

❖ 다단 편집하기(p349)

건강에 좋은 식품 - Super Food

CSS



코코넛 오일

남미 파나마에서는 “코코넛오일 한 컵이면 모든 병이 낫는다”라고 이야기할 정도로 그 효능이 뛰어나다. 코코넛 오일에 들어있는 중사슬 지방산은 콜레스테롤 수치에 나쁜 영향을 주지 않는 건강한 지방산이다. 또 라우르산이 풍부해 세균을 물리치고 염증을 가라앉히는 효과가 있다. 하루 권장량은 성인기준 2~4스푼(30~40mL) 정도이다.

아보카도

나무에서 열리는 버터라고 불릴 만큼 몸에 좋은 지방인 오메가 3와 단백질, 비타민 E와 같은 항산화 성분 분이 풍부한 과일이다. 알파 카로틴이 풍부하게 들어 있어 여러 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 그뿐만 아니라 세포의 콜라겐 합성을 도와 피부 탄력을 높이는 데 도움을 준다. 하루 권장량은 성인 기준 1개이며, 꾸준히 섭취하면 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

케일

케일은 브로콜리, 양배추, 유채, 청경채와 같은 배추과 식물로써 세계보건기구에서 최고의 녹황색 채소로 선정되었다. 베타카로틴과 엽록소가 풍부해 체내 유전자를 회복하도록 돕는 항암효과가 뛰어나다. 또한, 위염, 위궤양에 좋은 비타민 U와 유산균을 늘리는 비타민 M과 같은 식물성 영양소를 함유하고 있다. 하루 권장량은 성인기준 150g 정도이다.

블루베리

블루베리는 우리 몸이 산화하는 현상을 막아주는 ‘항산화 물질’이 가장 많은 식품으로 알려졌다. 미국 농무부 인간영양연구소에서 밝힌 자료에 따르면 블루베리의 ‘안토시아닌’이라는 물질은 시력 향상에 뛰어난 효과가 있다. 그뿐만 아니라 다이어트에도 좋다. 블루베리의 폴리페놀 성분은 체내 지방세포를 녹여주는 역할을 한다. 하루 권장량은 성인기준 50g 전후로, 20~30알 정도이다.

아몬드

혈관질환에 좋은 오메가3, 섬유소, 비타민 E가 풍부해 항산화 효과가 높으며 콜레스테롤 수치를 낮추는 L-아르기닌 등의 좋은 영양소도 들어 있다. 또한, 식욕을 감소시키고 뇌 내 행복감을 촉진하는 세로토닌 분비를 증가시키는 것으로 나타났다. 특히 껍질에 비타민 E, 플라보노이드, 카테킨 등의 항산화 성분이 풍부하니 껍질째 먹는 것이 좋다. 하루 권장량은 30g(23알 내외) 정도이며, 과도하게 섭취하면 장의 흡수기능이 저하되니 주의해야 한다.

건강에 좋은 식품 - Super Food

코코넛 오일

남미 파나마에서는 “코코넛오일 한 컵이면 모든 병이 낫는다”라고 이야기할 정도로 그 효능이 뛰어나다. 코코넛 오일에 들어있는 중사슬 지방산은 콜레스테롤 수치에 나쁜 영향을 주지 않는 건강한 지방산이다. 또 라우르산이 풍부해 세균을 물리치고 염증을 가라앉히는 효과가 있다. 하루 권장량은 성인 기준 2~4스푼(30~40mL) 정도이다.

아보카도

나무에서 열리는 버터라고 불릴 만큼 몸에 좋은 지방인 오메가 3와 단백질, 비타민 E와 같은 항산화 성

분이 풍부한 과일이다. 알파 카로틴이 풍부하게 들어 있어 여러 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 그뿐만 아니라 세포의 콜라겐 합성을 도와 피부 탄력을 높이는 데 도움을 준다. 하루 권장량은 성인 기준 1개이며, 꾸준히 섭취하면 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

케일

케일은 브로콜리, 양배추, 유채, 청경채와 같은 배추과 식물로써 세계보건기구에서 최고의 녹황색 채소로 선정되었다. 베타카로틴과 엽록소가 풍부해 체내 유전자를 회복하도록 돕는 항암효과가 뛰어나다. 또한, 위염, 위궤양에 좋은 비타민 U와 유산균을

늘리는 비타민 M과 같은 식물성 영양소를 함유하고 있다. 하루 권장량은 성인 기준 150g 정도이다.

블루베리

블루베리는 우리 몸이 산화하는 현상을 막아주는 ‘항산화 물질’이 가장 많은 식품으로 알려졌다. 미국 농무부 인간영양연구소에서 밝힌 자료에 따르면 블루베리의 ‘안토시아닌’이라는 물질은 시력 향상에 뛰어난 효과가 있다. 그뿐만 아니라 다이어트에도 좋다. 블루베리의 폴리페놀 성분은 체내 지방세포를 녹여주는 역할을 한다. 하루 권장량은 성인기준 50g 전후로, 20~30알 정도이다.

