

"왜들 그리 다운돼있어? 뭐가 문제야? 세이 셴핑!"

# 아무노래 챌린지



이번엔 조금은 가벼운 내용입니다. 래퍼 겸 프로듀서인 지코(ZICO)의 '아무노래' 인기가 국내 차트를 정상을 차지하고 돌풍을 일으켰는데요. '아무노래'라는 이름의 이 곡의 돌풍 이유 중 하나는 '댄스 챌린지' 인데 노래에 맞춰 춤을 추는 모습을 담은 영상을 '#anysongchallenge'라는 해시태그와 함께 소셜 미디어에 올리는 것이 유행처럼 번졌습니다.

'마마무'화사, 이효리, 청하, 소녀시대 등 인기 가수들이 줄줄이 동참하면서 더욱 주목 받았습니다.



아프리카 가나의 장례식의 유행

# 관작 소년단



아프리카 가나의 장례식관련 서비스에서 시작한 이 인터넷 밈은 SNS를 타고 전세계적으로 유행하기 시작하였습니다.

사실 이 영상의 시작은 가나의 장례식 풍속을 담은 영상이었는데 서아프리카 장례식 문화 자체가 '이미 타계했는데 가는 길 기분까지 꿀꿀하게 만들 순 없지'라는 생각하에 고인이 적어도 가는 길 좋은 기분으로 가라는 의미에서 신나는 분위기를 만들게 된 것 입니다.

중독성있는 음악에 맞춰 관을 든 채로 춤을 추는 7인의 남성들을 보고 '관작소년단'이라는 별칭

을 붙여주게 되고 '죽기 직전의 상황' 혹은 '아주 위험한 상황'을 예고할 때 이 영상이 쓰이게 되는데요. 유튜브와 틱톡이 유행하기 시작하면서 우리나라에도 우리나라의 유머코드에 맞게 사용되었다고 볼 수 있습니다.

이러한 유행에 코스프레 졸업 사진으로 유명한 의정부고의 코스프레 사진으로도 패러디되기까지 했습니다.



## 11월 특집

# 강

2020년 최고의 역주행 수혜자 '비'



2017년 12월 1일 발매된 가수 비의 미니앨범에 타이틀곡인 '강'은 발매 초기에는 유치한 가사와 난해한 곡 진행으로 많은 비난과 조롱의 대상이 되었습니다. 강은 보는 것이 아닌 읽는 것이라고 할 정도로 '강' 뮤비의 댓글의 인기는 엄청났는데요. 재미있는 드립을 몇가지 소개합니다.

1. 댓글 읽는데 노래가 너무 거슬리네요^^
2. 한국다람쥐 한국한국 다람쥐
3. 전국민 김태희 눈치보는 노래
4. <속보> 경기도 이재명 도지사 코로나 긴급대책으로 도민들에게 HUNDRED DOLLAR BILL 지급결정!

대한민국 수도 현직 시장의 자살

# 서울 시장 사망사건



2020년 7월 경찰에 한 통의 실종신고가 접수되었습니다. 박원순 전 서울시장의 딸이 접수한 신고였는데요. 결국 얼마 지나지 않아 자살한 채로 발견된 사건입니다. 헌정 최초로 대한민국 수도의 시장이 자살한 사건이라는 점에서 정계와 사회에 매우 큰 충격을 주었습니다.

박 시장 본인은 유언 등으로 자살 동기를 명확하게 밝히지 않았으며 사건 전날까지도 딱히 의미있는 수준의 감정 기복을 보여주지 않은 채 직무를 수행하고 있었다는 직원들의 증언이 있었다고 합니다.

박 시장의 분향소는 서울특별시청 앞에 시민 분향소를 차렸으며 수많은 시민들의 조문 발걸음이 이어졌습니다.



# 한국 가수 최초의 빌보드 싱글차트 1위의 쾌거 BTS 빌보드 1위



2020년 9월 한국 가수로서는 최초로 방탄소년단이 미국 빌보드 메인 싱글 차트 '핫 100'에서 2주 연속 1위에 오르는 기염을 토했습니다. 싸이의 히트곡인 '강남스타일'조차도 '핫 100'에서는 2위에 머물렀던 것을 생각하면 그 인기를 실감할 수 있겠는데요.

방탄 소년단은 그간 세계 팝의 본고장인 미국 내에서 강력한 팬덤을 형성하여 빌보드 메인차트에 4차례나 정상을 차지한 기록도 가지고 있다고하니 정말 자랑스러운 K 팝 스타가 아닌가 생각이 듭니다.

## 진짜가 되고 싶은 가짜들의 이야기

# 가짜사나이



지난 여름 한국에서 가장 성공한 영상 콘텐츠를 하나 꼽으라면 '가짜사나이'라는 의견에 대부분 동의를 할 것입니다. 첫 에피소드부터 1200만 조회수를 넘었고 7개의 에피소드를 지나며 5000만 회가 넘는 대히트의 영상이었죠.

시작은 단순했습니다. 유튜브 채널인 '피지컬갤러리'의 김계란씨는 인터넷 방송인 공혁준씨와 24시간 합숙하며 '우리 아이가 말라졌어요'라는 콘텐츠를 진행하기로 합니다.



하지만 다이어트를 위해서 가장 먼저 실시한 것

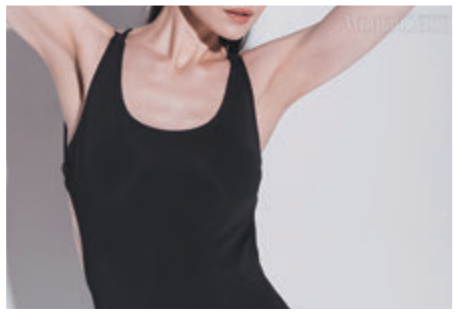
운동이 아닌 청소와 빨래였죠. 살을 빼다라는 단순한 목표가 아닌 그 사람이 살이 찌는 환경적인 요소를 제거하는 근본적인 해결을 선택한 것입니다. 이때 공혁준은 온갖 핑계를 대며 저항하곤 했는데 그 나태함을 두고 김계란씨는 UDT 훈련을 받아서 정신개조를 해야한다고 말하고 했죠.

이러한 배경에 탄생한 것이 가짜사나이 with 무사트인데 MBC 예능 프로그램 '진짜사나이'를 패러디한 느낌으로 시작하였지만 단순한 군대 체험이 아닌 훈련 속에서 각자의 아픈 상처들을 치료하고 나아가 변화하는 자신을 발견하는 알찬 구성의 콘텐츠로 진화하게 됩니다.

하지만 훈련중에 벌어지는 가혹행위의 성격이 강한 훈련들은 비판을 받기도 했지만 스스로 퇴교가 가능한 환경 그리고 자발적인 지원, 종영 후 훈련병들이 교관들과의 친밀한 관계를 형성하게 되면서 공중파에서는 엄두도 내지 못할 뉴미디어의 새 지평을 열었다는 호평을 받습니다.

## 뷰티 트레이닝

# 아름다운 실루엣 라인 만들기



볼륨 있는 엉덩이, 적당한 근육이 붙은 아름다운 각선미 그리고 주름 없이 반들거리는 목과 등 피부, 부드럽고 매끈한 팔꿈치와 발꿈치는 여자를 더욱 아름답게 해주는 요소임에 틀림없다.

### 01 | 드레스용 엉덩이 만들기

01



●●● 볼륨있는 엉덩이 만들기 ●●●

**work** ▶ 세트 당 10회씩 반복한다.

- ① 탄력 크림을 엉덩이에 바른 뒤 천골(엉치뼈)에서 아래를 향해 엉덩이 라인을 따라 원을 그리듯 바깥쪽으로 마사지한다.
- ② 엉덩이의 옆 부분을 지나 위를 향해 원을 그리며 천골까지 되돌아온다.
- ③ 손바닥 전체를 사용해 강한 힘으로 허벅지 뒤쪽부터 살을 끌어 올려 엉덩이 윗부분까지 들어 올린다. 좌우 번갈아가며 리드미컬하게 반복한다.

입체적이고 볼륨 있는 엉덩이를 만들기 위해 엉덩이 트레이닝은 필수. 힙 리프트, 레그 리프트, 스쿼트, 대둔근 힙 익스텐션 등 엉덩이에 탄력과 볼륨을 넣어주는 운동을 시작해보자.

**work** ▶ 1분 간 유지 3세트 반복한다.

- ① 위를 향해 누워 양팔을 몸 쪽으로 펴고 손바닥은 바닥에 댄다. 두 발은 골반 너비로 벌리고 양 무릎을 세운다.
- ② 숨을 내쉬며 허리를 천천히 들어 올려 어깨부터 무릎까지 비스듬하게 일직선이 되게 한다. 엉덩이가 단단해지는 것을 확인하고 허벅지 안쪽에 힘을 주며 1분간 유지한다.

