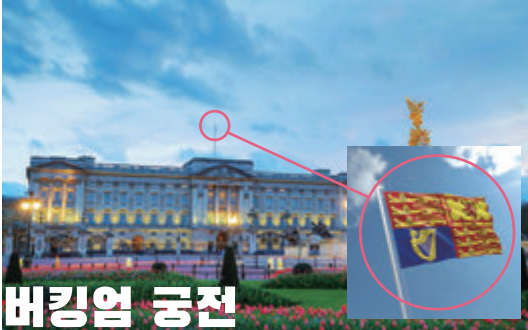


영국(England)



버킹엄 궁전

▲버킹엄궁전에 여왕이 있다면 영국국기 대신 왕실깃발이 올라간다.

첫째로 영국 런던의 버킹엄 궁전과 근위 병입니다. 영국에서 가장 상징적인 건물 중 하나인 버킹엄 궁은 다른 유럽나라의 궁전들 보다는 화려함은 없지만 공원에 둘러 싸여 있기 때문에 동화 속 궁전의 느낌이 있습니다.

버킹엄 궁전에 왔다면 11시30분 부터 시작되는 근위병 교대식을 놓칠 순 없겠죠? 되도록 11시 이전에 도착하여 자리를 잡는 것이 좋겠습니다. 근위병 교대식이 끝나면 기마병 행진도 진행됩니다.



런던타워

세 번째 영국 런던 여행 추천 코스는 런던타워 & 타워 브릿지입니다. 런던 타워는 Tower Hill에서 내리면 바로 앞에 위치해 있습니다. 런던 타워는 약 1000년의 역사를 지닌 곳으로 런던으로 들어오는 입구를 막기위해 요새로 지은 곳이라고 합니다.



런던브릿지

왕궁이었다가 감옥으로도 사용되었다고 하니 여러 역사를 겪은 곳이기도 하죠. 그만큼 영국 런던 여행 코스로는 빠질 수 없는 곳입니다. 그리고 런던 타워 브릿지는 런던의 국회의사당, 빅 벤과 함께 런던의 랜드마크로 꼽히는 건축물 중 하나입니다. 템즈강을 잇는 다리 중 가장 인기 있고 멋진 다리 타워 브릿지는 야경이 더 아름답기 때문에 낮과 밤, 두번 방문하는 것을 추천 드립니다.

지구상에 남은 신석기 유적지 중 가장 기술적이고 과학적인 결과물이라 일컬어지는 스톤헨지는 세계적으로 보기 드문 독특한 선사 시대의 거석 문화입니다. 스톤헨지는 런던서 남서쪽에 윌트셔주 솔즈베리 평원에 위치하고 있습니다. 약 3100BC에 세워진 것으로 추정되는 고대의 거석기념물인 스톤헨지는 런던에서 기차나 버스로 쉽게 이동할 수 있고, 런던에서 출발하는 여러 일일투어 들이 있기 때문에 쉽게 찾아 갈 수 있습니다.



스톤헨지

:: 영국 여행 팁 ::

1. 비가 자주 내리니 작은 우산하나 챙겨가자.
2. 택시 이용은 가급적 피하자.
3. 가급적 교통카드 OYSTER카드를 이용하자.

8월 특집

싱가포르(Singapore)



마리나 베이 샌즈

싱가포르 최고의 랜드마크 중 하나로 손꼽히는 마리나 베이 샌즈는 이스라엘 출신의 세계적인 건축가 모세 사프디가 트럼프 카드에서 영감을 얻어 디자인했고 우리나라 기업 쌍용건설에서 건축한걸로 유명하죠.

최대 각도가 50도로 기울어진 200m 높이의 타워 3개. 그 위에 6만톤의 스카이파크는 모든 이의 감탄을 자아냅니다. 하루 숙박은 한화로 50만원 정도이며 투숙객만 이용할 수 있는 수영장은 꼭 한번 방문하는 것을 추천드립니다.



슈퍼트리 그로브

난초에서 영감을 받아 만들어진 슈퍼트리는 200여 종 이상의 식물로 구성된 9층에서 16층 높이의 수직 정원입니다. 슈퍼트리 그로브에서 엘리베이터를 타고 올라가 정원의 전망을 둘러보거나, 지상 50미터 높이의 레스토랑 Indochine에서 식사를 즐기거나 야외 루프탑 바에서 멋진 전망과 여유를 즐기시기 바랍니다.



오차드 로드

■추천 쇼핑물>>1.이온 오차드 2.오차드 센트럴 3.니안시티 4.탕스 5.파 이스트 플라자 6.만다린 갤러리 7.파라곤 쇼핑센터

싱가포르 쇼핑의 중심지로 1.5km의 거리에 대형 백화점과 쇼핑센터가 계속 이어지는 곳입니다. 각종 명품부터, 잡화, 기념품까지 싱가포르에서 살 수 있는 물품은 여기서 전부 구매할 수 있으며 하루 종일 투자를 해도 힘들 정도로 크고 넓은 지역입니다.



유니버설 스튜디오

유니버설스튜디오는 규모가 크지는 않지만, 워낙 인기 있는 테마파크이므로 추천합니다.

:: 싱가포르 여행 팁 ::

1. 대중교통 이용중 음식물을 섭취하지 말자.
2. 싱가포르 전압은 220-240V입니다.
3. 흡연은 꼭 흡연구역에서 하자.
4. 택시 탑승시 안전벨트를 꼭 매자

아랍 에미레이트(Arab Emirates)



버즈 칼리파

버즈 칼리파는 아랍 에미레이트에서 가장 유명한 건물 중 하나이며 두바이의 랜드마크 중 하나입니다. 세계에서 가장 높은 건물 일 뿐만 아니라 전 세계에서 가장 높은 독립적인 구조물이라는 호칭을 갖고 있는데요. 두바이 전역의 파노라마 전망이 보이는 전망대로 향하는 여정은 아랍 에미레이트여행의 하이라이트입니다.



야스 워터월드

아랍 에미레이트 연합 아부다비의 야스 섬에 위치한 에밀라티 테마의 워터파크로, 버블 바렐, 러쉬 라이더, 550m 길이의 중동에서 가장 긴 매달린 롤러코스터 등을 스텝 있게 체험해 볼 수 있는 관광코스입니다. 안전요원도 정말 많이 있어서 안심하고 즐길 수 있습니다.

아랍 에미레이트는 UAE라고 불리우며 국가명 보다 두바이라는 도시가 훨씬 유명하죠. 하지만 두바이는 이 연합 국가를 구성하는 7개의 토후국 중 하나이며 수도는 두바이가 아니라 아부다비라는 것. 그리고 이 아부다비를 이끄는 나흐얀 가문이 석유부자로 유명한 만수르의 가문입니다.

중동여행이라 하면 치안관련해서 조심스럽게 되는데 중동에서도 아랍에미레이트는 치안이 안전한 편이며 걱정되는 이라크나 시리아와도 멀리떨어져있고 예멘과도 국경이 접하지 않으며 토후국 중 아부다비와 두바이는 특히나 치안이 좋습니다.



셰이크 자이드 그랜드 모스크

셰이크 자이드 그랜드 모스크는 아름다움을 자랑하는 거대한 현대적 모스크입니다. 현대적인 디자인과 고대장인 기술을 융합하여 현대적이면서도 옛 선조의 지혜를 조화롭게 보유하고 있습니다.

에미레이트의 푸른 하늘아래 극적으로 대조되는 거대한 비율의 금과 모자이크, 유리, 대리석과 화려한 흰색 석재를 아낌 없이 쏟아부어 만든 만큼 건축물을 바라 보면 감탄사가 나오지 않을 수 없습니다.