아몬드

혈관질환에 좋은 오메가3, 섬유소, 비타민 E가 풍부해 항산화 효과가 높으며 콜레스테롤 수치를 낮추는 L-아르기닌 등의 좋은 영양소도 들어 있다. 또한, 식욕을 감소시키고 뇌 내 행복감을 촉진하는 세로토닌 분비를 증가시키는 것으로 나타났다. 특히 껍질에 비타민 E, 플라보노이드, 카테킨 등의 항산화 성분이 풍부하니 껍질째 먹는 것이 좋다. 하루 권장량은 30g(23알 내외) 정도이며, 과도하게 섭취하면 장의 흡수기능이 저하되니 주의해야 한다.

❖ 다단 편집하기

column-width : <크기> | auto

- 단의 너비 고정하고 다단 구성하기
- <크기> : 단 너비
- auto : 단의 개수에 따라 자동 계산

column-count : <숫자> | auto

- 단의 개수 고정하고 다단 구성하기
- <숫자> : 단 개수 > 0
- auto : 단의 너비에 따라 자동 계산

column-gap : <숫자> | normal

- 단과 단 사이 여백 지정하기
- <숫자> : 단 개수 > 0
- normal : 자동 지정(w3c 권장 : 1em)

❖ 다단 편집하기

`column-rule-color` : <색상>

`column-rule-style` : <선 종류>

`column-rule-width` : <크기>

`column-rule` : <너비> | <선 종류> | <색상>

- 구분선 넣기
- `column-rule : 2px dotted #000;`

`break-before` : `column` | `avoid-column` - 특정 요소 앞

`break-after` : `column` | `avoid-column` - 특정 요소 뒤

`break-inside` : `column` | `avoid-column` - 특정 요소 안

- 특정 위치에 단을 나누거나 나누지 않음 지정하기

`column-span` : 1 | all

- 단 합치기
- 1 : 기본값 all : 하나로 합침(일부만 합칠 수 없음)

❖ 다단 편집하기

속성	속성 값	설명
column-width	크기 auto	단의 너비 지정
column-count	숫자 auto	단의 개수 지정
column-gap	크기 normal(1em)	단의 여백 지정
column-rule	너비 스타일 색상	구분선 색상, 스타일, 너비 지정
break-before/after/inside (p354 예제)	before : column avoid-column after : column avoid-column inside : column avoid-column	특정 요소 앞에 단 나눔 나누지 않음 특정 요소 뒤에 단 나눔 나누지 않음 특정 요소 안에 단 나눔 나누지 않음
column-span	1 all	단 합치기(단의 일부만 합칠 수 없음)
코딩 예제	column-width:120px; Column-count:3; Column-rule:1px dotted #ccc column-gap:20px; column-span:all;	단 너비 120px 단 개수 3 구분선 : 1px 점선 회색 단 사이 여백 20px 단을 하나로 합침

❖ 다단 편집하기



class="mult"

건강에 좋은 식품 - Super Food

코코넛 오일

남미 파나마에서는 "코코넛오일 한 컵이면 모든 병이 낫는다"라고 이야기할 정도로 그 효능이 뛰어나다. 코코넛 오일에 들어있는 중사슬 지방산은 콜레스테롤 수치에 나쁜 영향을 주지 않는 건강한 지방산이다. 또 라우르산이 풍부해 세균을 물리치고 염증을 가라앉히는 효과가 있다. 하루 권장량은 성인 기준 2~4스푼(30~40ml) 정도이다.

아보카도

나무에서 열리는 버터라고 불릴 만큼 몸에 좋은 지방인 오메가 3와 단백질, 비타민 E와 같은 항산화 성

분이 풍부한 과일이다. 알파 카로틴이 풍부하게 들어 있어 여러 항암 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있다. 그뿐만 아니라 세포의 콜라겐 합성을 도와 피부 탄력을 높이는 데 도움을 준다. 하루 권장량은 성인 기준 1개이며, 꾸준히 섭취하면 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

케일

케일은 브로콜리, 양배추, 유채, 청경채와 같은 배추과 식물로써 세계보건기구에서 최고의 녹황색 채소로 선정되었다. 베타카로틴과 엽록소가 풍부해 체내 유전자를 회복하도록 돕는 항암효과가 뛰어나다. 또한, 위염, 위궤양에 좋은 비타민 U와 유산균을

늘리는 비타민 M과 같은 식물성 영양소를 함유하고 있다. 하루 권장량은 성인 기준 150g 정도이다.

블루베리

블루베리는 우리 몸이 산화하는 현상을 막아주는 '항산화 물질'이 가장 많은 식품으로 알려졌다. 미국 농무부 인간영양연구소에서 밝힌 자료에 따르면 블루베리의 '안토시아닌'이라는 물질은 시력 향상에 뛰어난 효과가 있다. 그뿐만 아니라 다이어트에도 좋다. 블루베리의 폴리페놀 성분은 체내 지방세포를 녹여주는 역할을 한다. 하루 권장량은 성인기준 50g 전후로, 20~30알 정도이다.

class="no-col"

아몬드

혈관질환에 좋은 오메가3, 섬유소, 비타민 E가 풍부해 항산화 효과가 높으며 콜레스테롤 수치를 낮추는 L-아르기닌 등의 좋은 영양소도 들어 있다. 또한, 식욕을 감소시키고 뇌 내 행복감을 촉진하는 세로토닌 분비를 증가시키는 것으로 나타났다. 특히 껍질에 비타민 E, 플라보노이드, 카테킨 등의 항산화 성분이 풍부하니 껍질째 먹는 것이 좋다. 하루 권장량은 30g(23알 내외) 정도이며, 과도하게 섭취하면 장의 흡수기능이 저하되니 주의해야 한다.

