

### 03 란도셀 가방 안 쪽의 물건은 안전할까?

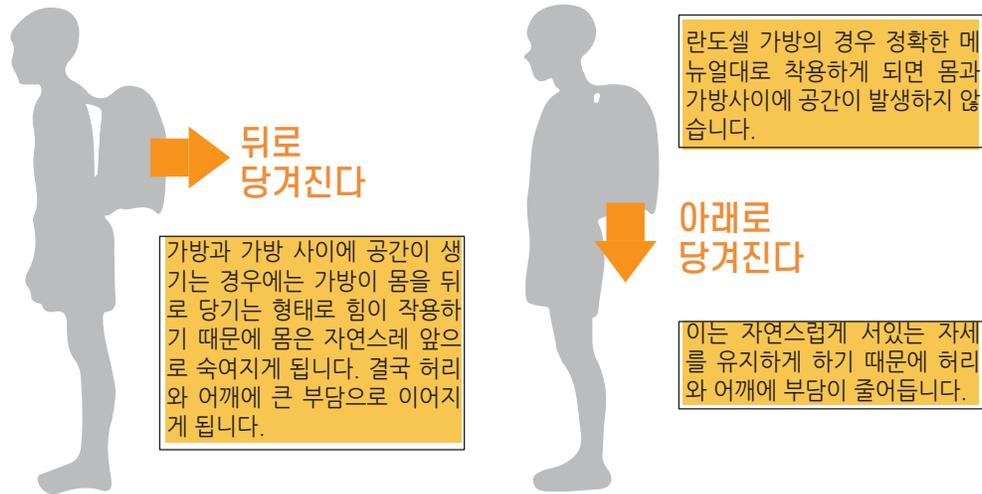
#### 가방 안 물건 보호

비록 란도셀 가방이 비에 젖어도 란도셀 가방 안에 들어있다면 교과서가 젖지 않는다고 해요. 기성 백팩가방은 대부분 가방 안쪽 물건이 완벽히 보호되지는 않지요. 우산을 잘 하지 않는 저학년 아이에게도 안심맞춤입니다. 특히나 야외 활동이 거침없는 아이에게 좋습니다.

### 성장하는 시기의 아이들을 배려하는 구조로 제작되어 있다.

손가방으로 통학을 하고 있는 어린이들의 경우, 몸의 한쪽에만 부담이 되어 매일 많은 양의 책을 직접 운반해야하는 일본의 어린이의 경우 6년간의 부담이 척추의 변형으로 이어질 가능성이 높습니다. 하지만 란도셀 가방의 경우는 가방끈에도 많은 연구를 하여 2~3kg의 교과서를 넣어도 무게를 느끼지 않게끔 설계되어 있습니다.

### 04 아이몸에 부담 없는 구조



### Q 란도셀 가방으로 몸을 지킨다?

**A** 일본에서 초등학교 방재 훈련시 란도셀 가방을 이용한 훈련이 이루어지곤 합니다.

란도셀 가방의 재료는 주로 두꺼운 가죽입니다. 두껍고 무겁기 때문에 불편하다고 생각될 때도 있지만, 일본의 철저한 지진대책에 따르면 란도셀의 두껍고 단단한 재질이 아이들의 약한 몸을 지켜주기 안심맞춤이지요.

▼란도셀 가방을 이용해 몸을 지키는 아이



## 3월 특집

### Q 란도셀 가방가격은?

**A** 란도셀 가방은 가족으로 만들어진 만큼 저렴한 것이라고 해도 3만원 이상이고 조금 유명한 브랜드라고 한다면 5만원을 훌쩍 넘는다.

아무리 여러가지 장점이 있는 가방이라고 해도 란도셀 가방은 비싸다라는 인식을 피할 수 없어요. 물론 인터넷을 찾아보면 천차만별 가격의 란도셀이 있지만 우리 아이들이 사용한다고 한다면 되도록 예쁘고 튼튼한 가방을 주고 싶은 부모의 마음은 똑같죠.



아이 가방 하나에 5만원 이상이라니;;; 성인 명품가방 가격과 비슷한 가격의 책가방은 평소에 절약하는 이미지를 갖고 있는 일본인도 아이에게 쓰는 돈은 물 쓰듯이 쓰는구나 싶기도 하지만 자세히 알아보면 그렇지만도 않은 것 같아요.

### Q 한 번 사게 된 가방은 얼마나 쓸까??

**A** 정해진 규칙이 있는 것은 아니다. 하지만 우리나라에서는 저학년 고학년 나눠서 한 번 정도 교체해주는 것이 일반적이라고 하며 6년 내내 한 가방을 쓰는 경우는 적다.



▲저학년 아이들에게 인기가 많은 만화 캐릭터가 그려진 책가방.

한국아이들은 정해진 책가방이 없기 때문에 6년간 아이들의 취향이 바뀌에 따라 새로운 가방을 사고 싶어 하고 점점 유행에 민감하게 반응하게 되기 때문에 가방을 교체 해주어야하는 시기가 오게 되죠.

반면, 일본의 란도셀 가방의 경우에는 6년간 사용하는 가방으로 알려져 있어요. 단순한 사치품을 넘어서서 6년간 매일같이 사용할 질 좋은 가방을 고른다는 입장에서 합리적인 가격이라는 반응도 있죠.

10~30만원의 가방을 초등학교 6년간 2~3번 교체해주는 것보다 3~5만원의 란도셀을 사주는 편이 좋다는 의견도 있어요. 또한 일본의 많은 공립학교에는 사물함이 없고 교과서 및 공책, 연락장 등 무거운 짐을 매일 같이 들고 다니게 하는 문화예요. 학교에는 사물함이 없을 뿐더러 책을 직접 가지고 다니면서 숙제와 공부를 하라는 목적이 있죠.



▲고학년 아이들에게는 중저가 스포티한 가방이 인기가 많다.

책을 학교에 둘 경우 도난사건 같은 민감한 문제도 생기고 매일 쓰는 교과서나 체육복 등의 분실은 왕따 문제와 직접적으로 관련되어 있어 굉장히 경계하고 있는 부분이기도 해요. 그렇기 때문에 일본 아이들에게는 많은 짐을 넣고 다녀도 모양이 흐트러지지 않고 찢어지지 않는 튼튼한 란도셀이 유용하기도 하죠.

## Q 란도셀 가방을 고르는 6가지 포인트는?

### A · 6년 간 보증이 있는지

- 다양성
- 가족의 종류
- 튼튼함
- 등에 메기 편한지
- 가방의 크기와 용량

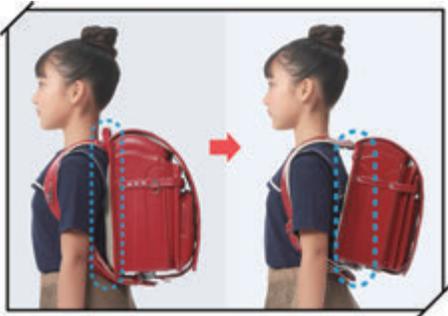
란도셀 가방은 기본적으로 6년간 사용할 것을 전제로 구입하는 것이기 때문에 몇 년이 지난 후 고장이 났을 때 고칠 수 있도록 6년 수리보장을 해주는 제품을 구입하는 것이 좋다.

업체별로 다양한 종류의 가방 브랜드를 출시하고 있다. 브랜드를 결정한 다음 자녀의 기호를 맞춰가면 훨씬 빠르고 원하는 란도셀을 구입할 수 있다.

기본 가족의 질이 좋으면 좋은 만큼 튼튼하고 질감도 좋지만 가격이 높다. 6년을 쓰는 것을 감안한다면, 예산이 허락하는 한 코도반을 추천하고 그 다음은 인조가죽이다.

소재	가격	고급감	튼튼함	방수성
코도반	고	◎	◎	○
소가죽	중~고	○	○	○
인조가죽	중~저	△	△	◎

### · 등에 딱 붙는 가방 고르는 법



가방 끈에 굴곡선이 있어야 한다. 일자선 가방 끈의 경우에는 등과 가방 사이에 공간이 생기고 만다.

### · 2020년 추천 브랜드 フィットちゃん

2020년 추천 브랜드에 **フィットちゃん**이 언급되었다. 메기도 편하고 용이성, 튼튼함을 모두 겸비하였기 때문에 추천 1위에 등극 되었다고 한다.

고객평가도도 높았을 뿐더러 다양한 디자인과 저렴한 인조가죽부터 고품질 코도반까지 폭넓은 라인으로 나만의 가방 찾기가 좋다고 한다.

가방 끈의 모양에는 업체마다 조금씩 차이가 있어요. 하지만 모든 업체의 가방이 모든 체격의 아이들에게 맞는 모양을 하고 있는지는 확인할 수 없죠. 그렇기 때문에 꼭 아이와 함께 가게에 직접 방문하여 시착을 해보고 구입하시는 걸 추천해요.

메기 편한지와 용이성도 중요하지만 또 한가지 중요한 요소는 튼튼함이다. 책가방이 축구공도 되고 야구공도 되는 시기의 아이들에게는 망가지지 않는 가방을 사용하게 하는 것도 중요하다.



란도셀 가방을 구입하다보면 가장 간과하기 쉬운 점이 있다. 바로 내부 크기이다. 작은 체구의 아이들에게 어울리는 크기로 고르다보면 A4크기의 물건이 들어가지 않는 가방을 구입하는 경우가 발생한다. A4크기가 들어가지 않으면 보조가방을 따로 구입해야하는 경우가 발생한다.

## 뷰티 트레이닝

# 뒤틀린 골반 교정하는 스트레칭



활동량이 줄어 우리 몸이 경체되기 쉬운 환절기, 균형과 순환을 동시에 케어해주는 '밸런사이클'을 배워보자.

### 01 | 슬림한 다리만들기

work▶ 양 쪽당 4회 반복 한다.

① 두 발을 앞뒤로 한 뼘 간격으로 벌리고 선다.

②, ③ 양손은 골반에 올리고 앞쪽 발끝을 몸쪽으로 당김과 동시에 뒤쪽 다리의 무릎을 접고 상체를 숙이며 아킬레스건부터 종아리, 허벅지 라인을 스트레칭한다.

