

불닭볶음면 X 토니모리(TONYMOLY)

유명한 불닭볶음면의 삼양식품과 10대에게 인기가 많은 화장품 업체 토니모리가 협업했습니다. '불타는 에디션 : 화끈한 콜라보'라는 슬로건으로 선보인 해당 콜라보레이션은 화장품과 불닭볶음면의 결합이라는 파격적인 컨셉을 내놓은 것인데요. 토니모리는 불닭볶음면의 컵라면 용기와 봉지 라면 등을 패키지로 접목하는 것은 물론 소스의 색상과 제형을 반영하거나 라면 수프 모양의 용기에 화장품 액상 리필 품을 담았습니다.



상품과 함께 불닭볶음면의 강렬한 레드 색상으로 화끈하게 헤어 컬러 변화를 줄 수 있는 '빨간맛 컬러링 트리트먼트', 나무젓가락 포장지 모양에 담긴 '불닭 젓가락 빗'은 제품 구매 고객에게 사은품으로 증정하기도 했습니다. 상품이 처음 나왔을 때에는 불닭볶음면의 매운 이미지로 인해 피부에 좋지 않은 것은 아닌지, 편의점과 화장품 가게, 둘 중 어디에 가서 상품을 사야 하나며 고민하던 소비자들도 차별화된 상품에 흥미와 소장 욕구를 느끼고 즐거워하며 이슈가 되었습니다.



▲ 불닭볶음면 '누들 블러셔' 01. 불맛레드, 02. 까르보라이터

HITEJINRO

하이트진로는 과일탄산주 이슬톡톡과 네오팜의 더모코스메틱 브랜드 리얼베리어의 협업을 진행했습니다. 도수가 낮고 달달한 복숭아 맛이 나서 20대 여성에게 큰 인기를 끌고 있는 이슬톡톡의 복순이가 화장품을 들고 있는 일러스트를 적용하는 등 아기자기한 디자인으로 특별함을 더했습니다.

이슬톡톡×리얼베리어 익스트림 크림 리미티드 에디션은 이슬톡톡 캔 디자인의 틴 케이스에 50ml 본품과 특별히 한정 제작한 콜라보레이션 전용 잔으로 구성되어 있습니다. 2030대 여성에게 인기가 많은 이슬톡톡과 2030 여성들 사이에서 인지도와 충성도가 높은 피부 장벽 전문 더모코스메틱 브랜드 네오팜의 협업은 브랜드 간 시너지 효과가 높을 것으로 기대되었으며 귀여운 복순이의 이미지와 투명한 소주의 이미지가 화장품과 잘 맞아 실제로 인기를 끌었습니다.

하이트진로(HITEJINRO) X 네오팜(NEOFARM)



5월 특집

팔도비빔면 X 미샤(MISSHA)

반면 팔도와 미샤의 콜라보레이션 작품인 팔도 BB크림면은 성공적이지 못했습니다. 팔도의 이전 팔도비빔면은 적당히 매콤하고 시원 달콤한 비빔면으로 선풍적인 인기를 끌며 라면계 스테디셀러로 자리 잡고 있었습니다. 또 땀띠나 땃작과 같은 야민정음(한글 자모를 모양이 비슷한 것으로 바꾸어 단어를 다르게 표기하는 인터넷 언어)이 유행한 이후에는 팔도네넨땀(팔도비빔면을 야민정음으로 바꾼 것)으로 바꾼 포장지를 이용해 더욱더 인기를 끌었습니다.



그러나 팔도가 미샤와 한 팔도 BB크림면은 기대에 미치지 못했습니다. 팔도 비빔면의 시그니처 비빔, 비빔고에서 따온 BB와 크림 파스타를 연상시키는 크림 면은 따로 보면 언뜻 어울리는 듯도 합니다. 크림이 들어간 식품을 고객들에게 재치 있고 직관적으로 보여주기 위해 BB크림이라는 이름을 붙인 것인데, 이 BB크림이라는 단어가 소비자로 하여금 화장품용품을 떠올리게 했고, 화장품 이미지가 강해 식품에 대한 식욕을 떨어뜨려 도전 장벽이 높아진 것입니다. 실제로 팔도 BB크림면을 먹어본 소비자들은 생각과 달리 매우 맛있는 평을 하고 있습니다. 고객들과 직관적이면서 이색적인 방법으로 소통을 시도했지만 실패한 사례입니다.

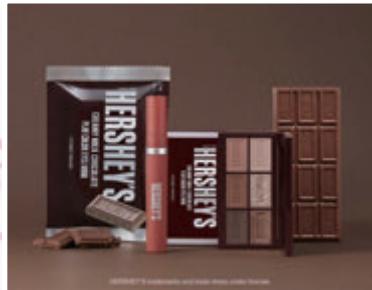
힐라 키즈 X 젤리셔스

힐라 키즈는 롯데제과의 '젤리셔스'와 손을 잡고 '힐라꾸미(FILA GGUMI)' 젤리를 선보였습니다. 제품은 젤리처럼 말랑말랑하고 폭신한 쿠셔닝과 알록달록한 컬러가 돋보이는 상품이었습니다. 두 업체는 이 신발을 토대로 한 젤리를 만들며, 힐라의 신발 상품이 가진 특징을 극대화하며 직감적으로 느낄 수 있도록 한 시도라고 볼 수 있습니다. 힐라는 신발의 디자인을 그대로 본 딴 젤리를 구현했습니다. 젤리라는 사실을 모르는 사람이 보면 신발인 줄 착각할 정도로 모양과 디테일이 신발과 똑같았습니다. 이 젤리 신발은 총 10만 개로 제작돼 전국 힐라 키즈 매장을 방문하는 고객에게 제공되기도 했습니다.

에뛰드 하우스 X 허쉬

화장품 브랜드 '에뛰드 하우스'는 올 초 허쉬 초콜릿과 콜라보해 '허쉬컬렉션'을 선보였다. 허쉬컬렉션은 새도 팔레트, 틴트, 허쉬 리유저블 텀블러 등 다양한 상품을 출시했다. 허쉬 초콜릿의 오리지너와 인기음료인 쿠키 앤 크림을 이용해 두 가지 버전을 선보였다.

이 중 새도 팔레트에 대한 인기가 좋다. 실제로 진짜 허쉬 상자 같은 팔레트에 초콜릿 같은 아이세도를 더해 20-30세대의 소비욕구를 일으켰으며 한국인들이 자주 쓰는 갈색의 포인트를 잘 캐치해 활용도가 높다는 점도 한몫했다.



오뚜기 X 슈피겐 코리아

핸드폰 케이스 전문 업체인 슈피겐 코리아와 식품업체인 오뚜기가 콜라보를해 다양한 제품을 선보였다. 오뚜기의 상징이기도 한 노란색을 이용해 봄을 연상했으며 오뚜기 카레의 디자인과 로고를 통해 유니크함을 더했다.

이 패키지는 갤럭시S20 케이스와 에코백, 스트랩, 숟가락, 와펜 스티커로 구성되어 있으며 올해 3월 초에 정식 발매됐다. 소비자들은 "한정판의 유혹", "갤럭시 S20만 구입할 수 있나?", "합성 아니고 진짜?" 등 다양한 반응이 이어지고 있다.

SPIGER



곰표 X 4XR

밀가루로 유명한 '곰표'와 4XR은 뉴트로(New+Retro) 감성을 내세워 젊은 세대를 공략한 제품들을 선보였습니다.

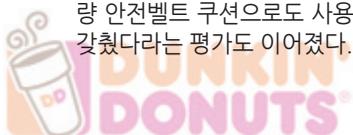
곰표의 상징인 브랜드 로고를 그대로 의류에 접목시킨 제품들에 4XR 브랜드만의 제품력을 더해 빅 사이즈로 출시, 맨투맨과 패딩 또한 많은 주목을 받았습니다.



던킨 도너츠 X 킷캣

지난해 던킨 도너츠는 '윈터 플레이 킷캣 쿠션' 프로모션을 진행하면서 제품 1만원 이상 구매시 '킷캣 쿠션'을 4,900원에 증정하는 행사를 진행하였다. '킷캣 쿠션'은 초코, 핑크, 도넛 세가지의 디자인으로 만나볼 수 있었으며 각각 '킷캣' 초콜릿과 던킨 도너츠 도넛을 형상화 한 디자인으로 인테리어 소품으로 사용하기 좋다는 평가를 받고 있다.

메모리폼 소재를 이용하여 폭신하고 부드러운 촉감이 특징이며, 상품 뒷면의 벨크로를 이용해 차량 안전벨트 쿠션으로도 사용하는 높은 실용성을 갖췄다는 평가도 이어졌다.



뷰티 트레이닝

지긋지긋 생리통예방 짐볼 운동



말랑말랑한 볼이 굴러가지 않게 유지하면서 균형을 잡으며 하체와 허리, 척추 근력을 키우는 데 도움을 주는 짐볼 운동법을 알아보자.

01 | 코어 강화

01

work▶ 세트 당 8~10회 반복 한다.

① 무릎을 구부리고 앉아 양 팔꿈치를 짐볼의 1/3 지점에 올려놓고 준비한다.

