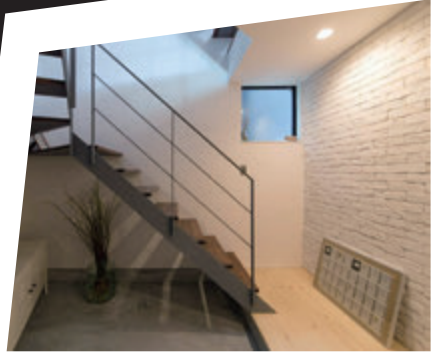


## 6월 특집



리빙에 창문을 두어 햇빛이 들어와 밝은 공간으로 쓰일 수 있도록 인테리어 하였다. 천정을 검은 색으로 디자인한 주방과 대조되는 분위기를 갖음으로써 깊이감을 주고 더욱 넓어 보이도록 하는 역할을 한다.



내부는 바닥마다 색 느낌을 바꿨다. 인더스트리알한 분위기로 통일을 해보았다. 협소 주택에서 가장 어두워지기 편한 현관구역은 백색 벽돌로 구성된 벽을 베이스로 창문과 뺨뺨린 계단을 둠으로써 빛이 들어올 수 있게 하고 개방감을 주었다.

### 아웃사이드 리빙 협소 주택

도심 속에 숨겨진 3층의 협소 주택이다. 도로를 사이에 두고 반대편에 건물이 없다는 조건을 살려 대문을 설계한 점이 인상적인 외관이다.

이곳 역시 외벽과의 공간에 작은 정원을 만들어 두었고 도로와의 거리도 2M안팎으로 되어 보인다.



이어지는 이층은 LDK이다. 주방에서의 시선은 리빙으로 이어지고 발코니로 이어지기 때문에 집안 전체를 둘러볼 수 있는 배치를 하고 있다.

LDK에 설치된 개방문을 열면 발코니 겸 아웃사이드 리빙으로 이동할 수 있다. 아웃사이드리빙을 만듦으로써 실제보다 훨씬 넓어 보이는 개방감을 줄 수 있다.

## 6월 특집



▲리빙에서 이어지는 아웃사이드 리빙은 정원과 거실의 만남이다.

발코니에서 LDK로 들어오는 햇빛과 바람으로 마음이 편해지는 공간으로 변신했다.



협소 주택에서 계단이 차지하는 공간도 최소한으로 하고 싶은 것이 집주인의 마음이다.



삼각형 지반에 맞게 나선형으로 만들었다. 인테리어에서 삼각형 공간은 활용하기 힘든 부분으로 알려져 있지만 계단으로 활용한다면 공간을 활용할 수도 있다.

◀3층의 공간은 자연스럽게 침실로 쓰인다

### 작은 상점이 달린 협소 주택



이번엔 남산타워가 보이는 후암동 협소상가 주택이다. 이 주택은 12평모퉁이 대지에서 건설되었으며 건축면적은 5평 남짓 밖에 되지 않았다.

일반적인 집은 수평적으로 펼쳐진 공간과 이를 연결하는 복도 및 공용공간으로 구성되어 있다. 하지만 키다리집에서는 층별 면적의 한계를 극복하기 위해 공용과 전용의 구분을 없애고, 계단을 단순히 이동공간이 아닌 집의 중심역할을 담당하는 주요공간으로 구성하였다.

이를 위해 계단은 가벼우면서도 층별 시야를 확보할 수 있는 구조로 계획하였다. 결국 좁은 땅 위에 세워진 이 집은 계단을 중심으로 다층의 수직 공간 구성과 형태로 전환되며 각 공간을 연결하고 경험을 확장한다.

좁은 면적의 집에서는 실내가구와 계단, 창문 하나에도 치밀한 계산이 필요하다. 특히 외부환경과 벽 하나를 두고 근접한 생활을 할 수밖에 없는 협소주택에서는 이러한 주변요소를 적극 활용하면 시각적·심리적으로 공간을 확장할 수가 있다.

## 6월 특집



1층에는 건축주를 위한 작은 상가와 더불어 대지의 고저차를 활용하여 주택 내부 계단 아래 공간에 층고를 확보한 화장실을 계획하였다. 특히 상가 부분은 큰 창을 두고 층고를 최대한 확보하여 작은 공간이지만 공간감과 활용성을 극대화하였다.

일본의 협소주택과 비교하자면 작은 창문에도 두터운 프레임의 창문을 설치하여 방열에 신경을 쓴 모습이다.

대지의 고저차를 활용하여 1층에 화장실을 두고, 모퉁이 대지에서 집으로 출입하는 건축주의 프라이버시를 보호하기 위해 주택의 현관은 자연스럽게 건물 뒤편에 위치한다. 각도가 살짝 틀어진 현관은 외부에서의 시선이 실내로 닿지 않도록 막는 건축장치이다.



현관을 들어서면 2층과 3층으로 연결된 계단이 나온다. 현관 바로 우측에는 비정형 평면을 활용한 자투리 공간을 두어 공간의 속도를 조절하고 부족한 수납을 해결하였다.

2층 난간기둥을 최대한 얇게 만들어 3층의 빛이 2층을 거쳐 1층 현관까지 밝게 비춘다. 공간이 협소한 2층 주방은 빌트인을 활용한 최소한의 주방 가구로 구성하였고, 마루는 헤링본 타입으로 시공을 했다.



정북일조사선으로 인해 뒤로 들어가게(setback) 된 공간에는 작은 테라스를 두었고, 실내 모서리 공간에는 책장을 겸하는 돌음계단을 설치하여 옥상과 연결하였다.

## 뷰티 트레이닝

# 집에서 따라하는 서클링 운동법



‘필라테스 링’이라고도 불리는 ‘서클링’은 탄력성과 원래 상태로 돌아오려는 성질을 이용한 근력 강화 운동을 위한 소도구다. 서클링을 활용해 근살 제거는 물론이고 탄력 있는 보디를 만들어보는 건 어떨까?

### 01 | 아랫배 근살제거

**work** ▶ 세트 당 5회씩 반복 한다.

- ① 누운 자세에서 서클링의 한쪽 손잡이는 뒤통수 중앙에 두고 앞쪽 손잡이는 양 손바닥으로 받친다. 이때 두 무릎은 직각으로 구부려 올릴 것.
- ② 숨을 내쉬며 상체를 든다. 이때 무릎을 접은 상태에서 오른쪽 무릎은 가슴 쪽으로 당기고 반대로 왼쪽 다리는 앞으로 쭉 뻗는다.
- ③ 복부 힘을 유지하며 골반이 흔들리지 않게 다리를 체인지한다. 5회 반복.

**TIP.** 양 손바닥으로 서클링을 밀어내는 힘으로 목덜미를 길게 뽑아 올린다.



... 싱글 레그 스트레칭 ...

### 02 | 목 스트레칭 복부강화

**work** ▶ 세트 당 8회씩 반복한다.

- ① 바닥에 앉아 발목 사이에 서클링을 끼운다.
- ②, ③ 복부 힘을 유지하며 사선으로 뻗은 다리를 아래로 내렸다 들어 올린다. 8회 반복.

**TIP.** 다리 사이의 서클링이 떨어지지 않게 허벅지 안쪽 힘을 유지한다. 어깨 관절에 기대지 않도록 어깨, 등, 가슴에 집중한다.



... 복부 근력 강화 ...

## 03 | 옆구리 근살정리 허벅지 강화

03

**work** ▶ 세트 당 10회씩 반복 한다.

- ① 옆으로 누운 자세에서 아래쪽 다리는 서클링 안에 놓고, 위쪽 다리는 서클링 위에 올려놓는다.
- ② 아래쪽 다리의 허벅지 안쪽 힘을 유지하며 허벅지 안쪽 힘으로 서클링 위까지 다리를 올린다. 발뒤꿈치와 발바닥 앞 부분이 붙는다는 느낌으로 하며, 마지막 횟수에는 잠시 멈춰 허벅지 안쪽의 힘을 강하게 느낀다.