■ 고관절 틀어지는 안 좋은 습관

발 발에 맞지 않는 신발을 신고 오래 걷기, 짝다리를 하고 서 있기, 다리 꼬고 앉기, 골반을 무너뜨린 채 의자에 기대듯 앉아 있는 자세 등이죠.



●●● 앞뒤 11자 스트레칭 ●●●

### 02 | 고관절 힘키우기

work▶ 양 쪽당 10회 반복한다.

① 양손을 골반에 올린 채 양발은 골반 넓이로 벌리고 11자 모양으로 선다.

② 오른쪽 다리를 리드미컬하게 텐션을 주며 직각으로 접어 올린다.

③ 내리는 동시에 왼쪽 다리를 직각으로 접어 올린다.

TIP. 좋아하는 음악을 틀어 놓고 반복해 운동하면 좋다.



●●● 직각 걷기 ●●●

## 03 | 하늘자전거 스트레칭

**work** ▶ 양쪽 당 10회 반복 한다.

- ① 누운 자세에서 두 무릎을 직각으로 접어 테이블 자세를 만든다.
- ② 오른쪽 다리에 30%의 에너지를 주며 아래로 뺀다 내린다.
- ③ 왼쪽 다리를 내리는 동시에 70%의 에너지로 다리를 가슴 쪽으로 당긴다.



03

... 앞뒤 11자 스트레칭 ...



04

... 골반 인-아웃 스트레칭 ...

## 04 | 골반 기름칠

**work** ▶ 빠르게, 느리게 4회씩 반복 한다.

- ① 두 무릎을 골반 너비로 벌리고 엎드려 테이블 자세를 유지한다.
- ② 한 발을 옆으로 뺀 채 발끝을 몸 쪽으로 당긴다.
- ③ 발끝을 인-아웃 번갈아 스트레칭한다.

**TIP.** 고관절의 가동 범위를 넓게 해주어 틀어진 골반을 교정하고 고관절의 이완과 수축을 통해 하체 부종을 관리해준다.



05

... 지그재그 스트레칭 ...

## 05 | 하체 혈액순환

**work** ▶ 양쪽 당 4회 반복 한다.

- ① 한쪽 다리는 앞으로 내밀어 안쪽으로 접고, 다른 쪽 다리는 뒤로 접어 앞뒤 지그재그 모양으로 자세를 잡는다.
- ② 양손은 골반에 올려두고 골반을 바로 세운다.
- ③ 상체를 앞으로 숙이며 귀-어깨-골반의 위치를 나란히 유지한 채 대각선으로 내려갔다 올라왔다를 4번 반복한다.

### TIP. 틀어진 골반, 자가체크 방법은 있나요?

골반이 틀어지고 하체 순환이 원활하지 않으면 쉽게 피로해지는 것은 물론 몸이 무겁고 부종 증상이 나타나죠. 골반이 틀어졌는지 체크해보는 자세로 책상다리를 할 때 오른발을 앞으로 둔 상태에서 무릎이 바닥으로부터 얼마나 뜨는지, 그리고 왼발을 앞으로 했을 때 얼마나 뜨는지 체크해보는 방법이 있어요.

## 스킨 케어

# 스타 유튜버의 뷰티 스트리밍



♥ 한예슬의 데일리 컨투어링 메이크업  
한예슬 is 구독자: 58.8만명

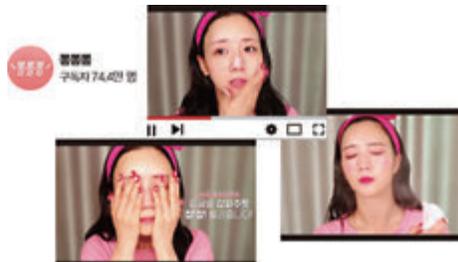


지난해 9월 유튜브를 시작한 후 영상이 업로드 될 때마다 온라인에서 화제가 되고 있는 한예슬. 부지런한 업데이트와 솔직하고 꾸밈없는 일상을 공유하는 것이 인기 비결이다. 그의 영상 중 가장 눈여겨볼 만한 것은 보기보다 털털하고 생각보다 간단한 데일리 컨투어링 메이크업. 스스로 '게으르다'고 말하는 그는 베이스 단계를 전부 생

략한 채 기초화장 후 바로 파운데이션을 바른다. 선크림조차 바르지 않는 것이 그의 초간단 메이크업을 완성하는 비결.

쿠션 팩트를 이용해 파운데이션을 얇게 펴 바른 후 새딩으로 얼굴 바깥쪽에 블렌딩해 입체감을 준다. 이때 브러시에 남아 있는 새딩을 눈두덩에 가볍게 펴 발라 입체감을 표현한다. 그 후 소프트 브라운 컬러 아이섀드로 눈두덩에 음영을 더한다. 언더를 따로 바르는 것이 귀찮아 눈을 감고 언더까지 한꺼번에 칠한다고. 그는 블랙 젤 아이 라이너로 아이라인을 강조하는 것을 선호한다. 이때 아이라인 앞부분을 두껍게 그려 앞트임을 한 듯한 효과를 주는 것이 포인트다. 그가 메이크업할 때 가장 신경 쓰는 부분은 매끈한 피부로 표현하는 것. 모공이 넓은 편이라는 그는 메이크업 마무리 단계에서 컨실러로 모공을 채워 매끈한 피부를 완성한다.

♥ 보미의 민감한 피부를 위한 젠틀 클렌징  
뽐뽐뽐 구독자: 74.4만명



## 스킨 케어

이 핑크에서 개그를 담당할 만큼 비글미 넘치는 보미의 매력은 유튜브 영상에서도 그대로 드러난다. 채널을 개설한 후 먹방, 리뷰, ASMR 등 다양한 분야의 영상을 선보이고 있는데, 뷰티 콘텐츠 역시 많은 구독자들의 사랑을 받고 있다. 민감한 피부라는 그는 데뷔 후 과도한 다이어트로 아토피 피부염이 생겨 한동안 피부가 굉장히 예민했다고 한다. 이때부터 신경 쓰는 것이 자극이 적은 클렌징.

여러 클렌징을 시도한 그가 일 년 넘게 애용하는 젠들 클렌징은 토너를 이용해 피부에 자극을 주지 않고 메이크업과 노폐물을 지운다. 클렌징 워터와 토너는 비슷한 성분이라 굳이 클렌징 워터를 사용하지 않고 토너만 써도 충분한 클렌징이 가능하다는 것이 그의 전언. 스프레이를 이용해 얼굴 전체에 토너를 분사하고 화장솜으로 피부를 가볍게 닦는다. 이 과정을 4~5번 반복해 깨끗하게 클렌징한다. 토너만으로 지워지지 않는 아이 메이크업은 아이 리무버를 이용해 한 번 더 닦는다. 토너로 다시 한번 피부결을 정리한 후 물 세안을 하는데, 오일형 클렌저로 얼굴을 부드럽게 마사지한 후 미온수로 닦아내고 젤형 폼 클렌저로 꼼꼼히 세안한다. 세안 후 물기를 제거하지 않은 상태에서 토너로 피부결을 정돈하고, 한의원에서 구입한 아토피용 로션을 바른다. 여기에 크림으로 수분과 영양을 충분히 공급하고 오일을 레이어링하면, 민감한 피부도 잠재우는 촉촉 보송한 클렌징 & 기초 케어가 완성된다.

### ♥ 이소라의 꾸안꾸 동안 메이크업

이소라LeeSora      구독자: 6.71만명



1990년대 다이어트 비디오프로 열풍을 일으켰던 이소라가 유튜브로 돌아왔다. 여전히 리즈 시절

몸매를 유지하는 그는 1969년생. 자신의 식단과 운동, 자세 교정 방법을 유튜브로 공개하며 여성들이 아름답게 나이 먹을 수 있는 자기 관리 팁을 공유하고 있다. 그의 영상 중 가장 눈에 띄는 것은 티 나지 않고 자연스럽게 완성하는 동안 메이크업 비결. 그는 '피부는 도화지고, 메이크업은 도화지 위에 그림을 그리는 것'이라고 강조한다.

도화지의 상태에 따라 그림 그리는 방법이 달라져야 한다고. 기초 케어를 할 때도 피부 컨디션에 따라 토너를 솜으로 바를 때도 있고, 손으로 바를 때도 있다. 건조할 때는 손으로 토너를 뽀뽀 발라 주고, 화장 후 각질이나 파운데이션 입자가 밀릴 때는 며칠 동안 솜으로 발라주는 것이 그만의 팁이다. 베이스 메이크업을 할 때는 동일한 톤으로 뽀뽀하게 채우는 것보다 모공이 넓고 홍조가 있는 뺨은 파운데이션을 조금 두껍게, 주름이 잘 생기는 턱은 얇게 발라 톤을 맞춘다. 기미를 커버할 때도 마찬가지. 밝은 컬러와 어두운 컬러의 두 가지 컨실러를 갖추고 짙은 기미는 어두운 컬러로, 옅은 기미는 밝은 컬러로 커버한다.

### ♥ 현아의 러블리 데일리 메이크업

HyunA      구독자: 137만명



그의 데일리 메이크업은 기초 제품을 바른 후 선크림과 쿠션 파운데이션으로 가볍게 피부를 정돈하는 것으로 시작한다. 이때 수분감 있는 제품을 사용해야 수정할 때 편하다고. 평소에도 언제 사진 찍힐지 몰라 새딩에 신경을 많이 쓴다. 특히 '두 턱'으로 보일 수 있는 턱 부분에 새딩을 꼼꼼하게 바르고, 헤어라인도 빼놓지 않고 매끄럽게 채운다. 오버 리프를 선호하는 그는 브러시를 사용하지 않고 립스틱 자체로 입술 전체를 바른 후 양 입술을 '음파음파' 하면서 맞닿도록 해 자연스럽게 오버 리프를 만든다. 핑크 계열 치크를 최대한 눈에 가깝게 발라주는 것이 러블리한 이미지를 연출하는 그만의 비법.

## 얼굴 위, 지도를 지우다



어느 샌가 나도 모르는 사이 내 얼굴에 거무스름한 지도가 생겨있다. 내 나이 10살은 늘어보이게 만드는 기미, 점, 잡티 제거하는 레이저 시술을 알아보자.