② 코로 숨을 들이쉬 뒤 복부에 힘을 주고 짐볼을 밀어내며 무릎을 살짝 띄운다.

③ 입으로 숨을 내쉬며 무릎을 천천히 편다. 8~10회 반복.



●●● 짐볼 플랭크 ●●●

02 | 라운드 숄더 교정

work▶ 세트 당 8~10회 반복한다.

① 어깨보다 살짝 아래 라인에 팔꿈치를 맞춰 팔을 L자로 만든다.

② 코로 숨을 들이쉬고 팔꿈치와 손목을 짐볼 경수리 위에 올린다.

③ 입으로 숨을 내쉬며 상체를 바닥 쪽으로 내린다. 8~10회 반복.

TIP 허리가 휘지 않게 하고 무리한 힘이 들어가지 않도록 주의한다.

02



●●● 소흉근 스트레칭 ●●●

03 | 날개뼈 밸런스 맞추기

work▶ 세트 당 8~10회 반복 한다.

- ① 엉덩이는 매트에 위치하고 무릎은 구부리고 앉아 뒤통수까지 짐볼에 기대고 양팔은 앞으로나란히 자세를 취한다.
- ② 코로 숨을 들이쉬며 어깨를 손가락 방향으로 길게 밀어낸다.
- ③ 입으로 숨을 내쉬며 양쪽 날개뼈로 짐볼을 꼬집듯이 밀어내며 짐볼을 누른다. 8~10회 반복.



03

●●● 날개뼈 & 등 근육 스트레칭 ●●●

04



TIP. 짐볼을 들어 올릴 때 탄성을 이용하지 않도록 주의한다.

●●● 하체 스쿼트 ●●●

04 | 하체 근력 강화

work▶ 세트 당 8~10회씩 반복 한다.

- ① 양발을 골반 너비로 벌려 다리 사이로 짐볼을 잡고 바닥에 내려놓은 뒤 준비한다.
- ② 코로 숨을 들이쉬고 복부에 힘을 주며 발바닥으로 지면을 누르듯이 힘을 실어주고 어깨는 끌어내린다.
- ③ 엉덩이 힘으로 고관절을 펴며 짐볼을 위로 들어 올린다. 8~10회 반복.



05

●●● 햄스트링 스트레칭 ●●●

05 | 척추 분절 능력향상

work▶ 양쪽 당 8~10회 반복 한다.

- ① 양발은 골반 너비로 벌리고 손가락을 어깨너비로 짐볼 위에 올려놓는다.
- ② 코로 숨을 들이쉬고 준비. 입으로 숨을 내쉬며 손가락과 골반이 멀어지는 느낌으로 짐볼을 밀어내고 척추를 분절하며 둥글게 말듯이 상체를 숙인다.
- ③ 코로 숨을 들이쉬며 엉덩뼈 위로 척추를 쌓아 올리듯 척추를 분절하여 말아 올린다는 느낌으로 상체를 일으킨다.

TIP1. 짐볼 운동 시 주의할 점이 있다면요?

짐볼 운동을 하다가 중심을 잃기도 하고 자칫 잘못하면 미끄러지거나 튕겨 나가기도 해요. 짐볼을 처음 사용하는 분이라면 벽이나 기둥을 잡거나 지면과 최대한 가까운 자세로 짐볼과 먼저 친해져야 합니다. 본격적인 운동을 시작하기 전에 짐볼의 특성을 습득하기 위해 짐볼과 노는 거죠.

스킨 케어

들어본적 있니? 대마 화장품



♥ 대마성분 화장품 뷰티시장의 새로운 원료

2019년 3월 12일 의료계에는 큰 변화가 있었다. 우리나라에서도 의료용 대마수입이 가능하게 되었다는 것이다. 이어서 뷰티 업계에서도 이미 대마를 새로운 화장품 성분으로 주목하고 있다는 소식이다.

이러한 움직임은 이미 높아질 대로 높아진 소비자의 화장품에 대한 눈높이가 한 몫을 했다고 보는 전망이다. 더이상 화장품 업체에서 만든 제품을 성분, 원료, 제조사 등을 확인하지 않고 구매로 이어지는 구매형태는 찾아볼 수 없다. 그만큼 소비자들의 눈높이와 구매 조건이 까다로워졌기 때문이다. 이미 병풀잎, 쑥, 유산균 등은 최근 각광받으며 많은 소비자의 구매욕구를 일으킨 화장품 성분들이다. 그런데 이제는 마약으로 분류돼 원초는 물론 추출물의 사용도 엄격히 제한된 대마를 화장품 성분으로 사용할 수 있다는 것이다. 갑자기 대마를 화장품으로? 라는 의문을 갖을 수 있겠지만 이미 미국<타임>지가 10대 슈퍼푸드로 선정했으며 미국과 캐나다에서는 대마씨 추출물 '칸나비디올(CBD)'에 대한 규제가 완화

'대마'는 흔히 마약으로 알고 있지만 해외는 물론 국내 뷰티 시장에서도 대마 성분을 사용한 화장품의 출시가 잇따르고 있다.

돼화장품, 건강식품으로 이미 대중화 돼 있다.



대마는 크게 마리화나와 햄프로 나뉘는데 두 대마의 차이는 환각증세를 일으키는 THC라는 물질의 함량이다. 마리화나는 THC함유율이 6~20%에 달한다면 햄프는 2%미만으로 환각 성분이 거의 없고 CBD를 대량 함유한 것이 다른 점이다.

그렇다면 CBD는 정확히 어떤 물질일까? CBD는 필수아미노산과 식물로는 드물게 오메가-3 및 오메가-6를 포함한 필수지방산으로, 건조한 피부를 촉촉하게 해주고 천연 항염증 물질을 활성화하는 '엔도카나비노이드'라는 물질의 기능을 촉진하는 등 항염·항산화력·항박테리아·항스트레스 효능이 우수해 아토피와 트러블성 피부, 노화 피부에 효과가 좋은 것을 확인할 수 있다. 실제로 CBD가 피지샘을 자극해 과도한 피지 유실을 방지하고 주름을 예방한다는 연구결과도 있다.

스킨 케어

♥ 어떻게 화장품으로?

CBD오일의 첨부

CBD오일은 칸나비디올 성분을 대마씨유나, 코코넛 오일등과 섞어 놓은 상용 제품이다. 줄여서 CBD오일이라고 하는데 이 제품을 화장품으로 재 가공하는 것이다.

그렇다면 대마에 보수적인 국내에도 CBD화장품을 만나볼 수 있는 것인가? 결론부터 말하자면 아직까지는 국내 CBD화장품 유통은 불법이다. 물론 제한적으로 의료용 대마가 합법화 되었지만 언제까지나 의료용이라는 틀 안에서의 합법 화이기 때문에 국내에서의 대마 화장품은 불가능해 보이지만 위에서 언급한 대마씨유는 순수한 원료를 추출한 성분이기 때문에 사용이 가능하다고 한다.



즉, '햄프' 추출물은 안되지만, '햄드 시드' 추출물은 가능하다는 이야기이다. 의료용으로 사용될 경우는 잎이나 꽃같은 직접적인 대마에서 추출하게 되지만 대마시드는 말그대로 '씨앗'에서 추출했다는 개념이다.

이러한 햄프시드 추출물(대마씨유)은 햄프추출물에 비해 훨씬 안전하기 때문에 이미 국내에서도 화장품은 물론 건강기능식품으로도 인기를 끌고있다.

♥ 햄프시드 오일의 화장품

국내 코스메틱 시장의 반응

이에 힘입어 국내 뷰티 시장에서도 햄프 시드 오일이 함유된 뷰티 제품이 속속 눈에 띄고 있다.

더바디샵의 햄프 라인이 국내에 수입중이고 쟁들 프로젝트라는 신규 브랜드에서도 햄프 시드 오일을 성분을 함유한 남성 스킨케어 라인을 선보였다.

대마는 곧 마약이라는 고정관념 때문에 접근이 어렵고 사용해서는 안 될 것 같은 성분으로만 알고 있었지만, 환각 성분이 미미한 햄프시드는 영양 성분이 가득한 슈퍼 곡물이자 건조함으로 인한 노화를 예방하는 안티에이징의 핵심 성분을 함유하고 있다는 재발견으로 앞으로 더 활발하게 펼쳐질 CBD 화장품이 기대된다.

♥ 추천 CBD 뷰티 아이템

CBD COSMETIC



(좌)비클코스메틱 햄프시드 인 오로라 오일 크림. 햄프시드 오일을 10,000PPM 이상 함유해 피부에 강력한 보습감을 선사한다. 50g 4만8천원.

(우) 보레고 100% 퓨어 햄프시드 오일 by 닥터 울가 피부 안전성 테스트를 완료했으며 식약처 기준 26가지 유해 성분을 배제한 천연 유래 성분 100%의 오일. 60ml 4만3천원.



(좌)젠들프로젝트 햄프시드 웨이빙 크림 알코올 성분 없이 순한 애프터셰이브 겸용 셰이빙 크림. 햄프시드 성분이 피부에 진정과 보습을 선사한다. 50ml 2만5천원.