... 옆구리 & 내전근 강화 운동 ...

04



... 햄스트링 스트레칭 ...

## 04 | 허벅지 후면부 이완

**work** ▶ 세트 당 5회씩 반복 한다.

- ①, ② 바르게 누운 자세에서 양손으로 서클링 손잡이를 잡고 다리 한쪽에 링을 걸어 위로 길게 뻗는다.
- ③ 꼬리뼈가 뜨지 않게 팔을 양옆으로 접으면서 다리를 몸 쪽으로 더욱 당긴다.

**TIP.** 어깨가 말리거나 상체가 팔러 올라가지 않도록 주의한다.

## 05 | 팔뚝 만들기

05

**work** ▶ 양쪽 당 10회씩 반복 한다.

- ① 옆드려 누운 자세에서 손등은 바닥을 향한 채 서클링을 잡는다.
- ② 엉덩이·복부·등 근육을 사용하여 상체를 들고 서클링은 몸에 닿지 않게 든다.
- ③ 팔뚝 뒤쪽(삼두근)의 힘으로 서클링을 들어 올린다.



... 팔뚝 뒷살제거 ...

### TIP. 서클링을 선택할 때 주의할 점이 있나요?

국내에서 판매하는 서클링은 크게 다른 부분이 없어요. 다만 일반 플라스틱보다는 내구성과 탄성이 좋고 안전한 소재로 만들어졌는지 확인하는 것이 필요하죠. 해외에서는 크기가 다른 서클링이 판매되고 있어 개인의 키와 몸무게에 따라 선택하거나 집중할 신체 부위에 따라 선택하면 되고요.

## 스킨 케어

# 마스크 생활화 피부 트러블 예방법



코로나19가 바꾼 사회 풍경 중 하나, 바로 마스크 생활화. 건강을 위해 마스크를 착용했건만 피부 건강은 나날이 나빠져 간다?

### 자극/알레르기 접촉 피부염

마스크를 착용하고 벗는 과정과 착용 후 말을 하는 행동 등은 모두 미세한 마찰을 일으킨다. 이때 귀에 마스크를 거는 부분이나 눈 아래, 턱 등 마스크와 마찰이 되는 부분에 자극 접촉 피부염이 많이 발생한다. 마스크를 제조할 때 주로 사용되는 폴리에스터와 같은 다양한 합성 섬유와 접착제, 금속 와이어 등으로 인해 알레르기 접촉 피부염이 발생하기도 한다.

### 모낭염

피부염 때문에 피부 장벽이 약해지면서, 약해진 피부에 이차 세균 감염이 되기 쉽다. 이때 피부 양상의 끝이 노랗게 붉는 모낭염이 발생한다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)이 감염자의 기침이나 재채기할 때 나오는 침 등의 작은 물방울을 통해 확산된다고 알려지면서 사람이 붐비는 실외는 물론 실내에서도 마스크를 착용하는 사람이 늘고 있다.

예방 차원에서 마스크 착용은 필수지만, 얼굴의 반을 덮는 마스크를 출근부터 퇴근시간까지 착용하고 있으려니 답답하기 일쑤. 아침에 공들여 한 메이크업은 한 시간만 지나도 마스크 때문에 지워져 있고, 피부는 환절기를 맞아 예민해질 대로 예민해졌다. 피부도 코로나19 위기 경보 수준과 함께 '심각'으로 격상된 것이다.

### ♥마스크가 불러온 피부트러블

#### SKIN TROUBLE

### 여드름

가장 대표적인 피부 트러블 증상은 바로 입 주변 여드름. 마스크 착용시 온도와 습도가 높아져 피지 분비가 활발해지면서 여드름이 발생할 수 있다. 기존에 여드름이 있었다면 더욱 악화되기 쉽다.



## 스킨 케어

### ♥ 트러블 없는 마스크 착용법

#### NO TROUBLE

#### 1. 습기를 줄인다

주변에 사람이 없고 밀폐된 공간이 아니라는 가정 하에 1시간 마다 마스크를 벗어 적게는 3분, 많게는 10분 정도 피부를 환기시켜 습기를 줄인다. 마스크 또한 깨끗한 환경에서 습기를 완전히 말려주는 습관을 들인다. 마스크 착용 시에는 입이 아닌 코로만 숨 쉬는 것도 큰 도움이 된다.

#### 2. 자극을 최소화한다

피부와 마스크 사이에 순면으로 된 거즈나 얇은 손수건을 덧대어 자극을 최소화한다. 마스크가 너무 꽉 끼는 경우에도 자극이 심해지고, 혈행한 경우에도 지속적인 마찰에 의해 자극이 될 수 있으니 본인에게 맞는 마스크를 착용해야 한다. 만약 마스크를 바꾼 후 접촉 피부염이 발생했다면 본인의 피부와 안 맞는 제품일 수 있으니, 다른 마스크로 교체한다.

#### 3. 첫째도 둘째도 청결

꼭 기억해야 할 것은 마스크를 사용하기 전 깨끗하게 손을 씻는 것. 마스크 안 쪽을 직접적으로 만지면, 손에 있던 바이러스를 옮길 수 있으니 주의해야 한다. 식사 후 입 주변을 청결하게 해주는 것도 중요하다.



### ♥ 마스크 재사용 가능한가?

#### Mask Recycle

원칙적으로는 안 된다. 마스크를 장기간 착용하면 필터의 여과 기능이 떨어짐은 물론, 착용한 뒤 한번이라도 벗어서 공기 중에 노출이 되면 마스크가 오염됐다고 보기 때문이다.

하지만 재사용할 수 밖에 없는 경우라면 손 씻기를 더욱 철저히 하고 마스크를 만져야 한다. 축축한 마스크를 사용하면 피부 트러블을 유발할 수 있으니, 환기가 잘되는 깨끗한 장소에 걸어서 충분히 건조시킨다. 이때 세탁을 하거나 헤어드라이어로 말리거나 알코올, 전자레인지 등으로 소독하는 행동은 절대 금물. 마스크의 필터가 손상될 수 있기 때문이다.

### ♥ 피부 관리는 어떻게 해야 하는가

#### SKIN CARE

#### 세안은 즉시, 각질 제거는 피한다

집에 돌아온 즉시 마스크와 피부가 접촉한 부분을 씻어내어, 발진을 유발할 수 있는 물질을 제거한다. 이때 자극이 갈 수 있으니, 약산성 클렌저를 사용하고 각질 제거에는 가급적 사용을 피한다. 각질을 제거하면 외부의 세균이나 환경 변화에 피부를 보호하기 어렵다.

#### 여드름 증상 별로 케어

여드름이 붉은 상태라면 즉시 짜낸다. 짜내지 못할 경우 패치를 붙이는 것이 좋지만, 마스크를 착용할 때는 패치를 떼는 것이 좋다. 좁쌀 여드름은 억지로 짜내기 보다 피부 장벽 강화부터 신경 쓰도록 한다.

#### 화장품은 무얼 사용해야 하는가?

알레르기 접촉 피부염이 발생했다면 화장품 사용은 무조건 최소화하는 것만이 답이다. 평소에 비해 진정과 보습에 더 초점을 맞춘다. 유분이 많은 제품보다는 산뜻한 마무리감의 로션 타입 제품을 바르는 것이 좋다. 알로에베라, 세라마이드나 병풀, 판테놀, 나이아신아마이드, 녹차잎 추출물과 같이 피부 진정과 보습에 도움을 주는 성분의 화장품을 사용하면 트러블 완화에 도움이 된다. 자외선 차단제는 화학적 차단제보다는 물리적 차단제를 추천한다.

