양고추 3개, 또띠아 8장, 스위트콘 5~6큰술, 올리브유 적당량, 피자치즈 넉넉히

[또띠아 양념]

칠리소스 적당량

[불닭양념]

고추장 3T, 고춧가루 2T, 고추기름 1/2T, 후춧가루 1/2T, 칠리소스 1T, 다진마늘 1T, 굴소스 3/4T, 설탕 1/2T

[야채 밀간]

시즈닝 솔트 1t, 굴소스 1t,

[만들기]

① 닭가슴살을 청주, 시즈닝솔트(허브솔트), 생강즙을 넣고 30분간 밀간을 해서 잡냄새를 제거한다. 그 다음 준비한 양념을 모두 넣고 잘 섞어 30분간 재워 둡니다.

② 불닭양념이 다 재워지면 팬에 오일을 골고루 발라 준다. 불닭 양념해 놓은걸 팬에 골고루 퍼서 팬닝한 후 오븐에 넣고 구워 준다. 190도에서 15분 굽는다.

③ 야채들을 잘게 다져서 팬에 기름을 두르고 시즈닝솔트와 굴소스를 넣고 센불에 재빨리 물기없이 볶아 낸다.

④ 또띠아에 칠리소스를 퍼서 바르고 그위에 볶은 야채들을 올려준다. 피자치즈와 잘 구운 불닭을 올리고 또 피자치즈를 한겹 더 올려 준다. 마지막으로 또띠아를 위에 한장 더 올리고 오븐에 190도로 5~6분 사이로 구워 준다.

■ 건강생활 팁

두려운 '치매' 치료제 개발 왜 어려울까?



1 | 그만큼 무서운 질병 '치매' 2024년 100만명 돌파 예상

한국인 사망률 1위 질환은 암이지만 암만큼이나 두려운 병을 꼽자면 치매를 빼놓을 수 없다. 치매가 발병하면 환자 자신은 물론 가족까지도 고통의 시간을 보내야 한다. 더욱이 인구 노령화로 인해 치매 환자는 매년 빠르게 늘고 있다. 보건복지부 중앙치매센터에 따르면 우리나라 치매 환자 수는 69만 명으로 추정되며, 2024년 100만 명을 넘어설 것으로 전망한다.

치매환자수 및 유병률 추계



결국 치매는 우리 앞에 놓인 숙제다.

치매 정복을 위해 세계적인 제약사들이 도전장을 내밀었지만, 번번이 실패하고 있다. 치매치료제 개발이 어려운 이유에 대해 알아봤다.

결국 치매는 우리 앞에 놓인 숙제다. 정부가 치매국가책임제를 통해 '치매로부터 자유로워지는 나라'를 만들겠다고 외치는 것도 다가올 치매의 위협이 크기 때문이다. 이처럼 치매의 위협이 대두되면서 제약사들은 발 빠르게 치매치료제 개발에 착수했다. 세계적인 굴지의 제약사들이 치매치료제 개발을 위해 막대한 연구개발비를 투자했다. 그러나 현재까지 치매치료제와 관련된 구체적인 성과는 나오지 않고 있다. 세계적인 제약회사 중에는 개발 중이던 치매치료제 포기를 선언하기도 했다. 왜 전 인류가 원하는 치매치료제는 개발되기 어려운 것일까?

2 | 수십 년 치료제 개발 난항 대기업들의 연이은 개발 포기

치매치료제 개발이 좌초되고 있다. 2012년 화이자는 존슨앤존슨과 공동개발 중이던 치매치료제 연구를 포기했다. 이후 다시 치매치료제에 도전했던 화이자는 지난 1월 알츠하이머병과 신경퇴행성질환인 파킨슨병 치료제 개발하지 않겠다고 공식 발표했다. 3상 임상 단계까지 갔음에도 결국 신약 개발에는 성공하지 못했다. 2016년에는 일라이 릴리가 알츠하이머치매 치료제 개발을 접었다. 이외에도 지난해 9월 로이

반트 사이언스 자회사 엑소반트가 치매치료제 개발에 실패했고, 머크도 치매치료제 개발에 도전하지만 고배를 마셨다.

현재까지 치매는 치료제가 없다. 조기 발견과 예방이 최선이다. 지금 쓰이는 치매 관련 약은 치료제라기보다 인지기능을 개선하는 정도로 봐야 한다. ‘도네페질’은 신경전달물질을 늘려 인지기능 개선을 돕는 약이다. 그래서 치매의 주요 원인으로 꼽히는 뇌세포 파괴는 막지 못한다. 아직 뇌세포 파괴를 막는 치료제는 없다.

3 | 알츠하이머 치매 원인찾기 베타아밀로이드의 축적

대표적인 치매는 알츠하이머치매와 혈관성치매가 있다. 알츠하이머치매는 ‘베타아밀로이드’라는 물질이 뇌에 쌓여 발생한다. 베타아밀로이드가 뇌의 신경세포에 쌓이기 시작하면 신경세포가 파괴돼 알츠하이머치매가 생긴다. 특히 베타아밀로이드는 노화에 따라서 체내에서 발생하는 양이 늘어나게 된다.



혈관성치매는 뇌경색이나 뇌출혈 등 뇌혈관질환과 관련 있다. 뇌로 가는 혈류가 줄거나 뇌혈관이 터져 뇌신경이 손상되면 혈관성치매가 발생할 수 있다. 혈관성치매는 혈관 손상이라는 명확한 원인이 있어 비교적 치료가 가능하다. 그러나 뇌혈관 손상 정도에 따라서 치매의 경중이 달라진다. 또 어느 부위에 발생하느냐에 따라 치매 증상이 달라진다. 혈관성치매는 손상 부위나 정도에 따라서 말을 더듬는 구음장애나 안면마비, 보행장애 등이 나타난다. 현재 혈관성치매는 ‘쿨린알포세레이트’를 사용해 증상을 완화한다.

4 | 베타아밀로이드 차단이 답? 치매의 원인은 70여가지

이로 인해 베타아밀로이드가 치매에 영향이 있느냐는 반론도 나오고 있다. 그래서 명쾌하게 베타아밀로이드를 차단하면 치매가 개선된다고 주장하기도 어렵다. 더욱이 치매는 단일 질환의 진단명이 아니라 뇌에 영향을 미치는 다양한 원인에 의해 발생하는 증후군이다. 그래서 치매의 원인 질환만 해도 70여 개에 이른다.

