

코로나19 백신 제조회사

6종의 백신

최근 뉴스에 의하면 우리나라 정부도 코로나19 백신을 최대 4400만 명분을 확보했다는 소식이 있다. 세계에서 주목하고있는 백신은 어떤 것이 있으며 우리나라가 확보한 백신은 어떤 백신인지 제조국과 효능에 대해 알아보자.

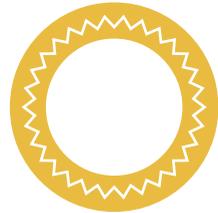


백신명: BNT162b2

선구매국

■ 미국, 일본, 멕시코, 영국, 캐나다, 호주, 칠레, 뉴질랜드 등 18개 국

- 개발사: 화이자 - 바이오엔테크
- 개발 국가: 독일, 미국
- 백신 종류: mRNA(핵산 백신)
- 접종횟수: 2회(3주 간격)
- 임상실험 결과: 90% 이상의 효능
- 부작용: 심각한 부작용은 관찰되지 않음
- FDA 승인 여부: 승인
- 백신 운송 조건: 영하 70도에 보관
- 예상 가격: 20달러



핵산 백신

미국 식품의약국(FDA)은 화이자와 바이오엔테크의 코로나 백신 평가 보고서에서 1회 투여로도 일정한 예방효과가 있었으며 인종과 연령, 성별, 몸무게에 상관없이 효능이 나타났으며 심각한 부작용도 발견되지 않았다고 밝혔다. 1회 투여에 따른 효능은 50% 2회 투여시 효능은 95%이며 두 번 투여하는 것이 바람직하다는 평가이다.

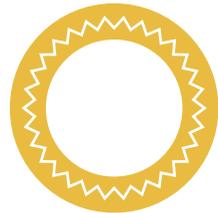


백신명: mRNA-1273

선구매국

■ 미국, 일본, 영국, 캐나다, 스위스, 이스라엘, 카타르 등

- 개발사: 모더나 - 미국국립 알레르기 전염병 연구소
- 개발 국가: 미국
- 백신 종류: mRNA(핵산 백신)
- 접종횟수: 2회(4주 간격)
- 임상실험 결과: 94% 이상의 효능
- 부작용: 주사부위 통증, 피로 등
- FDA 승인 여부: 승인신청 중
- 백신 운송 조건: 영하 20도에 보관
- 예상 가격: 25달러



핵산 백신

화이자가 거대 백신강자라면 모더나는 미국의 벤처라고 보면 될 것이다. 모더나의 백신은 3상 중간 결과 예방률이 94.5%로 화이자보다 약간 앞서는 수치를 보였고 화이자보다 보관조건이 좋다는 장점이

1월 특집

있다. 하지만 가격이 화이자보다 약간 비싼 가격과 초기 물량이 적다는 점이 단점으로 꼽히고 있다.

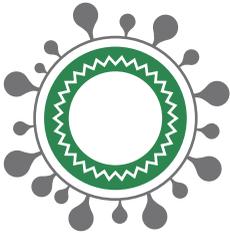


백신명: AZD1222

선구매국

■ 미국, 일본, 영국, 캐나다, 브라질, 한국, 호주, 유럽 각국 등

- 개발사: 아스트라제네카 - 옥스퍼드대학교
- 개발 국가: 영국
- 백신 종류: 벡터 백신
- 접종횟수: 2회(한 달 간격)
- 임상실험 결과: 평균 70%의 효능
- 부작용: 심각한 부작용은 관찰되지 않음
- FDA 승인 여부: 승인신청 예정
- 백신 운송 조건: 2~8도에 보관
- 예상 가격: 3~4달러



바이러스 벡터 백신

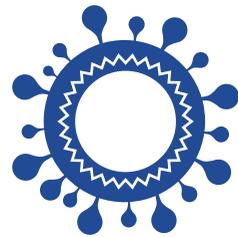
우리나라에서 유일하게 선구매에 성공한 아스트라제네카는 국내에 내년 2~3월 즈음 가장 먼저 도입될 백신이다. '안전하고 효과적이지만 추가 검증이 필요하다'라는 학계 평가도 있지만 도즈당 4달러의 싼 가격과 유통과정이 가장 번거롭지 않다는 장점이 있다.

국내에는 SK바이오사이언스와 백신 위탁 생산계약을 하여 국내 생산도 가능하다. 물론 선구매 계약을 체결했다고 하여 바로 접종이 시작되는 것은 아니고 보건당국이 부작용 사례 등을 검토한 뒤 사용을 승인하면 실제 접종시기는 조금더 늦춰지게 된다는 전망이다.



백신명: CoronaVac

- 개발사: 시노백
- 개발 국가: 중국
- 백신 종류: 불활성화 바이러스 백신
- 접종횟수: 2회(한 달 간격)
- 임상실험 결과: 진행중
- 부작용: 심각한 부작용은 관찰되지 않음
- FDA 승인 여부: 미신청
- 백신 운송 조건: 2~8도에 보관
- 예상 가격: 3~4달러



바이러스 백신

중국의 베이징에 위치한 시노백은 불활성화 백신 코로나 백신을 개발했다. 시노백은 지난 8월에 실시한 무작위 대조군 1/2임상 시험에서 백신에 대한 부작용이 발견되지 않았다고 한다. 결국 긴급사용승인을 허가한 중국 보건당국은 완전한 임상데이터가 없는 상태에서 제한적으로 접종을 실시하였고 브라질 보건당국과 합의해 코로나백 600만 도즈와 4000만 도즈를 생산할 원료 수입체결을 완료했다고 발표했다.

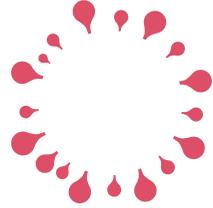


백신명: CoronaVac

- 개발사: 노바백스
- 개발 국가: 미국
- 백신 종류: 재조합 단백질
- 접종횟수: 미정
- 임상실험 결과: 임상보류
- FDA 승인 여부: 제출중
- 백신 운송 조건: 2~8도에 보관
- 예상 가격: 미정

1월 특집

단백질 기반 백신

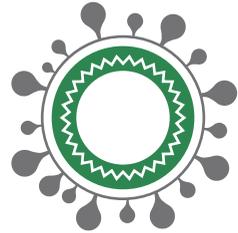


코로나 19 백신 개발 경쟁에서 화이자와 모더나가 앞서가는 사이 미국제약기업 노바백스는 임상 3상이 또다시 연기됐다. 노바백스 대변인은 FDA의 요구사항과 시험데이터를 충족시켰으며 임상 돌입을 위해 최종 승인획득을 위한 나머지 자료들을 제출 중이라고 밝혔다.