여성에게 발생하며, 눈 주위에 가장 많이 생기고, 광대뼈, 관자놀이 부위나 턱 선 부위까지 있는 경우도 있다.

### 2. 기미의 원인

#### 1. 색소질환이란?

색소 질환은 비슷해 보이지만 생기는 원인도 모양도 다르다. 확실화된 치료에서 벗어나 색소의 종류, 깊이에 따라 맞춤 치료법이 필요한 시점이다.

기미/잡티/점은 자외선 노출이 원인이 되어 생기는 갈색 반점이나 피부염, 모낭염 후에 생기는 색소성 질환, 멜라닌세포에서 유래된 모반세포로 이뤄진 양성종을 일컫는다. 결국 멜라닌 색소의 침착으로 인해 생기는 피부질환이 대부분이며 여드름이나 레이저박피 치료 후 생기기도 한다.

#### ■기미



태양광선 노출 부위에 다양한 크기와 불규칙한 모양의 갈색 반점이 생기는 과색소성 피부 질환이다. 멜라닌 색소가 과도하게 생겨서 발생하는 질환이며, 대부분이 20~30대 이후

#### ■여성 호르몬

20~40대 여성의 여성호르몬이 기미를 유발하여 여성 호르몬이 감소하는 폐경 후에는 기미가 잘 생기지 않는다. 경구 피임제 속에 포함된 에스트로겐은 멜라닌 세포를 자극하여 기미를 악화시키기도 한다. 피임약으로 인한 기미는 복용 중단 후에도 오랫동안 남아있다.

#### ■자외선

자외선이 피부의 멜라닌 세포를 자극하면 피부에 색소가 많이 만들어지면서 기미가 생긴다. 자외선이 많아지는 여름철에는 기미가 진해지고 겨울철에는 상대적으로 색소가 연해지는 것도 기미가 자외선과 관련이 있음을 보여주는 예이다.

#### ■유전적 요인

기미가 있는 분의 가족이나 친척 중에 기미가 있는 경우가 많다.

#### ■내부 장기의 이상

난소의 중양, 갑상선 질환과 같은 내분비 계통의 이상, 페니토인 같은 같은 약물물에 의해 발생.

## 3. 그 밖의 점과 잡티



### ■잡티

장기간의 햇빛 노출이나 피부염, 모낭염 후에 생기는 색소성 질환으로 주근깨와 비슷하게 생겼다.

색소를 만드는 멜라닌 세포는 표피층의 가장 아랫부분에 위치합니다. 이 멜라닌 세포는 만든 색소를 돌기를 통하여 피부 세포들에게 고르게 분배한다. 그러나 자외선에 과다 노출되면 멜라닌 세포의 숫자가 증가하고, 세포의 크기도 커지며 다량의 멜라닌 색소를 만들게 된다. 색소침착은 여드름 같은 염증 반응 후에 표피에 존재하는 멜라닌 색소가 진피내로 이동하거나 멜라닌 세포에서 색소가 많이 만들어지기 때문에 생긴다.

### ■점

점은 멜라닌 세포모반으로 멜라닌색소를 만들어 내는 멜라닌 세포가 증식해서 생긴 흑이다.

후천성 모반에는 경계성모반, 복합모반, 진피내모반 등이 있는데 경계성모반은 대개1-5mm담갈색에서 흑색의 평평한 반점으로 표면이 매끈하고 털이없다. 복합모반은 표면은 매끈하거나 사마귀모양이고 거친털을 가진 경우가 있다. 진피내모반은 대개 볼록 올라온 반구형이고 자주 털이 있다.

## 4. 시술 레이저



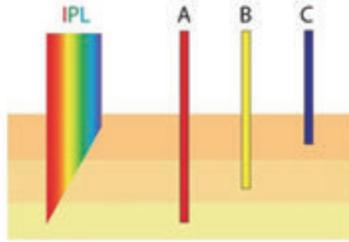
### ■IPL

아주 강한 파장의 빛을 주기적으로 방출시켜서 여러가지 피부 질환을 치료하는 장비로 우리가 흔히 레이저라고 하지만 엄밀한 의미에서 약간 다른 특성을 갖고 있다.

레이저는 단일 파장의 빛이 나오기 때문에 어떠한 가지 특정 질환의 치료에 효과적이다. 즉, 얼굴에 늘어난 혈관이 있어



서 치료하기 위해서는 혈관을 치료할 수 있는 레이저가 필요하고 주근깨가 있어서 치료를 하고자 할 때에는 색소만을 파괴시키는 레이저가 있어야 한다. 반면, IPL은 여러 파장의 빛이 나와서 이 모든 증상을 치료할 수 있다는 것이 기존 레이저를 이용한 치료와의 차이점이다.



다파장의 시작부분을 잘라서 침투 깊이를 다르게 하여 질환 따라 맞춘 치료를 가능케 한다.

### ■IPL의 특징

- 강한 파장으로 피부질환을 치료하여 IPL효과가 빠르고 강하게 나타난다.
- IPL치료 후 세안과 화장을 포함한 일상생활을 바로 할 수 있어 회복시간이 빠르다.
- 콜라겐 활성화를 통한 피부탄력 증가
- 모공개선, 피부톤과 피부결이 개선되는 효과가 있다.

### ■치료방법

- 보통 3주 간격으로 3~5회 정도 치료하면 좋은 결과를 볼 수 있다.
- 피부결이나 피부톤, 잔주름, 식소질환 등 한번 치료로 여러가지 효과를 기대할 수 있다.
- 시술 후 메이크업이나 세안이 바로 가능하며 일상생활에도 지장이 없다.

### ■시술 후 주의사항

- 시술 후 외출시에는 자외선 차단제를 꼼꼼히 바른다.
- 시술 후 생기는 딱지는 건드리지 않는다.
- 사우나는 피하는 것이 좋다.



## 메이크업

# 유명인 카피 글리터 메이크업



반짝반짝, 포인트만 더해도 파티 모임의 주인공이 될 수 있다. 2020년 봄을 화려하게 만들어줄 글리터 아이템.

룩을 완성할 수 있다.



### GLITTER1

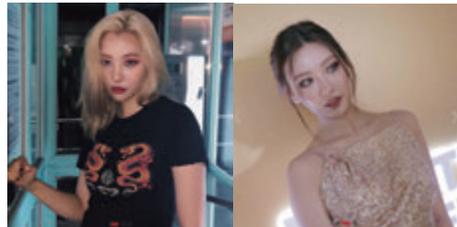
아이유 & 청하  
에스쁘아 러브 밤 글리터



에스쁘아 러브 밤 글리터 밤 팔레트는 부드러운 새도 타입의 글리터 제품으로 눈가에 포인트를 더해 분위기를 내고 싶을 때 제격이다. 가루 날림과 번짐이 덜하고 밀착력이 뛰어나 한 번만 발라도 여러 번 터치한 듯 눈가에 착 달라붙어 초보자들도 부담 없이 사용하기 좋은 아이템.

### GLITTER2

선미 & 이사베  
투쿨포스쿨 브로드웨이 쇼듀엣



화려한 연말 파티, 글리터 메이크업이 빠질 수 없다. 초보자도 쉽게 글리터 입자만 쓱 눈두덩에 바르기만 하면 어느 각도에서나 반짝이는 룩을 완성할 수 있기 때문. 평소 깔끔한 메이크업을 하는 편이라면 이때만큼은 입자가 크고 컬러감이 있는 펄로 평소보다 대담하게 연출해보자. 글리터 초보자라면 아이유나 청하처럼 눈두덩 가득 시머한 아이새도를 발라 은은하게 글리터 메이크업을 연출하거나 투명한 아이 메이크업에 글리터 입자만 소량 포인트를 주면 청초한 글리터

## 메이크업

눈꼬리나 눈 밑 애교살에 글리터를 살짝만 얹어 주면 별도의 메이크업을 하지 않아도 화려한 룩을 연출할 수 있다. 리퀴드 타입의 끈적한 질감으로 애교살 부위 혹은 눈꼬리에 콕콕 찍어주면 별빛이 내린 듯한 반짝임을 더할 수 있다. 이때 골드나 실버 색상을 활용하면 눈가가 탁 트여 전체적으로 환하게 밝히는 효과가 있다. 좀 더 과감한 글리터 메이크업을 도전하고 싶다면? 입자가 큰 글리터나 주얼 스톤을 눈꼬리 부분에 한두 개 붙여도 좋다.



투쿨포스쿨의 브로드웨이 쇼 듀엣 글리터 색도는 아이홀용의 솜털 팁과 언더라인용 실리콘 팁까지 두 가지 타입의 어플리케이터가 탑재된 제품으로 쉽고 간단하게 글리터 메이크업을 연출할 수 있다. 일반적으로 사용하는 파우더 프레스트 타입보다 가루 날림과 번짐이 덜하고 피부에 빠르게 밀착돼 초보자들도 부담 없이 사용하기 좋다.

### GLITTER3

#### 포니 & 씨엘

레이카인드 레디투 크러쉬 립 매트



평소와는 다른 립 메이크업에 도전하고 싶다면 포니와 씨엘 메이크업을 참고하자. 씨엘은 영롱한 펄이 가득한 핑크 퍼플 빛의 립을 입술 가득 발랐으며 포니는 핑크 코랄 립스틱에 펄이 소량 함유된 글로스를 발라 글래머러스한 립을 연출했다.



가장 손쉽게 할 수 있는 방법으로는 레어카인드 레디 투 크러쉬 립 매트 제품을 속 발라주는 것. 스파클한 비주얼과 선명한 발색으로 화려하면서도 신비로운 분위기를 연출할 수 있다. 입술을 더욱 도톰하고 화려하게 연출하고 싶다면 입술 크리미한 립스틱을 바른 후 글리터나 펄 입자가 굵은 아이 색도를 덧바를 것.

### GLITTER4

#### 한예슬 & 오연서

디어달리아 이터널 샤인 일루미네이팅 팔레트



앞서 소개한 글리터 메이크업이 부담스럽다면 윤광 메이크업에 도전하자. 원래 내 피부처럼 내추럴 하면서 화사하게 빛나는 룩을 연출할 수 있다. 하이라이터를 이마와 광대 부근에 얇게 펴 발라 피부 본연의 자연스러움을 가리지 않으면서 광을 살리는 것이다. 이때 베이스는 얇게 바르는 것이 중요하다.