그중 대표적인 것이 베타아밀로이드가 쌓여 발생하는 알츠하이머치매이다. 결국 치매의 원인이 너무나 다양해 정확한 원인을 찾기 어려운 점이 치매치료제 개발을 힘들게 만드는 이유이다.

5 | 치매는 예방이 우선 운동의 생활화와 금연, 금주

치매치료제가 개발되기까지는 시간이 필요하다. 따라서 현 시점에서 치매 예방에 힘을 쓰는 것이 가장 중요하다. 치매 예방에는 운동이 가장 좋다.



20분의 고강도 운동을 주 3회 이상 하는 성인은 그렇지 않은 성인과 비교해 치매 위험이 1.82배 감소한다. 치매 예방을 위한 운동은 유산소운동이 권장된다. 유산소운동은 뇌 혈류 개선에 도움을 줄 수 있기 때문이다. 대표적인 유산소운동에는 걷기, 조깅, 자전거 타기 등이 있다. 가볍게 일상생활에서 할 수 있는 운동은 박수운동이다. 손바닥, 손끝, 주먹으로 박수를 반복해서 치면 치매 예방에 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.

鈴傳

일본주 바 · 이자카야 · 타치노미

(スズデン)



에도시대부터 이어져 내려온 노주점에 타치노미의 공간이 생긴 것은 전쟁 후도 아닌 쇼와22년 때의 일이다. 격동의 세월을 살아남은 직원들은 적어도 술로 피로를 풀고 싶어하는 직장인들 그리고 노동자들의 마음이 있었기에 자신들도 지금까지 일을 하고 있다고 생각하고 있다. 세월을 지나 많은 것들이 변했지만 직원들의 감사하는 마음은 아직 그대로이다.



추천메뉴 1▶

イカ焼き(오징어 구이)
• 남녀 노소 좋아하는
오징어를 그릴에 바로 구워
먹기 좋은 크기로 썰어 나온다
가게에서도 인기가 많은
메뉴 중 하나

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

串カツ(쿠시카츠)

• 쿠시카츠를 시키면 한 접시에 두 개가 나오기 때문에 포만감있는 안주거리로 인기가 많은 메뉴이다

추천메뉴3▶

刺身盛り合わせ
(사시미 모리아와세)

• 마구로(참치), 사바(고등어), 타코(문어)를 한 접시에 모아 나오는 세 점 세트이다



◀ 추천메뉴4

ポテサラダ

(감자 샐러드)

• 양도 넉넉하고 마요네즈 맛이 진한 감자 베이스의 샐러드이지만 야채도 풍부하다

★★★★☆

니혼슈는 향시 15종류정도 준비되어 있으며 다양하고 새로운 명품술을 적극적으로 찾고있는 자세로 가게를 운영하고 있다. 그리고 역시나 오랜 역사를 갖고 있는 가게이니 만큼 독보적인 품질 관리 시스템이 구축되어 보관된 술이 맛이 없을 리가 없겠죠. 물론 요즘 많이 보이는 술집들 보다 세련되지 않을지는 모르겠지만 깊은 맛이 있는 것은 분명하다

·新宿区四ツ谷1-10鈴伝ビル1F

·영업시간 : 평일 17:00~21:00 토요일, 일요일, 축일휴무

·TEL : 03-3351-1777 ·<https://tabelog.com/>→鈴傳으로 검색



■ 건강 상식

의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식

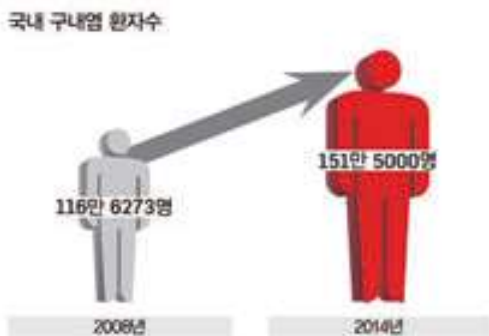


100세 시대가 멀지 않은 지금, 현대인들에게 가장 주목받는 화두라면 단연 어떻게 하면 젊고 건강하게 사느냐 하는 것이다. 건강에 관한 상식들이 범람하고 있는 요즘, 과연 알려진 상식 그대로 믿어도 되는 것일까? 전문의가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

치약은 구내염을 예방한다?

스트레스를 심하게 받거나 피곤할 때면 입안에 구내염이 잘 생긴다고 한다. 구내염은 혀바닥뿐 아니라 입 점막 어디에나 생기는데, 특히 통증이 심하다. 밥을 먹거나 말할 때마다 입안에 타는 듯한 통증이 생긴다. 그런데 입안에 생긴 물집도 모양에 따라 원인과 대처법이 다르다.

● 국내 구내염 환자 수 ●



2014년 구내염 환자 10명 중 4명 9세 이하



구내염 환자 10명 중 4명 9세 이하

구내염은 세균이나 바이러스, 곰팡이 등에 의해 감염돼 생기는 질환이다. 남녀노소 누구나 구내염이 생길 수 있지만 특히 어린이에게 많이 생긴다. 실제로 국민건강보험공단 자료에 따르면 국내 구내염 환자수는 2008년 116만 6273명에서 2014년 151만 5000명으로 약 29.9% 증가했다. 2014년 구내염 환자를 연령별로 분석한 결과를 보면, 전체 진료 인원의 약 40%가 9세 이하였다. 특히 9세 이하 환자 중에서도 영유아(0~6세) 환자가 88.6%를 차지했다. 전문가들은 9세 이하 아이의 경우 아직 면역력이 완벽하게 형성되지 않은 탓에 유독 구내염 발생 위험이 높은 것으로 추정하고 있다.

● 구내염의 원인 ●

아직 구내염의 발생 원인은 명확하게 밝혀지지 않았지만 스트레스, 피로, 호르몬 변화, 비타민 B12 결핍, 철분 및 엽산 결핍 등이 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 이외에도 실수로 불을 씹거나, 알레르기 등으로 구내염이 생기기도 한다. 특히 스트레스는 구내염을 유발하는 주요 원인 중 하나다. 스트레스를 많이 받으면 아드레날린의 영향으로 침 속 시알산 분비가 줄어들고, 시알산 분비가 줄면 입안 세균의 활동력이 높아져 구내염에 쉽게 걸리게 되기 때문이다.