(우)밀크메이크업 하이드레이팅 페이스 마스크 스틱 형태의 마스크로 CBD 오일을 포함한 식물 추출 성분이 피부에 수분을 공급하고 각질 케어를 돕는다. 26달러.

성형&시술

수술실 CCTV 찬반 논란



1. 권대희 사건..

검찰이 일명 '권대희 사건'에 대해 의료진에게 형사책임을 물을 수 있을지 관심을 모으며 수술실 CCTV 설치 논란이 다시 도마 위에 올랐다. 사건은 2016년으로 거슬러 올라간다. 대학생 고 권대희 씨(이하 '권 씨')는 성형외과 수술실에서 안면윤곽 시술을 받던 중 과다 출혈로 인한 쇼크 및 뇌사 상태에 빠진 뒤 사망했다. 유족들은 수술실 CCTV



요즘엔 흔하게 의료사고에 대한 소식을 듣는다. 일각에선 사고의 원인을 정확히 알기 위해선 수술실 내 CCTV설치를 주장하는 반면, 개인 프라이버시침해를 걱정하는 소리도 있는데...

영상을 증거로, 무책임한 의료진에게 책임을 물었다. 담당 의사가 수술 중 수술실을 이탈해 간호조무사가 환자를 지혈하며 장시간 방치한 장면이 CCTV에 고스란히 찍혔기 때문이다.

권 씨는 뒤늦게 대형 병원으로 옮겨졌으나 결국 49일 만에 사망에 이르렀다. 유족 측은 상황이 위급한데 의사는 없고 간호조무사는 화장을 고치거나 휴대전화를 만지는 등 환자를 충실히 돌보지 않았다고 주장했다. 3년이 지난 2019년 11월, 검찰이 권 씨의 집도인에게 구속영장을 청구하면서 의료사고 발생 시 의료진에게 형사책임을 물어 구속할 수 있을지 다시 한 번 국민들의 관심이 쏠렸다. 검찰이 의료진에게 구속영장을 청구한 것은 매우 이례적이다. CCTV가 설치돼 있지 않은 수술실의 특성상 의료 사고는 입증하기가 쉽지 않기 때문이다. 권 씨의 유족과 환자 단체는 이런 비극을 방지하기 위해서는 수술실 내 CCTV 설치를 의무화할 필요가 있다고 주장했다.

2. 감시자 VS 사생활



우선 수술실 CCTV 설치에 찬성하는 입장에서 가장 높은 기대를 거는 성과는 CCTV 설치를 통해 의료 사고를 예방하는 것이다. 그동안 관행처럼 이어

성형 & 시술

저은 무자격자의 대리 수술과 환자의 동의없이 주치의가 뒤바뀌는 유령 수술, 마취 상태에서 환자에게 행해지는 성추행과 성희롱 등은 환자들을 불안에 떨게 만들었다.

이에 환자 단체뿐만 아니라 뉴스를 접한 수많은 국민까지 수술실 CCTV가 감시자의 역할을 해야 한다고 목소리를 높였다. 수술실 내 생일 파티, 인증 사진 촬영 등 비도덕적인 의료 사건을 근거로 CCTV가 설치되는 것만으로도 경각심을 일깨워 줄 수 있지 않겠냐는 주장이다. 사고 예방뿐 아니라 사고 발생 시 대처에 거는 기대도 있다. 의료 사고 발생 시 환자는 늘 을이 된다. 의료인의 과실 여부를 입증하기 위해서는 또 다른 의료진에게 의뢰할 수밖에 없는 상황이기 때문이다. 무자격자가 수술을 하거나, 성범죄를 당한 정황이 있어도 법적으로 이를 증명할 길이 거의 없을 뿐 아니라 내부 제보에도 기대하기 어려운 게 현실이다. 따라서 CCTV가 이들의 억울함을 푸는 데 중요한 열쇠가 될 수 있다.



한편 환자 입장에서 수술실 CCTV 설치 의무화를 부정적으로 보는 시각도 적지 않다. 환자와 의료진의 심각한 사생활 침해가 그 근거다. 환자의 신체 부위가 녹화된 자료들을 어떻게

안전하게 보관할지 보안에 대한 논의가 부족하고, 대책이 마련된다 하더라도 경제적 부담이 고스란히 환자의 치료비에 가산돼 결국은 촬영을 원치 않는 환자에게까지 피해가 분산되는 것이냐고 주장했다. 이에 환자 단체는 보안에 대한 구체적 논의가 필요하다는 부분은 인정하면서도, CCTV를 설치하면 오히려 의료진의 집중도가 상승돼 수술 결과에 미치는 부정적인 영향에 대해서는 동의할 수 없다는 입장을 내놨다. 또 환자와 의료진 모두 수사나 재판 같은 특별한 경우에만 CCTV를 볼 수 있도록 법적인 제도를 갖춘다면 의료계가 주장하는 불필요한 소송 남발의 문제는 없을 것이라고 주장했다.

3. 공통된 의견

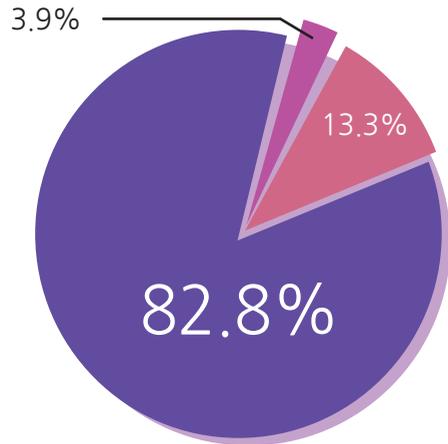


평평하게 맞서는 상반된 주장 속에서도 공통되게

의견이 모아지는 부분이 있다. 대리 수술, 유령 수술, 성범죄 등 수술실에서 일어나는 불법에 대해선 엄단할 필요가 있다는 것. 단순히 의사 면허를 정지하며 개인에게 책임을 물을 것이 아니라 병원 전체에 엄중한 제재가 필요하다는 입장은 양측 다 이견이 없는 논치다. 상반된 의견을 수렴해 수술실 내부가 아닌 수술실 입구나 복도에 CCTV를 설치하자는 새로운 방안도 제기됐다.

수술을 집도하는 주치의가 누구인지 환자나 보호자가 명확하게 확인이 가능하고, 환자 모습은 촬영되지만 구체적인 신체 부위에 대한 노출을 피한다면 사생활 침해 논란에선 자유로울 수 있지 않겠냐는 주장이다. 과연 의료진만 감시하는 역할로 CCTV를 설치하는 것이 궁극적인 의료 사고 예방과 대처에 도움이 되는 길인지에 대한 의문은 남는다. 사고 발생 시 환자는 늘 을이 된다. 의료인의 과실 여부를 입증하기 위해서는 또 다른 의료진에게 의뢰할 수밖에 없는 상황이기 때문이다. 의문스럽고 억울한 의료 사고가 있어도 환자나 환자 가족들은 할 수 있는 일이 생각보다 많지 않다.

■ 수술실 CCTV 찬반 비율



82.8%의 찬성하는 사람들의 의견으로는 환자의 알권리를 보호하고 인권침해 방지를 위해 찬성한다고하였고, 반대하는 13.3%의 의견은 의료인의 직업수행자유를 침해하고 의료진과 환자 사이의 신뢰관계를 무너뜨린다는 의견으로 반대를 하고 있었다.

메이크업

동안만드는 헤어 메이크업



STYLE1

#정수리 볼륨 만들기
#뿌리 볼륨 만들기

데일리 볼륨 스타일링 중 가장 쉽게 연출할 수 있는 것이 볼륨 스트레이트. 이 헤어스타일의 포인트는 무엇보다 모발 뿌리와 정수리의 볼륨이다. 정수리 볼륨을 자연스럽게 살리는 방법은 샴푸 후 드라이가 포인트. 샴푸 후 머리를 말릴 때 평소 자주 타는 가르마의 반대 방향으로 모발에 찬 바람과 더운 바람을 교차해 뿌리 부분부터 말리고, 어느 정도 건조된 모발에 꼬리빗으로 5:5 가르마를 탄 뒤 쿠션 브러시로 가르마를 대각선 방향으로 교차하듯 빗질하면 전체적인 모발의 볼륨이 살아난다.

HOW TO



나이 들수록 모발이 가늘어지고 머리숱이 적어지기 때문에 헤어스타일링에 볼륨은 필수다. 여기에 동안 페이스까지 만들어주니 볼륨은 더더욱 놓칠 수 없는 중요한 헤어 연출법이다.

1. 꼬리빗으로 5:5 가르마를 탄다.
2. 쿠션 브러시로 교차하는 방향으로 빗질하며 브로 드라이를 한다.
3. 에센스로 모발 끝에 윤기를 더한다.

STYLE2

#전체볼륨
#풍성한 웨이브

HOW TO



1. 손으로 볼륨감을 살리며 아래에서 위 방향으로 브로 드라이를 한다.
2. 핀셋으로 말아놓고 뜨거운 바람으로 드라이한다.
3. 볼륨 강화 에센스를 바르고 마무리한다.

