

# 다양한 분위기를 연출하는 '포니테일 스타일링'



긴 머리를 정수리까지 높게 묶은 포니테일. 단순한 듯 보이지만 사실 어떻게 스타일링 하는지에 따라 다양한 분위기를 연출할 수 있다.

셀럽들의 다양한 포니테일 스타일링 스킵을 '싱글플러스' (m.thesingle.co.kr)가 소개했다.

### 1. 히메컷 포니테일

흑발 히메컷 포니테일에 도전했다. 빈틈없는 풀뱅(모량이 많은 앞머리) 옆, 얼굴형을 타고 흐르도록 층을 내어 살짝 내린 머리가 특징인 스타일링이다. 블랙 홀터빅 스타일의 탑과 어우러진 히메컷 포니테일은 신비로운 분위기를 더욱 돋보이게 만든다.

기본 포니테일이 단조롭다고 느낀다면 약간의 변주를 주어 색다른 느낌을 줄 수 있는 스타일링에 도전해보는 것을 추천한다.

### 2. 쿨한 포니테일

깔끔하고 쿨한 느낌을 주는 포니테일 스타일링을 선보였다. 매우 높게, 빈틈없이 꽉 묶어진 포니테일에 깔끔하고 단정한 느낌과 함께 도시적이고 시크하고 쿨한 분위

기도 살아난다. 살짝 길게 떨어지는 옆머리는 동양적인 인상을 주기도 한다.

또 과하지 않은 색조 메이크업이 헤어스타일을 더욱 눈에 띄게 한다.

### 3. 하이틴 포니테일

밝은 컬러의 포니테일 스타일링을 보여줬다. 깔끔하게 묶인 머리에 포인트로 착용한 리본이 소녀스럽고 귀여운 무드를 더해준다. 또 흰색 와이셔츠와 스트라이프 넥타이는 전반적인 하이틴 느낌을 살려준다.

평소보다 영하고 귀여운 느낌에 도전하고 싶다면 시도해 보자.

### 4. 정석 포니테일

백설공주를 연상케 깨끗한 피부와 레드립에 긴 흑발 포니테일 스타일이 더해져 이목구비를 더욱 또렷하게 한다. 또 풀뱅 스타일은 매혹적인 분위기를 완성시킨다. 전반적으로 블랙과 레드라는 정석과도 같은 색 조합에 어우러진 포니테일이 인상적이다.

사진=싱글플러스

■ 알고 계셨나요?

## 독이 되는 잘못된 건강 상식

### ▣ 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.

### ▣ 핫요가 (Hot Yoga)

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

### ▣ 저녁 6시 이후 음식먹지 않기(No Food After 6PM)

꼭 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.

www.faihandhopemedical.org

“아무것도 염려하지 말고 .....”  
(빌립보서 4:6-7)

오랜 의료봉사의 경험으로 환자의 마음까지 살피는 의사

# 신창은 내과

Chris C. Shin, MD

이제 다시 한인 어르신들을 위해 진료하겠습니다.  
30년 의학 경험과 지난 10년간 아시아 오지에서의 의료봉사 경험을 바탕으로 생명을 선물하는 신창은 내과에서 진료 받으세요!

어르신들과 함께한 시간 30년 함께할 그 이상

Always be with You

신창은 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

박찬호

Chris C. Shin, MD

- 미국내과보드 전문의 (Board Certified)
- 방글라데시 LAMB 미션병원 내과 과장
- 인도 Manali 미션 병원 내과 컨설턴트
- 신창은 내과 원장 (2002-2012)
- UCLA / West LA VA 내과 레지던트
- Rush Medical College, MD, 시카고
- UC Irvine, University of Michigan
- 연세대학교 치의예과 재학 중 미국 유학

OPEN 진료 시간 8 AM - 4 PM (월요일 ~ 금요일)

찾아오시는 길

91 Fwy  
링컨 Lincoln  
West Anaheim Medical Center  
신창은 내과 건물뒤편 204호  
오렌지 Orange  
비치 Beach Blvd

진료 예약 714. 577. 2340  
408 S. Beach Blvd. #204, Anaheim, CA 92804