● 구내염의 복병 치약 ●

최근에는 구내염이 치약 성분 탓에 잘 생긴다는 연구 결과도 발표됐다. 치약에는 보존제인 소듐라우릴설페이트(SLS)가 들어 있는데, 이 성분이 구강 내 미생물 균형을 깨뜨려 구내염을 유발한다는 것이다. 실제로 1994년 노르웨이에서 비슷한 연구 결과가 도출된 바 있다. 연구진이 아프타성구내염이 잘 생기는 사람 10명에게 첫 3개월은 SLS가 들어 있는 치약을 사용하게 하고, 이후 3개월은 SLS가 없는 치약을 사용하게 했다. 그 결과, SLS가 없는 치약을 쓰는 기간에 구내염 발생 횟수가 SLS 함유 치약을 사용하지 않을 때보다 많았다.



● 종류에 따라 원인 치료법 달라 ●

입안에 물집이 생기면 다 같은 구내염이라고 생각한다. 하지만 구내염은 모양에 따라 이름과 대처법이 다르다.

■ 대표적인 구내염 아프타성 구내염



점막에 1cm 미만의 하얗고 둥근 염증이 1~3개씩 생긴다면 재발성 아프타성구내염을 의심해야 한다. 구내염 환자 10명 중 6명이 겪을 정도로 흔한 질환으로, 면역력이 떨어진 상태에서 입 안쪽 점막에 상처가 나면 염증으로 발전하게 된다. 만일 아프타성구내염이 생겼다면

비타민B12나 철분 등을 보충제로 복용하고, 휴식을 취하며 면역력을 높이는 것이 중요하다. 아프타성구내염

은 별다른 조치를 취하지 않아도 10일 정도면 증상이 사라진다. 하지만 염증 탓에 일상생활에 불편을 겪는다면 스테로이드 연고를 바르면 염증 완화에 도움이 된다.

■ 혀바닥에 하얀 이물질 칸디다증



혀바닥에 눈이 쌓인 듯한 이물질이 생긴다면 칸디다증을 의심한다. 칸디다란 곰팡이균의 일종으로 구강 내에 정상적으로 존재하다가 노화로 침 분비가 줄어들거나, 항생제 등의

복용으로 입안 세균의 균형이 깨지면 과도하게 증식해 칸디다증을 유발한다. 이외에도 급성전염병, 전신쇠약, 감기 등으로 체내 균형이 깨지고, 저항력이 약해진 상태에서 칸디다증에 쉽게 걸릴 수 있다. 이때 생긴 혀의 흰 물질을 칫솔로 닦아내는 경우가 있는데, 칫솔질을 하면 이물질이 줄어들지만 출혈과 심한 통증이 생길 수 있다. 이 경우 물을 수시로 입에 머금어 입안이 건조하지 않도록 하는 것이 중요하다. 노인이나 틀니 사용자는 침 분비가 원활하지 않기 때문에 인공 타액 사용을 고려해볼 수 있다.

● 구내염에 도움 되는 식품 ●

구내염은 보통 2주 이내에 증상이 자연스럽게 사라진다. 하지만 심한 통증 탓에 일상생활이 어려울 정도라면 구내염 증상을 완화하는 식품을 이용해보자. 또한 면역력 향상에 좋은 식품을 꾸준히 섭취하면 구내염을 예방하는 데 도움이 된다. 구내염을 예방하고 증상 완화에 도움이 되는 식품으로는 연근·홍삼·꿀·토마토·가지가 있다.

● 구내염 치료 시판 약품 ●

구내염 치료에는 일반적으로 스테로이드 제제를 활용한다. 구강 내 염증반응을 줄여 치료하는데 3~5일 정도 꾸준히 사용하면 통증이 줄어든다. '알보칠'로 잘 알려져있는 폴리크레줄렌 제제는 즉각적인 염증 제거에 아주 효과적이다. 불로 지지듯 약으로 화학적 화상을 유발해 염증을 견어내지만 약을 도포 후 몇 초간 극심한 통증을 경험한다. 염증을 확실하게 제거하는 만큼 1회만 치료해도 빠르게 통증이 완화된다.

인테리어

맞춤형 인테리어



취향과 가구



▲1.비비드한 컬러의 사각 프레임을 쌓거나 옆으로 이어서 확장시킬 수 있다 2.다양하게 활용할 수 있는 수납 모듈 가구를 선보인다 3.확장형 상판으로 간편하게 테이블 사이즈를 조정할 수 있는 노르드비켄

58 | 광고문의 T.03-6273-9900

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

밀레니얼 세대를 중심으로 나만의 취향과 경험을 중시하는 경향이 뚜렷해지고 있다. 사람들은 트렌드를 따르기보다는 자신의 취향을 반영한 '나다운' 것에 더 주목한다. 마치 내 마음속을 들여다본 듯 취향과 라이프스타일을 반영한 개인 맞춤형 아이템은 '잘 맞는 옷'처럼 편안하다. 보편성이나 대중성과 약간 거리를 둔 이것들은 유니크하며 소장 가치도 충분하다.

이러한 변화의 흐름이 리빙 업계에도 불고 있다. 이전에도 맞춤형 가구가 있었지만, 1인 가구 증가와 '집'이라는 공간이 어느 때보다 중요해지면서 라이프스타일에 맞게 공간을 활용할 수 있고, 변화에도 빠르게 대처할 수 있는 모듈 가구가 인기를 끌고 있다. 이와 함께 개인의 키와 취향을 고려해 높낮이와 컬러를 선택할 수 있는 주방 가구, 마감재 종류부터 색상, 질감 등을 하나하나 선택해 만드는 소파 등 다양한 퍼스널 리빙 아이템이 쏟아지는 추세다.

삼성 BESPOKE

여기에 정점을 찍은 것이 삼성전자의 비스포크다. 사실 가전의 경우 백색 가전에서 벗어난 지도 얼마 되지 않은 데다 튀는 것보다는 무난한 것을 선택하는 경향이 있었다. 하지만 비스포크는 개인의 취향에 따라 컬러와 색상, 기능을 조합하는 모듈형 냉장고로 '가전도 인테리어'라는 것을 똑

똑똑히 보여주고 있다.