:: 아랍 에미레이트 여행 팁 ::

1. 택시는 팁으로 잔돈을 안 받는다.
2. 공공장소나 모스크 방문 때는 긴 복장을 준비하자.
3. 왼손 사용을 자제하자.
4. 라마단 기간을 알고 가자.

뷰티 트레이닝

노출 준비 어깨라인 다듬기



얇아진 옷차림에 드러나는 구부정한 어깨 라인과 튼실한 팔뚝 라인, 뭉툭한 부유방이 걱정이라면 주목하자. 가는 팔뚝과 곧은 어깨 라인을 만드는 스트레칭.

01 | 일자 어깨만들기

work ▶ 세트 당 10회 반복한다.

- ① 앉은 자세에서 두 팔을 L자로 만들어 몸통에 붙이고 엄지손가락을 치켜세운다.
- ② 엄지손가락을 몸 쪽으로 당기며 팔을 벌렸다 제자리로 돌아온다.

TIP. 팔꿈치가 최대한 몸에서 떨어지지 않게 한다. 쇄골이 깊어진다는 느낌으로 한다.

01



... 나무 자세 ...

02 | 등살 빼기

work ▶ 세트 당 10회씩 반복한다.

- ① 바닥에 배를 대고 옆드린 다음 두 팔을 L자로 만든다.
- ② 가슴을 들어 올리며 두 팔을 엉덩이 쪽으로 뺀 뒤 처음 자세로 돌아온다.

TIP. 허리가 과도하게 꺾이지 않도록 주의한다.

02



... 등살 빼기 ...

03 | 팔뚝살빼기

03

work ▶ 세트 당 20회 반복 한다.

- ① 두 팔을 앞으로 뻗어 손등을 위아래로 겹쳐 X자를 만든다.
- ② 양팔을 옆으로 활짝 벌린다.
- ③ 반대쪽 손등이 위로 오게 돌아온다.

TIP. 몸이 앞뒤로 움직이지 않도록 주의한다.



04



●●● 슬림한 팔뚝라인 스트레칭 ●●●

04 | 겨드랑이 순환

work ▶ 좌우 5회 반복 한다.

- ① 양손을 위로 올려 '만세' 자세를 한다.
- ② 양 팔꿈치를 잡는다.
- ③④ 옆으로 기울여 내려간다.

TIP. 옆으로 기울여 내려갈 때 팔꿈치를 잡는 손으로 팔꿈치를 살짝 더 당겨 스트레칭한다.

●●● 겨드랑이 스트레칭 ●●●

05 | 팔뚝&겨드랑이 살빼기

work ▶ 세트 당 10회 반복 한다.

- ① 바닥에 배를 대고 옆드려 두 손은 엉덩이 위에서 깎지 낀다.
- ② 가슴을 들며 손을 천장으로 들어 올린다.
- ③ 가슴을 든 상태로 팔만 위아래로 바운스한다.

TIP. 팔을 들어 올릴 때 어깨가 올라가거나 목이 뒤로 과하게 꺾이지 않도록 주의한다.



05

●●● 팔과 겨드랑이 스트레칭 ●●●

TIP1. 예쁜 어깨라인의 조건이있나요?

벽 앞에 5~7cm 정도 떨어진 상태에서 제자리 걸기를 2~3회 하다 멈춰 선 상태로 살짝 벽에 기대보세요. 바르고 곧게 펴진 어깨라면 뒤통수와 두 견갑골 사이(흉추), 그리고 엉덩이 위이면서 허리 아래쪽에 위치한 천골, 이 세 부위가 벽에 닿아 있어요.

스킨 케어

내가 필요한 자외선 차단제는?



♥자외선과 안티에이징을 동시에... 활성산소 제거



열 노화를 예방하는, 다시 말해 적외선까지 차단해주는 자외선 차단제가 제격. 아무리 꼼꼼히 자외선 차단제를 발라도 피부에 소량의 자외선이 침투할 가능성은 늘 존재한다. 이 자외선이 만들어내는 노화의 주범인 활성산소마저 제거해준다면 피부 겉에서는 자외선을, 밖에서는 활성산소를 케어해 피부 안팎으로 노화를 예방할 수 있을 것. 그러니 적외선 차단 기능과 더불어 오메가나 로즈힙오일 등 항산화 성분이 함께 들어 있는지 확인이 필요하다.

어차피 매일 발라야 하는 자외선 차단제. 출근하는데 물놀이용 자외선 차단제를 바를 필요는 없다. 달린 2020년형 자외선 차단제를 숙지했다면 고민과 니즈에 적합한 제품을 골라볼 것.

1. 닥터지 그린 마일드 업 선 플러스 SPF 50+/PA++++ 적외선에 의한 피부 자극 예방 인체적용 시험과 블루라이트 차단, 안티폴루션 시험까지 모두 마친 무기 자외선 차단제. 50ml 2만8000원.

2. 네이처리퍼블릭 캘리포니아 알로에 보송 선블럭 SPF 50+/PA++++ 적외선을 차단해주는 무기 자외선 차단제로 피부 1차 자극 테스트를 완료했다. 55g 1만5900원.

3. AHC 내추럴 퍼펙션 프로 실드 선 퍼펙터 SPF 50+/PA++++ 세럼을 바른 건지 착각이 들 만큼 가볍고 수분감 높은 제형. 자외선과 적외선, 블루라이트, 폴루션까지 모두 차단하며, 오메가와 비타민 C 성분이 활성산소로부터 피부 노화를 예방해준다. 40ml 2만6000원.

4. 미샤 세이프 블럭RX 올 파워풀 선 SPF 50+/PA++++ 열감에 의한 피부 진정 테스트와 안자극 테스트를 완료해 눈가에 발라도 걱정이 없다. 미백과 주름 개선 기능성을 모두 갖춘 저자극 무기 자외선 차단제. 50ml 2만1800원.

5. 조지앙 로르 프로텍시옹 UV 빠르페뜨 SPF 50+/PA++++ UVA, UVB, IR 차단은 기본, 달맞이꽃오일, 동백나무씨오일, 로즈힙열매오일 등 항산화 효과의 12가지 식물성 오일이 투명하고 탄력 있는 피부로 가꿔준다. 50ml 6만8000원

♥ 산으로, 바다로, 도시로 야외활동 차단제

햇별이 강하다고 이를 피해 집에만 있자니 도무지 졸이 쑤셔 견딜 수가 없다. '집콕'보다 야외활동

스킨 케어

동을 선호하는 아웃도어형 라이프스타일을 추구한다면, 또는 외근이 잦은 커리어 우먼이라 도심 곳곳을 누벼야 한다면 계획된 액티비티나 주로 사용하는 교통수단에 맞추어 제품을 선택하길 바란다. 50+/PA++++의 높은 차단 지수일지라도 500원짜리 동전만큼의 충분한 양을 두세 시간 동안 한 번씩 덧발라야 한다는 것도 명심.



1. 시세이도 더 퍼펙트 프로텍터 SPF 50+/PA++++ 물이나 땀이 닿아 더욱 강력해지는 웨트 포스(Wet Forec)와 높은 온도에서 더욱 고르게 밀착되는 히트 포스(Heat Force) 기술, 초미세먼지 흡착 방지 기술, 미세한 굴곡에도 완벽히 밀착되는 슈퍼베일 UV 360° 기능을 모두 갖췄다. 50ml 5만8000원대.
2. 오후 데이실드 울트라 선블럭 UV 포스 SPF 50+/PA++++ 초미세먼지, 블루라이트를 차단하는 특허기술에 물과 땀뿐만 아니라 해수에서도 자외선 차단력이 지속되는 지속 내수성 테스트까지 통과했다. 50ml 4만8000원.
3. 데코르테 선 쉐더 멀티 프로텍션 SPF 50+/PA++++ 미세먼지와 자외선, 건물에서 반사된 열로부터 피부를 보호해주는 수분 선크림. 자전거나 바이크 라이더에게도 안심맞춤이다. 60g 5만2000원대.
4. 해피바스 데일리 라이프 디펜스 선크림 SPF 50+/PA++++ 드라이버라면 손등도 관리해야 한다. 자동차 선팅 유리마저 뚫고 들어오는 UVA를 차단하며 탭크, 동물성 원료 등 자외선 차단 기능성 화장품 속 5가지 주요 성분을 배제해 피부 자극을 줄였다. 20g 1만9900원.

