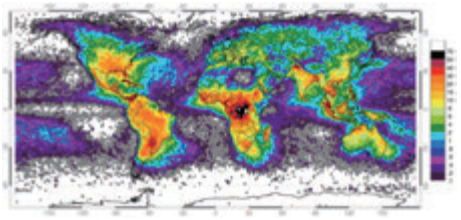
번개는 구름과 구름, 구름과 대지 사이에서 일어나는 방전현상입니다. 번개가 생성되는 과정은 어쨌든 번개는 매우 강력한 전기 에너지를 가지고 있으며 전기는 저항이 가장 작은 결로를 따라가려는 성질을 가지고 있어서 지그재그의 모양을 띄죠.

근데 여기서 의문이 생깁니다. 물은 전기가 매우 잘 흐르는 물질로 알려져있는데 바다에 번개가 치면 바닷물에 어마어마한 전류가 흐를 것이고 바닷 속 물고기는 떼 죽음을 당하지 않을까요?

이러한 의문에 결론부터 말하자면 괜찮습니다. 우선 위 사진은 색으로 표현한 번개 분포도입니다. 번개는 보통 해양이 아닌 내륙지역에서 더 빈번하게 발생합니다. 그리고 실제로 수면까지 닿는 번개는 그 수가 더 적어지죠.

그리고 만에 하나 해수면에 번개가 도달하였다고 하여도 빠르게 흐르는 전류는 도체의 도면에서 흐르려하는 성질이 있기 때문에 해수면을 따라 퍼지게 됩니다. 이때 바다는 매우 넓으므로 전기는 해수면을 따라 퍼지면서 점점약해지고 소멸하게되는 것이죠.



그래서 수중에 있는 물고기들은 별다른 피해를 보지 않습니다만 해수면에 걸쳐있는 생물들은 목숨을 잃을 수 있겠죠?

전화할 때 왜 '여보세요'라고 하는 걸까?

통화를 시작하는 인사말 중 하나인 '여보세요'라는 말은 전화할 때말고는 쓸 일이 없는 표현입니다. 여기서 주제의 의문이 생기죠. 왜 전화할 때 '여보세요'라고 하는 걸까요? 이를 알아보기 위해서는 우선 '여보'의 어원을 살펴보아야 합니다.

- 여보십시오
- 여보시오
- 여봐요
- 여봐
- 여보게
- 여보세요
- 여보
- 여봐라

표준국어대사전에 '여보'류에 대한 사전적 정의를 참고해보면 낯선 사람을 부를 때나 친분이 있는 사람을 부를 때 등에 쓰인다는 것을 알 수 있습니다. 하지만 이런 다양한 표현에도 불구하고 '여보'류의 표현은 점점 출현 빈도가 줄어들고 있습니다.

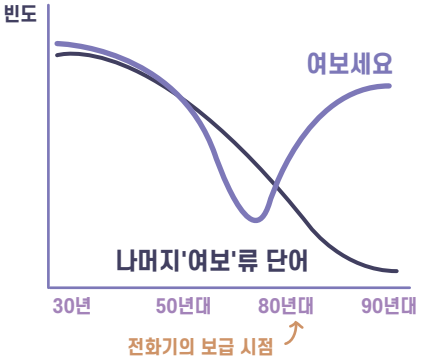
10월 특집

1930년대부터 90년대까지 '여보'류의 출현빈도추이를 살펴보게 되면 모든 표현이 줄어들고 있는 것을 알 수 있습니다. 하지만, 주목해야하는 부분이 1980년대에 여보세요의 출현빈도가 급격하게 늘어났다는 것입니다.

이는 우리나라에서 전화보급을 막 시작하는 시기와 일치합니다. 그리고 한글의 기본형태는 존댓말과 반말 2가지 구성 이외에도 격식체와 비격식체가 존재합니다. 이중 '여보세요'는 비격식체에 포함되고 앞서 언급한 '여보시오'나 '여보게'는 격식체에 해당되죠.

하지만 격식체는 현대에서는 잘 사용하지 않기에 시대물에서 보게되는 표현으로 남게되고 결국 전화라는 신식문물과 일상적인 표현이라는 조건에 의하여 '여보세요'를 사용하게 된 것입니다.

● '여보'류 단어 출현 빈도 ●



그리고 당시는 전화발신자가 누구인지를 알 수 없는 시기였기 때문에 '여보세요'라는 단어가 적절했습니다.

교실이나 사무실 천정에는 왜 ~.~.~.~.~ 무늬를 사용할까?

자신이 다니던 또는 다녔던 교실 천장이 어떻게 생겼는지 기억하시나요? 자세히는 기억나지 않아도 주제에서 말하는 무늬가 생각날 것입니다. 마치 벌레가 파먹은 듯한 무늬가 교실 천장을 장식하고 있었죠. 잘 생각해보면 어렸을 적 학년이 바뀌어도 학교가 바뀌어도 이 벌레무늬는 항상 천장을 장식했던 것 같습니다.

그렇다면 왜 교실 천장은 이런 무늬를 사용하는 것일까?

먼저 학교 천장 이 무늬의 판자는 석고텍스라는 건축자재를 주로 사용합니다. 사실 학교, 사무실 뿐만아니라 병원에도 사용되는 자재이며 이전에는 석면이었지만 인체에 유해하다는 이유로 석고로 변경되었다고 합니다.

그리고 사실 이 무늬는 특정회사에서만 쓰는 무늬가 아닌 대부분의 제조업체에서 사용하는 무늬였습니다. 천정에 가장 많이 사용하는 무늬는 하얀색 계열입니다. 그리고 별다른 무늬없이 하얀색일 경우나 규칙적인 무늬가 있을 경우에는 천장에 금이 가거나 오염이 생겼을 때 눈에 잘 띄게 되죠. 이것이 두번째 이유입니다.

세번째 이유로 움푹파인 형태의 무늬로 소리를 흡수하기 위해서 입니다. 실제로 무늬가 많으면 많을수록 소리를 흡수하는 능력이 뛰어납니다.

매운 새우깡을 먹은 갈매기는 매워할까?

많은 분이 유람선을 탈때 갈매기에게 주기 위한 새우깡을 따로 챙기실 겁니다. 손에 새우깡을 들고 있으면 갈매가 와서 먹는 것이 하나의 정례코스로 여겨지며 아예 새우깡을 따로 판매하기도 합니다.

물론 이 행위는 갈매가 생태에 좋지 않은 영향을 주므로 하지 말아야 하지만 인간의 재미만을 위해 어떠한 제재도 없이 이루어지고 있죠. 새우깡을 주게 된 배경에는 가격이 저렴하고 갈매기의 먹이라고 생각될 법한 새우맛이 나는 과자이기 때문인 것 같습니다.

여기서 주제의 내용으로 들어갑니다. 새우깡에는 두 가지 맛이 있습니다. 하나는 맛이 심심하고 하나는 맵습니다. 과연 갈매기는 매운 새우깡을 먹고 매워할까요?

결론부터 말씀드리면 갈매기는 매운맛에 둔감합니다. 단순한 결론으로 보이지만, 이결론에는 꽤 흥미로운 내용이 있습니다.

거의 모든 생물에게는 매운맛을 감지하는 유전자와 뜨거운 감각이 존재합니다. 이러한 생물이 캡사이신을 섭취하게 되면 고온을 감지하는 센서인 TRPV1가 활성화되고 매운 맛을 감지하게됩니다. 하지만 이 센서는 생물에 따라 채널이 열리는 기준치가 다르기 때문에 인간인 우리들은 42도 이상일 때 뜨거움을 느끼게 되는 것 입니다.

갈매기의 경우엔 인간보다 높은 캡사이신 수치에서 이 센서가 열리기 때문에 매운 새우깡을 먹어도 매움을 느끼지 않을 가능성이 높다는 결론이 나옵니다.

그렇다면 캡사이신은 왜 이런 작용을 하는 걸까?

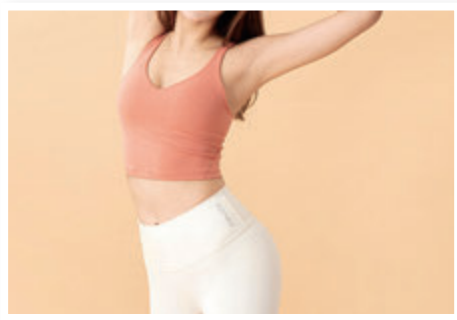
캡사이신은 본래 식물이 자신을 적으로부터 보호하기 위해 만든 화학물질입니다.