▲여러가지 색깔로 커스터마이징이 가능한 비스포크는 이제 가전보다 가구에 가깝다

비스포크는 ‘맞춤형 양복’ ‘주문 제작’을 뜻하는 말로, 프리즘이 백색의 빛을 다양한 색으로 분리하듯 소비자 개개인의 취향을 반영한 ‘맞춤형 가전’ 시대를 열겠다는 삼성전자 생활가전사업부의 새 비전 ‘프로젝트 프리즘’의 첫 번째 작품이다.

하나뿐인 나만의 주방



▲키친 팔레트 시리즈는 도어와 컬러, 손잡이를 마음대로 선택해 맞춤형 주방을 실현한다.

주방은 그 어느 공간보다 사용자의 편의성이 중요한 곳이다. 요리와 설거지 등 많은 시간을 보내는 공간인 만큼 주 사용자의 취향을 맞추는 것이 중요하다. 에넥스 키친 팔레트 시리즈는 국내 주방 브랜드 최초로 선보이는 커스터마이징 주방 시리즈. 5가지 도어와 13가지 컬러, 15가지 손잡이 등으로 모듈화해 원하는 대로 조합해 나만의 주방을 만들 수 있다. 먼저 도어 형태는 클래식, 프렌치, 쇼콜라, 어반, 모닝 핸들리스 등 모던한 스타일부터 클래식한 스타일까지 선택할 수

있다. 컬러는 스완화이트, 화이트, 그레이, 베이지, 머드브라운 등 유광 5종과 퓨어화이트, 크림화이트, 라이트그레이, 카키, 인디고, 다크그레이, 베이비핑크, 딥그린 등 무광 8종이 있다. 앞으로도 시즌별로 세련되고 아름다운 컬러를 추가해나갈 계획이며, 팔레트 시리즈를 붙박이장으로 확대해 많은 사람들의 취향을 저격할 나만의 맞춤 주방, 맞춤 공간을 만들어갈 예정이다.

리빙 배스



▲욕실 안전 손잡이를 원하는 높이와 위치에 맞게 시공할 수 있는 로얄 유니버설 실버 세트

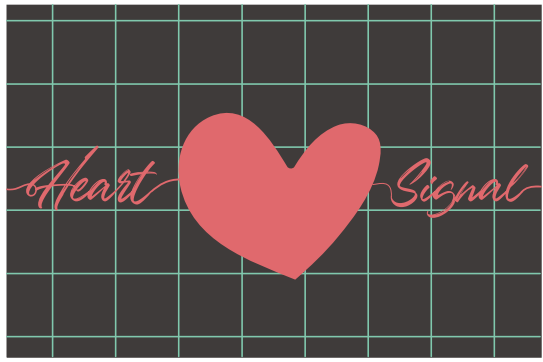
위생을 책임지는 기능적인 공간에서 최근에는 많은 시간을 보내며 휴식과 재충전의 장소로 주목받는 공간이 바로 욕실이다. 욕실업계에서는 이 같은 현상을 ‘리빙 배스(Living Bath)’라는 키워드로 정의한다. 따라서 욕실도 취향에 맞는 스타일로 꾸미고자 하는 사람들이 늘고 있다.

로얄엔컴퍼니에서는 취향에 따라 세면기와 샤워기 등을 각각 다르게 조합할 수 있는 모듈형 패키지를 선보여 화제를 모았다. 또 주목할 것은 단순히 심미적인 측면이 아니라 안전을 고려한 맞춤형 욕실 세트, 로얄 유니버설 실버 세트다.

욕실은 물을 사용하는 공간이라 미끄러움에 주의해야 한다. 특히 어린이나 노인이 있는 집이라면 낙상 사고가 빈번하게 발생할 수 있다. 로얄 유니버설 실버 세트는 욕실 세트에 안전 손잡이가 포함되어 있으며, 어린이부터 노인까지 가족 구성원의 키 높이에 맞춰 사용자가 원하는 위치에 시공할 수 있는 것이 장점이다. 결국 올해 인테리어의 키워드는 ‘맞춤’인 것이다.

러브 라이프

썸남에게 보내는 하트 시그널



:: SIGNAL 1

연락을 끊는다



■ SOLUTION

자신이 좋아하는 여자를 애태울 남자는 세상에 없다. 지치부진한 썸 단계에서 일주일 이상 꾸준히 연락하는 사이라면 이 기술을 활용해보도 좋다. 메시지를 주고받다가 하루~반나절 이상 연락을 두절하는 식이다. 단 연락의 빈도를 서서히 줄여가는 것은 금물. 예의를 차린 거절의 표현이라고 오해를 살 수 있다. 갑자기 연락이 되지 않는 당신에게 마음이 있다면 확실한 말과 행동으로 관계를 이어가기 위해 밤잠을 설치면서라도 무언

연말에 놓쳤던 기회이지만, 이제는 승부수를 띄워야 할 때. 소극적인 그에게로부터 고백을 끌어내는 시그널.

가 계획을 짜기 시작할 것이다. 이러한 액션에도 반응이 없다는 것은 이 남자는 애초에 나에게 관심이 없던 것일지도 모른다.

:: SIGNAL 2

웃음을 참지 않는다



■ SOLUTION

모든 연애 관련 기사에서 입이 마르고 닳도록 등장하는 데는 다 이유가 있다. 미소와 만큼 확실한 효과를 가져오는 시그널은 없으니까. 하지만 생각보다 많은 사람이 화려한 리액션의 효과를 잘 믿지 못한다. 썸 단계에서 미소와 적극적인 리액션 애정 표현계의 직구다. 당신이 나를 좋아하지 않을까 확신이 없어 우물쭈물하는 이성에게 이보다 든든한 시그널은 없다. 화려한 리액션이 상대의 호감을 얻는다는 건 고전으로 전해오는 진리 와도 같으니 믿어봐도 좋다.

러브 라이프

:: SIGNAL3

6시간이상 함께 시간을 보낸다



■ SOLUTION

양쪽 다 일을 하면서 썸을 탈 때 데이트 시간을 당연히 짧아질 수밖에 없다. 가뿐히 저녁 후 맥주 한 잔, 영화 보고 커피 한 잔 정도의 소소한 연애를 해왔다면 야심 차게 마음을 먹고 반나절 이상 함께할 수 있는 데이트 코스를 계획해보자.