디어달리아 이터널 샤인 일루미네이팅 팔레트는 자연스럽고 건강한 스트로빙부터 화려한 윤광 메이크업까지 가능한 4가지 컬러로 구성된 아이템. 촉촉하고 부드러운 텍스처가 피부에 뭉침 없이 부드럽게 밀착되며 오랜 시간 동안 건강하고 아름다운 광채를 선사한다.

## 패션 트렌드

# 새 봄에 적극추천!! 커플룩 스타일링



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

무드를 낼 수 있다. 블라우스나 팬츠에 러플 장식 등을 더하면 한결 사랑스럽고, 슈트에 터틀넥 풀 오버와 스니커즈를 매치하면 몇 배 더 시크해 보인다.

### :: CLASSIC & CHIC :: 클래식 & 칙



새해의 개학식부터 각종 기념일, 다양한 모임까지, 특별한 날 격식은 갖추면서도 스타일리시한 커플 룩을 연출하고 싶다면 컬러 선택에 신경 쓸 것. 블랙, 화이트, 네이비 등 모노톤을 활용하면 단정하고 세련된 분위기를, 그레이와 브라운 톤을 메인으로 연출하면 따뜻하면서도 클래식한



여 클래식한 무드를 연출하는 체크 벨티드 블레이저 53만8천원·언밸런스 헴라인의 체크 스커트 29만8천원 모두 클럽모나코, 하이넥 핀턱 블라우스 가격미정 바네사브루노, 버건디 금속 체인 장식 앵클부츠 42만8천원 렉켄, 하트 펜던트 네크리스 26만8천원 에스실, 패턴 스타킹 스타일리스트 소장품.

남 케이블 니트 풀오버와 머플러 세트 87만6천원 DKNY, 이너로 착용한 버건디 셔츠 32만8천원 비오비, 잔잔한 패턴으로 세련된 멋을 더한 체크 팬츠 가격미정 S.T.듀퐁 파리, 브라운 스웨이

## 패션 트렌드

드 로퍼 7만9천원 H&M.

### :: COOL & CASUAL ::

쿨 & 캐주얼



데칼코마니처럼 똑같이 맞춰 입는 건 이제 그만! 소재나 컬러, 패턴을 통일해 전체적인 무드만 맞춰 쿨한 감성을 드러내는 것이 요즘 방식이다. 시어링 트리밍 재킷에 노르딕 패턴의 니트 톱과 워커, 플라워 패턴 원피스와 웨스턴 부츠로 각자의 개성을 더하면 따뜻하고 트렌디한 윈터 커플 룩을 완성할 수 있다. 카키 컬러를 메인으로 활용해 시크한 밀리터리 룩을 연출하거나, 선명한 색감의 체크 아이템으로 젊고 경쾌한 에너지를 드러내면 스타일 지수는 수직 상승한다.



남 워시드 코듀로이 오버셔츠 5만9천원·지퍼 디

테일의 조거 팬츠 4만9천원 모두 자라, 아웃 포켓 퀼팅 베스트 35만8천원 라벤햄.

여 블랙 터틀넥 니트 톱 14만9천원 유닛, 컬러풀한 자수 장식의 밀리터리 재킷 9만3천원대 디트, 블랙 플레어 미니스커트 가격미정 참스.

:: BRAND ::

### 커플 & 트윈룩 추천 브랜드

#### ■ MLB



MLB는 148년 전통의 아메리칸 스포츠 라이프 스타일을 상징하는 메이저리그 야구의 클래식 헤리티지를 현대적으로 재해석한 테크놀로지 스트리트 캐주얼을 지향하는 브랜드 MLB 액티브한 라이프 스타일을 즐기는 다양한 패션피플들이 즐기며 여러 스타일에 믹스매치가 가능한 아이템들을 지속적으로 출시하며 오랜시간 사랑받은 브랜드이다. 특히나 MLB 모자는 브랜드내에서도 스테디셀러로써 수많은 고객들의 후기로 검증된 대표적인 제품군중 하나이다.

저는 개인적으로 머리부터 발끝까지 똑같이 입는 것보다 이렇게 포인트 무늬를 맞추거나 같은 디자인이지만 컬러를 다르게 입어주는게 더 좋다. 그리고 평소애 옷을 캐주얼하고 편한 룩으로 입고 다니시는 분들은 넉넉한 핏의 MLB 반팔티도 추천드린다.

너무 부해보이지도 않고 너무 타이트하지도 않아서 여행 트윈룩으로 좋다.

## 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 함유되어있어 한  
층더 피부침투력과 체내흡수력을 높여주는 기능  
성 화장품인 것이다.

### ♥리포솜과 코스메

#### 줄기세포 엑기스

리포솜이란, 세포막의 구성 성분인 이니질을 이  
용하여 이공적으로 만든 작은 주머니를 말한다.  
리포솜의 주머니 구조는 생명현상을 재현시키기  
위한 실험에 인공적인 공간으로 활용되며, 비스  
한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하기 때문에 백  
신, 약물, 향체 등을 빠르게 흡수시키는 매개체  
로도 사용한다.

#### ◎리포솜의 구조

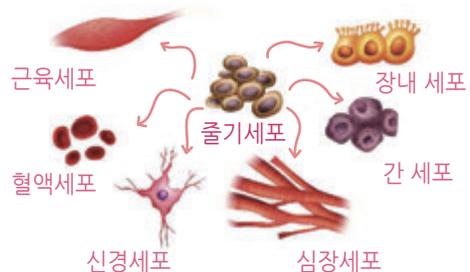


### ♥줄기세포란...?

#### 의료 재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능  
력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을  
반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자  
기 복제 능력)을 가지고 있다. 줄기세포는 게다가  
자신과는 다른 세포가되는 능력 (분화능)을 가지  
고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할  
수있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로,  
재생 의료 분야에서 주목 받고 있다. 세포의 노화  
가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도  
움이 전망되고있는 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 시리즈라 이 두 가지로 라인업을 구축하여 에스테 코스에서 홈케어까지 아우르는 토탈케어를 제안하고 있다.



### ♥셀로지 코스메 홈케어 시리즈 = 6가지 토탈 케어 소개

**STEP1** 클렌징 젤 #제거하기  
1% 에이징 케어는 제거하는 것 부터 시작이라고 한다. 줄기세포 함유 젤로 피부 표면을 경돈해보자. 줄기세포 엑기스, 콜라겐, 히아루론산 등의 성분으로 피부보습 위주의 경돈을 시작한다.



**STEP2** 워쉬 폼 #씻어내기  
1% 진한 거품이 피부를 고급 스텝게 감싸준다. 상상 그 이상의 느낌으로 낮을 놓게되는 부드러운 피부결로의 변화를 느껴보자. 줄기세포 엑기스는 물론 천연오일, 솔비톨 성분이 함유되어 있다.



**STEP3** 로션 #촉촉하게  
3% 피부를 풀어내듯이 침투하여 촉촉함이 가득한 피부로 변화 시킵니다. 줄기세포 엑기스가 3%함유되어 있고 히아루론산과, 콜라겐은 물론 사카로미세스까지 담은 스킨케어 로션이다.



**STEP4** 리치 에센스 #채우기  
5% 피부 본래의 힘에 눈을 뜨게하는 진한 미용액이다. 줄기 세포 엑기스로 빛나는 피부를 만들어 보자. 플라렌 성분과 알부틴성분이 밝은 피부로의 변화를 돕는다.



**STEP5** 리치 크림 #지키기  
5% 부드러운 벨을 피부에... 줄기 세포가 오염하고 통통한 피부로의 변화를 돕는다.



**STEP6** 시트 마스크 #정돈하기  
1% 피부에 윤기를 전달하여 탄력있는 피부로 이끄는 페이스 시트 마스크 이다. 투명감 있는 피부를 원하시는 분께 추천.



## 육아 팁

# 아이도 처음이고 엄마도 처음이라...



### BABY1

동화 속 구름빵을 먹고 날고 싶어해요



### \* 고민 있어요

38개월 된 딸아이의 엄마입니다. 책 읽어주는 것을 무척이나 좋아하는 우리 딸아이가 책 속의 인형들이나 만화 속 인형들을 실제로 만나고 싶다고 거의 매일 조른답니다. 그리고 동화책에서 일어나는 일들을 모두 똑같이 하고 싶어해요.

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

예를 들면 동화책 "구름빵"에서 구름으로 만든 빵을 먹고 날아다니는 고양이가 나오는데 그 고양이처럼 구름빵을 먹고 날고 싶다면 난리 법석입니다.

그럴 때면 "그래 우리 00이가 구름빵을 먹고 싶어하는구나. 그럼 길가다가 나무에 구름이 걸려 있으면 엄마에게 가져다 주렴. 그럼 엄마도 구름빵을 만들어줄테니. 그러려면 00이가 밥도 잘 먹고 키도 쑥쑥 커야 할거야"라며 아이를 동조해주면서 반응을 해주는데 이런 식으로 제가 대답해주는 것이 맞는 건지 모르겠어요.

### 💬 걱정 말아요

실제와 가상의 세계를 구분하지 못한다는 것 역시 이 시기 유아기 정서 발달 특징 중 하나라 할 수 있습니다. 따라서 이 시기 유아는 동화나 이야기 속의 주인공이 된 것처럼 느끼고 경우에 따라 무생물과도 대화 형식의 이야기를 주고받는 것이랍니다.

점차 아이가 성장함에 따라 아이는 가상세계와 현실세계를 구분하게 되어 소꿉놀이 등과 같은 역할놀이를 통해 가상세계를 경험하며 성장하는 것입니다.

지금은 어머님께서 하시는 대로 아이의 동화 이야기를 기초로 대화를 나누시되 가끔씩 동화 시작 전후에 동화를 기초로 이야기를 나누어 주세요. 질문에는 성의껏 답변해 주시되 터무니없는

## 육아 팁

요구에는 이야기와 현실이 다를 수 있음을 아이 수준에 맞추어 이해할 수 있도록 좋은 말과 표정, 행동으로 설명해 주시면 좋습니다.

