

12월 특집



제주 위트에일

WIT ALE



제주 맥주는 뉴욕판매 1위 브루클린 브루어리의 아시아 첫 자매 회사라고 합니다. 제주도의 물과 유기농 제주감귤을 사용했다고 하여 주목을 받기도 했습니다. 패키지 부터 상큼한 하늘색을 띄고 있는데요. 제주도만의 독창적인 느낌의 캔 디자인입니다. 색은 전형적인 밀맥주의 밝고 탁한 황금색이며 거품은 풍성합니다. 감귤이 들어가서 인지 시트러스하며 산뜻한 맛과 함께 구수한 맛도 느껴집니다.

물론 맥아 맛이 많이 나는 편이라 구수한 맛도 많이 느껴지는데요. 생각 외로 단맛은 적다는 의견이 많습니다. 깨끗하고 부담없는 향이라 어떤 요리에도 잘 어울릴 것 같으면서도 훈훈하게 즐길 수 있는 스타일 인것 같습니다.



산지: 대한민국 제주도
제조: 제주 맥주
타입: 캔맥주
구분: 위트 비어

도수: 5.3%
용량: 500ml
가격: 4,200원



경복궁

INDIAN PALE ALE

이름은 경복궁 에일이지만 정확한 종류는 IPA입니다. 잔에 따랐을 때 진한 보라빛을 띄며 전형적인 IPA에서 나는 진한 효향이 지배적입니다. 빛깔로만 보면 아주 진한 IPA 같지만 실제로 도수도 4.5도 인것을 보면 IPA치고는 그리 높은 도수는 아니며 페일에일과 IPA 사이의 느낌을 받는다고 할 수 있습니다.

원재료를 보면 국내산 연잎가루가 첨가되어 있다고 하는데 경복궁 연못의 연꽃이 연상되기도 하면서 패키지 그림과 잘 어울리는 네이밍을 한 것 같습니다. 가볍게 마시기 좋은 맥주이지만 IPA의 독한 맥주를 좋아하시는 분들에게는 조금은 부족한 느낌을 받을 수 있는 맥주입니다. 하지만 자극적이지 않은 맥주를 좋아 하신다면 꼭 한 번 시음해보시는 것을 추천합니다.



산지: 대한민국 경기도
제조: 카브루
타입: 캔맥주
구분: 인디언 페일 에일

도수: 4.5%
용량: 500ml
가격: 4,500원

12월 특집



제주 백록담 WHITE ALE

디자인만 봐도 광화문 서울 라이트에일의 후속작인 제주 백록담 에일은 제주도에서 만들어져 원재료는 정제수, 보리맥아, 밀맥아, 호프 필렛, 오렌지 제스트, 코리앤더, 효모, 한라봉, 황산칼슘, 염화칼슘, 황산아연 등 전형적인 위트 비어 스타일로 보이지만 에일입니다.

일반 라거 같은 골드 컬러에 탁하지 않고 맑으며 비교적 곱고 풍성한 거품은 전형적인 코리앤더와 씹살한 오렌지 껍질 향 그리고 복은 보리 풍미가 확연하게 드러난다. 한라봉의 영향인지 시트러스 아마로도 스치는 듯한데 생각보다는 강하지 않고 가벼우며 탄산감이 제법 느껴진다.

산지: 대한민국 제주도
제조: 제주 맥주
타입: 캔맥주
구분: 화이트 에일

도수: 4.3%
용량: 500ml
가격: 3,800원



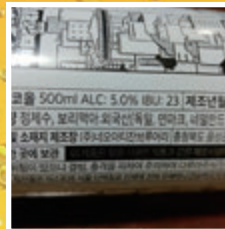
광화문 에일 ALE

맥주를 생산하는 브루어리는 충북 음성에 있습니다. 아크와 허그미로 유명한 브루어리인데 수제 맥주에 대해서 잘 모르시는 분이라면 잘 알지 못할 수도 있지만 업계에선 꽤나 유명한 맥주회사입니다.

전부는 아니지만 에일 맥주의 특징 중 하나가 쓴 맛을 표기하는 것인데 밀 맥주나 쓴 맛이 없는 맥주들은 굳이 표기하지 않지만 페일에일에서는 쓴 맛이 매우 중요한 부분이기때 브루어리 스스로 표기하는 경향을 가지고 있지요. IBU23의 이 맥주는 쓴 맛이 약한 편이라고 할 수 있습니다. 미국 수제맥주에 경우 60이상을 상회하기도 한다네요.

산지: 대한민국 충청북도
제조: 네오아티칸브루어리
타입: 캔맥주
구분: 에일

도수: 5.0%
용량: 500ml
가격: 4,500원



12월 특집



첫사랑

INDIAN PALE ALE

이번에 소개할 맥주는 2020대한민국 주류대상에 빛나는 Amazing 첫사랑 (First Love)입니다. 꽤 반투명하고 진한 주황색을 띄고 있으며 향은 그 특유의 주시한 느낌과 행도 시트러스 시트라 같은 느낌으로 단 맛이 마지막에 조금 남으며 부드러운 비터 뉘앙스가 있습니다.

향 자체도 훌륭하다는 평가와 함께 자몽, 오렌지, 시트러스 캐릭터가 시트라 흡을 연상시키며 달콤한 카라멜 향과 섞여 꿀과 같은 느낌을 줍니다. 잔당감이 조금은 과하게 남는다는 의견도 있습니다.



산지: 대한민국
제조: 어메이징 브루링
타입: 캔맥주
구분: 화이트 에일
도수: 6.5%
용량: 500ml 가격: 4,900원



어메이징 라거 LAGER

수제맥주는 에일만 있다고 생각하셨나요? 어메이징 라거는 기존의 한국 라거와는 달리 최고급 맥아와 흡을 사용하여 만들기 때문에 맛과 향이 살아 있습니다. 라거 특유의 청량함과 고품질 수제맥주의 신선함을 모두 갖춘 품격있는 라거입니다!



산지: 대한민국
제조: 어메이징 브루링
타입: 캔맥주
구분: 라거
도수: 5.3%
용량: 500ml
가격: 4,900원

TIP. 국산 크래프트 맥주 고르는 꿀팁!!!

우선 라거는 차갑게 드시는 걸 추천하지만 에일은 너무 차갑게 되면 맛을 잘 느낄 수 없습니다. 따라서 너무 차가운 제품은 피하시는 걸 추천드립니다. 또한 맥주를 고를 때 본인이 좋아하는 맥주 스타일을 미리 아시는게 중요하고 그에 따라 본인이 좋아하는 흡을 알고 있다면 더욱 좋겠죠? 마지막으로 병입/캔입 시기를 확인 하는 것이 중요합니다. 국산 수제 맥주의 경우 유통이 짧아 거의 신선하지만 캔 밑에 써있는 캔입시기를 확인하여 신선한 크래프트 맥주를 고르세요.

코어 강화 홈 트레이닝



슬림한 몸을 만들기 위해 운동하는 것도 좋지만, 먼저 몸의 정렬이 탄탄하게 잘 잡혀 있어야 우리가 원하는 건강한 라인을 만들 수 있어요. 코어를 강화할 수 있는 홈트레이닝을 배워보자.

01 | 코어강화 11자 복근

01



... 스쿼트 앤 트위스트 ...

work▶ 세트 당 8회씩 반복한다.

- ①, ② 두 손은 머리 뒤에 두고 두 발을 11자로 선 자세에서 고관절과 무릎을 구부려 내려간다.
- ③ 뒤통수를 누르며 올라와 정수리는 천장으로 길게 뻗으며 상체를 오른쪽으로 트위스트하며 오른쪽 무릎을 들어올려 코어에 힘을 느낀다.
- ④ 상체를 왼쪽으로 트위스트하며 왼쪽 무릎을 들어 올린다.