02



●●● 봉긋한 엉덩이 라인 만들기 ●●●

## 뷰티 트레이닝

### 02 | 아름다운 선 잘록한 허리

당당한 걸음걸이는 S라인의 허리를 기본으로 안정감 있는 워킹과 흔들리지 않는 포징(posing)이 중요한데, 이는 코어의 힘을 기르면 가능한 일!

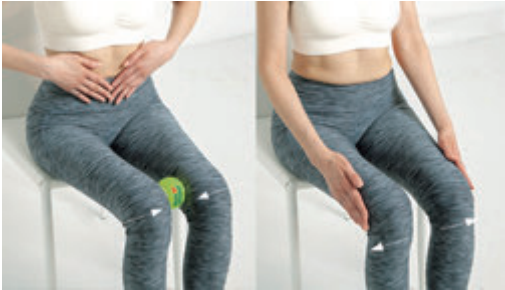
**work** ▶ 세트 당 3회 3세트 반복 한다.

- ① 팔과 어깨, 엉덩이와 허벅지, 무릎의 각도를 90도로 하고 엎드려 자세를 잡는다.
- ② 숨을 들이쉬며 천천히 오른쪽 팔과 왼쪽 다리를 바닥에서 들어 앞뒤로 뻗는다. 옆에서 보면 손과 발이 바닥과 평행으로 일직선이 되도록 뻗고 3초간 유지한다.
- ③ 숨을 내쉬며 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎을 공중에 띄운 채 몸의 중심으로 구부려 모아 가까이 댄다. 10회 반복 후 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.

**TIP.** 코어 근육을 단련할 수 있는 '플랭크(Plank)'는 얼핏 보기에는 푸시업 자세와 비슷하지만 엎드린 채로 팔꿈치와 발끝으로만 몸을 지탱해야 하는 고난도 운동이다.



●●● 코어 근력 기르기 ●●●



●●● 허벅지 안쪽 내전근 단련 ●●●

### 04

**work** ▶ 세트 당 5회 반복 한다.

- ① 의자에 앉아 단전을 의식한 뒤 테니스공을 양 무릎 사이에 끼워 떨어뜨리지 않도록 힘을 주어 30초간 유지한다.
- ② 양 무릎 바깥쪽에 양손을 대고 안쪽을 향해 누른다. 양손의 힘에 저항하듯 무릎을 바깥쪽으로 벌리며 30초간 유지한다.

#### TIP1. 홈트레이닝의 주의점은?

전문가의 조언 없이 혼자 시작했다가는 무리를 하기 쉬운데 이때 부상의 위험도 크게 증가한다. 실제로 집에서 머무는 시간이 많아지면서 허리 통증으로 내원하는 환자도 늘고 있다.

자칫 허리디스크로도 이어질 수 있으므로 자신에게 맞는 운동법을 파악하는 게 중요하다. 운동 전에 먼저 간단한 스트레칭으로 몸의 긴장과 근육을 풀어야 한다. 운동 자세를 취할 때는 조금해하지 말고 정확한 방법을 인지해야 하며 통증이 수반될 때에는 곧바로 병원에 가는 게 좋다.



## 스킨 케어

# 화장발 높이는 페이스 왁싱



윤광 도는 간 달걀 피부의 비밀 병기는 페이스 왁싱이다.

부위별로 털이 난 방향이 달라 왁스를 바르는 방법 그리고 사후 관리 또한 까다롭다.

왁스를 바를 때는 최대한 밀착해 얇게 바르고, 떼어낼 때도 반동을 주어 발랐던 반대 방향으로 한번에 제거해야 한다. 완벽한 제거를 위해서는 최소한 0.5cm 정도의 털은 길러두길 바란다. 이보다 짧은 털들은 왁스로 완벽하게 제거하기 어려워 트위저를 사용할 수밖에 없다.

왁싱 후에는 유분기가 없는 제품으로 자극 받은 피부를 진정시키자. 유분기가 있는 제품은 왁싱 후 열린 모공 속으로 들어가게 되면서 트러블을 유발할 수 있으니 주의할 것. 가장 중요한 케어는 바로 인그로운 헤어. 인그로운 헤어는 털이 각질을 뚫지 못하고 피부 속에서 자라는 현상으로, 관리를 제때 하지 않으면 외관상 오돌토돌해 보일 뿐 아니라 피부 속에서 염증을 만들어 모낭염이 되기도 한다.

털이 피부 밖으로 잘 나올 수 있도록 주 2~3회 스크럽을 하고, 각질이 단단해지지 않도록 각질연화 제품을 사용하자. 그다음 알로에 젤을 시원하게 보관했다가 피부가 건조해지지 않도록 보습 및 진정 관리로 마무리한다. 굳이 보이지도 않는 얼굴 솜털에 이렇게까지 공을 들여야 하나 싶지만, 먼저 페이스 왁싱을 체험해본 경험자로서 적극 추천한다. 왁싱 하나만으로 깨끗하고 경돈된 인상뿐 아니라 피부 자체가 투명하고 매끈해지는 것을 경험할 수 있으니.

어느 날, 페이스 왁싱을 하고 안색이 확연히 달라진 지인을 만났을 때 이거다 싶었다. 몇 년 전 엄마들 사이에 유행하던 ‘실면도’와 같은 원리로, 얼굴의 솜털을 제거함으로써 피부결이 매끄러워 보이고 톤업되는 효과를 주는 거다. 눈썹칼처럼 모의 단면을 자르는 게 아닌 모근을 뽑아내기 때문에 횃수를 거듭할수록 모질의 두께도 얇아진다. 특히 솜털은 제거 시 목은 각질과 피지가 함께 탈락되기 때문에 여름 시즌에 제격이다. 이마가 좁아 답답해 보이는 사람은 이마를 넓히기도, 인중 위의 솜털로 칩칙한 피부톤을 바꾸기도, 눈썹, 코, 턱의 솜털을 제거해 이목구비가 또렷해지는 효과까지 누릴 수 있으니, 신세계가 아닌가. 다만 인중, 이마, 헤어라인 등은 몸보다 부위가 좁고, 어떻게 디자인하느냐에 따라 인상이 확연히 달라지기 때문에 섬세한 작업이 필요하다.

“반동을 주어 떼어내지 않으면 통증이 더해지며 모가 깔끔하게 떨어지지 않아요. 피부 결면이 벗겨지는 부작용을 초래할 수 있죠. 미숙한 테크닉으로 필요한 모까지 뽑아내면 오히려 역효과를 냅니다.” 알홍 브로우 스튜디오 장정윤 대표는 처음 페이스 왁싱에 도전한다면 셀프 케어보다는 전문가를 찾는 것이 안전하다고 설명한다.

## 스킨 케어

### ♥ POINT1

#### 인중 왁싱

인중 위에 눈에 띄는 한두 개의 털을 제거하기 위해 족집게를 들거나 눈썹칼로 다듬어본 적이 있을 거다. 그래서인지 가장 먼저 페이스 왁싱에 뛰어드는 만만한 부위기도 하다. 인중은 상대적으로 헤어라인 부위의 모에 비해 얇으므로 꾸준히 왁싱을 하면 다른 부위보다 현저하게 빨리 솔이 줄어든다. 왁싱을 할 때에는 인중 가운데에 폭 파인 부분을 기준으로 삼는다. 가운데는 위에서 아래로 발라 그 반대 방향으로 떼어내고, 양쪽은 가운데에서 입술 끝쪽으로 발라 제거한다.

통증 ★★★★★☆ 만족도 ★★★★★☆

#### ■ EDITOR'S COMMENT

유독 검게 올라온 인중 위의 몇 개의 털이 거슬리기는 했지만, 굳이 뽑아야겠다는 생각은 하지 않았다. 다른 부위에 비해 눈을 질끈 감는 정도로 통증이 느껴지기는 하지만, 왁싱 후 유독 메이크업이 잘 먹는 것은 확실하다. 오후만 되면 얼룩덜룩해져 쿠션을 두드리기에 바빴던 부위인데 수정 화장을 하지 않아도 될 정도다. 헤어라인이나 눈썹에 비해 고도의 스킨을 요하는 부위는 아니니 4주가 지난 후에는 셀프 왁싱에 도전해볼 생각이다.