만약 매운맛을 내지 못한다면 누구나 섭취할 수 있으므로 종자 번식이 힘들어집니다. 특히 고추 등은 씨앗이 약해서 씹으면 바로 파괴되기 때문에 대변으로 배출됐을 때에도 번식을 할 수 없는 것이죠.

그래서 식물이 스스로 만든 것이 캡사이신이고 인간을 포함한 포유류들은 그것을 섭취하였을 때 매운맛이 나게해서 먹지 않도록 한 것입니다. 하지만 조류 등은 먹어도 매운맛에 둔감하니 조류에게 씨앗을 먹히는 일은 오히려 번식에 도움이 되는 일이죠. 오랜기간동안 살아남으며 천적으로부터 몸을 지키고 번식을 용이하기 위해 진화된 신기한 현상입니다. 그 와중에 인간은 희석하는 방법을 찾아내게 되어 양념으로 사용하게되면서 오히려 찾아먹게되니 진화의 목적이 변질되었다고 볼 수도 있겠네요.

뷰티 트레이닝

하루를 바꾸는 시작 모닝 스트레칭



밤새 잠들어 있던 몸을 깨워 상쾌하고 에너지 넘치는 하루를 만들고 싶다면 모닝 스트레칭과 함께 하루를 시작해보자.

01 | 허벅지 근육이완

work▶세트 당 3회 반복한다.

①, ② 무릎을 골반 너비로 세워 앉은 뒤, 두 팔을 앞으로 나란히 한다.
③복부에 힘을 느끼며 상체를 뒤로 천천히 기울이며 내려간다.

TIP. 허리가 꺾이지 않도록 복부에 힘을 주고, 엉덩이가 뒤로 빠지지 않게 주의한다.

01

●●● 허벅지 스트레칭 ●●●

02 | 척추 스트레칭

work▶세트 당 3회씩 반복한다.

①, ② 누운 상태에서 양팔을 옆으로 벌리고 오른쪽 무릎을 90도로 구부리고 왼쪽 다리는 길게 뻗는다.
③ 오른쪽 다리를 왼쪽 바닥으로 넘기며 스트레칭하고, 시선은 오른쪽 손끝을 바라본다.

02

●●● 스파인 트위스트 스트레칭 ●●●

03 | 호흡 및 기지개

work▶세트 당 3회 반복 한다.

① 천장을 바라보고 편히 누워 호흡을 한다.
② 발끝을 길게 뻗었다가 다시 몸 쪽으로 당긴다.
③ 두 팔을 머리 위로 올려 기지개를 펴며 스트레칭한다.

●●● 슬림한 팔뚝라인 스트레칭 ●●●

04

●●● 인어 자세 스트레칭 ●●●

04 | 겨드랑이 순환

work▶ 세트 당 5회 반복 한다.

①, ② 인어 공주처럼 다리를 오른쪽 옆으로 빼서 앉은 뒤 오른손으로 오른쪽 발목을 잡고, 왼손은 천장을 향해 길게 뻗는다.
③ 내쉬는 호흡에 옆구리가 길어지도록 오른쪽으로 상체를 숙이며 스트레칭한다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

TIP. 엉덩이가 바닥에서 떨어지지 않게 꾹 눌러 앉는다.

05 | 하체 순환 허벅지 이완

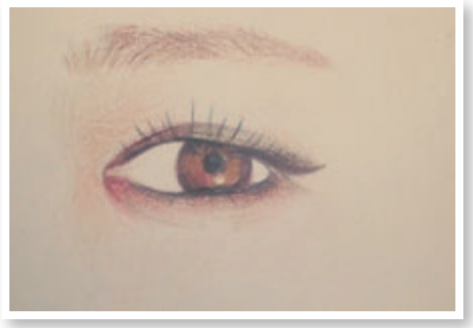
work▶세트 당 3회 반복 한다.

①, ② 누운 상태에서 왼쪽 다리를 구부리고 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지에 올린다.
③ 두 손을 왼쪽 다리에 깍지를 껴서 잡은 뒤 깍지 낀 손과 왼쪽 다리를 몸 쪽으로 당기며 허벅지 뒤쪽을 스트레칭한다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

●●● 이상근 스트레칭 ●●●

TIP1. 모닝 스트레칭을 할 때 주의점은?
일어난 직후에는 체온이 낮은 상태이기 때문에 갑자기 과하게 스트레칭을 하면 근육 손상을 입을 수 있어 조심해야 해요. 잠에서 깬 상태에서 바로 운동을 시작하는 게 아니라, 눈을 뜨면 먼저 편안하게 누운 채로 뒹굴뒹굴 움직이며 천천히 몸을 깨우고 그런 다음 가벼운 스트레칭을 시작하는 것이죠.

눈가의 흔적을 지우는 방법



지긋지긋한 눈가 고민. 가리지 말고 가볍게 발라라. 그리고 두드려라.

마스크 착용이 지속되면서 꾸밀 수 있는 곳이라곤 눈뿐이다. 이를 돋보이게 하기 위해 그간 섀도나 라이너를 고수했다면 잠시 안녕을 고하자. "눈가는 다른 부위에 비해 진피층이 얇고, 근육이 바로 아래에 있어 수분을 유지하는 능력이 떨어져요. 게다가 하루에 1만 번 이상 깜빡이기 때문에 쉽게 피로하고 근육의 노화 역시 빠르죠."

퓨어피부과 원장 이수현은 눈의 경우 다른 부위에 비해 노화에 무방비하게 노출되어 있기 때문에 단순히 메이크업으로 빛나는 눈매를 완성하기보다는 칙칙하고 피곤해 보이지 않도록 본질적인 케어를 하는 것이 중요하다고 설명한다. 이는 육안상으로도 맑은 안색과 또렷한 인상을 남기기 때문. 이미 생긴 주름은 없앨 수 없으니 꾸준한 케어를 통해 노화의 신호를 늦추는 것이 관건이다.

최근 아이 크림보다 좀더 가벼운 세럼이 계속해서 출시되는 이유도 이와 일맥상통한다. 평소 아이크림을 바르긴 하지만 베이스 메이크업이 쉽게 밀리고, 두터운 제형 때문에 흡수가 더뎌 매일 사용하는 것이 꺼려지는 니즈를 반영해 가볍고 산뜻한 타입의 세럼이 대거 출시된 것.

♥눈 주변으로 퀭한 다크서클
눈 주변 혈액순환 마사지

눈 아래 혈관이 다른 사람보다 많은 경우, 눈물 고랑이 함몰된 경우, 눈 밑 지방이 돌출된 경우 등 다크서클의 원인은 다양하다.

이를 효과적으로 케어하려면 나이아신아마이드, 히알루론산, 레티놀 등의 미백 성분이 담긴 아이템을 선택할 것. 다만 화이트닝에 효과적인 아이템들은 햇빛과 만났을 때 색소 침착을 유발할 수 있어 밤에 사용하는 것이 좋다. 처음 사용 시 소량으로 시작해 별다른 이상이 없을 때 양을 늘리는 것 또한 방법이다.

HOW-TO 1.양손 엄지로 눈썹 앞쪽 부분을 3초간 자극한다. (10회 반복한다) 2. 관자놀이를 3초간 지그시 누른다. (5회 반복한다)

TIP. 압력을 주기보다는 원을 그리며 굴려주어서 아픈 느낌이 없어질 때까지 마사지한다. 이는 눈썹 주변의 추미근의 긴장을 완화시켜 눈 주변의 순환을 촉진시켜 주고 시야를 맑아지게 한다.

■(왼쪽부터) 샹테카이 나노 골드 에너자이징 아이 세럼 15ml 37만원. 더 히스토리 오브 후 천기단 화현 아이세럼 25ml 21만원. 네이처리퍼블릭 캘리포니아 알로에 베라 74 쿨링 아이 세럼 15ml 1만900원.

♥피곤해 보이게 하는 눈가 붓기
눈 주변 붓기 제거 마사지

눈꺼풀은 다른 부위의 피부보다 얇아 부종이나 체액 이상이 생겼을 때 가장 먼저 반응을 보인다. 맵고 짠 식습관, 과도한 음주, 잘못된 수면 자세, 스마트폰이나 모니터에 장시간 노출되는 것이 눈을 붓게 하는 원인이다. 이때 어플리케이터에 메탈이 부착되어 있어 쿨링 기능을 하는 아이템을 선택하거나 세안 직후 라이트한 텍스처의 아이 세럼을 바르면서 눈 주변의 혈을 자극하면 눈가의 혈액순환을 원활하게 해 안색이 맑아지도록 돕는다.