02 | 코어 활성화 어깨 고관절

work▶ 세트 당 8회씩 반복한다.

- ① 네 발 기기 자세로 준비한다. 어깨 아래 손목, 골반 아래 무릎이 오고 복부와 허벅지 안쪽에는 긴장감을 유지한다.
- ② 몸통을 유지한 채 오른쪽 다리를 뒤로 뺀고 왼쪽 팔은 앞으로 뻗는다.
- ③ 팔다리를 동시에 뺀다.



02

... 네 발 기기 자세 ...

뷰티 트레이닝

03 | 옆구리 군살정리 어깨강화

work ▶ 세트 당 8회씩 반복 한다.

- ① 팔꿈치를 바닥에 받치고 옆으로 누어 정수리부터 무릎 끝까지 일직선을 만든 뒤, 팔꿈치로 바닥을 밀어내며 준비한다.
- ② 아래쪽 옆 엉덩이와 옆구리를 들어 올려 긴장시킨다.
- ③ 위쪽 발을 길게 뻗어 2초 정도 머무른 다음 제자리로 돌아온다. 좌우 8회 반복.



03

... 이드 힙익 ...

04



... 원 레그 서클 ...

04 | 겨드랑이 순환

work ▶ 세트 당 8회씩 반복 한다.

- ① 누운 자세에서 양손은 어깨 높이로 올려 T자세를 만든다.
- ② 한 다리를 90도로 들어 올린다.
- ③ 들고 있는 다리를 바깥쪽으로 열었다가 안쪽으로 들어오며 리듬감 있게 원을 그린다. 작은 원에서 시작해 점차 크게 그린다. 좌우 8회 반복.

05 | 척추 움직임 향상

work ▶ 세트 당 8회씩 반복 한다.

- ① 무릎을 세우고 앉은 자세에서 발목과 무릎, 골반을 일직선으로 두고 척추를 세운 뒤 손은 앞으로나란히 자세를 한다.
- ② 꼬리뼈부터 바닥에 붙이고 배꼽을 쭉 놓으며 몸을 동글게 말아 큰 C자 모양을 만든다.
- ③ 가능하면 만세 자세에서 3초간 버티고 다시 척추를 세우며 올라온다. 8회 반복.



... 롤 다운 ...

TIP. 평소 매일 챙겨하는 스트레칭이 있나요?

평소 생활하는 동안에는 몸통의 옆면을 사용할 일이 거의 없어요. 그래서 몸통 옆면을 늘리는 스트레칭을 매일 꼭 하려고 해요. 선 자세에서 두 손을 머리 위로 올려 손목을 잡아요. 오른쪽 옆구리를 자극하기 위해서는 골반을 고정하고 오른쪽 옆구리를 늘리면서 왼손으로 오른쪽 손목을 잡고 당겨요. 이때에도 코어 힘이 중요한데 복부가 너무 풀어지지 않게 배에 힘을 주고 느껴야 한다.

스킨 케어

탄력과 슬림을 위한 페이셜 케어



♥슬리밍 효과와 빗 모양 괄사 혈액 순환 & 부기 제거

괄사는 굽는다는 뜻의 한자어에서 유래된 말이다. 피부에 압력을 가해 뭉친 어혈을 풀어준다는 의미를 담고 있다. 중국 황실의 전통 건강관리 방법 중 하나로 알려진 괄사 요법은 혈액순환, 부기 제거, 독소 배출 등 다양한 효과를 지닌다. 특히 납작한 두께의 빗 모양 괄사는 커브가 있어 요긴하게 활용할 수 있다. 강도가 느껴져 속근육을 다스리는 슬리밍 효과도 있다.

짧거나 긴 여러 면으로 나뉘어 있어 부위에 따라 사용하는 방법 또한 다르다. 면적이 큰 바깥 곡선은 이마나 광대뼈처럼 넓은 부위에, 홈이 파인 부분은 미간이나 눈가처럼 좁은 부위에 사용하도록 권장한다. 페이셜 마사지는 사용되는 소재에 따라 원하는 효능을 더할 수 있다. 작년부터 로즈 퀴츠를 비롯한 원석으로 만들어진 아이템이 꾸준히 인기. 로즈 퀴츠는 스트레스 완화에 도움을 주고 자수정과 옥은 피부 정화 기능이 있다고 알려져 있다. 괄사는 단독으로 사용 시 피부에 강한 자극을 줄 수 있어 크림이나 오일 제품과 함께 사용하는 것을 추천한다.

모양도 소재도 가지각색인 마사지 도구. 원하는 목적에 따라 선택해 사용하면 효과는 두 배.



1. 글로썬 로즈 퀴츠 괄사 100% 천연 원석 제품으로 경도가 7.5로 단단해 쉽게 깨지지 않는다. 괄사 입문자가 사용하기에 제격.

2. 더 히스토리 오브 후 진윙향 괄사 마사지 마스크 피부가 편안함을 느낄 수 있는 우드 소재가 특징. 진윙벨런서와 함께 사용하면 뭉친 근육 완화는 물론 얼굴선에 쫄쫄한 탄력을 부여한다.

3. 코라 오가닉스 로즈퀴츠 하트 괄사 하트 모양의 천연 크리스털 로즈 퀴츠로 해외 SNS에서 입소문을 탄 제품. 페이스 오일과 함께 사용하는 것을 권장한다.

4. 데코르테 괄사 일본 기호현에서 제작된 도자기로 만들었다. 지압점을 추가해 얼굴의 좁은 부위에도 완벽하게 밀착되도록 고안되었다. 서늘한 곳에 두어 시원하게 식힌 뒤 사용하면 쿨링 효과를 누릴 수 있다.

♥ 괄사요법 잠들기 전 5분

자극으로 인해 붉은 기가 올라올 수 있어 아침보다 밤에 시도하는 것이 좋다. 영양감과 윤택감이 있는 크림이나 오일을 바르고 마사지할 것.

스킨 케어



HOW-TO STEP1. 팔사의 오목한 부위를 턱에 밀착한다. 입꼬리에서부터 관자놀이까지 끌어올린다. 한 손으로 턱을 고정시키면 텐션을 높일 수 있다.
STEP2. 팔사의 면적이 넓은 부위가 피부에 닿도록 위치한다. 볼 안쪽에서 광대뼈 바깥쪽으로 쓸어 올린다.
STEP3. 눈머리 부분에 밀착시킨 후 바깥쪽 방향으로 부드럽게 반원 형태로 쓸어준다. 눈가 피부는 약하기 때문에 힘 조절에 유의할 것.

♥혈액 순환을 돕는 페이스롤러 안색 개선 & 탄력 개선

등근 곡선 형태의 롤러는 가볍게 굴려주기만 해도 마사지 효과를 볼 수 있는 아이템. 돌기와 선으로 이루어진 팔사보다 자극이 적어 고통이 덜하다는 장점이 있다. 안정적인 그립감과 부드러운 밀착감으로 누구나 쉽게 사용이 가능하다.

롤러는 피부 진피층을 가볍게 지압해 혈액순환을 돕는다. 피부결이 유연해지고 칙칙한 안색을 개선하는 데도 효과적이다.



보다 세심한 관리를 원한다면 크기가 다른 두 가지의 볼을 장착한 아이템을 선택하자. 볼의 크기에 따라 마사지 부위를 나누어 사용할 수 있다. 특히 면적이 좁은 볼은 눈가, 눈썹뼈, 미간처럼 쉽게 놓칠 수 있는 부위까지 섬세하게 케어할 수 있다. 냉장고에 보관해 차갑게 사용하면 부기 완화는 물론 모공 축소 효과를 함께 볼 수 있다.

롤러는 마일드한 터치감으로 단독으로도 사용이 가능하다. 탄력, 미백 기능을 갖춘 제품을 바른 뒤 롤러로 쓸어주면 유효 성분의 흡수력이 배가 되니 참고할 것.

