

Published By World Business Tokyo

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 .....

9월 SPECIAL  
30~36



BEAUTY .....

- 34 **홈 트레이닝 젠가 운동**
- 36 **홈 에스테틱 이제 내가 책임질께**
- 38 **마이크로 텍스처 가슴성형**
- 40 **얼굴에 피어나는 보석 글리터 메이크업**
- 42 **셀럽들이 선택한 여름 신발**
- 44 **시간을 되돌리다 CELLOGY 코스메**
- 60 **뷰티 뉴스**
- 61 **아시안 칼럼**

LIVING .....

- 46 **아이도 처음이고 엄마도 처음이라...**
- 48 **간단히 만드는 홈 카페**
- 50 **나에게 딱 맞는 배게 고르기**
- 52 **동경 B급 구르메 탐방기**
- 54 **우리가족 이야기를 담은 그린&브라운 인테리어**
- 56 **위험한 유혹 불륜 파헤치기**
- 58 **행복한 책 읽기 9월의 추천 도서**
- 66 **참 스테이크, 새우 까수엘라**

ENTERTAINMENT ...

- 62 **PET&ME**
- 64 **9월에 볼만 한 꿀잼 영화 BEST6**
- 68 **꿈풀이**
- 70 **날말퍼즐**
- 72 **틀린 그림 찾기**
- 74 **피별운세**
- 80 **별자리 운세**
- 84 **심리테스트**

## SOMEDAY FESTIVAL 2020

- 매년 가을의 시작에서 순수한 음악을 통해 우리에게 따뜻한 감동을 선사했던 SOMEDAY FESTIVAL이 여러분의 곁으로 돌아옵니다.

이번 SOMEDAY FESTIVAL 2020에서는 지친 일상을 뒤로하고 낭만이 가득한 가을 한강에서 관객 여러분이 주인공이 될 수 있는 최고의 무대를 통해 모두가 치유받을 수 있는 마음의 심표를 제공하고자 합니다.

힐링 - 사랑 - 행복 - 위로  
음악의 본질적 아름다움과 그 가치를 추구합니다. 오롯이 자신의 목소리로 관객과 호흡하는 아티스트들과 아름다운 음악으로 모두가 위로받는 단비같은 하루를 선물할 것입니다.

●행사기간: 2020. 09-05 ~  
2020. 09-06(2일간)

●행사장소: 난지 한강공원 - (마포구 한강난지로 162 한강공원)

●라인업  
09.05.SAT  
장범준, 악뮤, 규현, 크러쉬, 김필, 페퍼톤스, 서은광, 소란, 디에이드, 치즈

09.06.SUN  
하동균, 백현, 에릭남, 하성운, 적재, 라포엠, 라비던스, 창모, 한울, 박문치

- 예매안내
- 본공연은 비지정석 공연이며 티켓을 소지하신 관객분만 입장 가능합니다.
- 본 공연은 전체관람가이며, 만 6세 미만의 아동은 보호자 동반 시 무료입장 가능합니다.
- 공식예매처가 아닌 다른 경로를 통해 취득한 티켓(양도, 개인거래, 중고거래 등)은 모두 불법 티켓거래로 간주되어 취소 및 환불이 불가능합니다.
- 티켓의 변경, 취소, 환불은 예매하신 예매처에서만 가능합니다.
- 온라인 예매 마감 후 남은 티켓 수량에 한해 현장판매가 진행됩니다.

- 티켓예매시 주의사항
- 일일권 티켓은 티켓에 기재된 해당 날짜에만 관람이 가능하며 변경이 불가능합니다.

한국의 이야기 Story of Korea



- 양일권은 부분 취소 및 일일권으로 변경이 불가능합니다.
- 양일간의 출연 아티스트가 다르며 아티스트 사정에 의해 일부 출연자, 일정, 출연시간이 다소 변경 될 수 있습니다.
- 본 공연 티켓은 사전 일괄배송됩니다.
- 일괄배송 날짜 : 8월 셋째주 (일괄배송 이후에는 티켓 배송이 불가하여 현장수령만 가능합니다.)

※현재 COVID-19로 인해 사람들이 많이 모이는 공공장소 방문 및 집회 참여는 지양되고 있습니다. 축제가 열리는 시기의 정부지침과 시와 도관 계층의 지침에 따라서 축제 참여를 충분히 고려하시기 바랍니다.



주최/주관 - (주)SACOM  
연락처 - 1544-1813  
공식 SNS - SOMEDAY FESTIVAL 2020  
티켓 - 일일권: 88,000원  
양일권: 129,000원

## 9월 특집



일상생활에서 흔히 보이는 물건이지만 그 이름을 몰라서 항상 둘러댔던 한 마디

# “ 그거 있잖아, 그거...”

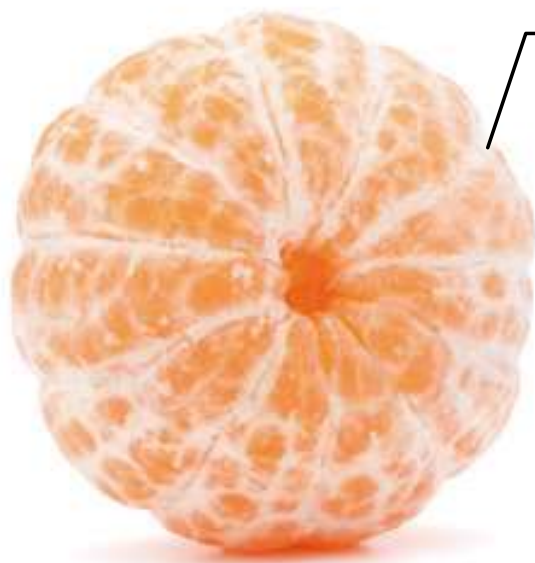
9월의 비지 특집에서 이러한 궁금증을 모아 알려드립니다.

## '귤에 붙어있는 그거'

### "귤락"

귤은 수분이 풍부하고 단백질, 섬유질, 칼슘, 인, 철분, 카로틴, 비타민C, 비타민B 군까지 다량 함유하고 있는 겨울 대표 과일이죠. 귤에 들어있는 비타민C는 신진대사를 원활하게 해주며 신맛을 내는 구연산은 물질대사를 촉진해 피로를 풀어주는 역할도 합니다.

하지만 귤을 먹을 때 껍질 속 과육에 붙은 하얀 부분을 제거하고 먹는 사람들이 많은데 '귤락'이라고 불리우는 이 부분은 비타민P의 대표성분인 헤스페라딘은 모세혈관을 튼튼하게 하고 성인병 중 하나인 고혈압 예방과 항산화와 항염효과까지 있으니 섭취하는 것이 좋습니다.





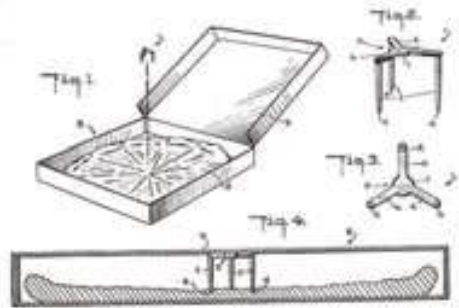


## 9월 특집

### '피자상자에 있는 그거'

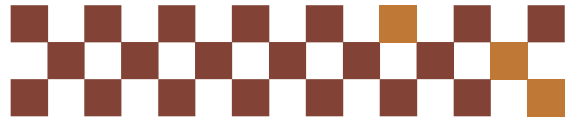
# "피자 세이버"

피자를 배달시켰을 때 피자 중심부에는 플라스틱 물체가 꽂혀서 옵니다. 흔히들 삼발이라고 많이 불리우는 이것의 이름은 '피자 세이버'로 피자를 보호하는 역할을 한다고 붙여진 이름입니다.



그렇다면 피자 세이버는 피자를 어떻게 보호하는 것일까?

피자는 따뜻함이 생명인 음식이기 때문에 피자를 따뜻한 상태에서 배달하기 위해 오븐에서 꺼내자마자 피자 상자에 담습니다. 그런데 피자를 바로 상자에 담게되면서 문제가 발생하는데 뜨거운 피자의 '김'이 상자 속을 가득 채우게되고 뜨거운 김이 가득차게 되면 종이로 만들어진 피자 상자의 상단 가운데 부분이 축 늘어지게되어 피자과 둘러붙는 대참사가 발생하게 됩니다.



### '신발 끈 끝에 붙어있는 그거'

# "에글릿"

신발 끈, 바지 끈, 후드티의 끈의 끝에 있는 플라스틱 또는 금속으로 이루어진 딱딱한 부분은 딱히 부를 일이 없어서 많은 사람들이 잘 알지 못하는 경우가 많습니다.

에글릿의 용도는 직접 써 보면 알겠지만, 끈의 울이 풀어지는 것을 방지하는 것과 동시에 운동화 구멍에 쉽게 넣고 쉽게 뺄 수 있도록 도와줍니다.

에글릿이란 이름은 '바늘'을 뜻하는 라틴어에서 파생된 옛 프랑스어에서 유래되었습니다. 최초의 에글릿은 확실하지 않지만 많은 출처에서 1790년대 영국의 하비 케네디라는 발명가에 의해서 대중화 되었다고 명시 되어있습니다. 요즘에는 단순한 에글릿에 메탈의 에글릿을 추가로 씌워 꾸미는 리폼도 있습니다.



작은 드라이버로 신발 끈에 포인트를 주는 메탈 에글릿도 많은 사람들이 이용한다.





## 9월 특집

### '빵 봉지 묶는 그거'

## "트위스트 타이"

오늘 산 식빵을 변질되지 않게 막아주는 고마운 철사 끈은 흔히들 빵끈이라고 불리기도 하지만 진짜 명칭은 트위스트 타이라고 합니다.

끝을 함께 뒤틀어 고정하기 때문에 이 같은 이름이 붙었고 단순히 빵봉지 뿐만 아니라 전선, 꽃다발 등 다양한 물건들을 정리하고 묶어주는 용도로 쓰입니다.



## "브레드 클립"

요즘엔 오른쪽 그림처럼 클립형태로 되어 있는 것이 많이 보이는데 이 것의 명칭은 브레드 클립이라고 합니다.



### '논밭에 있는 하얗고 둥근거'

## "곤포 사일리지"

늦가을에서 겨울 사이 차를 타고 시골길을 달리다보면 수확이 끝난 논밭 위에 가득찬 하얀색 거대 마쉬멜로를 본 적 있으시죠?

지금까지 물건은 생김새로 용도나 정체를 가늠하는 것까지는 가능했지만 이 거대 마쉬멜로는 도대체 무엇인지 어디에 쓰는 건지 도통 모르겠습니다.

이 거대 마쉬멜로의 정체는 바로 곤포 사일리지라고 불리우는 볏단입니다.

추수를 마친 벼의 탈곡을 끝내고 남은 볏단을 흰색 비닐로 감싸놓은 것인데 볏단을 굳이 비닐로 싸는 이유는 밀폐된 상태에서 발효, 숙성 과정을 거쳐 수분과 섬유질, 유산균이 풍부한 사료가 되기 때문입니다.



## 9월 특집

### '생선회 밑에 깔려있는 그거' "천사채"



횃집에 가면 회 밑에 깔려있는 무채같이 생긴 것이 무엇인지 아시나요? 실제로 무채를 사용하는 가게도 많지만 무채보다 가격변동이 작고 쉽게 구할 수 있어서 지금은 이 천사채라고 하는 재료가 많이 쓰입니다.