정수리부터 모발 끝까지 전체적으로 살린 풍성한

메이크업

웨이브는 왠지 자신감까지 살려주는 것만 같다. 전체적으로 풍성한 웨이브를 만들기 위해서는 샴푸 선택부터 달라야 한다.

콜라겐 단백질, 아미노산 등이 함유된 볼륨 샴푸는 모발의 탄력을 끌어올리고 머릿결을 더욱 풍성해 보이도록 만들기 때문. 볼륨 샴푸를 사용한 뒤 손으로 모발을 아래에서 위로 끌어 올리며 브로 드라이해 축 쳐진 모발에 힘을 실어준다. 볼륨이 오랜 시간 유지될 수 있도록 볼륨 에센스를 바르는 것도 잊지 말 것.

STYLE3

#업스타일 볼륨
#뭉뚱머리 볼륨

볼륨만 잘 살려도 얼굴이 예뻐 보이는 효과가 있다. 포니테일과 번스타일을 할 때 본래 머리숱이 많고 풍성한 것 같은 느낌으로 볼륨을 주기 위해서는 페이스 라인을 따라 웨이브를 만드는 것이 포인트. 머리를 묶은 뒤, 머리카락을 몇 가닥 빼내어 웨이브를 만드는 것은 인위적으로 보이며 자연스럽지 않다는 것을 기억하자. 아이론을 사용해 페이스 라인을 따라 웨이브를 만든 뒤 브러시 대신 손으로 모발을 빗질해 원하는 높이에 포니테일 또는 번을 만드는 것이 자연스러운 볼륨 번의 비결이다.

HOW TO



1. 아이론으로 페이스 라인에 웨이브를 만든다.
2. 머리를 두 부분으로 위아래 경계를 나눠 묶는다.
3. 번을 만든 뒤 U핀으로 고정한다.

STYLE4

#사이드볼륨
#내추럴볼륨

웨이브 볼륨을 가장 아름답게 보여줄 수 있는 가르마의 비율은 6:4. 꼬리빗 끝으로 이마 라인에서 시작해 뒤통수까지 지그재그로 그으며 가르마 라인을 탄다. 가르마를 탄 뒤 모발 전체에 무스를 발라 가는 모발에 힘을 실어준다.

무스는 젤이나 오일에 비해 끈적임이 적고 딱딱하게 굳지 않아 가는 모발에 사용하기 좋다. 웨이브를 만든 뒤 볼륨을 더욱 살리고 싶은 부위에는 롤빗 또는 손가락을 사용해 웨이브를 만든 뒤 뜨거운 바람으로 말려 볼륨을 살린다.

HOW TO



1. 6:4 가르마를 탄 뒤 브로 드라이를 한다.
2. 모발 전체에 무스를 발라 흡수시킨다.
3. 와이어를 사용해 자연스러운 웨이브를 만든다.

헤어패드 사용하기

납작한 뒤통수, 훗해 보이는 경수리는 이제 헤어패드로 해결할 수 있다. 특히나 작은 사이즈의 헤어볼륨 패드는 경수리와 '옆통수'에 볼륨이 없어 축 가라앉은 사람에게 추천할 만하다. 경수리 쪽 모발을 들어올린 다음 '찍찍이'로 되어 있는 부분을 머리통에 밀착시키면 죽었던 볼륨도 기적적으로 살아나는 경험을 할 수 있다. 뺑 줌 만들어보겠다고 매일같이 '백곰'을 넣느라 머릿결이 상했다면 헤어 패드에 눈을 돌려볼 것. 단 3개만으로 양 옆과 뒤통수를 풍성하게 만들 수 있다.

패션 트렌드

봄 패션 트렌드 추천 아이템



:: COLORFUL LEATHER :: 컬러풀 레더



1 카키 컬러 싱글 재킷. 가격미정 로에베. 2 컬러 포인트 레더 스니커즈. 가격미정 에르메스. 3 컨피덴셜 마테라세 가죽 백. 가격미정 미우미우. 4 카프스킨 소재 블루 팬츠. 4백10만5천원 보테가벤테타. 5 양

그 어느 때보다 극명하게 나뉜 S/S 시즌 패션 트렌드 중 꼭 기억해야 할 네 가지를 소개한다.

가죽 소재 핑크 크롭트 재킷. 가격미정 펜디. 6 페이크 레더 원피스. 5만9천원 자라. 7 벨트 장식 쇼츠. 가격미정 이자벨마랑. 8 옐로 스트랩 힐. 31만8천원 슈츠. 9 체인 장식 미니 파우치 백. 가격미정 마르니. 10 로고 장식 와이드 벨트. 가격미정 지방시.

보기만 해도 기분 좋은 컬러 레더 아이템이 이번 시즌 메가트렌드로 자리 잡았다. 주목할 만한 점은 단순히 컬러만 밝아진 게 아니라는 것. S/S 시즌에 입을 수 있도록 얇아진 소재와 고급스러움을 배가시키는 광택 효과를 더해 아우터는 물론 이너웨어까지 선택의 폭도 넓다. 생동감 넘치는 컬러 레더 아이템을 당장 위시 리스트에 올려야 하는 이유다.

:: PERFECT SHIRTS :: 퍼펙트 셔츠



패션 트렌드

1 코튼 레이싱 셔츠, 1백42만원 일렉산더맥퀸, 2 로고 장식 스트라이프 셔츠, 1백만원대 발렌시아가, 3 블루 스트라이프 셔츠, 가격미정 베트멍by분더샵, 4 블루 셔츠 원피스, 가격미정 메종마르지엘라, 5 플리츠 디테일 스트라이프 셔츠, 가격미정 사카이, 6 레이스 소재 화이트 셔츠, 가격미정 씨바이클로에, 7 패치 포켓 장식 민트색 셔츠, 90만원 스텔라매카르니, 8 체크 패턴 셔츠, 98만원 톰브라운, 9 레터링 장식 오버사이즈 셔츠, 74만원 버버리.

옷장 속에 한 벌쯤 갖고 있는 에센셜 아이템, 셔츠가 이번 시즌 드디어 트렌드의 주인공으로 거듭났다. 당장 블루 셔츠를 꺼내 입고 싶게 만든 디올 컬렉션을 시작으로, 가죽 소재 와이드 팬츠와 뽀뽀한 셔츠를 매치해 터프한 룩을 완성한 라코스테, 파티 룩으로도 손색없는 셔츠 룩을 선보인 샤넬까지. 셔츠 한 장으로 이토록 다양하고 완벽한 룩을 연출할 수 있다는 사실을 꼭 기억할 것!

:: POLKA DOT :: 폴카 도트



1 홀스뿔 디테일 투웨이 백, 가격미정 구찌, 2 도트 프린트 셔츠와 스커트, 가격미정 모스키노, 3 도트 프린트 스카프, 가격미정 드리스반 노튼, 4 블루 파우치, 가격미정 곰데가르송, 5 도트 밴드 스트로해트, 가격미정 메종마르셀by분더샵, 6 맥시 길이의 슬립 드레스, 가격미정 캐롤리나헤레라, 7 블랙 & 화이트 키튼 힐, 17만8천원 지니킴, 8 러플 보 드레스, 87만8천원 토리버치.

폴카 도트, 일명 물방울무늬가 뉴 시즌 트렌드로 돌아왔다. 늘 순환적으로 유행 반열에 오르는 단골손님이지만, 반가운 점은 레트로 무드에 충실하던 기존의 룩에서 벗어나 동시대적 디자인으로 세련된 변신을 했다는 것. 이번 시즌 드리스반

노튼, 발맹, 메종마르지엘라 등 수많은 브랜드에서 선보인 도트 패턴을 활용한 다채로운 스타일링 팁에 주목해보자.

:: NEON SIGN :: 네온 사인



1 로고 장식 스니커즈, 가격미정 발렌티노가라바니, 2 크리스탈 장식 드롭 이어링, 가격미정 시몬로샤by10꼬르소고모, 3 로고 밴드 포인트 선 바이저, 46만5천원 디올, 4 플리츠 후드 드레스, 1백38만원 발렌시아가, 5 스웨이드 소재 드로 스트링 백, 가격미정 샤넬, 6 슬립 미니 드레스, 1만4천9백원 에이치앤엠, 7 모노그램 모티프 오버사이즈 토트백, 3백9만원 루이비통, 8 커스텀 네온 샌드 아이폰 케이스, 가격미정 케이스티파이, 9 캐츠 아이 선글라스, 41만5천원 생로랑.

멀리서도 단숨에 알아볼 수 있는 존재감 넘치는 네온 컬러는 올봄을 대표하는 키 트렌드다. 이번 시즌 네온 트렌드의 가장 큰 특징은 과감한 실루엣이 아닌 일상에서 활용할 수 있는 간결한 실루엣이 주를 이뤘다는 것. 재킷과 형광색 스커트를 매치한 크리스토퍼케인, 땅에 닿는 맥시 스커트 룩을 선보인 톰포드처럼 블랙 컬러를 활용해 네온 컬러를 매치하면 부담 없이 시도할 수 있을 듯!

:: 2020 S/S COLOR :: 파스텔 컬러

여성 컬렉션은 물론, 남성복 주요 컬렉션에서도 더욱 주목 받으며 파스텔 빛 물결이 예상된다.

뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



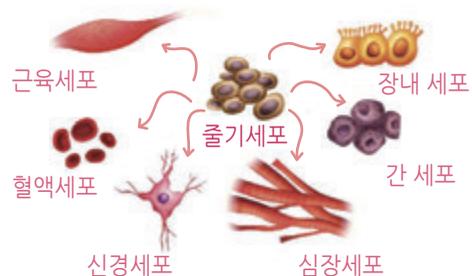
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고
봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가
탄생했다.

세븐뷰티의 셀로지 시리즈 화장품의 성분에는
리포솜화한 건세포 엑기스가 함유되어있어 한
층더 피부침투력과 체내흡수력을 높여주는 기능
성 화장품인 것이다.

♥ 줄기세포란...? ————— 의료 재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능
력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을
반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자
기 복제 능력)을 가지고 있다. 줄기세포는 게다가
자신과는 다른 세포가되는 능력 (분화능)을 가지
고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할
수있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로,
재생 의료 분야에서 주목 받고 있다. 세포의 노화
가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도
움이 전망되고있는 것이다.

◎ 줄기세포의 변형형태



♥ 리포솜과 코스메 ————— 줄기세포 엑기스

리포솜이란, 세포막의 구성 성분인 이니질을 이
용하여 이공적으로 만든 작은 주머니를 말한다.
리포솜의 주머니 구조는 생명현상을 재현시키기
위한 실험에 인공적인 공간으로 활용되며, 비슷
한 구조를 띠는 세포막에 잘 융합하기 때문에 백
신, 약물, 항체 등을 빠르게 흡수시키는 매개체
로도 사용한다.

◎ 리포솜의 구조



뷰티 노하우

●인간 줄기세포엑기스

인간 지방 세포 순화 배양액 추출물이다. 셀로지 화장품 시리즈에서는 기증자의 피하 지방에서 채취한 지방 유래 줄기 세포를 배양 할 때 사용한 배양액을 포함하는 추출물만을 사용하고 있다.

줄기 세포 자체가 함유되어 있지 않고 추출물 세포를 키우기 위해 중요한 영양소가 포함되어있다. 배양 된 줄기 세포에서 분비 된 성분이 포함되어있는 것이다. 이러한 줄기 세포 유래의 성분이 앞으로의 스킨 케어를 발전시킬 것으로 기대되고 있다.



♥에스테 살롱에서... 개인 판매까지

'시간을 되돌린다' 세븐뷰티에서 셀로지 코스메 시리즈에 내걸은 슬로건이다. 이번에 나온 셀로지 코스메 시리즈는 세븐뷰티와 계약되어 있는 에스테 살롱에서 시술에 사용할 목적으로 나온 업무용 화장품라인과 개인 홈케어 시리즈라인 이 두 가지로 라인업을 구축하여 에스테 코스에서 홈케어까지 아우르는 토탈케어를 제안하고 있다.



♥셀로지 코스메 홈케어 시리즈 = 6가지 토탈 케어 소개

STEP1 1% 클렌징 젤 #제거하기

에이징 케어는 제거하는 것 부터 시작이라고 한다. 줄기세포 함유 젤로 피부 표면을 정돈해보자. 줄기세포 엑기스, 콜라겐, 히아루론산 등의 성분으로 피부보습 위주의 정돈을 시작한다.



워시 폼 #씻어내기 **STEP2 1%**

진한 거품이 피부를 고급스럽게 감싸준다. 상상 그 이상의 느낌으로 낫을 놓게되는 부드러운 피부결로의 변화를 느껴보자. 줄기세포 엑기스는 물론 천연오일, 솔비톨 성분이 함유되어 있다.



STEP3 3% 로션 #촉촉하게

피부를 풀어내듯이 침투하여 촉촉함이 가득한 피부로 변화 시킵니다. 줄기세포 엑기스가 3%함유되어 있고 히아루론산과, 콜라겐은 물론 사카로미세스까지 담은 스킨케어 로션이다.



리치 에센스 #채우기 **STEP4 5%**

피부 본래의 힘에 눈을 뜨게하는 진한 미용액이다. 줄기 세포 엑기스로 빛나는 피부를 만들어 보자. 플라렌성분과 알부틴성분이 밝은 피부로의 변화를 돕는다.



STEP5 5% 리치 크림 #지키기

부드러운 벨을 피부에... 줄기 세포가 오염하고 통통한 피부로의 변화를 돕는다.



시트 마스크 #정돈하기 **STEP6 1%**

피부에 윤기를 전달하여 탄력있는 피부로 이끄는 페이스 시트 마스크 이다. 투명감 있는 피부를 원하시는 분께 추천.



육아 팁

아이도 처음이고 엄마도 처음이라...



세상에 나온 우리아이에게는 모든 것이 처음이지만 모든 행동에 이유가 있겠지요. 하지만 우리도 엄마는 처음이라 그 이유를 알기 쉽지 않아요. 초보맘에게 알려주는 육아 팁.

BABY1

생각하는 의자, 언제가 좋을까요?



* 고민 있어요

생각하는 의자는 잘만 활용하면 훈육에 도움이 된다고 하는데, 대략 몇 개월부터 활용하는 게 좋을까요?

💬 걱정 말아요

우리 아이 훈육 때문에 걱정이지군요. 생각하는 자리나 의자를 사용하는 이유는 아이의 바른행동 습관 형성을 위한 것이 주된 목적입니다. 따라

서 아이가 우선은 주변인의 말귀를 어느 정도 알아들을 수 있어야 하며, 자신이 한 행동을 지각하고 잘못된 행동에 대해서는 조금이나마 잘못된 행동임을 지각할 수 있어야 효과를 발휘할 수 있다고 생각합니다. 일반적으로 아이가 간단한 규칙을 이해하며, 주 양육자와 언어를 통한 의사소통이 간단하게라도 가능한 30개월 전후가 적정 시기라 할 수 있으나 이에는 개인차가 있어 그 시작 시기에는 다소 차이가 있을 수 있습니다.

하여 어머님께서 생각하시기에 우리 아이가 간단한 규칙을 이해하며 말귀를 알아듣는다 생각되면 시작하시되, 반성 의자(반성자리)는 2세면 2분, 3세면 3분, 4세면 4분 앉아있도록 해 주시고 어두운 곳에 혼자 있도록 하는 것은 삼가 주셔야 합니다. 이후 종료 후에는 아이가 왜 반성 의자에 앉았는가를 이해할 수 있게해야한다.

BABY2

배변훈련, 도와주세요

* 고민 있어요

22개월 남자아이를 키우고 있어요. 응가하고 나서 "엄마 똥" 이라고 말하며 의사표현을 하기에 이제 준비가 된건가 싶어 본격적인 배변훈련을 시도해보고 있어요. 어머니나 아버지가 변기에 앉아 있는 모습을 보면 "엄마 쉬~"라고 말하면서 관심도 보이고, 그래서 그런지 아기변기에 앉아 있는

육아 팁

것도 좋아하긴 합니다. 근데 막상 진짜 변의가 느껴지거나 하면 아무도 없는 곳으로 달려가 몰래 숨어 혼자 응가를 해요. 다가가면 저리 가라고 하거나 못보게 하고, 아니면 보던 변도 멈추고 다른 행동을 합니다. 시간 맞춰 몇 번을 변기에 앉혀 보았는데 앉아있다가 돌아다니고 다시 와 앉기만 반복할 뿐 쉬도 응가도 단 한번도 성공을 한 적이 없어요. 변기에 앉으면 쉬나 응가를 절대 하지 않고 놀기만 해서 아기가 싫어 기저귀를 채우면 그때서야 일을 봅니다.



걱정 말아요

먼저 영유아기 배변가리기는 이후 성장기에 있어 올바른 인성 및 정서, 사회성 발달에도 커다란 영향을 주므로 무엇보다 안정되고 편안한 가운데서 이루어져야 합니다. 일반적으로 배변가리기는 20개월을 넘어서면서 이루어지나 이에는 개인차가 있어 아이마다 그 시작시기와 종료시기에 커다란 차이가 있습니다. 배변가리기의 시작은 아이 스스로 변의를 지각하고 이를 자신만의 언어나 기타 표현방법(예. 표정 등)으로 이를 주변에 알리는 데서 시작됩니다. 또한 시작은 했으나 퇴행하는 경우도 쉽게 관찰될 수 있습니다. 따라서 어머니께서 우리 아이의 배변가리기 때문에 너무 신경쓰시지 않았으면 합니다.

어머님의 글로 보아 우리 아이의 경우 변의지각은 이루어지고 스스로 변기를 사용해야 하는 당위성은 지각하고 있으나 아직은 이를 행동으로 실천하기까지는 조금 더 시간이 필요하다는 생각입니다. 따라서 어머니께서는 아이가 편안하게 일상생활을 할 수 있도록, 기저귀 차기를 원할 경우

채워주시고, 한편으로 가 대변을 볼 경우 편안하게 볼 수 있도록 해 주시되, 마치고 이를 치울 때에는 아이도 동참시켜 주시길 바랍니다. 이와 동시에 동화나 어른들의 변기 사용 등을 보여주시며 아이 스스로 주저함이나 거부감 없이 변기를 사용할 수 있을 때 까지 충분히 기다려 주시기 바랍니다.