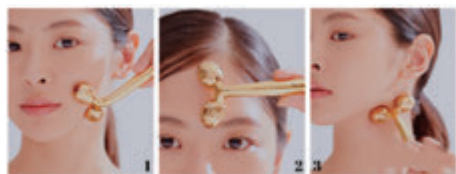
1. 겔랑 오키드 임페리얼 L-롤러 겔랑 연구소 피부 전문가들의 손에서 탄생한 피부 정화를 위한 최적의 롤러.

2. 숨37° 로시크숨마 골드 마이크로 리프트 업 미세 진류 및 진동 기능을 갖춘 홈 에스테틱 마사저. 골드 코팅 및 니켈이 들어가지 않은 Ni-free 제품이라 안전하게 사용할 수 있다.

3. 닥터지 로얄 블랙 스킨일 크림 기획 세트 블랙 스킨일 성분과 로열젤리 단백질이 피부에 활력과 영양을 부여한다. 녹진한 제형의 크림과 함께 오팔 오로라 롤링 마사저가 같이 들어 있어 시너지 효과를 낸다.

4. 오뤼 더 퍼스트 제너츄어 롤링 마사저 360도 회전하는 롤러볼에 내장된 마그네틱이 함께 사용하는 제품의 유효 성분 흡수를 돕는다. 이탈리아 마쉴렐리에서 제작한 유니크한 마블 패턴의 고급 아세테이트 소재로 만들어졌다.

5. 페이스롤러 K 마이크로 커렌트 미약전류가 신경쓰이는 부분을 집중케어한다. V라인은 물론 눈가 입가 등 세부관리도 가능해졌다.



HOW-TO STEP1. 광대뼈를 두 볼 사이에 끼운다는 느낌으로 입가에서 콧볼 아래까지 롤링한다.
STEP2. 미간을 중심으로 눈썹꼬리 부분까지 왼쪽, 오른쪽 이마에 번갈아 굴려준다.
STEP3. 노폐물이 잘 쌓이는 귀밑 림프절부터 시작해 목선을 따라 쇄골 라인까지 위아래로 쓸어준다.

■ 성형 & 시술

매력적인 관상 만드는 입꼬리 시술



1. 입술 확대술



작고 얇은 입술의 경우 예민해 보이며 차가운 인상을 심어줍니다. 입술 크기와 볼륨을 높여주는 입술 확대술은 입술 안쪽의 점막을 절개해서 입술을 확대하는 점막전진술과 입술과 피부의 경계라인을 절제하여 볼륨있는 입술을 만드는 입술라인 확대술이 일반적입니다.

아이 엄마가 되었다고 외모에 관심없고 육아와 살림에만 전념하는 건 옛말. 아이 키우고 살림하는 와중에도 자신의 외모를 가꾸고 젊음과 아름다움을 유지하기 위해 애쓰는 엄마들도 많다.

얼굴과의 조화를 이루는 입술비율

얼굴과의 이상적인 입술비율은 완벽한 동안이 미지를 완성시킨다고 합니다. 따라서 적당한 크기의 입술이 얼굴과의 조화를 통해 매력을 만

입술은 관상학적으로 많은 것을 함축하는 부위 중 하나이다. 아무지고 바른 모양, 붉고 젊은 생기, 적당한 볼륨과 선명한 라인을 만들어주는 입술 성형의 세계.

만드는 열쇠입니다.

입술의 이상적인 비율은 윗입술은 6~8mm, 아랫입술은 10~12mm 일 때 라고 할 수 있으나 그 비율이 자신의 얼굴과 조화를 이룰 때 가장 자연스럽게 매력적인 입술이 됩니다.



단순히 작은 입술을 크게 만드는 데 목적을 두는 것이 아닌 입술 유형별 본인

에게 맞는 수술 방법을 모색하는 것이 가장 중요합니다.

2. 수술 방법



▶ 입술 라인 확대술

얇은 윗입술 볼륨 증가 입술 확대술!

윗입술 상부에 갈매기 모양의 절개를 가하는 방법으로 얇은 입술에 대한 고민을 해결함과 더불어 처져있는 입술이 교정되는 효과를 볼 수 있는 수술 방법입니다. 수술후 비후성 반흔 등의 흉터 가능성이 적으며 붓기가 적은 장점이 있습니다. 얇은 입술과 긴 인중이 함께 고민된다면 입술

성형 & 시술

라인 확대술이 효과적입니다.



▶ 점막전진술

얇은 아랫입술의 볼륨 증가 입술 확대술!

입술 전막전진술은 입술 내측 점막을 앞으로 이동시키는 방법으로 말려들어간 입술을 외번(rolling out)시켜 볼륨을 증가 시킵니다.

이 방법은 인중과 앞 턱이 길지 않고 입술 경계선이 분명하고 흉터에 대해 민감하거나 켈로이드 체질인 경우 시행하는 방법입니다.



3. 입꼬리 성형

입꼬리 성형은 입꼬리 수술, 입꼬리 올림술이라고도 칭하며 처진 입꼬리의 양 끝을 자연스럽게 올려주어 한층 밝고 부드러운 인상으로 변화시키는 수술입니다. 자신에게 가장 잘 어울리는 미소를 찾을 수 있습니다.

선천적으로 입꼬리가 처졌을 때나, 입이 약간 돌출되고 좌우길이가 짧으면서 입꼬리가 처진 경우, 나이가 들면서 피부가 처지고 입꼬리도 처져 내려와 입가주름이 있는 경우에 무뚝뚝하게 보이거나 화난 사람처럼 보여 차가운 인상을 주게 됩니다. 또한 입술 두께나 입술의 가로 길이가 작은 양악수술을 시행하고 난 다음 입이 더 작아지고 입술이 말려들어가며 입꼬리

가 처지게 되는 경우가 많은데 이러한 현상을 케어하는데 많은 도움을 줍니다.

STEP1.

삼각형 모양 피부절제
입꼬리를 내리는 근육 약화



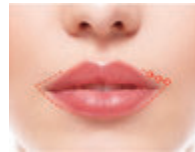
STEP2.

입꼬리 양끝 근육방향 재배치
입꼬리를 외상방으로 올림



STEP3.

특수미세봉합으로 마무리



4. 수술 후 유의 사항

▶ 입술 확대술 후

1. 수술 후 맵고 자극적인 음식이나 탄산 음료는 피하기
2. 수술 후 작은 칫솔로 양치질을 하며 수시로 가글링을 추천
3. 수술 후 2~3주 간에는 음주와 흡연은 NO
4. 3~5일간 수술 부위에 얼음마사지
5. 약2주간 머리를 조금 높게 하여 수면

▶ 입꼬리 성형 후

1. 수술 초기에는 유동식을 권장하며 자극적이거나 단단한 음식을 피하는 것이 좋다.
2. 수술 다음날부터 양치 세안은 가능하나 양치시 입을 너무 크게 벌리지 않도록 주의!
3. 세안은 부드러운 폼으로 하시되 힘을 주어 비비지 마시고 흐르는 물에 가볍게~
4. 수술 후 3~4일까지는 냉찜질을 하시는것이 부종의 예방 및 감소에 도움을 준다.
5. 수술 후 최소 2개월 정도는 치과치료등 입을 크게 벌리지 않도록 유의하고 보습제와 흉터연고를 꾸준히 바르는 것이 좋으며 자외선차단제를 사용하는 것도 중요!

■ 메이크업

스타들의 아치형 눈썹



굵은 아치형 눈썹부터 얇게 솟은 갈매기 눈썹까지, 같은 아치형이라도 어떻게 연출하느냐에 따라 전혀 다른 인상을 준다.