### ♥ POINT2

#### 헤어라인 왁싱

머리카락 틈에 숨어 있어 드러낼 일이 거의 없는 헤어라인이지만, 만족도는 가장 높은 부위다. 전문가와 충분히 상담한 뒤 원하는 인상의 이미지로 연출이 가능하고, M자, W자 이마 모두 헤어라인 왁싱으로 콤플렉스를 극복할 수 있다. 헤어라인의 경우 미간을 기준으로 원하는 이마 모양을 디자인한 후, 좌우를 나눠 구레나룻부터 관자놀이, 이마 가운데 순서로 왁싱을 한다. 왁스를 바를 때는 헤어라인의 모가 자라난 방향대로 위에서 아래로 바르고 아래에서 위로 떼어낸다.

통증 ★★★☆☆ 만족도 ★★★★★★

#### ■ EDITOR'S COMMENT

이마가 그리 좁지도 넓지도 않은 보통이다. 특히나 머리를 꼭 묶거나 이마를 흰히 드러낼 일이 없으니 더욱 신경이 가지 않는 부위. 하지만 왁싱 후에 만족도는 최상이다. 떼어낸 왁스에 떨어져 나오는 털의 양이 가장 많아서일까. 디자인 후에 거울만 봐도 양쪽 헤어라인의 대칭이 맞아 페이스라인이 또렷해지는 느낌이 든다. 얼굴이 긴 편이라면 가운데는 두고 양쪽의 헤어라인만을, 동그란 편이라면 가운데까지 함께 왁싱하면 드라마틱한 효과를 볼 수 있다.

### ♥ POINT3

#### 눈썹 왁싱

남들이 볼 때 가장 눈에 띄는 변화는 눈썹 왁싱이다. 눈썹 주변에 잔털만 제거해줘도 훨씬 깔끔하고 또렷한 인상을 완성하기 가장 쉬운 방법이다. 눈썹은 미간의 솜털을 먼저 제거한 후 눈썹산의 모양을 어떻게 잡을지 정하는 것이 첫 번째. 그다음 눈썹을 앞머리, 눈썹산, 눈썹꼬리로 3등분해 눈썹산의 높이에 맞게 왁싱한다. 한 번에 많은 털을 제거하기보다는 거울을 보면서 조금씩 눈썹 모양을 확인하면서 할 것을 추천한다.

통증 ★☆☆☆☆ 만족도 ★★★★★★

#### ■ EDITOR'S COMMENT

거의 통증이 느껴지지 않는다. 평소 눈썹칼로 거슬리는 털들을 자주 제거했기 때문에 눈썹 주변에 자라난 솜털을 중심으로 왁싱을 진행했다. 전문가가 직접 얼굴형에 어울리는 눈썹 모양을 디자인해줘서인지 훨씬 인상이 부드러워졌고, 맞춰진 모양에 빈 부분에만 아이브로를 채워 그랬더니 양쪽 눈썹의 대칭을 더욱 쉽게 맞출 수 있었다.



## 성형 & 시술

# 나에겐 맞지않던 레이저 시술



### 레이저 시술을 위한 조언 CASE1

Y양은 잡티 제거를 위해서 레이저 토닝과 옐로우 레이저 시술을 받은 지 4개월이 지났는데, 피부톤은 환해진 것 같지만 오히려 부분적으로 검은 자국이 남았다.

**Doctor Says** 잡티의 경우 종류에 따라 시술하는 레이저가 다르니 자신에게 맞는 레이저를 선택해야 합니다. 간혹 색소를 제거하기 위한 IPL레이저나 레이저 토닝, 옐로우 레이저 시술을 받았는데 색소가 없어지지 않을 뿐 아니라 더욱 진해지는 경우도 있습니다. 대개 레이저 후 색소 침착인 경우 5~6개월 정도 경과하면 차츰 연해지기는 하지만 장기간 색소가 더 남는 경우도 있습니다.



레이저 후 색소가 다시 생기지 않도록 자외선 차단을 철저히 해야 하고, 멜라닌 색소가 생기는 경로를 차단해주는 비타민 C, 트레티오닌, 하이드로퀴논 등의 약제를 도포하는 방법이 있으며 미백에 좋은 비타민 C 베타카로틴이 풍부한 식품의 섭취와 보습을 위해 필수지방산과 수분 섭취, 보습 크림, 습도 조절에도 신경을 써야 합니다.

기대했던 효과 외에 뜻밖의 부작용으로 뒤통수를 치는 것이 레이저 시술이니 절대 의심을 버리지 말 것. 의부증은 버려도 시술에 대한 의구심을 버리면 곤란하다.

### 레이저 시술을 위한 조언 CASE2

여드름을 가라앉히는 염증 주사를 맞았는데, 얼마 지나지 않아 오히려 피부가 옅푸른 파이는 부작용으로 한동안 고생했다.

**Doctor Says** 염증이 심한 경우 국소적으로 염증을 줄이기 위한 주사를 하여 깊은 염증을 줄여주기도 합니다. 간혹 약제에 의한 부작용으로 피부 함몰 증상이 나타나기도 하며 시간이 경과해도 다시 차오르지 않는다면 미세 필러 등으로 피부 함몰 부위를 채워주어야 합니다.



필러 시술 이외에도 피하 조직을 올려주는 진피절제술이나 파인 부분의 재생을 돕는 미세 박피 레이저 등을 고려해볼 수 있습니다. 평소 여드름이 나지 않도록 클렌징에 신경 쓰고, 채소와 과일 섭취를 통해 피부대사와 재생을 도와주어 노폐물 배출과 염증의 치유를 개선하는 것이 좋습니다.

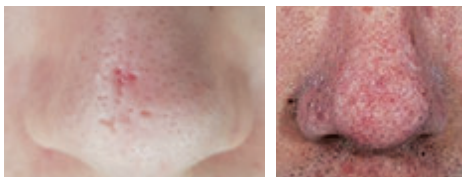
### 레이저 시술을 위한 조언 CASE3

모공이 넓어서 모자이크 레이저를 받고 사이사이에 젠틀 레이저와 소프트 필을 받았다. 갈수록 피부가 거칠어지더니 시술 받고 나서 색소가 남고 붉어지며 너무 건조하고 잔주름이 늘었다. 게다가 어느 순간 여드름까지 많아졌다.



## 성형&시술

**Doctor Says** 대부분의 레이저 치료를 받게 되면 피부가 건조해지기 마련입니다. 건조함이 심하다 보면 피지 분비만 있고 보습이 되지 않아 모공에 염증이 더 잘 생길 수 있으며, 건조함과 함께 반동성 피지 증가로 여드름이 더 생기는 경우도 있습니다. 레이저를 많이 해서 급작스러운 모공 수축 때문에 여드름이 더 올라올 수도 있는데, 약을 먼저 먹어서 여드름을 치료하고 소프트한 치료를 하는 것이 좋습니다. 만약 원래 여드름이 없었던 피부라면, 이 증상은 일시적인 것이니 여드름 때문에 크게 고민할 필요는 없을 것으로 보입니다.



레이저의 효과를 최대한 보기 위해서는 레이저 시술 후 충분한 숙면과 수분을 섭취하고, 보습에 중점을 둔 케어를 하는 것이 필요합니다. 레이저 치료 기간 동안 평소보다 생활습관과 데일리 케어에 집중하면 레이저 효과는 배가될 수 있습니다. 평소보다 많은 양의 과일을 챙겨 먹고, 식습관도 피부에 맞춰서 조절하는 등의 피부를 위한 세심한 관리가 필요합니다. 정신적·육체적 스트레스를 줄여야 하는 것은 물론이고요.

### 레이저 시술을 위한 조언 CASE4

두 달 전쯤 흉터 레이저 치료를 받았는데 흉터가 생각만큼 없어지지 않고 불에 레이저 자극처럼 가로로 여러 줄이 생겼다.

**Doctor Says** 흉터의 경우 한두 번으로 손쉽게 개선되지 않습니다. 대개의 흉터 개선 치료법은 피부에 자극을 주어 새살이 차오르게 하는 원리를 이용하는데, 피부 재생이 더디거나 컨디션이 좋지 않아 재생이 어려운 경우라면 오히려 자극을 주어 흉터가 없어지지 않고 색소가 생기는 경우도 있습니다.

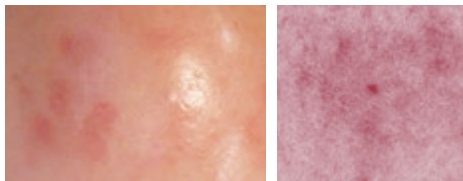


레이저 자극은 시간이 경과하면 점점 열어지기는 하지만 레이저 후 관리를 잘해야 색소 침착이 적으며 큰 효과를 볼 수 있습니다. 여드름 흉터 치료 후에는 평소보다 재생을 위해서 무리하거나, 과음이나 흡연을 하거나, 수면이 부족해서는 안 됩니다. 또 피부에 자극이 되는 행동(각질 제거, 자극적 음식, 강한 직사광선에 노출, 과음으로 인한 탈수 등)을 피해주세요. 피부는 평소보다 큰 자극과 공격을 받은 상태이므로 잘 관리하여 새로 살이 나도록 환경을 제공한다면 흉터 재생에 더없이 좋을 수 있지만, 피부에 자극이 되고 재생에 어려운 행동을 한다면 치료 자체가 또 다른 자극이 되어 흉터가 재생되기는커녕 또 다른 상처로 색소가 남게 되지요. 레이저 후 관리 또한 매우 중요하답니다.

