

8 주 고베 한국총영사관

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

9 중화인민공화국대사관

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

공항 및 항공사

1 나리타공항 종합 안내

- 전화번호 : 0476-34-8000

3 간사이공항 종합 안내

- 전화번호 : 072-455-2500

5 대한항공

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

7 한국 공항종합안내(김포공항, 김해공항 등)

- 전화번호 : 1661-2626

8 한국 인천공항

- 전화번호 : 1577-2600

2 하네다공항 종합 안내

- 전화번호 : 03-6428-0888

4 제주항공

- 전화번호 : 0570-001132

6 아시아나

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

은행

1 외환은행

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

3 국민은행

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

2 신한은행

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

대한민국 현지관련

1 주한 일본대사관

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

2 외환은행

- 전화번호 : 1544-3000

4 신한은행

- 전화번호 : 1599-8000

6 하나은행

- 전화번호 : 1599-1111

3 국민은행

- 전화번호 : 1644-9999

5 우리은행

- 전화번호 : 1588-5000

7 NH농협

- 전화번호 : 1588-2100

생활의 "벗" 월간 종합 전문지 '비지'

재일 한국인을 위한 미디어
비지

비지 모바일
<http://bizi.jp>

비지 광고 문의 접수
TEL. 03-6273-9900



정기구독은 6개월 기준 무료입니다. (상세한 사항은 문의주세요!)

ISSUE

29 **한국이야기**

SPECIAL

4월 SPECIAL
30~36



BEAUTY

- 36 **황금 몸매 만드는 홈메이드 요가**
- 38 **잘 쓰고 잘 버리자**
- 40 **당신이 알아야 할 비시술성형의 모든 것**
- 42 **화알못도 바뀌는 베이스 메이크업**
- 44 **다시금 봄 셔츠**
- 46 **시간을 되돌리다 CELLOGY 코스메**
- 48 **아이도 처음이고 엄마도 처음이라...**
- 66 **뷰티 뉴스**
- 67 **아시안 칼럼**

LIVING

- 50 **달달한 초코 간식 간단 레시피**
- 52 **이어폰과 소음성 난청**
- 54 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 56 **의사가 바로잡는 잘못 알려진 건강상식**
- 58 **고정관념을 벗어라 공간 스타일링**
- 60 **절대 포기 못할 썸남 공략법**
- 64 **행복한 책 읽기 4월의 추천 도서**
- 72 **양송이 타파스, 가지 등심 카나페**

LOVE+TRABLE

- 62 **2020년 도쿄 올림픽 개최지를 가다!! PART2**

ENTERTAINMENT ...

- 68 **PET&ME**
- 70 **4월에 볼만한 봄 하면 생각나는 영화 BEST6**
- 74 **꿈풀이**
- 76 **날말퍼즐**
- 78 **틀린 그림 찾기**
- 80 **피별운세**
- 86 **별자리 운세**
- 90 **심리테스트**

고려산 진달래 축제

- 어서오시게! 반갑시다!

유난히 추웠던 지난 겨울을 건디고 진달래가 고려산 천지를 진분홍빛으로 수놓았습니다.

고려산 진달래는 4백고지가 넘는 산에서 꽃을 피웁니다. 결코 낮지 않은 산이기에 이를 보기위해 애를 쓴 사람들의 감동은 더욱 큰 울림이 되어 오시는 분들의 마음을 치유합니다. 천년의 역사가 깃든 고려산에서 아름다운 진달래도 보시고 강건너 북녘하늘도 감상하시면서 일상에 지친 몸과 마음에 활력을 가득 담아가시기 바랍니다.

● 행사기간: 2020. 04-13 ~
2020. 04-21(9일간)

● 행사장소: 강화군 고인돌광장 및 고려산 일원

● 주요 프로그램

진달래 체험전, 진달래 핸드폰 사진전, 진달래 엽서전

• 장소 : 고인돌 광장

※ 체험행사는 토요일, 일요일만 진행됩니다.

● 프로그램 안내

-고려산정상/백련사등산로
진달래 포토존(고려산 정상), 오련지 고려산 소개전(고려산 정상 부근), 작은 사진전

-고인돌광장

읍면별 향토음식 먹을거리 장터 운영

농·특산물 홍보 판매

● 고려산 등산로

-1코스-

(백련사-진달래군락지) 총연장 : 3.7km, 소요시간 : 1시간 20분

고인돌광장 [2.1km:48분] > 백련사 [0.9km:18분] > 고려산 정상 [0.7km:14분] > 진달래 군락지

-2코스-

(청련사-진달래군락지) 총연장 : 2.9km, 소요시간 : 1시간

국화리마을회관[0.5km:12분] > 청련사 [1.7km:34분] > 고려산정상 [0.7km:14분] > 진달래군락지

한국이야기 Story of Korea



-3코스-

(고비고개-진달래군락지) 총연장 : 2.4km, 소요시간 : 1시간

고비고개 [1.7km:34분]

> 고려산정상 [0.7km:14분] > 진달래군락지

-4코스-

(적석사-진달래군락지) 총연장 : 5.2km, 소요시간 : 1시간 50분

고천리마을회관 [2.3km:46분]

> 적석사 [0.3km:6분]

> 낙조봉 [1.4km:28분]

> 고인돌군 [1.2km:24분]

> 진달래군락지

-5코스-

(미꾸지고개-진달래군락지) 총연장 : 5.8km, 소요시간 : 2시간

미꾸지고개 [3.2km:64분]

> 낙조봉 [1.4km:28분]

> 고인돌군 [1.2km:24분]

> 진달래군락지

※현재 COVID-19로 인해 사람들이 많이 모이는 공공장소 방문 및 집회 참여는 지양되고 있습니다. 축제가 열리는 시기의 정부지침에 따라서 축제참여를 충분히 고려하시기 바랍니다.



유관기관 - 강화군 문화관광공

연락처 032-930-3624

홈페이지 - ganghwa.go.kr/open_content/festival/sub/azalea.jsp

4월 특집

우한 폐렴 알아보기 COVID-19 VIRUS

2019년 12월 12일 "신종 코로나 바이러스" 최초 감염자 발견

✱ 감염의 시작 #경고

"2003년 중화권에서 인명피해를 냈던 중증 급성 호흡기 증후군인 사스와 유사한 증상을 보이는 환자 7명이 발생했다."는 병원 문건을 얻게 된 중국 우한시중심병원 의사 리원량은 감염 확산 가능성을 우려하였고, 2019년 12월 30일, 동료 의사 7명과 함께 소셜 미디어(SNS)를 통해 위험 상황을 알리고 널리 전파하려 하였다.

그러나 중국 당국으로부터 "허위 정보를 퍼트려 민심을 불안하게 만들고 있다."며 "관련 사실을 계속 유포할 경우 체포당할 수 있다."는 통보를 받고 리씨를 포함해 동료 의사 등 8명이 공안국에 소환돼 잘못을 인정하는 자술서를 쓰고 서명을 하였다. 중국 당국은 2020년 1월 말에 이들에게 사과하였다.

리원량은 병원에서 환자들을 돌보다 1월 8일 발열 증상으로 정밀검사를 거쳐 2월 1일 확진 판정을 받고 입원 치료 중 2월 6일 병세가 급격히 악화되어 7일 오전에 사망했다. 우한시중심병원은



▲SNS를 통해 우한폐렴을 최초 경고한 리원량 의사는 1월 우한폐렴확진을 받은 후 2월 초 별세하였다.

"의사 리원량씨가 이날 2월 7일 오전 2시 58분쯤 사망했다."고 밝히면서 "리원량이 신종 코로나 바이러스의 확산과 싸우다 불행히도 감염됐다."며 "우리는 매우 유감스럽게 생각하며 애도한다."고 했다. WHO도 트위터를 통해 애도의 뜻을 밝혔다.

4월 특집

☀️ 감염의 시작 #우한



중국의 대처

1월 23일 우한시는 봉쇄되었고 그 외의 16개 도시 또한 교통이 차단되었다. 현재는 병실이 부족하여 집안에서의 격리를 권장하고 있다.

후베이성의 우한시

중국의 우한시는 8,494km²에 인구는 1,108만명의 중국 중부에서 인구가 가장 많은 도시이기도 하다.



▲우한의 수산장시장에서 박쥐를 식용으로 먹으면서 시작되었다는 원인이 가장 유력하다.

2월26일 기준 확진자 수

중국의 감염자수는 78,000명을 넘어섰으며 그 다음으로 많은 감염자가 나타난 국가는 대한민국으로 1,100명의 확진자가 발생했다.

☀️ 우한 폐렴의 원인



과학정보 포털 유레카 얼러트에 따르면 바이러스가 만들어진 원인 중 박쥐와 뱀이 가장 유력하다는 가능성이 제기 됐다. 2003년 유행한 사스 바이러스와 같은 종이며 박쥐에서 발견된 코로나 바이러스와 거의 일치한다는 내용이다. 이번 코로나 사태에 한해서는 박쥐와 같은 야생동물을 섭취하는 문화 속에 변형된 바이러스가 섭취한 인간에게 전파되어 시작되었다고 하지만 이와같은 내용은 가장 유력한 추측에 불과하다.

바이러스가 확산되는 과정은 크게 4단계로 구분된다.

- 1단계: 동물에서 인간으로 전염
- 2단계: 인간 간 전염
- 3단계: 환자 가족이나 의료진에 전염
- 4단계 지역사회에 대규모 발병

현 시점에서 이미 4단계에 진입했다는 견해가 지배적이다. 한국의 대구 코로나 확산의 경우에도 지역사회에 대규모로 발생한 케이스에 해당된다고 볼 수 있다. 이와 같은 경우 슈퍼전파자에 의한 확산이 원인이 될 수 있으므로 지역사회에서 권장하는 통제에 따르는 것이 좋다.



▲박쥐먹는 동영상 올려 화제가 된 중국인

※슈퍼전파자는 동일한 바이러스나 세균에 감염된 다른 개인보다 특별히 많은 이차접촉자를 감염시키는 숙주를 일컫는다.

4월 특집

☀ 대구사태와 신천지



▲대규모 집단 감염이 일어난 교회 신천지. 방역복을 입은 사람들이 매일같이 방역작업중이다.

코로나 19가 중국에서 처음 발생한 이후 한국에서는 1월 20일 첫 번째 확진자가 발생했다.

2월 16일까지 30명의 확진자가 발생하였다. 확진자 증가 추세가 하루에 한 두명 수준이고 확진자의 동선 정보 공개도 바로바로 되었다. 게다가 당시 소수의 확진자는 수도권 지방 위주로 발생하고 있었고 대구경북 지방에는 단 한 명의 확진자도 발생하지 않던 코로나 청정지역이었다. 이때까지는 확실히 잘 대응하고 있는 것으로 보였으나, 2월 18일, 31번째 확진자가 나타나면서 상황이 급변하였다.

신천지 신도로 밝혀진 31번 환자는 증상이 있으면서도 의료진의 검사 요청을 거부하고, 교회 예배로 갔음이 확인되었다. 그리고 바로 다음 날 20명의 추가 확진자가 발생하면서 대구 경북 지역의 신천지 교인을 중심으로 대량 확진자가 발생하기 시작하였다. 이로 인해 30명에서 소강 상태였던 확진자 수가 단 며칠 만에 140배를 넘어선 4,212명까지 치솟았다.

☀ 정부의 대응

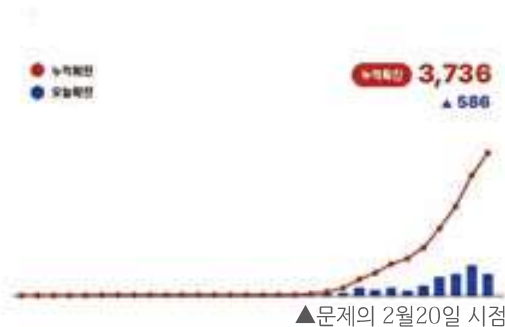
31번 감염자의 추태로 인해 대구경북권 감염 사태가 걷잡을 수 없이 커지면서 2월 20일, 국회 보건복지위원회는 감염병 의심환자가 진단을 거부할 경우 징역형까지 가능하도록 벌칙을 강화했다.

박원순 서울특별시장은 서울소재 교회들에 대한 폐쇄조치를 취했다. 이에 앞서 이재명 경기도지사는 신천지 측에 모든 예배당을 폐쇄하고 일체

신천지교는 이만희에 의해 시작된 신흥종교로 분류된다. 원명은 '신천지 예수교 증거장막성전'으로 1984년 3월 14일 시작되었다.

교리적 특징은 요한계시록을 중심으로 보혜사와 성경을 자의로 해석하며 새 예루살렘의 건설을 주장한다. 독특한 것은 경기도 과천시를 성지로 여기며 '약속의 땅'으로 말하는 점이다.

한국의 모든 개신교 종파에서는 이 집단을 이단으로 규정하고 있으며, 가톨릭에서도 마리아의 구원방주와 더불어 유사종교로 취급하며 경계하고 있다. 사회적으로 많은 사건사고를 일으킨 덕에 뭇 사이비 종교로 불리는 무리 중에서도 가장 인식이 좋지 않은 무리이다.



종교 교리의 옳음과 그름을 떠나 사태의 가장 큰 문제가 된 이유는 31번 감염자의 검진 태도였다. 감염자는 병원측에서 코로나 바이러스에 대한 조사를 두 세차례 권유 받았지만 계속 거절을 해왔다는 사실이 드러났기 때문이다. 하지만 확진자 측에서는 오히려 보건소 측에서 검사를 거부하였다는 주장을 펼치고 있다.