호감가는 첫인상은 깔끔하게 정리한 눈썹과 나에게 꼭 맞는 눈썹 모양이 결정한다고 해도 과언이 아니다. 그 정도로 눈썹은 인상을 결정하는 데 중요한 요인이 된다. 많은 눈썹 스타일중에서도 국내에서 대세로 자리잡은 아치형 눈썹이 눈길을 끈다. 셀럽들처럼 이미지 변신을 꿈꾸며 아치형 눈썹에 막상 도전하자니 어디서부터 시도해야 할지 막막하다면 각자의 개성을 살린 다양한 아치형 눈썹 스타일을 눈여겨보자.

같은 아치형 모양이라도 작은 디테일에 따라 전혀 다른 인상을 준다. 우아하고 세련된 분위기를 더하는 둥근 아치형 눈썹부터 일자에 가까운 자연스러운 눈썹, 센 언니를 떠오르게 하는 갈매기형까지 무작정 눈썹 모양을 바꾸기 전에 스타일링에 능숙한 스타들의 아치형 눈썹을 참고할 것. 기본 틀은 아치형으로 가져가되 스타들의 디테일한 한 곳을 놓치지 않는 것이 포인트. 나와 가장 잘 어울리는 눈썹 스타일을 취향껏 골라보자.

MAKE1

두꺼운 아치형 눈썹
제니 & 아이린



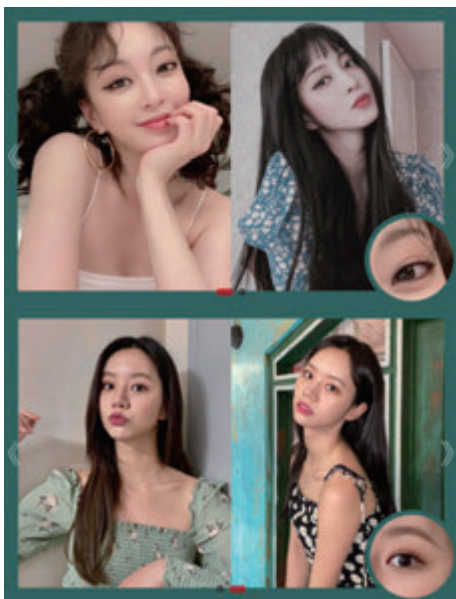
눈썹 모양을 자연스럽게 살려 눈썹 산만 다듬어도 내 얼굴 안성맞춤 아치 눈썹이 완성된다. 제니처럼 본인의 눈썹 모양과 결은 살린 두께감이 있는 아치형 눈썹은 자연스러우면서도 도도하고 시크한 매력을 돋보이게 한다. 아이린은 눈보다 길고 끝이 아래로 처진 아치형으로 청순하고 우아한 느낌을 준다. 아치형 눈썹에 처음 도전한다면 기존의 눈썹 모양은 유지하면서 30도 정도의 각도에 맞춰 채워 넣거나 정리해 주는 것을 추천

메이크업

한다. 이마가 넓거나 눈과 눈썹 사이 간격이 멀다면 눈썹 굵기를 좀 더 도톰하게 연출하는 것도 방법이다.

MAKE2

얇은 아치형 눈썹
한예슬 & 헤리

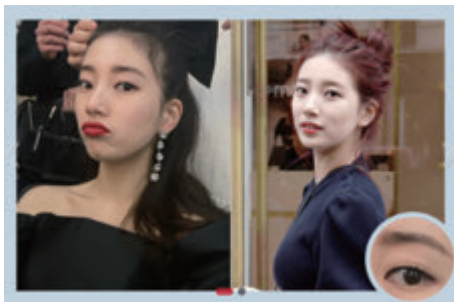


어떤 스타일링도 자유자재로 소화하는 한예슬은 그동안 눈썹에도 다양한 변화를 주었다. 데뷔 초 날카로운 인상을 자아내는 얇은 아치형 눈썹을 고수하다가 큰 눈을 더 크게 보이게 하는 일자 눈썹으로 인형같은 미모를 자랑하기도 했다. 최근에는 아치형 모양을 살리되 전체적인 두께를 조금 이전보다 더 통통하게 그려 강해 보이는 인상을 보완했다.

제니, 아이린보다 눈썹 모양을 얇게 표현하고 눈썹 산을 강조해 좀 더 세련된 눈썹을 연출했다. 눈썹이 진하면 인상은 또렷하지만 나이 들어 보인다는 단점이 있다. 헤리는 얇은 아치형 눈썹에 연한 브라운 컬러 눈썹을 선택해 또렷한 인상을 주면서도 도회적인 분위기를 내뿜는다.

MAKE3

각을 살린 아치형 눈썹
수지 & 박신혜



일자 눈썹으로 '강아지상'의 매력을 드러냈던 수지 역시 최근 아치형 눈썹으로 색다른 매력을 뽐내고 있다.

수지는 눈썹 끝 라인이 각진 아치형의 눈썹으로 연출해 얼굴형이 좀 더 가름해 보인다. 박신혜 또한 큰 눈이 돋보이면서 우아한 인상을 주는 각진 아치형 눈썹을 선택했다.



둘의 공통점은 아치형 눈썹과 일자 눈썹의 매력을 적절하게 섞어 누구에게나 어울리는 자연스러운 모양을 선택했다는 것!

눈썹 앞머리부터 중간 지점까지는 거의 일자 눈썹으로 이어지다가 눈썹 산과 꼬리 부분을 자연스럽게 이어 아치형 느낌을 살렸다. 수지와 박신혜의 흰 피부와 어울리는 각을 살린 아치형 모양으로 아치형 눈썹으로도 일자눈썹 못지 않은 청순한 느낌을 낼 수 있다.

패션 트렌드

니트 베스트 인기 열풍



쌀쌀한 가을바람이 불어올 무렵이면 포근한 니트 베스트가 생각난다. 티셔츠와 매치하면 간편하게 입을 수 있고, 셔츠와 연출하면 정중한 분위기까지 아우른다. 무엇보다 탈착이 용이해 일교차가 큰 날씨에도 무리가 없다

단정한 프레피 룩을 연출하고 싶다면 체크, 스트라이프, 도트 등 규칙적인 패턴을 활용하거나 단색 디자인으로 클래식하게 레이어드하는 것을 추천한다.

한쪽 팔에 여러 권의 책을 끼고 캠퍼스를 거니는 소녀들에게나 어울릴 법한 스타일링처럼 보이는 것이 관건이다.

:: SIMPLE ::

담백한 게 매력

니트 베스트 활용에 아직 서툴다면 모노크롬 컬러 아이템을 선택한다.

옷장에 숨어 있던 니트 베스트를 꺼내들었다. 이 옷이 어디 거냐고, 주위에서 자꾸 물어온다. 요즘 니트 베스트가 다시 뜨는 이유.

클린한 화이트 셔츠 위에 따뜻한 아이보리 색감의 니트 베스트를 레이어드하는 것도 좋은 방법.

깔끔한 블랙 팬츠, 플리츠 디테일의 테니스 스커트와 매치해 단정한 이미지를 강조한다. 요즘같이 선선한 날씨에는 큼직한 형태의 화이트 셔츠 원피스와 함께 스타일링해 분위기 있는 가을을 만끽해도 좋다.



패션 트렌드

:: COLOR ::

포근함에 더해진 컬러



가을이라고 차분한 컬러만을 고를 이유는 없다. 민트, 핑크, 퍼플 등 톡톡 튀는 컬러로 로맨틱한 스타일링을 완성할 수 있으니 말이다. 프릴 디테일이 가미된 톱과 매치해 그 매력을 배가시킨다.



화이트 티셔츠와 매치해 캐주얼하게, 반듯한 셔츠와 클래식하게 레이어드 아이템에 따라 다양한 무드를 자아낸다. 도톰한 두께의 베스트는 단독으로도 착용해도 충분히 포인트가 된다.