누군가와 함께 시간을 오래 보낸다는 것은 바쁜 현대 사회에서 꽤 적극적인 애정 표현이다. 상대를 향한 내 감정이 애매할 때 확인하는 목적으로도 효과적인 방법이다. 그리고 이 시간에 얼마만큼의 정성을 보이느냐에 따라 상대의 호감을 파악할 수 있다. 그의 정성과 노력이 확실히 느껴진다면 내가 먼저 굳히기에 들어가도 좋겠다.

:: SIGNAL4

TMI를 남발한다



■ SOLUTION

TMI는 상대적이다. 좋아하는 사람의 TMI는 더 물어서라도 알고 싶지만 관심 없는 사람의 정보는 귀찮다. 일차적으로 나의 시시콜콜한 일상에 대한 그의 반응을 살핀다.

사뭇히 던진 TMI에 뜨겁게 반응한다면 좀 더 깊은 관계를 기대해봐도 좋다. 사소한 일상을 공유하며 대화의 밀도를 확 높이면 뜨겁지도 차갑지도 않았던 썸 단계에 진전이 생긴다. 그와 내가 어느 정도 친밀한 감정을 느끼기 시작하는 순간 연말의 훈훈함에 한 발짝 더 가까이 다가갈 수 있다.

:: SIGNAL5

시그널 대신 직구를 날린다



■ SOLUTION

그가 애매한 표현으로 일관하고 있다면 어느 한 쪽은 확실한 액션을 취해야 시간 낭비를 하지 않는다. 헛갈릴 때는 확실히 부딪쳐야 한다. 예전 같으면 덤석 시작했을 연애를 더 이상 어린 나이가 아니라는 이유로 재고 따지다 망한 술한 썸을 생각해보자. “우리 한번 만나볼래요?” “널 좋아해. 우리 진지하게 만날까?”라는 말로 직접적인 시그널을 전해보자. 연애는 누가 먼저 고백하느냐보다 서로 얼마나 진심을 다해 표현하느냐가 더 중요하다.

Advice

스몰 토크 중 가장 쓰기 쉬운 무기는 칭찬이라고 고들 하지 않나. 서로에게 신뢰를 주고 받아야 하는 썸의 시기에는 칭찬만큼 좋은 게 없다.

러브 & 트래블

추운겨울에 홋카이도에서 아이스크림을 먹어보자



밋슈 하우스 MISSU HOUSE



1985년 오픈한 밋슈 하우스는 수제 아이스크림 전문점이다. 특히 원료에 신경을 쓰는데 홋카이도산 우유와 재료를 주로 사용한다. 또 첨가물은 가급적 사용하지 않고 자연 본연의 맛을 중요시한다.

삿포로시 추오구 후시미(伏見)에 있는 매장은 1층과 2층으로 나뉘어져 있으며 1층은 젤라토, 2층은 수제 파르페를 판매하고 있다.

02 | 광고문의 T.03-6273-9900

홋카이도의 겨울에는 독특한 식문화가 있는데 바로 겨울에 먹는 아이스크림이다. 가만히 있어도 추운 홋카이도에서 겨울에 아이스크림을 먹는다니.. 상식적으로는 잘 이해가 안되지만 나름의 이유가 있다. 홋카이도의 겨울은 상당히 춥기 때문에 건물의 단열 성능이 매우 뛰어나 실내는 비교적 따뜻한 편이라고 한다. 이러한 따뜻한 실내에 있다면 자연스럽게 아이스크림이 생각난다고 한다.

파르페에는 아이스크림 전문점 답게 수제 젤라토가 들어가 있으며, 토핑으로 올라가는 팔이나 경단, 젤리, 무스등도 전부 수제이다. 특히 인기 있는 것은 산딸기 요구르트 파르페와 '마차 파르페'다.

- 수제 아이스크림과 파르페 밋슈 하우스
- 札幌市中央区伏見2丁目2-20
- 영업시간: 11:00~18:30
- 정기 휴일: 월요일
(공휴일인 경우 다음 날 화요일)

우미에르 UMIERE

우미에르는 모코모코(폭신폭신) 소프트라 불리는 소프트 아이스가 인기이다.

동글동글하고 묵직한 비주얼이 특징적인 소프트 아이스크림으로 SNS상에서도 상당히 인기이다. 그 유행의 시초가 된 가게가 바로 삿포로에 있다. 삿포로시 추오구에 위치한 UMIERE다. 특이한 점은 생활잡화나 의류를 판매하는 라이프 스타일

러브 & 트래블

타일 슝 안에서 소프트 아이스크림을 판매한다는 점이다. 여유롭게 쇼핑을 하며, 아이스크림도 즐길 수 있다.



과일을 푸짐하게 맛볼 수 있는 후르츠소프트도 인기다. 계절마다 달라지는 색이 선명한 과일이 듬뿍 들어 있어 보기에 귀여워 먹으면서 눈도 즐거운 스위트다.

- 모양도 사랑스러운 소프트 아이스 우미에르
- 주소: 삿포로시 추오구 기타 3조 히가시 5초메 이와사 빌딩 1층
- 영업 시간: 11:00~19:00
- 정기 휴일: 무휴

마루야마 젤라토 丸山ジェラート



마루야마 젤라토의 인기 비결은 이곳만의 개성 넘치는 메뉴가 다양하다는 점이다. 썩, 사쿠라모

찌, 호지차와 같은 일본식 맛과 핫카이도를 비롯해 산지를 엄선해 매입한 과일, 야채 등을 사용한 다채로운 맛을 소개한다.

아이스크림 맛을 제대로 살려주는 것이 바로 양질의 원료다. 핫카이도의 한가운데에 위치한 비옥한 토지에서 스트레스없이 자란 소에서 착유한 저온 살균 우유를 모든 젤라토에 사용한다. 품질 좋은 우유가 각 재료의 맛을 한층 더 끌어올리고 있다.

- 고품격 우유를 젤라토로...마루야마 젤라토
- 주소: 삿포로시 니시구 니주온켄 2조 4-5-29 No.24 HACO 1 F
- 영업 시간: 11:00~17:00(16:00 LO)
- 정기 휴일: 월요일

토우키비 とうきび



핫카이도 현지 편의점이나 수퍼마켓에서만 살 수 있는 핫카이도 한정 아이스크림도 있다. 그 이름도 핫카이도 토우키비 모나카이다.