백신명: Ad26.COVID-2-S, recombinant

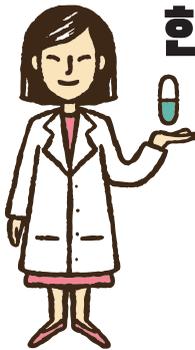
- 개발사: 존슨앤존슨
- 개발 국가: 미국, 벨기에
- 백신 종류: 벡터 백신
- 접종횟수: 1회
- 임상실험 결과: 임상3상 진행중
- FDA 승인 여부: 미허가
- 백신 운송 조건: 2~8도
- 예상 가격: 10달러



바이러스 벡터 백신

얀센 백신은 존슨앤존슨 제약 부문 백신 전문계열사로 지난 2011년 존슨앤존슨으로 합병된 크루셀의 새로운 회사명이다. 송도 바이오단지에 세계적 수준의 최첨단 시설을 갖춘 백신 제조 공장 및 연구 시설을 운영하고 있으며, 국내 우수 인력들이 연구중이다.

한국이 확보한 백신은?



'아스트라제네카'

현시점에서 이미 계약을 완료한 백신은 아스트라제네카 뿐이지만 방역당국은 나머지 제약사와도 현재 계약서에 대한 검토와 협의를 진행하고 있는 상황이라고 밝혔다. 이어 백신허가와 관련해서는 유럽연합의 임상 허가과정과 세계 보건기구의 검증과정 등도 검토해서 접종을 시행할 계획이라고 밝혔다.

또한 최근 급격하게 증가하는 확진자 추세에 사회적 거리두기 단계 격상의 필요성을 제기하고 있다.

뷰티 트레이닝

숙면 유도하는 굿나잇 요가



낮 동안 경직되었던 몸의 긴장을 풀고 가벼운 몸과 마음을 만들어주는 굿나잇 요가를 따라 해보자. 잠들기 전 10분만 투자하면 숙면은 물론 꿀잠을 갈 수 있다.

01 | 뒷다리 자극 스트레칭



●●● 다리 스트레칭 ●●●

work▶ 세트 당 5회씩 반복한다.

①, ② 기어가는 아기 자세에서 왼쪽 발을 왼손 바깥쪽 가까이 내려놓는다.

③ 들이쉬는 숨에 발목을 당겨 다리를 쪽 뺀고, 내쉬는 숨에 엉덩이를 살짝 뒤로 보내며 10초간 유지한다. 반대 방향도 같은 방법으로 스트레칭한다.

02 | 뭉친 어깨 이완

work▶ 세트 당 5회씩 반복한다.

① 침대나 바닥에 엎드려 누운 자세에서 양팔을 옆으로 뻗는다.

② 오른쪽 다리를 높이 든다.

③ 왼쪽 방향으로 넘긴다. 고개는 바닥에 편하게 내려놓고 살짝 아래로 시선을 두면서 목선 스트레칭도 함께 한다. 10초간 유지하며 반대편도 같은 방법으로 스트레칭한다.



●●● 어깨 스트레칭 ●●●

뷰티 트레이닝

03 | 틀어진 골반 바로잡기

work ▶ 세트 당 5회씩 반복 한다.

- ① 기어가는 아기 자세로 준비한다.
- ② 왼쪽 무릎을 옆으로 구부려 7자로 내려놓는다.
- ③ 내쉬는 숨에 왼쪽 무릎 쪽으로 체중을 밀며 골반을 낮춘다. 왼쪽, 오른쪽 각각 4번씩 같은 방법으로 스트레칭한다.



03

●●● 골반 스트레칭 ●●●

04



●●● 옆구리 스트레칭 ●●●

04 | 팔꿈치 숙면 스트레칭

work ▶ 세트 당 5회씩 반복 한다.

- ① 양반다리로 앉은 자세에서 오른쪽 무릎을 바깥쪽으로 보내 앉는다.
- ②, ③ 한 손은 반대 무릎을 잡고 다른 한 손은 귀 옆으로 위를 향해 곧게 뻗어 반대방향으로 스트레칭한다. 10초간 유지하며 반대편도 같은 방법으로 스트레칭한다.



●●● 등 스트레칭 ●●●

05 | 굽은 등 이완

work ▶ 세트 당 5회씩 반복 한다.

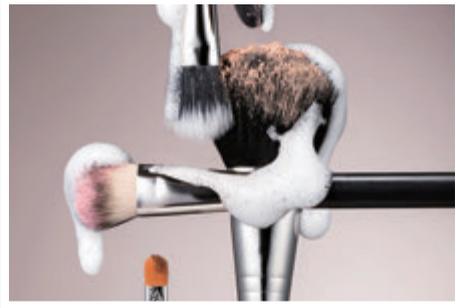
- ① 어깨 밑에 양손을, 엉덩이 밑에 양 무릎을 내려놓고 기어가는 아기 자세를 한 뒤 발끝은 세워 준비한다.
- ② 양손을 한 뼘 한 뼘 멀리 보내며 가슴이 바닥에 닿도록 내려놓는다.
- ③ 10초 이상 유지한 뒤 제자리로 돌아온다.

TIP. 요가는 잘하고 못하고가 없다?

운동의 개념과 다르게 요가는 경쟁 운동이 아니에요. 지극히 개인적인 생각으로 쉽게 설명한다면, 백지 상태의 도화지 같은 요가 매트에 자신의 신체 경험과 생각을 그려나가는 것이죠. 따라서 성취해야 하는 목표가 개인마다 달라요. 오로지 스스로 채워가는 경험으로 이야깃거리가 풍부해지는 것이죠. 그 과정에서 자신을 돌아보며 알아차리고 반성하고 변화할 수 있기에 요가를 수련이라고 말하는 것 아닐까요.

스킨 케어

새해의 시작은 메이크업 도구 세척으로



♥ 씻기의 기술

더러워진 메이크업 브러쉬

화장품 잔여물, 피부에서 비롯된 각질과 피지, 외부 세균이 묻은 브러시는 각종 피부 트러블의 원인이다. 또 더러워진 툴로 메이크업을 하면 얼룩이 지거나 완성도에 차이가 생긴다. 완벽한 메이크업을 위해서는 깨끗한 툴을 사용하는 것이 첫 단계.