:: PATTERN ::

시선 집중 패턴

개성 강한 패턴으로 사랑스러운 가을 여자의 면모를 보여준다. 넉넉한 형태와 브이넥 라인이라는 전형적인 니트 베스트 디자인이 지루해졌다면 다양한 패턴을 활용한다. 하운드 체크, 스트라이프, 노르딕, 빛 바랜 색감들로 이루어진 빈티지한

패턴까지. 동일한 형태에 가미된 디자인적 요소들로 스타일링에 재미를 준다.



:: SET UP ::

셋업 니트



동일한 소재의 팬츠, 스커트와 스타일링해 여성스러운 분위기를 강조한다. 부드러운 촉감과 몸에 꼭 맞는 실루엣이 니트가 주는 포근함을 배가시킨다. 니트 아이템을 강조하고 싶다면 깔끔한 톱과 착용하거나 슬리브리스 디자인으로 단독 착용하는 것이 적당하다. 스타일링 마지막 단계에서는 볼드한 네크리스, 브레이슬릿으로 허전한 부분을 채워준다.

■ 뷰티 노하우

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



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.

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

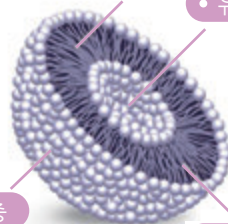
리포솜과 코스메
줄기세포 액기스

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

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부 지질층

• 인지질 2중층

02

Cellogy

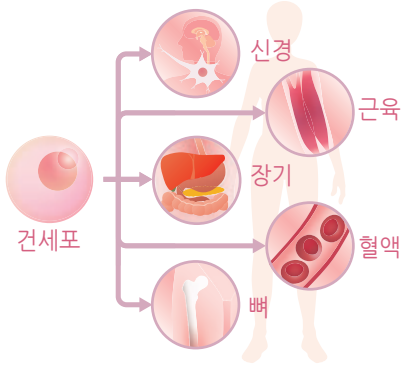
줄기세포
의료재생 화장품

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

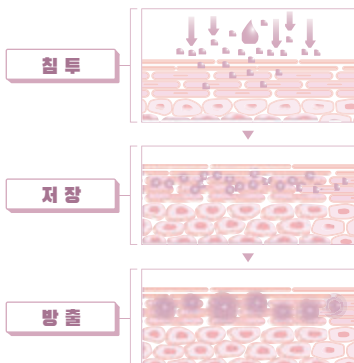
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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

■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.

고 있는데, 아직도 배앓이와 구토를 계속하고, 몸무게도 늘지 않는 것 같아요. 수유하면서도 게우고 해서 중간중간 트림 시켜주는데, 트림 시킬 때도 게워내는 양이 많아 다시 분유를 보충해줘야 하나 고민이 되네요.

BABY1

수유 후 자꾸 게워내는 우리아이



혹시 저희 아이가 자꾸 게워내고 토하고, 배앓이하는 이유가 무엇일까요? 제가 너무 많이 먹여서 그런 걸까요?

걱정 말아요

아기가 배앓이와 구토를 한다고 하셨는데요. 물론 아이들이 게워내는 것은 정상적인 현상입니다. 아기들은 하부식도괄약근이 미숙하여 위식도 역류가 있어 게울 수 있습니다.

게워내는 강도나 횟수가 점점 줄어들면 정상적으로 좋아지는 과정으로 보실 수 있습니다. 하지만 아기가 불편해 하거나 체중 증가가 좋지 못하거나 호흡기 등에 동반 증상이 있다면 소아청소년과를 방문해 보셔야 합니다.

* 고민 있어요

태어난 지 한달 된 아기 엄마예요. 태어난 지 2주 정도는 모유 수유를 하다가, 지금은 혼합 수유 중입니다. 분유를 먹은 뒤부터 아기가 배앓이와 구토를 해요. 젖병도 바꿔주고, 유산균도 따로 먹이

BABY2

유치원 들어가기 전 한글 떼야 하나요?

* 고민 있어요

48개월, 30개월 두 아들을 둔 엄마입니다. 얼마

육아 팁

전부터 직장에 복귀하게 되었어요.

집에 있는 동안에는 큰 아이가 숫자를 몰라도, 한글을 몰라도 그다지 조급한 맘은 없었어요. 남자 아이지만 수다쟁이라서 말도 잘하고 필요한 단어를 그때그때 쓸줄도 알고 해서 심적으로 여유도 있었습니다.

아직은 문자에는 별로 관심이 없는 것 같아 억지로 시키지도 않았구요 그런데 이제 곧 유치원을 가야할 때가 되니, 우리애만 모르는게 아닌가 싶고 조급한 마음이 앞서네요. 처음 생각은 퇴근해서 놀아주고 책 읽어주고 해야지 했지만 그것도 쉽지가 않아요. 이대로 방치해도 되는 건지 학습지라도 시작해야하는건지 조언을 구해요.



걱정 말아요

유아기 학습의 시작 시기는 원칙과 현실에서 겪는 딜레마적인 문제가 아닌가 생각합니다. 숙지하고 계산 바와 같이 영유아기는 즐겁게 놀면서 발달해야 하는 시기입니다. 그러나 주변상황은 그러한 유아발달 원칙만을 고수하게 놓아두지 않는 것이 현실이라는 생각이 드네요. 때문에 어머니의 자신감과 확신 등이 요구되는 시대라 할 수 있습니다.

48개월이나 30개월 모두 다양한 놀이활동을 통해 외부자극을 수용하고 이를 처리하는 과정에서 두뇌 발달을 이루어가는 시기입니다. 하여 무엇보다 아이로 하여금 다양한 놀이활동 경험을 충분히 하도록 하는 것이 중요합니다. 물론 두 아이에게 있어 책을 좋아하는 아이로 키우는 습관 형성은, 부모님이 책을 가까이 하시는 생활습관을 보여주는 것으로 시작되어야 합니다.

전체를 주고, 젓꼭지나 유륜을 손가락으로 꼭 잡거나 아기 입 속으로 젓꼭지를 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

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 걱정이예요. 밥 한숟갈 먹고, 주스 마시고 그렇게 반복하다 몇 번 받아먹고 나면 배부르다고 먹지 않아요. 그러고는 으레 사탕을 달라고 합니다. 아침에 일어나자마자 달라고 조르는 경우도 있어요.

걱정 말아요

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.

푸드 레시피

밥 한 공기 똑딱 밥도둑 밑반찬 레시피



간장 멸치 볶음

4인분 기준

[재료]

간멸치 300cc 국그릇

[양념]

오일 3T, 간장 1T, 맛술 1T, 올리고당 3T, 설탕 1t, 참기름 1t, 깨소금 1t

[만들기]

①볶음 팬에 아무것도 없이 멸치만 넣고 중간불에 볶아주어 멸치 비린내를 없애준다.

②멸치가 약간 노릇노릇하게 되었을 때 오일을 3T 넣고 약간 기포가 생길 때 까지 볶아준다.

③맛술 1T, 간장 1T, 를 넣고 골고루 섞어준다.

④올리고당 3T와 설탕 1t를 넣고 약불에 볶아준다.(달게 드시지 않는다면 설탕은 생략해도 좋다)

⑤불을 끄고 참기름 1t을 넣어준다.

⑥준비한 깨소금을 골고루 뿌려주고 잘 섞어준다.

⑦멸치를 약간 튀기듯이 조리하면 비린내없이 눅눅하지 않고 바삭하게 드실 수 있다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



메추리알 장조림

4인분 기준

[재료]

메추리알 270g

[양념]

물 1/2 컵, 간장 6T, 설탕 2T, 올리고당 2T, 미린 2T

[만들기]

①메추리알을 잘 삶아준다.