‘토우키비’는 핫카이도 방언으로 ‘옥수수’를 뜻한다. 모나카에는 옥수수 알맹이 모양이 표현되어 있고 콘 파우더가 들어가 있어 은은한 옥수수 향이 난다.

- 편의점에서도 살 수 있다! 현지아이스
- 핫카이도 현지 편의점

책소개

행복한 책 읽기 2월의 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 관촬은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

여자의 뇌, 남자의 뇌 따윈 없어

저자: 송민령

출판사: 동아시아



뇌과학이 나를 이해하고, 너를 이해하고, 인간을 이해하도록 돕는 학문이기, 인간이 이런 존재일 때 어떻게 함께 살아갈 것인지를 모색하는 데 기여하는 학문기기를 바라며 강연 등 다양한 활동을 통해 독자와 소통해온 과학자 송민령이 뇌과학에 관해 궁금해 하는 것을 바탕으로, 그것에 답하며 뇌과학이 어떤 학문이고 어떤 방식으로 진행되는지, 우리가 뇌과학을 어떤 태도로 받아들여야 하는지 진솔하고 차분하게 이야기를 풀어놓은 『여자의 뇌, 남자의 뇌 따윈 없어』.

:: 두번째 행복 도서

천국이 내려오다

저자: 김동영

출판사: 김영사



세밀한 감성 표현과 개성 넘치는 집필 스타일로 독자의 마음을 사로잡았던 김동영 작가는 이번 책에서 20년 동안 전 세계를 다니며 만난 ‘천국’같이 아름답고 경이로운 순간에 대한 이야기를 담았다. 김동영 작가는 전작들에서 특유의 날선 관찰력과 유니크한 감성 표현으로 독자들 사이에서 ‘생선작가’ 스타일을 구축하며 사랑을 받았다. 자신이 다녀왔던 수많은 여행지 중 31개의 도시를 추려 그 안에서 만난 천국 같은 풍경과 사람들 그리고 겪은 일들을 흥미진진하게 담아냈다. 어머니의 죽음 후 슬픔을 잊기 위해 찾은 발리의 우붓, 인정할 수 없는 죽음에 대한 답을 구하기 위해 떠난 인도의 바라나시 화장터 등 마치 여러 단편을 엮은 듯 촘촘히 연결되어 완벽한 한 권으로 탄생했다.


책소개

:: 세번째 행복 도서

이러지도 저러지도 못하는 당신에게

저자: 강주원

출판사: 비로소




:: 다섯번째 행복 도서

참 쓸모 있는 말투

저자: 재레드 다이아몬드

출판사: 문학사상



“이 선택이 옳은 걸까? 저 선택이 옳은 걸까?” 우리는 시작과 끝, 현실과 이상, 버팀과 그만둠 사이에서 갈등한다. 어떤 선택이 더 나은 결과를 가져다줄지 몰라 이러지도 저러지도 못한 채 주저한다. 고민 끝에 결정한 선택을 밀고 나아가는 과정에서도 우리는 끊임없이 방황하고 고민한다. 때론 주변의 시선과 타인과의 비교를 통해 자신의 선택을 후회한다. 왜 더 나은 선택을 하지 못했는지 자책한다. 그러나 책 <이러지도 저러지도 못하는 당신에게>는 말한다. 당신이 선택한 거라면, 당신이 그 선택을 믿는다면, 그 어떤 선택도 옳다고...그리고 독자들은 가볍지 않은 위로를 받을 것이다.


말을 잘한다는 것은 무엇일까? 힌트는 말은 하는 것이 아니라 듣는 데서 시작한다는 데 있다. 한 해 수백 명에 가까운 학생과 부모를 만족시켜야 하는 교육 사업을 하다 보니 자연스럽게 말 잘하는 법을 익히게 된 저자의 20여 년 노하우를 녹여낸 책이다. 경청, 적절한 반응, 긍정의 몸짓 등의 중요성과 대화에서 상대방을 주인공 만들기 같은 누구나 쉽게 익힐 수 있는 말하기 비법을 통해 인간관계를 완전히 바꿔줄 좋은 말투 습관 들이는 법을 소개한다. 평범한 사람들의 성공, 평판, 관계, 사랑 등 인생의 모든 것은 말투가 결정한다고 해도 과언이 아니다.

:: 네번째 행복 도서

우아한 승부사

저자: 조윤제

출판사: 21세기 북스




:: 여섯번째 행복 도서

당신은 다르다

저자: 성제준

출판사: 루비박스



거친 말이 난무하는 세상에서 품격 있는 대화로 상황을 주도하는 사람들의 비밀을 담은 《우아한 승부사》. 20만 독자들을 사로잡은 《다산의 마지막 공부》 조윤제 작가가 대화의 내공과 품격을 키울 수 있는 9가지 방법을 소개한다. 공자의 배려, 맹자의 호연지기, 노자의 겸손, 장자의 여유, 한비자의 지략, 손자의 전략은 시대를 초월한 대화의 원칙과 기술을 담고 있다. 책은 《논어》, 《맹자》, 《장자》 등 20여 권의 고전에서 대화의 무기가 되는 문장만을 엄선해 현대인들이 삶에 적용할 수 있도록 풀어낸다.

저자는 인간은 본질적으로 다르다고 주장한다. 미처 인식하지 못하고 지나쳤던 많은 일상에서 충분히 차이가 있음을 알 수 있다. 나만 그 불평등으로 피해를 봤다고 생각하지만, 알고 보면 다른 누군가는 내가 느끼는 불평등의 수혜자였던 것이다. 인간의 본질적 특성 때문에 불평등은 당연한 것이다. 즉, 모든 인간은 다르기 때문에 차이가 날 수밖에 없다. 문제가 되는 순간은 그러한 차이를 불평등이란 부정적 언어로 둔갑시켜 버릴 때이다. 차이를 없애는 것이 이 시대의 정의인 양 말하는 순간 정치의 희생양이 된다.