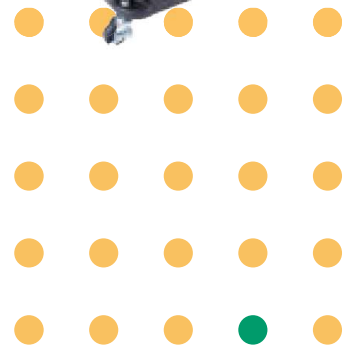
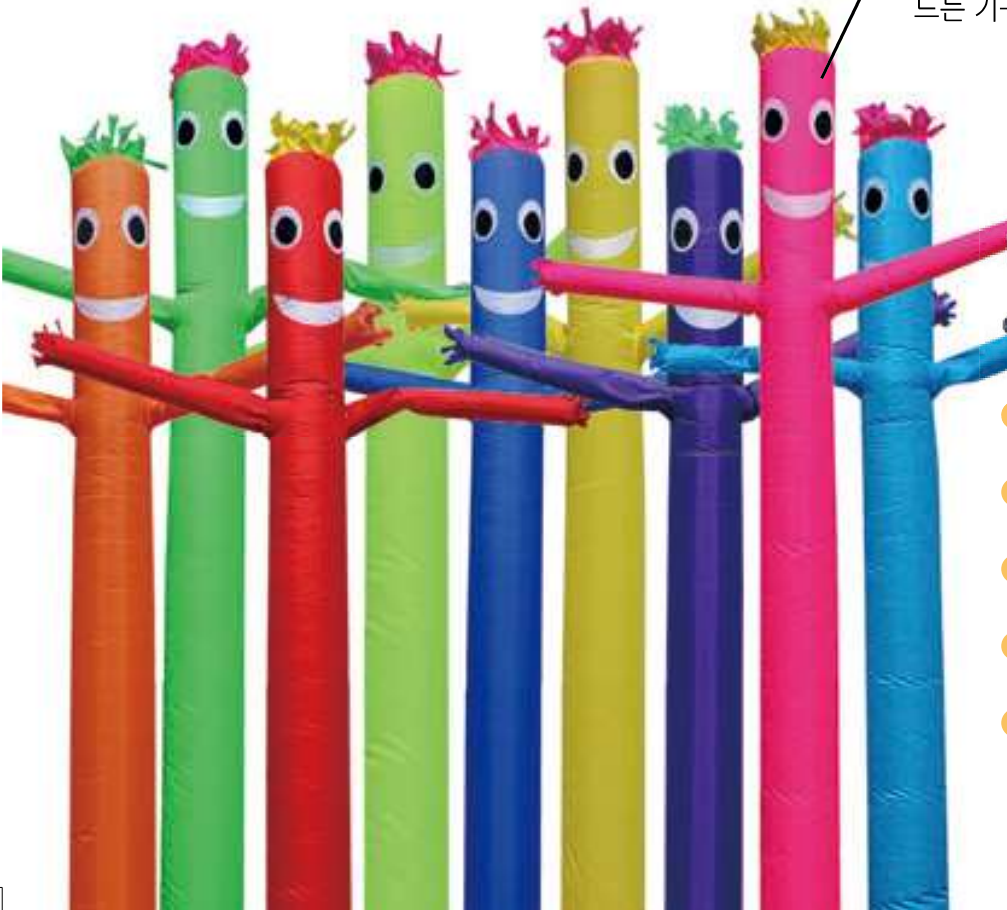
이 천사채는 다시마를 증류 가공해서 만드는데 다시마 속 알긴산이 주요 성분이고 무미 무취의 재료이지만 오독거리는 식감과 낮은 칼로리 덕분에 샐러드 등에 넣어 먹는 사람도 많다.

하지만 횃감 밑에 깔림으로써 회 플레이팅의 볼륨감을 높여주고 회가 건조해지지 않게 해주는 역할을 하며 생선회 장식으로 쓰이는 천사채는 먹지 않을 것을 권장합니다.

### '신장개업 가게 앞에 춤추는 풍선 그거' "스카이 댄서"

동네 어귀에서 끊임없이 팔과 허리를 흔드는 거대 풍선을 본 적 있으시죠? 하지만 정작 이 것의 이름을 모르는 경우가 많습니다.

아무것도 아니지만 그 움직임에 매료되는 이 풍선의 이름은 스카이 댄서입니다. 풍선 아래쪽의 송풍기를 이용해 바람을 불어넣어 춤추듯 흔드는 기구입니다.



## 9월 특집

### '카페에 있는 그거' "십스틱"

카페에서 뜨거운 커피를 마실 때 제공되는 얇은 빨대는 많이 보셨겠죠?

누구는 빨대라고 하지만 누군가는 커피를 저을 때 쓰는 막대라고도 하죠. 하지만 정작 이것의 이름을 아는 사람은 많지 않습니다. 이 물건의 이름은 십스틱이라고 하는데 흔히 커피스틱이라고 불리우며 음료를 젓는 용도로 착각하기 쉬운 모양입니다. 조금씩 마시다가의 영어인 Sip에서 파생된 단어이며 뜨거운 음료를 바로 입을대고 마실 경우 화상을 방지하기 위해 음료가 납작한 통로를 지나가게 설계되어 빠르게 식을 수 있게 만든 도구입니다.



### '뽁뽁이라고 하는 그거' "버블 랩"

가전이나 큰 물건을 사면 포장에 꼭 들어가는 완충제가 있습니다.

바로 우리가 흔히 말하는 뽁뽁이입니다. 세계에서 통하는 명칭은 버블랩이지만 2015년에 뽁뽁이라는 명칭을 국립국어원이 순우리말로 등록하여 뽁뽁이도 맞는 말이다.

### '공사장에 있는 그거' "라바콘"

도로 공사장에서 쉽게 볼 수 있는 이 것은 오늘부로 꼬깔콘이 아닙니다. 정식명칭은 라바콘이라고 하며 공사장에 세워놓는 70CM 가량의 콘 모양을 하고 있는데 한국 뿐만 아니라 일본에서도 라바콘이라고 부르고 있습니다. 라바콘 사이에 콘겔이봉을 걸어 차량이나 인명의 이동을 통제할 수도 있습니다.





## 9월 특집



### '양말 끝에 집게 그거'

## "양말 코핀"

새로 구입한 양말의 포장을 뜯으면 보통 양말 끝 쪽, 우리가 흔히 양말 앞 코라고 부르는 부분에는 쇠로 된 작은 집게 같은 핀으로 정돈되어 있다. 재사용할 용도도 딱히 없기 때문에 포장지와 함께 버려지는 경우가 대부분인데 이것 또한 이름이 궁금합니다.

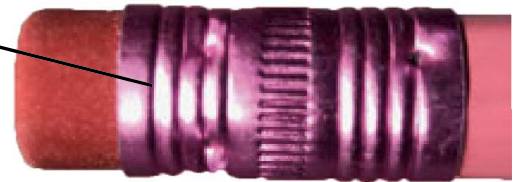
이 것의 이름은 양말코핀이라고 하며 양말 두 짝을 고정시켜주는 것으로 의류용 부자재 중 하나이지만 버리지 말고 모아두었다가 봉대를 고정하는 용도로도 사용할 수 있습니다.

### '연필 꼭다리에 그거'

## "페룰"

학창시절 학교에서 지우개 달린 연필 끝을 잘근잘근 씹어서 이빨자국을 냈던 친구가 한 명쯤은 있으셨죠?

하지만 정작 이 부위의 이름에 대해선 모르시는 분들이 많을 겁니다. 연필의 나무부분과 지우개를 연결해주는 이음새 부분으로 보통 금속 재질로 되어 있는데 정식명칭은 페룰이라고 합니다.



### '베란다 잠그는 그거'

## "크리센트"

여닫이 형식으로 된 창문이나 베란다 샷시의 중양을 살펴보면 잠금장치가 설치되어 있습니다.

외부의 출입을 방지하기 위해서 안전을 목적으로 사용하는데 일반적으로 잠금장치라고 부르고 있습니다. 그래서 고장이나 오래대서 교체해야 할 경우 보통 창문 잠금장치 또는 샷시 잠금장치라고 검색을 하게 되는데 이때 연관검색으로 크리센트라는 정식명칭을 처음으로 알게될 수 있습니다.

건축공학에서 흔히 사용하는 크리센트는 샷시나 창문의 잠금장치 고리와 그 고정부분을 말합니다.

## 뷰티 트레이닝

# 홈 트레이닝 젠가 운동



잠들기 전 간단한 젠가 동작으로 하루의 스트레스를 날리고 피로를 풀어보자. 균형 있고 건강한 몸을 만들어주는 젠가 동작을 소개한다.



### 01 | 배, 옆구리와 팔

work▶ 좌우 1세트로 총 4~8회 실시한다.

- ① 두 발을 어깨너비 정도로 벌리고 바르게 선다.
- ② 스쿼트 자세를 한 뒤 두 손은 사선 밑으로 뺀다. 이때 손바닥이 서로 마주보게 한다.
- ③ 숨을 마시면서 한쪽 팔을 구부린다.
- ④ 숨을 내쉬면서 굽힌 팔을 완전히 펴고 손끝에서 손끝까지 일직선이 되도록 한다. 이때 골반은 위로 뺀 팔 방향으로 살짝 돌아가도록 한다.
- ⑤ 숨을 마시면서 시작 자세로 돌아간다.

### 02 | 허벅지 안쪽과 고관절

work▶ 총 4~8회 실시한다.

- ① 다리를 어깨너비보다 조금 넓게 벌리고 서서 무릎과 허벅지 앞부분이 사선 바깥을 향하도록 한다. 시선은 정면을 향하고 두 손의 손바닥은 앞



## 뷰티 트레이닝

- 으로 향하게 한다. 시작 자세를 만든다.
- ② 숨을 마시면서 팔을 원을 그리며 머리 위쪽으로 올린 뒤 손바닥을 붙인다.
  - ③ 숨을 내쉬면서 두 손을 합장하고 가슴께에 놓는다. 무릎을 최대한 많이 구부리고 상체를 숙여 상체와 하체가 90도가 되게 한다. 팔꿈치를 각 무릎 안쪽에 댄 뒤 팔꿈치로 지그시 무릎을 벌려 스트레칭한다.
  - ④ 내려간 자세에서 3~5번 호흡한 뒤 시작 자세로 돌아간다.



### 03 | 허벅지 뒷부분과 종아리

work ▶ 좌우 1세트로 총 4~8회 실시한다.

- ① 한 다리는 앞에, 다른 다리는 일렬 뒤에 놓아 양다리바닥면이 삼각형을 이루도록 만든다. 이때 발과 발 사이 간격이 어깨너비보다 약간 넓은 정도로 벌린다.
- ② 뒤쪽에 놓인 다리와 같은 쪽 손을 앞쪽 발 근처 바닥에 놓고 몸을 틀면서 다른 손이 천장을 향하도록 한다. 손이 바닥에 닿지 않을 경우 책을 놓고 짚어도 좋다.
- ③ 숨을 마시면서 앞쪽 다리 무릎을 살짝 구부린다.
- ④ 숨을 내쉬며 굽힌 무릎을 펴면서 바닥 손과 천장으로 뻗은 손은 더 길게 쭉 뻗어 스트레칭한다.

#### TIP. 젠가운동이란?

‘젠가’라는 운동이 생소하신 분들 많으실 것 같아요. ‘젠가’란 마음을 다스리는 운동으로 캐나다에서 처음 시작되어 최근 국내에서 주목 받고 있는 운동이에요. 요가와 필라테스의 장점만을 모아 놓아서 유연성이 필요한 운동이 아니기 때문에 운동신경 없는 분들도 쉽게 도전할 수 있는 운동이랍니다. 마인드 트레이닝이라고

불리기도 하는 ‘젠가’에서 가장 중요한 점은 바로 ‘호흡’인데요. 매 동작마다 숨을 쉬고 내쉬는 포인트가 다르기 때문에 반복을 통해 익히는 것이 ‘젠가’의 핵심이죠. 서서 하는 전신운동, 누워서 하는 복근, 엉덩이, 하체 운동 등 매트동작과 기구동작을 이용해서 근력을 강화 시켜주는 효과가 있어요.