②껍질을 벗겨주고 채에 받쳐서 깨끗이 준비한다.

③냄비에 양념 재료들을 넣어준다.(짜리 고추나 마늘을 같이 넣어서 줄여주어도 맛이 좋다)

④설탕과 올리고당으로 단맛을 조절하고 센불로 한 번 팔팔 끓여주어 국물이 없어질 정도로 졸여주면 완성.

푸드 레시피



간장 오징어 볶음

2인분 기준

[재료]

오징어 1마리, 애호박 1/4개, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 대파 1컵, 굵은 소금 한 꼬집, 올리브유 1t

[양념]

간장 3T, 올리브오일 1T, 설탕 1T, 미린 1T, 참기름 1T, 다진마늘 1/2T, 통깨 한 꼬집

[만들기]

①오징어볶음에 같이 넣어줄 재료는 먹기좋은 크기로 잘라서 준비해준다.

②야채들을 적당한 크기로 썰어 준비해준다.

③채썬 오징어는 굵은 소금으로 한번 짭짤 문질러 흐르는 물에 거품이 나지 않을 정도로 깨끗이 씻어 주고 채반에 받쳐 물기를 제거해준다.

④양념 재료를 한 곳에 담아 잘 섞어준다.

⑤팬에 올리브유를 살짝 두르고 대파를 넣어 파기름을 먼저 만들어준다.

⑥볶음요리에는 파기름을 항상 만들어 주는게 좋다.

⑦파기름 위에 야채와 오징어를 넣어서 한 번 빠르게 볶아준다.(너무 오래 볶으면 오징어가 질겨진다)

⑧양념 넣고 함께 볶아준다 야채 숨이 죽으면 통깨를 뿌려 마무리한다.



파프리카 버섯 볶음

4인분 기준

[재료]

빨간 파프리카 1개, 노란 파프리카 1개, 느타리 버섯 1팩, 대파 2대

[양념]

올리브유 1T, 굴소스 1~2T, 깨 1t

[만들기]

①파프리카 버섯 볶음재료들을 흐르는 물에 깨끗이 씻어준다.

②대파는 손가락 길이 정도로 잘라준다.

③파프리카도 손가락 길이로 잘라준다.

④이때 파프리카 위 아래 부분은 다져서 냉동실에 넣어 놓으면 다양하게 쓸 수 있다.

⑤느타리 버섯은 잘게 찢어서 준비한다.

⑥올리브유를 두른 팬에 중불로 파프리카를 먼저 볶아준다.

⑦파프리카를 볶다가 느타리 버섯을 넣어준다.

⑧굴 소스를 1큰술 넣어주고 느타리버섯에서 물이 생기지 않게 센 불로 빠르게 볶아 준다.

⑨굴 소스가 잘 버무러지면 마지막으로 대파를 넣어준다.

⑩대파의 숨이 죽을 정도로 볶아준다.

⑪위에 깨를 골고루 뿌려주어 마무리한다.

⑫대파가 없다면 대신 부추를 넣어도 맛있게 요리할 수 있고 당면을 불러 함께 볶아주어도 아이들입맛에 맞는 요리가 가능하다.

우리집 상비약 어떻게 보관할까



집집마다 구비해두고 있는 상비약은 단순히 준비만 해둔다고 해서 끝이 아니다. 상비약 특성에 맞게 보관해야 약의 변질을 막고, 적재적소에 사용할 수 있다.

1 | 연고제 면봉에 덜어 이용



간단한 외상에 바를 수 있는 연고제. 연고제는 실온에서 보관해야 한다. 개봉 전에는 표기된 유효기간까지 보관 가능하지만 개봉 후에는 6개월 내에 사용하는 것이 바람

소화제나 파스 상처치료제 등 가정용 상비약은 집안에서 응급 상황발생시 적절히 사용할 수 있다. 하지만 준비만 해서 끝이 아니다. 특성에 맞게 보관하는 법을 알아보자.

직하다. 연고를 사용할 경우 면봉 등을 이용해 덜어서 사용하는 것이 오염을 방지할 수 있다. 만약 상처에 곧바로 연고제를 사용했을 경우에는 해당 부분을 면봉 등으로 닦고 연고를 약간 짜서 가장 윗부분을 덜어내는 게 좋다. 개봉 시 개봉일과 폐기일을 표기해 사용기한을 알 수 있도록 하는 것이 좋다.

2 | 소독약 소독시 덜어서 사용

가정상비약으로 구비하는 소독약은 보통 병에 들어있는 액체 형태이다. 개봉해서 사용한 후 남은 소독약은 뚜껑을 잘 닫아 햇빛을 피해 보관해야 한다. 소독할 때는 오염의 우려가 있으므로 덜어서 사용하는 것이 바람직하다.



건강생활 팁

3 | 파스제 비닐 팩에 밀봉 보관

약국이나 편의점에서 구입하는 파스제는 한 포장 안에 여러 개의 파스가 함께 들어 있는 것이 특징이다. 개봉해서 일부를 사용한 후 남은 파스제는 비닐팩 등을 이용해 밀봉해서 보관하는 것이 좋다.



4 | 항생제 & 액체형 소화제 일부 시럽 냉장 보관

일부 항생제나 시럽은 약의 특성상 냉장(0℃~10℃), 냉소(0~15℃)로 보관해야 한다. 하지만 냉장보관이 아닌 시럽이나 항생제는 냉장 보관할 경우 침전물이 생길 수 있다.

직사광선과 습기 및 온도가 높은 곳을 피해서 실온에 보관하면 된다. 다만 열기가 전달이 쉬운 전기밥솥이나 전자레인지 부근은 보관 장소로 적합하지 않다.

가정상비약 중 가장 많이 사용하는 것이 소화제이다.



물약 형태의 소화제를 냉장고에 보관하는 경우가 많은데 그럴 경우 갑자기 차가운 약을 복용하게 돼 오히려 소화 장애를 일으킬 수 있으므로 실온에 보관하는 것이 좋다.

5 | 해열제 개봉 후 3개월 안에 사용해야



해열제는 보통 병에 들어있는 시럽 형태의 약을 사용하게 되는데 복용 후 남아 있는 약의 보관이 중요하다.

개봉하기 전에는 약병에 표기된 유효기간까지 보관 가능하지만 개봉 후에는 외부 공기의 유입으로 변질될 우려가 있으므로 가급적 개봉 후 3개월 안에 사용하는 것이 좋다. 그 기간 안에라도 변질이 의심될 경우에는 버리는 것이 좋다.

원병을 개봉하는 시점에 개봉일을 표기해 놓는 것이 안전하게 관리하는 데 도움이 된다. 시럽 형태의 해열제의 경우 냉장보관하게 되면 성분들이 엉켜 침전이 생길 수 있으므로 상온에서 보관하는 것이 좋다.

가톨릭대 대전성모병원 약제팀 한정연 약사는 “가정상비약을 안전하고 올바르게 보관하려면 주기적으로 보관 중인 약들을 점검하는 것이 필요하다”며 “사용기한이 지났거나 변질이 의심되는 약은 정리하고 각각의 약이 충분히 구비돼 있는지 확인한다면 응급상황에 사용할 약이 없어 당황하는 일이 없을 것”이라고 말했다.

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.

もつ焼きばん
이자카야 · 야키톤 · 모츠야키
(モツヤキバン)



가게에 자리를 맡았다면 일단 직접 만들어보는 레몬사와를 시켜보는 것을 추천드린다. 소주와 사와, 레몬을 따로 주문하는 것이 이 가게의 스타일. 신선도가 가장 중요한 모츠야게 이외에도 돼지꼬리가 들어간 톤비두부, 가게 오리지널 타레로 맛보는 레바카츠, 먹음직스럽게 튀겨진 텐뿌라 까지 메뉴의 스펙트럼이 상당히 다양하다는게 이 가게의 매력이라고 볼 수 있겠다.