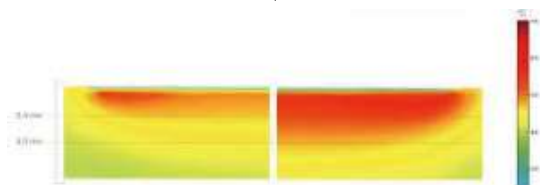
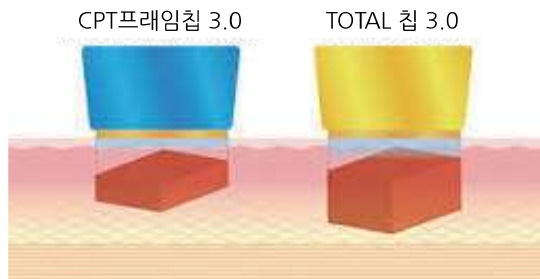
■ 뷰티 뉴스

빈틈없이 조여주는 강력한 타이팅

메스를 사용하지않는 처짐,주름개선,피부탄력치료.

토탈팁은 기존팁에 비해 가열영역의 체적이 최대 2배로 증가하였고 깊은 층, 넓은 범위를 가열하므로써 보다 높은 타이팅 효과를 기대할 수 있습니다.

●토탈 CPT써마지 시술범위
얼굴,목부위는 물론 지금까지 가능하지못했던 팔뚝,복부등 부위도 개선이 가능하게 되었습니다.



써마지 CPT 토탈 팁 도입!

アジアン美容クリニック
SIAN BEAUTY CLINIC

66 | 광고문의 T.03-6273-9900



▲써마지 최신 치료기계

**10만엔
할인**

900샷

¥259,000~ (세금 별도)



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 늘어진 정도가 약함) 경우는, 수술을 한다하여도 기대 이상의 효과는 얻을 수 없는 케이스도 있기 때문입니다.

이것 저것 요즘에는 역시 수술보다도 피부의 탄력을 개선하는 레이저나 고주파, 초음파등의 치료를 우선으로 생각하는 환자가 증가하고 있는 것은 전세계적인 경향입니다. 수술을 할 수 없기 때문이 아니고 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 몇개월에걸쳐서 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

Pet&Me



반려견에 활력을 주는 과일

伴 : 짝반 ·侶 : 짝려

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.

반려견을 키우다 보면 강아지들에게 아무 과일이나 줘도 되는 걸까? 항상 망설이게 된다. 제대로 알고 급여하면 오히려 강아지들 건강에 좋은 과일이 많다. 이번에 소개해드리는 과일들을 적당량 급여해주면 더욱 더 건강한 모습으로 지낼 수 있을 것이다.

Banana



바나나는 반려견의 몸에 좋은 칼륨 성분이 풍부하게 들어있고 변비 예방에 좋은 섬유질을 포함하고 있다. 적당히 급여하면 면역력을 강화시켜주고 피로회복과 식욕부진 개선 효과가 있다. 산책이나 놀이 후 간식으로 주면 장운동에도 좋다. 주의할 점은 껍질을 주어서는 안되며 신장이 좋지 않은 반려견과 당뇨가 있는 아이에게는 절대 주면 안된다.

Blue Berry

다양한 효능을 가지고 있어 슈퍼푸드로 잘 알려진 블루베리는 강아지들에게도 굉장히 좋은 과일이다. 루테인은 아이들의 시력을 보호해 백내장 등 안구질환의 예방에도 탁월한 효과가 있다. 껍질에 다량 함유된 안토시아닌은 혈관에 노폐물을 배출해주기 때문에 피를 맑게 해준다. 노화를 방지하고 콜레스테롤을 저하시키며 피부 및 모질 개선에도 좋다.



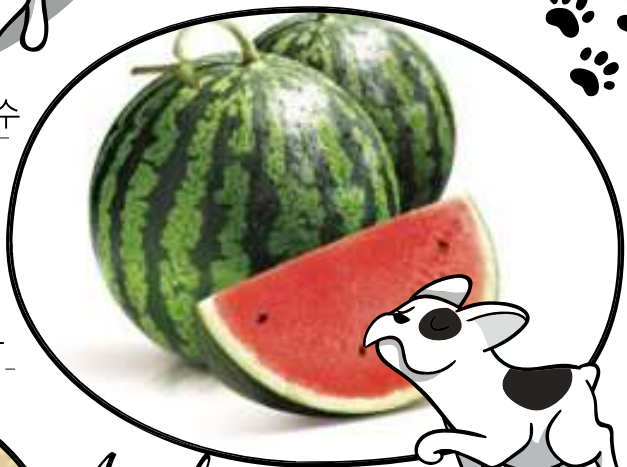
Mango

비타민 4종세트 E, B6, C, A가 풍부한 망고는 여름철 최고의 간식이다. 또한 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 해준다. 노화방지, 면역력 강화, 항암 효과도 있다. 단 씨앗을 먹지 않도록 주의하고, 너무 많이 먹을 경우 설사를 유발하고 비만의 위험이 있다.



Water melon

수박은 수분이 많은 과일로 더운 여름에 탈수 증상을 막아준다. 수박 속에 들어있는 비타민C와 라이코펜은 아이들의 암을 예방에도 좋고 식이섬유가 풍부하여 변비에도 좋다. 단 씨는 설사를 유발할 수 있으니 제거하고 주어야 한다.



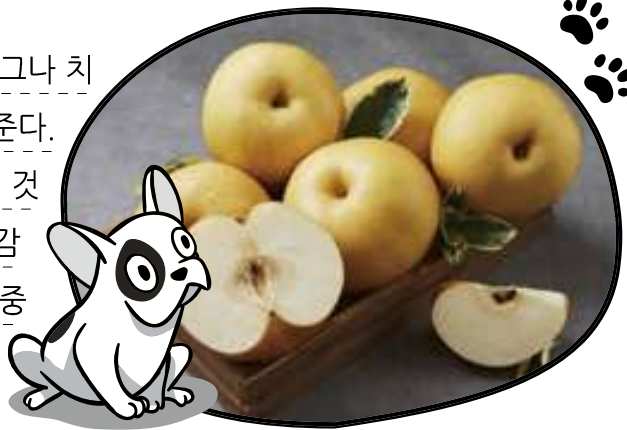
Apple

비타민A, C와 식물성 영양소가 풍부하고 치아 건강에 좋아, 노령견에게 특히 좋은 과일이다. 이 외에도 단백질을 채워줄 수 있는 과일로, 소화와 변비 개선 및 예방에도 도움이 된다. 껍질체로 주는 것이 좋으며 독성 성분이 있는 씨는 반드시 제거하고 주어야 한다.