## 스킨 케어

# 홈 에스테틱 이제 내가 책임질게



♥ 온·냉 케어로 아름다운 피부를...  
모공케어와 살결정돈



체온 변화는 우리 몸의 장기 기능과 신진대사에 영향을 미친다. 때문에 우리 몸은 혈류량 조절, 땀, 분비 등을 통해 체온을 36.5℃전후로 일정하게 유지하려고 한다.

마찬가지로 피부또한 온도에 따라 변화가 일어나는데 피부온도가 올라가면 모공이 이완되어

어차피 매일 발라야 하는 자외선 차단제. 출근하는데 물놀이용 자외선 차단제를 바를 필요는 없다. 달라진 2020년형 자외선 차단제를 숙지했다면 고민과 니즈에 적합한 제품을 골라볼 것.

피부 안쪽의 필요 없는 분비물을 제거하거나 피부에 좋은 영양성분을 쉽게 침투시킬 수 있는 것이다. 반대로 피부온도를 낮춰줌으로써 깨끗해진 피부 속 빈공간을 수축시키고 다시 닫아주는 역할을 해줄 수 있다.

페르체 페이스는 기기의 위 아래로 헤드모양이 다르기 때문에 이마, 혹은 콧방울 주위, 눈 주위 등 본인이 원하는 부위의 집중케어에 특화되어 있는 상품이며 LED 조명과 진동기능까지 탑재되어 피부 속 까지 미용액을 전달하는데 효과적인 상품이다.

아침 메이크업전, 목욕중, 세안 후 등 집에서 가장 간단하고 효과적으로 아름다운 피부를 기대할 수 있다.

■ 페르체 페이스(パールチェフェイス) : 정가 8300엔  
■ URL : <https://www.7esthe.com>

♥ 더위에 도드라진 모공 케어  
휴대용 스팀타월

무더위에 피부 온도가 올라가면 모공이 넓어지기 마련. 늘어난 모공은 땀과 피지처럼 노폐물이 금세 쌓이게 되는데 이를 방치하면 각종 트러블을 유발하는 원인이 된다. 우선 피부 온도를 내리는 것이 급선무. 바나브 핫앤쿨 스킨핏은 냉각과

## 스킨 케어

온열 모드를 모두 갖추어 모공 관리에 제격이다. 먼저 따뜻한 스팀 타월을 올려놓은 듯한 39℃의 히팅 모드로 닫힌 모공을 열어줄 것. 다음은 피지 흡착 능력이 뛰어난 머드 성분의 제품으로 딥 클렌징을 해주자. 마지막으로 5℃의 아이스 모드로 모공을 쫄쫄하게 조여줄 것. 안전한 티타늄 헤드 로 민감해진 피부도 안심하고 사용이 가능하다.



■바나브 핫앤쿨 스킨핏 : 정가 20000엔

### ♥ 떨어진 피부탄력 끌어올리기 피부층 콜라겐 재생을 촉진



노화가 진행이 되면 콜라겐 수치가 점차 떨어져 피부 재생 능력이 저하된다. 더군다나 자외선은 콜라겐을 파괴하는 주범. 여름철 탄력 케어에 더욱 신경 써야 하는 이유이기도 하다. 콜라겐 재생 기능의 디바이스로 효율적인 안티에이징을 시작하자. 실큰 페이스타이트는 바이폴라 고주파 에너지와 LED 레드 라이트가 피부 진피층에 침투

하여 콜라겐 재생을 촉진시키는 제품. 자칫 일어날 수 있는 피부 표피 손상까지 방지해 안정성까지 견비했다. 집에서 리프팅 시술을 받은 듯 탄탄한 탄력 케어를 원하는 이들에게 추천한다.

■실큰 페이스타이트 : 정가 55000엔

### ♥ 모공흡인 클린스팟

모공에 남아있는 미세 찌꺼기 제거



세안 후 찝찝하게 남아있는 피지가 걱정이신가요? 여기 피부 고민을 완벽히 해결해줄 해결사가 등장했다.

모공이완부터 피지착출, 모공축소해주는 마무리까지 도와주는 스킨케어기기이다. 피지를 흡입하는 입구도 4가지 종류로 다양하기 때문에 원하는 모양으로 커스터마이징이 가능하다.

여름철 두꺼운화장을 자주 해야하는 분들에게 가장 필요한 기능으로 피부가 지치지 않게 도와주어 상시 건강한 피부로 유지할 수 있다.

■모공흡인 클린스팟 (毛穴吸引 クリーンスポット)

정가 : 11600엔

■URL : <https://www.7esthe.com>

#### TIP. 뷰티 디바이스 주의점

집에서도 간편히 사용할 수 있는 뷰티 디바이스이지만 피부에 자극이 되는 작용을 하기 때문에 장시간 사용은 피하는 것이 좋다.

## ■ 성형 & 시술

# 마이크로 텍스처 가슴성형



마이크로 텍스처 보형물로 업그레이드된 안전하고 한국인에 체형에 맞는 가슴성형이 있다. 10년의 임상실험을 거쳐 더욱 믿을만한 마이크로 텍스처 가슴성형을 소개한다.

### 1. 마이크로 텍스처란?

지난 10년 간 진행된 임상실험의 결과로 나온 보형물로서, 현존하는 보형물 중 촉감이 가장 자연스럽다고 알려진 PRS 논문을 통해 안전성이 입증된 보형물입니다.



#### ■ 스무스 타입의 장점

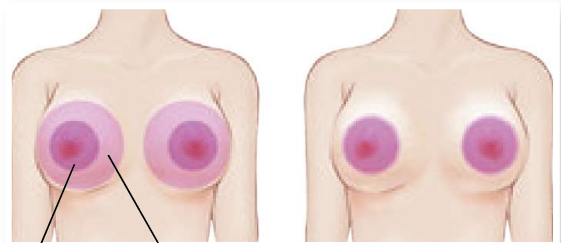
절개나 흉터를 최소화하면서 촉감이 자연스럽고 부드러운 스무스 타입 보형물입니다.

#### ■ 텍스처 타입의 장점

구형구축없이 아찔한 Y라인과 섹시한 볼륨을 살려주는 텍스처 타입 보형물입니다.

### 2. 120%의 가슴포켓

120% 가슴포켓이 자연스러운 촉감을 만들어냅니다. 보형물이 가슴 포켓에서 부드럽고 자연스럽게 이동해 이상적인 촉감을 완성합니다.



● 보형물 ● 가슴포켓

■ 가슴포켓이 보형물보다 지나치게 큰 경우 가슴 포켓의 크기가 너무 커 보형물의 움직임이 인위적이고 부자연스러움.

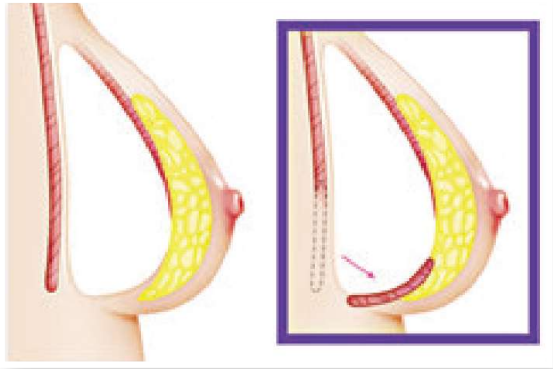
■ 가슴포켓이 보형물과 거의 꼭 맞는 경우 가슴포켓의 크기가 너무 작아 보형물이 거의 움직이지 못하고 촉감이 딱딱함.

### 3. 듀얼 플레인+



## 성형 & 시술

기존의 듀얼플레인 방식을 업그레이드한 듀얼플레인+ 방식은 유선조직이 얇은 한국인 체형에 맞게 보형물의 위치를 재설계한 새로운 수술법입니다.



□ 듀얼플레인 방식  
보형물 위쪽은 가슴 근육 아래, 보형물 아래쪽은 유선조직 아래에 삽입.

■ 듀얼플레인+ 방식  
보형물 위쪽은 가슴 근육 아래, 보형물 아래쪽은 근막으로 덮어 촉감을 개선.

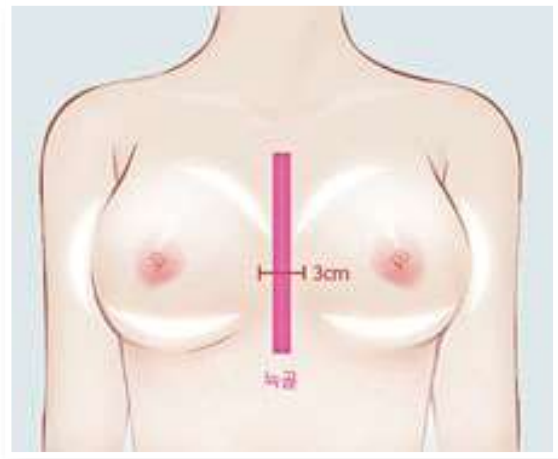
### 4. Y라인 가슴성형

Y라인 가슴성형은 보형물을 삽입해 볼륨을 업 시키고, 가슴골에 지방이식을 더해 가만히 있어도 자연스럽게 이질한 Y라인을 완성하는 가슴 성형입니다. 수술한 티가 나지 않으면서 섹시함을 살릴 수 있습니다.



이럴때 Y라인 가슴성형이 필수!

- 새가슴인 경우
- 늑골이 튀어나온 경우
- 선천적으로 가슴이 벌어져 있는 경우
- 보다 자연스러운 촉감을 원하는 경우
- 재수술인 경우(피부가 얇아진 경우)



### 5. 가슴 재수술이 필요한 경우

가슴재수술의 원인은 구형 구축, 모양 변형, 가슴 비대칭, 보형물 파손으로 나누어 볼 수 있으며, 구형구축 재발 및 추가 재수술 방지를 위해 정확한 진단과 수술이 이루어져야 합니다.



## 메이크업

# 얼굴에 피어나는 보석 글리터 메이크업



보들보들 나른한 컬러가 피부에 스친다. 지극히 미묘하면서도 섬세한 스킨푸드의 NEW 버터리치크 메이크업을 소개한다.

### MAKE1

#화려한 룩  
글리터 라인너



입체적인 눈매를 표현하고 싶다면? 뽀얀 블랙 라인너 대신 반짝이는 글리터 라인너가 제격이다. 자글한 실버 글리터 라인너로 둥근 아이라인을 그린 선미의 보라빛밤 메이크업은 황홀한 여름밤 그 자체. 비비드한 퍼플 컬러의 색도 워 반짝임이 더욱 돋보인다. 자칫 과해 보일까 우려된다면 트와이스 정연처럼 헤어 컬러와 같은 글리터 라인너를 선택하자. 눈 앞머리는 제외하고 눈 중앙부터 눈꼬리까지 길게 빼주듯 그려야 눈매가 답답해 보이지 않는다.