#### 화장을 꼭 해야한다면?

여드름을 악화시킬 수 있는 오일이나 밀폐제, 코메도제닉 성분은 반드시 피하고 베이스 메이크업을 할 경우 최대한 가볍고 매트하게 마무리하자.

## ■ 성형&시술

# 2020년 유행 안면거상술



2020년에 유행할 성형수술 종류와 트렌드에 대해 그 예측발표가 있었다. 많은 성형수술들 중에 눈에 띄는것이 안면거상술이 다시 돌아왔다는 내용이다.

## 2. 안면거상술의 방법과 효과

### 1. 안면거상술...

안면거상술이란 안면의 늘어진 피부와 동시에 주름을 탄력있게 하기 위한 수술로서 미용적인 교정을 그 목적으로 합니다. 환자의 상태에 따라 그 수술범위가 결정됩니다.

노화로 인해 늘어지고 주름진 얼굴 피부를 얼굴 근육에서부터 끌어당겨 탄력있게 하고 그 근육을 덮고있는 피부를 절제해내어 얼굴을 젊어보이도록 하는 미용성형입니다.



STEP1. 피부의 처짐 범위, 정도, 두께 등을 고려하여 박리를 계획.



STEP2. 귀 앞 쪽을 절개한 후 계획한 만큼의 처진 조직들을 고르게 박리.



## 성형 & 시술

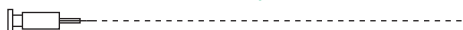


**STEP3.** 자연스러운 인상과 움직임이 가능한 정도에 맞추어 처진 조직들을 리프팅.



**STEP4.** 당겨진 피부를 고정화 후 남은 피부는 절제하여 꼼꼼히 봉합.

### 3. 원인 파악이 중요!



처음 노화가 진행되기 전 우리의 얼굴은 왕성한 콜라겐이 피부와 피하지방층을 지탱하고, 그것을 바로 아래의 근막층이 견고하게 잡아주는 모습을 하고 있습니다.

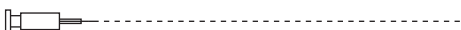
하지만 시간이 지나면서 콜라겐은 줄어들고 상대적으로 지방은 늘어나기 시작하죠. 결국 그 균형이 깨지면서 근막층 또한 무너지게 되는 것입니다. 그렇게 내 피부에 근막층이 힘을 잃게 되면 다시 그 힘을 되찾기는 어려워, 겉으로 봤을 때 표정에 따라 주름이 남고 피부 처짐이 발생하게 됩니다. 결과적으로 얼굴 처짐과 주름을 근본적으로 개선하기 위해서는, 피하지방층 아래 무너진 근막층을 복구하는 것이 가장 중요하다고 할 수 있습니다.



피부 처짐과 주름의 가장 근본적인 원인인 근막층. 보다 효과적인 얼굴 처짐 개선을 위해 이 근막층을 포함한 얼굴의 각 층 조직들을 동시에 당겨 고정해야 합니다.

개인의 얼굴 특징과 표정 근육까지 고려하여 이상적인 박리 영역과 방향을 정한 후, 처짐을 만드는 가장 안쪽의 근막층부터 겉의 피부까지를 함께 개선하는 것이죠.

### 4. 근막층까지 리프팅



피부 처짐의 원인인 근막층을 무시한채로 눈에 보이는 피부 표면만 당긴다면 근본적인 얼굴 처짐을 개선하기 어렵습니다. 피부층, 지방층, 근막층까지 동시에 당겨

야 보다 강력하고 오랫동안 리프팅 효과를 유지할 수 있습니다.

## ■ 메이크업

# 베이스 메이크업으로 인상 바꿔보기



평소 밋밋하거나 강해 보였던 인상을 한층 부드럽고 생기 있게 바꿔줄 메이크업 매뉴얼을 찾았다. 밝은 미소는 가장 솔직한 메이크업 테크닉이다.

### STYLE1

#베이스부터 바꿔야  
인상이 달라진다



얼굴 중 가장 면적이 넓은 피부는 전체적인 분위기를 결정하는 중요한 요소다. 매트하게 마무리된 피부는 경돈된 이미지를 연출할 수 있지만 사랑스러운 느낌을 주기에는 다소 건조해 보이기 쉽다. 반짝이는 펄 하이라이터로 인위적인 광을 만드는 것보다 스킨케어 단계에서부터 물빛이 감돌듯 피부를 촉촉하게 만들어야 한다.

### STYLE2

#오일 마사지로  
피부 속부터 촉촉함을

오일을 바르고 가볍게 마사지하면 피부 속 혈액 순환이 원활해져 생기 넘치는 얼굴을 만든다. 단, 토너를 바른 다음 바로 오일을 바를 것. 스킨케어 단계 중 초반에 오일을 바르면 베이스 메이크업 후 번들거림이나 무너짐을 방지할 수 있다.

#### HOW TO



1. 화장솜에 토너를 묻혀 가볍게 닦아낸 뒤 얼굴 전체에 오일을 듬뿍 바르고 이마 중앙을 중지로 둥글게 만지면서 풀어준다.
2. 중지와 약지를 콧방울 옆에 대고 5회 정도 꾹 누른다.

## 메이크업



3. 검지와 중지, 약지로 얼굴 안쪽에서 바깥 쪽을 향해 마사지한다. 손을 위에서 아래로 서서히 움직인다.
4. 양손 중지와 약지를 사용해 페이스 라인을 턱끝에서 귀 앞쪽으로 쓸듯이 마사지한다.

### STYLE3

#수분 베이스로  
혈색 표현하기

얼굴 전체에 투명함을 더할 수 있도록 수분 함량이 높은 베이스를 선택한다. 부드럽고 크림미한 제형을 지녀 수분 크림 대신 사용할 수 있을 정도로 녹진한 제품이 제격. 마사지하듯 발라 얼굴에 윤기를 입힌다. 피부톤을 균일하게 정돈하는 것이 목적이 아니라 피부 속부터 건강함을 부여하는 것이 중요하다.

#### HOW TO



1. 진주알 크기만큼 덜어 양볼을 중심으로 바른다.
2. 양볼부터 얼굴 전체에 퍼 바르고 이마, 콧대, 턱까지 얇고 균일하게 바른다.
3. 양손으로 볼을 전체적으로 감싸 베이스를

피부에 밀착시킨다.

### STYLE4

#브러시로 얇게  
매끄러움 살리기

하이 커버 파운데이션을 둥근 모양의 브러시에 묻혀 여러 번 가볍게 두드리며 바른다. 피부 표면에 달라붙듯 밀착시키는 것이 포인트. 얇게 드리우는 파운데이션의 막이 빛을 균일하게 반사시켜 팽팽하게 차오른 피부를 완성한다.

#### HOW TO



1. 파운데이션을 양볼에 나누어 바르고 브러시로 안쪽에서 바깥쪽을 향해 두드리며 균일하게 펼치듯 바른다.
2. 이마나 콧방울에 바르면서 경계를 없애듯 여러 번 두드린다.
3. 브러시에 남은 내용물을 입 주위와 눈꺼풀에 얇게 바른다. 브러시 끝으로 가볍게 두드리며 마무리.

#### 브러쉬 모질 알아보기

형이 쉬운 브러시의 모는 대부분 인조모로 이루어져 있다. 인조모는 리퀴드, 크림, 젤 등 다양한 파운데이션 텍스처에 적합하다. 다만 피부에 닿았을 때 부드러운 감촉을 느끼기 어렵고 결 자국이 많이 남는다는 단점이 있다. 이를 해결하기 위해 동물실험을 거치지 않은 원료로 만든 비건 브러시로 천연모의 감촉을 표현하고, 머리카락 굵기보다 얇은 극세사 모를 선택해 결 자국을 남기지 않게 고안된 브러시가 등장했다.