일체의 시설을 신고할 것을 요구하며 교회들의 위치와 방역현황을 공개하기도 했다. 또한 대구 집회에 참여한 사람들은 도청에 알릴 것을 신천지 측에 요구하였다. 이어 정부는 신천지 교에 대한 압수수색을 통해서라도 신도 명단확보를 해야한다고 밝혔다.

그러나 신천지 제출 자료의 거짓이 드러나면서 신천지 교회 신속대응팀까지 구성되었다.

감염병 의심환자가 진단을 거부할 경우 징역형까지 가능하도록 벌칙을 강화했다는 소식은 코로나 3법국회 통과로 정리할 수 있겠다. 새로 개정된 감염병 예방 및 관리법에 따르면 앞으로 감염병 유행으로 '주의' 이상의 경보가 발령되면 사회복지시설을 이용하는 어린이, 노인 등 감염 취약계층에 마스크 등을 지급해야 한다. 1급 감염병 유행으로 의약품 등의 가격 상승 및 공급 부족

❁ 신천지에서 파생된 여러가지 추측

보건당국에 따르면 31번 환자는 2차감염자이고 신천지내에 슈퍼전파자가 따로 있을 가능성이 높다고 하는데 신도의 내부 고발에 따르면 1차 감염자가 조선족 신도이거나 이만희형의 장례식에 참석한 중국을 다녀온 간부일 가능성을 점치고 있다.

또한 2019년에 신천지가 우한에 지부를 설립하면서 우한 지역과 교류하게 된 것이 원인이라는 추측도 나오고 있다. 우한 지부에서 활동하던 교인이 귀국하면서 병을 퍼뜨렸다는 추측이다.

아직까지는 누가 1번 보균자인지는 밝혀지지 않았다. 하지만 신천지 특유의 폐쇄성과 활동성이 코로나가 퍼지기에 최적의 조건이었다고 한다.

❁ 마스크 부족사태

"대구에서는 24일 이마트가 판매한 48만 장이 두 시간 만에 다 팔리는 일이 벌어졌다. 하루 1100만 개씩 생산한다는 국산 마스크는 모두 어디로 갔을까. 500~1000원 하던 마스크가 4000원 이상에 팔려나가고 있다.

평상시에는 전혀 부족함이 없던 마스크가 이렇게 공급에 차질을 빚는 이유는 무엇일까?

원인은 한 가지가 아니다. 우선 마스크 소비량이 급격히 증가한 것은 당연하고 이에 더불어 유통업체에서 국내 소비보다 비싼 값에 수출하려고 하기 때문이다. 또한 마스크 생산재료의 경우도 가격이 올라 비싼가격에 거래가 되고 각 시나 보건소에 의무적으로 우선 공급하게 된다. 이러한 복합적인 문제가 마스크 부족 사태를 야기하였으며 최초 마스크 부족 현상에 충분한 마스크가 공급되었다는 거짓 보도가 잇따르며 국민들의

이 발생할 경우 보건복지부 장관이 공표한 기간 동안 마스크, 손 소독제 등 물품 수출을 금지하는 것과 복지부 소속 역학 조사관 인력을 현행 30명 이상에서 100명 이상으로 증원하는 내용도 담겼다. 전문가들은 역학 조사관 인력 부족과 마스크 물량 공급 부족 사태를 해결해야 한다고 지적해왔다.

신천지에 대한 국가적 비난에 결국 신천지 총회장 이만희는 신천지 연수원에서 큰절을 하며 사죄의 의사를 밝혔다.



▲이만희 신천지 총회장이 3월2일 기자회견에서 큰절로 사과했다.

실망이 이어졌다. 결국 문 대통령이 사실상의 사과로 해석될 수 있는 발언까지 내놓았다.



▲kf94마스크가 널리 알려진 코로나 바이러스용 마스크이다

그러나 KF80 마스크 식약처에서 인증한 0.6 μ m 이상을 80%이상 차단하는 마스크도 일반인이

4월 특집

이 사용하는 데에는 아무 문제가 없다고 한다. KF94나 KF99는 0.4 μ m 미만의 파티클을 99% 이상까지 예방하는 효율이 좋은 마스크 이나 구멍이 굉장히 미세하기 때문에 그 마스크를 쓰고서 일상생활을 하기에는 숨이 찬 것이 사실이다.

또한 의료용으로 N95마스크가 있는데 신종코로나 바이러스를 치료하는 의료진, 의사나 간호사들이 착용하는 마스크이므로 굉장히 고효율 마스크이나 일반인들이 사용하기에는 일상생활을 할 수 없는 정도라고한다.



▲우한지역과 코로나 의료진이 사용하는 N95마스크

정전기로 막는다!



▲단순하긴 하나 많은 과학적 원리가 적용된 마스크

서로다른 극의 자석이 달라붙듯 양전하나 음전하로 극성을 띠고 있는 미세먼지를 정전기가 붙잡는것이 마스크의 원리인것이다. 겨울철에 따듯한 통증으로 불편함을 주지만 초미세먼지를 막

아주는 고마운 존재, 정전기. 정전기가 발생하는 원리는 무엇일까? 마스크에는 미세먼지를 걸러내기 위해 2만5000볼트 이상의 초고압 전류로 정전 처리된 정전 필터를 사용한다.

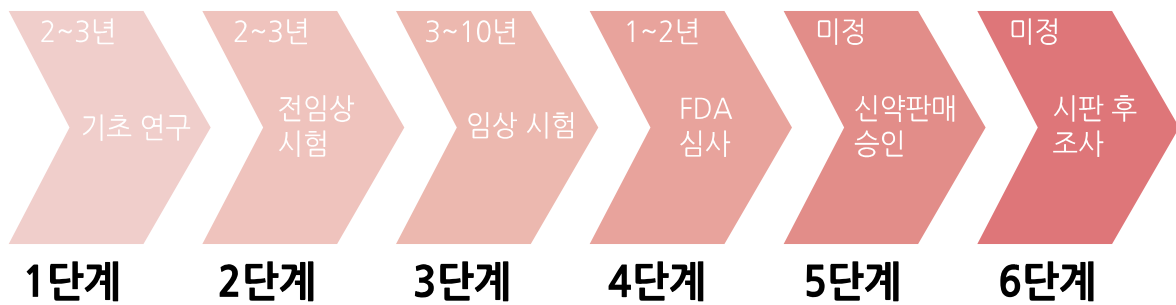
코로나 행동수칙 #질병관리본부



❁ 코로나 백신

아무리 무서운 병이라고 해도 약만 있다면 훨씬 안심할 수 있을 것이다. 하지만 코로나19의 백신 전망은 그리 밝지만은 않다. 코로나19 백신 개발이 제약회사와 국제 기관에서 이루어지고 있는 가운데 DNA와 mRNA를 활용한 백신 후보들이 임상 진입을 눈앞에 두고 있다고 한다.

하지만 보통 신약 개발은 개발 시작부터 시판까지는 최소 4~5년이 걸려야 하는 게 보통이다. DNA 백신은 일반 단백질 항원 신약보다 안정성이 높고 개발의 속도가 빠르다는 장점이 있기 때문에 임상실험단계 까지 빠른 속도로 접근할 수 있었다.



이후의 가장 큰 문제는 시판까지의 과정에서 제약회사가 참여할 것인가인데 4월초에 임상시험이 시작되고 3~4개월간 진행되고 2차 대규모 임상시험이 6~8개월 정도 소요될 것으로 예상된다. 임상시험이 성공했다고 해도 그 시기 즈음에는 코로나19의 종식이 국면에 접어들 것으로 예상된다.

이후 제약사는 엄청난 자본을 들여 대량생산에 나서야 하는데 판매량이 기대치에 미치지 못하면 시판까지는 불투명하다는 분석이다.



❁ 코로나19 국가별 대응

코로나 19에 대한 입국 금지 대응은 국가별로 다른데 전 중국 지역을 입국금지한 국가는 북한, 러시아, 미국, 호주, 이탈리아를 포함한 41개국이며 중국 후베이성만을 입국금지한 국가가 한국, 일본을 포함한 7개 국가이다.

하지만 3월 기준 한국의 감염자수가 기아급수적으로 늘어나면서 오히려 한국을 입국제한 하거나 금지하는 나라가 79개국으로 전세계의 40%에 달했다.

한국이 전세계 기준으로 가장 빠른 추세로 감염자가 늘어나고 있는 상황에서 주변 국가들의 대응은 자연스러운 반응이라는 분석이다.

뷰티 트레이닝

황금 몸매 만드는 홈메이드 요가



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

01 | 다리부종완화

work▶ 세트 당 10회 반복 한다.

- ① 똑바로 누운 상태에서 소파 위에 무릎을 세워 올린 뒤 양팔은 편안하게 엉덩이 옆에 손바닥이 아래를 향하도록 놓는다.
- ② 숨을 마셨다가 내쉬며 천천히 복부와 엉덩이에 힘을 주면서 엉덩이를 들어 올린다.
- ③ 엉덩이가 밑으로 처지지 않게 주의하며 한쪽 다리 먼저 위로 올려 발끝을 앞쪽으로 당겨 10초간 유지한 뒤 내리고, 반대쪽도 똑같이 실시한다.

TIP 엉덩이를 들어 올리는 과정에서 허리가 불편하다면 허리 아래에 블록이나 쿠션을 놓아 지지한다.



●●● 소파에서 하는 힙업 스트레칭 ●●●

02 | 척추 통증 예방

work▶ 세트 당 5회 반복한다.

- ① 바닥에 엎드린 자세에서 두 손으로 가슴 옆 바닥을 짚고 오른쪽 무릎이 직각이 되도록 엉덩이 높이까지 구부린다.
- ② 숨을 천천히 들이쉬면서 근육의 힘을 허리에 집중하고 두 팔을 15도 정도 펴며 상체를 올린다. 이때 시선은 천장을 바라보며 어깨가 올라가지 않도록한다. 15~20초간 정지한 뒤 숨을 내쉬며 배, 가슴, 턱, 순서로 바닥에 상체를 내려놓는다.



●●● 코브라 변형 스트레칭 ●●●

03 | 어깨 근육 스트레칭

03

work ▶ 세트 당 3회 반복 한다.

- ① 앉은 상태에서 생수병을 잡고 어깨와 승모근이 긴장되지 않도록 양팔을 옆으로 뻗는다.
- ② 숨을 들이쉬며 오른쪽 손바닥 먼저 바깥을 향해 비틀어 어깨 관절이 자극이 될 정도로 돌린 다음 왼손은 안쪽으로 비틀어 양손이 반대가 되도록 한다.
- ③ 15~20초간 홀딩한 뒤 반대쪽도 같은 방법으로 반복한다.



●●● 어깨 트위스트 ●●●

04



●●● 왜가리 요가 스트레칭 ●●●

04 | 다리 부종 완화

work ▶ 세트 당 5회씩 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 등을 최대한 세운 상태에서 무릎을 뺀어 발바닥은 열고 다리를 가슴 앞으로 당긴 다음 10~15초간 유지한 뒤 발끝을 앞으로 뺀어 다시 10~15초간 유지한다.

TIP1. 3550 여성에게 요가가 이로운점은 무엇인가요?

가장 효과가 좋은 것은 혈액순환이에요. 여성은 남성보다 대부분 몸이 차고 순환이 잘되지 않아 몸이 쉽게 붓고 피로해지죠. 나이가 들수록 혈관도 함께 노화되기 때문에 3550 여성들에게 혈액순환을 돕는 요가는 필수가 아닌가요.

TIP2. 어떤 체형이나 성향의 사람에게 추천하나요?

1. 요가는 유연해야 할 수 있나요? 2. 요가를 하면 날씬해질 수 있나요? 살이 빠지나요? 3. 요가는 정적인 운동이라 따분할 것 같은데요? 저는 1,3번은 아니라고 말씀드리고 2번은 식이 조절을 함께 했을 때 가능하다고 말씀드리고 있어요. 먼저 요가는 몸이 유연하지 않고 근력이 부족한 분들이 해야 하는 운동이에요. 호흡을 깊게 천천히 들이쉬고 내쉬면서 근육에 열을 내고 근육이 이완되는 과정에서 몸이 유연해지거든요. 그리고 제일 많이 듣는 질문이 요가를 하면 살이 빠지냐는 건데요, 어떤 운동이든 처음에는 살이 빠지는 게 당연해요. 평소 하지 않던 활동량이 생겼으니 체지방이 연소되는 건 당연하죠. 하지만 식단 관리 없이 평소대로 먹고 요가 후 소비된 열량을 채우기 위해 더 먹으면 요가는 살이 빠지지 않는 운동이라고 할 수밖에 없죠. 요가는 다이어트가 목적이 아닌 내분비 관리, 척추 질환 예방, 소화 장애 개선, 관절의 틀어짐 예방 등 우리 몸을 순환시키고 자세를 바로잡는 것이 목적이거든요. 육체적·정신적 힐링을 얻고 자신의 몸을 자각하며 바른 체형과 에너지를 얻고 싶은 분들이 요가를 하면 좋죠.

스킨 케어

잘 쓰고 잘 버리자



♥우리가 잘 모르고 사용한 화장품 화장품 사용 습관을 고치자

피부에 영양분을 공급하고 유효 성분의 효능을 얻기 위해 사용하는 화장품. 하지만 유통기한이 지나거나 보관 장소와 관리가 잘못되면 오히려 피부에 독이 될 수 있다.