리퀴드 타입에 사용하는 파운데이션 브러시는 일주일에 2~3번, 가루 타입에 사용하는 파우더 및 치크 브러시는 일주일에 한 번은 깨끗이 씻는다. 천연모 브러시라면 중성 세제 또는 울 샴푸를 물과 희석해 사용하고 인조모는 제품의 유효기를 제거하는 오일 클렌저를 사용하는 것을 추천한다.



오염된 메이크업 툴은 당신의 피부를 망칠 수 있다. 피부 면역력은 물론 메이크업의 완성도를 높이는 세척의 기술.

STEP 1 미지근한 물로 브러시 모를 충분히 적신다.

STEP 2 브러시 타입에 따른 클렌저 한두 방울을 손바닥 위에 떨어트리자. 손바닥에 털끝을 끌고루 굴러가며 부드럽게 마사지한다. 이때 한 방향으로 가볍게 쓸어주어야 모가 상하지 않는다.

STEP 3 브러시에 묻은 클렌저를 물에 부드럽게 흔들며 깨끗이 행군다.



STEP 4 타월로 브러시 모를 눌러가며 물기를 간단히 제거한다.

STEP 5 드라이어의 찬바람으로 브러시 안쪽의 털까지 말린다.

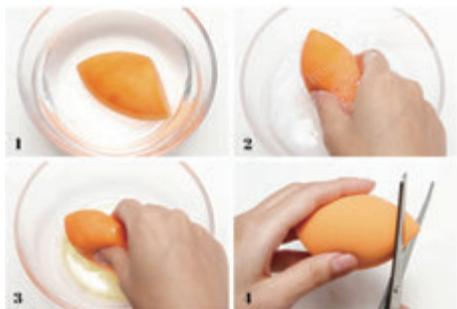
STEP 6 브러시는 제대로 말리는 과정이 관건. 잘못 잡힌 모의 모양은 되돌리기 쉽지 않다. 브러시 헤드를 손끝으로 빗어 본래 모양으로 잡아주자. 통풍이 잘 되는 곳에 거꾸로 세워 건조시키면 끝.

♥ 씻기의 기술2

눅눅한 메이크업 스펀지

파운데이션, 컨실러처럼 리퀴드 텍스처가 묻은 스펀지는 세균이 번식되기 더욱 쉽다. 사용한 뒤 매일 세척하는 것이 좋지만 여의치 않다면 사용 후 간단하게 티슈에 두드려준 뒤 보관한다.

스킨 케어



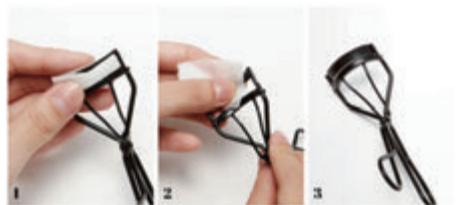
- STEP 1** 따뜻한 물에 스펀지를 5분 정도 담가두자.
STEP 2 클렌징 오일을 스펀지에 충분히 묻힌 뒤 손으로 가볍게 쥐었다 펴며 노폐물을 제거한다.
STEP 3 클렌징 폼을 희석한 물에 스펀지를 넣어 한 번 더 씻어낸다. 맑은 물이 나올 때까지 충분히 행군다.
STEP 4 통풍이 잘 되는 곳에 두어 말리자. 모양이 뭉뚝해진 부분은 알코올로 소독한 가위로 잘라내고 사용한다.

♥ 닦기의 기술

마스카라 덩어리가 들러붙은 뷰러

눈 점막에 직접적으로 닿는 뷰러. 마스카라 잔여물이 엉겨 붙은 뷰러는 결막염을 일으키는 원인이 된다.

심한 경우 속눈썹이 쉽게 빠지기도 한다. 눈 건강을 위해서라도 청결한 상태의 뷰러를 사용하자. 뷰러의 고무 패킹은 3개월에 한 번씩 교체해주는 것이 적절하다.



- STEP 1** 마스카라 텍스처가 달라붙은 고무 패킹 부분은 알코올에 적신 화장솜을 넣어 5분 정도 방치한 후 깨끗이 닦는다.
STEP 2 알코올에 적신 화장솜으로 뷰러의 걸면과 손잡이 부분까지 꼼꼼하게 청소한다.
STEP 3 햇빛이 잘 드는 곳에 두어 완벽하게 말린 뒤 사용할 것.

♥ 닦기의 기술

떡진 마스카라 브러쉬

마스카라 텍스처가 뭉치고 굳어져 마스카라 솔이 무뎠던 것 같다면? 새것처럼 만들어줄 세척법을 실천할 때다.



- STEP 1** 종이 타월로 솔을 움켜쥐고 반 바퀴씩 회전하며 돌려주자. 뽀뽀하게 뭉친 덩어리를 1차적으로 제거할 수 있다.
STEP 2 마스카라 브러시를 뜨거운 물에 5분 정도 담가 남은 찌꺼기를 청소한다. 굳은 브러시의 털이 자연스럽게 풀어지는 과정이기도 하다.
STEP 3 마른 종이 타월로 솔의 모양이 망가지지 않도록 가볍게 두드려 말려주자. 처음 사용하는 것처럼 깔끔한 컬링력을 경험할 수 있다.

♥ 닦기의 기술

텍스처로 얼룩진 컨실러

사용할수록 컨실러 애플리케이션에 묻어나는 텍스처는 위생적이지 않을 뿐 아니라 파우치를 더럽히는 요인이 된다.



- STEP 1** 티슈에 뭉친 텍스처를 앞뒤로 굴러가며 덜어낸다.
STEP 2 클렌징 워터를 적신 티슈로 컨실러의 애플리케이션 부분을 꼼꼼히 닦아낸다. 티슈가 닿기 힘든 안쪽은 면봉을 이용할 것.

성형 & 시술

젊음을 주입하는 줄기세포 기술



1. 줄기세포 지방이식

지방이식은 생착률이 낮고 오래가지 않는다라는 편견도 이제는 옛날말이다. 기존의 지방이식 방식은 추출한 지방덩어리를 필요한 부위에 그대로 이식하는 방식이 대부분이었습니다.

주로 조직이 두텁고 많은 지방을 채취할 수 있는 사타구니나 엉덩이 밑의 지방을 그대로 사용하죠. 하지만 이런 방식으로는 제대로 된 지방 이식효과를 보기 힘든 것도 사실입니다.

이식 부위에 신생혈관이 들어와야 한다!

이식된 지방이 생착하려면 이식부위에 신생혈관이 자라 들어와야 하는데, 얇은 피부 지방과 비교적 두꺼운 진짜 지방간의 미세한 차이가 그 과정을 충분히 받아들이지 못하기 때문입니다.