## 패션 트렌드

# 드라마 속 두 배우의 스타일링



〈그 남자의 기억법〉과 〈반의반〉으로 새로운 도전에 나선 문가영과 채수빈의 드라마 속 패션스타일.

### :: 그 남자의 기억법 ::

문가영

### :: WHITE LOOK ::

화이트 룩



우아하고 상큼하게! 드라마 제작발표회에서 문가영과 채수빈, 두 배우 모두 화이트 룩을 선보였습니다. 극 중에서도 연예인 역을 소화하는 문가영은 아보아보의 오프숄더 드레스에 지미추 슈즈를 매치했죠.

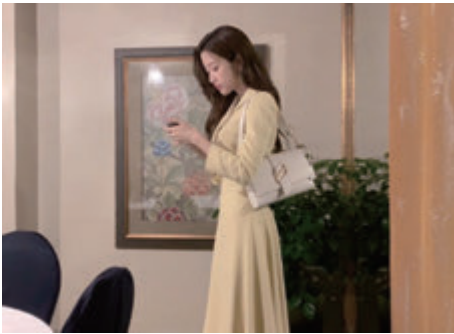
화이트의 우아하고 드라마틱한 매력을 극대화한 의상으로 문가영과도 찰떡으로 어울리죠? 한편 채수빈은 화이트의 순수하고 깨끗한 분위기를 살려 니트와 스커트 조합의 화이트 룩을 선보였어요. 채수빈의 단아하고 싱그러운 모습을 완성한 두 제품은 모두 발명입니다.



SNS 팔로워 860만명을 거느린 차세대 스타 '여하진'. 세련된 패션 감각까지 겸비한 하진은 매고 입고 신고 차는 것 모두 완판 시키는 라이징 스타인 캐릭터입니다. 화려하고 당찬 하진의 매력이

## 패션 트렌드

돋보이는 레드 룩을 만나보실까요? 시상식 룩으로 레드 드레스를 선택, 강렬한 모습을 뽐냈어요. 또 극 중 남자 주인공인 앵커 '이정훈(김동욱)'의 뉴스 프로그램에 출연했을 때는 아보아보의 레드 수트를 선택해 눈길을 끌었습니다.



이정훈의 컬러 팔레트가 차갑고 시크한 쿨 톤이라면 여하진의 컬러는 워밍 톤, 파스텔로 얘기할 수 있습니다. 옷 뿐만 아니라 소품과 조명 등에도 따뜻한 포근한 컬러들이 활용되고 있죠. 지고트의 핑크 더블 버튼 플리츠 트윈드 원피스와 아보아보의 옐로 크롭트 재킷과 플레어스커트 조합의 스타일링이 바로 그 예시죠. 헤스티아의 셔클 이어링이나 조이 그레이슨의 아멜리아 오프 화이트 백처럼 심플한 액세서리를 더해 마무리했습니다.

### :: 반의 반 :: 채수빈

강원도 산간 지역에서 나고 자라 20살 때부터 서울에서 하숙 생활을 시작한 '한서우'. 무한 긍정의 기운을 지닌 클래식 녹음 엔지니어로 변신한

채수빈의 룩은 그야말로 현실적이고 또 온화한 무드를 품고 있습니다.



웜 화이트나 베이지, 브라운과 같은 차분하면서도 포근한 컬러 팔레트의 의상을 주로 선보이는데요. 뮤제의 체크 코트에 아이보리 니트를 매치한 룩은 '한서우'의 캐릭터를 그대로 보여주는 스타일링입니다.



'한서우'의 패션은 지금 당장 따라 해도 좋을 팁들이 가득한데요. 베이지와 브라운 컬러 패션템을 활용한 톤 온 톤 룩들이 바로 그 예시죠. 이번 시즌 유행템이자 활용도 높은 베스트를 매치해 아이보리 룩에 포인트를 더한 것과 여기에 브라운 레더 시계로 세련된 한 곳 포인트를 준 점도 눈여겨보세요.

### :: GRAY & BLUE :: 클래식 룩

그레이와 블루는 차분하면서도 세련된 분위기의 룩을 연출할 수 있는 컬러 조합입니다. 프론트로우의 그레이 롱 코트에 블루 톤의 셔츠와 니트를 매치한 스타일링은 그야말로 유행을 타지 않는, 실패 확률 제로의 클래식한 룩입니다.

## 뷰티 노하우

# 시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



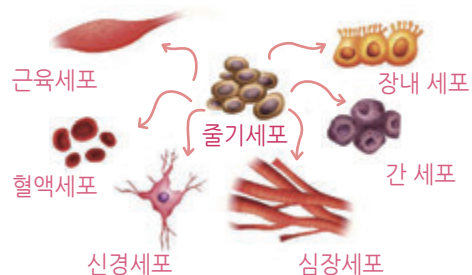
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고  
봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가  
탄생했다.

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.




**STEP2 1%** 워시 폼 #씻어내기

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.

### 걱정 말아요

또래와 어울리는 시기가 되면 어머님들의 공통된 고민거리가 아닌가 싶어요. 무엇보다 아이에게 일방적으로 억울한 상황이 반복적으로 일어나지 않도록 해 주시는 것이 중요해요. 상대(공격적인 성향의 아이) 아이가 그러한 행동을 목인하는 것 또한 아이의 올바른 발달을 위해서 좋지 않으며, 우리 아이가 일방적으로 공격행동을 당하는 것 역시 정서발달에 부정적인 영향을 줄 수 있어요. 따라서 가급적 이러한 상황에 직면하지 않도록 해 주시는 것이 좋습니다. 이 시기는 아이가 또래 아이들과 상호 협력이나 협동놀이를 하는 시기가 아니므로 가급적 아이마다 동일한 장난감을 주어 한 공간에서 각자의 놀잇감을 가지고 놀 수 있도록 해주세요. 부득이 싸울 경우 어머님께서 중재해 주시되 자신의 것과 남의 것을 구분할 수 있도록 알려주시기 바랍니다.

### BABY1 자꾸 때리는 친구가 있어요



### \* 고민 있어요

20개월 남자아이를 둔 엄마예요. 자주 어울리는 친구 중에 좀 공격적인 여자아이가 있는데 우리 아이를 아무 이유 없이 때리고 몸을 밀치곤 합니다. 이런 일이 몇 번 있고 나서는 상대 아이가 다가오면 겁이 나서 도망을 쳐요. 이러다 겁이 많은 아이로 자랄 것 같아 걱정도 되고, 그 아이랑 계속 놀아야 할지도 모르겠어요. 게다가 또래 친구들과 놀다 보면 장난감 때문에 싸우는 일도 많은데 이런 경우는 어떻게 해야 할까요?

### BABY2 요샌 칭개구리가 돼서 말을 안 들어요

### \* 고민 있어요

얼마 전부터 아이가 밥 먹을 때 포크나 숟가락을 집어 던집니다. 안 된다고 하고 다시 쥐어주면 또 획 하고 던집니다. 가끔은 식판도 엮어버려요. 그럴 땐 제가 심하게 야단을 치지만 아이는 그새 다른 곳으로 피해버려요. 장난감도 갖고 놀다가 뜻대로 안되면 획 하고 던지고, 다른 데로 관심을 돌



려야만 행동을 멈춥니다. 전에는 말 잘 듣던 애가 요새 완전 청개구리 되어서 저 보란 듯이 물건을 던지니 속상하네요. 이럴 때마다 아이에게 화를 내게 되고, 화 내고 나면 죄책감이 들고 이러한 과정이 무한 반복되는 것 같아요. 양치질은 꼭 해줘야 할 것 같아서 싫어하는 걸 억지로 울려가며 시키는데 이런 경우는 어떻게 해야 할까요?