♥ 메이크업과 시너지

피부톤을 보정해주는 차단제

중요한 프레젠테이션이나 데이트가 있어 '플메'가 필수라면 메이크업 부스터들을 강력 추천한

다. 그린, 핑크 등 컬러로 피부톤을 보정하는 메이크업 베이스 역할을 하거나 밀착력을 높여주는 프라이머 기능을 해내기 때문이다. 파운데이션을 바를 때처럼 브러시나 퍼프에 묻혀 바르는 것도 좋은 방법. 단, 스펀지를 물에 적서 발랐다면 제품이 고루 발리지 않아 자외선 차단 효과를 떨어뜨릴 수 있으니 주의해야 한다.



1. 연작 미네랄 베이스 틴티드 선 프로텍션 SPF 43/PA+++ 울긋불긋 불균일한 피부톤을 균일하게 보정해준다. 피부에 흡수되지 않는 100% 무기자차임에도 불구하고 발림성도 부드러운 편. 40ml 5만원.
2. 안나수이 수이블랙 UV 프라이머 워터 SPF 30/PA+++ 수분을 보유한 오일 성분이 촉촉하게 밀착되며 모공 커버 파우더가 피부 요철을 메워준다. 150ml 3만5000원대.
3. 에스쁘아 워터 스플래쉬 선크림 프레쉬 SPF 50+/PA++++ 워터 젤 선 필터 폴리머가 담겨 수분 크림처럼 산뜻하게 발리면서도 파운데이션의 밀착력을 높여주는 '#파데착블베이스'. 60ml 1만8000원.
4. 이자녹스 UV 선프로 365 쿨링 톤업 선프루이드 SPF 50+/PA++++ 은은한 핑이 담긴 핑크빛 포물러가 칙칙한 피부에 생기를 주고 민트 성분이 뜨거운 피부 온도를 낮춰준다. 70ml 3만6000원.
5. 알리 엑스트라 UV 페이스 젤 SPF 50+/PA++++ 이염 방지 기능으로 지속력을 향상시켜 이후 덧바르는 메이크업으로 인해 제품이 밀리거나 의류에 묻어나지 않는다. 60g 2만8000원.

TIP. 자외선차단제 표기

피부에 화상을 입히는 자외선은 SPF 표기인 숫자로 표기하고 노화는 PA 지수인 +로 표기한다. 숫자가 높고 +가 많을 수록 효과가 크다

성형 & 시술

정확하고 안전한 노타이 노교정 양악수술



1. 노타이 노교정 양악수술이란?



노타이 양악수술은 턱 뼈의 위치나 모양, 기능이 정상적이지 않을 때 턱을 올바른 위치로 이동시켜 주어 기능을 개선합니다. 또한 악간을 묶지 않아 호흡이 자유로워 더 안전한 양악수술법입니다.

노교정 양악수술은 기존 양악수술과 다르게 하악-상악 순서로 수술하는 리버스 셋업 테크닉을 사용하여, 수술 안정성을 확보하고 수술적 오차를 최소화하기 때문에 치아교정을 생략할 수 있는 양악 수술법입니다.

2. 노타이 양악수술의 특징은?



노타이

■편한 호흡

악간을 묶지 않아 호흡에 어려움이 없어 더 안전하며 기도 폐색의 위험으로부터 안심할 수 있습니다.

노타이 노교정 양악수술은 이제 선택이 아닌 필수로 자리매김 하고 있다. 안전을 생각하는 양악수술 노타이 노교정 양악수술을 소개한다.



■수술 전 교정 없는 '선(先)수술 양악수술 전 교정과정이 없어 치료기간 단축은 물론, 주걱턱 악화를 차단하고 즉각적인 개선 가능

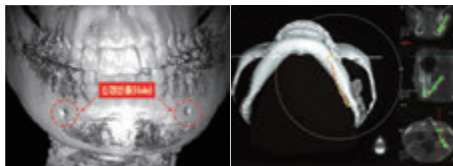
- 심포지엄 개최(선수술 노하우 전파)

- 2012년 국내최초 '선수술 라이브 서저리' 시연
- 3,000 차례 이상의 임상경험
- 95% 이상의 높은 선수술율



■오차까지도 예측하는 얼굴뼈 과학 첨단 장비를 사용하여 턱에서 뇌로 이어지는 신경선 주행로를 정밀 진단, 오차까지도예측하기 때문에 안전한 수술 가능.

성형 & 시술



환자의 3D-CT 촬영본을 통해 신경위치 파악하고, 정단면도를 이용해 신경선 주행로 정밀 시뮬레이션을 합니다.

■ 약간을 고정해야 안전하다?

이는 정확한 위치에 교합하여 고정하지 못하기 때문입니다.

묶지 않는 양악수술이 가능한 핵심기술력



■ 묶지 않는 노타이 양악술

어떻게 다른가?

묶지 않는 양악수술이 가능한 핵심기술력



- 호흡 불편
- 식사 불가
- 대화 불가

- 호흡 가능
- 식사 가능
- 대화 가능

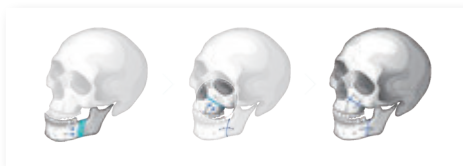
3. 노교정 양악술의 특징



노교정

■ 리버스 셋업 테크닉

기존 양악수술과 다르게 하악-상악 순으로 수술하여 수술적 오차 및 턱관절의 불안정성을 줄인 고난도의 테크닉



□ 하악 절제 및 이동

고정되어 있지 않아 불안한 하악을 먼저 재위치시켜 턱관절의 안정성 확보.

□ 상악 절제 및 이동

하악에 비해 움직임이 없는 상악을 재위치시켜 수술적 오차와 불안정성을 낮춤.

■ 노교정 양악 수술 실제 사례



수술 전 모습을 보면 치아 교합에 큰 불편은 없지만 돌출입 때문에 무뚝뚝해 보이고 예쁜 이목구비를 망치고 있는 모습이었습니다.

수술 후 모습은 훨씬 매끄럽고 자연스러운 턱라인이 완성되어 호감적인 인상으로 바뀌었습니다.

■ 치아교정 없는 노교정 양악수술

누구나 받을 수 있나요?

노교정 양악수술은 치아교정을 생략하기 때문에 환자분의 불편을 최소화 할 수 있지만, 정확한 적용 가능여부는 정밀 검진 및 의료진과의 상담 후에 결정됩니다.

메이크업

두뺨에 번지는 치크 메이크업



보들보들 나른한 컬러가 피부에 스친다. 지극히 미묘하면서도 섬세한 스킨푸드인 NEW 버터리 치크 메이크업을 소개한다.

터리 치크 케이크 04호 토스티드 피치를 덧발라 매트하게 마무리. 제품은 모두 스킨푸드.