변기사용은 늦어도 괜찮습니다. 다만 주변의 서두르는 변기사용 재촉으로 인한 불안정한 정서는 이후 성장기 부정적 성격형성에 커다란 영향을 줄 수 있다는 사실을 꼭 기억해주세요.

BABY3

아이가 겁이 많고, 소심해요

*고민 있어요

만 19개월 남자아이를 키우고 있는 엄마예요. 저희 아이는 밥도 잘 먹고 잘자고 잘 놀입니다. 순하고 조심성도 있는 편이에요. 18개월부터는 전보다 낯을 더 가리는 것 같아요. 특히 친숙하지 않은 사람이 무엇인가 하지말라는 신호를 보내면 좌절된 표정으로 울음을 터뜨려요. 큰 소리를 친 것도 아니고, 그저 안전상의 이유로 하지 말라고 했는 데도 말이죠. 하고 싶은 놀이를 못하게 할 것 같으면 그 사람 주위를 맴돌면서 선뜻 놀이감을 달라는 말도 못해요.

걱정 말아요

우리 아이의 소심하고 소극적인 태도 때문에 걱정이시군요. 어머님의 글로 보아 우리 아동의 경우 기질적으로 다소 소심하고 내향적인 아이라 생각됩니다. 이러한 기질을 가진 아동의 경우 낯선 사람과 환경에의 적응시간은 그렇지 않은 아동보다 조금 더 필요하며 과정 역시 조금 더 길어지게 됩니다. 이러한 기질적인 행동은 양육에 의한 것도 있지만 19개월이면 대부분 기질적인 요인에 의한 행동이라 볼 수 있습니다.

기질적으로 소극적이며 내향적인 아동의 경우 환경의 변화가 있을 경우 미리 아이로 하여금 준비할 수 있도록 배려해 주셔야 합니다. 예를 들어 새로 유치원에 다녀야 할 경우 미리 유치원을 같이 방문해 보는 것도 아이로 하여금 심리적인 준비를 할 수 있도록 도와줍니다.

푸드 레시피

달달허이 맛있는 심플간식 레시피



허니버터 고구마

1인분 기준

[재료]

고구마, 꿀, 버터, 피자치즈

[만들기]

①깨끗이 씻은 고구마를 180도의 에어프라이어에 15~20분 정도 돌려준다.

②다 익은 고구마는 칼로 반나뉘 썰어 주는데 칼이 끝가지 가지 않게 위에만 살짝 썰어주신 뒤 손으로 벌려 주시면 된다.

③버터 한 조각을 가운데에 올리고 꿀을 살짝 뿌려준다.

④그 다음 그 위에 모짜렐라 치즈를 뿌리고 파슬리 가루를 솔솔 뿌려준다.

⑤170도에 다시 5분정도 돌려준다.(에어프라이어마다 화력이 다르므로 1,2분정도 직접 조절해 준다.)

⑥다 구워진 고구마를 먹기좋은 크기로 잘라서 예쁜 그릇에 담아주면 완성.(껍질은 미리 벗기지 않고 먹으면서 손잡이로 사용하는게 좋다.)

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



딸기잼 롤

1인분 기준

[재료]

식빵 2개, 딸기잼 2T, 달걀 1개, 슈가 파우더 약간, 버터 0.5T

[만들기]

①식빵은 밀대로 밀어 아주 납작하게 만들어준다.

②납작하게 밀은 식빵 위에 딸기잼을 각각 한 큰술씩 발라준다.

③도르르 말아주고 끝부분이 접착되도록 아랫부분으로 놓아준다.

④계란 1개를 풀어준 뒤 계란물에 적셔준다.

⑤팬에 버터를 두르고 계속 굴러가며 익혀준다.

⑥먹기 좋은 한 입 크기로 썰어주고 슈가파우더를 뿌려 마무리한다.

푸드 레시피



롤리팝 사탕

[재료]

건과일, 물2/3컵, 바닐라 엑스트랙1/2t, 설탕 2컵, 물엿 2/3컵, 슈가파우더 넉넉히

4인분 기준

[만들기]

①냄비에 설탕 2T, 물2/3컵, 물엿 2/3컵을 넣고 잘 섞어준다.

②중약불로 잘 저어가며 끓여주고, 설탕 알갱이들이 다 녹아 안보인다 생각될 때까지 지속한다.

③바닐라 에센스 또는 엑스트랙을 반작은술 넣어준다 없으면 넣지 않아도 무방하다.

④이 후로도 뭉기가 끈적거릴정도가 될 때까지 끓여준다.

⑤쟁반에 슈가파우더를 넉넉히 부어 준비한다.

⑥동그랗게 사탕 시럽이 들어갈 곳을 만들어 주어야하는데 너무 크지않게 에너지드링크 유리병으로 찍어주어 움푹파인 웅덩이를 만들어준다는 생각으로 만들면 좋다.

⑦미리 만들어 놓은 사탕시럽을 슈가파우더 웅덩이에 살짝 부어준다.

⑧사탕시럽에 꼬챙이 사탕막대를 올려준다.

⑨말린 과일도 함께 올려준다.

⑩말린 과일 위로 사탕시럽을 한 번 더 부어주어 건과일을 사탕 안으로 고립시킨다.

⑪사탕시럽이 마를 때까지 말려준다.



귀욤 당고

[재료]

참쌀가루 1컵, 설탕 1T, 따뜻한 물

4인분 기준

[당고소스]

설탕1T, 간장 1T, 맛술 1T, 전분물 1T

[전분물]

녹말가루 1T, 생수 2T

[만들기]

①참쌀가루에 설탕을 넣고 섞어준다.

②따뜻한 물을 조금씩 부어가면서 반죽해준다. 정말 조금씩 넣어가면서 하는 것이 좋다. 안뭉쳐지다가 어느 순간 질어진다.

③양을 많이 하였다면 젖은 면보를 덮어주고 하면 좋다. 그렇지 않으면 금새 마르고 갈라진다.

④먹기 좋게 동글동글 빚어준다. 사실 모양은 어떤 모양이든 좋다.

⑤당고 소스는 설탕과 간장 맛술, 전분물을 전부 1T씩 섞어 고루 저어준다.

⑥설탕이 다 녹았을 때 즘 전분물을 넣어준다. 만 들어 놓은 전분물을 전부 넣지 않고 한 숟가락 먼저 넣어보고 질음을 확인해가며 추가해 준다.

⑦참쌀반죽은 뜨거운 물에 데쳐준다. 잘익은 참쌀반죽은 동동 떠오른다.

⑧동동 떠오른 참쌀반죽을 찬 물에 빠르게 샤워시켜준다.

⑨꼬치가 없다면 이쑤시개에 꽂아주고 깨와 김을 이용해 참쌀반죽을 꾸며준다.

⑩소스가 식기전에 당고에 발라준다.

건강함의 기초 아침 식단



1 | 아침밥이 좋다 규칙적인 생활로 이어져...

아침을 잘 챙겨 먹으면 규칙적인 생활을 유지할 확률이 높아진다. 오전에 활동량이 많으므로 아침을 먹으면 에너지를 얻어 활동적인 하루를 보내게 된다. 특히 겨울에는 체온을 높이는 데도 도움을 줘 건강을 유지하는 데 좋다. 아침을 거르고 활동하면 몸은 활동에 필요한 에너지를 얻기 위해 체내 지방을 분해하는데, 이때 포도당과 젖산이 생성된다. 젖산은 몸의 피로도를 높이고 면역력을 떨어뜨린다. 그렇다면 아침으로 무엇을 먹으면 좋을까?



정제되지 않은 탄수화물과 단백질, 지방을 골고루 섭취하는 것이 가장 좋다.

좀 더 자고 싶어서, 출근하느라 바빠서 아침 밥을 거르는 이들이 많다. 아침을 먹는 것만으로도 건강을 챙길 수 있다고 하는데, 과연 건강 피플들은 아침에 무엇을 먹을까?

하루 식사 중 아침에 단백질을 풍부하게 섭취하면 체중 조절에 효과적이고 근육량은 유지하면서 지방을 소모하게끔 돕는다. 달걀과 콩류, 잡곡밥, 두부, 우유, 아몬드, 치즈 등이 이에 해당된다.

2 | 마크로비오틱 스타일의 아침

“아침을 든든히 먹어야 바쁜 하루를 활기차게 보낼 수 있어요. 아침을 거르면 점심, 저녁 식사를 할 때 과식하게 돼 식사의 균형이 깨지거든요. 제가 많은 강의와 활동량에도 열정적으로 일할 수 있는 비결 중 하나가 아침 식사예요. 평소 마크로비오틱 식사법을 기본으로 식사를 해요.”



현미밥을 기본으로 여유로운 날은 된장국을 끓여 곁들이고 바쁜 날은 기본으로 전 날 준비해둔 몇 가지 반찬으로 식사를 해

건강생활 팁

요. 워나 장에 부담을 줄 수 있는 생채소보다는 소화·흡수가 잘되도록 익혀 만든 채소 요리를 주로 준비해요. 그리고 차가운 생수보다는 비염에도 좋고 몸을 따스하게 만드는 데 효과적인 작두콩차를 마십니다.”