## 걱정 말아요

이 시기 아이들은 성장함에 따라 자기주장이 강해지며 일방적입니다. 따라서 주변과의 마찰이 반복되며 이때마다 아이는 자신의 주장이 무시되고 거절된다 느끼며 주 대상이 엄마일 경우 아이는 엄마가 자신을 사랑하지 않는다고 생각합니다. 이러한 사고는 고집스런 주장과 공격성 등으로 표현되어 우리 아이와 같은 행동을 하게 되는 것입니다. 숙지하시고 계시듯 원래 그런 아이란 없습니다. 모든 것은 양육태도에 기인되는 것이라 생각해 주시기 바랍니다.

우선 어머님께서 하루 중 아이를 얼마나 칭찬하시는지 떠올려 보시고 얼마나 일관성을 가지고 대해주셨는지, 아이의 요구나 주장에는 민감한 반응을 해 주셨는지, 충분한 애정표현을 하셨는지 등을 생각해 보시기 바랍니다. 현재 우리 아이의 일련의 모든 행동은 위에 제시한 요인들이 주요 영향요인이므로 어머님께서 다시 한번 숙지해 주시기 바랍니다. 더불어 아이의 바람직하지 못한 행동에 대해서는 단호하고 엄한 표정과 어조로써 아이의 양손을 맞잡고 눈을 마주한 채로 단호하게 이야기 해주시고 특히 허/불허에 있어서는 일관된 태도로 대해주셔야 합니다.

## BABY3

### 아이의 부정적인 말, 어떻게 고치나요



## \*고민 있어요

16개월 남아를 키우고 있습니다. 밥 먹을 때마다 많이 애를 먹이는 편이에요. 최근에는 먹기 싫은 음식을 뱉거나 던지길래 제가 두 세 번 "아이씨"라고 말하며 짜증을 냈어요. 그 후 아기가 음식을 뱉거나 흘리고 나서는 "아이씨, 아이씨" 하네요. 정색하며 그런 말 하는 거 아니라고 몇 번 혼을 냈는데, 이제는 놀면서도 저 말을 해요. 어떻게 고쳐야 할까요?

## 걱정 말아요

모방이 급속도로 많아지는 때니 엄마의 말 하나 행동 하나도 조심스러운 시기이지요. 아이는 그 말이 욕인지 좋은 말인지 가치 판단이 없어요. 그냥 자연스럽게 모방한 것이지요. 그냥 자연스러운 일처럼 '내가 음식을 뱉을 때는 엄마가 "아이씨" 했으니, 뱉고 나서는 그 말을 하는 거구나.' 하고 짝꿍처럼 연결시키는 것뿐이에요.

그 말에 대한 옳고 그름이 없으니 엄마가 그 말을 했다고 혼내거나 정색을 하는 것이 아이로서는 납득이 안 되고 잘 고쳐지기도 어렵지요.

이럴 때는 아이가 음식을 흘리거나 할 때 어머님이 할 수 있는 다른 말씀을 자꾸 들려주세요. 예를 들면 "아이쿠" 라든지 "주르르 나왔네." 처럼 아직 말이 익숙하지 않고 의성어, 의태어가 더 좋을 시기이니 그런 종류의 말로 대체하여 "아이씨" 대신 쓸 수 있게 하는 것이지요.

아이들은 부정적 행동을 제한하는 것뿐만 아니라 부정적인 것을 대신할 긍정적인 행동이나 말을 계속적으로 경험시키고 노출시키는 것이 훨씬 더 효과적입니다.

:: 우리아기에게 장난감이 필요해요 ::

### 조립완구 고르는 법

연령이 높아지면 보다 구체적이고 정교한 조립이 가능하기 때문에 크기는 보다 작고 조립할 개수가 많아야 아이는 자신이 만들고자 하는 것을 자유롭게 조립할 수 있습니다. 공통적으로 조립완구의 재질은 가볍고 무독성의 플라스틱이어야 합니다. 값싼 플라스틱의 경우 부서지면 날카로운 조각을 만들 수 있기 때문에 위험합니다. 그리고 색깔은 다양하면서 밝고 선명해야 좋습니다.

## 푸드 레시피

# 칼로리 걱정없는 다이어트 레시피



### 저염식 고구마빵

#### [재료]

고구마 2개, 계란 2개, 우유 1T

2인분 기준

#### [만들기]

- ① 고구마 2개를 썰서 식혀준다.
- ② 고구마 껍질을 벗기고 으깨어 준다. 계란은 노른자만 두개 고구마랑 섞어 준다.
- ③ 우유 한큰술 넣어 주세요 많이 넣으면 안된다.
- ④ 흰자는 따로 준비하여 거품기로 머랭을 만들어 준다.
- ⑤ 고구마와 머랭을 섞어준다.
- ⑥ 깊이가 깊지 않는 사기그릇이나 접시에 고구마를 고르게 펴서 준비해준다 전자렌지용으로 그릇을 준비한다.
- ⑦ 랩을 씌우고 포크로 구멍을 두군데쯤내어 주고 전자렌지에 3분간 돌려준다. (전자렌지 출력에 따라 조금씩 틀려질수 있다)
- ⑧ 완성된 고구마빵은 소금도 설탕도 넣지 않았지만 간이 간간히 잘 되어 있는것을 확인할 수 있다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



### 계란초

#### [재료]

계란 4개, 오이 1/3, 당근 1/4

2인분 기준

#### [양념]

초고추장 1T, 통깨 1T

#### [만들기]

- ① 계란을 15분 정도 삶아 껍질을 벗겨준다.
- ② 계란을 삶는 동안 당근 오이를 얇게 채썰어 준비한다.
- ③ 삶은 계란은 반을 잘라 준다.
- ④ 준비한 오이 당근을 조금씩 올려준다.
- ⑤ 초고추장을 조금 올려주고 통깨를 뿌려서 계란초를 완성한다.

## 푸드 레시피



두부 동그랑땡

**[재료]**

두부 150g, 냉동새우 3마리, 양파 1/6, 대파 1/2 토막, 청양고추 1개, 홍고추 1/2, 달걀 1개, 소금 3 꼬집, 후추가루 약간, 다진마늘 1/2, 식용유

**[새우밀간 재료]**

맛술, 소금, 후추가루

**[초간장 재료]**

양조간장 1T  
식초 1/3T

**[만들기]**

- ① 냉동 새우는 해동하고 두부는 물기를 제거한다.
- ② 물기를 제거한 두부는 곱게 으깨준다. 양파 청양고추, 대파도 곱게 다진다.
- ③ 해동한 새우는 머리 자르고 껍질 벗기고 이쑤시개로 새우 내장을 제거한다.
- ④ 손질한 새우는 곱게 다지고 맛술 소금 한 꼬집 후추가루 약간 넣고 밀간을 한다.
- ⑤ 불에 물기를 제거한 두부 마늘과 다진 채소 넣고 소금 3꼬집 정도 후추가루 넣어 섞는다.
- ⑥ 여기에 달걀 1개와 밀간한 새우 넣고 골고루 섞어준다.
- ⑦ 두부 반죽은 한입 크기로 떼어 손에 올린 후 숟가락으로 모양을 만들어 놓고 달군 팬에 기름 약간 두르고 반죽 올려 노릇하게 구워준다.
- ⑧ 초간장 재료를 섞어 두부 동그랑땡에 곁들인다.