HOW-TO 1.중지로 눈썹뼈 시작 지점과 끝부분을 5초씩 지그시 누른다. (5회 반복) 2.검지와 중지로 눈머리에서 눈꼬리 방향으로 움직이며 눈두덩을 가볍게 쓸듯이 자극한다.

TIP. 눈두덩을 쓸 때 손가락을 비벼 따뜻한 열을 더하면 도움이 된다. 눈썹뼈의 시작점을 지그시 누르면 눈물샘의 분비 기능을 도와 눈의 부기를 개선하는 데에 효과적.

■(왼쪽부터) 프레쉬 블랙티 퍼밍 아이 세럼 15ml 10만3000원. 록시땅 이모르뗄 리셋 아이 세럼 15ml 8만원. 숨37° 워터-풀 인텐스 아이 세럼 15ml 9만5000원.

♥생기를 잃어 푸석한 눈 주변
눈 주변의 피로를 풀어주는 마사지

눈가 피부는 피지선이 거의 없어 쉽게 건조해질 수 있다. 이 상태를 그대로 방치할 경우는 눈가 주변의 베이스 메이크업이 들뜨고, 피부결이 거칠어 보이는 현상을 초래한다. 고보습 성분인 히알루론산, 판테놀 등이 함유되어 있는 제품을 선택하고 힘을 가하지 않은 상태에서 눈 아래쪽에 점을 찍어주듯이 덜어 가볍게 톡톡 두드린다. 약지로 눈 밑의 부분을 가볍게 눌러주면 눈의 피로감 역시 풀릴 수 있다.

HOW-TO 1. 언더라인의 눈머리에서 눈꼬리 부분까지 이동하며 손가락 끝으로 피아노를 치듯 두드린다. 2. 검지와 중지를 사용해 눈머리, 눈두덩 중간, 눈꼬리, 언더라인의 중앙 부분을 지압한다.

그을린 피부를 위한 화이트닝 체험기

드라마틱한 화이트닝 효과를 원한다면 화이트닝 시술이 정답이다. 비포 애프터 체험기를 통해 자신에게 가장 적합한 시술을 찾아볼 것.

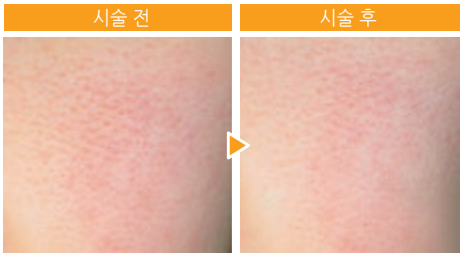
칙칙한 안색을 되돌리는 **소프트 레이저 필링**

다크스폿이나 잡티보다는 거친 피부결과 켜켜이 쌓인 각질로 인해 칙칙한 안색이 고민

체험후기 카본 크림을 얼굴에 도포한 뒤 레이저를 사용해 각질을 제거하는 레이저 필링. 카본 크림이 레이저에 흡착되며 노화된 각질과 모공 속의 노폐물까지 깨끗하게 제거해 피부결은 물론 늘어지거나 꽉 막힌 모공을 뻥 뚫어준다. 시술 시 각질뿐만 아니라 솜털까지 함께 제거하기 때문에 시술 후 피부결이 눈에 띄게 매끄러워지는 효과. 레이저 시술이 끝나면 화학적 필링으로 한 번 더 피부를 닦아내는데, 이것이 화이트닝 효과를 극대화하는 역할을 한다. 인위적으로 피부를 밝히는 것이 아니라 거친 피부결을 매끈하게 만들고 모공 속 노폐물을 비워냄으로써 칙칙한 안색이 맑아지는 것. 평소 홈 필링으로는 한계가 있는 모공 깊숙한 곳까지 관리해 안색 개선은 물론 모공이나 탄력 개선에도 효과가 크다. 통증이 거의 없을 뿐만 아니라 시술 시간도 짧고, 한 번의 시술로도 드라마틱한 효과를 볼 수 있기 때문에 피부 컨디션에 따라 1~2주에 1번씩 정기적으로 받는다면 다크스폿 제거에도 효과가 있을 듯. 톤 업된 피부뿐만 아니라 매끄러운 피부결까지 원한다면 레이저 필링을 추천한다.

피부 본연의 힘을 살려 빛을 밝히는 **광채 필러 + 미백혈관주사 + 진정 보습 관리**

색소 침착은 없지만 전체적으로 고르지 못한 피부톤과 민감한 피부라 수시로 붉어지는 홍조가 고민



체험후기 피부 보습을 위한 히알루론산 물광주사와 피부 재생력을 높여주는 PRP 혈액 줄기세포 주사, 민감해진 피부를 케어하는 진정 관리로 이루어진 프로그램. 마취 크림을 1번, 주사를 2번 맞았는데도 시술 중간에 따끔하고 묵직한 통

증이 느껴졌다. 레이저 시술과 달리 시술 도구가 얼굴에 직접 들어가기기 때문에 하루 정도의 회복기가 필요하다. 시술 후 1~2주 정도가 지나야 진정한 효과가 나타나지만 시술 직후에도 수분이 가득 차오르는 것을 느낄 수 있었으며, 이틀 후에는 전반적으로 피부톤이 맑아졌다.

극건성 피부인지라 평소 메이크업이 뜨는 경우가 많았는데 시술 후에는 화장이 전혀 들뜨지 않을 만큼 피부가 촉촉해졌고, 메이크업 위로 보이던 홍조도 현저히 줄었다. 몸이 피로하면 얼굴에 그대로 드러나는 편이었는데, 피부 속부터 보습이 채워지고 재생력이 높아져서인지 피부 본연의 힘이 강해져 피부가 쉽게 지치지 않는 느낌이다. 세 가지 시술을 한 번에 받으니 화이트닝 효과는 물론 피부의 전반적인 컨디션을 끌어올리고 복합적인 피부 고민을 해결하는 데 도움이 되었다.

즉각적인 톤 업 효과의 **세븐 토닝**

원래부터 칙칙한 피부톤과
휴가 후 자외선에 그을린 피부가 가장 큰 고민

체험후기 7분 안에 시술이 끝난다고 하여 일명 세븐 토닝이라 불린다. 마이크로 단위의 색소 레이저가 20개의 더 작은 레이저 빔으로 쪼개져 멜라닌 색소만을 정교하게 제거한다. 시술 시간이 매우 짧지만 시술 효과는 확실하다. 간혹 화이트닝 시술 중 시술 후 일정 시간이 지나야 효과가 나타나는 것도 있지만 세븐 토닝은 즉각적인 톤 업 효과가 뛰어난 것. 최근 휴가를 다녀오면서 햇빛에 타 어두워진 피부가 고민이었는데, 시술 후 피부가 급속도로 밝아져 애프터 케어에 대한 고민이 한 번에 해결되었다. 또한 부분적인 색소 침착이나 울긋불긋하던 홍조도 완화되어 피부톤이 균일하게 밝아진 느낌.

시술 후 티가 나지 않고 일상생활에도 전혀 무리를 주지 않아 면접이나 촬영 등 중요한 일을 앞두고 즉각적인 톤 업이 필요한 이들에게 추천한다. 시간이 지날수록 시술 당시의 드라마틱한 톤 업 효과가 줄어들기는 하지만 시술이 간단하고 피부에도 큰 무리를 주지 않아 한 달에 한 번 정도 주기적으로 받는다면 환한 피부를 오래 유지할 수 있을 것.