추천메뉴1▶

ゲソアゲ
(게소아게)

- 오징어 다리를 튀긴 인기 안주 메뉴이다. 저렴한 가격에 제공된다



맛집 기행



◀추천메뉴2

もつ焼き

(모쯔야키)

• 철판에서 구워진 곱창꼬치
신선한 재료가 맛으로 직결되는 만큼
가게에서 가장 선호되는 메뉴이다

추천메뉴3▶

さつまあげ

(사츠마 아게)

• 신선한 어육과
당근, 우엉을 잘 섞어서
기름에 튀긴
오뎅 느낌의 메뉴



◀추천메뉴4

手羽先あげ

(닭 날개 튀김)

• 닭 부위 중 가장 선호되는
부위인 닭날개를 맛있게 튀겨
후추와 소금간으로 마무리 한 안주거리.

★★★★☆

나카메구로의 재개발로 인해 50년 이상 지냈던
곳에서 유테지로 이전을 하게 된 것이 2005년
도. 하지만 장소를 바꿔도 변하지 않는 대중적인
분위기에 오늘도 손님들로 가득가득하다. 혼잡한
시간대에는 150분이라는 꽤나 넉넉한 시간제한
이 있기도 하다. 편한 분위기의 술집인 만큼 여성
고객들도 4할정도 차지하는 남녀비율이 꽤나 적
당한 가게 중 하나.

· 目黒区祐天寺2-8-17

· 영업시간 : 평일16:00~23:00/ 토요일 15:00~23:00/ 일요일 15:00~22:00

· TEL : 03-3792-3021 · <https://tabelog.com/>→もつ焼きばん으로 검색



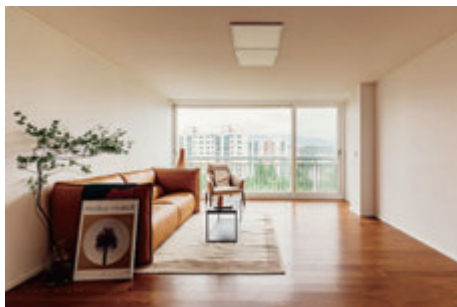
심플한 30평대 인테리어



갤러리는 여백의 미가 있다. 채워지지 않은 공간에서 느껴지는 아름다움 말이다. 복잡한 요소는 모두 걷어내고, 눈길 닿는 공간에 여백을 두어 가족의 취향과 라이프스타일에 맞춰 리모델링했다.

타기에 빠진 아들이 올림픽공원에서 시간을 보내기도 좋으니 도심 생활에선 더할 나위 없이 완벽한 조건. 문제는 오래된 아파트, 낡은 것은 물론이고 크기에 비해 집 구조가 비효율적이라 생활에 불편한 점이 많았다.

편안함 & 심플함



▲거실에는 TV 같은 큰 가전제품을 두지 않았다. 따뜻하면서도 미니멀한 인테리어가 완성되어 더욱 차분한 느낌을 준다.

“송파는 남편이 자란 곳이에요. 집 근처에 올림픽공원이 있어 아이 키우기 좋은 곳이라고 생각해 이사했죠.” 작년 7월, 이선미 씨 가족은 36년 된 30평대 아파트로 이사를 결정했다. 도로와 도로 사이, 단지와 단지 사이가 넓고, 골프와 운동을 좋아하는 아빠, 산책 즐기는 엄마, 한창 자전거



▲거실을 향해 난 중문도 다크 우드로 마감해 통일감을 주었다. 빈티지한 느낌의 문은 인테리어 소품으로 보이기도 한다(왼쪽). 중문의 위치를 바꾸며 생긴 가벽에 답답하지 않게 긴 창을 내어 감각적인 인테리어를 완성했다.

동네가 마음에 들어 오랫동안 거주할 계획을 세웠기 때문에 리모델링이 필요하다는 생각을 했고, 인테리어 시공업체를 검색하다가 찾아간 곳은 아파트멘터리. “체계적인 진행 과정과 AS 부 분이 마음에 들었고, 특히 심플하면서도 따뜻한 느낌의 포트폴리오를 보면서 믿을 수 있겠다는 생각이 들었어요.” 4천만원 정도의 비용을 투자

할 만하다고 생각했고, 인테리어가 완성되는 3주간의 기간은 설렘으로 느껴졌다.



▲전체적인 인테리어에 톤 다운된 우드 목재를 바닥재로 사용해 편안하고 안락한 느낌을 주었다.

아파트먼트터리의 이정노 디자이너는 ‘편안함이 느껴지는 집’을 바라는 이선미 씨의 소망을 실현시켜주었다. 전체적으로 톤 다운된 브라운과 화이트 컬러를 사용해 어느 공간에서도 편안함을 느낄 수 있게 했다.

이선미 씨는 거실에 TV 같은 크기가 큰 가전제품을 두지 않을 계획이었다. 그래서 인테리어를 마친 후에도 도화지에 그림을 그리듯 가족 구성원이 직접 꾸밀 수 있도록 인테리어를 진행했다. 바닥 이외의 천장과 벽은 모두 화이트로 마감했고, 주방 및 현관의 중문 등에 우드 포인트를 주어 집에 활력을 불어넣었다. 집 내부의 분위기가 욕실까지 이어지도록 욕실도 베이지 톤으로 연출했다.



◀집 내부의 베이지 톤이 화장실까지 이어지도록 욕실을 인테리어했다.

각자의 방, 하나의 가족



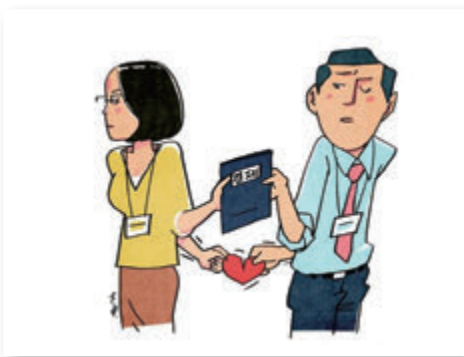
▲내부 주방과 외부 주방을 각각 조리 공간과 수납공간으로 사용할 수 있도록 깔끔하게 분리했다.

일반적인 집은 현관문을 열고 들어가면 바로 중문이 보인다. 하지만 이 집은 다르다. 현관을 들어서면 욕실 입구가 정면으로 보여 중문을 바로 내었을 때 내부가 너무 노출되는 상황이었다. 그래서 이정노 디자이너는 현관의 중문을 전면이 아닌 거실 쪽으로 바꾸는 것을 제안했고 덕분에 집이 좀 더 안정감 있게 변신했다.

주방은 이선미 씨와 이정노 디자이너가 가장 많이 이야기를 나누는 공간이다. “주방의 구조도 좀 문제가 있었어요. 이선미 씨는 거실과 주방의 분리를 원했는데 일자로 뚫은 구조가 아니라 한 번 꺾인 형태의 주방 구조는 공간 분리가 힘든 상황이었거든요.”

이정노 디자이너의 선택은 벽을 연장하는 것이었다. 연장한 벽을 기준으로 주방 안쪽은 조리 공간으로, 바깥쪽은 수납공간으로 만들어 분리시킨 것이다. 또 기존 주방의 가벽은 철거하여 개방감을 주면서 식탁 놓을 공간도 확보했다.

사내 연애 관참을까요?



:: COMPANY LOVE 1

절대 들킬 염려없는 사내 연애법



1. 휴대폰에서 그의 이름을 삭제하라

휴대폰과 메신저에는 반드시 가명으로 그의 이름을 저장해놓는다. 잠시 자리를 비웠을 때, 그의 이름이 버젓이 액정에 뜬다고 생각해보라. 수다쟁이 옆자리 후배에게 발각이라도 되면 그날로 끝이다. 무조건 이름을 바꿔둬라. 당신이 밀어를 나누는 상대가 아무도 그라고 생각할 수 없도록 말이다.