두부 스테이크

**[재료]**

부침용 두부 1모, 양파 1/2개, 당근 1/3, 달걀 1개, 빵가루 1컵, 믹스견과 1봉, 로즈마리 2잎, 쪽파 4줄기

**[양념]**

스테이크소스 4t, 케찹 3t, 굴소스 2t, 생수 3t, 레드와인 1000ml, 양파 1/2개, 양송이 1줌

**[만들기]**

- ① 두부를 체에 눌러 으깨주고 한번 짜서 수분기를 제거한다.
- ② 준비된 양파와 당근 쪽파를 잘게 썰어서 준비한다.
- ③ 불에 두부와 잘게 썬 채소, 달걀하나를 넣고 로즈마리 가루와 후추를 뿌려준다.
- ④ 견과도 다져서 넣어주고 빵가루를 한컵 넣어 반죽을 시작한다.
- ⑤ 반죽이 뽁뽁해지면 햄버거 모양으로 동그랗게 빚어준다.
- ⑥ 중불로 오일을 넉넉히 두른 후 천천히 구워주는데 한번 뒤집은 후 노릇해지면 약불로 한번더 뒤집어준다.
- ⑦ 스테이크소스, 케찹, 굴소스, 생수, 레드와인을 넣어 소스를 만든다.
- ⑧ 양송이 버섯과 양파를 슬라이스 썰어 볶아준다
- ⑨ 소스를 붓고 중불로 저어 준다.
- ⑩ 두부를 접시에 담아 소스를 붓고 로즈마리 잎을 올린 후 전자렌지에 1분 돌리면 완성.

## ■ 건강생활 팁

# 머머리 해결 탈모 시점



### 1 | 머리카락이 어느정도 빠져야 탈모라고 볼 수 있을까?

가장 쉽게는 하루에 모발이 대략 100개 이상 빠진다고 느낀다면 탈모가 진행되고 있는 상태다. 그렇다고 매일 빠지는 머리카락 수를 셀 수도 없는 노릇. 더 정확한 방법은 목덜미에서 자라는 모발의 굵기보다 정수리, 헤어 라인에서 자라는 모발의 굵기가 더 얇은 경우다. M자 탈모는 이마 중심부에 있는 헤어 라인보다 이마 양 끝부분의 선이 1cm 이상 들어가 있을 때 탈모의 시작 단계로 본다.



초기



중기



말기

그렇다면 탈모 전용 샴푸는 현재의 머리가 덜 빠지게 돕는 것일까, 아니면 모발을 다시 자라게 돕는 것일까? 탈모 샴푸의 주기능은 모발이 덜 빠지면서 더 튼튼하게 자랄 수 있는 환경을 조성하는 것.

한번 시작되면 건잡을 수 없이 빠르게 진행되는 탈모. 탈모에 대한 '카더라' 소문을 속시원하게 해결하기 위한 탈모 전문가들의 팩트폭격전.

탈모 전용 샴푸를 사용하게 되면 모발이 다시 자라는 것보다는 탈모 유발 물질의 생성을 억제하고 두피 혈액순환, 모근 영양 공급에 도움을 줘 머리가 덜 빠지게 돕는다.

### 2 | 트리트먼트 사용은 두피의 모공을 막아 탈모를 유발한다?

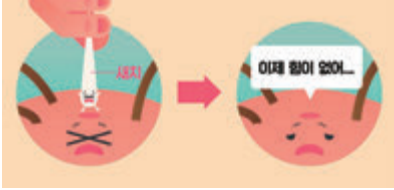
트리트먼트의 종류와 함유하고 있는 성분은 무수히 다양하다. 다만 일부 제품은 영양분이 빠져나가지 못하게 두피 겉면에 막을 씌우거나 수분을 유지하기 위한 보습의 용도로 광물성 오일이나 실리콘 성분을 함유한 경우도 있다. 이러한 성분은 분자량이 커서 피부에 침투하지 못하고 또 피부 친화 성분이 아니기 때문에 모공을 막아 트러블을 유발하기도 한다.



## 건강생활 팁

그렇다고 트리트먼트 사용만으로 탈모가 되는 것은 아니니, 도포 시 두피가 아닌 모발에만 사용하는 것이 바람직하다.

### 3 | 세치를 자주 뽑으면 탈모의 가능성이 높아진다?



한 모낭에서 자랄 수 있는 모발의 수는 제한되어 있다. 통계적으로 하나의 모낭에서 약 25~30번 정도 모발이 다시 자라는데, 흰머리라고 자주 뽑으면 모발수가 빨리 차감되어 더 이상 모낭에서 새로운 머리카락이 자라지 않게 된다. 모발이 자랄 수 있는 횟수가 남았다고 하더라도 머리카락을 억지로 뽑아 상처를 입히게 되면 머리카락이 잘 자라지 않게 되니 가급적 뽑지 않는 것이 좋다.

### 4 | 두피를 빗으로 두드리면 탈모 예방에 좋다?

어느 정도의 건강한 자극은 두피의 혈액순환을 촉진한다. 두피에 강한 자극을 주지 않는 천연 나무나 부드러운 실리콘으로 끝이 둥글게 처리된 브러시를 사용해 적당한



압을 가해 두드리면 탈모 예방에 도움이 된다. 다만 빗으로 과도하게 두드리는 것은 두피 기저층 모세혈관의 손상을 가져와 오히려 모근의 퇴행을 일으킬 수 있으니, 빗으로 두드렸을 때 시원하다는 느낌이 나는 정도가 적당하다.

### 5 | 머리를 매일 묶으면 탈모가 더 빨리 진행될까?

머리를 높이 당겨 올려 묶으면서 발생하는 탈모가 견인성 탈모다. 머리카락을 높게 당겨 올려 묶으면 모발의 주머니인 모낭 역시 당겨져 자극이 심해지고 상처도 입는다. 이렇게 모낭이 손상될 경우 모발이 정상적으로 자라기 어렵고 심하면 탈모에 이르게 된다. 그러니 모근과 모낭에 자극을 주지 않도록 최대한 느슨하게 묶는 것이 좋다.



그렇다면 머리숱이 많은 편인 경우에도 샴푸를 하고 나면 한 움큼씩 머리가 빠지는 경우는 어떨까?

일반적인 탈모는 머리카락이 빠지기 전에 오랫동안 가늘어지는 시기를 반드시 거친다. 머리숱이 많은 것은 머리카락 개수가 많거나 머리카락이 굵은 걸 뜻한다. 그러니 머리카락이 많이 빠진다고 해서 모두 탈모라기보다는 모발의 휴지기인 경우가 대부분이라는 것이다. 휴지기에는 하루 평균 최대 200개까지 평소보다 많은 머리카락이 빠지지만 이와 같은 현상 또한 수개월 후에는 다시 자라나게 되니 걱정하지 않아도 된다.

## 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.

### CRAFT BEER BAR IBREW

맥주바 · 이자카야 · 다이닝 바

(クラフトビールバーアイブリュー)



혼자 크래프트 맥주를 마시고 싶다면 이곳을 추천한다. 국내 외 40개 이상의 맥주 제조에 의해 상시 10종류의 맥주를 균일한 가격으로 비교해가며 마셔볼 수 있다. 오너 샤프가 직접 만드는 요리 또한 이 가게의 인기 비결이다.



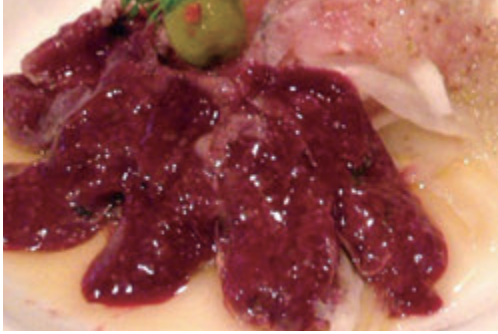
#### 추천메뉴 1▶

中とろアボカドタルタル  
(쥬도로아보카도 타르타르)

• 담백한 쥬도로에  
깔끔한 아보카도로  
만든 타르타르 소스를  
프랑스빵에 곁들였다.



## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

鳥のカルパッチョ(토리노카르파초)

• 레바와 사사미 그리고 하츠 세가지 부위를 올리브 오일로 품었다. 사시미에는 유자 소스 레바와 하츠에는 참기름을 더했다.

### ▶추천메뉴3

モッツアレラチーズと  
フルーツマトのカプレーゼ  
(모짜렐라치즈와 후르츠 토마토 카프레제)  
• 고품질의 모짜렐라치즈와  
각종 과일 그리고 토마토로 만든  
카프리제



### ◀추천메뉴4

ジャンボマッシュルームのアヒージョ

(점보 머쉬룸 아히요)

• 커다란 머쉬룸과  
방울토마토가 메인인 되는 아히요  
부담없이 즐길 수 있다

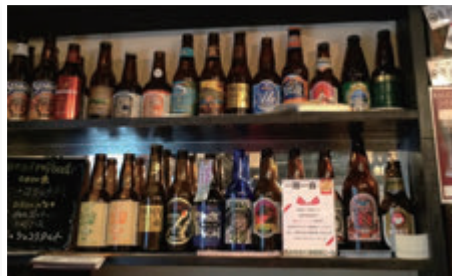
★★★★☆

이 가게의 오너 샤프는 각종 프랜차이즈 가게와 이탈리아 레스토랑, 에스닉 등 넓은 장르의 가게에서 경험을 쌓아 맥주의 맛과 조화가 되는 최적의 요리를 제안한다. 또한 점내에서 독서를 해도 콘센트를 빌려 pc를 사용해도 좋으며, 예의를 갖춘다면 옆자리의 손님에게 말을 걸어도 좋다. 크래프트 맥주와 함께 자신의 시간을 만들어가는 자유가 있는 가게이다.

·中央区八重洲2-11-7

·영업시간 : 17:00~24:00/ 토요일 : 14:00~23:00 일축 : 14:00~22:00

·TEL : 03-3281-6221 ·<https://tabelog.com/>→IBREW으로 검색



## 인테리어

# 단정하고 여백있는 화이트 하우스



쏟아지는 햇살, 정돈된 공간, 사랑하는 이들의 웃음소리... 꿈꾸던 공간을 완성한 뒤 가족 이야기를 새롭게 써 내려가고 있는 행복이 가득한 집을 소개한다.

우스를 꿈꿨다. 신혼집부터 시작해 지금까지 총 여섯 번을 이사했기 때문에인지 오래 머물러도 편안하고 실용적인 집에 대한 명확한 그림이 있었다.



▲화이트 대리석과 매끄러운 도장, 제작 조명과 볼륨 하드웨어 벽 시공이 유니크하고 고요한 순백의 공간을 돋보이게 한다.



▲커다란 기둥으로 답답했던 벽을 곡면 아트월로 제작해 갤러리 같은 공간으로 탈바꿈시켰다(왼쪽). 디자인 중문 너머로 보이는 고요한 달항아리가 집의 첫인상을 결정한다. 테라조 타일과 현관 벤치 등의 공간 구성이 돋보인다.

“가족 모두가 밝고 화사한 공간에서 휴식과 재충전을 즐길 수 있는 집을 원했어요.”

## 행복을 위한 필요충분조건

문을 열고 들어서면 순백의 아늑한 공간이 이방인을 맞는다. 화이트 컬러를 기본으로 한 179㎡(54평형)의 아파트는 흡사 모던한 갤러리를 연상케 한다. 화이트 대리석과 매끄러운 도장으로 마감한 벽, 적재적소에 사용된 우드 패널과 포인트 가구만 들여놓은 공간은 포근하고 따스해 보였다. 웹 디자이너로 활동한 강 씨는 오래전부터 도화지처럼 단정하고 여백이 있는 미니멀 하

부부의 요청 사항을 빠짐없이 들은 림디자인의 이 대표와 박 디자이너는 우선 체리색 대리석과 어두운 몰딩을 걷어내고 공간 전체를 새하얀 도화지로 채색했다. 그리고 현관엔 간접 조명, 거실엔 라인 조명을 설치해 빛으로 공간을 채운 뒤 튀어나온 기둥이 위치한 곳마다 부드러운 아치 곡선을 넣어 웅장함이 가미된 순백의 공간을 완성했다. 또한 창으로 향한 주방 조리대의 위치를 식탁을 마주하게 옮기고 가족 사이를 가로막던 가벽을 없애 탁 트인 오픈형 주방을 완성했다.



“주방은 가족들이 모이는 특별한 공간이잖아요. 열 살, 여섯 살 아직 어린아이를 둔 엄마가 언제든 아이들과 대화하고 남편과 함께 육아할 수 있는 열린 공간이 되길 바랐어요.”

평소 요리 만들기를 좋아하고 지인 초대가 잦은 부부의 라이프스타일을 고려해, 이 대표는 주방과 거실 사이에 있던 큰 수납장을 걷어내고 긴 아일랜드 조리대를 설치한 뒤 싱크대에는 우드 패널을, 주방 벽에는 템버보드를 설치해 어느 쪽에서 봐도 한 폭의 그림 같은 공간을 완성했다.

## 일상 놀이터



▲공중목욕탕에서 착안해 만든 3개의 수전과 커다란 욕조 속에서 보내는 시간은 아이들이 하루 중 가장 좋아하는 시간이다(왼쪽). 테라조 타일과 골드 손잡이로 장식한 브릭 톤의 템버 도장 하부장으로 마무리한 따스하고 프라이빗한 욕실 공간.

부부는 집에서 누리는 휴식이 삶의 중요한 키워드로 자리매김하면서 부부와 아이들이 좋아하는 컬러와 취미 활동을 담은 공간을 만들기로 했다. 평소 목욕과 요리가 취미인 강 씨는 넓은 욕조가 있는 욕실과 오픈형 주방을, 레고 수집과 조립이 취미인 이 씨는 아이들과 레고를 만들고 전시할 수 있는 레고방을 만들었다.

“공중목욕탕을 아이들에게도 경험하게 해주고 싶었어요. 커다란 욕조와 낮은 계단, 여러 개의 샤워 부스에서 자유로이 씻으며 아이들도 저처럼 목욕하는 시간을 휴식으로 즐길 수 있도록 프라이빗한 놀이 공간을 만들고 싶었어요.” 남편이 제안한 레고방 역시 가족 놀이터로서 제 역할을 톡톡히 하고 있다. “퇴근 후 제각각이던 남편과 아이들이 그 방에 모여 속닥속닥 이야기 나누며

레고를 만들어요. 서랍장 안에 아이가 아빠와 함께 만든 레고 마을이 하나씩 채워지는 것을 보면 세 사람의 추억이 쌓이는 듯해 보는 제가 다 뿌듯할 정도예요.”



▲아빠와 아이들이 만든 레고 작품을 전시할 수 있도록 커다란 유리 수납장을 짜 넣었다.



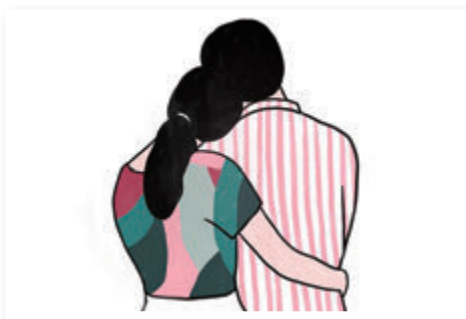
▲햇살이 부서져 내리는 딸 예린이의 방. 아이의 눈높이에 맞춘 수납장을 짠 덕분에 아이가 직접 옷을 고르고 정리하는 일이 잦아졌다.