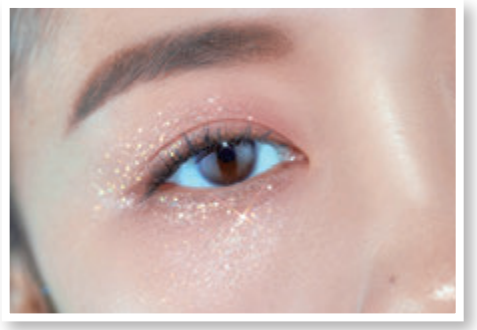
색소 침착에 효과적인 **인라이트닝**

국소 부위에 붉은 기가 돌아 전체적으로
얼굴톤이 균일하지 못한 피부톤이 고민

체험후기 인라이트닝은 레이저 토닝 중 가장 최신의 시술이다. 두 가지 파장의 레이저를 결합해 표피 부분은 물론 깊숙한 부위의 색소 침착까지 효과적으로 제거한다. 또한 기존 레이저에 비해 에너지 효율이 100배나 높기 때문에 레이저 시술 시간이 10분 정도로 매우 짧으며 통증도 경미한 수준. 피부가 예민한 편이라 시술 직후에는 약간의 붉은 기가 올라왔는데 비타민 케어와 유수분 케어, 마스크 관리로 자극 받은 피부를 진정시켜주었다. 시술 직후에는 큰 변화를 느끼지 못했으나 하루가 지나니 안색이 밝아진 느낌이 들었고 피부에 돌던 칙칙한 노란 기가 사라졌다. 또한 붉은 자국이 많이 옅어져 피부가 전체적으로 균일해진 것.

시술 후 딱지나 자국이 남지 않고 전체 시술도 1시간 내로 비교적 짧은 편이라 피부가 예민하거나 레이저 시술을 처음 시도하는 사람에게 추천한다. 본래 기미를 비롯한 색소 침착이 많이 없는 편이라 큰 변화를 확인하지 못했지만 1회 시술로도 붉은 자국 등이 옅어진 것으로 보아 기미 등의 색소 침착에도 효과적일 것 같다.

셀럽 초이스 글리터 메이크업



마스크로 뒤덮인 얼굴에서도 피어나는 영롱함의 레벨.

1. 에스쁘아 메탈릭 아이글리터 #허네임즈 영롱한 펄감이 눈가에 촉촉하게 밀착돼 은은한 포인트가 된다. 4.5ml
2. 페리페라 슈가 트윙클 리퀴드 섀도우 01 핑크 멜로디 베이비 핑크 글리터로 텁텁함 없이 맑고 투명하게 발색돼 사랑스러운 매력을 선사한다. 3g

LEVEL1 #꾸안꾸 글리터 태연 & 다현

대놓고 존재감을 과시하는 글리터보다 바른 듯 안 바른 듯 은은하게 보이는 글리터의 매력은 상당하다. 태연은 섀도를 거의 하지 않고 눈 앞머리에만 은은한 퍼플 글리터를 채워 넣어, 청초한 룩을 완성했다.

트와이스 다현처럼 실버 핑크 글리터를 언더에 은은하게 얹으면, 사랑스러운 데일리 메이크업을 연출할 수 있다.

LEVEL2 #눈 앞 보석글리터 지수 & 예지

싹쓰리 린다G의 은빛 눈물샘 메이크업을 필두로 눈에 띄기 시작한 눈 앞머리에 하이라이트 넣기. 블랙핑크 지수는 깔끔한 아이 메이크업 밑에 파츠를 얹어 인어 공주의 눈물과도 같은 포인트를 줬다. 파츠를 얹고 다니기에는 과하다! 데일리로 활용하고 싶다면? 잇지 예지의 메이크업을 참고할 것. 음영을 넣은 뒤 콧날과 눈두덩, 눈 앞머리가 맞닿는 부분에 보석 같이 빛나는 펄 입자를 콕 찍으면, 강렬한 포인트는 물론 앞트임 효과를 줄 수 있다.

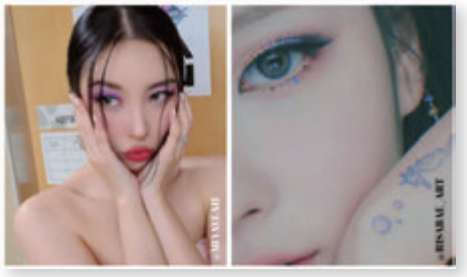
1. 네이밍 대즐링 아이 글리터 BGG01 NOT-BEIGE 다양한 크기의 글리터 입자가 다채롭게 빛나는 홀로그램 메이크업을 완성시킨다. 2g
2. 힌스 뉴 뎁스 아이섀도우 팔레트 젠틀 앤 펌 다채로운 텍스처와 컬러, 선명하게 반짝이는 글리터 밤을 포함한 아이섀도 팔레트. 9.8g

LEVEL3 #존재감 과시 글리터 소미 & 청하

과해 보여도 좋다. KTX 타고 가면서 봐도 화려한 글리터를 과시하고 싶다면, 펄 사이즈가 큰 글리터를 눈가에 듬뿍 얹어보자. 전소미처럼 눈두덩에 오팔 컬러의 글리터를 흩뿌리듯 얹으면 쿨해 보이는 효과를 얻을 수 있다. 보다 대담하게 연출하고 싶다면 청하와 같이 눈두덩과 언더에 실버 글리터로 가득 채울 것.

1. 언리시아 겟 루스 글리터 젤 N°5 다이아몬드 스틸러 국내에서 가장 큰 입자로 독보적인 반짝임과 투명한 은빛을 자랑하는 블루 실버빛 글리터. 7g
2. 디어달리아 파라다이스 샤인 아이 시퀸 01 액트리스 섬세한 펄과 화려한 글리터의 조합으로 다이아몬드처럼 환상적으로 빛나는 글리터. 4g

LEVEL4 #평범함 거부 글리터 선미 & 이사배



뻔한 글리터는 거부한다. 과감한 글리터 라인과 컬러풀한 글리터와 함께 라면 올여름 주인공 예약 완료! 보라빛밤으로 한차례 화제가 된 선미는 매트한 질감의 보라색 아이섀도를 눈두덩 전체에 넓게 펴 바르고 실버 글리터 라이너로 또렷한 선을 그려 포인트를 줬다.

선미보다 순한 맛을 원한다면 이사배의 컬러풀한 메이크업을 따라해보자. 형형색색의 아이섀도를 과하지 않게 바른 후 독특한 컬러 글리터를 언더에 얹어 신비로운 분위기를 연출했다.

가성비 갑 국내 슈즈 브랜드

고유의 정체성과 탁월한 만듦새, 합리적 가격을 겸비했다. 국내 슈즈 마켓에 신선한 호흡을 불어넣은 슈즈 브랜드.

::ACROBAT::
아크로뱃

견고한 형태와 이색적인 소재, 다채로운 색의 조화. 천편일률적인 신발들 사이에서 아크로뱃의 존재감은 단연 으뜸이다. 매 시즌 다양한 나라의 문화와 자연에서 얻은 영감을 신발 위에 고스란히 녹여낸 덕분에 생경하고 이국적인 색채가 물씬 묻어난다. 신발의 근본은 편안함이라는 올곧은 신념은 곡예사가 서커스를 하듯 자유롭고 편안하게 즐긴다는 의미의 이름에 짙게 새겼다. 이를 위해 디자이너 임재연은 오랜 세월이 지나도 편안하게 감기는 유럽권 신발을 집요하게 연구했고 그 덕에 격렬한 안무에도 끄떡없는 '걸그룹 신발'로 유명세를 떨쳤다. 한 번 신으면 절대로 벗고 싶지 않을 테다.

::REIKE NEN::
레이크넨

레이크넨을 한마디로 표현하자면 이렇다. 현대적인 우아함. 동시대 여성들이 가장 열광하는 지점을 정확히 간파한 덕에 한 철 영광을 기대하며 탄생한 브랜드로 오해할 수 있겠지만, 올해로 무려 10년째 순항 중인 브랜드로 그 역사가 꽤나 깊다. 담백하고 간결한 실루엣의 디자인을 주로 선보이는데 좋은 소재가 지닌 본연의 아름다움과 지루함을 덜어내는 섬세한 세부에서 디자이너 윤홍미의 깊은 내공을 확인할 수 있다. 2년 전부터는 세컨드 브랜드 '미예르(Miyerh)'를 함께

전개하며 일상에 어울리는 기본에 대해 심도 깊게 연구하고 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 합리적인 가격대로 선보이는 중이다.

::YUUL YIE::
율이에

디자이너 이선율이 이끄는 율이에의 심미안은 건축적인 조형미에 집중되어 있다. 치열한 일상 속에서도 예술적인 미학을 언제나 곁에 두길 바라는 마음을 담았기 때문이다. 기하학 도형을 닮은 독특한 굽, 과감한 컷아웃, 대비되는 컬러를 주로 사용하는 것도 이와 같은 이유다. 아트피스가 떠오르는 감각적인 디자인 덕에 10 꼬르소 꼬모, 샵밥, 파페치 등 온·오프라인을 아우르며 해외시장에서도 주목받고 있다. 10주년을 맞은 이번 시즌은 '균형의 법칙(Law of Balance)'을 주제로 1990년대 미니멀리즘 요소를 다양하게 재해석했다. 미끄러지듯 날렵한 라인과 대범한 면 분할을 마주하니 그 시절이 선명히 눈앞을 스친다.