매일 아침저녁으로 사용하는 데일리 화장품이라면 개봉 후 빨리 소모되기 때문에 큰 문제가 되지 않지만, 소량의 샘플은 유통기한 표시가 없는 것도 있고, 유효기간도 짧아 샘플을 쓰고 피부 트러블을 겪는 경우도 많다. 또 한두 차례 사용하고 그대로 방치했다가 내용물이 변질되는 경우도 마찬가지. 가장 대표적인 예가 지난여름에 쓰고 남은 자외선차단제를 돌아오는 여름에 다시 사용하는 것. 큰 문제가 없다고 생각하지만 실제로는 자외선 차단력이 떨어지므로 피부에 발라도 자외선 차단 효과를 기대하기 어렵다.

화장품 보관 장소도 중요한데, 보디크림이나 세안 후 사용하는 스킨케어 종류는 고온 다습한 환경에서 오염되는 경우가 있어 주의해야 한다. 특히 욕실에 두고 사용하면 권장 사용 기한보다 더

우리가 매일 사용하는 화장품이 올려진 화장대, 파우치도 한번 점검해보는 건 어떨까? 화장품 잘 쓰고 잘 버리는 방법에 대해 알아봤다.

빨리 변질될 수 있다. 클렌징 오일은 화장실에 보관하는 대표적인 화장품으로 만약 내용물의 유·수분이 분리돼 나온다면 변질된 것이므로 사용을 중단하는 게 좋다. 아까워서 변질된 제품을 사용하면 피부트러블의 원인이 되기도 하기 때문.

그렇다면 유통기한이 지나거나 잘못 보관해 변질된 화장품을 사용하는 경우 피부에 어떤 영향을 줄까? 피부과 전문의 조애경 원장의 답변은 조금 의외다. 유통기한이 지난 제품이라도 건강한 피부라면 큰 트러블 없이 관촬을 수 있다는 것.

단, 민감한 피부나 면역력이 떨어진 경우, 알레르기나 아토피가 있는 피부라면 가려움증, 홍조, 따끔거림, 붓는 증상이 나타난다고. 피부가 민감한 편이라면 화장품을 사용하기 전에 내용물의 상태를 살펴보는 습관을 들이는 것이 방법. 변질된 제품은 부유물이 생기거나, 유분과 수분이 분리되고 변색이 나타나 육안으로 제품 상태를 확인할 수 있기 때문. 만약 변질된 제품을 발랐다면 바로 세안제를 사용해 깨끗하게 씻어내고, 홍조나 가려움증이 나타난다면 전문의를 찾는 것이 좋다.

♥ 화장품 유통기한 확인법 제품 개봉전 확인하자

일반적으로 판매되는 화장품은 일정 기간 지속해서 사용할 수 있도록 만들어진다. 즉 방부제를 넣어 미생물의 번식을 막는 것. 화장품의 유통기한은 보통 제조일로부터 3년 정도이지만 제조사

스킨 케어

마다 개봉 후 6~36개월의 사용 기한을 명시, 가급적 1년이 지나면 사용하지 않는 것을 권장한다. 화학 성분이 변질돼 피부 트러블의 원인이 되고 방부제가 들어간 화장품이라도 장시간 외부에 노출 시 미생물에 오염될 가능성이 높기 때문.

즉 일반적인 화장품 유통기한은 개봉 전에는 일부 기능성 화장품을 제외하고 30개월 정도로 보며, 개봉한 뒤의 사용 기한은 기초 화장품은 12개월, 눈을 제외한 색조 제품은 18개월, 마스크라나 아이라이너, 섀도 등 눈 주변에 사용하는 제품은 6개월 정도로 짧다. 유럽 공동 연합체는 개봉 후 사용 기한을 표시하도록 되어 있으나 우리나라는 아스코르빈산이나 효소, 토코페롤, 레티놀 등 변질되기 쉬운 성분이 0.5% 이상 함유된 제품만 반드시 사용 기한을 표시하도록 돼 있다.

제조 일자 표시는 MFD, PROD, EXP, BBE, 6M 등이 있는데, MFD는 제조한 달, PROD는 제조 일자, EXP는 유통기한 만료일, BBE는 사용 권장 기한, 6M은 개봉 후 사용 기간 6개월을 의미한다. 예를 들어 'MFD01.22.20'은 '2020년 1월 22일' 제조했다는 뜻이다. 유통기한은 제품 용기에 표기하도록 규정하고 있으며, 각 제품의 유효 성분에 따라 다른 유통기한과 개봉 후 사용 기한이 기록돼 있으니 제품 개봉 전에 확인하는 것은 물론, 개봉 날짜를 제품에 표시해놓는 것도 화장품을 제대로 사용하는 방법이다.

♥ 올바른 화장품 사용과 보관법

손 청결에도 신경 써야한다

화장품을 오염 없이 안전하게 사용하기 위해서는 덜어 쓰는 스패츨러와 손의 청결에도 신경 써야 한다. 피부에 직접 닿거나 툴을 사용하는 화장품은 세균 번식의 위험이 높기 때문. 특히 브러시, 퍼프, 스펀지 등 각종 메이크업 도구는 화장품의 유분과 피지에 오염돼 공기 접촉으로 산화되면서 세균이 번식하기 쉽다. 또 손으로 덜어 쓰는 크림 종류도 손이 깨끗하지 않으면 오염될 염려가 있고, 립스틱이나 스틱 타입 제품은 피부에 직접 닿으면서 피지와 노폐물, 피부 표면의 세균이 묻어 오염되는 것. 오염된 화장품이나 툴을 사용하면 피부에 균을 추가적으로 바르는 것과 같으므로 화장 도구의 위생 상태에도 신경 써야 한다. 립밤이나 립스틱은 가급적 브러시를 사용해 바르고 브러시는 자주 세척해야 한다. 만일 브러시 대신 바로 입술에 대고 바른다면 주기적으로

표면을 닦아내거나 오염물이 남아 있지 않도록 표면을 잘라내도록 한다.

화장품은 습한 곳, 자외선과 상극이므로 되도록 그늘진 곳이나 온도 일정한 곳에 두는 것이 가장 좋다. 화장품의 종류에 따라 보관법도 조금씩 다른데, 유분 함유량이 높은 제품은 보통 실온에 보관하도록 표기돼 있다. 특히 오일 성분이 많이 함유된 로션이나 오일 제품은 굳기 쉽기 때문에 냉장 보관하지 않는다. 단, 천연 화장품이나 시트 마스크, 젤 타입 크림, 유분 함유량이 적은 수딩 토너 등은 냉장고에 보관하는 것이 좋다.

섀도, 립스틱, 마스크라 등 색조 메이크업과 오일 제품은 자외선과 열의 영향을 받지 않는 화장대 서랍과 같이 서늘한 곳에 두고 사용하는 것이 좋다. 특히 비타민이 함유된 제품은 열이나 온도, 습도 등 외부 환경에 취약하므로 어두운 곳이나 서늘한 곳에 두고 사용해야 한다.

자동차 내부나 책상 컴퓨터 옆, 창가 등에도 가능하면 화장품을 두지 않도록 한다. 열이 나는 곳이므로 열에 의한 변질 위험이 높기 때문. 화장대가 창가에 있다면 비타민 함유 제품은 직사광선이 들어오는 곳에는 절대 두지 말고, 욕실에 두고 사용하는 경우 물을 쓰는 곳에서 가급적이면 거리를 둔 위치에 보관하는 것이 올바른 화장품 보관법이다.

♥ 유통기한이 지난 화장품 활용법

HyunA

구독자: 137만명



발뒤꿈치가 자주 갈라진다면 유통기한이 지난 샘플로션이나 에센스를 발라보자. 유통기한이 지난 고기능성 화장품에 우유와 밀가루 조금 섞어 팩처럼 만들어 손에 바르고 닦아내면 보송보송해지고 피부 톤도 환해진다. 유통기한이 지난 오래된 향수는 역시 신체에는 사용하지 않는 것이 좋다. 그 대신 디퓨저로 활용해보면 집 안에 좋아하는 향을 낼 수 있다.

■ 성형 & 시술

당신이 알아야 할 비시술성형의 모든 것



뽀뽀성형으로 잘 알려진 비시술성형. 시술은 성형과 다르게 위험성이 매우 낮음에도 불구하고 본인에게 맞는 시술을 잘 알아보고 받아야 한다는데...

기도 하고, 안 되기도 한다. 또는 다크서클을 없애려고 애교필러를 하는 경우도 있다. 애교살이 없어서 어두워 보이는 것을 커버하고 싶어하는 것이다. 그런데 애교살과 다크서클은 큰 관련이 없어서, 시술 후 오히려 굴곡이 두드러지거나 어색해보이기도 한다.

이처럼 피상적으로 '어떤 시술이 좋다더라', '누가 뭘 했는데 예뻐졌더라' 등으로 시술을 원하는 경우가 있다. 그렇게 해서 결과가 좋을 수도 있지만, 안 좋을 수도 있다. 내가 시술받고자 하는 목적에 대해서 해당 시술의 효과가 부합하느냐를 생각해 보아야 한다. 이는 의료진과 환자 모두에 해당되는 이야기이다.

1. 시술의 위험성

이미 필러, 보톡스 이런 건 상당히 접하기 쉬운 단어가 되었다. 다수의 여성이 준 전문가 급 지식을 가지고 있기도 하다. 그런데 인터넷에 너무나 많은 정보가 있다 보니, 종종 혼란이 오기도 한다. 즉 소비자가 원하는 것과 실제 시술로 가능한 것 사이의 격차가 발생한다. 보통 시술의 목적은 '아름다워지거나', '어려 보이는' 등 외형상의 개선이다. 그런데 기본적인 이해가 부족하다면, 돈과 시간만 날리거나, 더 나아가서 역효과가 생길 수 있다.

■ 실제 사례

가장 대표적으로는 팔자주름을 없애기 위해 필러로 채우는 시술이 있다. 이 시술을 하는 가장 큰 이유는 어려 보이기 위해서이다. 그런데 팔자주름이라는 게 상당히 복합적인 부분이라, 팔자주름을 없애는 게 어려 보이기도 하고, 아니기도 한다. 그리고 팔자주름을 없애는데 필러 시술이 도움이 되

2. 주사시술에 대해

■ 채우고, 즐기고, 올리고

워낙 많은 약효와 주사가 있어서 사람들이 조금 헷갈려하는 경우가 많은데 중요한 포인트는 세가지이다. '채우고, 즐기고, 올리고'.



자세하게 설명하자면 채우는 건 더 부드러워 보

이게 해서 동안상을 만든다. 또 줄이거나 땡기는 건 젊어 보이게 하면서 가름해 보이게 함으로 성숙함을 더해준다.

즉, 채우는쪽은 어린이에 가까운 부드러운 인상의 오리지날 동안상이고 빼고 당기는 것은 성숙한 느낌을 유지하면서 더 젊어 보이게 하는 것이다.

3. 보톡스, 지킬것만 지키자

■ 보톡스와 필러

많은 분들이 알고 계시듯 보톡스는 하나의 약품이다. 다만 제작 회사가 여러개 있어서 같은 성분을 각 회사에서 만들 뿐이다. 반면 필러는 종류가 무척이나 다양하다.

전문가의견에 따르면 보톡스는 괜히 비싼 오리지널을 쓸 필요없다고 한다. 성분이 다 똑같은데 어떻게 차이가 있겠나라는 의견이다. 하지만 정식으로 허가받지 않은 상품이나 상표가 없고 출처가 불분명한 제품은 피해야한다.



▲이런 정보에 신경쓰지 않아도 좋다.

결국 보톡스의 부작용 이야기는 의사가 제대로 시술하였는가에 달려있다. 보톡스 주사는 워낙 난이도가 낮아 간호사가 시술 하는 경우도 있지만 이 같은 경우는 불법이다. 해부학을 이해한 사람이 시술하는 것이 무엇보다 중요하다.

4. 필러, 지속기간으로 구분

■ '채우다'의 시술 필러

필러는 워낙에 종류가 다양한데 뭔가를 채우는 것을 필러로 통칭하고 보통 입자의 크기, 점성, 탄성 등으로 나누는데 일반인들은 지속시간으로 구분하는 것이 편하다.

■ 영구와 반영구 필러

많은 의료진들이 2년정도 지속되는 필러를 추천한다. 시술 후 모양이 자연스럽게 않거나 마음에 들지 않는 경우는 녹이거나 뽑아 내야하지만 영구적인 필러는 처치가 그렇게 쉽지 않다. 그리고 사람의 얼굴도 바뀌기 때문에 영구보다 몇 년 유지되는 쪽이 추천된다.

■ 위험성

보톡스보다는 조금 더 위험성이 있는 것은 사실이다. 보톡스와 달리 필러는 입자의 크기가 크고 이로 인해 혈관이 막혀 피부가 괴사하는 경우도 있다. 그렇기 때문에 더욱 의사의 스킬이 요구되고 의사 또한 인체 조직에 손상을 줄이기 위해 많은 노력을 기울여야한다.

5. 한국인이 원하는 동안형에...

요즘 인기를 끌고 있는 실 리프팅의 경우 주사바늘에 실을 달아서 주입한다. 얼핏 들으면 불안해 보일 수 있겠지만 피부 속이 물 속같은 공간이 아니기 때문에 원하는 위치에 고정되어 지속된다.



▲가름한 얼굴을 선호하는 한국인 여성들에게 리프팅시술이 인기가 많다.