▲어반디케이 헤비메탈 글리터 아이라인너 젤 색도우 컬렉션

### MAKE2

#동공 미인 만드는  
언더 글리터

언더라인에 글리터를 얹으면 영롱한 눈물 효과를 내 눈동자가 맑아 보인다. 컬러는 깨끗한 화이트를 선택하자. 크고 둥근 눈매까지 표현하고 싶다면 여자아이들의 미연처럼 언더라인 정 중앙을 중심으로 큰 입자의 글리터를 붙여줄 것. 이때, 속눈썹 너무 가까이에 얹어 주면 오히려 역효과

## 메이크업

를 낸다. 언더 점막보다 살짝 공간을 둔 아랫부분에 터치해 주는 것이 포인트. 레드벨벳 아이린은 언더 래시 사이사이 글리터를 얹어 속눈썹이 더욱 촉촉해 보이도록 연출했다.



고정력이 떨어질 수 있으니 미스트 타입의 메이크업 픽서를 새도 브러시에 뿌린 뒤 글리터 위 한 번 더 누르듯 터치하면 지속력을 높일 수 있다.



▲로피타 러브 피타

### MAKE3

#눈 앞머리에 콧 찍어 트임효과 갖



평소 답답해 보이는 눈매가 고민이라면 눈 앞머리에 글리터를 얹어 볼 것. 눈매가 더욱 길어 보여 시원한 인상으로 바뀌준다. 블랙핑크 제니와 잇지 리아의 룩이 정석. 보다 깔끔하게 표현하고 싶다면 잇지 리아처럼 파츠 글리터를 점 찍듯 올려주자. 쌍꺼풀액을 소량 묻혀 핀셋을 이용해 얹어 주면 실수 없이 한 번에 완성할 수 있다. 블랙핑크 제니는 화이트 컬러의 자잘한 글리터를 눈 앞머리에 얇게 칠하듯 발라 화려함을 극대화했다. 전체적인 룩의 컬러감을 덜어 주어야 글램한 매력이 배가된다.

### MAKE4

#플러셔와 찰떡 페이스 글리터



특별한 날 한 번쯤은 시도해보고 싶은 페이스 글리터. 규칙 없이 흩뿌려 주어야 더욱 멋스럽다. 아이즈원 김민주와 청하처럼 블러셔와 함께 매치하면 생기까지 업. 청하는 블러셔를 나비존에 넓게 터치한 뒤 별 쉐입의 글리터를 얹어 툭 툭 튀는 발랄한 매력을 뽐냈다. 아이즈원 김민주처럼 두 볼에 둥글게 블러셔를 바른 뒤 입자가 작은 글리터를 광대 주변에 올려주자.



▲트윙클팝 젤리 글리터



## 패션 트렌드

# 셀럽들이 선택한 여름 신발



편안한 샌들부터 아찔한 힐까지 셀럽들이 애정하는 서머 슈즈.

면 빼놓을 수 없는 아이템 중에 하나다. 스트랩의 굵기에 따라 색상에 따라 분위기도 가지각색. 블랙 스트랩이 발등을 감싸는 디자인은 사랑스러운 드레스는 물론 쇼츠, 데님과 같은 캐주얼한 분위기에도 찰떡이다. 다리가 길어보이고 싶다면 T 스트랩 디자인을 엄두에 둘 것. 모델 이현이는 팬츠 슈트에 입체적인 꽃 장식을 더한 샌들을 선택했다.

### :: STRAP SANDLE ::

스트랩 샌들



여러 개의 스트랩으로 이루어진 샌들은 여름 하

### :: COMFORTABLE SLIDE ::

컴포터블 슬라이드





## 패션 트렌드

집 앞에 나갈 때 신는 신발이라고만 생각하면 큰 오산. 팬츠와 함께 캐주얼하게 때로는 드레스와 함께 세련된 룩까지 문제없다. 레드벨벳 슬기는 발등을 덮는 디자인에 코르크 재질 밑창이 특징인 슬라이드와 오버롤을 매치해 편안하면서 귀여운 매력을 뽐냈다.

휴양지 느낌을 물씬 내고 싶다면 에이프릴 나은의 일상 룩을 주목하시라. 바람에 훑날리는 가벼운 소재의 민트 컬러 드레스에 베이지톤의 슬라이드를 매치해 편안함은 물론 화사하기까지 하다.

### :: WHITE SNEAKERS :: 화이트 스티커스



화이트 스니커즈는 이미 많은 셀럽들의 원픽 아이템이다. 누구나 소장하고 있는 기본 아이템만큼 활용도가 높다. 말끔하게 떨어지는 올 화이트 룩에 화이트 스니커즈는 보기만 해도 기분이 좋아진다.

군더더기 없는 순백의 스타일링에 벨트나 양말, 액세서리를 더해도 좋다. 조이와 제시카는 짧은 기장의 드레스와 함께 양말을 높이 치켜올려 신어 경쾌하고 로맨틱한 스포티 룩을 완성했다.

### :: COOL HEEL :: 쿨 힐



드레스업할 때 빼놓을 수 없는 힐은 발을 드러내는 디자인으로 한층 시원해졌다. 신고 벗기 편한 데다 아찔한 높이의 굽과 비비드 컬러로 물든 디자인을 선택한다면 그 효과는 극대화된다. 모노톤의 힐을 선택했다면 한예술처럼 강렬한 컬러의 옷과 매치해 스타일링에 균형을 맞추는 것도 좋다. 선명한 블루 컬러를 선택한 조우리는 풍성한 볼륨의 슬리브 디자인이 돋보이는 파스텔톤 드레스와의 조합으로 완벽한 리조트 룩을 완성했다.

### :: UGLY :: 어글리



최근 에슬레이저룩의 인기가 많아지면서 여러 스포츠 브랜드에서도 어글리 슈즈 출시도 많아지고 있다. 스포티한 웨이브가 너무 투박하게만 느껴진다면 화려한 컬러의 제품을 골라보자.

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

### ♥ 줄기세포란...? 의료 재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수 있는 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 세포가 되는 능력 (분화능)을 가지  
고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할  
수 있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로,  
재생 의료 분야에서 주목 받고 있다. 세포의 노화  
가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도  
움이 전망되고있는 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, 비슷  
한 구조를 띠는 세포막에 잘 융합하기 때문에 백  
신, 약물, 향체 등을 빠르게 흡수시키는 매개체  
로도 사용한다.

#### ◎ 리포솜의 구조



#### ◎ 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 아우르는 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.

**STEP2 1%** 워시 폼 #씻어내기

진한 거품이 피부를 고급 스펀지 1% 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 5% 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.

가 좋아하는 한글놀이도 자주했는데 기관에 다니고나서는 그런 놀이를 못해서 무척 아쉬워 하는 것 같기도 해요.

요즘 아이에게 변비도 좀 생기고 전과 다르게 먹는 것에 집착하는 것 같아서 아이에게 불편한 다른 상황이 생긴 건 아닌지 신경이 쓰입니다. 주위에서는 다 그렇게 적응하는 거라며 아이를 믿고 기다리라고 하는데 아이가 싫어하는데 굳이 이렇게 어린이집에 보내야하는 걸까요?

### BABY1

어린이집에 가기 싫어해요



### \* 고민 있어요

27개월 아들맘이에요. 아이를 처음으로 어린이집에 보내고 있어요. 적응기간 동안은 별일없이 잘 지내더니 2주째부터 어린이집에 가길 싫다고 떼를 씁니다. 저녁에 잠들 때부터 가기 싫다며 울먹이다가 아침에 일어나서는 안가겠다고 양말까지 벗고 옷도 못입히게 하네요.

또래 보다 글자에 관심이 많아서 집에서는 아이

### 💬 걱정 말아요

27개월 아이라면 기관을 갈 때 당연히 보이는 행동이에요. 아직 엄마와의 분리가 익숙하지 않은 개월 수이고 집과는 전혀 다른 규칙과 패턴을 가지고 생활해야 하는 곳이 기관이기 때문에 아이로서는 다르다는 느낌보다는 불편하고 싫다는 느낌이 더 강하게 들거예요.

하지만 5, 6세 정도까지는 사회적 기능에 노출되면서 사회적 능력을 키워야 하는 매우 중요한 시기이기 때문에 어린이집을 지금 당장 그만 두는 것은 고려해볼 필요가 있어요.

기관은 어울리고 함께 하는 것이 많을 수밖에 없기 때문에 집에서는 상호작용이 많이 일어나는 놀이로 채우면서 기관과 집의 연결고리를 만들어 나가야 해요.



## BABY2

수유 후 게워내는 우리아이



### \* 고민 있어요

태어난 지 한달 된 아기 엄마예요. 태어난 지 2주 정도는 모유 수유를 하다가, 지금은 혼합 수유 중입니다.

분유를 먹은 뒤부터 아기가 배앓이와 구토를 해요. 적병도 바뀌주고, 유산균도 따로 먹이고 있는데, 아직도 배앓이와 구토를 계속하고, 몸무게도 늘지 않는 것 같아요. 수유하면서도 게우고 해서 중간중간 트림 시켜주는데, 트림 시킬 때도 게워내는 양이 많아 다시 분유를 보충해줘야 하나 고민이 되네요. 혹시 저희 아이가 자꾸 게워내고 토하고, 배앓이 하는 이유가 무엇일까요? 제가 너무 많이 먹여서 그런 걸까요?

### ... 걱정 말아요

아기가 배앓이와 구토를 한다고 하셨는데요. 물론 아이들이 게워내는 것은 정상적인 현상입니다. 아기들은 하부식도괄약근이 미숙하여 위식도 역류가 있어 게울 수 있습니다. 게워내는 강도나 횟수가 점점 줄어들면 정상적으로 좋아지는 과정으로 보실 수 있습니다. 하지만 아기가 불편해 하거나 체중 증가가 좋지 못하거나 호흡기 등에 동반 증상이 있다면 소아청소년과를 방문해 보셔야 합니다.

아이의 체중 증가도 눈여겨 봐야하는 요소입니다. 출생 시부터 지금까지 체중 증가가 꾸준한지 수시로 확인해 주세요. 아기의 체중이 꾸준하게 증가한다면 아이가 잘 먹고 있는 것으로 보셔도 됩니다. 또한 아기가 많은 양을 게워내었다고 해서 굳이 분유를 보충하실 필요는 없습니다.

## BABY3

유치원에 들어가기전 한글 떼야 하나요?



### \* 고민 있어요

48개월, 30개월 두 아들을 둔 엄마입니다. 집에 있는 동안에는 큰 아이가 숫자를 몰라도, 한글을 몰라도 그다지 조급한 맘은 없었어요. 남자 아이지만 수다쟁이라서 말도 잘하고 필요한 단어를 그때그때 쓸줄도 알고 해서 심적으로 여유도 있었습니다. 아직은 문자에는 별로 관심이 없는 것 같아 억지로 시키지도 않았구요. 물론 주변 친구들이 한글을 읽고 두자리 숫자를 읽고 하는것 보면 조급한 맘이 없는건 아니었지만 그래도 인지력이나 어휘력이 떨어지는 게 아니니 그냥 기다릴수 있었어요.

그런데 이제 곧 유치원을 가야할 때가 되니, 우리 애만 모르는게 아닌가 싶고 조급한 마음이 앞서네요. 처음 생각은 퇴근해서 놀아주고 책 읽어주고 해야지 했지만 그것도 쉽지가 않아요. 이대로 방치해도 되는 건지 학습지라도 시작해야하는건지 조언을 구해요.

### ... 걱정 말아요

48개월이나 30개월 모두 다양한 놀이활동을 통해 외부자극을 수용하고 이를 처리하는 과정에서 두뇌 발달을 이루어가는 시기입니다. 하여 무엇보다 아이로 하여금 다양한 놀이활동 경험을 충분히 하도록 하는 것이 중요합니다. 일반적으로 유치원 교육과정은 연령에 맞게 구성되어 있으므로 아이의 수교육이나 한글교육 등은 자연스럽게 이루어지게 됩니다.