MAKE1

#Ms.SUNSHINE
햇살을 머금다



초코 아이브로우 파우더케익 2호 그레이 브라운의 연브라운 컬러로 눈썹 사이사이를 메운다. 오븐에서 정성으로 구워 만든 버터리 치크 케이크 04호 토스티드 피치를 두 뺨과 콧등에 연결한 뒤, 동일한 제품을 문힌 세필 브러시로 점을 찍어 주근깨를 더한다.

눈가 역시 같은 제품을 이용해 톤온톤으로 연출한 것. 새초롬한 입술은 생과일 립 앤 치크 4호 무화과의 폭신 컬러를 바른 다음 이전에 사용한 버



1. 생과일 립 앤 치크 4호
2. 버터리 치크 케이크 04호
3. 세필 브러시
4. 아이브로우 파우더케익 2호

MAKE2

#FEEL THE BREEZE
미풍처럼 서서히

한여름의 미풍처럼 서서히 물들다 눈머리는 미네랄 슈가 블렌드 아이즈 1호 베리 시폰의 밀크 베리 컬러를 가볍게 터치해 화사하게 밝혀준 뒤, 버

메이크업

터리 치즈 케이크 06호 애플리콧 슈를 언더라인에 바른다.



다시 버터리 치즈 케이크 06호 애플리콧 슈를 둥근 브러시에 묻혀 눈두덩 바깥쪽부터 관자놀이, 광대까지 C자 형태로 감싸듯 터치하고 양볼에 한 번 더 레이어링해 밀도를 높인다. 촉촉한 입술은 생과일 립 앤 치크 5호 과일믹스의 생생살구 컬러를 얇게 바른 것. 제품은 모두 스킨푸드.



1. 미네랄 슈가 블렌드 아이즈 1호
2. 애플리콧 슈
3. 버터리 치즈 케이크 06호
4. 과일 립 앤 치크 5호

MAKE3

#CHEEKY GIRL
발그레 물들다



미네랄 슈가 블렌드 아이즈 4호 골드 망고 롤의 헤븐리 피치 컬러를 눈두덩과 언더라인에 도포한 뒤 이를 납작한 아이라인 브러시에 한 번 더 묻혀 눈꼬리 삼각존에 음영을 부여한다.

그다음 휘핑크림을 한 스푼 더한 듯한 쿨 라벤더 컬러의 버터리 치즈 케이크 01호 베리 앤 크림을 볼 중앙에 둥글리듯 넓게 발라 피부를 한 톤 밝혀준다. 입술은 생과일 립 앤 치크 6호 자두의 달큰 컬러를 톡톡 얹어 생기 있게 완성. 제품은 모두 스킨푸드.



1. 미네랄 슈가 블렌드 아이즈 4호
2. 생과일 립 앤 치크 6호
3. 버터리 치즈 케이크 01호

패션 트렌드

셀럽들이 선택한 여름 원피스



오직 한 벌이면 충분하다. 뉴트럴 컬러, 플라워와 체크 패턴 등 스타들이 선택한 원피스.

사랑스러움을 더해줄 플라워 패턴의 슈즈를 포인트 아이템으로 선택하고 액세서리는 얇은 네크리스와 심플한 이어링, 브레이슬릿 중 하나만 골라 미니멀한 룩을 연출한다.

:: BEAUTIFUL FLOWER ::

뷰티풀 플라워

:: ROMANTIC NEUTRAL ::

로맨틱 뉴트럴



부드러운 뉴트럴 컬러와 어깨 위로 봉긋하게 솟은 퍼프 슬리브가 로맨틱한 스타일을 완성한다.



햇빛이 따갑게 내리쬐는 날씨를 만끽하듯 싱그러운 꽃이 가득한 원피스에 마음을 빼앗긴다. 화이트 혹은 원색의 컬러에 오묘조밀한 꽃무늬가 화사함을 배가시킨다. 박민영처럼 오프숄더로 시원하게 연출하거나 소녀시대 윤아와 여자친구

패션 트렌드

예린, 전소미처럼 소매 끝 스트링 디테일을 더하는 것도 방법이다.



:: SUMMER CHECK ::

썸머 체크



가을의 체크와는 다르게 여름의 체크는 잔잔하며 때로는 경쾌하다. 가을의 패턴으로만 알고 있던 글렌체크가 한 계절 빨리 등장하여 여름의 원피스 패턴을 채워준다.

슬립과 셔츠 형태의 원피스에 곁들여진 패턴이 세련된 분위기를 이룬다. 여름에 빼놓을 수 없는 김영체크는 두 직선의 규칙적인 격자 패턴이 자연스럽고 클래식한 무드를 자아낸다.

모노크롬 컬러로 색을 덜어내고 퍼프 슬리브의 디테일을 더하거나 원색의 컬러를 선택해 화사한 분위기를 연출할 수 있다.

:: SENSUAL SENSIBILITY ::

센슈얼 센시빌리티



원피스의 아찔한 매력을 드러내고 싶다면 어깨 라인이 훤히 드러나는 슬립 혹은 튜브 톱 형태를 고른다. 90년대식으로 짙은 길이, 실처럼 가는 다란 스트랩을 갖추는 것이 핵심이다. 노출이 부담스럽다면 카디건, 티셔츠를 레이어드 한 설정과 이류비 스타일링을 참고할 것.

:: WHITE CLUB ::

화이트 클럽

새하얀 색이 전하는 특유의 순수하고 청순한 분위기 덕분이다. 요즘엔 장식을 절제하고 뽀뽀한 코튼 소재를 더해 담백하게 연출하는 것이 유행이다. 원색 아이템을 포인트로 더하거나 스니커즈로 경쾌함을 배가한다.



뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



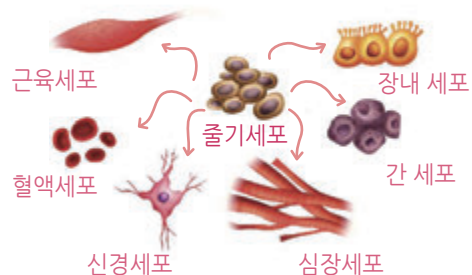
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고
봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가
탄생했다.

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, 비스
한 구조를 띄는 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 어우르는 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.




STEP4 5% 리치 에센스 #채우기

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




STEP5 5% 리치 크림 #지키기

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



STEP6 1% 시트 마스크 #정돈하기

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.

해야 하나요? 분유를 바꾸거나 분유에 물을 더 많이 타주면 될까요?

... 걱정 말아요

우리 아기가 하루 한 번, 양이 적고 된 변을 본다고 하셨습니다. 모유를 먹던 아기라서 분유를 먹으면서 변이 단단해진 것일 수 있습니다.

아기가 많이 힘들어 하는지요? 아기들마다 배변 습관은 다를 수 있으며, 하루에도 여러번 변을 보다가도 며칠동안 변을 보지 못하는 경우도 있습니다. 대개 아기들의 배변패턴은 먹는 음식, 컨디션, 성장단계 등에 따라 수시로 달라질 수 있으니 아기가 크게 힘들어 하지 않는다면 조금 지켜보시는 것도 좋겠습니다.

지속적으로 아기가 변을 못 보고 불편해 한다면 따뜻한 손으로 아기 배를 시계 방향으로 살살 문질러 주시거나 아기의 무릎을 굽혀 배쪽으로 부드럽게 밀어주시며 장운동을 시켜주시는 것도 도움이 됩니다. 다만, 우리아기가 4~5일 이상 길게 배변하지 않는다면, 소아청소년과 의사와 상의를 해보시는 것이 좋습니다.

BABY1

아이 변비 어떻게 해야 하나요?



* 고민 있어요

생후 한달까지는 모유수유를 하다가, 얼마 전부터 분유만 수유하고 있어요. 모유만 먹을 땐 묽은 황금색변을 하루에 서너 번 보는 아가였는데, 어느날 부터 우리 아기에게 변비가 생긴 것 같아요.

