

연인과 함께 찍으면 분위기 터지는 '그림자샷'



사랑하는 이와 함께 데이트를 하면 늘 즐겁지만 가끔은 매번 똑같은 데이트 코스와 방식 때문에 고민을 하게 될 때가 있다.

함께 찍은 사진도 그렇다. 하나같이 비슷비슷한 구도에 비슷비슷한 표정의 사진들보다 더 색다르고 의미 있는 사진을 찍어 간직할 순 없을까?

이런 생각을 한 번이라도 해 보았다면 이런 방법으로 사진을 찍어보자. 바로 지는 노을 앞에서 그림자에 카메라 초점을 맞추고 사진을 찍는 것이다. 그동안 찍었던 수많은 커플 인증샷과 비교할 수 없을 정도로 낭만적이고 분위기 넘치는 인증샷 한 장을 건질 수 있을 것이다.

'인사이트'가 소개한 방법은 간단하다. 플래시를 켜지 않아도 될 정도로 환하지만 노을이 지고 있는 순간에 연인과 아무 무늬도 없는 벽 근처로 간다. 그런 다음 연인

과 찰싹 붙어서 그림자를 벽 쪽에 비추면 끝이다. 이 상태로 보보통 하거나 손으로 하트를 그리면 더할 나위 없이 아름다운 장면이 연출된다.

꼭 포즈를 취하지 않아도 된다. 차를 마시며 이야기를 나누는 일상적인 모습을 그림자로 담아도 좋다.

사랑스러운 추억을 남길 수 있어 최근 온라인 커뮤니티에서도 커플 '그림자 인증샷'이 인기를 끌고 있다. 연인뿐만 아니라 친구들과 이런 방법으로 인증샷 촬영하는 이들도 있다.

지는 노을, 흰 벽, 그리고 그림자와 사랑하는 사람만 있으면 누구나 찍을 수 있는 그림자 인증샷에 도전해 여름 밤 감성에 낭만 한 스포를 더해보자.

사진=인사이트/해외 온라인 커뮤니티

■ 피부상식

목주름 예방법



■ 목에도 자외선 차단제·수분 크림은 필수

자외선은 피부노화 원인 중 80% 이상을 차지한다. 따라서 평소 목까지 자외선 차단제를 꼼꼼히 발라 줘야 한다. 또한 목은 얼굴보다 피지선이 적어 건조해지기 쉬우므로 보습크림, 영양 및 탄력 크림 등을 발라주는 게 좋다. 급격하게 증가한 체중이 빠질 때 갑자기 목주름이 생기는 경우도 있으므로 임신 전후, 다이어트 전후에는 반드시 목주름 방지 제품을 사용하는 것이 좋다.

■ 비스듬히 누워 TV 보지 않기

책을 보거나 TV를 볼 때 비스듬히 눕는 자세, 한쪽 손으로 턱을 괴는 자세는 목주름을 만드는 주요 원인이다. 목을 바로 편다는 느낌으로 바른 자세를 잡고 있어야 한다. 틈틈이 목을 이완시켜주는 스트레칭을 하는 것도 좋다. 목을 좌우로 돌려 주거나, 입을 '이' 하고 힘주어 벌렸다 풀었다 하면서 얼굴에서 목으로 이어지는 근육을 이완시켜 주는 게 도움이 된다.

■ 너무 높은 베개는 안돼

잠 잘 때에 너무 높은 베개는 혈액순환을 방해하고, 목 근육이 긴장된 상태로 오래 지속되게 해 목주름을 만든다. 누웠을 때 몸이 수평이 될 정도의 베개 높이가 적당하다.

■ 목도 얼굴처럼 깨끗이 씻어야

목을 잘 씻지 않으면 각질이나 노폐물이 쌓여 피부가 빨리 노화된다. 또 때수건으로 목을 심하게 문지르면 각질층이 손상되고 피부가 얇아지며 탄력이 없어져 주름이 쉽게 생긴다. 얼굴을 세안하듯 자극이 적은 비누나 클렌저를 사용해 깨끗하게 닦아낸 뒤 미지근한 물로 충분히 헹구어 내는 게 좋다.

COVID-19 PCR 음성 확인서 (PCR & RAT)

\$60

PCR(건강보험/메디케어/메디칼 소지자)

48시간 이내 검사 결과서 발급!

한국의 검역 기준이 변경되어 기존의 PCR 음성확인서와 더불어 Antigen 신속항원검사도 인정하고 있습니다.

PCR 검사는 출발일 48시간 이내 검사해야 하고 신속항원검사는 출발일 24시간 이내입니다.

PCR 검사는 출발일 하루 전에 음성확인서를 받고 백신접종 QR CODE 까지 모두 준비한 후 출발 당일 여유있게 공항으로 가시면 됩니다. 시간이 촉박한 분들을 위해서 신속항원검사도 2-3시간 안에 음성확인서 발급해 드립니다.

전문가용 신속항원 검사 (Rapid Antigen Test)

신속항원검사에 대해서, 집에서 혼자 테스트하는 자가검사키트도 인정되는 것으로 혼동하시는 분들이 많은데, 한국 질병관리청에서 인정하는 것은 전문가용 신속항원검사로 국한되고 의사나 검사기관에서 발급받은 음성확인서가 있어야만 합니다.

캐롤 박 (213) 999-1633 (OC)
6281 Beach Blvd., #19, Buena Park, CA 90621
제시카 고 (213) 503-6196 (LA)
3388 W 8th St., #207, Los Angeles, CA 90005

Light Chain Bio, Inc.