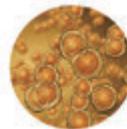
그렇기 때문에 더더욱 지방을 세포단위로 이식해야 합니다. 보다 효과적인 지방이식을 위해 단순히 지방 덩어리가 아닌, 지방 세포를 주입하여 지방이 생성되도록 하는 기술이지요.

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

특히 세포단위의 지방이식이 더욱 효과적인 이유는 SVF세포 때문인데요.

지방조직이 포함된 이 SVF세포는 적용 부위에 맞는 조직으로 분화하는 능력이 있어, 주입된 지방들이 이식된 부위에 자연스럽게 자리잡을 수 있도록 해줍니다.

결과적으로 기존보다 뛰어난 지방의 생착률을 보여주며, 이후 주입된 지방세포가 스스로 지방을 만들어 낼 수도 있게 되는 것입니다.



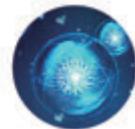
지방 세포

이식된 부위에서 스스로 지방 생성



SVF 세포

이식된 부위에 맞는 조직 세포로 분화



콜라겐
히알루론산
피브로넥틴
라미닌
피부 개선

2. 넓은 시술 범위

줄기세포를 이용한 시술은 자가 세포이기 때문에 거의 모든 부위에 가능합니다.

성형 & 시술

자가 지방에서 추출하기 때문에 개개인에게 꼭 맞는 재료인 것이지요. 어느 부위에 이식하든 그 부위에 맞게 자라나 세포 단위에서 스스로 채우게 됩니다. 또한 세포 단위의 시술이기 때문에 미세한 주사기 사용으로 더욱 섬세하고 안정적으로 시술이 가능합니다.



■ 밋밋하고 꺼진 이마

이마는 얼굴 면적의 1/3가량을 차지하며 프로파일 이미지에 큰 영향을 끼치게 됩니다. 만약 이마가 곡선 없이 평평하거나 오히려 움푹 들어가 보이는 경우에는 남성적이고 강해 보이는 인상을 주게 되죠.

지방이식을 통해 이마, 코, 입, 턱 끝의 높이와 어우러지는 볼륨감과 매끈한 곡선을 더해주어 보다 이상적인 이마라인을 추구할 수 있습니다.



■ 눈꺼풀 함몰

이체질상, 혹은 후천적인 이유로 눈두덩이 뼈 아래에 지방이 없는 경우가 있습니다.

그렇게 되면 강한 인상을 주게 되고, 눈가에 주름이 많아 집니다. 지방이식을 통해 보다 젊은 느낌의 눈과 잔주름 거의 없는 탄력 있는 눈꺼풀을 만들 수 있습니다.

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



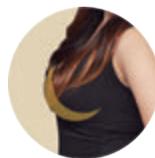
■ 볼

볼에 지방이 없으면 얼굴이 생기 없어 보이고 뼈의 윤곽이 드러나 강한 인상을 주게 됩니다. 때문에 지방이식을 통해 어려 보이고 건강한 느낌을 주는 것을 목표로 합니다. 특히 볼은 주입된 지방이 보다 잘 생착되는 곳으로 효과가 좋고 더욱 오래 유지 됩니다.



■ 팔자주름

코볼에서 입 양 끝으로 연결되는 팔자 주름을 개선하면 표정이 보다 자연스러워지고 고급스러운 느낌을 줄 수 있습니다.



■ 가슴 확대

기본적으로 마른 체형이라면 가슴 부위의 지방이식은 한계가 있습니다. 지방이 많이 소실되고 모양이 잡히기 힘들기 때문입니다. 하지만 적당한 볼륨을 가지고 있는 경우라면 구형구축이 일어날 가능성이 거의 없고 촉감이나 형태가 자연스러기 때문에 보다 만족스러운 결과를 얻을 수 있습니다.



■ 힙업

몸매를 당당히 노출하는 것도 하나의 매력 어필이 되고 있는 요즘, 뒤탈, 스쿼트 등 힙업에 대한 관심이 증가하고 있습니다. 엉덩이 지방이식은 엉덩이의 탄력과 함께 다리가 길어보이는 효과를 줍니다.

지방 생착률이 개선되었다고는 하지만 더 좋은 효과를 위해선 관리 또한 필수겠죠? 시술 전을 포함하여 2개월 정도의 금연은 필수이며 시술 후 2주 정도는 신생혈관이 자라 들어오는 기간이기 때문에 최대한 시술 부위를 고정하고 자극을 주지 않는 것이 중요합니다.

메이크업

아이돌 메이크업 담당이 알려주는 XX비법



최근 트와이스 리즈갱신의 일등공신 메이크업과 헤어!! 그 중에서도 항상 문의가 끊이지 않는다는 '치크 메이크업'을 소개합니다.

트와이스는 블러셔! 일부러 치크를 강조하진 않았지만, 트와이스는 특유의 밝고 건강한 이미지에 맞추기 위해 블러셔는 필수입니다. 센 느낌의 메이크업을 하더라도 블러셔로 중화시켜서 너무 다크하거나 성숙해 보이지 않게 연출하죠.

최근 레트로 무드를 제대로 보여준 'I Can't stop me', 일본 싱글 'BETTER' 등 다양한 활동을 이어오고 있는 트와이스! 특히 이번 활동에서 리즈 갱신을 했다고 할 만큼 더 예뻐진 멤버들이 화제였다.

메이크업에서 가장 포인트가 되는 부분이 치크라고 말하긴 어렵지만 실제로 '입체감'을 담당하는 매우 중요한 요소입니다. 트와이스 멤버들도 이렇게 말하곤 하죠. '블러셔는 새딩과 같다!' 새딩은 생략해도 블러셔는 절대 생략하지 않는 편이예요.

MAKE1

담당자 Q&A
블러셔가 눈에 띄는데...



MAKE2

담당자 Q&A
치크는 새딩이다!

새딩은 이목구비를 살리고 얼굴형을 커버해 얼굴이 더 작아 보이는 역할을 하죠. 이처럼 블러셔를 얼굴에 포인트 되는 부분에 적절히 없으면 그 부분으로 시선이 몰리면서 얼굴은 더 작아 보이는 착시 효과가 나요.

좀 더 어려 보이는 느낌도 나고요. 앞 광대가 예쁜 나연은 그 부분을 더 살리도록 다른 멤버들보다 더 넓게, 좀 더 얼굴 안쪽으로 애플존 범위를 설정해서 바르고 모모는 볼에 살이 예쁘게 차오른 느낌을 주기 위해 눈동자 뒤쪽으로 범위를 넓게 설정해 바르는 등 멤버별 이목구비의 장점을

메이크업

최대한 살려 바랍니다.