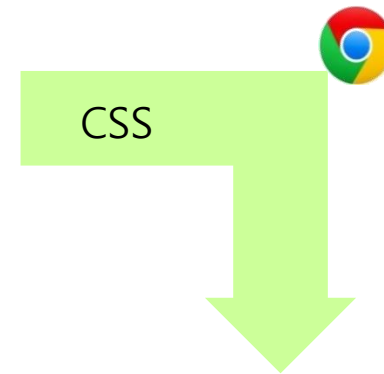
```
.mult{
    column-count: 3;
    column-rule: 2px dotted #000;
    text-align: justify;
}

.no-col{
    background:#ccc;
    margin:20px 0;
    padding:5px 10px;
    border-radius:5px;
    column-span:all;
}
```

❖ 표 스타일(p357)

파라다이스 객실

방이름	대상	크기	가격
핑크방	여성	4인실	1인 20,000원
보라방	동성		
	가족1팀		
그린방	-	2인실	
바깥채 전체를 렌트합니다			



방이름	대상	크기	가격
핑크방	여성	4인실	1인 20,000원
보라방	동성		
	가족1팀		
그린방		2인실	
바깥채 전체를 렌트합니다			

파라다이스 객실

❖ 표 스타일(p357)

속성	속성 값	설명
caption-side	top(기본값) bottom	표 제목 위치(위 아래)
border	크기 종류 색상	표 테두리 스타일
border-collapse	collapse separate (기본값)	테두리 통합 분리하기
border-spacing	크기 (수평거리 수직거리)	셀 간격:인접한 셀 사이 거리 지정(px, em)
empty-cells	Show(기본값) hide(숨김)	빈 셀 표시 여부 지정
width, height	크기	표 너비와 높이 지정(px, %)
table-layout	fixed auto(기본값)	셀 내용에 맞게 셀 너비 고정 변화
text-align	left right center	셀 안에 가로 정렬
vertical-align	top middle bottom	셀 안에 세로 정렬
코딩 예제	border-collapse:collapse; border-spacing:10px 20px; empty-cells:hide table-layout:fixed; word-break:break-all; height:auto;	테두리 하나로 합침(셀 간격 지정할 수 없음) 셀과 셀 간격 (좌우 10px, 상하 20px) 빈 셀 숨김 셀 너비 고정 긴 내용 셀 안에 표시 높이 값 자동 조절

❖ 표 스타일

방이름	대상	크기	가격
핑크방	여성	4인실	1인 20,000원
보라방	동성		
	가족1팀		
그린방		2인실	
바깥채 전체를 렌트합니다			

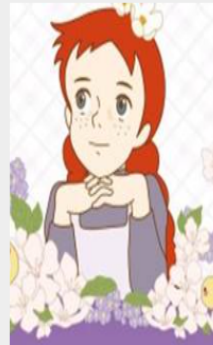
파라다이스 객실

```

table{
    border:2px solid black;
    border-collapse:collapse;
    empty-cells:hide;
    text-align:center;
}
th{
    border:1px solid black;
    width:120px;
}
td{
    border:1px solid black;
}

caption{
    font-size:20px;
    font-weight:bold;
    caption-side:bottom;
}
thead{
    background-color:pink;
}
tfoot{
    background-color:gray;
    font-weight:bold;
}
    
```


❖ text_p70.html



scallet

죽음이라 쓰고 삶이라 읽는다...

Daegu, Korea

scallet@gmail.com

SNS

- [facebook](#)
- [twitter](#)

Who am I?

프론트엔드 웹 기술(Front-end web Tech)에 관심이 많습니다.
현재 제주의 한 시골 마을에서 코딩 중입니다.

Experience

- 프론트엔드 개발
 - html
 - css
 - javascript
- 웹 디자인
 - photoshop
 - illustrator

Skills

Education

학력 사항

출신학교	전공	기간	구분
한국대학교	컴퓨터공학	2014.3 ~ 2018.2	졸업
한국고등학교	-	2011.3 ~ 2014.2	졸업

scallet

죽음이라 쓰고 삶이라 읽는다...

Daegu, Korea

scallet@gmail.com

SNS

facebook twitter

Who am I?

프론트엔드 웹 기술(Front-end web Tech)에 관심이 많습니다.

현재 제주의 한 시골 마을에서 코딩 중입니다.

Experience

- 프론트엔드 개발
 - html
 - css
 - javascript
- 웹 디자인
 - photoshop
 - illustrator

Skills

Education

학력 사항

출신학교	전공	기간	구분
한국대학교	컴퓨터공학	2014.3 ~ 2018.2	졸업
한국고등학교	-	2011.3 ~ 2014.2	졸업