3 | 한식으로 든든하게 제철 음식 섭취



“저희 부부는 출퇴근 시간이 유동적이에요. 대개 출근을 늦게 하고, 퇴근 시간도 오후 8~9시로 꽤 늦은 편이죠. 그래서 다른 맞벌이 부부와는 다르게 저녁보다는 아침 식사를 돌이켜 꼭 같이 먹어요. 따라서 자연스럽게 아침 식사에 공을 더 들이죠. 심장 수술을 받은 이후 면역력 관리에 신경 쓰고 있기 때문에 몸에 좋은 음식으로 식단을 구성하려고 노력해요. 한국인의 아침 밥상답게 밥은 꼭! 제철 식재료를 쓰는 건 당연하고요.”

4 | 오버나이트 오트밀로 간편하게...

“저는 새벽에 운동을 하기 때문에 조금 늦지만 운동 후 아침을 먹습니다. 건강한 라이프스타일을 유지하는 비결 중 하나가 아침을 챙겨 먹는 것이라고 해도 좋을 정도예요. 예전이랑 달리 면역력도, 체력도 더욱 좋아진 것 같아요. 요즘 저의 아침은 ‘오나오’라는 간편식인데요. 오버나이트 오트밀(overnight oat meal)은 압착된 귀리

인 오트밀을 플레인 요거트 또는 우유, 아몬드 밀크를 자작하게 부은 다음 6시간 이상 냉장고에서 불려 먹는 것을 뜻해요.



이렇게 먹으면 오트밀을 장시간 불리기 때문에 섭취하기에도 편하고 소화도 수월합니다. 요거트와 압착 오트밀, 과일, 견과류 등을 차곡차곡 쌓아 유리병에 넣고 냉장고에 보관해요. 다음 날 아침, 운동 후 간편하게 꺼내 먹으면 끝! 귀리 등의 슈퍼푸드를 넣어 매일 다른 맛으로 즐길 수도 있습니다.”

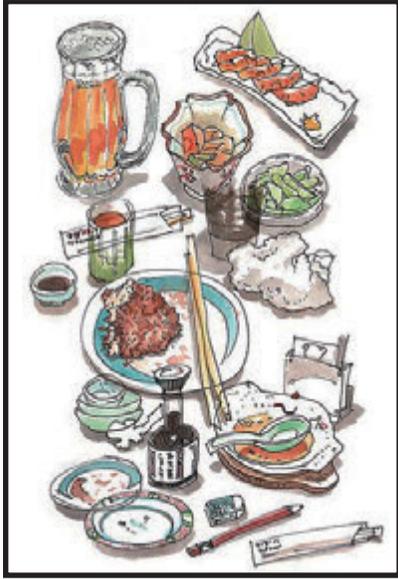
5 | 시판 샐러드를 활용하자 다양한 채소를 신선하게...

“아침 식사는 운동 후에 먹거나 간단히 챙겨 야외에서 먹다 보니 제철 과일과 샐러드 위주로 가볍게 해결해요. 샐러드는 주로 온라인에서 구매해 먹고 있는데요. 요즘 원더그린의 ‘밥보다샐러드’에 꽂혔어요. 간편하면서도 채소 종류가 다양하고 가성비 좋은 토핑이 10종류나 돼서 골라 먹는 재미가 쏠쏠하답니다.”



맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기



사계절 입맛 당기는 미식기행! 특급 동경 B큐 구르메! 화려하지는 않지만 정겨운 사람 냄새가 물씬! 아는 사람들만 아는 시크릿 미식탐방기.

野方食堂 정식·식당·이자카야 (ノガタシヨクドウ)



할아버지가 아버지에게 그리고 아버지가 지금의 점장에게 물려준 전통을 지키면서도 새로운 사고에 도전하는 가게이다. 1936년에서 3대동안 이어오면서 염분을 줄이는 레시피로 바뀌었지만 만드는 법은 전통의 조리법을 유지했다. 재료는 치쿠치시장에서 직접 공수한 지방층이 두꺼운 사바를 사용하였다. 토리카라의 조리방법도 최적화를 위해 끊임없이 노력하고 있다고 한다.



추천메뉴 1▶
サバ味噌煮定食
(사바미소정식)
• 가장 인기 있는
음식인만큼
크고 맛있다
밥은 오오모리 무료!

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

ロースカツ定食(로스가쓰정식)

- 전체적인 볼륨이 크지만 살짝 진하지 않은 맛. 가정적인 맛에 가깝다고 볼 수 있다.

▶ 추천메뉴3

イワシの生姜焼き

(정어리생강구이)

- 굉장히 간이 잘 배어 있다고 하는 이와시 쇼가야키. 호불호 갈리지 않는 밥을 부르는 맛이다.



◀ 추천메뉴4

A定食(A정식)

- 메인은 토리카라와 부타쇼가야키. 돼지 슬라이스를 사용했고 생강을 넉넉히 베이게 한 쇼가야키 명물이다.

★★★★☆

하쇼가야키와 토리야키는 노가타식당의 간판 메뉴이지만 2개월에 한 번씩은 쿠로즈와 와풍같은 소스를 변형시킨 어렌지 카라야게를 등장시킨다. 총 메뉴는 40종 매일 먹어도 질리지 않을 정도 풍부한 메뉴 스펙트럼이 자랑이기 때문에 매일 오는 단골손님도 많다. 자신의 시간을 가져 보는 건 어떨지 싶을 정도로 일에 모든 걸 쏟아 붓는 열정이 매력적인 가게이다.

· 中野区野方5-30-1

· 영업시간 : 11:30~14:30/ 17:30~22:30 휴업 : 목요일

· TEL : 03-3338-7740 · <https://tabelog.com/> → 野方食堂으로 검색



내가 즐거워지는 35평 모던 인테리어



인테리어는 집에서 보내는 시간을 행복하게 해주는 다양한 요소의 교집합이다. 따뜻한 온기, 취향 가득한 가구와 소품, 사랑하는 사람들과의 특별한 일상이 가득한 집을 그린 35평 모던 컬러 하우스.

나의 취향 집



▲집의 첫인상인 거실. 화이트 공간을 도화지 삼아 클래식 블루 컬러 소품들이 오브제처럼 색색의 컬러를 펼쳐낸다.

집은 사는 이의 취향과 개성이 드러나는 최고의 자기표현이다. 패션업계에 종사하는 윤씨는 지금의 집으로 이사할 때 TV와 가죽 소파로 대변되는 일반적인 집의 풍경과는 다른 공간이 되길 원했다. “오래 머물러도 편안하고 멋스러운 공간이 되었으면 싶었어요. 유니크한 갤러리나 카페처럼 언제 들러도 늘 새로운 그런 공간이요.” 이



▲현관에 포인트 조명과 그림, 오브제를 배치해 감각적으로 연출했다.

오랜 상의 끝에 집의 첫인상인 거실과 프라이빗한 침실 드레스 룸에 비비드 컬러를 더하기로 했다. “공간이 넓고 심플할 때 컬러만큼 효과적인

인테리어

악센트가 없어요. 특히 거실의 메인 컬러로 선택한 클래식 블루는 팬톤이 선정한 올해의 컬러로, 어떤 컬러를 매치하느냐에 따라 공간을 차별하게도 또 화려하게도 표현할 수 있는 매력적인 색이죠.”



▲입체감이 살아 있는 월 데코와 대리석을 활용한 카페 같은 주방. 주방과 거실이 마주 보는 오픈형 다이닝 구조다.

신혼 때부터 하나둘 원하는 디자인 가구를 모아 온 윤 씨는 가지고 있던 블루 컬러 USM 서랍장에 잘 어울리는 패브릭 컬러 소파와 러그를 더해 취향 가득한 거실 풍경을 완성했다. 또한 거실과 이어지는 주방은 입체감이 살아 있는 월 데코와 대리석으로 덧방 작업을 하고, 오브제 조명을 믹스매치해 감각적인 다이닝 공간을 완성했다.

일상복 같은 집

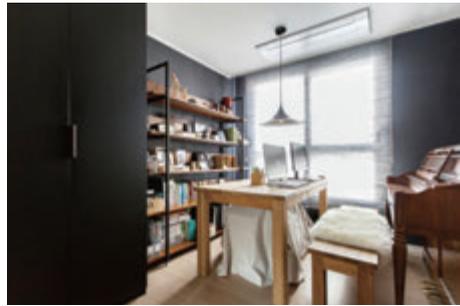


▲집 안에 있는 소품과 그림은 신혼 때부터 하나둘 모아온 것으로 윤성미 씨의 취향이 오롯이 드러난다.