### 레이저 시술을 위한 조언 CASE5

어릴 적에 건선을 앓은 이후 안면 홍조가 고민이어서 레이저 시술을 받았는데, 피부가 오히려 민감해져서 사소한 자극에도 붉어지고 화끈거리며 피부가 매우 건조해졌다.

**Doctor Says** 대개의 레이저 치료는 피부에 자극이 됩니다. 홍조의 경우도 홍조를 없애는 혈관 레이저 자체가 또 다른 자극이 되어 모세혈관 확장을 일으킬 수 있습니다. 시술의 효과를 얻으려면 일단 시술 자체가 자극이므로 시술 후 보습과 재생, 영양에 신경을 써야 합니다.



레이저 후 민감해진 피부는 재생되기 전까지는 자극에 약한 상태이므로 강한 직사광선, 건조한 환경을 피하고, 매운 음식이나 과도한 발한, 뜨겁거나 너무 찬 자극도 피하는 것이 좋습니다. 레이저 시술 후 보습과 영양을 위한 관리에 좀더 신경을 쓰고, 실내 습도를 맞추고 숙면과 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

혈관 확장을 유도하는 자극적인 식품을 피하고 정신적 스트레스도 홍조를 일으키는 원인이므로 안정을 취해야 합니다. 카페인이나 알코올 음료, 흡연은 좋지 않습니다.

## 메이크업

# 대 마스크 시대 히잡 메이크업



마스크 착용이 일상화되면서 이른바 눈에 힘을 주는 '히잡 메이크업'이 트렌드로 떠올랐다. 복잡한 기교 없이 가볍하게 완성하는 요즘 아이 메이크업에 도전할 때.

아이라인만큼 눈매 보정에 효과적인 무기가 있을까. 점막만 메꾸어도 동공이 확장되어 보이고, 흐릿한 이목구비를 선명하게 바꿔주기도 한다. 원하는 눈 모양에 따라 다양한 연출이 가능한 아이라인의 기법은 그야말로 무궁무진.

### MAKE1

시원한 트임 효과  
페이크 라인



최근에는 크고 트임 눈매를 강조하는 블랙 컬러의 과장된 아이라인이 눈에 띈다. 그중에서도 아이라이너로 언더 래시를 드로잉한 페이크 라인이 SNS에서 화두로 떠오르고 있다. 준비물은 세밀한 브러시를 갖춘 초슬림 리퀴드 라이너. 점을 찍듯 비어 있는 속눈썹 사이에 터치해주면 끝. 민중 언더 래시가 또렷하게 살아난다. 여기서 유의해야 할 점 한 가지. 눈을 정면으로 떴을 때 점막이 완벽하게 가려진 타입이라면 채우는 단계는 과감히 스킵하자. 눈두덩이 답답해 보일 수 있다.

### HOW TO

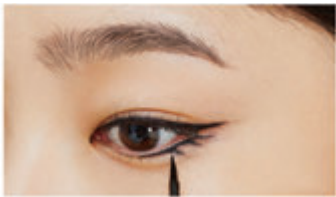


## 메이크업

1. 눈머리 바로 앞에 점을 콕 찍어 그릴 라인을 스케치한다. 눈꼬리는 눈썹이 끝나는 지점보다 길어지지 않게 표시해준 뒤 연결하듯 이어줄 것. 이때 눈꼬리가 아래로 처지지 않게 잡아주는 것이 포인트.



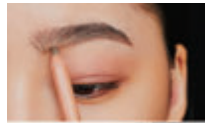
2. 아이라이너 브러시로 빠르게 스머징하며 농도와 길이감을 조절한다.



3. 언더 속눈썹 사이사이에 점을 찍듯이 터치한 뒤 아이라이너 브러시로 스머징하듯 그리면 완급 조절이 용이하다.

유독 거울 속 모습이 못생겨 보이는 날이 있다. 이유가 무엇인지 찾아보면 잘못 그린 눈썹. 균형이 맞지 않거나 과하게 터치해 동동 떠다니는 찡구 눈썹이 인상을 흐트러트린다. 한때 본래 눈썹 생김새를 유행하는 모양에 억지로 맞추던 때가 있었다. 지금은 타고난 것처럼 자연스럽게 표현하는 내추럴 브로가 대세. 단, 진짜 눈썹보다 솔은 풍성하고 촘촘해야 한다. 감쪽같은 눈썹 표현에는 아이브로 펜슬이 베스트. 본인의 눈썹 컬러에 맞추어 속은 채워주고 비어 있는 부분은 드로잉하기 용이하다. 함께 달려 있는 스크루 브러시로 처진 눈썹 곁을 쓸어 올리면 입체감까지 누릴 수 있다.

### HOW TO



1. 눈썹 언더라인을 먼저 그려 전체 틀을 잡아주는 단계. 솔이 적거나 균일하지 못한 경우 스크루 브러시로 먼저 빗어 빈 부분을 체크하자.

2. 브로 펜슬로 눈썹 곁을 위쪽 사선 방향으로 쓸어 올리듯 그려 바탕을 채운다. 눈썹 솔과 곁까지 동시에 살려주는 방법. 빈틈을 메운다는 느낌으로 터치해 원하는 농도를 조절할 것.

3. 과하게 그려졌어도 괜찮다. 마무리는 스크루 브러시로 빗어주며 뭉쳐 있는 부분은 풀어주는 것. 덜어낼 부분은 중화되고 눈썹 곁은 한층 강조된다.

### MAKE2

### 본투비 내추럴 눈썹



## 패션 트렌드

# 마꾸마꾸? 마스크 꾸미기



요즘 인스타그램을 비롯한 SNS 채널과 동영상 플랫폼 틱톡에서는 10대 청소년들을 중심으로 ‘마스크 꾸미기’가 인기다.

마스크를 목에 걸 수 있도록 만들어진 스트랩은 대화를 하거나 커피를 마실 때 마스크를 보관하기 마땅치 않다는 지극히 실용적인 측면에서 시작됐지만, 똑같은 흰색 마스크의 물결 속에 나만의 개성을 더할 수 있다는 점이 매력으로 부각되면서 사용자가 늘고 있다. 이에 비해 한 땀 한 땀 수를 놓아 자신이 원하는 장식을 더하는 마스크 꾸미기는 그야말로 ‘꾸맘’에만 목적이 있다. 길어봤자 며칠이면 수명을 다하는 마스크에 굳이 그렇게 공을 들일 필요가 있을까. 10대들은 왜 마스크 꾸미기에 나선 걸까.

### :: HOBBY ::

#### 코로나19 시대 방구석 취미

“친구들 SNS에 올라왔는데, 예쁘고 재미있어 보여서 시작했어요” 경기도 용인에 거주하는 중학교 3학년 황은솜 양은 다른 이들이 SNS에 올린

자신만의 감각으로 꾸민 마스크가 명품이나 장품을 대신해 SNS 인싸템으로 떠올랐다. 코로나19로 우울해진 일상에 소소한 재미를 더하는 마스크 꾸미기 트렌드를 소개한다.

사진을 보고 재미있겠다는 생각에 마스크 꾸미기를 시작했다. 다른 사람들이 올린 도안을 참고해 체리나 하트, 구름, 파인애플 등의 자수를 완성하는데 걸리는 시간은 30분 남짓. “밑그림만 잘 그리면 어렵지 않게 할 수 있는 정도”라는 것이 황양의 설명. 네다섯 장의 마스크를 완성하는데 두 시간 남짓을 보내고, 이 과정을 촬영해 유튜브에도 업로드했다. 주변에서 뜨거운 반응을 보내 더 만족스러웠다.



“다들 예쁘다고 말해줘서 뿌듯했어요. 한 번 쓰는 마스크라 아깝다는 의견도 있었지만, 그만큼 예쁘니까 중요한 날에 쓰라는 얘기도 들었죠.” 황양의 이야기 속에는 요즘 사람들이 마스크 꾸미

## 패션 트렌드

기에 열광하는 요소가 모두 들어있다. 가장 먼저 외출이 쉽지 않았던 상황에 집에서 즐길 수 있는 간단한 취미생활이 필요하다는 것이 사람들을 마스크 꾸미기의 세계로 끌어들이는 가장 큰 이유다. 실제로 코로나19가 한창 확산되던 올 봄에 가장 화제가 되었던 달고나 커피나 수플레 케이크도 '킬링타임'의 측면에서 인기를 얻은 아이템들이 아니던가.