앞서 소개하였듯 멤버별로 피부톤이나 피부결에 따라 사용하는 컬러나 제형이 조금씩 다르지만, 항상 공통으로 사용하는 방법이 따로 있습니다. 바로 그레데이션! 얼굴의 입체감을 살리려면 필요한 방법이에요.



나연의 경우 애플존에 연 핑크색을 베이스로 깔고 브라운 컬러를 얼굴에 가장 솟은 부분에 발라 그레데이션을 해줍니다. 치크의 한가운데 부분이 뽕 솟아 있는 것처럼 보일 수 있게끔 베이스에서 포인트 부분으로 갈수록 진해지게 컬러를 얹죠. 바로 이 부분이 얼굴의 입체감을 만드는 비밀!



모모는 나연과 달리 피부의 윤기를 살릴 수 있는

크림 타입의 치크를 사용해요.

딱 한 가지 컬러로 끝으로 갈수록 피부에 자연스럽게 스미는 것처럼 그레데이션을 세심하게 넣어요. 범위는 나연보다는 조금 뒤쪽으로 넓게 잡아 얼굴형을 커버하는 편입니다.

MAKE3

담당자 Q&A
어떤 컬러를 사용하죠?



다현은 평소 피부화장을 하지 않고 선크림만 바른 상태에 바로 색조 화장을 해요. 그래서 불러서는 본연의 피부결을 살릴 수 있는 크림 타입을 사용합니다. 피부가 워낙 하얗고 좋다 보니 안 어울리는 컬러가 없을 정도지만 피치 코랄 계열을 더 자주 사용하는 것 같아요. 귀여운 이미지에 맞게 늘 애플존 중앙 부위에 광대를 넘어가지 않을 정도로 좁게 연출해요.



사나는 너무 채도가 높은 컬러는 피하는 편!

브라운이 많이 섞인 말린 장미 컬러를 주로 사용해요. 제형도 항상 펄 없는 매트한 타입을 고릅니다. 나연이나 모모와 반대로 하이라이트 부분을 누른다는 느낌으로 원컬러를 자연스럽게 펼쳐서 연출해요.

패션 트렌드

스타들의 따뜻한 원픽 후드



적당한 두께와 여유로운 실루엣이 가지는 편안함이 매력인 스타들의 가을 원픽 후드.

후드 아이템으로도 충분히 시크한 멋 뽐낼 수 있다. 화려한 컬러와 디테일은 덜어내고 모노톤 컬러에 깔끔한 레터링만 더하는 것이다.

큼직한 형태를 골랐다면 쇼츠와 함께 매치해 일명 '하의 실종' 스타일로 다리를 더욱 강조해 길어 보이는 효과가 있다. 플리츠 디자인의 레더 스커트와 워커 등 무거운 소재의 아이템과 헤어밴드, 글리터 백 등 화려한 아이템이 어우러져 사랑스러운 매력을 발산하기도 한다.

:: CHIC ::
시크한 멋



:: TRAINING ::
트레이닝 스타일



후드티의 정석은 트레이닝팬츠와 함께 입는 것. 동일한 디자인이 아니어도 좋다. 발목 스트링이 있는 조거 팬츠를 선택해 활동성을 높여주고 부드러운 파스텔 계열의 색으로 스타일링에 생기를 불어넣어 준다.

패션 트렌드

인트로는 패턴 프린팅이 돋보이는 백을 고른다.



가장 흔히 볼 수 있는 그레이 색상을 옷장 속에 항상 구비해 두는 것도 좋다. 부드러운 소재의 면으로 만들어진 트레이닝 한 벌로 더욱 포근해진 집콕 생활을 완성한다.

:: KEEP WARM :: 체온 보호



일교차가 심한 요즘 같은 날씨에는 후드 재킷으로 멋과 따뜻함을 모두 챙긴다. 톤 다운된 컬러를 선택했다면 이너로는 가벼운 티셔츠와 아가일, 노르딕 등의 패턴이 가미된 가디건으로 심심함을 덜어준다. 후드 탈부착이 가능한 디자인은 스포티한 매력의 후드 재킷과 단정한 스타일의 재킷 두 가지 스타일링이 가능하다.

:: OUTER POINT :: 아우터 포인트

위에 입는 아우터의 종류와 컬러, 소재에 따라 시크하게 때로는 사랑스럽게 소화한다. 타이다이의 불규칙한 패턴은 스포티한 무드를 강조해 레더 재킷의 무게감을 덜어준다. 쌀쌀해진 날씨에는 뽀글뽀글 귀여운 매력의 플리스를 고르고 포

:: COUPLE LOOKS :: 커플 룩



친구와 함께, 연인과 함께 입기 좋은 아이템으로 꼽히는 후드 티셔츠. 여유로운 실루엣에 심플한 레터링, 개성이 돋보이는 백 프린팅으로 포인트를 준다. 같은 디자인과 같은 컬러로 맞추는 것 보다는 형태와 디자인을 동일하게 맞췄다면 서로 다른 컬러를 선택해 차별점을 두는 것이 좋다.

:: MISSING BOTTOMS :: 하의 실종



우리나라의 겨울은 삼한사온이라고 했다. 겨울이라고 마냥 추운날의 연속은 아니기에 가끔은 아슬아슬해 보이는 하의실종 코디도 시선을 집중시킨다.

특히 어두운 계열의 후드라면 더욱 각선미를 살려주어 전례없는 조화를 만들어 낸다. 물론 밝은 톤 후드도 나쁘지 않다.

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

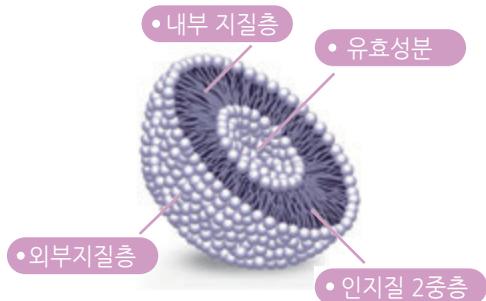
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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 높인 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.