하루 서너 번 보던 변을 하루 한 번 정도만 보고, 양도 적고 염소똥처럼 변이 많이 되어졌어요. 변비가 의심되는데, 혹 변비에 걸린거라면 어떻게

BABY2

묽고 녹색변의 우리아이

육아 팁



*고민 있어요

조리원에서 온 뒤로 아기 변이 녹변이라 너무 걱정이 됩니다. 출생 초반에는 황금변이었는데 어드센가 계속 늘 퍼지는 묽은 변을 보고 있네요. 그렇다고 못 놀고 배 아파하지는 않아요. 그래서 그냥 지켜보고 있는데 이대로 뒤도 되는 걸까요?

더욱이 요즘엔 아기똥에 흰 알갱이가 섞여져 나와요. 이게 정상인 건지, 아니면 어디가 안 좋은 것인지 모르겠어요. 도와주세요.

... 걱정 말아요

우리 아기의 배변 반응으로 염려를 많이 하셨을 텐데요. 참고로, 아기들의 변은 황금색에서부터 녹색, 노란색, 알갱이변에 이르기까지 다양합니다.

우선 녹변의 경우에는 아기가 모유나 분유를 먹을 때 흔히 볼 수 있는 변인데요. 아기가 섭취한 음식물이 소장과 대장을 거치면서 녹색의 담즙이 대부분 흡수되어 다시 노란색으로 변합니다. 그러나 정상적으로 아기들은 분유나 모유를 자주 먹고 장 운동이 빨라 녹색의 담즙이 대장에서 흡수되고 정상 세균에 의해 노랗게 변할 시간적 여유가 부족하여 녹변을 보게 됩니다.

BABY3 분유 단계의 시기는?

*고민 있어요

아기가 100일이 넘었는데, 1단계 분유가 남아있어 계속 먹고 있어요. 곧 2단계로 바꿔야 하는

데 보통 어느 시기에 단계를 교체하나요? 그냥 1단계 똑 끊고 2단계로 바로 넘어가도 될까요?

... 걱정 말아요

분유는 아기의 성장발달에 따라 조금씩 달라지는 필요 영양소에 따라 영양소 요구량에 맞게 성분 조정이 되어 단계별로 조금씩 차이가 납니다. 이러한 단계별 성분 차이로 인해 분유 단계를 교체할 때는 아기가 적응할 수 있도록 서서히 섞어서 교체해주는 것이 필요합니다. 특히 아기의 월령과 함께 체중을 같이 고려해 주시는 것이 좋습니다.

보통 2단계 교체는 우리 아기가 만 100일가량이 지나고, 체중이 그 무렵 아기들의 표준 체중인 6.5 kg~7.0 kg 가량 되었을 때 교체해 주시는 것이 좋습니다.

BABY4 모유수유 양 늘리는 법

*고민 있어요

아기가 태어나고부터 지금까지 모유수유 중인데요. 조리원에 있을 때까진 유축량이 180ml 이상 되어 젖병으로도 넉넉하게 먹었는데, 집에 돌아와서는 모유량이 급격히 줄어 지금은 40~60ml 정도 밖에 안 나오네요.

... 걱정 말아요

조리원 퇴소 후에 모유량이 줄었다고 하셨나요? 아무래도 출산 후 집중 케어를 받던 산후조리원에 비해 식사, 일, 스트레스 등의 변화가 있는 집에 오면 모유량이 줄어드는 경우가 많습니다. 가능한 편안한 마음으로 영양이 고른 식사를 챙겨 드시고, 다시 젖을 직접 물리시면 모유는 더 늘 수 있습니다.

직접 수유를 하지 않는 경우에는 유축을 하시어 직접 모유를 빨리시는 것처럼 젖을 잘 비워주는 것이 필요합니다. 사실, 젖을 비우는 데 가장 좋은 방법은 아기가 직접 빠는 것이며, 유축을 하고 마사지를 받는 것도 도움이 될 수 있습니다. 또한 올바른 수유 자세로 아기가 올바른 젖물기(유륜까지 완전히 밀착하여 물고 잘 자는 상태)를 해주는 것이 중요합니다.

푸드 레시피

숙취에 직빵 국 반찬 레시피



새우 콩나물국

3인분 기준

[재료]

냉동새우 10마리, 콩나물 1공기, 대파 1대, 식용유 1/2T, 들기름 1T, 다시마육수 4컵

[양념]

다진마늘 1t, 맛술 1T, 고춧가루 1T, 참치액 1t, 가늘소금, 후추

[만들기]

- ① 냉동새우는 물에 잠깐담가 해동한후 껍질과 머리 부분을 제거해주고 콩나물도 준비한다.
- ② 대파는 어슷썰어 준비한다.
- ③ 팬에 식용유와 들기름을 두르고 다진마늘과 대파를 넣고 볶아준다.
- ④ 새우와 맛술, 고춧가루를 넣고 볶아준다.
- ⑤ 다시마육수와 콩나물을 넣고 끓여준다.
- ⑥ 참치액 1작은술을 넣고 모자라는 간은 소금으로 맞춰주고 끓기 시작해서 5분정도 더 끓여준다. 후추도 넣어 완성한다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



두부 계란국

4인분 기준

[재료]

멸치&다시마육수, 두부, 국간장 1T, 대파, 계란, 다진마늘 1/2t, 소금

[만들기]

- ① 먼저 멸치&다시마를 끓여 육수를 만들어준다.
- ② 육수가 다 끓여지면 계란을 풀어 넣어준다.
- ③ 그 위에 다진마늘 반스푼과 국간장 1스푼 넣어준다.
- ④ 그리고 먹기 좋게 썰은 두부와 송송썰은 대파 넣어 한번더 끓여주어 완성한다.
- ⑤ 나머지 모자란 간은 소금으로 마무리한다.

푸드 레시피



황태 두부국

2인분 기준

[재료]

황태 1줌, 두부 1/2모, 양파 1/4개, 청양고추 1개, 대파

[양념]

소금 1t

[만들기]

① 황태를 먼저 물에 담가서 불려준다. 10분동안 불리면 살이 통통하게 다시 살아난다. 양파, 대파, 청양고추, 두부를 먹기 좋게 잘라서 준비한다.

② 불려놓은 황태를 먹기 좋게 자른 다음 국간장 1스푼, 참기름 1스푼, 마늘 1스푼 넣어주고 비닐장갑 끼고 조물조물 무쳐준다. 약 10분정도 양념이 베이게 놓아 둔다.

③ 이제 양념해 놓은걸 냄비에 넣고 볶아준다. 볶을 때 참기름 한스푼 정도 더 넣고 볶으면 고소한 맛이 더해진다.

④ 황태냄새가 솔솔 올라올때 물을 부어준다. 물을 넣어줄때 한꺼번에 다 넣지 말고 3번에 나누어서 넣어준다. 그래야 진하게 뽀얀국물이 우러난다. 물을 자작하게 한컵정도 넣고 센불에서 끓여준다.

⑤ 국물이 끓어오르면 다시 한컵 넣고 끓여준다.

⑥ 준비해놓은 양파, 두부와 소금 한스푼 넣고 끓여준다. 두부가 좀 부드러워졌을때 청양고추를 넣어 주시면 된다. 마지막으로 대파 넣고~ 5분정도 중약 불에서 더 끓여준다.