실로 인기를 얻고 있는 이유는 아무래도 한국여자들이 원하는 상과 상당부분 부합하기 때문이다. 리프팅은 통통해보이기 보단 가름해 보이기 때문이다.

메이크업

화알못도 바뀌는 베이스 메이크업



베이스부터 바뀌야 인상이 달라진다

얼굴 중 가장 면적이 넓은 피부는 전체적인 분위기를 결정하는 중요한 요소다. 매트하게 마무리된 피부는 정돈된 이미지를 연출할 수 있지만 사랑스러운 느낌을 주기에는 다소 건조해 보이기 쉽다.

반짝이는 펄 하이라이터로 인위적인 광을 만드는 것보다 스킨케어 단계에서부터 물빛이 감돌듯 피부를 촉촉하게 만들어야 한다.

STEP1

오일 마사지로 피부 속 부터 번지는 촉촉함을...

오일을 바르고 가볍게 마사지하면 피부 속 혈액 순환이 원활해져 생기 넘치는 얼굴을 만든다. 단, 토너를 바른 다음 바로 오일을 바를 것. 스킨케어 단계 중 초반에 오일을 바르면 베이스 메이크업 후 번들거림이나 무너짐을 방지할 수 있다.

평소 밋밋하거나 강해 보였던 인상을 한층 부드럽고 생기 있게 바꿔줄 메이크업 매뉴얼을 찾았다. 밝은 미소는 가장 솔직한 메이크업 테크닉이다.

HOW TO



1. 화장솜에 토너를 묻혀 닦아낸 뒤 얼굴에 오일을 바르고 이마 중앙을 중지로 둥글게 풀어준다.
2. 중지와 약지를 콧방울 옆에 대고 5회 정도 꾹 누른다.



3. 검지와 중지, 약지로 얼굴 안쪽에서 바깥쪽을 향해 마사지한다. 손을 위에서 아래로 서서히 움직인다.
4. 양손 중지와 약지를 사용해 페이스 라인을 턱끝에서 귀 앞쪽으로 쓸듯이 마사지한다.

메이크업

STEP2

수분 베이스로
자연스럽게 혈색을 표현!!

얼굴 전체에 투명함을 더할 수 있도록 수분 함량이 높은 베이스를 선택한다. 부드럽고 크리미한 제형을 지녀 수분 크림 대신 사용할 수 있을 정도로 녹진한 제품이 제격. 마사지하듯 발라 얼굴에 윤기를 입힌다. 피부톤을 균일하게 정돈하는 것이 목적이 아니라 피부 속부터 건강함을 부여하는 것이 중요하다.

HOW TO



1. 진주알 크기만큼 덜어 양볼을 중심으로 바른다.
2. 양볼부터 얼굴 전체에 퍼 바르고 이마, 콧대, 턱까지 얇고 균일하게 바른다.



3. 양손으로 볼을 전체적으로 감싸 베이스를 피부에 밀착 시킨다.

STEP3

브러시로 얇게 피팅해
본연의 매끄러움을~

하이 커버 파운데이션을 둥근 모양의 브러시에 묻혀 여러 번 가볍게 두드리며 바른다. 피부 표면에 달라붙듯 밀착시키는 것이 포인트. 얇게 드리우는 파운데이션의 막이 빛을 균일하게 반사시켜 팽팽하게 차오른 피부를 완성한다.

HOW TO



1. 파운데이션을 양볼에 나누어 바르고 브러시로 안쪽에서 바깥쪽을 향해 두드리며 균일하게 펼치듯 바른다.
2. 이마나 콧방울에 바르면서 경계를 없애듯 여러 번 두드린다.



3. 브러시에 남은 내용물을 입 주위와 눈꺼풀에 얇게 바른다. 브러시 끝으로 가볍게 두드리며 마무리.

파운데이션 사용법

편안한 리얼리티 피부가 트렌드가 된지도 많은 시간이 흘렀다. 몇 년간 지속되던 가벼움에서 한 단계 나아간 민낯 피부를 만들기 위해선 파운데이션의 활용이 중요하다. 평소 건조한 피부가 신경쓰이는 분들은 스펀지를 이용하여 밀착력 있게 두드리면 좀 더 오래 지속되며 건조하지 않다. 파운데이션을 퍼프로 바르면 피부가 좀 더 매트해지고 브러시로 바르면 피부의 윤기가 나면서 결이 입혀지는 느낌이다.

패션 트렌드

다시금 봄 셔츠



셔츠는 늘 새것이 좋다. 제아무리 독특한 디자인이라 할지라도 처음 입는 셔츠를 당해낼 재간이 없다. 우리가 늘 새로운 셔츠를 구매해야 하는 이유다. 이번 시즌 역시 다양한 트렌드가 반영된 셔츠가 쏟아진다.

:: SHIRTS ONE-PIECE ::

쿨셔츠 온 원피스



(왼쪽부터) 코스 10만5000원,
덤편 18만8000원,
YMC 25만8000원,
네스티헤빗 16만6000원,
에이치커넥트 4만9800원.

:: WHITE SHIRTS ::

화이트 셔츠



(왼쪽부터) YMC 19만8000원,
소니아 by 소니아리키엘 28만원,
캠빈클라인 16만9000원,
빈폴 레이디스 13만9000원.

견고한 소재와 가벼운 착용감의 화이트 셔츠는 어떠한 하의나 겹옷에도 잘 녹아드는 하얀 카멜레온 같은 느낌의 역할을 하기때문에 항상 패션에서 가장 기본이 되는 아이템이다. 단순해 보이지만 소재와 길이 그리고 디테일에 따라 그 느낌이 달라지는 것 역시 화이트 셔츠를 따라올 만한 것이 없다.

단추가 하나의 장식인 셔츠 원피스는 매치하는 액세서리에 따라 다양한 얼굴을 가진다. 벨트로 허리를 조여 여성스러움을 강조하거나, 다른 컬러의 셔츠를 허리에 묶어 연출해 대학 시절의 청순함을 소환할 수도 있다.

발목을 덮는 양말에 운동화를 신는 느낌도 봄 느낌을 살리면서도 편하게 활동할 수 있는 코디법이다. 스트레이트 핏의 데님이나 짧은 스커트를 덧대어 입는 것도 근래 들어 떠오르는 레이어드 방법임을 알아두자.

:: PRINTED SHIRTS :: 프린티드 셔츠



- 1 바나나 리퍼블릭 15만9000원.
- 2 폴로 랄프로렌 20만9000원.
- 3 씨씨콜렉트 23만9000원.
- 4 랩x스마일리월드 7만9000원.
- 5 폴앤조 45만원.
- 6 헤지스 레이디스 가격미정.

화려한 플라워 프린트와 90년대 트렌드의 레터링, 그래픽 프린트는 물론 시원한 체크까지. 무궁무진 아이디어를 덧입은 프린트 셔츠를 데님 오버롤 혹은 하이웨이스트 데님 팬츠와 매치해 레트로 무드를 만끽해보자.

:: PAJAMA SHIRTS :: 파자마 셔츠



- 1 바나나 리퍼블릭 15만9000원.
- 2 폴로 랄프로렌 20만9000원.
- 3 씨씨콜렉트 23만9000원.
- 4 랩x스마일리월드 7만9000원.

- 5 폴앤조 45만원.
- 6 헤지스 레이디스 가격미정.

란제리 룩 트렌드의 포문을 연 파자마 셔츠는 넉넉한 사이즈로 나른하고 여유롭게 스타일링한다.

화이트 라피아 햇과 함께 새로운 리조트 룩을 시도해도 좋다. 김영 체크 패턴과 만난 배색 크롭트 팬츠로 시원하고 발랄하게 연출한다.

:: TUNIC BLOUSE :: 튜닉 블라우스

70년대 스타일 열풍으로 에스닉한 무드의 튜닉 블라우스는 트렌드의 바다에서 순항하는 중이다. 튜닉은 그리스 로마 시대에 착용했던 여유로운 일자 실루엣에 단추가 없는 느슨한 옷을 말한다.

유서 깊은 옷이니 에스닉한 느낌을 주는 것도 어찌 보면 당연한 일. 자수나 프린트, 리본 여밈으로 자유롭고 여성스러운 스타일에 유용하다. 본연의 이미지를 살려 여유로운 패턴 팬츠와 헤어반다나, 프린지 백을 더해 보헤미안 룩을 연출하자.



1. 자수 디테일이 특징인 블라우스. 오즈세컨 25만8000원.
2. 자수 포인트 블라우스. 에이치커넥트 4만9800원.
3. 몸을 따라 흐르는 블라우스. 자딕앤볼테르 49만9000원.
4. 프린트가 여성스러운 블라우스. 질스투어트 39만9000원.
5. 리넨 소재의 블라우스. 데님앤서플라이 랄프로렌 11만9000원.
6. 오픈 숄더 스타일 블라우스. 스타일난다 5만5700원.

■ 뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellology 코스메



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

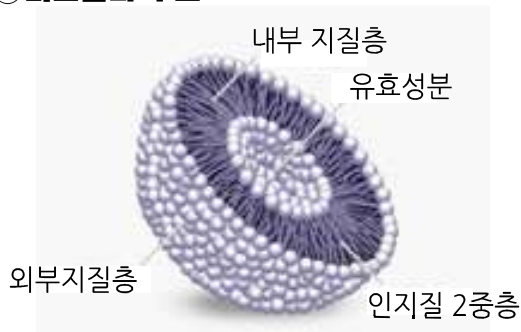
세븐뷰티의 셀로지 시리즈 화장품의 성분에는 리포솜화한 건세포 엑기스가 함유되어 있어 한층더 피부침투력과 체내흡수력을 높여주는 기능성 화장품인 것이다.

♥ 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 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 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. 플라렌성분과 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 처음이지
만 모든 행동에 이유가 있겠지요. 하지만 우리도
엄마는 처음이라 그 이유를 알기 쉽지 않아요. 초
보맘에게 알려주는 육아 팁.

다 민망하고 제가 잘못 키우고 있는 건 아닌지 자
책감이 들어요. 어떻게 해야 할까요?

걱정 말아요

일반적으로 25개월이면 아직은 언어로써 자신
의 주장이나 의사를 자유롭게 표현할 수 있는 시
기가 아니기에 다소 급한 기질의 아이인 경우 우
리 아이와 같이 공격적이거나 거친 행동적 표현
이 자주 관찰됩니다. 물론 아이 위주보다는 어
른 위주의 양육환경과 반복되는 아이의 욕구좌절 등
의 양육환경 또한 아이의 이러한 공격적인 행
동을 야기시키는 원인이 될 수 있어요. 평소 일상
생활에서 충분히 아이의 마음을 알아주고 읽어주는
양육태도를 보여주세요.

가급적 불허하는 일일지라도 일방적으로 안된다
하지 마시고 시간을 두고 아이로 하여금 이해할
수 있도록 충분히 설명해 주시길 바라요. 잘못하
거나 바르지 못한 행동에도 야단이나 큰소리식
대응보다는 충분한 설명식 훈육이 필요합니다.
평소에는 가급적 아이와 주양육자간 놀이활동을
통한 긍정적인 상호작용 시간을 충분히 가질 수
있도록 해 주시고 사소한 것일지라도 아이의 바
른 행동에는 과장될 정도로 충분한 칭찬을 해 주
시기 바랍니다.

일반적으로 이 시기 주변에 민감하게 반응하거나
공격적인 행동표현을 많이 하는 아동의 경우, 자
신의 주장이나 감정, 의도 등이 일방적으로 무시
되거나 거절되었다고 느끼는 경우가 많아요. 때

BABY1 아이의 거친 행동, 어떻게 대처해야 할까요?



* 고민 있어요

이제 25개월 된 아이를 키우는 워킹맘이에요. 직
장에 복귀한지는 3개월 정도 되었어요. 아이는 주
로 친정엄마가 봐주고 있고요. 그런데 누가 만지
기라도 하면 소리를 지르고, 모르는 사람이 아는
척이라도 하면 때리려고 달려 들어요. 할머니는
만만한지 발로 차기도 하고요.

안 된다고 혼내도 보고, 정색하면서 말해도 보고,
무시도 해봤지만 아이는 그대로예요. 이럴 때마

육아 팁

문에 가급적 사소한 것에서도 아이의 주장이나 요구 감정 등을 충분히 고려하고 읽어주는 양육 태도가 요구되는 상황입니다.

또한 바른 지도가 필요한 경우 아이가 화가 난 상태에서는 잠시 지켜보신 후에 감정이 수그러든 후에 좋은 어조와 표정으로 아이로 하여금 알아들을 수 있도록 바르지 못한 행동표현을 설명해 주세요. 이어 바른 행동 표현을 일러주시고 의도적이든 우연이든 아이의 바른 행동표현에는 과장될 정도의 칭찬을 해 주시길 바랍니다. 이 시기는 주변의 반응이 아동 행동 유발에의 커다란 동인이 된다는 사실을 기억해주세요.

BABY2

고집불통 우리아이 좀 말려주세요



*고민 있어요

24개월 된 저희 아이는 한번 고집을 피우면 무조건 해야 합니다. (물놀이, TV, 기차놀이, 놀이터 가기 등) 밤이건 낮이건, 새벽이건, 생각나는 대로 꼭 해야 하고, 못하거나 말리면 울고 불고 뛰고 소리를 지릅니다.