02 Cellogy

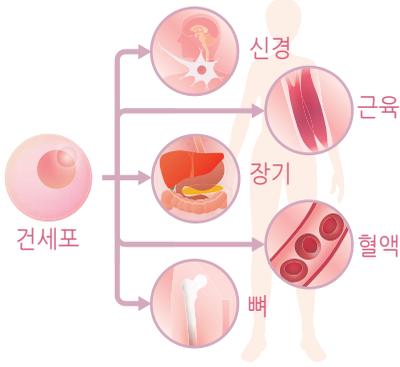
줄기세포
의료재생 화장품

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

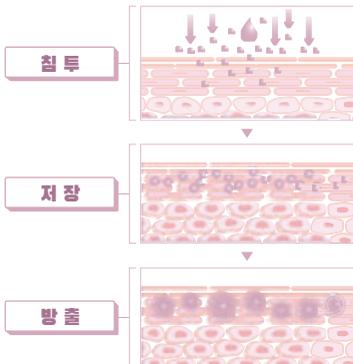
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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

■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.

자! 칼싸움 하자!" 하며 그런 종류의 놀이만 하려고 하네요.

예전에는 자동차, 비행기 등 바퀴 달린 것들을 좋아해서 블록으로 그런 것들을 만들곤 했었는데 요즘은 블록에도 별로 관심이 없고, 책도 예전만큼 좋아하지 않는 것 같아요.

BABY1 아이가 싸우는 놀이만 하자고 해요



싸우는 놀이가 너무 재미있구나!
하지만 크리티컬 플레이도 좀 해봐

* 고민 있어요

40개월 되어가는 아들이 최근 너무나 싸우는 놀이만 좋아해서 걱정입니다. 언제부터인가 블록으로 칼, 총, 로봇 등을 만들기 시작하더니 "아빠, 나랑 싸우자", "엄마, 싸우는 놀이하자", "총놀이 하

둘째가 생긴 지 4개월이 되어가고, 제가 직장에 나가는 터라 낮 동안은 어린이집에 맡기는데 같이 놀아줄 시간적 여유가 없는 것도 사실이지만, 어떻게든 다른 쪽으로 관심을 갖도록 유도하고 싶은데 좋은 방법이 있을까요?

... 걱정 말아요

아이들은 성장함에 따라 관심 영역이 확대되고 그 대상도 변하게 됩니다. 이러한 변화는 주변의 양육환경이 가장 큰 영향을 주게 되는데 그것이 일반적이라 할 수 있어요.

우리 아이의 행동이 둘째가 태어난 이후부터인지요? 만약 그러하다면 자신을 향한 부모님의 관심과 사랑이 동생에게로 전이되었다 느끼고 이러한 방법으로 자신을 표현하는 것이 아닌가 생각합니다. 물론 그 즈음 TV나 또래집단에서의 놀이 활동을 통한 모방학습일 가능성도 있으니 어머니께서는 아동의 행동 변화가 찾아든 즈음에 우리 아동의 주변에 어떠한 변화가 있었는지를 먼저 생각해 보시기 바랍니다.

BABY2

첫째가 둘째를 해코지해요



*고민 있어요

만 32개월, 만 11개월 두 아이를 키우고 있어요. 첫째, 둘째 출산을 연달아 하다보니 한창 애착이 형성될 시기에 첫째에게 신경을 많이 못써준 것 같아 미안한 마음이 커요. 그러나 둘째가 태어난 지 일주일 만에 첫째의 해코지가 시작되었습니 다. 고집고, 발로 차고, 때리고..... 아기를 내려 놓을 수 없는 상황이 되어버렸어요.

첫째가 어린이집에 다니면 좀 관찮아지겠지 했는데, 둘째가 활동량이 많아지면서 둘째가 자신의 물건을 만지기라도 하면 첫째가 고집고 때리고 미는 행동을 하네요. 이럴 땐 어떻게 해야할까요?

💬 걱정 말아요

어머님께나 아이들에게 지금이 가장 힘든 시기라 할 수 있어요. 특히 큰 아이의 엄마찾기와 그 외의 다른 아이(동생 포함) 밀쳐 내기 또한 이 시기 아동에게서 쉽게 관찰 될 수 있는 행동입니다. 이 시기 아이들은 주변의 양육태도나 환경이 변화되지 않은 한 절대 아이에게 행동변화를 기대할 수 없습니다.

지난 양육환경 및 아이의 다소 까다로운 기질 등이 원인이 되어 지금 우리 아이는 무엇보다 엄마로부터 관심과 사랑을 충분히 받고자 하는 욕구가 강한 시기입니다. 큰 아이는 이제 32개월입니다. 오로지 자신이 현재 느끼는 감정 외에 다른 사항이나 여건을 고려하거나 생각할 수 있는

나이가 아닙니다. 엄마와의 불안정한 애착관계는 엄마가 아이를 충분히 사랑하고 있다 표현하는 데서 해소됩니다. 엄마의 다소 강압적이거나 큰소리식 대응, 귀찮고 신경질적인 행동표현 등은 아이로 하여금 더욱 부정적인 행동을 강화시킬 뿐 행동개선에는 전혀 도움이 되지 않는다는 사실을 꼭 기억해 주세요.

충분한 사랑표현, 사소한 것에서도 칭찬과 인정, 격려가 아이 행동개선의 주요인임을 잊지 마세요. 아이와 함께 하는 시간에는 아이와 엄마 모두 즐거운 시간이 되어야합니다. 아이가 엄마를 찾고 고집할 경우 다른 특별한 일이 없는 한 긴급적 모든 요구를 수용해 주셔야 합니다.

BABY3

하루에도 몇 번씩 옷을 갈아입어요

*고민 있어요

만 30개월 된 여자아이를 키우는 엄마예요. 아이가 하루에도 옷을 몇번씩 갈아입는지 모르겠어요. 옷에 물이 조금만 묻어도 젖었다고 짜증을 내면서 옷을 갈아입어요. 잘 놀다가도 갑자기 옷을 갈아입곤 합니다. 게다가 여자옷 보다는 남자옷을 더 좋아하는 것 같아요. 만 15개월 된 남자 동생이 있습니다만, 무엇이 문제인지 답답해요.

💬 걱정 말아요

먼저 우리 아이가 왜 이러한 행동을 하는지 생각해 보셔야 해요. 이 시기 아이의 특정 행동의 원인은 대부분이 아이 보다는 부모님의 양육태도에 의한 욕구불만일 가능성이 크다고 볼 수 있어요. 어머님께서 먼저 큰 아이가 동생 등으로 인한 심리적인 스트레스나 욕구불만인 경향이 없는지 살펴주시기 바랍니다.

또한 아이의 이러한 행동에는 화내거나 야단치기 마시고 아이의 의사를 충분히 수용하는게 중요합니다. 아이는 엄마에게 관심받고자 하는 마음을 옷 갈아입는 행동으로 표현하는 것이므로 오히려 '갈아입지 않을래?' 식으로 보다 긍정적인 반응을 보여 주세요. 더불어 매사에 아이의 주장을 무시하거나 하지 마시고 칭찬과 인정, 격려로써 양육한다고 생각해 주세요.