콩나물 찌개

4인분 기준

[재료]

콩나물 1봉지, 돼지고기다짐육 1컵, 양파 1/2, 표고버섯 1줌, 청고추/홍고추 2개,

[양념]

파 1컵, 식용유 1컵(소주컵), 다진마늘 1T, 새우젓 1T, 간장 1T

[만들기]

① 먼저 돼지고기 다짐육 고기를 준비해준다. (시판의 돼지고기)

② 식용유 1컵(소주잔) 과 파1컵(종이컵) 을 넣고 파기름을 내준다 너무 센불이 아닌 중불이나 약불에 볶아줘야 타지 않는다.

③ 파가 어느정도 볶아지면 고기를 넣고 같이 볶아준다.

④ 고기가 어느정도 볶아졌으면 고추가루 1컵(소주잔)을 넣고 볶아준다.

⑤ 고추가루가 들어가면 양념이 금방 타니 휘리릭 재빠르게 볶아준다.

⑥ 콩나물을 올리고 살짝 물이 잠길정도로 부어준다.

⑦ 새우젓 한큰술 / 간장 한큰술 / 마늘 한큰술 넣어 주시고 썰어놓은 고추도 넣어주세요.

⑧ 먹기 좋은 양만 덜어서 예쁜 그릇에 담아 준비해준다.

선풍기와 조명으로 '장마철 우울' 잡기



1 | 장마철 건강 세균과 감염병

장마로 인해 높아진 습도는 다양한 방식으로 사람 몸을 힘들게 한다. 미생물 번식이 활발해지면서 식중독 같은 세균성 감염병이 발생한다. 서울성모병원 가정의학과 김승재 교수는 "습도가 높은 상태가 유지되면 곰팡이와 세균 번식 속도가 2~3배 증가한다"며 "적정 습도를 유지하는 것뿐 아니라 음식을 잘 익혀먹고, 손 씻기를 철저히 하는 등 개인위생을 지켜야 한다"고 말했다.



요즘엔 해외여행이나 어린이집, 유치원같은 단체생활의 증가로 감염병에 노출될 위험은 여전히 높다고 할 수 있다. 또한 예방

장마철 건강 예보는 '흐림'이 되기 십상이다. "높은 습도에 대응하기 위해 우리 몸은 혈압, 맥박, 호흡량을 늘리면서 평소보다 무리하게 된다"며 "피부 질환, 감염병이 새로 생기고, 원래 질병을 앓던 사람들은 상태가 더 나빠지기도 한다"고 말했다.

접종률이 떨어지면 과거 사라졌던 감염병들이 다시금 유행할 위험이 있으므로 예방접종은 꼭 필요하다.

다습은 알레르기성 질환 위험도 높인다. 곰팡이, 진드기는 고온다습한 환경에서 물 만난 물고기처럼 활동한다. 습기 가득한 공기 속에서 곰팡이가 포자를 더 많이 퍼뜨리고, 눅눅한 환경에서 진드기는 숫자를 급격히 늘린다. 이들이 코나 입을 통해 호흡기에 들어가면 천식·기관지염 등 호흡기 질환을 일으키고, 피부에 쌓이면 아토피피부염, 두드러기, 무좀을 유발한다.

높은 습도 환경에서 '열 발산'이 잘 안 되는 점도 문제다. 공기 중에 수분이 많으면 열이 잘 날아가지 않아 호흡수·맥박·혈압이 증가하게 된다. 불쾌지수도 상승하면서 스트레스를 일으키고, 체력도 급격히 떨어지는 등 건강을 악화한다. 김병성 교수는 "노년층, 만성질환자 등 평소 면역력이 약한 사람들은 몸에 열이 쌓이면 상태가 더 나빠질 수 있다"며 "온도와 습도가 동시에 증가하면 숨쉬기 힘들어 호흡 곤란까지 생길 수 있다"고 말했다.

2 | 장마철 심심건강 건강 유지법 6가지

장마철을 건강하게 나기 위해선 실내습도를 60% 이하로 낮추고 야외활동량을 늘리는 게 기본이다. 이를 위해 전문가들이 제시하는 '장마철 건강 팁'들이 있다.

① 옷장·신발장 사이사이에 신문지 끼우기
옷과 신발은 각종 곰팡이와 세균이 자라기 좋은 환경이다. 이때는 수분을 잘 흡수하는 '신문지'가 도움이 된다. 옷과 신발에 신문지를 구겨 넣거나, 옷장과 신발장에 신문지를 깔아두면 습기를 효과적으로 제거할 수 있다.



② 선풍기 '미풍'으로 기류 원활하게 하기
공기를 잘 흐르게 만들면 기화를 통해 습도를 낮출 수 있다.

김병성 교수는 "습도가 높아도 바람이 잘 불면 열발산을 촉진해 불쾌지수를 낮출 수 있다"며 "습도 60%의 바람 부는 환경은 습도 40% 바람 안 부는 환경과 비슷하다"고 말했다. 환풍기, 선풍기 등을 통해 실내에서 기류가 원활하게 흐르도록 유지하자.



③ 젖은 옷은 바로 갈아입기
장마철 피부병은 '습도를 얼마나 잘 잡는 지'에 달려 있다. 집에 들어오면 젖은 옷을 즉시 갈아입고, 몸도 말려야 한다. 젖은 상태를 오래 지속할수록, 곰팡이는 피부에 무좀·완선·어루러기 등을 일으킬 시간을 번다.

④ 햇빛 나는 시간에 야외에서 산책하기
우울감을 개선하는 긍정호르몬 '세로토닌'은 햇빛을 받으면서 외부에서 활동하는 만큼 생성된다. 김승재 교수는 "비가 그쳐 해가 잠깐이라도 뜬다면 최대한 밖에서 활동하며 일광욕을 해야 한다"고 말했다.



⑤ 낮에도 조명 밝혀 우울감 멀리하기
우리 몸은 빛을 통해 낮과 밤을 감각한다. 일조량이 줄어드는 장마철에 실내조명을 환하게 해야 하는 이유다. 홍진표 교수는 또 "비가 오더라도 창문 주변에서 시간을 보내며 가끔씩 많은 햇빛을 쬐야 몸에 좋다"고 말했다.



⑥ 규칙적 취침·기상으로 생체시계 유지하기
장마철은 낮과 밤을 가리지 않고 어둡기 때문에 '생체시계'가 망가지기 쉽다. 이때 나타나는 우울증, 불면증, 식욕저하는 규칙적인 생활습관으로 개선할 수 있다.

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.

Bistro-SHIN2 이자카야·바·이탈리안 (ビストロ シン2)



타치노미의 가게들은 언제나 싸고 간단한 메뉴만 있는 것일까? 여기 타치노미의 간편함과 고급 안주들을 한꺼번에 즐길 수 있는 가게가 있다. 2008년 메구로에 생긴 작은 비스트로는 점점 주변 사람들의 마음을 얻어 인기가게로 거듭났다. 본래는 아버지를 위한 가게라는 이미지가 강하게 자리잡고 있었지만, 높은 퀄리티의 음식과 와인을 조합하여 한층 더 고객들을 사로잡는 가게로 이름날리게 된다.



추천메뉴 1▶

カルパッチョ
(카르파초)

- 레어감이 풍부한 지방이 적당히 분포되어 경말 맛이 좋다.
- 650엔인 싼 값에 즐기는 담백한 맛을 즐길 수 있다.

맛집 기행



◀ 추천메뉴2

イカ墨パスタ(오징어 먹물 파스타)

• 싱싱한 오징어가 큼지막하게 들어있고 진한 오징어 먹물 베이스로 만든 아주 고소한 맛이 일품이 파스타.

▶ 추천메뉴3

鶏レバーのカルパッチョ

(토리레바 카르파초)

- '시원할 때 드세요'라고 듣는 만큼 촉촉한 닭 레바가 입안에 들어가면 씹는 맛이 일품이고 신선함이 전해진다



◀ 추천메뉴4

鶏のロースト(메추리 구이)

• 메추리 한마리를 통채로 구웠다. 다른 프렌치 가게에선 2500엔이 넘지만 950엔으로 싸고 맛있게 맛볼 수 있다.