::FLAT APARTMENT::
플랫 아파트먼트

플랫아파트먼트는 특별한 신발을 신고 싶었던 듀오 디자이너 서경희, 이광섭에 의해 세상에 등장했다. 신선한 형태를 갈망하던 차에 당혜의 버선코가 눈에 띄었고 이를 신발에 더했더니 단숨에 국내 대표 브랜드로 자리 잡았다. 전통 요소를 활용하지만 이들이 그리는 우아한 곡선과 담백한 볼륨은 지극히도 현대적이다. 까다롭기로 이름난 디자이너 레이 가와쿠보와 수차례 협업하고 도버스트릿마켓, 에센스 등 감도 높은 해외 편집숍에 진출하는 등 세계적으로도 입지를 다지는 중이다.

뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메

요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

01 Cellogy 리포솜과 코스메
줄기세포 액기스

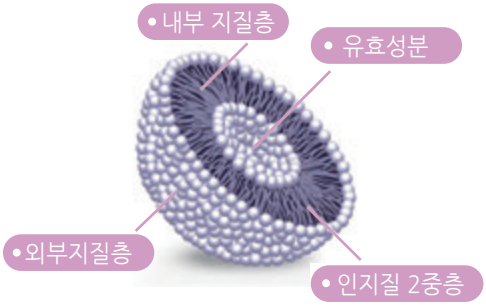
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Lioposome)이다.

리포솜은 1개 이상의 지질 2중층으로 되어 있는 구형의 소낭 구조물인데 리포솜 안쪽에는 공간이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등 각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다. 그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

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

널리 쓰이고 있다.

이러한 리포솜에 건세포 액기스를 담아 피부 속 깊은 곳까지 전달하여 피부침투력과 체내흡수율을 극한까지 높힌 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.

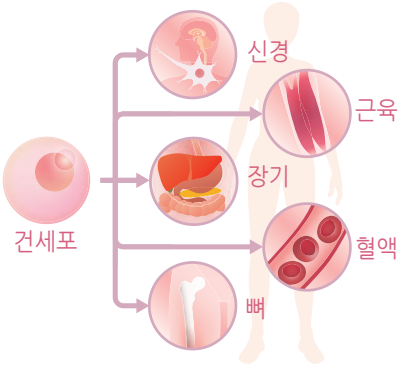


02 Cellogy 줄기세포
의료재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 복제 능력)을 가지고 있다.

줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할 수있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

받고 있다. 세포의 노화가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도움이 전망되고있는 것이다.

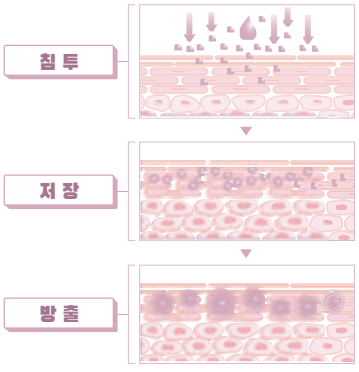


03 Cellogy 셀로지 코스메의 특징
리포솜화

1 리포솜화한 건세포액기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.
※지방세포순화배양액 엑기스

2 특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

리/포/솜/화/란/?



04 Cellogy 건세포 엑기스란?
지방유래 줄기세포

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.

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

베이직 도입 세트

■제품 상담문의: 0120-742-999
■URL: www.7esthe.com/pages/cellogy-cosme
■판매처: (주)SEVENBEAUTY

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

사탕과 음료수만 좋아해요!

고민 있어요

저희 아이는 이제 40개월 된 5세 남아입니다.12월생이라 또래 아이들보다 체격도 작고 몸무게도 평균보다 3키로 정도 적게 나가요.

늘 먹는 거에 신경이 많이 쓰이는데 밥을 잘 먹지 않아 걱정이에요. 이유식 시기부터 쭉 밥을 떠 먹여주고 있고, 유치원에선 혼자 먹긴 한다는데 시간이 오래 걸린다고 하네요.

자동차를 워낙 좋아해서 집에선 차놀이 하는 동안 떠먹여 주는 밥 한숟갈 먹고, 주스 마시고 그렇게 반복하다 몇 번 받아먹고 나면 배부르다고 먹지 않아요. 그러고는 으례 사탕을 달라고 합니다. 아침에 일어나자마자 달라고 조르는 경우도 있어요.

"밥 많이 먹어야 사탕을 주지. 밥 먹어야 튼튼해져" 하고는 달래가며 밥을 먹이기도 하는데, 떼쓰고 울면서 힘들게 할때도 많아요. 정말 요즘은 그런 일이 자꾸 일어나서 아이한테 어떻게 해야 좋을지 고민이에요.

걱정 말아요

아이를 키우다보면 아이의 특정한 식습관(예, 우리 아동의 사탕, 주스를 좋아하는 것)이 아이의 기질에서보다 어른들의 양육환경에 의해 형성되는 경우가 종종 있습니다. 우리 아동의 사탕이나 주스 좋아하기도 마찬가지 경우가 아닌가 생각합니다.

아침에 일어나자마자 아이가 사탕을 입에 물을 경우, 단맛은 기타 맛에 비해 포만감을 조금 더 가져다 주므로 당연히 아침식사는 잘 못하게 되는 결과를 가져올 수 있습니다. 매끼 식사때 주스를 곁들이는 것 역시 동일한 효과를 가져오므로, 결과적으로는 아이의 식욕을 저하시키거나 포만감을 빨리 느낄 수 있답니다.

우선 집안에 있는 사탕이나 주스를 아이와 함께 아이 손으로 스스로 내다 버리게 하세요. 그 전에 아이로 하여금 알아들을 수 있도록 설명해 주시고 주저하거나 하지 마시고 빠른 시간 내에 아이로 하여금 스스로 사탕이나 주스를 버리게 하세요. 이어 다음날 아침 사탕이나 주스를 찾을 경우 네 스스로 버려서 없음을 알려주신 뒤에도 아이가 계속 떼를 쓸 경우 단호하고 엄한 표정과 어조로 훈육하시고 이어 그자리를 피하거나 아이의 행동표현에 무관심하시기 바랍니다.

BABY2
수유 후 게워내는 우리아이

✻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 해야하나요? 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 보지 못하는 경우도 있습니다. 대게 아기들의 배변 패턴은 먹는 음식, 컨디션, 성장단계 등에 따라 수시로 달라질 수 있으니 아기가 크게 힘들어 하지 않는다면 조금 지켜보시는 것도 좋겠습니다.

BABY3
묽고 녹색변을 보는 우리아이

✻고민 있어요

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

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

걱정 말아요

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. 아기에게 다른 동반 증상이 없다면 걱정하지 않으셔도 됩니다. 어떤 분들은 아기가 녹변을 보면 놀래서 그런 것은 아닌지 걱정되셔서 기응환을 먹이는데 소아청소년과에서는 먹이는 것을 권장하지 않습니다.

푸드 레시피

초간단 홈메이드 간식

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.

고구마 치즈전

1인분 기준

[재료]
고구마 1개, 모짜렐라치즈 1컵, 물

[양념]
설탕 1T, 소금 1/3T, 찹쌀가루 1T

[만들기]
①고구마는 깍뚝 썰어서 위생봉지에 넣어준다.

②봉지에 물 50ml를 넣고 전자렌지에 6분 돌려준다.

③다 쪄진 고구마는으깨서 설탕 1T, 소금 1/3T를 넣고 밑간을 해준다.

④찹쌀가루 1T를 넣어주고 골고루 섞어준다.

⑤반죽이 다 됐다면 적당히 덜어 내어 납작하게 편 다음 가운데 치즈를 얹고 덮어준다.

⑥후라이팬에 기름을 적당량 두르고 노릇해질 때까지 익혀낸다.

⑦예쁜그릇에 담아 먹는다.

컵 브라우니

1인분 기준

[재료]
몽쉘 4개, 우유 약간

[만들기]
①먼저 넓은 그릇에 몽쉘을 넣고 수저로 으깨줍니다.