## 푸드 레시피

# 간단히 만드는 홈 카페



감귤 그라니따

4인분 기준

[재료]

귤 2~3개, 물 2/3컵, 민트 약간, 꿀 1T, 감귤쥬스 1/3컵

[만들기]

- ①귤 껍질을 까주고 속 안의 흰 귤락도 깔끔하게 제거해준다.
- ②약 귤 2개를 까면 간장 종이를 가득채울 만큼의 감귤 과육이 준비된다.
- ③이 과정이 너무 번거롭다 하시는 분은 감귤 통조림을 사서 사용해도 무관하다.
- ④감귤 과육을 절구에 넣고 으깨준다. 블렌더에 갈아도 되고 그냥 볼에 담은 후 국자로 눌러주어도 된다.
- ⑤으깨진 감귤 과육에 감귤쥬스와 꿀을 넣어 잘 섞어주고 냉동시키고 2시간 정도 지나면 꺼내준다.
- ⑥꺼내어 한번 굵어 내어준다음 다시 냉동한다.
- ⑦탄산수 or 소주 or 사이다에 넣어 마신다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



곶감 스무디

1인분 기준

[재료]

우유 200ml, 아몬드 2~3개, 시나몬가루 조금, 시럽, 반건시 곶감 1개, 호두 조금씩, 꿀

[만들기]

- ①곶감의 꼭지를 제거하고 속에 씨도 제거한 뒤 가로 적당한 크기로 잘라준다.
- ②핸드블랜더로 스무디 재료를 모두 넣고 갈아준다. 곶감이나 감말랭이로 스무디를 만들 경우에는 조금 더 오랜시간 갈아주어야 한다.
- ③적당하게 갈아준 곶감스무디 맛을 보고 단맛이 강하다면 꿀이나 시럽을 넣어줄 필요가 없다.
- ④완성된 곶감 스무디 위에 시나몬 가루를 뿌리고 아몬드조각을 뿌려준다.

## 푸드 레시피



두유라떼

2인분 기준

[재료]

베지밀 두유 300ml, 뜨거운 물 약간, 다진 땅콩 약간, 맥심 커피 카누 미니 3개, 아가베 시럽 적당량, 휘핑한 생크림

[만들기]

①먼저 약간의 물을 끓이거나 전자레인지에 데워서 뜨겁게 해준다.

②데운 물에 맥심 카누 미니 3개를 넣고 커피를 잘 녹여주어 에스프레소 샷을 만들어준다.

③컵에 베지밀 300ml 정도를 담아준다. 입맛에 따라 베지밀의 양을 조절해줘도 좋다.

④미리 만들어 놓은 에스프레소 샷을 모두 넣어준다.

⑤생크림을 키친용 위생 비닐에 담아 공기를 완전히 빼주고 타이트하게 묶어준다.

⑥생크림 비닐의 모서리를 가위로 살짝 잘라주어 휘핑 준비를 한다.

⑦컵 위에 생크림을 돌려가며 듬뿍 휘핑해준다.

⑧두유라떼 위에 생크림을 올려주었다면 아가베 시럽을 적당히 생크림 위에 뿌려준다.

⑨그 위에 다진 땅콩을 골고루 뿌려준다.

⑩기호에 따라 초코 가루나 키나코 가루를 뿌려주어도 잘 어울린다.



콩비지 아이스크림

2인분 기준

[재료]

콩비지 300g, 소금 조금, 전분 1T, 아몬드 조금, 피스타치오 조금, 유기농설탕 3T, 물 1+1/2T, 메이플시럽 3T, 검은 깨 조금

[만들기]

①콩은 반나절 전에 물에 담귀 충분히 불려서 준비한다.

②불리고 나면 껍질을 벗기기 편하게 되는데 비벼서 껍질을 벗겨 걸러내준다.

③걸러낸 콩을 믹서에 곱게 갈아준다.

④소금, 설탕, 메이플시럽을 차례대로 넣고 섞어준다.

⑤섞어준 재료를 약불에서 계속 저어가며 끓여주는데 바닥이 눌러 붙지 않게 저어주되 물처럼 거품이 뜨다 끓어 오르면 되직한 상태로 될때까지 익혀 준다.

⑥검은깨와 견과류를 넣고 고루 섞어준다.

⑦간을 보아 설탕과 소금을 이용하여 간을 맞춰준다.

⑧플라스틱 통에 익힌 재료를 넣고 냉동실에 넣어주는데 두어 시간 마다 전체적으로 굽어서 섞어주면 좋다.

⑨굽어 주는 작업이 번거롭다면 얼린다음 믹서기로 갈아주어도 좋다.

⑩스쿱으로 동글려 아이스크림 용기에 담는다.

# 나에게 딱 맞는 베개 고르기



베개가 불편하면 잠의 질이 떨어지기 쉽다. 아래 항목 중 한 가지라도 해당된다면 지금 사용하고 있는 베개가 불편하다는 신호일 수 있다.

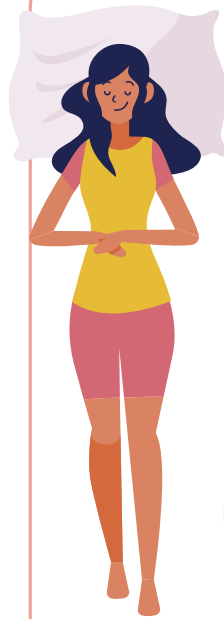
## Check List

평소 생활 습관 체크리스트  
아래 보기 중 1가지 이상 해당 시 베개 확인 요망!

- 베개에서 머리가 자주 떨어지고 어깨가 자주 결린다
- 목이 늘 뻣뻣하다
- 잠버릇이 험하고 숙면이 어렵다
- 잠을 자도 피로가 풀리지 않는다
- 옆으로 자고나면 어깨나 팔이 저리다
- 바로 누우면 잠이 안온다

### 1 | 숙면과 베개 나의 수면 자세 스타일은?

좀 뒤척이긴 하지만, 평소 잘 때 주로 천장을 바라보고 똑바로 누워 자는 경우가 있다. 이런 사람은 목 뒤의 움푹 파인 부분을 살펴보는 게 좋다. 베개를 베고 누웠을 때 바닥부터 뒷목의 움푹 파인 곳까지의 거리



6~10cm여야 한다. 목이 꺾이는 각도도 중요하다. 앞으로 5도 정도 꺾여야 무게중심이 잡히면서 목에 하중이 적게 가해지기 때문이다.

이는 손을 앞으로 쭉 내민 자세에서 손끝을 바라볼 때 목이 꺾이는 정도라고 생각하면 된다.



주로 옆으로 누워 자는 사람은 어깨 높이를 감안해 조금 높은 베개를 베야 한다. 높이가 10~15cm가 적당하다. 베개를 베고 누운 모습을 옆에서 봤을 때 목뼈와 허리뼈가 일직선을 유지해야 하고, 목이 자연스럽게



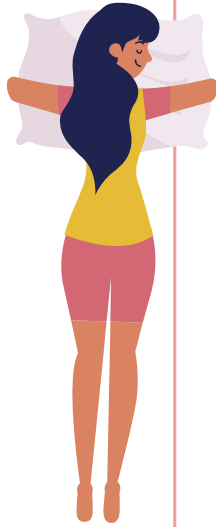


## 건강생활 팁

게 완만한 C 모양으로 꺾여야 한다. 목부터 어깨까지 자연스럽게 받쳐주는 크고 넓은 베개를 사용해도 좋다. 어깨가 바닥에 닿아서 생길 수 있는 통증과 불편함을 완화할 수 있다.

옆드리는 자세가 이미 목을 뒤틀기 때문에 이 상태에서 베개를 베면 목 높이가 높아지면서 더 꺾일 수 있다.

이가 낮고 폭신한 베개를 사용하거나 아예 베개 없이 자는 게 차라리 낫다. 자세 자체가 숙면을 어렵게 만들기 때문에 근본적으로 수면 자세를 교정하는 게 좋다.



베개를 권장된다. 베개 높이는 보통 사람이 누워서 잘 때인 6~10cm보다 약간 낮은 것이 좋다.

베개 높이는 물론 소재에도 신경을 써야 한다. 베갯속은 흡습성, 통기성, 수분을 증발시키는 성질이 뛰어난 우모, 숄파이프, 히노키칩, 파이프 등의 소재를 고르는 게 좋다. 베갯잇은 흡습성이 좋은 마 섬유, 레이온, 리오셀 소재 등이 좋다. 자주 세탁하는 것도 중요하다. 베개에는 비듬과 각질이 많은데 땀 때문에 습해지면 진드기가 잘 서식하기 때문이다. 잠잘 때 가렵거나 기침, 알레르기를 유발해서 숙면을 방해한다.

### 2 | 내게 필요한 베개 자세 이외의 상태로 진단



평소 자주 뒤척이는 탓에 수면 자세가 수시로 변하는 경우는 어떤 자세에서도 목과 어깨를 잘 받쳐주는 베개를 골라야 한다. 시중에 나와 있는 기능성 베개가 주로 이런 역할을 한다. 베개 전체 길이는 길면서 양쪽 끝부분은 높고, 중심은 움푹 들어간 베개는 측면자세와 정자세에서 모두 사용할 수 있다. 체온과 무게에 반응하는 신소재로 만든 제품도 나와 있다. 이런 베개는 움직임 때마다 자세에 맞게 움푹 파인다.

목이 경직된 탓에 C 곡선이 제대로 이뤄지지 않는 상태다. 이런 사람에게는 낮은

베개를 권장된다. 베개 높이는 보통 사람이 누워서 잘 때인 6~10cm보다 약간 낮은 것이 좋다.

### 3 | 베개 구입전 알아둘 것 3가지 팁

#### 1 직접 베보고 사기

옷을 살 때 입어보아야 어울리는지 알 수 있듯, 베개도 직접 베보아야 자신에게 맞는지 알 수 있다. 목을 적당한 높이로 지지하는지, 누웠을 때 숨쉬기가 편한지 여부를 확인하자.

#### 2 지금 사용하고 있는 침대나 요의 단단함을 살핀 뒤 베개 고르기.

침구 전문 매장에서 자신에게 맞는 베개를 샀더라도 집에 가서 베보면 불편한 경우가 있다. 깔고 자는 요나 침대의 매트리스 때문에 베개 높이가 달라진 탓이다. 미리 요의 단단함을 살핀 뒤 베개를 골라야 한다.

#### 3 쿠션 등 보조용품 고려하기

쿠션이나 다리베개 등 다양한 보조용품을 이용하면 좀 더 편안하게 잘 수 있다. 예를 들어 주로 옆으로 누워 자는 사람은 다리 사이에 큰 쿠션을 끼고 자면 몸의 무게중심이 더 안정적으로 잡힌다. 평소 허리가 아픈 사람은 무릎 아래에 쿠션을 깔고 자면 통증이 줄어 숙면에 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.