최근에는 꼼지락꼼지락 시간을 보낼 수 있는 수공예 취미에 관심이 쏠리는 추세다. 실제로 네이버의 취미쇼핑 검색어에는 '보석 십자수'와 '마스크 스트랩 만들기', '마스크 줄'이 인기 순위에 올라있다. 주중에는 학원, 주말에는 영화관이나 쇼핑몰로 향했을 발걸음이 짝 막힌 까닭이다.

### :: COLOR ::

#### 나만의 컬러 입히기



얼굴의 절반 이상을 가리는 마스크에 자신만의 개성을 더하겠다는 목표를 가지고 마스크 꾸미기에 나선 이들도 있다. 모공 지우개 팩트, 발색 좋은 틀트 등이 그동안 10대를 대변하는 인싸 뷰티템이었다면 2020년에는 마스크 자수가 그 역할을 미약하게나마 대신하고 있다.

새로 나온 틀트를 써보고 주변에 공유하곤 하던 17세 김새롬 양은 얼마 전 마스크 꾸미기에 동

참했다.

“요즘은 어딜 가든 마스크를 써야 하니까 화장을 하면 묻어나서 오히려 거추장스럽더라고요. 그런데 얼굴이 너무 초췌해 보이는 건 싫고요. 마스크에라도 귀여운 패턴을 넣어보면 어떨까 싶어서 시도해봤어요. 간단한 꽃무늬와 제 이름 이니셜을 수놓았는데 마음에 들어서 앞으로도 외출하는 날에는 포인트로 넣어보려고 해요.”

“요즘은 어딜 가든 마스크를 써야 하니까 화장을 하면 묻어나서 오히려 거추장스럽더라고요. 그런데 얼굴이 너무 초췌해 보이는 건 싫고요. 마스크에라도 귀여운 패턴을 넣어보면 어떨까 싶어서 시도해봤어요. 간단한 꽃무늬와 제 이름 이니셜을 수놓았는데 마음에 들어서 앞으로도 외출하는 날에는 포인트로 넣어보려고 해요.”

### :: STICKER & EMBROIDERY ::

#### 스티커 & 자수



스티커를 활용해 좀 더 쉽게 마스크를 꾸미는 케이스도 있다. 스티커를 사용하면 다양한 디자인을 편리하게 얻을 수 있다는 점에서 인기다. 화려한 타투 스티커부터 아기자기한 팬시 스티커, 귀여운 캐릭터 스티커까지 원하는 대로 골라 붙이기만 하면 되니 만족도도 높다. 특히 유아나 초등학교 저학년 학생을 키우는 가정에서 캐릭터 스티커나 네임 태그 스티커를 붙이는 방법이 인기다. 여섯 살과 여덟 살 난 두 딸을 키우고 있는 황미숙 씨는 아이들과 놀이로 마스크 꾸미기를 시작했는데 덕분에 아이들이 마스크를 덜 답답해한다고 말했다.



## 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 엑기스

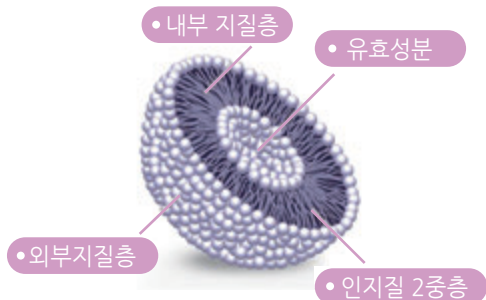
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

리포솜은 1개 이상의 지질 2중층으로 되어 있는 구형의 소낭 구조물인데 리포솜 안쪽에는 공간이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 향체 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 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

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



### 02 Cellogy

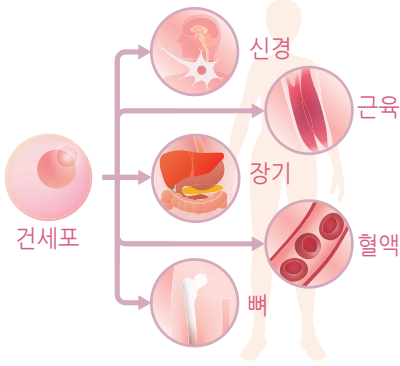
줄기세포  
의료재생 화장품

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

줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가 되는 능력(분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화할 수 있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

## 뷰티 노하우

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



### 03 Cellogy

셀로지 코스메의 특징  
리포솜화

1

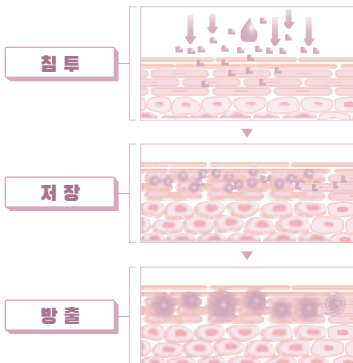
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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](http://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.

### 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 교체해주시는 것이 필요합니다. 특히 아기의 월령과 함께 체중을 같이 고려해 주시는 것이 좋습니다.

### BABY1

분유 단계(1단계>2단계) 적절한 시기는?



### \* 고민 있어요

아이가 100일이 넘었는데, 1단계 분유가 남아있어 계속 먹이고 있어요. 곧 2단계로 바꿔야 하는데 보통 어느 시기에 단계를 교체하나요? 그냥 1단계 똑 끊고 2단계로 바로 넘어가도 될까요?

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. 또한 단계를 교체하실 때에는 새로운 단계에 아기가 잘 적응할 수 있도록 아기의 컨디션이 좋을 때 기존 단계와 서서히 섞어 교체해 주시는 것이 필요합니다. 즉, 기존 단계와 새로운 단계를 7:3, 5:5, 3:7 비율로 섞어 4~7일에 걸쳐 여유를 갖고 교체해 주세요. 하지만 혹시라도 우리 아기가 교체 과정에서 설사나 구토, 배앓이 등 소화 불편한 반응을 보인다면 교체를 잠시 중단하세요.

### BABY2

모유 수유 양 늘리는 법 알려주세요

### \* 고민 있어요

아이가 태어나고부터 지금까지 모유수유 중인데

## 육아 팁

요. 조리원에 있을 때까진 유축량이 180ml 이상 되어 젖병으로도 넉넉하게 먹었는데, 집에 돌아와서는 모유량이 급격히 줄어 지금은 40~60ml 정도 밖에 안나오네요.

완모까지는 아니더라도 어느 정도는 아이에게 계속 모유를 주고 싶은데, 점점 모유량이 줄어들어 걱정이에요. 어떻게 하면, 모유량을 늘릴 수 있을까요? 혹시라도 모유가 멈춰 아기가 분유를 먹어야 한다면, 모유를 먹는 아이보다 덜 건강할까 걱정돼요.



### 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. 올바른 수유 자세는 먼저 엄마가 편안한 자세로 앉거나 누고, 아기의 머리는 몸과 일직선으로, 아기의 배는 엄마의 배와 마주하는 것이 좋습니다. 아기 몸 전체가 유방을 향해 있어야 하고, 아기가 젖을 빨기 위하여 머리를 돌리거나 굽히지 않도록 해주어야 합니다. 또한 수유 시 아기가 유방을 충분히 물 수 있도록 엄마는 젖을 들어 아기에게 젖꼭지만 아니라 유방

전체를 주고, 젖꼭지나 유륜을 손가락으로 꼭 잡거나 아기 입 속으로 젖꼭지를 밀어 넣으려 하지 말아야 합니다.

이러한 올바른 수유 자세로 수시로 빨다보면, 모유량이 점차 늘게 되는데요. 이 외에도 필요시에는 모유량을 늘리는데 좋은 허브차나 병원에서 모유량을 늘리는 약을 처방 받을 수 있습니다.

### BABY3 어린이집에 가기 싫어해요



### \*고민 있어요

27개월 아들맘이에요. 아이를 처음으로 어린이집에 보내고 있어요. 적응기간 동안은 별일없이 잘 지내더니 2주째부터 어린이집에 가길 싫다고 떼를 씁니다. 저녁에 잠들 때부터 가기 싫다며 울 먹이다가 아침에 일어나서는 안가겠다고 양말까지 벗고 옷도 못입히게 하네요. 아이가 싫어하는데 굳이 이렇게 어린이집에 보내야 하는 걸까요?