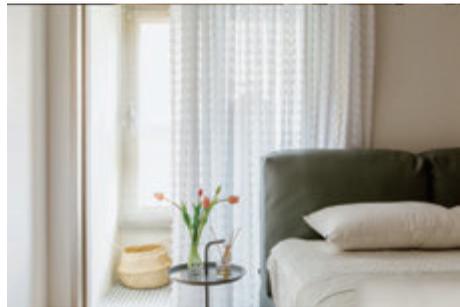
윤 씨의 바람을 들은 이, 전 대표는 가장 먼저 용도별로 방을 구획한 다음 기존 가구에는 컬러와

스타일링 등을 더하고 방 구조에 맞춰 가구를 제작하는 등 리노베이션을 시작했다. 우선 침실로 향하는 긴 복도형 붙박이장을 싱그러운 딥 그린 컬러로 바꾸고 문을 없애 오픈 아치 홀로 제작해 거실과 주방에서 봐도 갤러리 같은 분위기가 물씬 풍기는 타워형 구조의 아파트 공간을 완성했다.

또 학습 습관을 길러야 하는 초등생 아이를 위해 침대 옆 별드는 창가에 벤치를 뒹 언제나 놓이 하듯 책을 펼쳐 읽을 수 있도록 공간을 구획했다.



▲신혼 때 사용하던 식탁을 서재로 들여와 넓은 책상으로 활용하고 있다. 좁은 공간을 효율적으로 사용하기 위해 벤치를 피아노와 식탁 사이에 두었다.



▲그레이 컬러와 화이트 컬러를 중심으로 꾸민 침실은 아늑한 분위기가 느껴진다. 채광 좋은 침실 옆 커튼 사이로 오후 햇살이 부서져 내린다.

“집이라는 공간은 단지 쉬을 위한 곳만은 아니잖아요. 가족의 취향과 라이프스타일, 삶이 녹아든 편안한 집을 선물하고 싶었어요.” 이고운, 전성원 대표의 바람 덕분일까? 리노베이션 이후 집에 머무는 시간이 더욱 좋아졌다는 윤 씨 가족. 진정 쉽고 취향, 삶이 조화로운 즐거운 우리 집이 되었다.

러브 라이프

평범녀의 인기비결



:: TYPE 1

리액션이 좋다



■ 남자와 감정선을 공유하기

남녀노소를 막론하고 잘 웃으며 맞장구 쳐주는 사람을 싫어할 사람은 없다. 경청이 능력일 정도니 말이다. 자신을 바라보며 싱긋 웃거나 대화하는 내내 눈을 못 떴는 등의 모션이 더해지면 남자는 자기를 좋아하나 오해하기도 한다. 이 오해의 감정이 호감으로 번지는 경우도 허다하고, 오해하지 않더라도 상대가 나의 이야기에 공감을 해주면 자신과 같은 감정선을 공유하기 때문에 호감의 감정을 가지기 쉽다.

예쁘지 않은데 남자들이 주변에 항상 넘치는 여자들이 있다. 평범함에도 항상 인기가 많은 그녀들의 특징은 무엇일까?

:: TYPE 2

사소하지만
진심이 담긴 칭찬



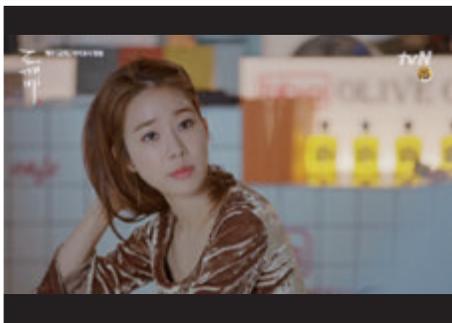
구체적이고 섬세한 칭찬하기

칭찬은 고래, 아니 남자를 춤추게 한다. 여기에 디테일한 표현이 더해지면 그 행동을 할 때마다 당신을 떠올리게 된다. “맛있어요”, “멋있어요” 정도의 표현을 넘어 “어떻게 이런 맛집도 아세요? 엄청난 미식가인가봐요.” 혹은 “파란셔츠가 참 잘 어울리는 것 같아요. 기분이 다 좋아지는 파란색이예요.”처럼 그 사람의 취향이나 센스를 세밀하게 꼬집어서 칭찬하면 종일 당신의 말을 떠올리게 된다. 남자는 인정받는 것에 대해 민감하게 반응하죠. 남자가 자신이 한 행동이 인정받고 누군가에게 호감을 샀다는 느낌을 받게되면 너무나 큰 만족감을 얻게 됩니다.

러브 라이프

:: TYPE 3

자신의 매력을 정확히 알자

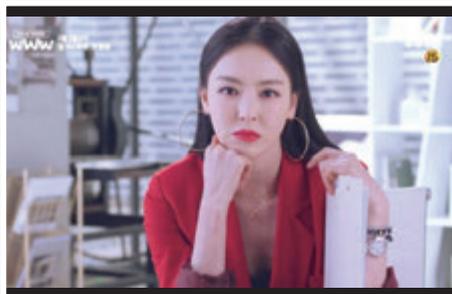


■ 나를 알고 그를 알면 백전백승!

전형적인 미인이 될 수 없다면 매력으로 승부해야 한다. 자신의 어떤 모습이 사람들에게 매력적이지 않는 여자는 늘 눈길을 사로잡는다. 수동적인 여성을 좋아하던 남자는 이제 거의 없다. 적극적으로 자신을 어필할 줄 아는 여자에게 남자는 매력을 느낀다. 자신의 매력 포인트를 아는 사람은 당당한 자존감을 드러낸다. 설령 당신이 미인이 아니더라도 그 자존감으로 인해 당신이 아름답다는 인상을 타인에게 심어준다.

:: TYPE 4

당차고 자신만의 철학이 있는 여자



■ 수동적인 여자는 이제 끝!

자신만의 세계관, 철학이 확실한 사람과 대화를

나누면 마음이 풍성해진 기분과 함께 시간도 빠르게 흐른다. 살면서 쌓인 노하우나 철학 등을 겸손하게 나누는 사람이라면 그 매력은 배가된다.

현명한 여자는 시대를 넘어서 모두의 이상형이다. 이효리가 여전히 아름다운 이유는 그녀의 몸매, 메이크업이 아닌 확고한 철학, 세심한 마음씨 그리고 부드러운 카리스마에 있다. 무언가를 행동할 때 머뭇거리기보다 다같이 기분 좋게 할 수 있도록 리더십을 발휘하는 것도 좋다.

:: TYPE 5

배려와 센스가 몸에 베인 여자



■ 남자도 여자를 꼼꼼히 본다

굳이 티 나게 앞장서서 남을 돕기보다, 분위기를 살피고 주위 사람들의 불편을 해결하는 사람에게 남자는 매력을 느낀다. 여러 명이 둘러앉은 식사 자리 빈 물잔을 채운다거나 식당 스태프들에게 “고맙습니다”라는 인사를 건네기, 뒤에 오는 사람을 문을 잡는 등의 매너는 남자만을 위한 것이 아니다. 이렇게 매너 있는 행동을 취했을 때 당장 알아채기 어렵지만 이런 작은 센스들이 모여 당신을 반듯하고 예의 있는 사람으로 바라보게 만들어줄 것.

Advice

'점심 먹었어요?', '잘 잤어요?'와 같이 내일도 모레도 할 수 있는 질문 대신 둘 사이의 어색함을 깰 수 있는 대화거리를 찾자. 썸남의 취미, 관심사를 파악했다가 선독을 건네보자.

책소개

행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



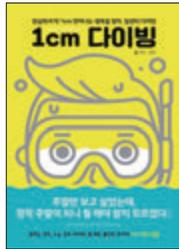
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 관촬은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

1cm 다이빙

저자: 태수, 문정

출판사: 피카(FIKA)



우리 사회에는 행복해지기 위해 필요한 것이 참 많습니다. 좋은 대학, 이름난 회사, 괜찮은 연봉, 안정적인 가정. 끝이 아닙니다. 내 자식까지 이어지는 좋은 대학, 이름난 회사 몇 명이나 가능할까요? 재산이라고 대출금 밖에 없는 서른 살 예비 신랑과, 2년간 집에만 있던 스물여섯 프리랜서. 우리도 견디다 보면 울 줄 알았습니다. 그래서 다짐했죠. 하지만 결국 돌아온 것은 우울증이었고 현실에서 딱 1cm 벗어나는 행복을 찾게되었습니다.

:: 두번째 행복 도서

5년 후 나에게 Q&A a Day

저자: 포터 스타일

출판사: 토네이도



5년 후 나에게 삶에서 가장 눈부시게 빛나는 1,825개의 하루를 선물하다! 가장 쉽고 지혜로운 방법으로 우리를 깊이 생각하게 하고, 하루하루 성장의 글을 쓰게 하는 『5년 후 나에게 Q&A a Day』. 하루에 하나씩, 1년 동안 그 답을 기록할 수 있는 지혜롭고 영감에 찬 365개의 질문을 담아 바쁜 일상 속에서 미처 발견하지 못했던 삶을 살아가는 이유, 삶의 진정한 행복과 사랑, 삶의 가장 빛나는 순간을 우리에게 일깨워주는 책이다. 우리 삶에 보석처럼 박혀 있는 힌트와 단서, 상상력과 창의력을 제공하는 365개의 질문에 대해 하루에 하나씩, 직접 답할 수 있는 이 책은 같은 질문에 대해 5년간 5개의 답을 기록할 수 있도록 구성되었다.