적반하장으로 부모를 혼내듯이 말하기도 해요. 아빠가 아이를 꼭 부여 잡고 안 된다고 하고 설득을 해도 듣질 않아요. 아파트라 새벽에는 이웃에게 피해를 줄까 봐 어쩔 수 없이 아이의 요구를 들어주고 마는데요, 해결 방법이 없을까요?

☞ 걱정 말아요

우리 아이의 일반적인 고집 피우기 및 떼쓰기식 행동 때문에 걱정이시군요. 먼저 이 시기는 아이의 자기 주도성이 강하게 표현되는 시기이므로 아

이는 무엇이든 자신이 하려 하고, 자신의 의도나 생각대로 되지 않을 경우 우리아이와 같이 떼쓰기식 행동표현이 자주 관찰됩니다. 그러나 아이는 자신이 해도 되는 일, 할 수 있는 것과 그렇지 못한 것의 구분이 안 되는 시기이므로 자연스럽게 이 시기에는 주변과의 마찰이 잦아 부모님께나 아이 모두에게 힘든 시기라 볼 수 있습니다.

아이의 일반적인 떼쓰기식 행동표현 역시 학습된 것으로, 특히 부모님의 다소 일관되지 못한 양육 태도가 주된 원인이라 볼 수 있습니다. 따라서 허/불허에 있어서는 일관된 태도를 보여주셔야 합니다. 그 밖의 사항에 대해서는 다소 민감히 반응해주세요. 민감한 반응이라 하여 아이의 모든 요구를 수용하라는 것이 아닙니다. 아이가 도움을 필요로 할 경우 바로 반응해 주시되, 되고 안되는 것에 있어서는 일관된 태도를 보여주시고 불허의 경우 아이의 떼쓰기가 가라 앉은 후 알아들을 수 있게 충분히 설명해 주세요.

BABY3

머리감기 전쟁이에요

*고민 있어요

23개월 된 딸아이를 키우고 있어요. 아기 땀 머리 감는 게 힘들지 않았는데 요샌 머리감기가 아주 전쟁이에요. 안아도 보고 샴푸의자도 써 보고 샴푸캡도 사용해 봤는데, 머리에 물만 부으면 아주 자지러집니다. 장난도 쳐보고 달래도 보고 협박도 해보고 별 짓을 다했지만 통하지가 않아요. 목욕을 좋아라 하는 아인데 머리에 거품 내는 것까지는 괜찮지만 물 붓는 걸 유독 싫어해요. 어찌면 좋을까요?

☞ 걱정 말아요

우리네들 기억 속에서도 어릴 적 머리에 물 붓는 것이 즐겁지 않은 않습니다. 아이에게 왜 머리에 물을 부으면 싫은지 물어보시고 아이로부터 이유를 들어주세요.

언어적 표현의 미발달로 인하여 표현이 분명치 않을 경우 어머님께서도 여러 가지 경우를 들어 아이로 하여금 싫어하는 이유를 지각할 수 있도록 해 주세요. “눈을 감으면 무서워서?”, “눈에 비누가 들어 갈 까봐?” 등의 이유를 나열하여 아이로 하여금 원인을 구체적으로 지각할 수 있도록 해준다.

푸드 레시피

달달한 초코 간식 간단 레시피



초코 머핀

3인분 기준

[재료]

박력분 200g, 버터 120g, 소금 2g, 코코아 가루 25g, 초코칩 70g, 설탕 120g, 계란 120g, 베이킹 파우더 3g, 물 70g, 청크초콜릿 30g

[만들기]

- ①버터를 크림화시킨후에 설탕,소금을 넣어 섞어 준다.
- ②달걀을 잘 풀어 2~3번 나누어 넣어 달걀이 분리 되지 않도록 잘 섞어준다.
- ③가루류는 미리 체쳐 반죽에 넣어 주걱을 세워 날 가루가 보이지 않을 정도로 섞어준다.
- ④반죽에 물을 넣어주고 내용물이 잘 녹을 때까지 계속 저어준다.
- ⑤초코칩을 넣어 섞어준다. 초코칩이 없다면 시중에 판매하는 초콜릿을 잘게 부수어 사용해도 무관하다.
- ⑥짤주머니에 담아 머핀틀에 유산지를 넣어 70% 정도 팬닝해주신다음 청크초콜릿을 위에 올려주신후에 오븐 180도 25~30분 구워준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



초코 버터링 쿠키

6인분 기준

[재료]

버터 80g, 달걀 1개, 코코아가루 15g, 슈가파우더 70g, 박력분 85g, 아몬드가루 40g

[만들기]

- ①실온의 버터를 크림화 해준 다음 슈가파우더를 넣고 잘 섞어주세요. 쿠키는 휘핑을 너무 많이 하게 되면 반죽이 퍼져버리니 주의하시기 바랍니다.
- ②실온의 달걀을 3~4회 정도 나눠 넣어가며 분리되지 않게 잘 섞어주세요.
- ③박력분, 코코아가루, 아몬드가루를 체쳐 넣고 주걱으로 가르듯 잘 섞어주세요.
- ④각지를 끼운 짤주머니에 반죽을 넣고 팬에 간격을 두고 적당한 모양으로 짜준 다음 170~180도로 예열된 오븐에 10~15분 정도 구워주세요. 오븐에 따라 온도가 달라지니 조절하세요.

푸드 레시피



초코 아이스크림

4인분 기준

[재료]

우유 400g, 노른자 2개, 무가당 코코아 파우더 2t, 생크림 200g, 계란 1개, 비정제 설탕 80g, 다크 초콜릿 120g

[만들기]

- ① 먼저 우유를 소스팬 주변이 보글거릴 정도로만 데워준다.
- ② 우유가 데워지는 동안, 볼에 계란과 노른자를 넣고 잘 섞은 후, 비정제 설탕을 체쳐 넣고 거품기로 잘 섞어준다.
- ③ 코코아 파우더를 체쳐 넣고 잘 섞어주고 데워진 우유를 조금씩 넣어가며 잘 섞어줍니다.
- ④ 잘 섞인 계란 우윳물을 체에 한 번 걸러주고 약불에서 저어가며 80도까지 데워준다.
- ⑤ 계속 저어가며 데우다가 살짝 걸쭉해졌을 때 주걱을 들어, 선이 그어지는 정도까지 데우면 된다. 그러면 초코 커스터드가 완성된다.
- ⑥ 커스터드가 아직 뜨거울 때, 초콜릿이 담긴 볼에 커스터드 약간을 넣고, 충분히 저어 초콜릿을 잘 녹여준다.
- ⑦ 초콜릿이 다 녹으면 나머지 커스터드도 넣고 잘 섞은 후, 찬물에 받쳐 찬 느낌이 들 정도까지 식혀주고 생크림을 넣고 잘 섞어준다.
- ⑧ 아이스크림 메이커에 넣고, 20~30분 정도 돌려, 부드러운 정도로 초코 아이스크림을 완성한다. 그릇에 담고 냉동실에서 1~2시간 정도 얼려주면 완성된다.



초코 마카롱

[마카롱 꼬기]

4인분 기준

달걀 흰자 1개, 설탕 30g, 슈가파우더 40g, 아몬드가루 50g, 코코아 파우더 5g

[샌드용 가나슈]

다크 초콜릿 100g, 생크림 40g, 물엿 5g, 버터 5g

[만들기]

- ① 먼저 가나슈를 만든다. 가나슈 재료들은 다 같이 따뜻한 물에 증탕하며 섞어준다.
- ② 초콜릿이 완전히 녹을 때 까지만 증탕 하고, 모든 재료가 잘 섞이고 초콜릿이 다 녹았으면 비닐 찢주머니에 옮겨담은 채로 서늘한 곳에서 식혀준다.
- ③ 그 다음 체 쳐둔 가루류를 1/3씩 머랭에 나눠 넣어가며 주걱을 이용해 살살 섞어주세요. 딱딱 자르며 섞으면 머랭이 다 죽어버린다. 밑부분을 들어올리듯이 둥글게 둥글게 섞어준다.
- ④ 그 후 '마카로나쥬'라는 작업을 하는데 마카로나쥬는 머랭을 살짝 무너뜨려 반죽의 농도를 마카롱 만드는 데 적합하게 하는 작업이다.
- ⑤ 반죽을 볼에 넓게 펴 발랐다가 다시 모으는 작업을 몇 번 해주는데 반죽을 들어서 떨어뜨려 봤을 때 흘러내린 모양이 3초 정도 유지되는 정도가 딱 좋다.
- ⑥ 다 된 반죽을 원형 깍지를 끼운 찢주머니에 담고 테프론시트지나 유산지를 깔 오븐팬에 충분한 간격을 두고 잘 짜주세요.
- ⑦ 잘 찢 반죽은 서늘한 곳에서 30분~1시간 건조해 주세요. 잘 건조된 마카롱은 손가락으로 살짝 눌러 봤을 때 마카롱 반죽이 안 묻어나오고 얇은 막이 형성된 느낌이 든다.
- ⑧ 건조된 마카롱은 150도로 예열된 오븐에서 12~15분 구워내주세요. 꼬기 사이에 가나슈를 짜면 마카롱 만들기 완성

■ 건강생활 팁

이어폰과 소음성 난청



1 | 난청 30대 이하 환자가 38%

스마트폰, 게임기, PC방, 클럽... 각종 전자음으로부터 소음에 노출되는 빈도가 늘며 '소음성 난청'을 호소하는 사람도 증가하고 있습니다. 국민건강보험공단 통계에 따르면 특히 10대 청소년과 30대 이하 젊은 층 환자가 많습니다. 소음성 난청으로 진단받은 환자 중 30대 이하가 약 38%를 차지합니다. 이는 60대 이상 17%에 비하면 2배 이상 많은 수입니다.



통계에 따르면 우리나라에선 한 해 약 30만 명이 난청으로 병원을 찾습니다. 난청은

요즘 사람들은 각종 전자음으로부터 소음에 노출되는 빈도가 늘어나며 '소음성 난청'을 호소하는 사람도 증가하고 있습니다. 이에 대한 증상과 개선법을 알아보까요?

청각 기능에 문제가 생겨서 들리는 소리를 잘 구분하지 못하거나 소리를 듣지 못하는 귀 질환입니다.

다양한 난청 원인

- 청각 신경 손상
- 중이염 등 귀질환
- 선천적인 귀 문제
- 고막 파열
- 너무 시끄러운 소음 자극
- 귀지가 꽉 찼을 때
- 혈액순환 문제를 일으키는 술, 담배

2 | 소음성 난청 원인은 이어폰...

소음성 난청은 지속적인 소리 자극으로 달팽이관의 청각세포가 파괴돼 발생합니다. 싸움으로 치면 청각세포가 계속 소리에 맞는 것과 비슷합니다.

소음성 난청의 대표적인 원인은 소리가 귀에서 빠져나가지 않고 고막에 바로 전달되는 이어폰이나 헤드폰입니다. 90dB(데시벨)이상 소음에 하루 8시간 이상, 105dB

이상 소음에 하루 1시간 이상 지속적으로 노출되면 소음성 난청이 발생할 수 있습니다. 일상적인 대화 크기는 50~60dB입니다.

01. 위험 높은 경우

- ❑ 이어폰의 습관적인 사용
- ❑ 공부하거나 잠 잘때 이어폰 사용
- ❑ 야외같은 소음환경에서 이어폰 사용
- ❑ 하루에 90dB이상 소음에 몇 시간 노출



02. 소음성 난청 증상

- ❑ 의사소통에 문제가 생긴다
- ❑ 여성 등 고음역대 소리가 잘 안들린다
- ❑ ㅎㅅㅅㅅㅅㅅ의 고음역 자음이 안들린다
- ❑ ㄱㄴㄷ 같은 자음에 대한 분별력이 없다
- ❑ 스프로크 등의 자음소리가 들리지 않는다
- ❑ 상대방의 말을 두세번 되묻는 경우가 많다
- ❑ 본인도 모르게 크게 말한다

3 | 소음성 난청의 예방 청력손상은 영구적...

청력은 한 번 손상되면 이전처럼 완전히 회복될 수 없습니다. 때문에 치료보다 평소 예방을 위한 생활습관을 지키는 것이 중요합니다.

- 노래방, 클럽, 공연장에서 스피커 앞자리를 피하는 것이 좋다.
- 가능하면 1~2시간에 한 번 조용한 곳을

찾아 10분 정도 귀를 쉬게 합니다.

- 이어폰, 헤드폰을 높은 볼륨으로 장시간 듣지 않습니다.
- 이어폰, 헤드폰의 볼륨은 최대치의 50%를 넘지 않게 합니다.

술과 담배는 청각기관의 혈액순환 장애를 일으키기 때문에 피합니다. 일부 항생제와 해열진통제는 귀에 독성을 보이는 이독성 약물이어서 청각 기능에 영향을 줄 수 있습니다. 난청 가족력이 있거나 청각기관이 약한 사람은 전문의와 상담후 복용해야 합니다. 또한 50세 이상은 현재 난청이 없어도 3~5년에 한 번씩 귀 검진을 받습니다.

4 | 난청의 자가진단 약 없는 병을 진단하자

난청의 원인은 다양하다. 유전력이 작용했거나, 귀 안쪽에 기형이 있는 경우, 여러가지 질환 감염 후의 외상 등 많습니다.

하지만 난청이 생길 때 가정먼저 나타나는 증상은 이명이 들리는 것으로 입을 모으고 있습니다. 이외에도 주변이 시끄러울 때 상대방의 이야기를 명확히 듣기 힘들거나 상대방의 말소리가 중얼거리는 것처럼 들리는 현상이 있고 TV소리가 크다고 주위의 불평을 듣는 경험이 있는 경우나 소음에 노출된 후 귀가 멍한 증상이 지속 된다면 난청을 의심하여야 합니다.