### 걱정 말아요

기관을 다니기 전에 고려해보셔야 할 것들이 있어요. 즉, 타인과 더불어 생활하기 위해 필요한 사회적 기술들이 집에서 얼마만큼 훈련되어 있는가에 따라 아이의 적응 정도가 달라질 수 있다는 거예요. 예를 들면 원하는 것을 얻기 위해서는 기다림이 필요하다는 것을 알아야 하고, 다른 사람의 것을 빌릴 때는 어떻게 해야 하는지 명확히 언어적으로 표현하지는 못하더라도 제스처를 통해 서라도 상대방에게 전달할 수 있어야 해요. 또한 엄마, 아빠의 지시를 잘 따르는 연습이 되었는데도 중요하죠.

## 푸드 레시피

# 집에서 똑딱똑딱 홈페이커리



크림 치즈 컵케이크

[재료]

박력분 150g, 실온 무염버터 80g, 베이킹파우더 4g, 아몬드 슬라이스 약간, 크림치즈 150g, 계란 2개

6인분 기준

[만들기]

①실온 무염버터 80g과 크림치즈 150g을 볼에 넣고 크림화 시켜준다.

②오븐을 180도로 예열해준다.

③크림화해 놓은 볼에 설탕 100g을 넣고 섞어준다.

④조금 덜 달게 먹고 싶다면 80g~90g 정도 넣어서 만들어준다.

⑤계란 2개를 흰자와 노른자로 분리한 뒤, 노른자를 먼저 넣고 섞어주고 흰자를 볼에 넣어 섞는다.

⑥박력분 150g과 베이킹 파우더 4g을 볼에 체 쳐서 넣고 섞어준다.

⑦머핀 틀에 반죽을 넣고 아몬드 슬라이스를 올려주고 180도로 예열한 오븐에 넣고 15분~20분 정도 구워준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



베이컨 치즈 토스트

[재료]

식빵 3장, 체다치즈 3장, 버터, 베이컨 3줄, 계란 1개

1인분 기준

[만들기]

①식빵 갈색 테두리를 잘라주고 밀대로 가볍게 밀어준다.

②여기에 체다치즈 한 장 딱 하니 올려주고 돌돌 말아준다.

③말려진 식빵위에 베이컨을 말아주어 풀리는 걸 막아준다.

④계란물에 적셔주고 달궈진 팬에 버터를 두른 후 앞뒤로 노릇노릇하게 익혀준다.(너무 센불 보다 약 불에 서서히 안쪽까지 익혀주세요.)



## 푸드 레시피



토스트 핫도그

2인분 기준

[재료]

식빵 3장, 슬라이스 치즈 3장, 소시지 3개, 달걀 1개

[양념]

설탕 1/2 t, 우유 1T

[만들기]

①그릇에 달걀을 깨은 다음 설탕 1/2작은술, 우유 1큰술을 넣고 저어 준다. (달달하게 드시고 싶으신 분들은 설탕을 조금 더 넣어 주셔도 됩니다.)

②식빵의 갈색부분을 자른 다음 방망이로 밀어준다.

③방망이로 밀은 식빵을 달걀물에 가볍게 앞,뒤로 담구어 준다.

④식빵을 놓고 그 위에 슬라이스치즈로 돌돌 말은 소시지를 놓은 다음 돌돌 말아 준다.

⑤말은 끝부분이 아래에 오도록 하여 놓아 준다.

⑥빵가루에 파슬리가루를 섞은 다음 돌돌 말은 식빵을 놓고 빵가루를 골고루 묻혀 준다.

⑦달구어진 팬에 기름을 두르고 식빵을 놓고 앞, 뒤, 옆면을 익혀 준다. 불은 약불에 두고 천천히 익혀 준다.

⑧예쁜 그릇에 플레이팅하여 기호에 맞게 케첩과 마스타드 소스를 뿌려 먹는다.



에그 치즈 토스트

2인분 기준

[재료]

식빵 2조각, 계란 3개, 체다 슬라이스 치즈 4개, 과일잼(설탕), 소금, 버터(식용유)

[만들기]

①(토스트 2개 만드는 양입니다.) 계란 3개과 버터를 준비한다.

②식빵2장, 체다슬라이스치즈 4장, 과일잼을 준비한다.

③계란 3개를 깨뜨려 소금을 약간만 뿌려 곱게 풀어 준다.

④중 사이즈의 팬을 사용하시면 좋다. 약불에 버터를 녹여 준다. 버터가 없다면 식용유를 사용해도 좋다.

⑤계란물 1.5개(절반)의 양을 부어 준다.

⑥계란이 가장자리가 익고 가운데 부분이 몽글하게 익으면 가운데 식빵을 1개 올려 준다. 계란을 지단처럼 뽁뽁하게 익히지 마시고, 보드랍게 살짝만 익혀야 먹을때 부드럽고 맛도 좋다.

⑦그리고 계란과 빵을 함께 뒤집어 준다. 뒤집개 2개 사용하시면 편하다. 이때부터 아주 약불을 유지해 준다.

⑧빵 밖으로 나온 계란의 가장자리 네 부분을, 뒤집개와 집개를 이용해 접어서 위로 올려 준다. (이때 손이 빠르지 않으면 불을 잠시 꺼주세요 빵이 타버릴수 있습니다)

⑨계란 위에 치즈 2장을 사용해 빈곳 없이 채워 올려 주고 치즈 위에 잼 발라주어 완성.

⑩먹기좋은 크기로 잘라 플레이팅한다..

## ■ 건강생활 팁

# 약 없이 혈압 낮추는 4가지 방법



고혈압은 증상 없이 혈관을 손상시키는 '침묵의 살인자'다. 특히 갑작스러운 혈압 상승은 뇌졸중이나 심근경색으로 이어질 위험이 있다. 고혈압이 있으면 보통 약을 먹어 관리해야 하지만, 증상이 심하지 않으면 생활습관 개선만으로 혈압을 어느 정도 낮출 수 있다. 약 없이 혈압을 낮출 수 있는 생활습관을 알아본다.

### 1 | 약 없이 혈압 낮추기 살 빼기



체중이 정상보다 무거우면 고혈압 발생 위험이 2~6배로 커진다. 지방조직이 체내 염

일교차가 10도 이상 벌어지는 환절기에 접어들었다. 갑자기 추위를 느끼게 되면 혈관이 수축하면서 혈압이 급격히 상승할 수 있어 주의가 필요하다.

증 물질을 분비, 이로 인해 혈관이 손상을 입으며 빨리 노화되기 때문이다. 실제 고혈압 환자가 체중 1kg만 줄어도 수축기 혈압은 1.1mmHg, 이완기 혈압은 0.9mmHg 감소된다. 체중을 줄이고 감소된 체중을 유지시키려면 운동과 식사 조절을 병행하는 것이 효과적이다.

### 2 | 약 없이 혈압 낮추기 싱겁게 먹기

한국인 하루 평균 나트륨 섭취량은 약 10g으로, 권장섭취량인 6g보다 많다.



하루 소금 섭취량을 권장량 정도로 줄이면 수축기 혈압은 평균 5.1mmHg, 이완기 혈압은 2.7mmHg 줄어든다. 특히 소금에 대한 감수성이 높은 고령자, 비만자, 당뇨병이나 고혈압 가족력이 있는 사람은 저염식을 할 때 혈압이 더 효과적으로 낮아진다. 소금에 대한 감수성은 소금 섭취에 따른 혈압 상승 정도를 말한다. 짜게 먹을 때 혈압이 높아지는 이유는 혈액 내 나트륨 농도가 높아지면 삼투압 현상이 일어나면서 세포에 있던 수분이 혈액으로 빠져나오고, 혈액량이 증가하기 때문이다.

### 3 | 약 없이 혈압 낮추기 운동하기

운동은 혈압약만큼의 혈압 강하 효과를 낼 수 있다. 2018년 미국 스탠퍼드의대가 혈압약과 운동 프로그램이 각각 얼마나 혈압을 떨어뜨리는지 조사한 391개 연구를 분석했다. 그 결과, 운동은 혈압을 평균 4.83mmHg, 혈압약은 혈압을 평균 8.8mmHg 떨어뜨려 약의 효과가 훨씬 컸다. 하지만 고혈압 환자만을 대상으로 했을 때는 운동이 혈압을 8.96mmHg 떨어뜨려 약 만큼의 효과를 냈다.



이 연구 결과는 '영국스포츠의학저널'에 게재됐다. 아침 30분 운동이 혈압을 떨어뜨린다는 연구 결과도 있다. 웨스턴오스트레일리아대학 등 연구진이 55~80세 67명을 대상으로 시험한 결과, 오전에 30분 걷은 그룹은 혈압이 평균 3.3mmHg 떨어졌고, 오전 30분 걷기를 한 후 30분마다

3분씩 일어나 걸었던 그룹은 혈압이 총 5.1mmHg 떨어졌다. 걷는 운동을 하면 혈압을 높이는 카테콜아민 호르몬이 감소되고, 혈관 내피세포 기능이 활성화돼 혈관 탄성도가 높아지기 때문이다.