★★★★★

벽에 수없이 붙어있는 메뉴만해도 180종류 이상. 특히 다채로운 고기 요리는 정식요리부터 수렵으로 사냥한 고기를 이용한 요리까지 20종류가 넘는다. 프랑스 요리를 베이스로 이탈리아 요리, 일식까지 어우르는 셰프의 요리 스펙트럼이 굉장히 넓으며 「어쨌든 맛있는 음식을...」이라는 슬로건을 걸고 흔들리지 않는 직원정신으로 가게를 든든하게 뒷받침하고 있다.

· 目黒区目黒1-5-19

· 영업시간 : 평일 17:00 ~ 24:00 / 축일, 일 야스미

· TEL : 03-3779-0940 · <https://tabelog.com/> → 비스트로-시ンド우으로 검색

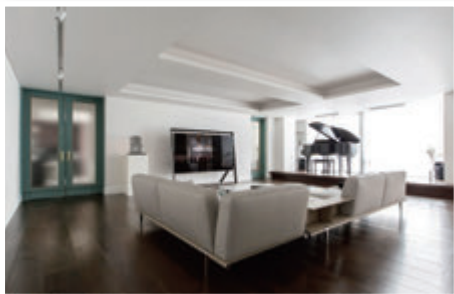


인테리어

취미와 취향으로 가득한 인테리어



취향을 살린 인테리어



▲집 안으로 들어섰을 때 시선이 닿는 곳에 놓인 그랜드 피아노. 단 높이를 올려 마치 콘서트홀에 온 듯하다.

인테리어는 집에서 보내는 시간을 행복하게 해주는 다양한 요소의 교집합이다. 뽕 뚫린 시아와 창 가득 쏟아지는 햇살, 단상 위 그랜드 피아노에 눈길어 머무는 도 씨 집은 세련된 부티크 호텔을 연상케 하는 멋진 공간이지만 처음부터 이런 모습은 아니었다. “10년 전 같은 아파트 다른 동에서 살다가 5년 전 지금의 집으로 이사했어요. 덕분에 리노베이션할 때 제 의견을 많이 반영할

하루가 고단했던 만큼 따스한 집에 들어서 는 순간만큼 편안하고 위로가 되는 것이 또 있을까. 좋아하는 취미와 취향으로 물들인 공간을 소개한다.

수 있었죠.”

아는 만큼 보인다고, 집과 공간에 대한 이해도가 높았던 그녀는 생활하면서 불편했던 점, 인테리어할 때 꼭 반영했으면 하는 부분을 명확히 제시했다. “트렌디하지만 일상복처럼 편안한 공간이길 바랐어요. 가족 모두가 집에서 휴식과 재충전을 할 수 있게요.”



▲현관은 집의 첫인상을 좌우하는 공간인 만큼 화려한 컬러와 과감한 패턴, 프렌치 무드 몰딩과 골드 손잡이 등을 사용해 화사하게 연출했다.

오래된 인테리어가 그렇듯 어딘지 모르게 답답하고 공간이 제각각 분리된 것 같다는 말을 전해 들은 이후로 우선 공간 전체를 새하얀 도화지로 바꾸는 일부터 시작했다. 벽과 천장은 화이트 컬러로 도장하고 마이너스 몰딩으로 마감해 통일

감을 준 뒤 직간접 조명을 더해 공간을 환한 빛으로 채웠다. 그런 다음 컬러와 패턴, 단 높이 등의 요소를 더해 구획화 작업을 했다.

“비비드한 컬러나 몰딩 같은 프렌치 요소는 좋아 하지만 일상복처럼 모던하고 심플한 집을 원하는 도주연 씨의 요청에 따라 공용 공간은 화이트로 깔끔하게 통일하고, 화장실 같은 독립된 공간은 화려하게 연출해 완급을 조절했어요.” 또 거실에 덩그러니 놓인 그랜드 피아노를 창가 옆으로 옮긴 뒤 단을 높여 마치 콘서트홀처럼 스페셜한 공간을 연출했다. “집이라는 공간은 매우 제한적이지만 하얀 도화지에 그림을 그리듯 좋아하는 컬러와 취향으로 조화롭게 물들이면 가족 구성원의 맞춤형 행복 공간을 만들 수 있어요.”

취미를 살린 인테리어



▲운동을 하거나 TV를 보는 플레이 룸과 드레스 룸, 욕실 사이의 공간을 책장으로 분할했다(왼쪽). 손님 초대가 잦은 아빠를 위한 전용 욕실 공간. 블랙 & 화이트 모던한 컬러 타일, 미니멀한 디자인의 세면 수전과 거울 등을 배치해 세련되고 쾌적한 욕실 공간을 연출했다.

도 씨 가족은 중·고등학교에 다니는 두 아들과 남편, 이렇게 네 식구다.

거실을 중심으로 아빠와 두 아들을 위한 전용 공간과 엄마도 씨가 주로 머무르는 다이닝 공간, 이렇게 세 곳으로 나뉘지만 함께 모여 공부하고 취미 활동을 하며 보낼 수 있는 가족 공유의 공간을 집 안 곳곳에 배치해 ‘따로 또 함께’가 가능하다.



▲블루 컬러로 포인트를 준 자녀들의 공용 침실. 옷과 책 등을 최대한 수납하기 위해 붙박이장 외에도 슬라이딩 책장과 화이트 벽 등을 활용해 공간 내 많은 수납장을 마련했다(왼쪽). 두 아들이 함께 사용하는 공용 공부방. 책상을 각각 반대편에 배치해 함께인 듯 따로 공부하는 효과를 주었다.

“종일 업무에 시달리는 남편을 위한 취미 공간을 만들었어요.” 대학 시절 밴드 보컬로 활동했을 만큼 노래와 기타 연주가 수준급인 남편을 위해 방음실과 전용 플레이 룸을 만들어 언제나 취미 활동을 하며 재충전할 수 있게 배려했다. 또 각각 중·고등학교 3학년인 두 아들을 위한 전용 공부방과 침실, 욕실도 마련했다.



부엌과 테라스로 연결되는 다이닝 공간. 골드 프레임 핀 조명과 비비드 컬러 체어가 모던한 공간에 악센트를 준다. “가족이지만 물리적 거리와 각자의 시간도 소중하죠. 그래서 가족 구성원 간에 적절한 거리가 유지될 수 있도록 공간을 기능적으로 분할했어요.” 사회생활과 학업으로 눈코 뜰 새 없이 바쁜 세 남자와 살고 있지만 도주연 씨는 심심할 틈이 없다.

러브 라이프

친구와의 연애... 가능한 걸까?



드라마 <슬기로운 의사생활> 속 조정석과 전미도는 서로에게 첫사랑이었다. 하지만 서로의 감정을 모른 채 20년째 가장 친한 친구로 지내고 있다. 그사이 조정석은 아이의 아빠가 되고 이혼을 했고, 전미도는 몇 번의 꾸준한 연애를 했다. 서로가 가장 빛나던 시절에 상대방은 몰랐지만 각자의 방식으로 서로를 좋아했고, 한참을 친구로 지낸다. 드라마 <화양연화>의 유지태, 이보영도 한때는 연인이었지만 모든 것이 뒤바뀐 채 다시 만나는 남녀를 연기한다. 넷플릭스에는 옛 연인을 기다리는 연애 리얼리티 쇼 <내겐 너무 완벽한 EX>가 뜨거운 호응을 얻고 있다.