푸드 레시피

1월 밑반찬 랭킹 4



황태 강정

2인분 기준

[재료]

황태채 2줌, 전분 3T, 튀김기름

[양념]

고추장 1T, 깨참 1T, 핫소스 1T, 청주 2T, 매실청 1T, 물엿 1T, 다진마늘 1/2T

[만들기]

① 황태채 길이를 가위로 5~6cm로 먹기 좋게 잘라 줍니다.

② 가위로 자른 황태채를 2줌 준비한다.

③ 황태채는 물에 담궈 불리는 것이 아니라 물에 담궜다 바로 건져 물기를 꼭 짜 준다.

④ 그리고 전분 3큰술을 고르게 묻혀 준 후 여분의 가루를 털어 준다.

⑤ 그리고 달군 기름에 넣고 노릇하니 바삭하게 튀겨 건져 준다.

⑥ 양념 재료를 섞어 끓이고 튀긴 황태를 버무려준다.

⑦ 통깨를 뿌려서 완성..

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



상추 겉절이

4인분 기준

[재료]

상추 20장

[양념]

고춧가루 2T, 다진마늘 1T, 간장 1T, 설탕 1t, 식초 2T, 참기름 1T, 통깨 1T

[만들기]

① 상추를 썰거나 손으로 뜯어준다.

② 큰 불에 고춧가루 2T, 다진마늘 1T, 간장 1T, 설탕 1T, 식초 2T, 참기름 1T, 통깨 1을 넣고 섞어 준다.

③ 상추를 한 쪽으로 몰아 준 다음 조금씩 나눠서 무쳐준다. 한꺼번에 무쳐주면 편하지만 상추 양에 따라 양념장이 많거 부족할 상황 예방. 통깨를 뿌리고 버무려 완성시킨다.

푸드 레시피



계란 찜

2인분 기준

[재료]

계란 3개, 설탕 1/3T, 통깨 적당히, 물 100ml, 소금 1/3T, 대파 or 쪽파 적당량, 참기름 1T

[만들기]

- ①우선 작은 뚝배기가 필요하다.
- ②작은 뚝배기에 계란 3개를 깨뜨려 넣은 뒤 거품기로 계란을 곱게 풀어준다.
- ③설탕 1/3T, 소금 1/3T를 넣고 한 번 더 거품기로 잘 섞어준다.
- ④그리고 나서 물 100ml를 넣어주고 또 한 번 거품기로 저어준다.
- ⑤뚝배기를 가스레인지에 올린 뒤 계란이 몽글몽글 익을 때까지 젓가락으로 저어준다. 이때 불은 중불로 한다.
- ⑥계란이 서서히 익기 시작하여 몽글몽글한 느낌이 나기 시작하면 약불로 줄여준다.
- ⑦송송 썰어둔 쪽파를 위에 올리고 뚜껑을 닫아 준 뒤 4-5분 가량 약불로 익혀준다.
- ⑧4-5분 뒤 뚜껑을 열어보면 아주 먹음직스럽게 부풀어오른 계란찜이 완성된다.
- ⑨계란찜 위에 적당량의 통깨와 참기름을 뿌려주면 완성. 식당에서 맛보던 계란찜 맛을 그대로 낼 수 있다.



수육 보쌈

2인분 기준

[재료]

돼지고기 오겹살 1kg, 소주 5T, 대파 2대, 통후추 약간, 된장 5T, 다진마늘 1T, 양파 3/2개

[만들기]

- ①돼지고기 오겹살을 준비해준다.
- ②된장 5T, 소주 5T, 다진마늘 1T를 잘 섞어준다. 소주가 남았을 땐 버리지 말고 보관하였다가 요리할 때 사용하면 좋다.
- ③잘 썬 된장을 고기에 잘 골고루 발라준다. 이때 30분 정도 재워주면 고기의 잡내도 제거하고 숙성시켜 줄 수 있다.
- ④양파는 채 썰어주고, 대파는 길게 잘라주고, 낮은 냄비에 썰어놓은 양파와 대파를 2/3 정도 깔아준다.
- ⑤된장을 바른 오겹살을 채소 위에 놓어준다.
- ⑥남은 1/3의 양파와 대파를 고기 위에 올려주고, 통후추를 넣어준다. 통마늘, 월계수잎 등을 추가로 넣어주셔도 된다.
- ⑦뚜껑을 덮고 약불에 1시간 삶아 준다. 센 불에서 삶을 경우 그냥 타기만 하니 꼭 약불에 삶아준다. 1시간 정도면 잘 삶아지지만 고기에 따라 다를 수 있으니 중간에 확인 한 번 해보며 시간을 늘리면 좋다.
- ⑧채소에서 나온 수분 덕분에 달콤한 까지 곁들여진 맛있는 수육이 완성된다.
- ⑨같이 붙은 채소들을 잘 덜어내고 살짝 식혀준 후 먹기 좋은 크기로 잘라 예쁜 그릇에 담으면 완성.

■ 건강생활 팁

100세까지 문제없는 눈 건강 생활수칙



일상에서 눈 건강을 챙기는 생활 수칙 등을 소개합니다.

눈은 한 번 건강을 잃으면 회복하기 어렵습니다. 평소에도 좋은 생활 습관을 들이려고 노력해야 하는 이유가 그 때문인데요. 일상에서 눈 건강을 챙기는 생활 습관 무엇이 있을까요?

1 | 지나친 근거리 작업 피하기 나에게 맞는 작업환경 조성



책은 약 35~40cm 거리에서 보는 것이 좋으며 TV 시청은 적어도 2.5m 이상 또는 화면 크기의 5배 이상 거리에서 보는 것이 좋습니다. 컴퓨터를 사용하거나 공부할 때

50분 마다 10분씩 눈을 감고 휴식을 취하는 습관도 눈 건강에 도움이 됩니다. 5~10분간 먼 곳을 주시하여 눈의 피로를 풀어주는 것도 좋습니다.

2 | 실내 공기 쾌적하게 건조한 실내 공기는 X

실내의 건조한 공기는 안구건조증을 유발하는 가장 주된 원인 중 하나입니다. 실내 습도 60%를 유지하며 에어컨, 선풍기, 히터 등 냉 난방기를 사용해야 합니다.

또한 바람을 얼굴에 직접 쐬는 행위는 되도록 피하는게 좋겠죠?