더불어 위의 사례처럼 '구름빵'의 경우에는 말로만 하지 마시고 손으로(가상적으로) 구름빵 모양을 만들어 가져다주거나 가져오게 하고 이를 '맛있게 남남 먹었네' 식의 이야기 형태로 이끌어 주세요. 이러한 과정은 손의 형태를 빌려 아이로 하여금 현실이 아닌 가상세계의 사건임을 아이 스스로 깨닫는데 도움을 줄 수 있습니다.

### BABY2 식사시간에 집중을 못해요

딱 한턱만 더, 아메이로딱이아 한턱만 더 더 어나



#### \*고민 있어요

36개월된 아들을 키우고 있어요. 현재 어린이집에 다니고 있는데 아침잠이 많아서 거의 굶고 갑니다. 점심도 선생님께 여쭙보니 간신히 몇 숟가락 먹는 정도이고 오후에 배가 고파지니 간식을 좀 많이 먹는다고 하네요. 집에 돌아와서 저녁은 거의 억지로 먹이는 편입니다. 아이가 식사시간에 가만히 앉아있지 못하고, 장난감을 갖고 돌아다니는 일이 다반사예요.

그래도 몇 숟가락 먹여 보려고 타일러도 보고 야단도 치면 몇 술 안 먹고 배가 부르다고 합니다. 아들이 잘 안 먹어서 엄마가 속상하다고 이야기 하면 가끔 한 번씩은 잘 먹기도 하지만 대체로 식사예절에 문제가 있다는 생각이 들어요.

야단치고 호통치면 배가 안고파서 그러는데 그만

먹으면 안되냐고 묻는 아들, 이제 자기생각도 제법 표현할 줄 아는 아들에게 억지로 떠먹일 수도 없고, 어떻게 바로잡아줘야 하나요?

#### ... 걱정 말아요

영유아기 규칙적인 식생활은 아이의 영양 균형, 올바른 신체발달뿐 아니라 주의집중력에도 많은 영향을 줍니다.

우선 식사는 간식을 포함하여 일정한 장소(식탁)에서 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해 주시고, 식사량이 많지 않은 아동의 경우, 가급적 지나치게 단 간식 등을 포함한 간식의 양과 횟수를 줄여주세요. 또한 메뉴 경하기, 음식 만들기 식탁 꾸미기 등에 가급적 아이를 동참시켜 주시면 좋아요.

아이 자신이 식사를 하던 안 하던 정해진 식사시간에는 식탁의자에 식사가 끝날 때까지 반드시 앉아 있도록 해 주셔야 합니다. 물론 이러한 생활습관이 하루아침에 이루어지는 것은 아니나 꾸준히 이행하실 경우 아이들의 행동은 이내 적응되므로 지나친 걱정은 말아요.

### BABY3 점프하는 걸 너무 좋아해요

#### \*고민 있어요

25개월 된 저희아이는 걷기 보다는 매번 통통통 뛰어다녀요. 돌 전부터 조금씩 걷기 시작했고 뒤뚱거리거나 넘어지거나 하는 경우도 별로 없었어요. 그런데 몇달 전부터 기분이 좋으면 몇 번이고 점프를 반복합니다. 워낙 신나서 하길래 크게 문제 삼지 않았는데요, 요즘 가끔씩 무릎이 아프다는 표현을 해서 걱정이 됩니다.

#### ... 걱정 말아요

우리 아이의 경우, 기질적으로 활발하고, 움직임을 좋아하는 아이라 생각됩니다. 이 시기 뛰거나 강충 거리며 점프하는 것은 발달과정상 자연스럽게 나타나는 운동행동이랍니다. 다만 지나치게 많이 뛰어 무릎이 아프다고 할 경우 쿠션이 있는 신발을 신거나, 쿠션이 있는 매트 위에서 뛸 수 있도록 해주는 것이 필요합니다. 아이가 안심하고 뛰거나 점프할 수 있는 환경을 조성해 주시면 좋을 것 같습니다.

## 푸드 레시피

# 홈 메이드 초간단 술 안주 레시피



떡꼬치

[재료]  
떡볶이 떡

2인분 기준

[양념]  
고추장 1T, 설탕 1/2T, 다진마늘 1/2T, 진간장 1/2T, 올리고당 2T, 케찹3T, 통깨

[만들기]

① 굳어 있는 떡볶이 떡을 물에 살짝 삶아 준다. 집에서 보관되어 있는 떡은 딱딱해져 있는 상태이기 때문에 꼭 거쳐 준다.

② 물이 팔팔 끓을 때 떡을 넣어주고 끓여주며 넣고 나면 약불에 2분정도만 살짝만 삶아준다. 젓가락으로 살짝 집어보면 알 수 있다.

③ 꼬치에 떡을 꽂아준다. 평평한 곳에 떡을 나열해 두고 꽂아주면 떡의 높낮이를 균일하게 만들어 줄 수 있다. 후라이팬에 구울 때 바닥에 안 닿는 부분을 없앨 수 있다.

④ 떡꼬치 양념을 비율대로 넣고 잘 저어준다.

⑤ 기름을 충분히 돌려 떡꼬치를 튀겨준 후, 기름을 잘 빼주고 완성된 양념을 따뜻할 때 잘 발라서 완성한다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



땅콩 버터 오징어

[재료]

진미채, 땅콩잼 1T, 버터 1T, 설탕 1/2T, 소금 약간

2인분 기준

[만들기]

① 진미채를 물에 씻으면서 2~3분 정도 방치한다.

② 먹기 좋게 잘라준다.

③ 물을 꼭 짜서 준비한다.

④ 땅콩잼과 버터를 1:1 비율로 섞어준다. 진미채는 종이컵으로 2컵분량. 버터는 기호에 따라 더 넣어 줘도 좋다. 땅콩잼은 많이 넣으면 텁텁해지므로 조심한다.

⑤ 양념이 잘 섞이면 준비한 오징어를 넣어준다.

⑥ 설탕 반 큰술, 소금은 정말 조금 넣어주고 설탕으로 단 맛을 조절해준다.

## 푸드 레시피



### 짬뽕치킨

2인분 기준

#### [재료]

닭봉 9개, 전분가루 적당량

#### [양념]

진간장 2T, 설탕 1T, 물엿 2T, 마늘 3쪽, 물 5~6T

#### [밀간]

소금 1/2T, 후춧가루 조금, 맛술 3T

#### [만들기]

① 닭봉을 우유에 20분 정도 담궈서 잡내를 제거해 줍니다. 얼린 닭에 경우 우유에 넣어 해동시켜도 좋습니다.

② 물에 행궈준 뒤 맛술 3T, 소금 1/2T, 후춧가루 4~5번 정도 뿌리고 재워 밀간한다. 약간 과하다 싶지만 맛술의 물기 때문에 간이 배려면 간을 진하게 해주는 것이 좋다.

③ 전분가루를 적당량 비닐팩에 넣고 닭에 남은 물기를 탈탈 털어 닭봉을 한꺼번에 넣어 흔들어 주면 쉽게 반죽을 완성할 수 있다.

④ 냄비에 식용유가 달궈지면 고기를 넣어주는데 약불에 천천히 튀겨야 타지 않고 골고루 익힐 수 있다.

⑤ 그 사이 다른팬에 진간장2스푼, 물5~6스푼, 설탕 한 스푼, 물엿 두 스푼 마늘 3쪽을 다져 넣어 소스를 만든다. 마늘은 다진 마늘보다 살짝 알갱이진 마늘이 풍미를 살린다.

⑥ 튀겨진 닭에 기름을 확실히 빼주고 양념에 버무리며 볶아 완성한다.



### 닭강정

2인분 기준

#### [재료]

닭가슴살 3쪽, 우유 1컵, 달걀 노른자 1개, 땅콩가루 약간

#### [양념]

포도씨유 2T, 전분가루 6T, 다진마늘 1T, 소금 약간, 후춧가루 약간

#### [소스]

고추장 1.5T, 케첩 3T, 꿀 4T, 간장 0.3T, 식초 1T, 물 1/2컵

#### [만들기]

① 먼저 닭가슴살은 한 입 크기로 먹기 좋게 썰어준다. 시판에서 판매되고 있는 닭강정 느낌을 원한다면 닭안심살이나 닭다리살을 준비한다.

② 우유 1컵에 30분 정도 닭가슴살을 담궈주고 우유를 따라낸 후 소금, 후춧가루로 밀간을 내준다.

③ 닭고기에 달걀 노른자 1개를 넣어 섞어준다.

④ 노른자가 고루 섞이면 전분가루를 넣어주고 섞어주어 튀김옷을 입혀준다.

⑤ 가루가 잘 안 묻혀진다면 전분을 조금 더 넣어주어 끈적함이 없을 정도로 고루 묻혀준다.

⑥ 160°C 기름에 하나씩 넣어 튀긴 후 온도를 180°C로 올려 한 번 더 노릇하고 바삭하게 튀겨준다.

⑦ 고추장, 케첩, 꿀, 간장, 식초, 물을 섞어서 소스를 만든다. 꿀 대신 물엿이나 올리고당도 좋다.

⑧ 달군 팬에 포도씨유와 다진마늘을 볶다가 양념을 부어 2~3분 끓여준다.

⑨ 튀긴 치킨을 양념에 넣어주고 땅콩가루를 뿌리고 완성.

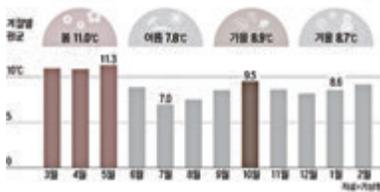
# 환절기 체내 온도 올리기



겨울이 끝나가는 시기이지만 이럴 때일 수록 적정체온 유지에 실패하는 분들이 많다. 환절기가 시작되는 시기 컨디션 조절에는 체온 조절이 관건이라는데...

## 1 | 체내 적정온도 유지 면역력&대사기능

입춘(入春)이 지나면서 부쩍 따뜻해진 날씨에 두꺼운 패딩 패션에서 벗어나 봄옷으로 치장을 시작하신 분들이 많다. 하지만 이럴 때일수록 '체온' 유지에 신경 써야 하는데 우리 몸의 적정 체온은 36~37.5도이다. 즉 이보다 낮아지면 다양한 이상 증상이 발생한다는 것이다. 전반적인 체내 대사 기능이 떨어지면서 면역력마저 저하되기 때문이다. 한 겨울보다도 다가오는 3,4,5월 우리는 적정 체온 사수하는 법에 유의해야한다.