### 4 | 약 없이 혈압 낮추기 대식단

'대시(DASH·Dietary Approaches to Stop Hypertension) 식단'은 미국 국립보건원이 고혈압 환자를 위해 만든 식이요법의 일종이다. 원칙은 4가지다. 첫째, 채소·과일·유제품을 많이 먹는다. 둘째, 단백질은 닭고기 같은 가금류와 생선을 통해 보충한다. 셋째, 지방·단당류·설탕이 포함된 식품은 제한한다. 넷째, 조리할 때 소금을 줄인다. 대시 식단에 저염식까지 실천하면 수축기 혈압이 11mmHg까지 떨어지는데, 거의 약 하나를 복용한 것과 같은 효과다.



이 밖에 금연과 절주도 혈압을 낮추는 데 효과가 있다. 흡연하면 담배 속 니코틴이 혈관을 수축시켜 혈압이 높아진다. 또한 고혈압 환자는 과음하면 혈압이 크게 상승하고 고혈압 약에 대한 저항성이 커져 약 효과가 줄어든다.

## 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.

### 第八たから丸 타치노미 · 해선요리 · 이자카야 (ダイハチタカラマル)



스시 가게라는 것이 무색할 정도의 파격적인 가격이 인상적인 가게다. 「폐쇄적이고 답한 이미지는 불식시키고 싶다」라는 마음에서 타치노미를 시작하게 되었다. 일본의 어부들이 걸어두는 깃발이나 발 등을 가게 곳곳에 장식하여 어부가 운영하는 듯한 가게 분위기를 조성하였고 살짝은 낮게 느껴지는 시설들과 카운터 높이는 여성을 배려하고 있는 점장의 마음이 느껴진다.



### 추천메뉴 1▶ メサバ

(시메사바)

• 고등어 초절임으로  
고등어와 소금 식초의 조화로움 속  
피어나는 맛이 있다.  
고등어 회보다 씹는 맛이 우수하다.



## 맛집 기행



### ◀ 추천메뉴2

ハムカツ

(햄 카츠)

- 햄의 농후한 맛을 가득가득 담은 두껍고 바삭한 햄 카츠.

### 추천메뉴3▶

刺身盛り合わせ

(모듬 회)

- 그날 그날 신선한 3종류의 회를 한 접시에 담았다  
가게 분위기에 걸맞는 바다의 맛이다.



### ◀ 추천메뉴4

マグロほほ肉ステーキ

(참치 볼살 스테이크)

- 참치 부위중에서도 정말 귀하여 귀한 손님에게만 내준다는 볼살. 그 부위를 스테이크로 요리했다.

★★★★☆

원래 스시집에서 일했던 경험을 살렸기 때문에 「츠키치」에서 사입한 물건들이 신선도에서 압도적인 평가를 받고 있다. 어떠한 메뉴도 예외없이 값 싸고 맛이 좋다. 주말에는 주인장이 직접 낚시를 나가 낚은 신선하고 좋은 물고기를 주중에 파격적인 가격으로 손님들께 제공하고 있다는 점도 이 가게의 매력이라면 매력. 언제라도 가볍게 들러 한 잔 할 수 있는 가족 같은 가게이다.

·葛飾区亀有5-20-8

·영업시간 : 평일15:00~23:00/ 일요일 부정기 야스미

·TEL : 03-5613-8540 ·<https://tabelog.com/>→第八たから丸로 검색





## 인테리어

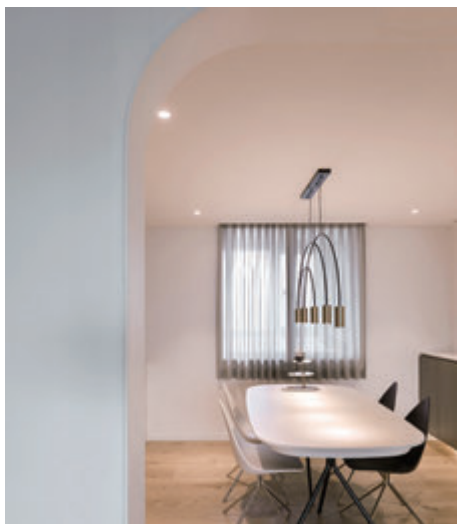
# 취향 맞춤 다이닝 룸, 이렇게 꾸며라



아늑한 워밍 톤 다이닝

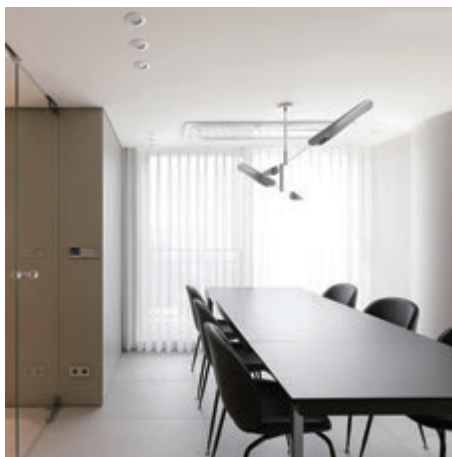
가장 사적인 장소에서 가장 가까운 사람들과 맛있는 것을 나눠 먹는 공간. 차를 마시고 식사를 하면서 서로에게 집중하며 대화를 나눌 수 있는 다양한 형태의 다이닝 룸.

을 넉넉하게 만들고 간접조명으로 부드러운 느낌을 연출했다. 오크 톤의 바닥에서 느껴지는 따뜻한 무드를 연장하기 위해 워밍 톤의 카키 컬러로 수납장을 맞췄다. 연장이 가능한 보컨셉(BoConcept)의 오타와(Ottawa) 테이블을 배치해 손님이 올 경우 넓혀 사용할 수 있도록 했다. 입구를 아치형 벽으로 정리하여 깊이감 있게 공간을 연출했다."



"기존 다이닝 룸을 리모델링한 사례다. 수납공간

넓어보이는 공간구분 유리증문



## 인테리어

"기다란 직사각 형태의 오래된 타워형 아파트다. 중앙에 현관이 있고 우측으로 거실과 침실, 좌측으로는 다른 방이 몰려 있는 독특한 구조의 집이다. 현관에 들어서면 가운데 웅장하게 있던 주방에 독립성을 주기 위해 홈바와 펜트리 장으로 공간을 구분 짓는 한편, 집이 넓어 보일 수 있도록 유리 중문을 시공했다. 시각적으로 공간의 연속성을 주면서 물리적으로 공간을 구분한 것이다."

### 클래식한 유러피언 다이닝



"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."

### 튼 다운 핑크

"핑크 컬러를 좋아하는 싱글 여성의 집이다. 대개 어린 여자아이를 위한 컬러로 인식되는 핑크를 촌스럽지 않으면서도 세련되게 표현하는 데 집중했다. 밝지만 우아한 분위기 연출을 위해 차분하고 톤 다운된 핑크 컬러를 엄선했다. 집 안

구석구석 디테일에 블랙 컬러를 더해 쿨한 무드를 유지할 수 있게 했다. 상판은 밝은 컬러의 테라조 타일을 적용해 트렌디하게 마무리했다."

### 이국적 무드 간살도어



"따뜻한 색감의 광목 원목마루, 슬림한 철제 테이블과 의자가 조화를 이루는 다이닝 룸이다. 간살도어로 거실과 다이닝 공간을 구분해 동양적인 느낌을 살리는 동시에 답답하지 않도록 했다. 구형으로 슬림하게 떨어지는 천장 조명과 간살도어의 가늘고 긴 선, 철제 테이블과 슬림한 체어 라인이 젠한 무드를 연출한다."

:: Kitchen ::

### 주방 인테리어 꿀팁

주방의 인테리어는 자칫 난잡해 보일 수 있는 공간 디자인입니다. 현대의 주방에선 실용성 뿐만 아니라 디자인 또한 중요한 부분이지요. 모던한 스타일의 주방을 원하시는 분이라면 블랙톤의 주방에 메탈 소재를 섞어서 인테리어하고 원목의 식탁으로 포인트를 준다면 자칫 차가워 보일 수 있는 공간을 커버할 수 있습니다. 혹은 화이트 톤의 벽과 상판으로 무채색 컬러의 무게감을 덜어 내면서 모던한 느낌을 가미시켜주는 방법도 있습니다.