난청의 경우 사회성과 직결되는 질병이기에 치료에 늦는 경우에는 가족이나 주변 사람들과 자연스럽게 멀어지면서 우울증으로 이어지는 위험이 있습니다.

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.

BERG

카페 · 비어 바 · 샌드위치

(ベルク)



가벼운 술안주부터 일식까지 손에 익힌 요리만해도 200종류가 넘는다는 점장. 10년 전 이 가게는 퇴거요구가 나왔던 적이 있다. 하지만 이것을 반대한 서명이 20,000건 이상이 나왔고 대부분이 단골손님에 의한 서명이었다. 오늘도 15평의 작은 가게에 1,500명의 사람이 찾아왔고 이렇게 이 가게가 사랑받는 이유는 뭘까? 그 답은 이 가게에 한 번 방문해 보면 알 수 있다.



추천메뉴 1 ▶

キッパー卵サンド
(킷파타마고샌드)

- 훈제 소금에 절인 청어와 계란 후라이 그리고 야채를 넉넉히 넣은 훈제향이 가득한 샌드위치.

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

ベルクドック(베르크도크)

• 베르크 이름에 걸맞는 도크 빵과 소세지가 들어간 단순한 조합이지만 잘 구운 빵과 베르크만의 맛있는 소세지가 조화를 이룬 메뉴.

추천메뉴3▶

モーニングセット
(모닝세트)

• 아침에 균형잡힌 식사가 가능한 천연효모산형 빵.

맛이 좋은 버터와 야채, 감자 계란까지 그리고 커피 한 잔도 추가된 든든한 아침세트



◀ 추천메뉴4

ジャーマンセット(자만세트)

• 웃음이 절로나는 감자와 마이스터베이컨 마늘 마요소스의 절묘한 조합.



★★★★★

하루에 한 번 밖에 내지 않는 메뉴도 있지만 가게의 이런면이 좋다고 하는 손님이 있어서 멈출 수 없다고 한다. 26년간 변하지않는 가격...매월 발행하는 [팬 통신]...손님이 질리지 않게 매일 벽을 새롭게 꾸며 놓는 노력 등이 분명히 손님들에게 전해졌을 것이라는 생각이든다. 세월이 지나도 변하지 않는 [정]이라는 무기로 손님들과 함께 만들어나가는 가게임에는 분명하다.

·新宿区新宿3-38-1ルミネイスト新宿店B1F

·영업시간 : 07:00 ~ 23:00 휴업 : 루미네휴업에 따라

·TEL : 03-3226-1288 ·<https://tabelog.com/>→ベルク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? 전문가가 알려주는 제대로 된 건강 상식을 알아보자

갑상선암은 착한 암이다?

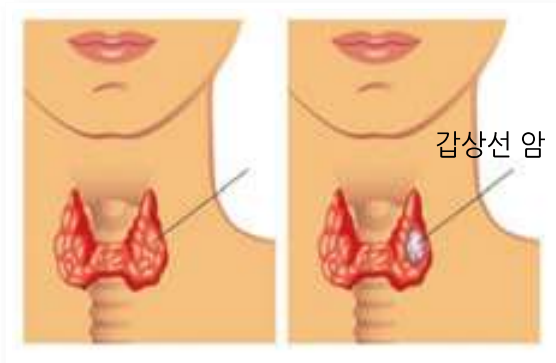
‘갑상선암’은 국내 암 발생률 1위인 암이다. 하지만 진행속도가 느리고 예후가 좋아 ‘착한 암’으로 불린다. 조기발견이 많아지면서 크기가 2cm 미만으로 작은 경우가 많기 때문이다. 그러다보니 갑상선암을 수술해야 하는지, 아닌지 의견이 분분하다. 아무리 착한 암이어도 갑상선암은 ‘암(癌)’인 만큼 적절한 치료가 필요하다. 갑상선암 수술에 대해 은평성모병원 이비인후과 박 교수에게 들어봤다.

● 갑상선암과 수술 ●

착한 암으로 불리는 갑상선암의 다른 별명은 ‘거북이암’입니다. 암세포가 커지는 속도가 느리기 때문인데요. 하지만, 무작정 방치해두고 방심해서는 안됩니다. 환자를 1년 동안 진료하다보면 1~2명 정도는 갑상선암이 갑자기 빠르게 자라 림프절, 폐로 전이되는 사람들이 있습니다. 확률적으로는 낮지만, 그 경우가 자신에게서 일어난다면, 갑상선암은 치명적인 질병인 셈이죠.

문제는 누가 빠르게 자랄지, 천천히 자랄지, 전이가 잘 될지 아직까지 확실한 예측인자가 없다는 것입니다. 지켜보는 것도 무작정 지켜보는 게

아닙니다. 갑상선의 가운데에 아주 작은 1cm 미만인 경우에만 지켜볼 수 있고, 암이 생긴 위치가 갑상선 밖으로 튀어나왔거나, 기도 근처에 있거나, 신경 근처라면 바로 수술하는 것이 좋습니다.



● 갑상선암 치료시기 ●

기본적으로 갑상선암도 암인 만큼 수술하는 게 기본적으로 권장됩니다. 특히 젊은 사람들의 경우 앞으로 살아갈 날이 많기 때문에, 수술을 권유합니다. ▲작더라도 후두신경 옆에 발생한 경우 ▲기도 근처에 있는 경우 ▲림프절 전이가 있는 경우 바로 수술을 해야 합니다. 서둘러 수술받을 필요는 없지만, 착한 암이라고 무시해서는 안 됩니다. 갑상선암의 암세포가 커지는 속도가 느리다고 알려져 있지만 간혹 발생하는 암세포 전이를 항상 유의하여야 한다.

● 갑상선암 방치의 증상 ●

갑상선은 우리 몸에서 에너지를 내는 화력발전소와 같습니다. 갑상선기능저하증이 생기면 무기력하고, 살도 찌는 등 모든 신진대사 과정이 둔감해지죠. 또 추위도 많이 탑니다. 하지만 암이 있는 경우에는 별다른 증상이 나타나지 않아 문제입니다.

대부분 갑상선암은 증상이 없는 채로 커지기만 합니다. 그나마 구분할 수 있는 증상이 목에 혹 같은 게 만져집니다. 그 이상으로 후두신경으로 갑상선암이 침범해 목소리가 쉬었거나, 성대마비가 온다면 굉장히 심한 경우입니다. 바로 옆의 식도를 침범하면 음식을 먹는 게 힘들어질 수 있습니다. 기도를 침범하면 숨을 쉬는 게 힘들어져 삶의 질이 크게 떨어집니다. 이러한 경우에는 3~4기로 진단합니다.

● 갑상선암 치료 방법 ●

제일 효과적인 갑상선암 치료법은 수술입니다. 수술해서 암세포를 제거한 다음, 조직을 분석해서 재발을 등 위험 요소를 파악합니다. 위험도가 크다면 요오드 치료를 병행하기도 합니다. 수술도 전체 갑상선을 절제하는 전절제술, 일부만 절제하는 수술로 나뉩니다.

전절제를 하면 갑상선호르몬약을 평생 먹어야 하는데요. 하루 한번만 먹으면 돼서 크게 부담은 없습니다. 갑상선 유두암은 크기가 4cm가 안 넘고, 임파선 전이가 없거나, 주변으로 침범하지 않았다면 반절제만 합니다. 반절제를 하면 10명 중 6~7명은 호르몬약을 안 먹어도 괜찮습니다. 기능이 안 떨어져도 호르몬약을 먹으면 갑상선암 재발을 예방하는 효과가 있습니다. 수술은 흉터를 남기지 않는 방식으로 진화했는데요, 종류로는 갑상선 구강내시경 수술 등이 있습니다.

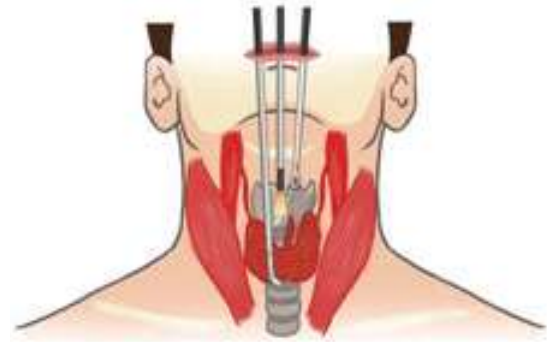


● 갑상선암 구강내시경 수술 ●

입안으로 내시경기기를 넣어 갑상선암을 제거하는 방식입니다. 기존의 갑상선암 수술은 흉터를 보이지 않는 곳에 내기 위해 가슴, 겨드랑이, 귀 뒤를 통해 진행했습니다. 하지만 갑상선암으로부터 먼 곳에서 들어가야 한다는 단점이 있었습니다.

하지만 입안으로 들어가는 자연공(원래 있는 구멍) 수술법은 흉터가 남지 않고, 갑상선과 가깝기 때문에 회복도 빠르다는 장점이 있는데요. 실제로 3~4일이 지나면 샤워까지 할 정도로 일상생활로의 복귀가 빠릅니다.

■ 구강내시경 수술 예



● 가장 많이 받는 질문 ●

음식 때문에 갑상선이 아픈 게 아닌지, 수술 후에는 어떤 음식을 먹어야 하는지 등 식사에 관해 가장 궁금해합니다. 미역, 김 등 요오드를 많이 먹으면 갑상선암이 생긴다고 하지만, 우리가 평소에 먹는 양은 직접적으로 갑상선암을 일으킬 정도가 아니므로 지나치게 제한할 필요가 없습니다. 요오드 치료를 받는 동안을 제외하고는 미역과 김을 먹어도 괜찮다는 것이죠.

갑상선암은 방사선 노출 외에는 특별한 원인이 밝혀지지 않았기 때문에 구체적인 예방법이 없습니다. 따라서 조기에 발견하는 게 가장 좋습니다. 증상이 없으므로 초음파검사를 받는 등 주기적인 관찰이 필요합니다.

갑상선암은 착한 암이고 거북이암인 거는 맞습니다. 진단 후에 치료를 미루는 경우가 많습니다. 하지만 갑상선암도 ‘암’인 만큼 너무 가볍게 생각해서는 안 됩니다.

인테리어

고정관념을 벗어라 공간 스타일링



셀럽들의 인테리어 멘토로 유명한 조 대표를 만나 가성비 높은 인테리어를 완성하는 법에 대해 들었다.

여기에 뒤야 한다' 같은 고정관념만 버려도 인테리어의 폭이 훨씬 넓어질 수 있다는 이야기다. 가장 좋은 예가 바로 TV다. 대부분의 가정에서 거실 TV의 위치는 창문 옆 벽면이다. TV를 벽면에 놓으면 자연스럽게 그 반대편에는 소파를 배치하게 되고, 결과적으로 모든 집의 거실 인테리어가 판에 박은 듯 비슷해진다.

인테리어를 향한 대중의 관심이 높아진 건 사실이지만 여전히 전문가들의 도움을 필요로 하는 곳은 많다. 그런데 전문가들이 조언하는 수준이 대중의 눈높이보다 지나치게 높다는 게 조 대표의 생각이다. 이에 그는 책에서 인테리어를 처음 시작하는 신혼부부와 1인 가구를 위한 인테리어, 또 집을 마음대로 고치기 힘든 전셋집을 꾸미는 방법 등 20~30평대 공간을 중심으로 초보들을 위한 '가성비' 좋은 인테리어 노하우를 담았다.

“오랫동안 인테리어를 하다 보니 하이엔드 시장만 바라보게 되더군요. 그런데 대학에서 학생들을 가르치고 홈쇼핑 방송 등을 하면서 누구나 쉽게 따라 할 수 있는 인테리어 가이드의 필요성을 절감했어요. 고가 제품들로 화려하게 장식하는 법만 알려주는 인테리어 책이 많잖아요. 제 책에선 인테리어를 처음 시작하는 분들에게 교과서 같이 친절하게 알려주는 데 집중했어요.”

'집이 작다'는 생각을 버려라

조 대표는 고정관념을 버리라는 말을 수차례 반복했다. '우리 집은 작아서 안 된다' 이 가구는 꼭



▲1. 우드슬랩 테이블과 컬러 및 디자인이 다른 의자 여러 개로 카페 같은 분위기를 연출한 조 대표의 사무실. 테이블 조명은 빛이 자연스럽게 퍼지면서 전구가 직접 눈에 보이지 않는 반원형 디자인을 선택했다.

2. 장 폴 고티에의 작품을 활용한 벽지와 이탈리아산 빈티지 타일, 금빛 몰딩 등을 활용해 꾸민 사무실 안쪽 공간.

3. 문은 거울로 장식해 밝고 공간이 넓어 보이는 효과를 줬다.

4. 독특한 디자인의 시계와 인테리어 소품으로 각광받고 있는 사슴 헌팅 트로피. 조 대표는 명품 아이템과 저렴한 아이템을 다양하게 매치할 것을 조언한다.

요즘엔 다양한 디자인의 스탠딩 TV가 나오는 만큼 꼭 벽면에 배치할 필요가 없고 아예 거실 밖에 놓는 방법도 있다. 그러면 소파와 책장만으로 라운지처럼 꾸밀 수도 있고 창밖을 향해 소파를 둘

수도 있다. 거실 전체에 C자 형태로 소파를 배치하는 방식도 있다. 식구가 많은 조 대표는 거실의 한 면 전체를 붙박이장으로 장식장처럼 만들었다.