우리나라 평균 일교차는 3~5월 사이가 10°C 이상으로 1년 중 가장 큰 시기이다.

우리 몸은 신진대사, 혈액순환 등 다양한 생명유지 활동을 이어가기 위해 에너지를 만들어내는데, 이를 위해 필요한 것이 '호소'다. 호소는 체온인 36~37.5도일 때 가장 활발하게 반응한다. 하지만 추운 환경에 오래 있거나, 근육량이 크게 떨어지거나, 스트레스를 심하게 받아 체온조절시스템이 제대로 작동하지 않으면 체온이 정상 범위 이하로 떨어진다. 이때는 호소 작용도 더더지면서 몸의 전반적인 대사활동에 문제가 생길 수 있다. 혈액순환이 제대로 이루어지지 않고, 이로 인해 산소와 영양분이 몸 곳곳으로 원활히 운반되지 않기 때문이다.

체온이 지속적으로 떨어지면 '저체온증'이 발생하기도 한다. 저체온증은 체온이 35도 이하로 떨어지는 것이다. 저체온증이 발생하면 몸이 떨린다. 이를 '오한'이라 하는데 우리 몸이 빼앗긴 체온을 원상태로 돌리기 위해 열을 생산하려고 근육을 떨게 하는 것이다. 이후에는 혈관이 수축되면서 움직임이 둔해지거나 걸음걸이가 흔들리고, 가벼운 착란 증상이 생기기도 한다.

체온이 33도 아래로 내려가면 근육이 딱딱해지고, 30~31도가 되면 의식이 없어지고, 29도가 되면 맥박·호흡이 느려지고, 28도가 되면 심장이 멈춰 사망할 수 있다.



- 36.5도 - 건강한 사람의 체온
- 36도 --- 열을 발생시키기 위해 몸이 떨림
- 35.5도 - 배설장애 발생  
알레르기 발생
- 35도 --- 암세포 활성화
- 30도 --- 의식불명

## 2 | 체온 유지의 비밀 땀과 단백질 섭취

평소 특정 생활습관을 실천하면 적정 체온 유지에 도움이 된다. 그 방법 몇 가지를 알아보자.

● **땀 흘릴 정도의 운동하기**  
적정한 체온을 유지하는 가장 좋은 방법은 운동하는 것이다. 하루 30분 이상 하며 유산소와 무산소를 병행하는 게 좋다. 등에 땀이 차고, 옆 사람과 말할 때 숨이 찰 정도의 중강도 운동이 효과적이다. 운동을 하면 우리 몸의 신진대사가 활발해지고, 혈액순환도 원활해져 체온 유지에 도움이 된다. 또한 운동을 통해 근육량이 증가하는데, 근육은 기초대사량(아무것도 하지 않을 때 몸이 사용하는 에너지량)을 늘리는 역할을 한다. 기초대사량의 대부분은 체온 유지에 쓰이기 때문에, 기초대사량이 높아지면 적정 체온을 유지하기가 쉽다.

● **단백질·비타민 섭취하고 물 마시기**  
몸에 필요한 영양소를 골고루 섭취하는 것도 체온 유지에 당연히 도움이 된다. 특히 단백질을 많이 섭취하고 비타민, 미네랄 같은 무기질을 충분히 섭취해야 신진대사와 체온 유지에 효과적이라고 볼 수 있다. 몸에 필요하지 않은 영양소가 많은 인스턴트 음식은 피한다. 신체에 충분한 수분을 공급할 수 있도록 물을 자주 마시는 것도 중요하다. 물을 마시면 신진대사 촉진을 통해 체온을 유지하는 데 효과적이고, 이뇨작용을 촉진시켜 체내에 축적된 노폐물을 몸 밖으로 배출시키는 데도 도움을 준다.

## 3 | 생활 습관과 체온 명상과 심호흡 그리고 목욕

● **하루 한 번 이상 명상**  
명상은 조용한 공간에서 편안한 자세로 똑바로 앉아 눈을 감고 이완반응을 이끌어내는 것이다. 하루 한 번 이상 명상하는 게 좋다. 교감신경과 부교감신경간 균형을 맞춰 체온조절시스템이 제대로 돌아가게 한다. 일상에서 쌓인 스트레스로 인해 지나치게 활성화된 교감신경이 가라앉고 부교감신경이 활성화되면서 자율신경계가 안정된다.



● **반신욕과 족욕**  
반신욕과 족욕은 온몸의 혈액순환을 원활하게 해준다는 점에서 체온 유지에 간접적으로 긍정적인 효과를 낸다. 반신욕은 명치 이하까지만 물에 담그는 목욕법이다. 체온보다 조금 높은 38~40도 물에서 20분 이내로 하는 것이 좋다. 족욕은 따뜻한 물에 종아리까지 담그는 것으로 20분 정도 한다. 발 온도를 높여 혈액순환을 원활하게 한다.

● **질 좋은 수면**  
잘 자야 자율신경의 균형을 유지해 체온 조절시스템을 안정시킬 수 있다. 몸이 활발하게 움직일 때는 교감신경이 지배하고, 수면 중이거나 긴장을 풀고 있을 때는 부교감신경이 지배한다. 이 두 가지 자율신경은 일정한 리듬에 따라 교대해, 하루 일정한 시간을 자는 것이 중요하다. 잘 자면 신진대사가 순조롭게 이뤄지고 혈액순환이 좋아지면서 체온도 유지되는 것이다.

● **금연**  
흡연하고 있다면 담배부터 끊는다.

## 맛집 기행

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

喜久や  
텐뿌라·와인 바·이자카야  
(キクヤ)



새로운 발상과 도전으로 끊임없이 고민하는 키쿠야. 고급점과 다를바 없는 좋은 품질의 텐뿌라를 타치노미라는 가벼운 스타일로 즐길 수 있다? 이런 신선한 콘셉트를 바탕으로 탄생한 곳이 이 곳 '키쿠야'이다. 역시 가장 신경쓰고 있는 부분은 맛이다. 심지어 '물'까지 신경쓰고 있는 고집스러운 부분이 있다.



### 추천메뉴1▶ 天丼(텐동)

• 남살짝 깊은 겹시에 제대로 튀긴 새우 2개, 반숙계란 고추, 차조기 등 다양한 튀김이 맵지않고 쫄유의 맛이 아주 적당히 부담스럽지 않은 텐동



## 맛집 기행



### ◀ 추천메뉴2

道明寺(도묘지)

• 도묘지가루로 장어구이를  
감싸 만든 튀김.  
사쿠라 떡 안에 쫄깃한 식감이  
일품이다.

### 추천메뉴3▶

カプレーゼ  
(카프레제)

• 토마토와 모짜렐라의 카프레제는  
꼬치에 꽂아 한 입크기로 나온다  
방울 토마토와 미니 모짜렐라를 튀겨  
바질소스와 함께 즐긴다



### ◀ 추천메뉴4

バニラアイスの天ぷら

(바닐라 아이스크림 튀김)

• 극 냉동된 바닐라 아이스크림에  
튀김 옷을 입혀 빠르게 튀겨 내어  
속을 지킨채로 즐기는 시원한 튀김

★★★★☆

가게에서 제공되는 텐뿌라의 종류 또한 다양하여 먹어도 질리지 않는 매력이 있다. 함께 마시는 술 또한 사쿠라마사무네부터 포르투갈산 와인까지 스펙트럼이 다양하다. 서서 식사를 하시는 분들이 쉽게 지치지 않게 하기 위해 카운터의 높이까지 섬세하게 연구하여 만들었다고 한다. 스타일리쉬한 가게 내부 인테리어는 호감을 불러 일으키는 요소!

·新宿区恵比寿4-6-1恵比寿MFビル1F

·영업시간 : 평일 16:00~24:00 (LO 23:00) 연중무휴

·TEL : 03-5422-9077 ·<https://tabelog.com/>→きくや으로 검색



# 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

## 신종코로나(우한폐렴)는 공기 중으로 전파된다?

2019년 12월 중국 우한에서 첫 신종 코로나 바이러스 환자가 발생했다. 2020년 2월 11일 기준으로 발원지인 중국의 확진자 수는 42,000명, 대한민국은 28명, 일본은 26명이라고 하는데요. 점점 사망자도 늘어가고 있어 우한폐렴에 대한 우려는 높아만 가고 있다.

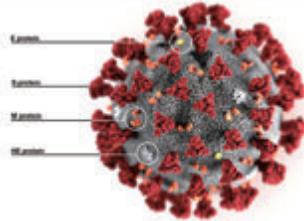
하지만, 최근 우후죽순처럼 퍼져나가는 잘못된 정보로 인해 필요 이상의 공포감에 빠져있거나 잘못된 예방법을 알고 계신 분들이 많아져 문제가 되고 있다.

결론부터 이야기 하자면 보건 당국은 공기 중 전파 가능성에 대해서는 아직 확인된 바 없다고 밝혔다. 바이러스라는 것이 세균과는 다르게 생물의 체내에서만 살 수 있기 때문에 물체 표면에 묻은 바이러스의 경우 대략 몇시간에서 최장 이틀 사이에 스스로 사망한다. 그럼에도 불구하고 현재도 감염자가 계속 늘어나는 이유는 감염자의 침방울(비말)이 호흡기나 눈, 코, 입의 점막으로 침투하기 때문인데 침이 눈을 통해 들어가거나 오염된 손으로 눈을 비빌 때 전염이 성공되는 것이다.

결국, 공기 중 전파 가능성에 대해서는 잘못 된 정보라고 할 수 있다.

## ● 전염 ●

앞서 소개하였듯 신종코로나바이러스(2019-nCoV)는 감염자의 비말(침방울)이 호흡기나 눈·코·입의 점막으로 침투될 때 전염된다. 여기서 비말감염은 감염자가 기침·재채기를 할 때 침 등의 작은 물방울(비말)에 바이러스·세균이 섞여 나와 타인에게 감염되는 것으로 통상 이동거리는 2m로 알려져 있다. 눈의 경우 환자의 침 등이 눈에 직접 들어감(접촉) 바이러스에 오염된 손으로 눈을 비비면 눈을 통해 전염될 수 있다. 다만 보건 당국은 공기 중 전파 가능성에 대해서는 아직 확인된 바 없다고 밝혔다.



