



올봄 유행하는 봄 재킷 스타일 4가지

일교차가 큰 날씨에는 적절한 '외투' (아우터)를 활용하는 것이 중요하다. 외투만 제대로 선택해도 산뜻한 봄 분위기를 낼 수 있는데다 슁 걸치기만 해도 멋스러운 룩이 탄생한다.

트렌드를 한발 앞서가는 스타들은 어떤 봄 재킷을 선택했을까. 올봄 옷장 속 하나쯤은 꼭 갖춰둬야 할 '봄 아우터' 를 머니투데이(stylem.mt.co.kr)가 소개했다.

◆ 오버사이즈 재킷



테일러드 재킷은 기본 중에 기본인 패션 아이템인 만큼 어떤 룩에나 잘 어울린다.

특히 올봄엔 넉넉한 핏과 핏을 자랑하는 오버사이즈 재킷이 유행이다. 넓게 재단된 어깨가 볼품없이 처지지 않도록 단단하게 패드를 넣은 재킷을 택하는 것이 좋다. 재킷과 슬랙스(정장 느낌

의 바지)를 세트로 맞춰 입으면 요즘 핫한 '셋업 슈트' 분위기를 연출할 수 있다. 또 페미닌한 롱 스커트나 넉넉한 핏의 청바지, 스포티한 레깅스, 조거팬츠 등에 걸쳐도 멋스럽다.

몸집에 비해 너무 큰 옷을 입은 것처럼 어색해보일까 걱정이라면 벨트를 활용해 잘록한 허리선을 강조해 실루엣을 살리는 것도 방법이다.

◆ 우아한 트렌치코트



환절기만 되면 가장 먼저 떠오르는 아우터, 바로 '트렌치코트'이다. 포멀한 스타일에는 물론 캐주얼한 룩에도 잘 어울려 실용적인 아우터로 꼽힌다. 기본 디자인의 베이직색 트렌치코트 하나만 갖춰 두면 원피스, 청바지, 스커트 등과 매치해 봄철 내내 다양한 스타일 연출이 가능하다.

트렌치코트 역시 길고 넉넉한 핏을 고르는 것이 좋다. 트렌드로 떠오른 가죽 소재의 트렌치코트도 멋스럽다. 벨트를 활용해 우아하고 멋스러운 실루엣을 살리면 더욱 더 시크한 분위기를 연출할 수 있다.

◆ 클래식한 트위드 재킷



고급스럽고 우아한 분위기를 내는 트위드 재킷 역시 유행을 타지 않는 기본 아이템으로 겨울 코트보다는 가볍지만 봄 재킷 보다는 포근해 환절기에 입기 딱 좋다. 트위드 재킷은 넉넉한 핏보다는 몸에 알맞게 입는 것이 더 멋스럽다. 또한 화사한 컬러를 택해도 소재감 탓에 지나치게 튀지

않고 우아한 분위기를 자아내기 때문에 파스텔 톤이나 레드 등 과감한 컬러에 도전해 보자.

트weed 재킷을 H라인 스커트나 슬랙스에 매치하면 오피스룩으로도 손색 없는 포멀룩을 연출할 수 있으며, 청바지나 미니스커트에 함께 입으면 캐주얼룩이 럭셔리하게 업그레이드 된다.

◆ 청량한 데님 재킷



평소 스트리트 패션을 즐겨 입는다면 '데님 재킷' (청재킷)이 딱이다. 이번 봄 여름 시즌엔 '데님' 소재가 트렌드로 떠오른 만큼 적극적으로 활용해보자.

청재킷 역시 오버핏 트렌드에서 벗어나지 않는다. 넉넉한 핏을 고르는 것이 멋스럽다.

올봄엔 '청청 패션'에 도전하는 것을 망설이지 말자. 청재킷에 청바지를 매치하는 '청청패션'이 오히려 트렌디하고 멋스럽다. 청청 패션이 부담스럽다면 올블랙으로 통일한 룩에 데님 재킷으로 포인트를 더해봐도 좋다.

■ 알고 계셨나요?

독이 되는 잘못된 건강상식

영국 일간 데일리 메일은 영국 영양학협회를 통해 평소 사람들이 건강에 도움을 준다고 알고 있는 잘못된 건강 정보를 소개했다.

▣ 비타민제 과다 복용(High-Dose Vitamins)

과다 섭취로 비타민과 미네랄이 지나치게 풍부해지면 오히려 우리 몸에 해가 된다. 또한 체내의 구리량을 줄이고 아연의 양은 늘어나 다른 영양소 결핍상태를 만든다. 특히 비타민E 보충제는 대부분 심장 질환과 암을 유발할 높은 위험성을 가지고 있다. 전문가들은 병원이나 약국을 통해 실제 필요로 하는 용량을 확인하고 먹어야 한다고 설명했다.

▣ 저녁 6시 이후 음식먹지 않기(No Food After 6PM)

폭 잘 잤다고 느끼는 숙면을 취하기 위해서는 몸에서 트립토판이라 불리는 아미노산을 통해 수면 유도 호르몬이 잘 생성돼야 한다. 이 호르몬은 잠자기 전 최소 3시간 전에 식사를 해야 잘 생성된다.

▣ 허브티(Herbal Tea)

뜨거운 허브티는 산 성분이 강해 치아 에나멜의 부식을 가져온다. 시간이 흐를수록 치아가 쉽게 닳아 통증에 더 민감해지게 되며 산 성분에 지속해서 노출될 경우 충치 원인균이 구강 내 남을 수 있다.

▣ 핫요가(Hot Yoga)

온도가 높은 환경에서 일시적으로 유연해지는 몸을 믿고 무리하게 스트레칭을 하는 경우, 무릎 연골이 파열될 수 있다. 또 무릎 부상 이외에도 근육 파열증세가 올 수 있으니 평소 무릎이나 근육이 좋지 않은 사람이라면 유념해야 한다.

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜

\$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:

혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 체장효소검사

3. 정밀소변검사:

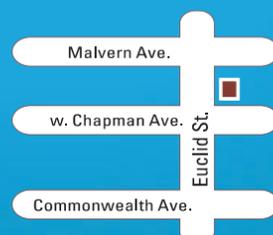
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700

400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832



John K. Lee, M.D.

미국 내과 보드 전문의
미국 노인과 보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association