②그 다음은 우유를 넣고 으깨주면 되는데 꾸덕꾸덕한 느낌을 원한다면 3~4스푼정도 넣어준다.

③잘 으깬 몽쉘을 컵에 차곡차곡 쌓아줍니다. 넘칠 수 있으니 3/4정도 채워주고 전자렌지에 2분정도 돌려준다.

④뜨거운 몽쉘을 식히고 냉장고에 넣어준다.

⑤냉장고에서 꺼내어 스푼으로 떠 먹는다.

생딸기 오믈렛

2인분 기준

[재료]
핫케이크 가루 1T, 달걀 1개, 우유 적당히, 딸기 적당히, 생크림 적당히

[선택사항]
슈가 파우더

[만들기]
①먼저 딸기는 꼭지를 제거하고 깨끗이 세척해 반으로 잘라 놓는다.

②핫케이크 가루에 계란과 우유를 넣어 얇간 묽게 반죽해준다. 우유는 처음부터 많이 넣지 말고 반죽 농도를 보면서 조절해준다.

③달궈진 팬에 기름을 최소화해서 두르고 반죽을 한 국자씩 떠서 올려준다.급하게 뒤집지 말고 기포가 뽀글뽀글 생기면 그때 조심히 뒤집어 준다.

④핫케이크가 뜨거울때 모양을 살짝 구부려 준다. 식은 후 하려고 하면 핫케이크가 부서지니 주의한다.

⑤생크림을 위생봉투에 넣고 끝 부분을 살짝 구멍을 내주신뒤 핫케이크 가운데 가득 짜 준다.

⑥그 다음 생크림 위에 딸기를 2개정도 올려 준다. 그 위에 슈가 파우더를 솔솔 뿌려준다.

⑦핫케이크 가루로 오븐없이 만들어본 홈메이드 생딸기 오믈렛이 완성되었다.

레몬케이크 레몬위크엔드

2인분 기준

[재료]
큐브틀 8개분, 계란100g, 꿀 12g, 설탕70g, 박력분 95g, 버터 70g, 우유 15g, 레몬즙 15g, 레몬 제스트 레몬 1개분

[아이싱]
슈가파우더 200g, 레몬즙 40g

[만들기]
①틀에는 분량외 녹인 버터를 발라준비한다.

②준비된 레몬은 베이킹소다와 소금으로 깨끗이 세척후, 껍질은 제스터기에 갈아 준비한다.

③과육은 씨를 빼주고 짜낸다.

④버터, 우유, 레몬즙, 레몬 제스트를 한 그릇에 계량해둔다.

⑤계란은 잘 풀어 설탕과 꿀을 넣어준다.

⑥60~70도 되는 중탕물에 넣어 37~42도가 될 정도로 데워가며 설탕과 꿀을 전부 녹여준다.

⑦사용한 중탕물은 버리지 않고 준비해두었던 버터와 우유 혼합물을 넣고, 버터를 잘 녹인 후 50도 정도를 잘 유지해준다.

⑧중탕한 계란물은 핸드믹서 중간단에서 뽀얗게 거품을 내고 박력분을 넣어 저어준다.

⑨녹여둔 버터와 우유 혼합물에 박력분을 섞은 본반죽 일부를 넣고 잘 섞은후 본반죽에 넣고 틀에 짜준다.

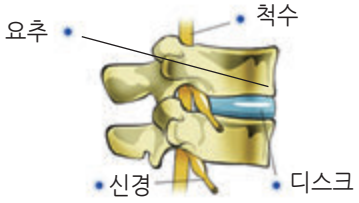
⑩170~180도로 예열한 오븐에 서 20분정도 굽고 아이싱재료를 섞어 짤주머니에 넣어 반죽위에 뿌려준다.

건강생활 팁

나의 허리 나의 요통

허리가 아프면 대부분의 환자들이 디스크를 가장 먼저 의심하곤 하지만 디스크 이외에도 요통의 원인은 매우 다양하고 비수술만으로 개선될 가능성이 높다.

1 | 허리의 구조
상체와 하체를 연결하는 역할



■요추: 다섯 개의 척추 뼈로 구성되어 있으며 한 개의 뼈가 다른 뼈 위에 차곡차곡 쌓여있는 구조를 가진다
■디스크: 요추와 요추 사이에서 충격을 흡수하는 기능과 안정성을 부여하는 역할
■신경: 요추의 중심에 위치하여 뇌와 다리 근육을 연결시키는 케이블

요통은 매우 흔한 질환으로 전 인구의 80% 가량이 일생동안 적어도 한 번은 심한 요통을 경험하게 됩니다. 보통 45세 미만 성인들이 겪는 질환 중 감기 다음으로 흔한 질환입니다.

2 | 요통의 원인
요추염좌, 디스크, 관절염...

요통의 원인은 외상에서 퇴행성 변화(일종의 비정상적인 노화 현상에 의한 변화)에 이르기 까지 여러가지 원인에 의해 야기됩니다.

(1)요추 염좌
요추염좌는 요통의 가장 흔한 원인으로, 허리의 근육이나 인대에 무리가 가거나 손상을 입어서 발생합니다. 허리의 근육은 서기, 걷기, 물건 들기 같은 활동을 하기 위한 힘을 제공하는 조직으로, 근육의 상태가 좋지 않거나 과도하게 사용되면 근육의 염좌가 발생하게 됩니다. 이런 요추와 요추사이를 지지하는 인대 역시 상태가 좋지 않거나 과도하게 사용되면 약해지며 손상을 입게 될 경우 염좌로 이어집니다.

(2)추간판 탈출증(허리 디스크)
디스크의 경우는 수핵과 이를 감싼 섬유륜로 구성되어 있는데 마치 젤리와 같은 상태이지만 연령이 증가함에 따라 탄력을 잃고 틈이 생기게 됩니다. 이에따라 섬유륜에 틈이 생기게 되는데 그 틈새로 수핵이 턴져나오는 경우를 추간판 탈출증이라고 하는 것입니다.

(3)퇴행성 척추염(척추 관절염)
노화는 디스크와 허리뼈에 퇴행성 변화를 유발하여 허리 관절의 관절염을 일으킨다. 노화의 과정이므로 완전히 막을 순 없지만 규칙적인 운동으로 진행을 늦출 순 있다.

(4)척추관 협착증
척추 뼈와 인대가 노화과정을 겪으면 인대가 두꺼워 질 수 있다. 이때 신경이 지나가는 척추관이 좁아지면서 신경이 압박당하는 경우가 협착증에 해당된다. 요통보다 골반 아래쪽 엉덩이, 허벅지, 발 쪽 통증과 저림이 있다.

(5)골다공증
사람의 뼈가 나이가 많아져 약해진 뼈로인한 질환이다

3 | 요통의 진단 초기 진단과 치료

대부분의 요통은 정도가 심하지 않다. 그렇기 때문에 간단한 치료로 쉽게 호전됩니다. 즉, 대부분의 허리 통증은 초기 진단과 치료에 비싼 검사를 필요로 하지 않습니다.

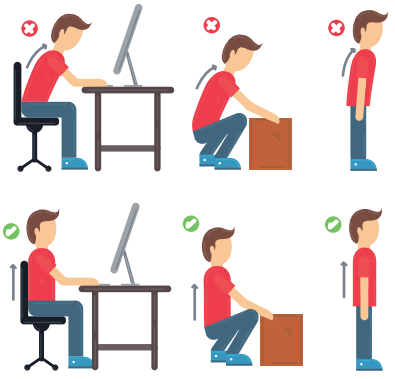
그러나 통증이 심하거나 간단한 치료에 반응이 없거나 다리의 심한 통증이 동반되거나 단순 X-ray에서 심각한 소견이 발견될 경우 등에는 몇몇 검사가 추가될 수 있습니다. 예를 들어 신경과 같은 연부 조직을 보기 위해서는 CT나 MRI등의 검사가 필요합니다.

4 | 요통의 치료 수술과 비수술

(1)비수술적인 수술
대부분의 요통은 일정 기간의 휴식, 물리치료, 약물치료 등으로 안전하고 효과적으로 치료됩니다. 비록 단시간의 휴식이 도움이 될지라도, 대부분의 연구는 가벼운 활동을 빨리 재개하는 것이 치유와 회복을 빠르게 한다고 합니다.

일단 초기의 통증이 완화되면, 유연성을 증가시키기 위한 스트레칭과 허리 및 복부의 근육을 강화시키기 위한 운동이 도움이 될 수 있습니다.