다만 그는 많은 이들이 중요하다고 여기는 소파는 과감히 절약 정신을 발휘해도 좋다고 설명한다. 부피는 큰데 의외로 수명이 짧고 이사할 때마다 집 구조와 분위기에 따라 애물단지가 되기 일쑤인 탓이다. 예전처럼 꼭 4인용 가죽 소파만 고집할 필요도 없다. 기능성 패브릭 소파 등 소재가 무척 다양한 데다 1인용 소파 여러 개를 함께 배치하면 구조에 구애받지 않고 어떤 집이든 인테리어를 하기 쉬워진다. 색깔은 전체적으로 무채색 계열로 하되 색이 있는 1인용 의자로 포인트를 주면 좋다. 조 대표는 “인테리어를 처음 시작한다면 사야 할 것이 많기 때문에 이처럼 계속 가져가야 할 것과 바꿔야 할 것을 구분하는 것이 가장 중요하다”고 강조했다.



또 하나 힘을 빼도 좋은 가구는 침대 프레임이다. 침실 인테리어는 디자인보다 기능에 초점을 두라는 조언이다. 침대 프레임은 단순한 것으로, 아예 헤드가 없는 것도 좋다. 헤드가 큰 침대는 매장에서 멋져 보이지만 오히려 공간이 답답해 보일 수 있다. 반대로 매트리스는 숙면과 직결되므로 가장 많은 예산을 투입해야 할 아이템이다. 수면 습관에 따라 스프링이나 폼을 선택하고 통기성과 항균성도 꼼꼼히 체크해야 한다. 기능을 중심에 두면 침실이 꼭 가장 큰 방일 필요도 없다. 작은 방을 침실로 하고 큰 방은 서재나 취미방 등으로 다양하게 활용하는 아이디어를 발휘해볼 수 있다. 빛 차단이 중요한 만큼 암막 커튼과 조명에도 신경 써야 한다.

방 공간을 적절히 분리하는 데도 활용도 만점이다. 디자인과 브랜드, 기능별로 제품이 다양한데, 조 대표는 평소엔 접어두고 손님이 오면 펼 수 있는 익스텐션이 가능한 것을 추천했다.

전셋집 핵심은 '조명'

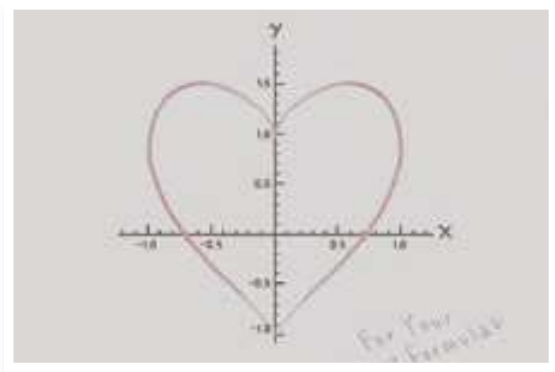
한편 공간에 상관없이 조 대표가 가장 중시하는 인테리어 요소는 '조명'이다. 어떤 색깔의 조명을 어느 곳에 비추는지에 따라 집 안의 모습을 전혀 다르게 연출할 수 있기 때문이다. 조 대표는 “조명은 단순히 빛을 내는 물건이 아니다. 대부분 바닥에 치우친 가구로부터 시선을 분산해 인테리어 전체 균형을 잡는 역할을 한다. 겨울철엔 카펫 등을 활용한 워밍 인테리어를 하라고 하는데 전구 컬러만 바꿔도 연출이 가능하다”고 덧붙였다. 이 같은 이유로 공사를 마음대로 하기 어려운 전세 가구라면 조명은 더없이 좋은 인테리어 아이템이다. 예산이 빠듯하거나 깔끔한 인테리어를 추구하는 미니멀리스트의 경우에도 '원픽'은 조명이다.



요즘은 전기배선 공사 없이 설치할 수 있는 펜던트 조명과 충전식 조명도 많다. 최근 인기 많은 것 없이 전구 모양을 그대로 드러낸 일명 '에디슨 전구'로 집 안을 꾸미는 방법도 무척 다양하다. 식탁 위에는 펜던트 조명 하나만 달고 나머지는 스탠드와 테이블 조명을 적절히 배치하면 된다.

러브 라이프

절대 포기못할 썸남 공략법



:: HOW TO1

은근히 챙겨주는 남자



내 주파수는 온통 너야

일 년간 활동했던 와인 동호회 사람들과 오랜만에 모인 저녁 식사 자리. 평소 말을 많이 나눈 건 아니지만 자꾸 눈이 마주치던 남자 A와 나란히 앉게 됐다. 한참 떠들고 웃는 사이 내 앞 접시에 음식이 끊이지 않고 놓여졌다.

물 잔은 물 마를 틈이 없이 채워졌다. 알고 보니 마치 어머니가 야기 새에게 모이 주듯 A가 티 나지 않게 챙겨둔 것.

00 | 광고문의 T. 03-6273-9900

내 남자친구 삼고 싶다. 내 거하고 싶어지게 만드는 매력남 심공 공략법.

을 상기시키는 동시에 사소한 부분까지 의지한다는 걸 알릴 수 있다.

TIP

이렇게 보이지 않게 배려하는 남자들은 은근히 소심하다. 둘만 있는 시간을 차차 늘리며 천천히 다가가는 것이 좋다. 그러다가 어느 정도 나와 함께 있는 시간을 즐기는 그의 모습이 엿보인다면 혹은 넣어보자. “저 좋아해요? 그럼 나랑 사귀던가.” 반달 모양 눈웃음도 잊지 말고.

:: HOW TO2

나를 웃게 하는 남자



네가 웃으면 나도 좋아

솔직히 외모는 진짜 내 스타일 아니다. 그런데 만날 때마다 너무 웃기다. 거의 자지러질 정도로 폭소한다. K는 어떻게 해야 나를 웃길 수 있는지 내

러브 라이프

유머 코드를 정확하게 아는 것 같다. 평소처럼 방심하다 빵 터진 사이, “W씨는 웃을 때 참 예쁜 것 같아요.”라는 그의 얘기에 심장이 두근대기 시작했다.

TIP

100% 그는 당신에게 호감이 있다. 남성들은 자기가 좋아하는 여자가 행복해하는 모습을 보고 싶어 한다. K는 지금 당신에게 인정받고 싶어 한다. 이런 경우 잘 웃어주는 것만으로도 충분하지만, 칭찬은 고래도 춤추게 하는 법. “K 씨는 정말 재미있는 사람인 것 같아요. 같이 있으면 너무 좋더라.” 화답으로 남자의 열정에 불을 지피라.

:: HOW TO3

적절한 스킨십을 아는 남자



■ 없던 마음도 생기는 스킨십

오랫동안 호흡을 맞춰 일해왔던 외주 업체 직원과 미팅을 마치고 둘이서 반주를 하게 됐다. 긴 시간 동안 봐온 사이지만 그에 대한 이성적인 마음은 맹세코 없었다. 적당한 취기가 오르면서 둘 사이의 신세한탄이 무르익자 그가 위로의 말과 함께 어깨도 아닌 머리를 쓰다듬듯 두드리는데... 가만, 왜 내 얼굴이 빨개지는 거지?

TIP

남녀 사이의 스킨십이 이래서 중요하다. 평소에 안중에도 없던 남자의 터치에 없던 마음이 생길 정도니까. 일종의 케미랄까? 아마 그 순간 그도 당신의 미세한 변화를 눈치챈 것이다. 스킨십으로 시작된 관계가 진지한 연애로 이어지게 되려면 순간의 분위기를 잘 읽어야 한다. 너무 서두르지는 말고 적당히 그의 리드를 따르면서 가끔은 먼저 과감한 제스처로 승부수를 띄워 볼 것.

:: HOW TO4

취향 통하는 남자



■ 우리, 혹시 소울 메이트?

서점 매대에서 나와 같은 책을 집어 들 때, 레스토랑에서 오일 파스타나 화이트 와인을 고를 때 상대를 힐끔 쳐다보게 된다. H는 나와 관심사, 취향이 비슷한 사람이다. 갑작스러운 만남에 나와 같은 운동화를 신고 나온 H를 본 순간 “아이 남자와 사귀는 건 어떤 기분일까” 궁금해졌다.

TIP

자신의 취향이 잘 다듬어진 사람일수록 상대의 관심사, 스타일에 대해 궁금증이 많다. “혹시 그 음악 좋아하세요?”, “그 식당 가보셨어요?”와 같이 연결고리를 찾을 단서를 끊임없이 던져라. 이후의 대화는 그에게 맡겨도 좋다. 그는 자신의 취향을 공유해줄 이성이 생겼다는 것만으로 흥분한다. 뜬금없이 플레이리스트를 추천해주거나 “방금 00영화를 봤는데, 좋아할 것 같아서 연락했어요.” 등의 선톡도 좋다.

Advice

‘말 한 마디가 천 냥빔을 값는다’라는 말이 있다. 그만큼 말을 이쁘게 한다는 건 정말 특별한 능력이다. 소개팅 자리에서 만난 남성에게 대한 내 마음이 헛갈린다면 그의 말투를 한 번 생각해보자. 정말 뻔한 말도 더 배려있게 표현할 줄 아는 남자는 주변 환경에 의해 매너가 몸에 베어 있는 남자일 가능성이 크기 때문에 그와의 만남을 한 번더 고려해보자.

하지만, 연애경험이 풍부한 고수일 수도 있기 때문에 주의는 필수이다.

러브 & 트래블

2020년 도쿄 올림픽 개최지를 가다!! part2



멀게만 느껴졌던 2020 도쿄 올림픽도 이제 4개월도 채 남지 않았다. 지구촌의 축제 올림픽이 우리가 살고 있는 일본에서 열리니 가까이서 올림픽의 열기를 느껴보는건 어떨까?

전 포스트에 이어 이번 포스트에서도 도쿄 여행 추천 관광지를 소개해 드리고자 한다. Part1은 비지3월호를 통해 확인 할 수 있다.

우에노 동물원 上野動物園



일본에서 가장 오래된 도시공원 우에노 온시공원은 우에노 동물원과 인접한 공원이다. 사쿠라(벚꽃)의 명소로 일본의 벚꽃 명소 100선에 뽑힐 정도로 아름답다. 공원 내의 호수에서는 보트를 탈 수 있어 아이가 있는 가족이나 데이트를 하는 연인들에게 추천한다.

우에노 동물원은 도시형 동물원으로 약 400종,

3,000마리의 동물을 볼 수 있고, 동물원 내에서 모노레일을 타고 이동을 할 수 있다. 간판 동물은 팬더공인데 동일본에서 팬더를 볼 수 있는 곳은 우에노 동물원 뿐이다. 팬더를 보기위해 전국에서 많은 사람들이 몰려 항상 붐비는 곳이다.

- 우에노 동물원
- 주소: 도쿄도 다이토구 우에노공원9-83
- 교통편: JR우에노역 도보 5분
- 운영시간: 9:30~17:00(월요일 휴무/월요일 이 공휴일인 경우 익일 휴무)

오다이바 お台場

오다이바는 일본의 젊은층에게 가장 인기있는 데이트 장소 중의 한곳이다. 또한 외국 관광객들에게도 최근 필수 관광코스 자리잡고 있다. 오오에도온천(大江戸温泉), 전시장, 쇼핑몰, 해변, 박물관 등 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 즐길거리와 볼거리가 풍성하다. 특히 오다이바 내에 있는 팔레트타운(パレットタウン)은 종합 오락시설로

러브 & 트래블

안에 들어가는 순간 유럽의 중세 시대에 온듯한 느낌을 받을 수 있다.



이 밖에도 실물 크기의 건담, 후지TV본사, 레고랜드, 팀랩 보더리스(チームラボ ボーダレス) 등 볼거리 즐길거리로 가득하다.

- 오다이바
- 교통편: 유리카모메 다이바역 도보 1분

카부키자 歌舞伎座



일본의 전통적인 무대 예술이라고 하면 가부키(歌舞伎)를 꼽을 수 있다. 가부키의 전당이라고 하는 곳이 긴자에 있는 가부키자이다.

가부키자는 1889년에 세워진 가부키 전용 극장으로, 2013년에 가부키자타워 신설과 함께 리뉴얼 되었다. 가부키자 타워5층에 있는 문화시설 가부키자 갤러리에서는 가부키 진품 의상과 소도구 등이 전시되어 있다. 그리고 가부키 스탬프를 초청

해 토크 이벤트를 열기도 한다.

가부키 공연을 보지 않더라도 가부키의 매력을 체험할 수 있는 곳으로 외국인 관광객들이 많이 찾는 장소이다.

- 카부키자
- 주소: 도쿄도 츄오구 긴자4-12-15(東京都中央区銀座4-12-15)
- 교통편: 히비야선·아사쿠사선 히가시긴자역 3번 출구 도보 5분

코니카미놀타 플라네타리아 コニカミノルタプラネタリア



코니카미놀타 플라네타리아TOKYO는 예술의 도시 유락초에 오픈한 최신기술이 적용된 플라네타리움이다. 세계에서 처음으로 시도된 트윈돔과 VR로 우주공간을 체험할 수 있다. 코니카미놀타의 기술이 집결된 플라네타리움은 이케부쿠로 선사인 시티나 도쿄 스카이트리에도 전시가 되어있는데 코니카미놀타의 기술을 결합해 만들어 현장감과 몰입감이 뛰어나다. 또한 VR과 어트랙션 카페, 쇼핑몰을 겸한 복합적인 엔터테인먼트 시설로 되어 있어 아이와 어른들 모두 즐길 수 있다.