출근이 즐거워지는 달콤한 사내 연애 노하우와 그 뒤 감당해야 하는 쓰린 추억 이야기.

2. 데이트 장소는 한산한 곳

사내 커플들은 회사 주변은 물론 사람이 많은 곳에는 절대 가서는 안 된다. 코엑스나 홍대에서 둘이 손을 잡고 걷다가 당신도 모르는 사이에 회사 사람들에게 발견되고 싶지 않다면 말이다. 사내 커플인 당신, 데이트할 때만큼은 연예인처럼 몸을 사려야 한다는 사실을 명심하라.

3. 회사 메일로 러브레터를 쓰는 건 미친 짓

장문의 러브레터를 쓰고 싶은가? 그럼 절대 회사 메일을 이용하지 마라. 당신이 아무 생각 없이 적어놓은 달콤한 은어들이 만천하에 공개될 수도 있다. 사내 보안에 민감한 회사일수록 당신의 이메일이 관리 받고 있을 가능성이 크다.

4. 모든 남자들에게 공평하라

일단 그와 완벽하게 모르는 척하는 것이 힘들다면, 모든 남자들에게 공평하게 애정을 나눠줘라. 당신이 모든 사람들에게 친절함 금자씨가 될수록 사람들의 머릿속엔 '완전 그런 사람'이라고 생각해버리게 된다.

5. 관세음보살~ 출근 전 도를 닦아라

그를 보기만 해도 나도 모르게 입가에 미소가 번지고 눈에 하트가 떠다니는 당신. 매일 출근 전 부처가 되겠다는 심정으로 마인드컨트롤을 하라. 심호흡을 크게 하고 그를 아무렇지 않게 대할 마음의 준비를 단단히 하고 회사로 향하라. 한번 웃음이 터지면 참기 힘든 스타일인 경우, 더욱더 고난이도의 훈련이 필요하다.

:: COMPANY LOVE 2

망한 사내 연애의 전말



CASE 1 나의 별명은

3년째 회사에서 나는 ‘아 개’로 통한다. 남자의 비율이 압도적으로 많은 우리 업계에서 여자 선배들이 누누이 했던 ‘회사에서 남자 만나지 말라’는 조언을 귓등으로 듣고 넘겼기 때문이다.(이래서 어른들 말을 잘 들어야 한다.) 비밀을 전제로 시작한 연애는 헤어짐과 동시에 소문이 파다하게 퍼졌고, 그 소문에는 일방적인 감정이 섞인 오류가 가득했다. 하지만 가재는 게 편이라고, 내 입장을 들어줄 사람은 아무도 없었다. 어제의 동료가 오늘의 적이 된다는 말을 뼈저리게 느꼈다. 일도 일이지만 말 한마디, 행동 하나, 자세와 태도를 늘 품평 받는 기분은 이루 말할 수 없이 괴롭다. 억울한 이 상황을 곳곳이 버티려고 하지만 정신적 괴로움을 고스란히 받은 몸은 원형 탈모와 스트레스성 공황장애라는 병으로 나를 말린다.

CASE 2 자발적 최인 모드

사내 연애의 가장 큰 단점은 강제적 이별 후유증을 겪어야 한다는 데 있다. 동기 사랑이 열렬한 우리 회사에서 최근 나는 자발적 아웃사이드를 선언했다. 신입사원 연수에서 썸을 타고 본격적인 출근과 함께 연인으로 발전한 남자친구와 최근 3년간의 연애에 마침표를 찍었기 때문이다. 서툰 사랑이었지만 뜨거웠고 미련 없이 정리했지만 당사자들보다 이별을 더 심각하게 받아들이는 건 동기들이었다. 각자 바쁜 일정 속에서 헤어진 우리 때문에 모임을 두 번씩이나 갖고 경조사에서 벌어지는 미안하고 불편한 배려를 도저히 감당할 수 없었다. 고민 끝에 동기 모임을 주최하는 친구

에게 앞으로 나는 동기 모임에 참석하지 않을 것이라고 통보했다. 이별의 상처는 쓰린 가슴앓이가 아닌 우정을 잃는 씁쓸함으로 남았다.



CASE 3 대외 커플잔혹사

광고회사에서 만난 우리는 꽤 유쾌한 커플이었다. 지금은 각자 다른 애인을 만나고 있지만 여전히 대외적으로는 그렇다.

우리 부모님도 그와 잘 만나는 줄 알고 계실 정도니까. 지금 만나는 남자친구에게 굉장히 미안하지만 이건 다 우리가 너무 소란한 사내 연애를 했기 때문이라. 사수였던 C와 이리저리 부대끼며 호감을 쌓고 사귀기에 이르렀을 때, 자유로운 회사 분위기 덕분에 사내 연애를 숨길 필요가 없다고 생각한 우리는 커플임을 당연하게 고백했다. 그리고 마침 커플을 타깃으로 한 새로운 브랜드의 마케팅 전략에 실험 대상이 되었다.

우리가 해당 제품을 사용하고 SNS에 후기를 올리는 방식이었다. SNS를 통해 우리의 만남을 알린다는 사실이 썩 내키지는 않았지만 일단 시작하게 됐고(어린 연차인 나는 사실상 선택권이 없었다), 전문가들의 센스가 더해져 좋은 반응을 얻었다. 영광스럽게도 그해 이 프로젝트는 우리 회사의 메인 기획으로 자리매김하고 C와 나는 상징적 캐릭터가 되었다. 하지만 사람 일은 한 치 앞을 알 수 없는 법.

C의 발칙한 일탈로 우리는 파국을 맞았다. 문제는 나와 그를 주축으로 핵심 프로젝트가 된 상황에서 회사는 우리의 이별을 받아들이지 않는다는 사실이다. 매일 그의 얼굴을 보며 일하는 것도 괴로운데 지난날 아무 생각 없이 얼굴까지 공개했던 나의 앞날이 심히 걱정된다.

책소개

행복한 책 읽기 12월의 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

좋은 사람에게만
좋은 사람이면 돼

저자: 김재식

출판사: 위즈덤 하우스



모두에게 좋은 사람일 순 없어. 지금은 나를 돌보는 시간, 내 마음대로 행복해지자. 국내 최대 사랑 커뮤니티 ‘사랑할 때 알아야 할 것들’의 운영자로 16년간 200만 팔로워의 뜨거운 공감을 얻은 김재식 작가. 이 책은 그의 다섯 번째 책이자 사람 사이 관계를 중점적으로 다룬 첫 책으로, 타인에게 좋은 사람이 되기 위해 애쓰기보다 스스로를 돌보는 일의 중요성을 이야기한다. 모든 사람에게 완벽하게 좋은 사람일 순 없다.

::두번째 행복 도서

부지런한 사랑

저자: 이슬아

출판사: 문학동네



『일』간 이슬아 수필집 『나는 울 때마다 엄마 얼굴이 된다』의 이슬아 작가 신작예세이. 이슬아 작가는 지금처럼 연재노동자로 살기 전부터 수년간 ‘글쓰기 교사’로 일해왔다. 처음 아파트 단지를 돌아다니며 글쓰기를 가르치고 싶다는 전단을 붙이는 것으로 시작한 ‘글쓰기 교사 이슬아’의 이력은 KTX를 타고 여수 글방을 열고, 어린 형제들을 위한 작은 글방, 망원동의 어른여자 글방, 청소년 글방 등에서 글쓰기를 가르치는 것으로 이어졌다. 최근에는 코로나19로 학교에 가지 못하는 어린이들을 위하여 파주 자신의 집에서 코로나 시국에 허송세월하는 어린이들을 위한 해엄글방을 열고 비대면 수업을 진행하고 있다.