

보온과 패션을 함께 챙겨주는 방한템

한국의 겨울에 비교할 수는 없어도 남가주의 겨울도 추위를 잔뜩 머금고 있다. 남가주의 겨울은 우기까지 겹쳐 더 음씨년스러운 추위를 선사한다. 겨울에는 뭐니 뭐니해도 따뜻하게 입어 몸 보온에 신경 써야 한다. 여기에 패션감까지 더해진다면 그야말로 금상첨화이다. 겨울을 따뜻하게 만들어줄 방한템에는 어떤 것들이 있을까?



◆ 목도리

목은 추위에는 민감하나 체온 조절 능력이 떨어지는 신체부위이다. 바깥 공기의 온도 변화에 적절한 대응이 불가능한 부위가 바로 목인 것이다. 목에는 뇌로 올라가는 굵은 혈관들이 있기 때문에 바깥의 찬 기온에 그대로 노출되면 뇌로 전달되는 혈액의 온도가 떨어질 수밖에 없다. 그렇기 때문에 외출할 때에는 목도리를 착용해 목을 따뜻하게 감싸주는 것이 좋다. 얇게 입어도 목도리를 두르면 몸 전체가 느끼는 체감온도는 5°C 이상 올라간다.

◆ 모자

머리는 체온 조절의 30~50%를 담당해 몸의 열이 가장 많이 빠져나간다. 그렇기 때문에 모지만 잘 써도 몸이 따뜻해지는 것을 느낄 수 있다. 자를 귀까지 꼭 눌러 쓰면 따뜻함과 더불어 귀여움 포인트도 함께 올릴



수 있다. 특히 신축성이 뛰어난 니트 바니는 브로치와 같은 악세서리를 탈부착할 수 있어 다양하게 연출할 수 있다.

◆ 부츠

추운 날씨에 톱패딩으로 중무장해도 놓치기 쉬운 곳이 있다. 바로 발이다. 발이 따뜻해야 몸이 따뜻하다는 말이 있다. 발이 따뜻해야 체내 혈액 순환이 좋아지고 산소와 영양분으로 가득한 혈액을 전신으로 보낼 수 있다. 반면 발이 차가우면 혈액 공급 속도가 늦어지고 심장 기능이 저하돼 체온이 떨어지게 된다. 그만큼 발을 따뜻하게 하는 게 방한을 위해 중요하다. 특히 높은 굽을 가진 플랫폼 부츠는 땅의 낮은 기온이 발에 스며드는 것을 막아주어 발이 시리는 것을 예방해 준다.

◆ 발라클라바

울겨울 가장 핫한 방한 아이템은 바로 발라클라바이다. 발라클라바는 머리 끝부터 목과 얼굴까지 다 감싸주어서 체온 손실을 막아주고 따뜻한 온기가 안에 머무를 수 있도록 돕는다. 스키와 보드 등 동계 스포츠 활동 시에 착용했던 발라클라바가 이제는 하나의 패션 아이템으로 자리 잡으며 일상 룩에서도 자주 등장하고 있다.

사진=Shutterstock.com

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

Lic. #C-39 920169

지붕에 관한 모든 공사

주택/ 상가/ 아파트



- 지붕 수리 & 재시공
- 깨진 기와 & 싱글 부분 수리
- 새 지붕 & 비 새는 지붕 공사

무료
견적

쿨루프서비스 Roofing Contractor Since 2007

Cool Roof Service

(213) 820-3789 (714) 224-8394

www.coolroofservice.net

www.unicaresurgery.com

애나하임

쾌적한 병원시설에서 만족한 의료시술을 경험하십시오.

UNICARE SURGERY CENTER

유니케어 수술센터
Tennis Elbow 시술센터



- 테니스엘보우 시술 • 관절수술/골절수술/척추수술
- 각종 통증수술

- ▶ UNICARE SURGERY CENTER
- ▶ Orthopedic/Podiatry/Plastic/Hand & General Surgery
- ▶ 줄기세포(Stem Cell), 자가혈청치료(PRP)
- ▶ 각종 수술 상담

미국보드 전문의와 최신 의료장비와
진료시스템으로 정확한 진단, 시술을 해드립니다.

각종 PPO보험/교통사고, 직장상해보험/메디케어 취급, 여행자보험, 기독의료상조



UNICARE SURGERY CENTER

714-332-5000

1741 W. Romneva Dr. #B, Anaheim, CA 92801