もつ焼き豚星  
야키톤 · 모츠야키 · 야키토리  
(モツヤキブタホシ)

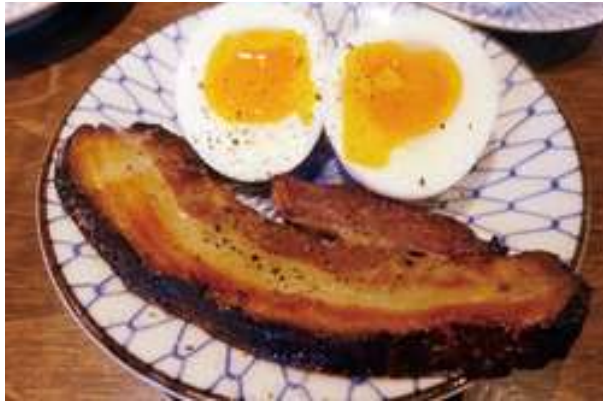


시나가와구 무사시코야마 역앞이 재개발됨에 따라 「豚星」  
이 현재의 자리에 나타난것도 이젠 4년이 넘었다. 이전한다  
는 공지가 없었음에도 불구하고 숯불의 냄새에 초대받은 것  
마냥 손님이 가게로 찾아오게 되었다. ㄷ자 카운터였던 내  
부 인테리어도 이제는 큰 L자로 바뀌었지만 이 가게에 멤  
돌던 따뜻한 분위기와 명물인 모츠야키의 맛은 아직도 그  
대로이다.

**추천메뉴1▶**  
ガツ刺し(가츠사시)  
• 작은 사이즈로  
먹기 좋게 잘라져있고  
겨자와 식초의 밸런스가  
상당히 좋으며 가츠자체의  
신선도가 정말 높다.



## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

自家製ベーコン&半熟玉子  
(수제 베이컨&반숙계란)

• 모 연예인이 극찬을 했다고 하는  
구운 베이컨과 반숙 계란의 조합이다.  
흔한재료로 흔치 않은 맛을 낸다.

### 추천메뉴3▶

アブラ

(아부라 고치)

• 육즙이 넘칠듯이 풍부한 것은 물론  
단맛의 소스에 고소하게  
구워내었다.  
특히 비계가 붙은 부위의 맛이 일품



### ◀추천메뉴4

牛肉のタリアータ(소고기 타리아타)

• 거의 생고기로 즐기는  
레이감이 일품인 고품질 타리아타를  
900엔에 즐길 수 있는 점포는  
많지 않다.



★★★★☆

이 가게 맛의 비결을 묻는다면 무엇보다도 「신선도」라고 하는 간단한 답변으로 되 돌아온다. 매일 시바우라에 직접 발걸음을 옮겨 시이레를 한다고 하니 신선함은 두말하면 입 아플 정도. 모츠는 많은 사람들에게 뭔가 냄새나는 음식으로 인식되지만 실제로 음식으로써 손님에게 올려졌을 때는 전혀 냄새가 나지 않고 오히려 단맛과 감칠맛이 더해진다.

·品川区小山4-3-6

·영업시간 : 평일17:00~23:30/ 월요일 정규 야스미

·TEL : 03-3779-0940 ·<https://tabelog.com/>→もつ焼き豚星으로 검색





## 인테리어

# 우리 가족 이야기를 담은 그린&브라운 인테리어



갓 태어난 아이, 집에서 일하는 새내기 엄마, 야근과 자택 근무가 잦은 아빠. 늘 '따로 또 같이'가 필요한 세 가족의 행복한 '오늘'을 위한 일상 보금자리.

### 맞춤 공간 인테리어



▲블루그린 컬러 소파와 360도 회전 가능한 원목 창, 우드 소재 바닥재를 사용해 자연스럽게 편안한 공간 연출이 완성됐다.

프리랜서 디자이너인 아내 신 씨와 광고 비주얼 관련 일을 하는 남편 심 씨는 결혼 5년 만에 세상에서 가장 특별한 존재, 회수를 만났다. 집에서 일과 육아를 동시에 전담해야 하는 신 씨는 자신의 라이프스타일에 꼭 맞는 맞춤형 공간이 필요했다. “운동을 하거나 남편과 외출하는 등의 시간을 제외하면 대부분의 시간을 아이와 함께 집

에서 보내요. 컴퓨터로 작업하는 일이 잦다 보니 아이와의 공간 분리는 꼭 필요하지만 집 안 어디에서든 아이를 볼 수 있는 시야가 탁 트인 공간을 꿈꿨어요. 그래서 신혼 때 살던 집에서 이사를 해 지금의 집을 리모델링하기로 결심했죠. 리모델링에서 염두에 둔 건 하나였어요. 일에 집중하면서도 아이와 따로 또 같이 있을 수 있는 집, 어디에서든 남편과 아이와 소통이 가능한 집이길 바랐어요.”



▲블루그린 컬러 소파와 360도 회전 가능한 원목 창, 우드 소재 바닥재를 사용해 자연스럽게 편안한 공간 연출이 완성됐다.

디자이너는 신 씨의 이야기를 듣고 공간을 구획하는 다양한 벽을 철거하는 등 공간 구조 변경을 통해 새로운 공간 활용법을 제안했다. 먼저 어두운 대리석과 두꺼운 벽, 낮은 층고 탓에 110㎡(33평형)임에도 답답하고 어두웠던 공간을 화



이트 컬러로 도장하고 마이너스 몰딩으로 마감해 전체적으로 통일감을 준 뒤, 직·간접 조명을 더해 환한 빛으로 채웠다. 그런 다음 불필요한 벽을 허물어 간살도어 및 창을 활용해 시야가 탁 트인 하나의 공간으로 재설정했다.



▲서재의 우측 벽면은 철제 타공판으로 제작해 사진이나 데코 등 가족의 추억으로 꾸밀 수 있는 공간을 마련했다.

특히 서재와 거실 사이의 답답하고 두꺼운 벽을 철거하고 상단에 360도 좌우 어느 방향으로든 여닫을 수 있는 원목 창을 제작해 거실에 있는 이와 공간은 분리되어 있지만 언제든지 함께 할 수 있는 소통이 자유롭게 가능한 멋진 서재로 완성했다.

“창을 열면 오픈된 공간이지만 가끔 혼자만의 시간이 필요할 때나 오롯이 일에 집중해야 할 때를 위해 창 위에 커튼박스를 마련하고 블라인드를 설치해두었어요. 서재를 이용하는 이가 언제든지 블라인드를 이용해 공간 분리와 소통을 선택할 수 있도록요.”

덕분에 신 씨는 전보다 일의 능률은 배가되고 가족과 함께 하는 시간은 훨씬 늘어났다고 말한다. “불가능할 것 같았던 집에서 일과 육아, 두 마리 토끼를 잡을 수 있게 되었어요. 하루하루 쑥쑥 자라는 희수의 ‘오늘’을 놓치지 않으면서도 제 커리어의 ‘오늘’을 위한 일상도 채워갈 수 있으니까요.”

## 이야기를 담은 인테리어



▲주방과 다이닝룸은 슬라이딩 간살도어를 설치해 공간 분리를 피했다.



▲개수대의 위치를 중앙으로 이동해 좁은 주방 내 조리 공간을 최대한 확장했다(왼쪽부터). 침실 벽면에 올리브그린 컬러 오픈장을 내 간단한 소품이나 잡지를 수납할 수 있게 만들었다. 화이트 직사각형과 테라조 타일, 올리브그린 컬러 수납장이 잘 어우러진 거실 화장실.

이 집에는 추억이 가득 담긴 가구와 소품들이 많다. 컬러와 디자인에 관심이 많은 신보라 씨는 신혼 때부터 하나둘 사 모은 가구와 그림, 소품 등으로 새 집을 단장했다. “결국 집이란 그곳에 사는 가족, 그곳에 담긴 취향과 일상의 조각들이 하나둘 모여 완전체를 이루는 곳이잖아요. 그래서 리모델링을 시작할 때 현은지, 김호성 실장님께 좋아하는 컬러와 소재 등을 알려드리고 관련된 공간 레퍼런스도 다양하게 전달했어요.”

평소 자연 그대로의 느낌이 살아 있는 우드 소재와 올리브 컬러를 선호하는 신보라 씨의 요청에 따라 깔끔하게 정돈된 화이트 벽과 천장, 나뭇결이 살아 있는 바닥과 창틀, 미닫이문 등을 따로 제작해 내추럴한 무드로 공간의 톤 & 매너를 통일감 있게 연출했다. 거실과 연결된 다이닝룸 역시 부부가 특히 좋아하는 공간이다.

## 러브 라이프

# 위험한 유혹 불륜 파헤치기



:: AFFAIR 1

취향은 과학이다



오랜 외국 생활로 한국에 친구가 별로 없었던 내게 유학 시절부터 5년간 사귀던 A는 남자친구 이상의 존재였다. 서로의 삶에 깊숙이 스며든 우리는 서로를 속속들이 잘 알았다. 내가 그의 바람을 감지한 것도 바로 다년간 축적한 데이터 덕분(?)이었다. 그와 계정을 공유했던 OTT 서비스에 어느 날부터인가 수상한 콘텐츠 추천이 뜨기 시작했다. 그러면 절대 보지 않을 것 같은 작품이라 이상했지만, 처음에는 시스템상의 오류로 생각했다.

〈부부의 세계〉에서 한 번 이태오는 영원한 이태오다. 반복되는 바람 중 가장 괴심한 유형과 이들에게 후련하게 갚아줄 처벌을 짚어봤다.

하지만 시간이 지나도 추천작은 여전했고, 그에게 작품의 후기를 물었다. 우물쭈물하는 그의 태도가 수상해 상상의 나래를 펼치던 중 ‘개 계정으로 다른 사람도 보고 있는 거 아냐?’라는 언니의 조언이 생각났다. 그날부터 그를 추적했고 10살 어린 인턴과 바람이 났었다는 진실을 알게 되었다.

:: AFFAIR 2

사탄보다 사탄

〈부부의 세계〉에서 지선우는 단순히 이태오의 바람에 분노한 게 아니다. 일과 터전, 친구와 자식 등 지금까지 그녀가 일궈온 세계를 파괴하는 이태오의 행동이 그녀를 움직이게 한 지점이다.

나를 더 이해하기 위해 나의 주변 사람들이 궁금하다는 남자친구 의 성화에 못 이겨 소개해준 그 날을 아직도 후회한다. 그는 내 고등학교 친구들, 회사 동기들과 우정 대신 사랑을 나눴다. 그의 해괴한 사랑관은 내 지인을 넘어 바람난 상대의 지인으로까지 그 영역을 확장해 나갔다. 2년쯤 시간이 지나고 마구잡이로 사랑에 빠지던 그가 결혼 한다는 소식이 들렸다. 쓰레기도 다 제 짝이 있나 보다 싶던 어느 날, 모르는 번호로 전화가 걸려왔다. 익숙한 그 목소리는 “요즘 결혼 준비를 하는데, 네가 많이 생각나더라”며 말 같지도 않은 소리를 남겼다. 한 번 바람 피운 놈은 제 버릇 절대 남 못준다.

## 러브 라이프

### :: AFFAIR 3

#### 무식은 타고난다

바람도 똑똑하고 부지런해야 피울 수 있는 거다. 용의주도하지 않으면 금방 들통나고 만다. 사귀지 6개월쯤 되었을 때 전 남자친구는 스마트폰만도 못한 지능으로 내게 바람을 들키고 말했다. 우리가 함께 갔던 맛집을 재방문하기 위해 그의 클라우드 스크롤을 올리던 중 내 눈을 사로잡은 건 훌쩍 벗은 채 꺼안고 있는 남녀의 사진이었다. 남자의 얼굴은 핸드폰의 주인, 나와 방금 전에 키스까지 했던 그였다. 스마트폰 앨범과 클라우드가 실시간으로 연동된다는 사실을 간과했던 그의 무지 덕분에 나는 바람남을 빠르게 거를 수 있었다.