비만의경우에는 체중을 줄이고 흡연자라면 담배를 끊는 것이 요통이 재발될 확률을 줄이는데 도움이 될 것입니다. 장기적인 치료방법은 평소에 건강을 잘 관리하고 올바를 자세를 유지하고 물건을 들어올릴 때 적절한 방법을 준수하는 것입니다.



(2)수술이 필요한 시기
대부분의 허리 통증은 급성이든 만성이든 수술을 요하지 않습니다. 다만 허리 수술을 하는 이유는 불필요하게 자라거나 두꺼워진 인대나 뼈가 신경을 누르거나 튀어나온 디스크가 신경을 누른 경우, 다리에 심한 통증을 유발하여 다른 치료가 효과가 없는 경우입니다.

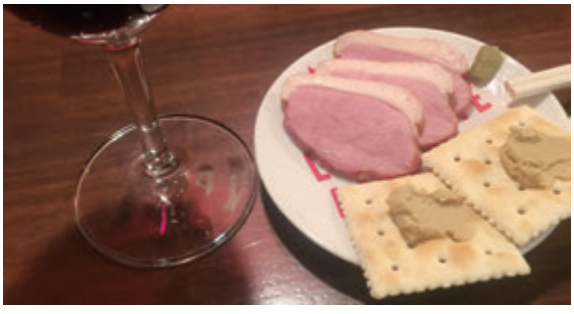
맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기

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

Fairy Golden
타치노미 · 바 · 이자카야
(フェアリーゴールデン)

급격하게 변해가고 있는 중앙구 미나토는 재개발 지역이다. 우치야마상점은 이 지역에서 100년 이상 영업해 온 노점포 술집이었지만 점장인 우치야마상이 여성이여도 쉽게 방문하여 마실 수 있는 가게를 만드는 것을 목표로 2016년 리뉴얼에 성공한 가게이다. 이 가게의 가장 큰 매력은 80종이 넘는 와인 라인업인데 그날 그날의 추천 와인과 통조림 안주를 아트 홈에서 즐길 수 있다는 점이다.



추천메뉴1▶
合鴨スモーク
(아이가모 스모크)
• 310엔의 싼 가격으로
훈제 오리 안주를 맛 볼 수 있고
레드 와인과
정말 잘어울린다

◀추천메뉴2
ポテトサラダ
(감자 샐러드)
• 감자와 마요네즈가 적당한 비율로 만들어진 감자 샐러드.
생양파가 더해져 알싸한 맛이 일품이다

추천메뉴3▶
ガーリックトースト
(갈릭 토스트)
• 마늘 향이 깊게 스며든 바게트 빵과 정말 잘 어울리는 백색와인 치즈와 샐러드를 곁들여도 너무 맛이좋다

◀추천메뉴4
各種缶詰(통조림 안주)
• 싼 가격과 다양한 종류의 안주로 제공되는 통조림 안주들이다
와인과 어울리는 통조림을 선별했다

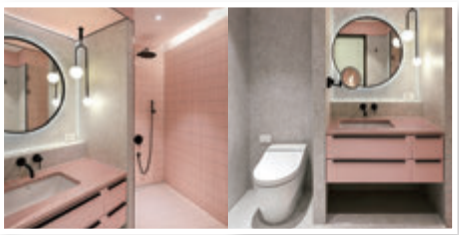
★★★☆☆
점주인 우치야마상은 엄청난 애견가이기 때문에 펫을 데려오는 손님들도 언제나 환영이다. 그래서 인지 애견손님 또한 상당히 많이 방문한다. 새롭게 단장한 이후로는 외형도 세련된 인테리어에 인정이 넘치는 접객 때문에 점심부터 손님이 모여들어 마시기 시작하는 풍경이 그려진다. 이런게 변두리마을의 마음 따뜻해지는 술집이 아닌가 싶다.

·**中央区湊2-6-6芦田ビル1F**
·영업시간 : 평일14:30~20:30/ 일요일, 축일, 제2·3토요일 야스미
·TEL : 03-3779-0940 ·https://tabelog.com/→Fairy Golden으로 검색

가장 솔직한 공간 욕실 인테리어

몸을 씻기 위해 급하게 들르는 공간이 아닌, 하루의 시작 또는 마무리를 하는 공간. 집의 일부에 불과한 곳이 아닌, 몸과 마음을 정리할 수 있는 중요한 공간으로서의 욕실 인테리어.

핑크타일 인테리어



"딸 둘이 함께 쓰는 욕실로, 집 안 전체 디자인이 무채색인 반면 컬러로 재미를 준 공간. 전체적인 무드를 깨지 않도록 베이스는 그레이 계열의 테라조 타일을 쓰고 베이비 핑크 컬러로 포인트를 줬다.

트렌디함을 살리기 위해 조명과 서랍장 손잡이, 조명과 거울 등의 테두리는 블랙으로 처리했다. 샤워부스 동선에 지장이 없는 데드 스페이스 부분은 가벽을 쳐 수납장을 만들어 공간을 활용했다."

건•습식을 구분한 인테리어

"기존 드레스 룸 공간을 흡수해 일반 아파트에서 볼 수 없는 호텔 느낌의 넓은 욕실을 만들었다. 건식과 습식 공간을 명확히 구분했고 전체적으로 옅은 그레이 톤 폴리싱 타일을 썼다. 딥 그린 컬러 세면대 하부장과 상부 2면에 거울을 믹스매치해 공간감을 극대화했다. 욕실 게이트 역시 최대한 확보하기 위해 2개의 도어가 동시에 열리고 닫히도록 설계했다."

컬러 포인트 욕실

"아이들 욕실로 의뢰받은 공간이라 시공 전에 아이들이 좋아하는 컬러를 최대한 반영하려 했다. 파란색을 좋아한다는 말에 과하게 넓지 않은 공간에 파란색으로 포인트를 줄 수 있는 방법을 떠올렸다. 욕실의 밝고 깨끗한 느낌을 위해 샌드 느낌의 타일로 벽과 바닥을 통일하되, 욕실장과 세면대 하부장에 깊은 바다가 떠오르는 블루 컬러를 넣었다."

트렌디한 벽과 바닥

"욕실 하면 떠올리는 흔한 타일을 피한 것은 세련되고 개성 있는 욕실을 원한 고객의 의견을 적극 반영했기 때문이다. 무늬가 다소 강한 테라조 타일로 시공해 벽과 바닥의 타일 자체를 포인트로 주는 데 집중한 대신, 도기와 기타 욕실 제품은 심플한 화이트나 실버 톤의 디자인 제품으로 구성했고 독립형 욕조와 세면대로 고급스러움을 더했다."

컬러 포인트 욕실

"1층에 메인 화장실이 있지만 2층에 욕실을 하나 더 만들기 위해 구성한 공간. 길고 좁은 데다 층고도 확보되지 않는 공간이라 가장 중요하게 생각한 부분은 실용성과 공간감이었다. 답답함이 느껴지지 않도록 깔끔한 화이트 톤으로 베이스를 깔고 선반 아래 과하지 않은 테라조 타일로 포인트를 줬다. 층고가 낮은 쪽으로 욕조와 양변기를 놓고 높은 쪽으로 샤워 수전을 옮겨 효율성을 높였다."

:: SHOWER ROOM ::

욕실 인테리어 꿀팁

욕실의 인테리어는 화이트나 밝은 색상이 타일이 좋으며 욕실의 자잘한 물품은 반드시 수납장 안에 보관하는 것을 추천한다. 욕실의 경우에는 다른 공간보다 더 지저분해 보일 수 있다.

내가 연애에 실패하는 이유

항상 비극으로 끝나는 슬픈 나의 연애사. 자다가 이불킥 날리게 되는 흑역사 대공개! 혹시 내 연애인격 때문인 건 아닐까? 해피엔딩을 위해 나부터 다시 점검해보자!

:: LOVE 1
경계성 연애 인격

자기 부정과 애정 결핍이 더해진 아주 골치 아픈 성향이다. 아무리 옆에서 칭찬을 해도 스스로 못났다고 평가하고, 심하게는 스스로를 태어나지 말았어야 하는 존재라고 생각한다. 애인에게는 끊임없이 애정을 갈구하고, 아무리 사랑을 줘도 항상 불안해하는 타입이다. 이 타입의 사람 들은 사랑에도 상당히 드라마틱하게 빠진다. 늘 이번 사랑이 운명의 상대라고 생각하지만 친밀해지고 나면 상황은 달라진다.