Pear

배의 거친 식감이 강아지 치아에 있는 플라그나 치석을 제거해주어 치아 건강에 큰 도움을 준다. 또한 사람에게 배가 감기예방 효과가 있는 것처럼 강아지에게도 호흡기 질환과 겨울철 감기 예방에 도움이 된다. 배에 함유된 성분 중 펙틴은 콜레스테롤의 수치를 낮춰 아이들을 건강하게 해준다.





2월에 추천하는 NETFLIX 영화 BEST6

다정했던 그남자의 소름돋는 반전!
실화바탕의 살인고백...



나는 악마를 사랑했다

1969년, 싱글맘으로 열심히 일하던 리즈는 L솔집에서 자신을 빤히 바라보는 남자 테드번디를 만나게 된다. 그를 알아가던 리즈는 자신 뿐만 아니라 딸 물리에게도 잘하는 모습을 보고 폭 빠지고 마는데 결국 두 사람은 행복한 미래를 꿈꾸는 사이로 발전한다. 그리고 행복할 줄만 알았던 어느 날, 연쇄살인 사건이 발생하게 되는데 유력한 용의자로 테드 번디가 체포되고 만다. 그는 겉으로 보기에는 멋진 외모와 매력을 갖고 있었지만 반사회적인 인격장애를 지닌 연쇄 살인범이었던 것이다. 이 영화는 그의 1969년 부터 1989년의 이야기를 담았다.

로맨스 코메디 속 나의 삶은 행복할까?
평범했던 나의 로맨스 코메디 여행!



어쩌다 로맨스

이 영화는 로맨스 영화를 믿지 않는 건축가 나탈리의 이야기로 풀어간다. 나탈리는 퇴근길에 지하철역에서 강도를 만나 몸싸움을 하게 되는데 강도와 몸싸움을 하다 머리를 부딪혀 정신을 잃고 쓰러지고만다. 병원에서 깨어난 나탈리는 자신이 호화로운 집, 예쁜 옷, 부유한 남친, 여러친구들 사이에 둘러싸여있다는 사실을 알게 된다. 하지만 왜일까 로맨틱 코메디 속 나탈리는 생각했던 것 처럼 행복하지 않았고 모든걸 털어놓던 친구 휘트니와 조쉬 등 소중한 사람들이 자신의 곁에 없다는 사실을 깨닫는데...

37시간 뒤, 모든 것이 사라진다
대재앙에 맞서 지구를 옮겨라



유랑지구

서기 2075년경, 태양이 적색거성화함에 따라 지구는 재난이 연이어 발생하게되고 세계 각국은 유래없이 단결하여 지구를 이동시키려는 계획을 세운다. 이름하여 '유랑지구' 프로젝트 류페이창은 우주정거장에서 이 유랑지구 프로젝트를 담당하고 있다. 그렇게 시간이 흘러 17년이 지나고 지구에 놓고 온 4살 베기 아들은 21살이 되었다. 어느 날 다른 은하계로 이동하고 있던 지구가 17년동안 이동해 목성근처로 오게 되지만 영하 70도의 추위와 목성의 인력권에 빨려들어가면서 37시간이라는 시간 후에 목성과의 충돌이 정해지는데...

이제 게임을 시작하지...
무엇을 선택하든 공포는 시작된다.



트루스 오어 데어

유튜버인 여자 주인공 올리비아에게 절친인 마키가 친구들과 함께 여행을 가자고 제안한다. 이렇게 멕시코로 떠나게 된 일행 중 짝이 없던 건 올리비아 혼자였고 결국 혼자 남겨진 올리비아는 현지에서 카터를 만나게 된다. 카터는 좋은 곳이 있다면 일행들을 출입금지의 수도원에 데리고 가게되며 그곳에서 게임을 시작하게 된다. 진실 또는 도전을 선택하며 게임을 하던 도중 올리비아는 카터에게 자신에게 접근한 의도를 묻게 되고 카터는 "내가 살려면 누군가는 죽어야 하거든"이라는 말을 남기며 올리비아일행은 여행에서 돌아온다. 일상으로 복귀한 이들에게 트루 오브 데어스라는 문구가 보이기 시작하는데...

삶과 죽음에 대한 관념을 바꾼 발견!
사후세계가 실제로 존재한다면?



디스커버리

유명 물리학자인 토머스 하버가 사후 세계가 실제로 존재함을 과학적으로 밝혀내고 수많은 사람들이 새로운 삶을 시작할 수 있는 그곳으로 가기 위해 스스로 목숨을 끊는 상황이 발생하게 된다. 그의 아들 윌은 아버지의 연구소가 있는 섬으로 향하고 그 곳으로 가는 배 안에서 아이라를 만나게 되는데 아이라의 자살을 목격한 윌은 그녀를 구하여 연구소에 같이 목게 되었는데 연구소는 마치 계급사회와 같은 분위기에 모두가 자살을 경험한 사람들로 구성되어 있었다. 토마스하버가 만든 사후세계를 녹화할 수 있는 기계에 녹화된 영상은 과거 실제 경험했던 일이었지만 조금 다르게 전개되는 내용이었으며 영상에 대한 조사를 하면서 윌과 아이라는 이상하게 서로에게 끌리게 되는데...

진부한 공포영화는 이제 질렸다!
죄책감과 공포사이의 심리적 압박을 그렸다



리추얼

필, 루크, 돔, 룽, 허츠 이렇게 다섯 명은 죽마고우이다. 한 술집에서 얼큰하게 취해 앞으로 갈 여행지로 실 없는 농담을 주고 받던 그들 중 루크는 술 한잔 더 하자며 룽과 편의점에 술을 사러 갔다가 강도를 만나 룽이 죽고만 다. 시간이 흘러 룽을 제외한 네 명이 스웨덴으로 하이킹을 가게되는데 도시 남자들이었던 쉬기 위해 길이 없는 숲속을 지나 작은 불빛을 향해 가려고 한다. 그러나 숲속에 들어간지 얼마 안돼서 잔인하게 죽은 동물의 시체를 보고 비까지 만나게 되며 주인 없는 오두막으로 비를 피해 들어가게 된다. 이들은 오두막을 살펴보던 중 흑마법에 사용 될 법한 인형들을 발견하게 되고 두려움에 휩싸이게 되는데...