### :: AFFAIR 4

#### 적반하장도 유분수

상습적으로 바람을 피우는 놈들은 대체로 당당하다. C 역시 바람 현장을 들키고도 내게 당당히 카톡을 남겼다. 수업 전 커피를 픽업하기 위해 들른 그의 자취방 근처이자 학교 앞 카페에서 나는 보지 말아야 할 풍경을 보고야 말했다. 커뮤니티에서나 보던 그 광경이 눈앞에서 펼쳐지니 소리를 지를 수도, 불같이 화를 내는 것도 불가능했다. 조용히 카페를 나와 집으로 돌아가고 있는데 C에게서 카톡이 왔다. '아까 다 본 거 알아. 우리 헤어지는 게 좋겠지?' 성인이 되어 처음 만난 남자 친구의 배신에 나는 한동안 그 누구도 믿을 수 없었다.

### :: AFFAIR 5

#### 습관적 바람 증후군



양다리를 넘어 N개의 다리를 가진 C의 대범함은 지금 생각해도 어이가 없다. A와 헤어지자마자 나와 환승 이별을 한 그는 나와 사귀는 중에도 내 친구인 B와 썸을 타고 있었다. 참 신기한 건 수법이 매번 같다는 거다. 나에게 전 여자친구와 헤어져서 힘들다고 하면서 위로 받는 척 접근하던 그는 B에게도 똑같은 짓을 하고 있었다. C와 가까워지며 양심의 가책을 느낀 B는 내게 말을 할 수 없었고. 그런 수법으로 동시에 무려 5명까지 만나는 기록을 세웠다. 그의 작업 방식을 보며 사이비에 빠져든다는 게 이런 건가 하는 생각마저 들었다.

:: 5가지 바람 복수법 ::

#### HOW TO REVENGE

##### ■ 손절하기

생각보다 많은 사람이 '손절'을 택했다. 그와 다시는 마주치지도, 얽히고 싶지도 않은 거다. 내 시간은 소중하고 지금까지 그와 얽혔던 내 시간조차 아깝다.

##### ■ 매장하기

눈에는 눈, 이에는 이다. 상처에 의한 여분의 에너지가 남아 있다면 '바람 피운 놈'이라는 사회적 낙인을 찍는 게 가장 확실하다. 지위와 명예에 따르는 사회인으로서 가장 근간이 되는 인간으로서의 책임을 무시한 민낯을 낱알이 공개하는 것이다. 앞으로 다시는 얼굴을 들고 다니지 못할 정도의 수치심을 느끼게 하는 것이다. 이 방법을 위해서는 SNS나 지인들의 힘이 절실하다.

##### ■ 진화하기

쉽지 않겠지만 그를 싹 잊고 더 멋진 여자가 된다. '똥차 가고 벤츠 온다'는 지인들의 위로처럼, 행복하고 멋진 삶을 위해 더 열심히 살아간다. 이성적으로 생각했을 때 가장 이상적인 극복법이다.

##### ■ 반복하기

쉽지 않겠지만 그를 싹 잊고 더 멋진 여자가 된다. '똥차 가고 벤츠 온다'는 지인들의 위로처럼, 행복하고 멋진 삶을 위해 더 열심히 살아간다. 이성적으로 생각했을 때 가장 이상적인 극복법이다.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 9월의 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

### 김미경의 리부트

저자: 김미경

출판사: 웅진지식하우스



코로나 재앙이 실업, 폐업, 파산 위기를 예고하고 있는 지금, 우리는 어떤 미래를 준비하고 있는가. 언제까지 우왕좌왕하며 주식시장의 요동만을 관전하고 있을 것인가. 미래학자와 투자 전문가들의 거시적인 전망과 예측만이 난무한 지금, 우리 개인들에게 절실한 것은 ‘나’의 생존 방법이다! 앞당겨진 미래, 달라진 세상에서 ‘나는 어떻게 일하고, 어떻게 살 것인가’에 대해 답해야 하는 지금, 코로나 위기를 넘어서는 현실적인 해법을 제시한다.

:: 두번째 행복 도서

### 부의 대이동

저자: 오건영

출판사: 페이지2북스



2020년 들어 코로나19가 불러온 혼란이 끝날 기미를 보이지 않고 있다. 7,000억 달러 규모의 양적완화를 단행했던 미국은 그마저도 모자라 ‘무제한 양적완화’로 정책을 선회했다. 한때 안정기에 접어들어 싶었던 미국 주식시장과 유가시장은 코로나19 재확산 공포로 인해 다시금 폭락을 반복했다. 사상 초유의 유동성 공급에도 불구하고 미국의 실업률은 20퍼센트까지 치솟으며 대공황 이후 최악의 시절을 겪고 있다. 이러한 혼란은 비단 미국만의 사정은 아니다. 그렇지 않아도 재정위기의 여파로 힘겨워하던 몇몇 유럽 국가들은 이번 팬데믹으로 아예 회복 불가 수준의 판정을 받았다. 세계 경제가 가히 카오스 상태라고 해도 과언이 아니다.



## 책소개

:: 세번째 행복 도서

### 만남은 지겹고 이별은 지쳤다

저자: 색과 체

출판사: 떠오름



:: 다섯번째 행복 도서

### 소녀 연예인 이보나

저자: 한정현

출판사: 민음사



관계를 이어가는 것도, 새로운 인연을 만드는 것도 힘들기만 하신가요? 당신이 잘못된 게 아닙니다. 그저 조금 서툰 뿐이에요. 사랑은 실패하고 인연은 떠나가고 관계는 늘 힘들기만 하고. 사람을 만나는 것 자체에 회의감을 느끼다 보면 어느 순간 이 모든 것들이 나 자신의 탓이라고 느껴지게 될 수도 있습니다. 자신을 미워하게 될지도 모릅니다. 하지만 그렇지 않습니다. 당신의 잘못이 아닙니다. 잘못된 것이 아니라 그저 조금 서툰 것뿐입니다. 서툰 것이라면 조금 더 현명하게 헤쳐나가는 법을 알면 됩니다. 사람들을 떠나보내고 스스로를 미워하게 될 것이 아니라 서로를 이해해야 한다.

2015년 《동아일보》 신춘문예로 등단해 첫 장편소설 『줄리아나 도쿄』로 제43회 <오늘의 작가상>을 수상한 한정현의 첫 소설집 『소녀 연예인 이보나』가 출간되었다. 첫 소설집에 수록된 단편들은 전작인 『줄리아나 도쿄』에서 보여준 탐구적 태도, 윤리적 질문을 이어받는다. 느슨한 연작의 형태로 읽어도 무리가 없을 8편의 소설들은 팔을 걸어 짜는 스크럼처럼, 다른 무늬의 천 조각을 이어 만든 퀼트처럼 서로 영향을 주고받는다. 슬픔을 대물림받고 강한 마음을 지키는 인물들이 등장하고 말하고 스치고 흩어진 다. 홀로 생생한 동시에 함께 풍성해진다.

:: 네번째 행복 도서

### 참견은 빵으로 날려버려

저자: 김자옥

출판사: 필름



:: 여섯번째 행복 도서

### 나는 당신이 오래오래 걸었으면 좋겠습니다

저자: 다나카 나오키

출판사: 포레스트박스



우리는 살아가며 무례한 사람으로부터 수없이 많은 참견과 훈수를 듣는다. '다 너를 생각해서 하는 말이야'라는 충고는, 결국 상대를 위한 것이 아니라 자기 속 시원하기 위해 하는 이기적인 참견일 뿐이다. 이에 저자는 내 삶의 중심을 잡고 나답게 행복해지기 위해, 배려 없는 솔직함과 부탁하지 않은 지적질, 허락한 적 없는 모든 무례함에 더 이상 스스로를 설명하지 않기로 했다. 내친 김에 누군가 나를 알아주길 바라는 마음보다 내 인생의 진짜 주인공이 되기로 했다.

건강을 되찾고 싶다면 눕지 말고 걸어야 한다! 일본의 재활치료사 다나카 나오키가 수술 없이 자세와 걸음걸이 교정, 근력 트레이닝만으로 수많은 환자를 치료한 경험을 바탕으로 생활 속에서 쉽게 습관화할 수 있는 걸기법을 담은 『나는 당신이 오래오래 걸었으면 좋겠습니다』. 걸기가 만병통치약은 아니지만 고혈압, 당뇨, 비만, 퇴행성관절염 등의 생활습관병을 예방하고 각종 통증을 줄여준다고 이야기하면서 약해진 근육을 회복하기 위해 걸어야 한다고 강조한다.

# 써마지 눈 전용

"써마지 눈 전용" 눈 주위 탄력개선.

써마지·눈 주위는 얼굴용 써마지로서는 치료할 수 없었던 눈주위치료를 가능하게 한 눈전용 고주파치료기계입니다

눈꺼풀피부는 많이 얇기때문에 탄력에 의한 영양을 받는 반면 개선에 의한 안티에이징효과도 기대되는 부위입니다. 쌍꺼풀 넓이가 좁다던가 눈 주위 처짐감이 신경쓰이신다더거나 하시면 한번 꼭 상담주세요.

## ■ 전용 콘택트

써마지 눈주위 치료는 안구보호를 위해 플라스틱제의 콘택트 쉘을 사용하고 진행합니다.이 콘택트 쉘을 사용함으로써 눈 주위를 섬세하게 써마지치료를 안전하게 안심하고 받을수 있습니다.

## ■ 전용 침단칩

써마지 눈주위는 작은범위에서 치료할 수 있는 전용팁을 사용하기 때문에 울퉁불퉁하거나 피부 체질에 차이가 있는 눈 주위에도 섬세한 치료를 할 수 있습니다.



써마지 눈전용 팁



써마쿨 눈주위 처짐 탄력개선.세세한 부분까지 시술가능

## 정가

¥80,000~

(세금 별도)

※자세한건 스태프와 상의하세요

진료시간: 09:30~18:00

휴진: 매주 수요일/ 일요일

전화번호: 0120-070-901

한국어 전용 핸드폰: 090-9102-1164

東京都台東区上野2-11-10小島ビル3F



## 눈 주위 주름, 처짐치료... 써마쿨(써마지)눈 전용(eye)

우리몸에서 가장 피부가 얇은 부위는 "눈꺼풀" 즉 눈주변입니다. 게다가 하루에 2만번 이상 깜박이고 있기 때문에, 항상 세심하고 빠른 속도로 계속해서 움직이는 특별한 부위입니다. 다시말해서 얇은 피부가 계속해서 수축을 되풀이하는것으로, 피부의 상태가 조금이라도 나빠지면 제일먼저 데미지를 받게되며 그로인해 잔주름이 생기고 눈꺼풀이 처지는 것이 신경쓰이게 됩니다.

얇은 피부와 피하조직 그리고 눈깜빡임을 담당하는 안륜근, 더욱 안구를 보호하는 안와지방 등 특수한 해부적 특징과 복잡한 구조를 가진 눈꺼풀부위인만큼, 단순히 처진 부위, 잔주름치료라고 말해도 상태에 따라서 여러가지 치료방법이 필요합니다.

예를 들면 눈꼬리, 눈시울 주위에 웃어서 생기는 주름이라면 안륜근에 작용하는 보톡스 주사가 유효합니다. 그리고, 피부가 살짝 패인곳의 개선이나 탄력을주기 위한목적등으로는 분자량이 작은 히알루론산제제의 주입도 가능합니다. 그리고 윗눈꺼풀이나 눈밑 피부 처짐이 심한경우는 수술로 제거하는 방법도 있습니다. 물론 수술의 경우, 확실한 카운셀링에 의해, 무엇 보다도 수술의 적응, 수술에 따르는 영향, 케어등에 관해서 전문의로부터 충분한 설명을 듣고 납득한후에 한다는 전제하에 입니다.