## 러브 라이프

# '만능감' 넘치는 남자와의 연애는?



### :: LOVE 1

## 늘 판단하는 그 남자



대기업에 다니는 A는 늘 주변에 사람이 많다. 가만히 있어도 사람들이 알아서 모이는 그런 스타일이었다. 누군가에게 잘 보이려고 특별히 애쓰지 않아도 사람들은 항상 A를 좋아했고, A 역시 그런 사람들의 관심이 싫지 않았을뿐 아니라 조금은 당연하게 느끼고 있던 중이었다. 스스로 생각하기에도 꽤 괜찮은 성격과 외모를 가졌으니까. 하지만 3개월 전 그와 연애를 시작하고 난 후에 A는 늘 불만이 쌓이고, 불안했으며 날카로워졌다. 처음 그를 만난 것은 친구와 함께 찾은 작은 와인 바였다. 그는 와인에 해박하고, 음식에 조

'만능감'이라는 단어를 들어본 적있다. 사전에도 나오지 않는 이 단어는 자존감이 잘못 진화한 형태로 쓰인다. '나는 뭐든지 할 수 있다'고 막연하게 믿는 사람과의 연애 할 수 있을까?

예가 깊은 남자였다. 설렁탕에 깍두기 국물을 마는 남자들과 일해온 A에게 그는 존재 자체로 특별하고, 반짝거렸다. 지금 생각해보면 그가 특별한 액션을 취하지 않았는데 A는 그의 세상 안으로 풍덩 뛰어들었다. 처음 그와의 연애는 심장이 터질 것 같은 설렘은 아니어도 정서적으로 충만한 듯 보였다. 하지만 시간이 지나자 그는 자신만의 기준으로 A를 판단하기 시작했다. 옷차림, 화장법 모두 본인의 감각이 모두 맞다고 생각하는 오만함으로 A를 바꿔나가기 시작했다. 그렇게 정신을 차려보니 거울 속에 비친 A는 스스로 한 번도 본 적 없던 한 여자의 얼굴을 하고 있었다. 그 얼굴과 정면으로 마주한 순간, 그와는 안녕을 고했다.

### :: LOVE 2

## 난 나아, 난 뭐든지 할 수 있어

학생 C의 전 남친을 가장 잘 표현할 수 있는 단어는 '청춘'이다. 그는 늘 푸르르고, 에너지가 넘쳤다. 무엇이든 도전하는 것을 좋아하고, 그 도전을 사랑하는 C와 함께하길 원했다. 그렇게 처음 함께 도전한 것은 국토대장정. C 역시 평소 걷는 것을 좋아해 힘들고 긴 여정을 걱정하면서도 설레는 마음으로 그야말로 대장정을 시작했다. 하지만 그는 C가 생각했던 것보다 훨씬 인싸였다. 걸으면서도 C와의 대화가 아니라 손목과 가슴에 찬 고프로와 대화를 하고, 그 대화는 약간의 편집

## 러브 라이프

을 거친 후 그의 유튜브 계정에 올라갔다. 그때 C는 이런 생각까지 하게 됐다.



‘영상 촬영을 목적으로 한 여행에 나는 숙박비 세어를 위해 데려온 건가?’ 정말 치사스럽지만 이런 생각을 하게 되니까 그의 모든 행동이 꼴보기 싫어졌다. 어찌 됐든 고난과 역경, 약간의 뿌듯함을 안고 국토대장정은 무사히 마무리되었지만 그와의 연애대장정도 그렇게 끝이 났다. 도전하는 청춘이었던 남친 덕분에 우리나라에 좋은 곳이 많다는 것을 알게 됐으니 그것만으로 남는 게 있는 연애라는 생각이 든다. 자, 다음 여행지는 어디가 좋을까? 몰루랄라.

### :: LOVE 3

## 내가 바라던 해결이 아니야



만능감에 빠진 사람들은 누군가가 우울해하는 꼴을 못 보는 성향이 있다. 자신이 무엇이든, 어떤 방식으로든 도움을 줘야 한다고 생각한다. 그리고 모두가 그의 도움을 받기위하고 고마워할 것이라 믿는다. 이것 역시 만능감이 불러온 오만함

이다. 3년간 만났던 전 남친은 감정 기복이 심한 K가 조금이라도 우울해하면 바로 출동했다. 목소리가 가라앉아 있으면 바로 집 앞으로 달려왔고(여기까진 로맨틱하게 들릴 수 있다), K를 앉혀놓고 설교를 시작했다. K가 바라던 건 달려오는 것이 아니었고 사실 그의 위로를 받을 정도로 그리우울하지도 않았다. 목소리가 잠깐 잠겼을 뿐. 달려왔으면 아무것도 묻지 말고, 꼭 안아주고 가면 될 텐데 또 피곤하게 그의 걱정을 가장한 일장 연설을 듣자니 아무렇지도 않았던 감정이 정말 우울감으로 빠져버렸다. 하지만 그 감정을 들켜선 안 된다. 정말 우울해지는 순간, 그의 슈퍼히어로 근성은 더욱 심각해지기 때문이다. K가 원하지도 않는 선의와 조언, 따뜻함을 베풀면 그는 늘 인정을 원했다. 예를 들면 이런 멘트다. “나 정말 우울했는데 너(남친)덕분에 훨씬 좋아졌어. 역시 넌 내 기분을 잘 알아” 이런 말 한마디면 그는 날아다녔다. 하지만 대부분의 경우에 그의 조언과 선의는 도움이 되기는커녕 귀찮았고, 번잡스러웠다. 그렇게 남친 입장에서 특별한 이유 없이 이별을 고하자 그는 분노했다. “내가 너한테 얼마나 잘 해줬는데!”라는 뻘한 말과 함께. 원하지 않은 관심이 낡은 이별이었다.

### :: LOVE 4

## 그는 나를 잘 안다

만능감에 빠진, 혹은 취한 사람들이 가장 많이 하는 착각은 역시 스스로 타인의 감정을 잘 알고 있다고 믿는 것이다. 심지어 더 최악인 것은 스스로 내린 판단을 절대 바꾸지 않는 것. 타인의 감정에 관심이 많고, 그것을 잘 안다고 생각하기 때문에 그들은 늘 모든 일에 관여한다. 오지랖과는 다르다. 오지랖이 선의로 행한 행위라면, 만능감러들이 하는 행동은 일종의 자기 우울감의 표현이다.

B도 한때는 순정파였다. 매일 그 때문에 울었다가 웃었다가, 울며 잠들었다가 웃으면서 깨기도 했다. 하지만 변화무쌍한 내 감정을 잘 알고 있다고 믿던 전 남친 덕분에 연애관 자체가 바뀌었다. 너무 깊게 B의 감정에 관여하고, 컨트롤하려는 그의 성향이 너무 싫었다. 그래서 B는 빠져떨어졌다. 누구와도 깊은 관계를 맺지 않으려 노력했고, 때문에 지금은 그 누구도 B와 깊은 감정을 공유하지 않는다. ‘넌 잘 알아 너 보다 잘 알아’라고 하는 오만방자한 웃음이 떠올라서...

## 책소개

# 행복한 책 읽기 11월의 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

▼ 마음을 썼다  
내가 좋아졌다

저자: 소은성

출판사: 웨일북



:: 두번째 행복 도서

▼ 쓰기의 말들

저자: 은유

출판사: 유유



너무너무 잘하고 싶어서 아예 시작을 안 하는 사람, 그래서 우연히 시작한 일들로만 인생을 꾸린 사람. 작가 소은성은 기자 생활을 그만두고 여자들을 모아 글쓰기 수업을 시작하면서 비로소 쓰고 싶은 글을 쓸 수 있었고, 그때야 자기 자신을 이해하게 되었다. 왜 슬픔과 혼돈에 감싸져야만 글이 써지는지, 왜 자기가 쓴 글이 싫은지, 왜 사람들 앞에서 의견을 말하기 어려웠는지, 무엇이 진짜 자기 이야기를 할 수 있게 만드는지 이해하게 되었다.

모두가 글을 쓰고 싶어 하지만 누구나 글을 쓰지는 못한다. 인간을 부품화한 사회 현실에서 납작하게 눌린 개인은 글쓰기를 통한 존재의 펼침을 욕망한다. 그러나 쓰는 일은 간단하지 않다. 글을 써야지 써야지 하면서 안 쓰고 안 쓰고 안 쓰다 ‘글을 안 쓰는 사람’이 된다. 『쓰기의 말들』은 그들이 ‘글을 쓰는 사람’이 될 수 있도록 이끄는 마중물 같은 책이다. 소소한 일상에서 의미를 발굴하는 안목과 낮고 작은 사람들과 공감하는 능력으로 자기만의 글쓰기를 선보인 저자가 니체, 조지 오웰부터 신영복, 김훈까지 쓰기에 관한 문장을 간추려 뽑았다. 이성복의 ‘신기한 것들에 한눈팔지 말고, 당연한 것들에 질문을 던지세요.’ 등을 소개한다.