부부는 이사 오면서 두 아이들의 방은 아이들이 좋아하는 컬러를 선택해 꾸밀 수 있도록 했다. 이 해림 대표는 쑥쑥 자라는 아이들의 성장 시기에 맞춰 아들 지한이 방에는 수납장과 데이 베드로 활용할 수 있는 맞춤형 벤치만 들고, 딸 예린이 방에는 눈높이에 맞춘 붙박이 수납장과 평소 좋아하는 핑크 컬러 패브릭을 활용한 홈 스타일링을 더해 유동적인 공간 구성이 가능하도록 했다. 좋아하는 컬러를 직접 선택해서일까? 기존에도 자기 방이 있었지만 아이들은 지금 자신의 방을 훨씬 더 좋아하고 잘 적응하고 있다고 한다.

이사한 뒤 한층 밝고 서로 더 친해진 아이들. 그렇게 낯선 공간, 물리적 공간이던 집이 차츰 내 집, 우리 가족의 집이 되고, 매 순간 이야기가 샘솟는 행복 가득한 집이 되었다.

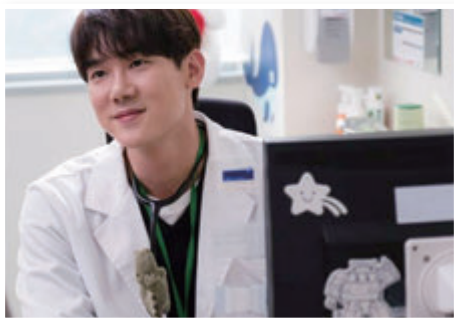
## 러브 라이프

# 좋은 남자 구별법



:: TYPE 1

말을 이쁘게 하는 남자



### ■ 하나를 보면 열을 안다!

연인에게 사랑을 담아 말하지 않는 남자는 없다. 여기서 핵심 포인트는 내가 아닌 카페 아르바이트생, 식당 종업원 등 우연히 마주하는 사람들에게 말을 예쁘게 하는 사람을 만나야 한다는 점.

다른 사람에게 대하는 태도를 살펴보자. 무신경하게 그가 내뱉는 말, 인사 등을 보면 그가 사랑이

나는 왜 자꾸 나쁜 남자만 만날까? 좋은 남자를 만나기 위한 체크 포인트.

식은 후에 내게 보일 태도까지 알 수 있다. 이별하는 순간까지 매너있는 남자는 정말 찾기 쉽지 않다. “감사합니다”, “수고하세요” 등의 사소한 인사 한 마디에 그가 얼마나 다정하고 예의있는 사람인지 알려준다.

:: TYPE 2

꾸준히 운동하는 남자



### ■ 성실함과 자기관리의 상징

썸남, 심남이 주기적으로 하는 운동이 있다면 단 순히 운동을 좋아하는 것을 넘어 그는 분명 자기 관리를 잘하고 무언가를 꾸준히 하는 끈기가 있는 사람이다. 또 스트레스를 건강하게 해소할 줄 아는 능력도 겸비했다. 그러니 두고두고 오래 보면 좋은 남자다. 특히 체력은 연애를 비롯해 커리어, 인간관계 등 삶의 많은 것들을 끌고 갈 지지기 반이다. 운동을 통해 체력을 키운 남자를 만나자. 어디서 이런 남자를 만나야 할 지 모르겠다고?

## 러브 라이프

소개팅남에게 “운동 좋아하세요?”라고 슬쩍 묻거나 평일 저녁 피트니스 센터에서 운동을 시작해보자. 진국인 남자를 만날 수 있다. 개팅남에게 “운동 좋아하세요?”라고 슬쩍 묻거나 평일 저녁 피트니스 센터에서 운동을 시작해보자. 진국인 남자를 만날 수 있다.

### :: TYPE 3

#### 갈등을 현명하게 해결하는 남자



#### 남녀관계의 갈등도 현명하게...

연애를 하는 내내 우리는 수시로 다투고 토라진다. 또 크고 작은 문제들을 함께 해결해야 한다. 그렇기 때문에 그가 갈등의 상황에서 어떤 태도를 취하는 지 잘 살펴볼 필요가 있다. 자신만의 세계, 동굴로 들어가 버린다면, 짜증이나 화로 일관하는 남자와는 건강한 연애를 유지하기 어렵다. 중재자의 역할을 하거나 침착하게 문제를 돌파하는 남자와 만나자. 연애를 하기도 전에 그가 갈등의 상황을 어떻게 해결하는 지 알 수 있냐? 구입한 물건을 환불하거나 친구들과 다같이 모인 자리에서 술 취한 친구가 생겼을 때 등의 사소한 순간을 놓치지 말 것.

### :: TYPE 4

#### 연애에 올인하지 않는 남자

#### 균형감있고 안정적인 남자

많은 여자들이 입을 모아 “나만 사랑해주는 남자”, “나만 바라보는 남자”가 이상형이라 말한다. 하지만 이렇게 연애에 몰입하기보다 일과 친구,

가족 등의 공을 연애라는 공과 함께 저글링하듯 균형감 있게 유지하는 남자가 좋다.



그런 남자는 나와 상대가 다르다는 걸 인정하고 현명하게 연애할 수 있다. 또 연애를 넘어 결혼까지 생각해볼만한 상대기도 하다. 나에게만 몰입하는 남자는 그만큼 마음이 빠릴 식을 수 있을 뿐 더러 나에게 거는 기대도 그만큼 많기 때문에 연애를 하는 내내 보폭을 맞추기가 쉽지 않다.

### :: TYPE 5

#### 자신의 우선순위에 꼭 맞는 남자



#### 자신의 가치관을 포기하지 말자

남들이 아무리 좋은 남자라고 백 번 말해도 자신의 가치관에 부합하는 상대가 아니라면 연애를 지속하기 어렵다. 자신만의 연애가치관이 잘 정리되어야 좋은 남자를 만날 수 있다. 마인드, 체력, 외모, 말씨 그 무엇이든 좋다. 자신의 연애 우선 순위를 명확하게 세우자. 또 좋은 남자를 찾으려 하기보다 함께 있을 때 내가 좋은 사람이 된다면 그는 분명 좋은 남자임에 틀림없다.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 6월의 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 관찬은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

### 타인의 해석

저자: 말콤 글래드웰

출판사: 김영사



타인을 이해하는 법에 대한 조언! 우리는 낯선 사람이 경직하다고 가정한다. 표정이나 행동, 말투를 통해 그에 관해 알 수 있다고 착각한다. 그가 속한 세계를 보지 않는다. 당신이 이런 전략을 사용해 낯선 사람을 오해한다면 갈등은 피할 수 없다. 『타인의 해석』은 소통과 이해에 관한 책이다. 우리가 낯선 사람을 대할 때 범한 오류와 그로 인한 비극적 결말을 보여주고, 전략의 수정을 제안한다.

:: 두번째 행복 도서

### 밤은 이야기하기 좋은 시간이니까요

저자: 이도우

출판사: 위즈덤하우스



『사서함 110호의 우편물』, 『잠옷을 입으렴』, 『날씨가 좋으면 찾아가겠어요』 세 편의 소설로 50만 독자들에게 깊은 감동을 선사한 이도우 소설가의 첫 산문집. 이도우 작가 특유의 따뜻한 시선과 깊이 있고 서정적인 문체의 정수를 맛볼 수 있는 책으로, 작가가 오래도록 기억해 온 사람, 말, 글, 풍경, 그날의 마음들에 관한 세심하고 따뜻한 이야기가 담겨 있다. 또한 ‘나뭇잎 소설’ 아홉 편을 수록하여 이도우 작가의 신작 소설을 애타게 기다리는 독자들에게 짧지만 강렬한 재미와 감동을 선사하고 있다. ‘굿나잇’ 하고 건네는 밤 인사를 좋아한다는 이도우 작가는 마치 독자들에게 ‘굿나잇’ 인사하듯 이 책을 써 내려갔다.