- 코니카미놀타 플라네타리아 도쿄
- 주소: 도쿄도 치요다구 유락초2-5-1 유락초마리온 9층
- 교통편: JR 야마노테선 유락초역 긴자출구 도보3분
- 운영시간: 10:30~22:30

책소개

행복한 책 읽기 4월의 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

내가 원하는 것을 나도 모를 때

저자: 전승환

출판사: 다산초당



:: 두번째 행복 도서

예술하는 습관

저자: 메이슨 커리

출판사: 걷는나무



왠지 자꾸만 마음이 쓸쓸하고 허무할 때가 있다. 지금 제대로 살고 있는 건지 앞으로 어떻게 살아야 할지 잘 모르겠고, 분명 하루하루 열심히 사는데 행복하지 않다. 만약 이런 기분을 느끼고 있다면, 당신은 바쁘게 흘러가는 세상의 속도에 지친 것이다. “내가 좋아하는 게 뭔지도 모르는 거야. 내가 나에 대해서 아는 게 뭐가 있나 싶더라고.” 소녀시대의 멤버 태연이 한 TV 예능 프로그램에서 밝혀 화제가 된 이 고백처럼, 오늘날 우리 주위에는 이렇게 지치고 무기력해진 사람이 많다.

모두 똑같은 24시간을 사는데, 왜 어떤 사람들은 더 많은 것을 이루는 것일까? 『예술하는 습관』의 저자 메이슨 커리는 이 질문에 대한 답을 위대한 성취를 이룬 예술가들의 보통의 하루에서 찾고자 했다. 충동적이고 즉흥적인 영감으로 일할 것 같은 예술가 대부분은 지독하리만치 규칙적이고 성실했으며 그 누구보다 더 엄격하게 습관을 유지했다. 책은 버지니아 울프에서 프리다 칼로까지, 지난 400년간 이름을 알린 여성 예술가 131명의 일상적인 루틴과 작업 습관들을 소개한다. 몇 시에 일어나서 몇 시에 잠에 드는지, 하루에 몇 시간 동안 책상에 앉아 있는지, 산책과 목욕, 이웃과의 티타임이 창의적 활동에 어떤 활력을 주는지 등 사소할지 모르지만 더없이 결정적인 습관들이다.


책소개

:: 세번째 행복 도서

▼ 열 번의 산책

저자: 에디스 홀

출판사: 예문아카이프

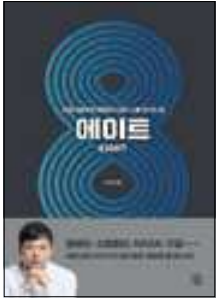


:: 다섯번째 행복 도서

▼ 에이트

저자: 이지성

출판사: 차이정원



진정한 행복이란 무엇일까? 행복의 기준은 어디에 있는가? 이렇게 살다 보면 죽기 전까지 정말로 행복해질 수 있을까? 사랑 그리고 죽음에 대한 질문과 더불어, 가장 오래되었으나 여전히 정답 없는 이 질문들은 삶의 본질과 가장 깊이 맞닿아 있다. 우리가 살아가는 일상의 모든 시간과 행위는 이 형체 없는 목표인 행복을 향하기 때문이다. 고대부터 철학자들은 행복이 무엇인지를 놓고 두 진영으로 갈렸다. 행복은 객관적이고 측정 가능하며, 행복이란 건강, 장수, 사랑, 가족의 평안이나 고민으로부터의 자유를 의미한다는 입장이다. 또 다른 입장은 행복을 개인적인 만족감과 충족감에서 찾는다.


인공지능이 인간을 넘어서는 시대, 무엇을 준비할 것인가? 또 어떻게 살아남을 것인가? 세상을 지배하는 0.1%의 인문고전 독서법을 소개한 《리딩으로 리드하라》, 5천 년 역사를 만든 동서양 천재들의 사색공부법을 내세우며 전작의 실전편이라 할 수 있는 《생각하는 인문학》을 선보인 이지성이 그 무엇과도 대체되지 않는 삶을 선택하기 위해 노력하는, 이 시대 모든 사람들에게 세계 상위 0.01%가 실천 중인 '에이트'를 제안하는 『에이트』, 인공지능과 사람의 대결을 소개하며 앞으로 10년 뒤에는 우리 자리가 위협당할 수도 있음을 경고한다.

:: 네번째 행복 도서

▼ 스스로 행복하라

저자: 법정

출판사: 샘터




:: 여섯번째 행복 도서

▼ 부의 확장

저자: 천영록

출판사: 다신복스



『스스로 행복하라』는 법정 스님이 남긴 글들 중 인생을 행복하게 살아가는 데 도움이 되는 글을 가려 뽑아 한 권의 책으로 묶은 것이다. 일상의 삶 속에 갇혀 허우적거리는 우리에게 법정 스님은 이런 질문을 던진다. “우리는 가진 것만큼 행복한가?” 집착에 사로잡혀 어떻게 살아야 할지 갈피를 못 잡고 있는 우리는 법정 스님이 남긴 글을 통해 인간다운 삶, 가치 있는 삶을 살 수 있는 지혜와 용기를 얻게 될 것이다. 주면 출수록, 나누면 나눌수록 풍성해지는 마음이다”라고 말하는 나눔의 메시지들을 담았다.

사람들은 부를 얻는 걸 어렵게 생각한다. 하지만 부란 우리가 타고난 무형자산과 자기계발한 무형자산을 돈이라는 유형자산으로 치환하는 과정이다. 700억 자산을 운용하고 있는 천영록 대표는 『부의 확장』을 통해 우리와 세상과 돈이 어떻게 연결되어 확장될 수 있는지 알려준다. 그동안 알지 못했던 돈의 세계로 독자들을 안내하며, 돈과 나와 세상을 보는 새로운 시각을 가질 수 있도록 돕는다. 부를 가진 사람들은 자신의 무형자산과 세상의 기회가 어디서 어떻게 교환될 수 있을지 정확히 해석하고 연결한다.

울썸라 리프트

수술없이 주름을 없애는 리프팅 효과를 현실로...

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

∴ 리프트업의 구조

초음파로 인한 가열로 피부내부의 콜라겐이 줄어들면서, 즉시적인 리프트 업 효과를 실감합니다. 그 후, 약 2~6개월에 걸쳐, 열로 줄어든 콜라겐을 재생시키는 과정에서, 새로운 콜라겐이 생성시켜, 피부에 탄력이 생기는 것으로 충분한 리프트업 효과를 실감할수 있습니다.

시술 전



시술 후



∴ 다운타임

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

※요금안내

울썸라 리프트 치료는, 치료 범위, 치료 부위에 의해 요금이 다릅니다. 환자분의 원하는 부위에 맞추는 오더메이드식의요금이므로 부담없이 상담해주시기 바랍니다.

울썸라 시스템의 특징과 효과

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

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

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

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

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

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



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



고양이가 사라졌다?! 집 나간 '가출냥이' 찾는 법

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.

‘고양이가 문 열린 사이 집을 나가버렸어요...’라는 이야기들을 인터넷에서 심심치 않게 접할 수 있다. 집사들은 생각만 해도 아찔한 상황이다.



고양이가 이출유

고양이를 키우는 집사 중에 반려묘가 집을 나가 사라지는 아찔한 경험을 한 경우가 종종 있을 것이다. 고양이는 호기심이 강해 집 밖으로 나가려는 습성이 있으며, 개에 비해 귀소본능이 강하지 않기 때문에 주의가 필요하다. 진정한 집사라면 사랑하는 반려묘가 길을 잃어 헤매는 불상사를 방지할 수 있도록 ‘가출냥이 찾는 법’을 미리 숙지해두자.

- 발정기 (암/수 모두 해당하나 수컷이 더 멀리 가는 경향이 있음)
- 집에 있는 다른 고양이를 피하기 위해
- 다쳤거나 아픈 경우 이를 숨기기 위해
- (길고양이를 데려온 경우) 새끼를 찾으러 가기 위해

절대 당황하지 말 것!

절대 당황하지 말고 일단 침착하게 이성적으로 생각하고 움직이자. 고양이가 어디로 갔는지 혹시라도 밖에서 나쁜 일을 당한 것은 아닌지 불안함게 초조함에 사로 잡히지 말고 마음을 가다듬은 뒤 고양이를 찾기 위한 본격적인 준비를 하는 것이 좋다.



혼자, 빨리 움직이기



여러 사람이 사방에서 고양이 이름을 부르며 찾는 것은 금물이다. 일단 혼자서 평소에 부르던 대로 집 쪽에서 고양이를 부르다가, 이동장과 간식을 손에 들고 집 주변을 천천히 여러 번 돌아보면서 고양이 이름을 불러보자. 잃어버린지 얼마 안되었을수록 찾을 확률이 높기 때문에 최대한 빨리 움직이는 것이 좋다.

익숙한 물건 사용

고양이에게 익숙한 냄새가 묻어있는 장난감이나 즐겨 먹던 간식을 집 주변에 놓아두면 고양이가 냄새를 맡고 집 근처로 돌아올 수도 있다. 이보다 더 좋은 방법은 바로 고양이가 사용하던 화장실이나 분변이 묻은 화장실 모래를 놓아두는 것이다. 영역 동물인 고양이에게 분변 냄새는 자신만의 구역을 표시하는 역할을 하기도 한다. 집 근처에 사라진 고양이가 사용하던 화장실을 두거나 모래를 뿌려두면 그 냄새를 맡고 본능적으로 자신의 영역을 찾아올 확률이 훨씬 높다.

만약 발견하면 덩석 잡지 말 것

만약 집 주변을 정찰하다가 고양이를 발견했다 하더라도, 반가운 마음에 달려가 덩석 들어올리는 행동은 피하자. 고양이는 조심성이 굉장히 많은 동물이기 때문에 갑자기 큰 행동을 취하게 되면 놀라서 도망갈 수 있다. 침착하게 눈을 보고 준비한 간식을 보여주며 조금씩 다가가자. 훈련을 하면서 고양이에게 습관이 들도록 하자.



평소와 같은 목소리로 부르기

사라진 고양이를 찾는 반려인은 애타는 마음에 자신도 모르게 격양되거나 떨리는 목소리로 고양이의 이름을 부르게 된다. 하지만 평소와 다른 목소리로 고양이를 부를 경우, 오히려 고양이를 혼란스럽게 만들 수도 있다. 평상시의 목소리 톤을 유지하는 것이 중요하다.



4월에 볼만한

봄 하면 생각나는 영화 BEST6

난 그걸 사랑의 기적이라고 부르고 싶다...



4월 이야기

겨울이 긴 홋카이도에서 대학진학을 위해 도쿄행 열차에 몸을 실은 스무살의 니레노 우즈키. 처음으로 혼자 살게 된 생활에 모든 것이 서툴기만하지만 그녀는 최선을 다한다. 사실 우즈키는 고교시절 짝사랑하던 선배의 대학을 목표로 진학한 것인데 평소 성적이 좋지 못하던 우즈키에게 선생님은 기적이라고 말하였고 우즈키는 사랑의 기적이라고 생각하기로 한다. 그녀는 선배가 일하는 서점으로 틈만나면 방문하게 되고 드디어 선배가 자신을 알아보게 된다. 생각지도 못한 대화에 설레하며 서점을 나서려는 순간 서점 밖에선 갑작스레 비가 내리게 되는데...

15년 전 가족을 버린 아버지의 장례식, 어린 적 나와 꼭 닮은 아이를 만났다.



바닷마을 다이어리

아버지는 15년 전 가족을 버리고 다른 여자와 재혼했다. 그리고 둘째 부인과 사별하고 셋째 부인까지 얻었다. 어머니도 곧 세 딸을 버리고 떠난다. 바닷가 마을 가마쿠라의 낡은 집에 이렇게 세 딸만 살게 된다. 영화는 세 딸, 사치, 요시노, 치카가 아버지의 부고 소식을 듣고 장례식장을 찾아가는 것으로 시작된다. 딸들은 장례식장에서 이복 여동생 스프즈를 만난다. 스프즈는 아버지와 둘째 부인 사이의 딸. 맏딸인 사치는 은근히 스프즈가 신경 쓰인다. 스프즈에게서 어린 시절 자신의 모습이 보였기 때문인데...

그녀의 미술관 속으로 그의 동물원이 소리없이 들어왔다!



미술관 옆 동물원

결혼 비디오 촬영기사, 춘희. 결혼식 촬영 때마다 마주치는 보좌관, 인공을 남몰래 사랑하는 스물 여섯의 여자이다. 그녀의 방에 갑자기 들이닥친 남자, 철수. 마지막 휴가를 함께 보내려고 애인인 다혜의 방을 찾았지만 그녀는 이미 그 방을 떠나고 없다. 철수는 다혜를 만나기 위해 그 방에 눌러 앉고, 춘희는 혼자만의 공간에 침범한 철수가 싫다. 철수는 다혜를 만나지만 그녀는 다른 사람과의 결혼을 앞두고 있었고 춘희는 이러한 철수의 사랑방식이 싫다. 철수도 우연히 춘희의 시나리오를 보게되면서 춘희의 사랑방식을 알게 되나 그 또한 탐탁치 않은데...