어제까지는 달콤한 사랑을 속삭이더니 오늘은 갑자기 이별을 통보하기도 한다. 상대의 어떤 태도에도 흐트러짐 없는 모습을 보여준다면 차츰 신뢰를 얻을 수 있다. 연애를 더 잘하기 위해서는 따뜻하고 사람 좋아 보이는 태도나 말투에 흔들리지 않는 것이 중요하다. 좋은 척하는 사람과 진짜 좋은 사람을 걸러낼 수 있는 안목도 필요하다.

조금만 약삭빠른 사람이라면 경계성 타입의 사람에게 좋은 사람으로 보일 수 있도록 연기하는 것은 그야말로 식은 죽 먹기다. 아무에게나 매달리지 말고, 연인의 좋은 점을 보기 위해 노력한다. 쟁취 하기 직전까지는 최선의 노력을 했다가 일단 쟁취하고 나면 좀 더 자극적인 사랑과 즐거움을 갈망한다. 바로 지금 옆에 있는 연인에게 무언가를 주는 기쁨을 발견한다면 더할 나위 없다. 사소한 일에도 기뻐하고 감사할 줄 아는 사람은 행복을 손에 넣을 수 있다.

아끼다 똥 된다

그땐 그랬다. 사랑한다는 말을 하는 순간 그 마음이 다 거짓말이 되는 것 같았다. '좋아한다', '사랑한다', '고맙다'는 말은 감정이 극에 달았을 때 어쩔 수 없이 뱉어지는 탄식 같은 거라고 믿었다. 구남친은 나에게 쉼 없이 사랑한다고 말했고, 나는 차마 그 말을 입 밖으로 꺼내지 못했다. 그렇게 우리 연애는 "너, 나 좋아하긴 했냐"는 말 한 마디와 함께 끝났다. 그런데 세 달 후, 그를 못 잊고 "많이 사랑했었다"라고 카톡을 보낸 나. 그때 '읽씹' 당한 건 아직도 생각날 때마다 이불을 차게 되는 흑

역사로 남았다.

:: LOVE 2

회피성 연애 인격

회피성 인간은 기본적으로 상처 받는 것을 극도로 두려워한다. 그렇기 때문에 사람들과 일정 선 이상을 넘어 친밀한 관계로 발전하는 것을 기피한다. 심리적인 면은 물론이고 물리적인 거리도 마찬가지다. 이런 유형은 마음에 둔 상대가 호감을 보이며 다가와도 '진심이 아닐 거야'라며 상대방의 진심을 오인하는 경우가 많다. 회피형 사람들은 소극적이고 인간관계에 불안감이 많기 때문에 누군가를 좋아하는 데에도 시간이 필요하다.

받아들이는 데에는 많은 시간이 걸리지만 일단 받아들이고 난 뒤에는 한 방에 벽이 무너지는 타입이다. 이런 성향의 사람이 행복하게 연애를 하기 위해서는 애인에게 떠넘기지 않아야 한다. 조심성이 많고 지나치게 신중한 편이라 골치 아픈 일에 휘말릴 위험은 크지 않은 반면, 주저하고 망설이다 기회를 놓칠 수도 있다. 중요한 사안을 앞에 두고 보이는 모습도 마찬가지다. 결혼 등 중요한 사안을 앞에 두고 결단을 내리기보다는 일단 도망부터 친다. 친밀해질수록 숨은 의존성이 발현되기 때문에 상대방에게 모든 것을 의존할 가능성도 높다. 복잡하고 해결하기 어려운 일도 스스로 해내는 연습이 필요하다.

잠수 이별이 특기인 그 남자

툭하면 거짓말을 일삼던 그가 어느 날 잠수를 탔다. 카톡을 보내고 전화해도 답이 없었다. 그렇게 두 달 후 잠수 이별로 헤어졌던 그에게 다시 연락왔다. 물론 미련이 남았다. '헤어진 이유를 들었던 건 아니니깐, 보고 싶으니깐' 여러 핑계를 대면서 다시 만났던 그 사람. 언제 다시 새로운 사람을 만나, 연애를 할 수 있을까. 내가 잘 하면 그의 결점을 고칠 수 있을 거라고 굳게 믿었다. 물론 다른 흔한 연애들처럼 우리는 같은 이유로 다퉜고, 그는 다시 연락두절 상태가 됐다. 그게 우리의 마지막이다.입이다.

이런 성향의 사람이 행복하게 연애를 하기 위해서는 애인에게 떠넘기지 않아야 한다. 조심성이 많고 지나치게 신중한 편이라 골치 아픈 일에 휘말릴 위험은 크지 않은 반면, 주저하고 망설이다 기회를 놓칠 수도 있다. 중요한 사안을 앞에 두고 보이는 모습도 마찬가지다. 결혼 등 중요한 사안을 앞에 두고 결단을 내리기보다는 일단 도망부터 친다. 친밀해질수록 숨은 의존성이 발현되기 때문에 상대방에게 모든 것을 의존할 가능성도 높다. 복잡하고 해결하기 어려운 일도 스스로 해내는 연습이 필요하다.

:: LOVE 3

편집성 연애 인격

가장 피곤한 타입 중 하나다. 이 타입의 사람은 상대를 믿지 못하고 부정적인 생각에 사로잡히기 쉽다. 가령 애인이 바로 전화를 받지 않으면 온갖 상상의 나래를 펼치고, 꼬치꼬치 캐묻는다. 애인의 휴대폰을 몰래 감시하는 것은 거의 일상이다.

본인은 아니라고 생각하겠지만 자신도 모르게 남자친구의 휴대폰에 손이 가고 있다면 의심해볼 필요가 있다. 편집성 인간과 연애를 할 생각이라면 참고해야 할 것이 있다. 진지하게 사랑을 키워갈 각오가 없다면 시작도 안 하는 편이 좋다는 것.

1분1초도 함께여야 해

취준생인 26살. 나 혼자 보내야 하는 시간은 그 자체로 불안했다. 그래서 당시 사귀었던 남자에게 1분 1초를 의지했다. 그때부터 불행이 시작됐다. 음악이 전공인 그 사람이 악기 연습한다, 친구들과 있다, 가족들과 있다고 말하면 어쩐지 다 핑계 같았다. '나보다 일이 더 중요하냐', '가족이랑 내가 물에 빠지면 누굴 먼저 구할 거냐'같은 유치한 질문들을 집요하게 반복했다. 끝없이 싸우던 연애가 1년 만에 끝났고, 연애가 끝나고 10개월이 지나서야 나도 취업을 할 수 있었다.

책소개

행복한 책 읽기
10월의 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 괜찮은 '힐링 북(Healing book)'에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

노화의 종말

저자: 데이비드A

출판사: 부키

저자는 40억 년 진화의 역사와 최신 유전학, 후성유전학, 의학, 과학에 근거해 노화의 단 한 가지 근본 원인을 밝혀낸다. 또 장수 유전자와 항노화제, 장수 약물에서부터 노화 예방 백신과 세포 재프로그래밍, 생체표지추적, 맞춤 장기 생산 등 최신 의료 기법, 저아미노산 식단과 저온 노출, 고강도 인터벌 트레이닝 등 라이프스타일 개선법까지 일상 생활습관과 최첨단 과학 의료 기술을 망라하는 놀랍고 획기적인 장수의 비법들을 공개한다.

:: 두번째 행복 도서

킵 고잉

저자: 주연규

출판사: 21세기북스

경제 재테크 유튜브 채널 중 가장 신뢰받는 유튜버로 잘 알려져 있는 신사임당이 한국에서 돈 버는, 가장 현실적인 방법 공개한 책이다.저자는 단돈 100만 원으로 스마트스토어를 시작해 내 사업을 키우는 법, 온라인쇼핑몰을 키우는 핵심 노하우를 이 책에서 모두 공개한다. 실제 저자의 코칭을 받은 '창업 다마고찌'는 스마트스토어를 무일푼으로 시작해 8개월 만에 월 수익 1,000만 원 이상을 달성했다. 스마트스토어는 월급쟁이나 가정주부도 소자본 부업으로 시작할 수 있고 실패하더라도 다시 일어날 수 있어 리스크가 적다. 저자는 누구보다 월급쟁이의 애환을 잘 이해하고 있기에 이들을 위한 경제 독립 플랜을 정리해 소개한다.