코로나 바이러스의 구조

세계보건기구(WHO)는 1월 24일 신종코로나바이러스의 전파력이 사스(SARS·중증급성호흡기증후군)보다는 낮지만, 메르스(MERS·중등호흡기증후군)보다는 높은 것으로 파악한다고 밝혔

다. WHO는 신종코로나바이러스 ‘예비 R0 추정치’를 1.4~2.5로 밝혔는데, R0가 1보다 크면 전염병이 감염자 1명에게서 다른 사람 1명 이상으로 전파된다는 뜻이다. 사스의 경우 이 R0이 4였고, 메르스는 0.4~0.9로 알려져 있다.

### ● 병의 원인 ●

코로나 바이러스의 원인으로 박쥐를 지목하고 있다. 특정 지역의 중국인들은 박쥐를 행운의 상징으로 여겨 복을 먹는다는 의미로 요리해 먹는다. 이 과정에서 박쥐 몸에 살던 바이러스가 인간에게 옮겨간 것이라 추정하고 있다.

박쥐는 전세계적으로 약 1000 종이 존재하는, 종 다양성이 가장 큰 포유류 중 하나다. 전체 포유류 중 가운데 5분의 1이 박쥐일 정도다. 박쥐보다 종이 다양한 포유류는 설치류(쥐)뿐이다.



▲중국 블로거가 올린 박쥐 먹는 동영상

종이 다양하다 보니 다양한 질병과 환경에 적응하는 능력이 뛰어나다. 특히 몸에 다양한 바이러스를 지닌 상태로 태연히 생존하는 능력 면에서 포유류 가운데 1,2위를 다툰다.

미국의 비영리 환경보건연구기관인 에코헬스얼라이언스의 피터 다스작 대표 연구팀에 따르면 박쥐류는 156종의 인수공통 바이러스를 지니고 있어 183종을 지닌 설치류 다음으로 많은 것으로 평가됐다.

박쥐가 바이러스를 몸에 많이 지니고도 무사할 수 있는 것은 바이러스가 들어와도 염증 반응을 일으키지 않는 독특한 면역체계 때문인데 인간은 병원체가 체내로 들어오면 면역체계가 발동해 체온을 올리는 반면, 박쥐는 어지간한 경우가 아니면 바이러스를 죽이지 않고 몸에 키우는 것이다. 이런 바이러스에 돌연변이가 생겨 사람에게 옮는 경우가 이번 코로나바이러스에 해당된다.

### ● 우한폐렴의 증상 ●

사실 우한폐렴의 경우 증상만으로는 구별이 어려워 방역에도 어려움을 겪고 있는 것이 사실이다. 일반적인 폐렴과 동일한 증상으로 모두 발열과 기침, 호흡곤란과 같은 호흡기 증상이 나타나기 때문에 초기에는 감기로 착각하기 쉽다.

이처럼 우한폐렴은 특징적인 증상이 없기에 해외여행력과 같은 역학적 특성으로 환자를 선별해야한다고 한다. 우한을 방문했는지, 우한을 방문했던 누군가와 접촉이 있었는지 등 생활 동선을 조사해가며 감염의 가능성을 의심하는 것이 최선이라고 한다.

### ● 예방법 ●

앞서 설명한 대로 코로나 바이러스는 체내에서 배출된 분비물을 통해서 전염되는 바이러스이기 때문에 바이러스에 노출될 가능성이 있는 신체부위를 청결하게 유지하는 것이 가장 좋다.



1. 손바닥, 손톱 밑 비누로 꼼꼼하게 손 씻기
2. 기침할 땐 옷소매로 가리기!
3. 기침 등 호흡기증상자는 반드시 마스크 사용

### ● 어떤 마스크가 좋은가? ●

기존 미세먼지와 더불어 감염 차단을 막기 위한 보건용 마스크 수요 역시 급속도로 확대되고 있다. 그렇지만 우한 바이러스 감염만을 막기 위해 KF 80등급이나 94등급 등, 높은 차단율의 마스크만을 무조건 착용할 필요는 없다는 의견이 제기되고 있다.

우한 폐렴의 감염경로는 비말감염으로, 이는 호흡기계 전염병의 가장 보편적 감염 방식이므로 이 같은 감염 차단은 시중에서 쉽게 구할 수 있는 일회용 종이마스크로도 효과를 볼 수 있다는 것이다. 오히려 호흡에 어려움을 주는 마스크는 피하는 것이 좋다는 것이 보건당국의 권장사항이다.

# 공간을 넓게 하는 인테리어 팁



### 소파와 벽 사이

덩치가 큰 가구를 벽에 딱 붙여놓으면 더 답답해 보이기 마련입니다. 적당한 간격을 계산해서 벽과 소파 사이에 좁고 긴 콘솔을 짜 넣어 보세요. 좁은 거실에 여유가 찾아옵니다.



앞서 언급한 것처럼 소파를 소파가 놓인 마주편 벽면에 가깝게 당겨서 침실과 수납공간을 새로 창조하는 똑똑한 방법도 있지만, 침대를 소파 뒤에 놓기 위해 소파를 당기면 답답하고 더욱 좁아 보이는 작은 사이즈의 거실의 경우는 이를 실행

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

하기 어렵다. 그러나 침대를 놓는 방법 외에도 우리는 소파 뒤 벽면을 아름답게 꾸미면서 수납 문제도 어느 정도 해결할 수 있는 방법으로, 가로 폭이 좁은 납작한 디자인의 수납장을 놓을 수 있다. 사진 속 거실처럼 소파 뒤에 수납장을 놓고, 사용하는 빈도는 적지만 버릴 수는 없는 텔레비전이나 컴퓨터에 관련된 전자 기기 소품들 그리고 소파나 쿠션의 패브릭 커버 등을 보관할 수 있다.

### 클래식 화이트

뭐니 뭐니 해도, 작은 공간은 밝은 색상으로 연출하면 한결 넓어 보이죠. 흰색 계열의 러그와 소파 콤비라면 부담 없는 거실 완성!



## 높은 위치의 선반



방문 위로 높은 선반을 설치해보세요. 시선이 쏙 올라가는 효과와 함께 수납 공간도 확보됩니다.

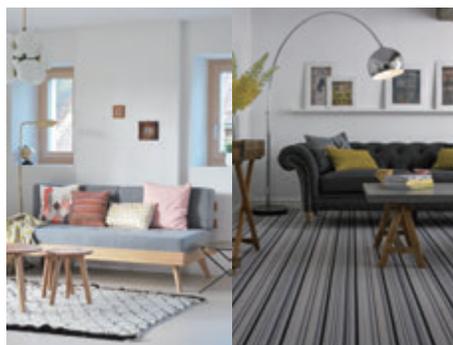


## 다리를 드러내라

## 화려한 그림



좁은 공간에 포인트를 주려면, 자잘한 장식물 대신 화려하고 큼직한 그림 한 폭을 걸어보세요. 순식간에 분위기가 살아납니다.



소파를 고른다면 한 가지 팁이 있다. 소파 밑부분이 막혀있으면 공간이 더 비좁아 보입니다. 같은 크기의 소파라면 바닥을 가리지 않는, 다리 있는 디자인을 선택하세요.

## 커튼

우중충한 커튼이 창문을 가리고 있다면, 과감히 떼어보세요. 침체된 공간이 살아납니다. 프라이버시를 위해 단색 블라인드를 설치해도 좋죠.

커튼을 포기할 수 없다면, 거는 위치를 과감히 올려보세요. 사진처럼 넓어 보이는 효과가 있습니다.

팁 하나를 추가하자면 세로줄 무늬 옷을 입을 때와 같이, 공간의 긴 쪽에 맞춰 줄무늬 카펫트를 깔면 가장 좋습니다.

늘 작다고 투덜대기만 했던 작은 집이 이렇게 달라질 수 있구나! 집을 꾸밀 땐, 무엇보다 전체를 보는 게 중요합니다. 바로 앞에 보이는 것만 신경 쓰다 보면 위, 아래, 양 옆으로 가능한 공간 확장성을 망각하기 쉽죠. 대대적인 공사가 아니어도, 해볼 수 있는 팁은 무궁무진합니다. 지금 바로 시작해보세요!

## 러브 라이프

# 썸남에게 고백받는 고백 어그로



### :: HOW TO 1

## 빈틈 보이기



### ■ SOLUTION

매일 같이 카톡을 주고 받고 함께 영화를 봐도 그는 썸남이 아니라 친구일 수 있다. 빈틈을 보여 그에게 우리 관계에 대해 의심하게 만들자. 웃으며 그의 어깨나 팔을 잡거나 거리에서 차가 지나갈 때 소매를 잡는 등의 스킬을 발휘하자.

작은 스킨십 하나에도 그날 밤 그는 '뭐지?'라는 생각으로 잠 못들게 된다. 또 작은 부탁을 청하고 크게 칭찬하자. 당신에게 썸남이 특별한 존재임

길어질수록 불안하고 답답하기만 한 썸. 이전 중지부를 찍을 때다. 썸남에서 남친으로 가는 방법들. 올해는 연애 좀 해보자.

을 상기시키는 동시에 사소한 부분까지 의지한다는 걸 알릴 수 있다.

### :: HOW TO 2

## 넌 남들과 달라



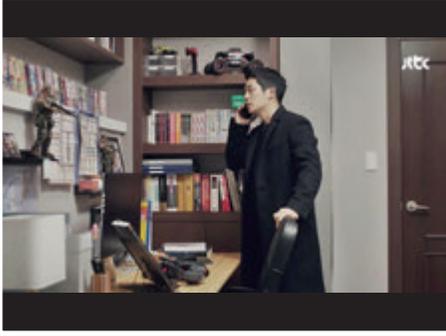
### ■ SOLUTION

그가 자신을 썸남으로 인식했더라도 당신의 마음에 대해 확신을 갖지 못했기 때문에 고백을 차일피일 미루고 있을 수 있다. 그에게 '넌 나의 많은 남사친들과는 다르다'는 사실을 은연 중에 알리자. 애칭을 정하거나 다른 친구, 사람들과 달리 'OO(이름)아'처럼 살갑고 다정하게 부르는 것에서 시작한다. 또 그를 칭찬하자. '넌 세심한 것 같아', '따뜻한 사람이야와 같이 수많은 사람들 중에 썸남은 특별한 존재임을 알릴 수 있는 모든 시그널을 보내볼 것.