이러한 치료와 함께 얇은 피부의 탄력을 중심으로 생각한 치료로 써마쿨 아이를 소개합니다. 써마쿨은 미용의료계에서는, 10년 전부터 사용되어 온 고주파 열에 의한 콜라겐의 재구축을 목표로 한 시스템입니다. 최신의 써마쿨CPT 등장으로, 기존에 걱정되었던 치료시의 통증도 개선되었습니다.

거기에 나아가 눈주변 피부전용으로 개발된 써마쿨 아이는, 열의 전달 심도가 1mm로 얇고, 더욱 작아진 침단 칩을 사용하기때문에, 지금까지 어려웠던 부분에 섬세한 조사가 가능합니다. 시술시 콘택트 렌즈를 장착하여 완전히 눈을 보호하고 시작합니다. 조사 직후부터 탄력감을 느끼며 2~3개월 걸쳐서 콜라겐의 재구축을 유도해 갑니다. 기본적으로는 다운타임은 거의 없고, 일상생활 안에서 가능한 치료라 부담감이 적다는 이점도 있습니다.

이러한 해부학적 특징에의해 연령에따른 변화도 나오기쉽고, 그 치료도 기존의 레이저 등 여러 치료기에서는 대응이 어려웠던 눈 주위 탄력, 잔 주름에 대한 직접적인 치료로서 유효한 선택사항이 늘어난 것은, 매일 환자의 고민과 마주 하는 우리 성형 외과의사들로써도 큰 의미가 있다고 생각하고 있습니다.



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

## 경제 이야기

# 해외송금에 관한 이야기



### 1. 일본 시중은행을 이용하는 방법



일본 최대은행인 미츠비시UFJ은행의 경우, 미츠비시UFJ다이렉트와 같은 인터넷 뱅킹에서 송금할 경우, 송금수수료가 3000엔, 창구의 경우, 7500엔 발생합니다.

중계은행수수료를 포함하여 수취수수료를 송금인이 부담하는 경우, 2500엔에서 4000정도 추가 비용이 발생하게 됩니다. 이 중계은행수수료와 수취은행수수료는 은행간의 관계에 따라 차이가 발생하는 것으로 한국으로 송금하는 경우, 한국에서 최저 만원에서 3만원정도 발생하는 것을 보면, 무리한 금액은 아닌 것도 같습니다.



해외에서 생활하다보면, 이런저런 이유로 한국으로 송금할 일이 생기게 됩니다. 이때, 송금하는 방법이 여러가지가 있습니다만, 어떤 방법이 좋은지 조목조목 살펴보려 합니다. 오늘은 먼저 송금수수료와 송금이 처리되기까지의 시간에 대해서 알아 보고자 합니다.

**MORE** | 일본 유초에서 송금하는 경우, 송금수수료가 3000엔, 일본시중은행보다 중계은행수수료가 조금 저렴합니다.

### 2. 재일 한국계은행을 이용하는 방법



한국의 H은행의 경우, 송금수수료가 금액에 따라 인터넷 뱅킹을 이용하거나 창구에서 송금하는 것에 따라 약간 차이가 있습니다만, 최저2500에서 3000정도 발생합니다.

중계은행수수료와 수취은행 수수료를 포함하여, 최저 10,000원에서 40,000원정도의 수수료가 발생합니다.



## 경제 이야기

### 3. 자금이동업(소액해외송금업)을 이용하는 경우



일본 하나송금의 경우, 송금액에 따라 차이가 약간 있으나, 500엔에서 1000엔정도 발생하고, 중계은행수수료나 수취수수료는 무료입니다.

이렇듯, 꼼꼼하게 살펴보면, 송금수수료가 송금하는 방법에 따라 많이 차이가 나는 것을 알 수 있습니다.

그리고, 해외송금 할 때, 또하나 주의 할 내용이 송금처리 내용입니다. 이중하나가 송금 처리속도입니다. 대부분의 은행이 1일에서 2일정도 소요가 됩니다. 심한 경우, 4일정도 걸리는 경우가 있습니다. 자금이동업(소액송금업)의 경우, 업체에 따라 차이가 있습니다만, 빠르면 3-5분정도, 늦어도 당일중에 한국에서 수취가 거의 가능합니다.



그리고, 수취계좌가 잘 못 되어 돌아 오는 경우, 수일 걸려 되돌아 오게 되고, 송금의뢰한 은행은 역환율적용과 함께, 환불수수료등이 적용되어 생각지도 못한 큰 손해를 입는 경우도 있습니다. 자금이동업의 경우, 잘못된 수취계좌정보에 대한 회신이 당일 또는 익영업일까지 연락이 오는 경우가 많습니다. 그리고, 환불이외에는 무료로 수정신청이 가능한 곳도 있습니다.



### 4. IT기술발전과 해외송금

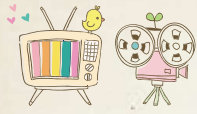


이렇듯 자금이동업체가 저렴하고 빠른 이유는 핀테크의 발전을 빼놓지 않을 수 없을 것입니다. 근년 자주 듣는 단어가 아닐까 합니다. 핀테크는 금융(finance)과 기술(technology)가 결합된 말로 여기서 기술은 IT기술을 의미합니다. 여기서 중요한 것은 기술의 발전이 산업의 변화와 혁명을 가져온다는 것입니다. 핀테크는 예전에 어느 특정계급이나 부류에서 독점하던 산업을 IT의 기술로 인하여, 독점산업의 수혜를 일반 사람들 즉 대중들이 공유하는 데에 있는 것입니다.

하지만, 자금이동업체가 만능은 아닙니다. 주택자금이나 무역대금등 1일 100만엔이 넘는 금액의 송금은 아직은 은행만에서만 송금할 수 있습니다.

아직 자금이동업(소액해외송금업)에 대해 조금은 불안함을 가지고 계시는 분들도 있을 것입니다. 자금이동업(소액해외송금업)은 정부허가가 필요한 직종으로 개인정보관리, 재무상태나 송금처리내용등에 대해 엄격한 관리 감독을 받게 됩니다. 일본의 경우, 재무성, 한국의 경우 기획재정부의 감독하에 있으며, 해당 홈페이지에서도 승인업체 여부를 확인할 수 있습니다.

<원고제공>.....하나송금 03-4570-2220



# 9월에 볼만 한 꿀잼 영화 BEST6

## 기억하나요? 당신의 첫사랑



### 너의 결혼식

체육교사 황우연은 교무실로 돌아오니 책상에 편지가 놓여있다. 자신의 첫사랑 환승희에게서 온 편지이다. 학창시절 황우연은 말썽을 피우던 학생이지만 전학생인 환승희를 보고 첫눈에 반한다. 이후 계속된 우연의 노력끝에 둘은 첫키스를 하지만 다음날 그녀는 사라진다. 우연은 그녀가 진학한 대학교를 알아내어 자신도 그 대학교에 들어가지만 그녀에게는 이미 남자친구가 있고...자신에게 기회가 생겼을 때는 다시 군대에 가야하는 등 승희와의 인연은 이어지지 않는다. 결국 그녀는 유학을 떠나고 그녀가 돌아왔을 때 그녀는 결혼소식을 전하는데...

## 누구나 가지만 아무도 본적 없는 곳 새로운 세계의 문이 열린다!



### 신과함께

저승법에 의하면 모든 인간은 사후49일 동안 7번의 재판을 거쳐야만 한다. 살인, 나태, 거짓, 불의, 배신, 폭력, 천륜 7개의 지옥에서 7번의 재판을 무사히 통과한 망자만이 환생하여 삶을 시작할 수 있다. 소방관인 김자홍은 화재사고 현장에서 여자아이를 구하고 의로운 죽음을 맞이했는데 그의 앞에 저승차사 해워맥과 덕춘이 나타나 자신을 귀인이라며 치켜세운다. 저승으로 들어가는 입구...그 곳에서 자홍을 기다리는 건 차사들의 리더이자 7개의 재판에서 자홍을 변호해야하는 차사 강림인데...

## 북으로 간 스파이 암호명 흑금성



### 공작

1993년, 북한 핵 개발을 둘러싸고 한반도의 위기가 고조된다. 정보사 소령 출신으로 안기부에 스카우트된 박석영은 '흑금성'이라는 암호명으로 북핵의 실체를 캐기 위해 북의 고위층 내부로 잠입하라는 지령을 받는다. 대북 사업가로 위장해 베이징 주재 북 고위간부 리명운에게 접근한 흑금성. 그는 수년에 걸친 공작 끝에, 리명운과 두터운 신의를 쌓고 그를 통해서, 북한 권력층의 신뢰를 얻는데 성공한다. 그러나, 1997년, 남의 대선 직전에 흑금성은 남과 북의 수뇌부 사이 은밀한 거래를 감지하는데...



"살려주세요!"



**목격자**

검은색 승용차를 몰고가는 태호...차량의 트렁크안에는 납치된 여성이 있었고 기름을 넣으려 주유소에 들어가지만 음악소리에 달려달라는 소리는 알바생의 귀에 도달하지 못한다. 이후 야산에 도착한 차량의 트렁크를 연 순간 여성은 태호의 얼굴을 세게 치고 야산에서 도주하여 아파트 단지로 도망치게 된다. 때마침 술에 취해 귀가한 상훈은 베란다에서 여성의 비명을 듣고 경찰에 신고를 하려다 잠에서 깬 아내가 불을 켜 핸드폰을 떨어뜨리게 되고 태호와 눈이 마주치게 된다. 상훈은 태호가 자신의 집의 층 수를 세고있다는걸 보게되고 야구방망이를 들고 도어락을 체크를 하는데...

열여덟,  
인생 최대의 적수를 만났다!



**완득이**

남들보다 키는 작지만 자신에게만은 누구보다 큰 존재인 아버지와 언제부터인가 가족이 되어버린 삼촌과 함께 사는 고등학생 완득이. 가난하고 불우한 가정환경에 공부도 못하는 문제아지만 싸움만큼은 누구에게도 지지 않는다. 가진 것도, 꿈도, 희망도 없는 완득이 간절히 바라는 것이 딱 하나 있었으니, 바로 담임 '똥주'가 없어지는 것! 사사건건 자신의 일에 간섭하는 데다 급기야 옆집 옥탑방에 살면서 밤낮없이 자신을 불러대는 '똥주'. 오늘도 완득은 교회를 찾아 간절히 기도한다. "제발 똥주 좀 죽여주세요" 그가 내 이름을 불러주었을 때, 내 인생은 꼬이기 시작했다! 입만 열면 막말, 자율학습은 진정한 자율에 맡기는 독특한 교육관으로 학생들에게 '똥주'라 불리는 동주. 유독 완득에게 무한한 관심을 갖고 있는데...

퇴짜 전문 33살 모태솔로남  
수트 한 벌에 초절정 인기 꽃미남이 되다?!



**한복수트**

주인공 타쿠로는 못생긴 남자이며 고백하면 맨날 차이고 외모탓에 치안으로 몰리기 일쑤이다. 어느날 타쿠로의 음식점에 아르바이트로 지원한 미녀알바생 히로코를 보고 타쿠로는 한 눈에 반하게 되고 고백을 하지만 나의 어디가 좋냐는 말에 눈, 코, 입 외모를 말하게 되고 히로코는 실망했다며 나가버리고만다. 이후 입으면 잘생긴다는 수트광고를 보고 수트를 구입하게 되고 잘생긴 인기남의 삶에 만족을 하며 새로운 삶을 살 수 있게 된다. 하지만 수트는 물에 젖으면 다시 못생긴 얼굴로 돌아오는 약점이 있었고 타쿠로는 샤워실이 있는 CF의 모델을 맡게 되는데...