이런 콘텐츠에서 그리는 X의 모습에는 공통점이 있다. 과거엔 사랑했지만 지금은 친구로 지내고 있다는 것. 더 이상 그를 사랑하지 않아도 친구로 남을 수 있다는 것은 그가 나를 잘 알고 있기 때문이다. 이보다 더 나를 잘 아는 남자, 또 있을까?

:: LOVE 1

친구가 연인이 되기까지

엄마 친구 아들인 그와는 초등학교 때부터 친구였다. 엄마 손을 잡고 우리 집에 자주 놀러 왔고,

X는 전남친, Y는 염색체 중 남성을 뜻하는 알파벳이다. X이자 Y인 남자와 다시 연애를 시작해도 괜찮을까.

그때마다 함께 레고도 하고 닌텐도도 하면서 잘 놀았다.



그런데 중학교에 가면서부터 그 친구를 대하는 게 어딘지 모르게 불편했다. 분명 나보다 체구도 작고 귀여운 남동생 같았는데 느낌이 확 달라졌다. 나는 그대로 머물러 있는 것 같은데 그는 하루가 다르게 어른이 되어가는 것 같아 거리감이 들었다. 엄마를 통해 안부만 전해 듣고 있었는데 운명처럼 그 친구와 같은 대학에 입학하고, 자연스럽게 다시 친구가 됐다. 거의 5년 동안 못 보고 지내온 동안 나도, 그 친구도 많이 자라 있었다. 이제 닌텐도를 같이 하면서 놀던 사이에서 도서관에서 서로의 자리를 맡아주는 친구가 돼 있었다. 그렇게 함께하는 시간이 늘어나면서 편한 친구에서 자연스럽게 연인이 됐다.

오래 봐왔기 때문에 설렘보다는 편안함이 컸다. 소위 말해 '티키타카'가 잘 맞았다. 그가 하는 이야기를 나는 다 이해했고, 그도 내 이야기에 공감

러브 라이프

했다. 하지만 설렘 없이 편안함으로 시작한 관계는 그리 오래가지 못했다. 서로에게 당연한 존재였지만 그게 꼭 연인의 이름일 필요는 없었던 것이다. 누가 먼저랄 것도 없이 서서히 멀어졌고 그렇게 우리는 다시 친구로 돌아갔다. 지금 우리 두 사람에게는 모두 각자 사랑하는 사람이 있고, 우리는 여전히 가장 가까운 친구 사이다. 우리는 서로에게 연인으로서의 설렘은 주지 못했지만 친구로서의 휴식을 줄 수 있는 사이로 남았다.

향을 기억하고 있다는 것에 놀랐고, 또 설레었다. 고작 이런 호의에 설레다니 스스로 많이 놀랐고 '나 많이 외로운가'라는 생각이 들기도 했지만, 이 예기치 못한 상황에 그저 나를 던져보기로 했다. 이런저런 대화를 나누면서 현재 서로에게 애인이 없다는 것까지 알게 됐다. 익숙하지만 설레는 오묘한 이 연애가 다시 시작됐다. 적절한 타이밍에 별로 중요하지도 않은 업무 전화를 걸어준 부장님과 가방에서 스르르 탈출한 에어팟에게도 감사의 인사를 전한다.

:: LOVE 2

추억이 주는 설렘



아무리 싫었던 기억도 시간이 지나면 어느 정도 미화된다. 그렇게 소리를 지르면서 싸웠던 남자 친구인데 시간이 지나고 나면 좋았던 기억이 더 많이 생각났다. 평소와 다름없는 퇴근길이었지만 급하게 걸려온 상사의 전화를 받느라 당황해 에어팟을 떨어뜨린 것도 모른 채 앞만 보고 걸었다. 전화를 끊고 뒤늦게 에어팟이 없어진 것을 알았지만 역시나 없었다. 망연자실한 나에게 저 멀리서 핏빛얼룩 누군가가 뛰어왔다. 2년 전 헤어졌던 전남친이었다.

같은 동네에 살면서도 한 번을 마주친 적이 없어서 '날 피하나?' 하는 생각까지 들었는데 이렇게 우연히 만나다니, 놀랍고도 반가웠다. 심지어 그가 내 에어팟을 들고 달려와서 더 반가웠다. 그는 "여전히 걸음이 빠르네"라는 말과 함께 에어팟을 건넸다. 그가 에어팟과 함께 다시 내 마음으로 뛰어든 순간이었다. 고마운 마음에 커피를 사겠다고 하자 그가 순순히 따라왔다. 그러더니 커피는 그가 사다. "너 라테지?"라는 말과 함께. 내 취

:: LOVE 3

마음먹기에 따라 아무나가 된다



신경 쓰다 보면 더 신경이 쓰이고, 아무렇지 않게 대하면 정말 아무나가 되기도 한다. K는 한 달에 두 번 정도 회사에 들르는 거래처 직원과 사랑에 빠졌다. 처음에는 몰랐는데 어느새 그가 오는 날을 기다리게 됐고, 출근 전 거울 앞에서 보내는 시간이 늘어났다. 6개월 정도 그의 행동을 따라 시선도 함께 이동했다. 그러던 어느 날, 퇴근길에 회사 앞에서 우연히 그를 만났다. 우연한 만남이라 반가움은 더 컸고, 인사를 건네는 내게 그는 대뜸 저녁 식사를 함께 하자고 했다. 지금도 그날의 기분은 생생하다. 그렇게 그와는 연인이 됐고, 2년 정도 만남을 가졌다. 큰 문제는 없었지만 결혼을 대하는 가치관이 너무나 달랐기 때문에 자연스럽게 서로를 놓아주었다.

만남은 끝났지만 그와 우리 회사의 거래는 계속됐다. 어차피 봐야 할 사이인데 불편해하는 것이 오히려 불편해서 마음을 달리 먹었더니 생각보다 관계 정리가 쉬웠다. 아무렇지 않게 대했더니 정말 아무나가 됐다.

책소개

행복한 책 읽기 8월의 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

나는 자주 죽고 싶었고,
가끔 정말 살고 싶었다

저자: 아른힐 레우뱅

출판사: 생각정원



노르웨이를 대표하는 심리학자로 꼽히는 아른힐 레우뱅은, 과거 택할 수 있는 것이 죽음 밖에 없다고 생각될 만큼 엄청난 고통과 절망에 시달렸다. 하지만 역설적으로 그럴수록 너무도 간절히 살고 싶다는 바람이, 그럼에도 정말 행복해지고 싶다는 소망이 생겼다고 한다. 그녀를 절망의 나락으로 떨어트렸던 것의 정체는, 조현병이었다. 그리고 환자가 된 자신에 대한 편견과 차별이었다. 10대 시절부터 회색빛으로 변해버린 인생이야기...

:: 두번째 행복 도서

코로나 이후의
세계

저자: 제이슨 생커

출판사: 미디어숲



‘위기는 기회다’라는 오래된 말이 있다. 위기라는 말은 기존 질서가 도전을 받아 해체될 위험에 빠졌고 이제 새로운 질서가 형성된다는 의미이기도 하다. 위기가 닥쳤는데도 과거 질서에 매달려 변화를 거부하는 이들은 낙오할 것이고 재빨리 새로운 질서를 파악해 이를 선제적으로 준비하는 이들은 기회를 잡을 것이다. 블룸버그 선정 세계 1위 미래학자 제이슨 생커는 프레스티지 이코노믹스와 퓨처리스트 인스티튜트의 회장이자 세계에서 가장 정확한 금융 예측가 중 한 사람으로 평가받고 있다. 그는 코로나 이후의 세계는 그 이전과는 절대 같지 않을 것이라고 단언하며 이 책은 혼란을 헤쳐나갈 나침반 역할을 할 것이다.