## 러브 라이프

### :: HOW TO3

#### 안달나게 하기



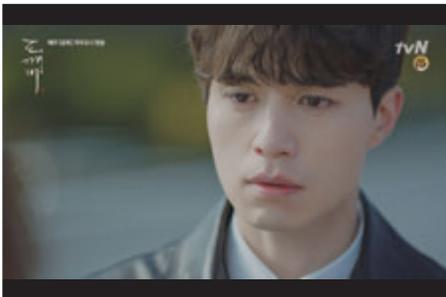
### SOLUTION

도도하게 굴던 여자에게 매력을 느껴 고백하는 남자는 이제 많지 않다. 남자의 고백은 주로 두 가지 상황에서 이뤄진다. 고백했을 때 차이지 않을 만큼의 확신이 섰거나, 인기 많은 썸녀에게 안달이 났을 때. '주말에 약속이 많지만 너와의 시간을 우선으로 생각했어', '다른 남자도 만날 수 있는데 난 널 좋아해'와 같은 멘트를 은근슬쩍 흘려 보는 건 어떨까.

하지만 여기서 키 포인트는 그와의 연락, 약속에만 메인 사람이 아님을 여필해야 한다. 그래와 나와 연락이 닿지 않는 순간에 그의 마음은 안달이 난다.

### :: HOW TO4

#### 모든 순간에 내가 떠오르게 만들기



### SOLUTION

TMI라 할 지라도 나에게 관한 사소한 정보를 많이 흘리자. 오이를 먹지 않는다거나 시트러스 계열의 향수만 사용한다, 혹은 커피는 얼어 죽어도 아이스 아메리카노처럼 일상적이지만 디테일한 것 들일 수록 좋다.

연락하지 않는 순간에도 내가 떠오를 수 있는 정보를 끊임없이 흘리자. 당신을 잃을까 전전긍긍하는 사이, 모든 일상이 당신으로 채워지면서 그는 당신에게 고백해야겠다는 생각에 사로잡히게 된다. 남자는 여자와 다르게 한 번 꽂힌 생각은 결코 지워지지 않는다.

### :: HOW TO5

#### 기다리지 말고 직접 말하자!



### SOLUTION

적극적인 여자에게 부담을 느낀다는 건 옛말이다. 자신의 감정을 솔직하게 말할 수 있는 여자가 말로 매력적이다. 당신과 간질간질한 썸부터 밀당까지의 과정을 거친 썸남에게 고백의 직구를 던져보자. 얼떨떨하긴 해도 호감있는 여자의 고백을 거절할 남자는 없다.

“우리 사이가 애매하다고 생각해”와 같은 투정 대신 “난 너 좋은데 진지하게 만나보면 어떨까?”와 같이 담백한 고백을 전해보자.

### Advice

보통 진도는 2차에서 나간다. 술집은 어수선하고, 클럽은 과하니까. 이럴 때 분위기 좋은 라운지 바나 호텔 바를 최우선으로 고려하길 권한다.

## 러브&트래블

# 2020년 도쿄 올림픽 개최지를 가다!! part1



일본은 2020년 도쿄 올림픽을 전후해서 많은 외국인 관광객들이 방문할 것으로 예상하고 있다. 지구촌의 축제 올림픽이 우리가 살고 있는 일본에서 열리니 가까워서 올림픽의 열기를 느껴보는건 어떨까?

이번 포스트에서는 수많은 도쿄의 유명 관광지 중에서도 여기만은 꼭 가봐야 하는 인기 관광지를 소개해 드리고자 한다.

### 도쿄타워 東京タワー



(높이155m에 위치)에 올라가면 아름다운 도쿄의 전경을 볼 수 있다. 또한 밤에 라이트업 된 도쿄타워는 일본을 대표하는 경관으로 많은 가이드 북에도 실려 있다.

이 외에도 만화 원피스와 콜라보레이션한 원피스타워, 타워수족관, 레스토랑 등 다양한 즐길거리가 있다.

- 도쿄타워
- 주소: 도쿄도 미나토구 시바코엔4-2-8 (東京都港区芝公園4-2-8)
- 교통편: 오오에도선 아카바네바시역 도보 5분
- 운영시간: 9:00~22:00

도쿄 관광을 하면서 절대 빼놓지 말아야 할 곳은 역시 도쿄의 심볼 도쿄타워이다. 도쿄타워는 원래 높이 333m의 방송국의 전파탑이었는데, 스카이트리가 생긴 후 부터는 그 기능을 잃었지만, 오랫동안 도쿄의 심볼로 자리잡고 있었기 때문에 여전히 많은 관광객들이 방문하고 있다.

도쿄의 중심부에 위치하고 있는 도쿄타워 전망대

### 도쿄 스카이 트리 東京スカイツリー

도쿄스카이트리는 도쿄의 새로운 심볼이다. 아사쿠사나 우에노에서 가까워 편리한 교통편을 자랑하고 있다. 도쿄여행의 필수 코스 중 한곳이다. 높이 643m로 세계에서 가장 높은 자립식 전파탑이자 도쿄의 신 랜드마크이다. 전통적인 일본의

## 러브 & 트래블

건축과 최신 기술을 결합해서 건설했다고 한다. 전망대에 올라가면 마치 하늘 위를 걷는 듯한 기분이 들 정도이고, 전망대는 원형 형태라 360도 도쿄 전경을 볼 수 있다. 날씨가 좋은 날은 후지산도 볼 수 있다.



스카이트리타워 안에는 다양한 종류의 음식점이나 오미야게 판매점, 플라네타리움 등 놀거리 볼거리로 가득차 있다.

- 스카이 트리
- 주소: 도쿄도 스미다구 오시아게1-1-13 (東京都墨田区押上1-1-13)
- 교통편: 도에이아사쿠사선 오시아게역 도보 3분선
- 운영시간: 08:00~22:00(최종입장 21:00)

### 아사쿠사 센소지 浅草寺



아사쿠사의 센소지는 도쿄에서 외국인 관광객들이 가장 많이 찾는 관광지이다. 628년에 건설되었다고 기록되어 있는 일본의 가장 오래된 절이다. 센소지에는 일본국가 지정 문화재들이 많은 곳으로도 유명하다.

센소지에는 카미나리몬(雷門)이라고 쓰여진 커다란 등이 있는데, 기념사진을 찍으려는 외국인들로 항상 붐비고 있다. 또한 에도문화 발전의 중심지이고, 현재에도 에도시대 당시의 경치나 분위기를 느낄 수 있는 곳이 많이 남아있기 때문에 일본관광에서 빼놓지 말아야 할 필수 관광지이다.

- 아사쿠사 센소지
- 주소: 도쿄도 다이토구 아사쿠사2-3-1 (東京都台東区浅草2-3-1)
- 교통편: 지하철 각 선 아사쿠사역 도보 5분
- 운영시간: 06:00~17:00 (10월~3월 06:30~17:00)

### 지브리 미술관 三鷹の森ジブリ美術館

지브리미술관은 스튜디오 지브리의 애니메이션 감독으로 유명한 미야자키 하야오감독이 직접 디자인을 한 미술관이다. 이웃집 토토로나 모노노케히메, 센과치히로의 행방불명 등 애니메이션 영화를 제작한 스튜디오 지브리의 세계관을 체험할 수 있는 미술관이다.

지브리 애니메이션의 제작 공정을 배우거나 작품 세계에 들어간 듯한 느낌을 느낄 수 있어 어린이부터 어른들까지 모두가 즐길 수 있는 공간이다. 완전 예약제이기 때문에 방문 전에 예약 하는 것을 잊지말자.

- 지브리 미술관
- 주소: 도쿄도 미타시 시모렌자쿠1-1-83 (東京都三鷹市下連雀1-1-83)
- 교통편: JR미타역 남쪽 출구 도보 15분 JR미타역 버스 5분
- 운영시간: 10:00~18:00 (화요일 휴무)
- 입장 지정 시간 10:00, 12:00, 14:00, 16:00

## 책소개

# 행복한 책 읽기 3월의 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

### 오늘도 펭수 내일도 펭수

저자: 펭수  
출판사: 놀



‘난 너의 평생 친구 자이언트 펭수!’ 100만 선배님들의 마음을 사로잡은 거대 펭귄 ‘자이언트 펭수’의 이야기가 담긴 에세이 다이어리 『오늘도 펭수 내일도 펭수』. 한번 보면 꼭 빠져버리는 사랑스럽고 귀여운 펭수의 모습은 물론, 선배님들의 마음을 감동시킨 따뜻한 멘트와 듣자마자 중독되는 펭수의 놀라운 자작곡까지 담아냈다. 책꽂이에 꽂아두지 않고 매일 펼쳐볼 수 있도록 실용적인 디자인도 첨가하여 독자들과의 만족도를 높였다. 또한 한 장 한 장 넘길 때마다 다양한 표정의 펭수가 등장한다.

:: 두번째 행복 도서

### 안간힘

저자: 유병록  
출판사: 미디어창비



더 소중한 것을 잃어서는 안 된다. 소중한 것을 더 잃어서는 안 된다. “나는 이제 위로를 찾아서 한 발을 내딛는다.” 김준성문학상, 내일의 한국작가상을 수상한 시인 유병록의 첫 산문집 『안간힘』이 미디어창비에서 출간되었다. 2010년 동아일보 신춘문예에 당선하며 본격적인 작품 활동을 시작한 시인은 등단 당시 “시선의 깊이, 선명하게 떠오르는 이미지, 서둘지 않고 차분하게 진행되는 묘사력이 탁월”하다는 많은 호평을 받았다. 이 책은 그가 어린 아들을 먼저 떠나보내고 정말 감당하기 어려운 큰 슬픔 속에서 한 글자, 한 글자 안간힘을 내어 써 내려간 치유의 기록이다. 참척의 고통을 겪은 젊은 시인이 “죽음의 힘”으로 살아가겠다는 다짐이 못내 눈물겹다.