실내의 오염된 공기는 지속적으로 눈을 자극해 염증을 유발하고 만성적인 안구건조

건강생활 팁

증을 유발할 수 있습니다. 하루 3회 이상 환기해 실내공기를 쾌적하게 유지합니다.

3 | 담배 금연은 필수!!

흡연자는 나이 관련 황반변성 발병 위험도가 비흡연자에 비해 3배 가량 높게 나타납니다.



금연한지 20년은 지나야 황반변성 발병 위험이 감소하므로 일찍 담배를 끊는 것이 무엇보다 중요합니다. 또 흡연과 알코올 섭취는 백내장의 위험 요소로 알려져 있습니다.

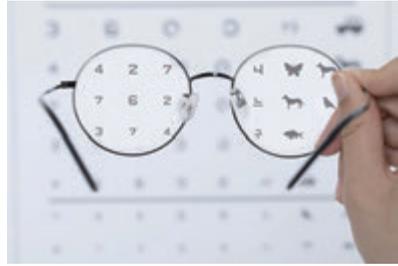
4 | 콘택트 렌즈, 안경 의사와 꼭 상담하기

눈 상태를 고려하지 않고 렌즈를 착용하다 보면 각막염 등 시력과 눈 건강에 데미지를 줄 수 있습니다.



성인은 근시, 원시, 노안 등 굴절이상 이외에 다른 질환이 없는지 확인한 후 올바른 안경을 처방받아야 하고 10세 미만의 어린이는 안경 교체에도 의사와 상담하는 것이 바람직합니다.

5 | 정기검진과 보호구 착용 평상시 관리 요망



시명을 일으키는 주요 질환인 백내장, 녹내장, 나이 관련 황반변성, 당뇨병망막증은 나이가 들수록 유병률이 높아집니다.

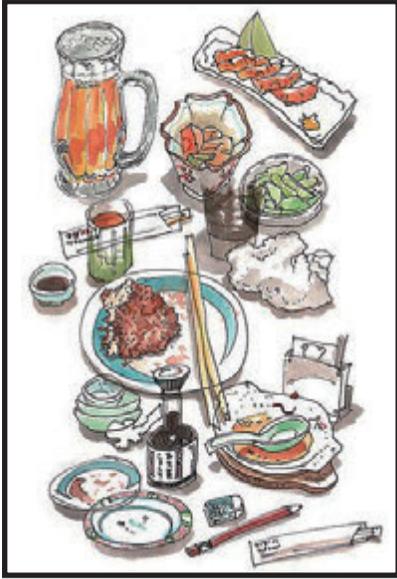
특히 40세 이상부터 유병률이 높아지므로 조기 발견을 위해선 정기적으로 눈 검사를 실시하는 것이 무엇보다 중요합니다.



자외선은 백내장을 유발하며, 장시간 노출시 황반변성 발병률도 높입니다. 야외 활동 시 자외선을 차단해주는 모자 또는 선글라스를 착용합니다. 산업재해, 스포츠 활동 등 다양한 원인으로 눈 손상이 발생하며 심각한 시력장애를 초래합니다.

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.

やきとんのみつぼ
이자카야·야키톤·호르몬
(ヤキトンのミツボ)



아직 해도 떨어지지 않은 오후 4시반. 개점과 동시에 줄줄이 들어오는 손님들에 눈깜짝할 새에 가게는 만원이 된다. 모두들 이 가게의 서로가 마주보고 앉게되는 [11자 형]의 카운터 자리에서 자신 앞에 놓여진 음식에 집중한다. 집중의 타겟은 아침에 준비한 신선한 야키톤. 압도적으로 신선한 고기를 간장 베이스의 깔끔한 소스를 발라 숯불에 구어내면 맛이 없을 수가 없다.



추천메뉴 1▶

てっちゃん炒(텐짱 이타메)
• 식육으로 키워진 소의 대장을 잘려진 양파와 함께 구워서 만들었다
380엔의 싼 가격



맛집 기행



◀추천메뉴2

モツ煮込み
(모쯔니코미)

• 신선한 곱창으로 만든
니코미 요리이다.
호불호가 갈리지 않는 안주.

▶추천메뉴3

谷中生姜

(야나카생강)

• 야나카 생강은 현 니시넛뿌리
부근에서 재배되는 생강을 말한다
식욕증진에 도움을 준다고 하며
부드럽고 매운맛이 덜하다.



◀추천메뉴4

もつ焼き
(모츠야키)

• 직장과 간으로 만든 꼬치구이.
신선한 재료로 만들어
더욱 맛있다.



★★★★☆

모츠요리는 물론 고래사시미나 문어회 같은 보통
이자카야 메뉴도 싼 가격에 즐길 수 있다. 창업 당
시는 세 평의 작은 가게에서 시작한 것이 가게 이
름이 되어 지금의 미츠보가 되었다. 이제는 넓어
진 지점도 많이 생겼지만 초심을 잃지 않고 지금
까지 경영하고 있다. 가게를 방문하는 손님의 남
여 비율은 8:2 정도로 남자 손님이 압도적으로 많
은 축에 속한다.

·豊島区南池袋2-16-1

·영업시간 : 평일16:30~24:00/ 정기휴일 : 일요일 · 축일

·TEL : 03-3988-1396 ·<https://tabelog.com/>→やきとんみつぼ로 검색



인테리어

성북동의 차분한 100평 주택 인테리어



서울 한양도성 북측, 북악산에 둘러싸인 구릉지에 형성된 자연경관 뛰어난 주거지 성북동에서 전원생활에 딱 맞는 주택을 찾았다.

었어요.”

모던 모델링



▲2층에 있던 방을 하나 허물고 만든 발코니 공간. 산이 보이는 테라스는 차 한잔 마시며 휴식을 취하기에 안성맞춤이다.

주상복합 아파트에 거주하던 부부가 주택으로 이사를 결정한 이유는 층간 소음 때문이었다. 부부는 위층 사람들이 걸어 다니거나 뛰면서 발뒤꿈치로 내리찍는 ‘발망치’ 소리에 매일 시달렸다. 바닥부터 천장까지 이어진 통유리 창문 때문인지 집 전체적으로 진동 같은 소음이 계속 발생했던 것이다. “층간 소음 걱정 없는 주택을 구입해서 취향에 맞게 리모델링해 쾌적하게 살고 싶



▲큰 원목 테이블을 놓은 거실 공간. 부부가 가장 좋아하는 장소다.



▲영화 관람을 즐기는 남편을 위해 메인 거실에 대형 프로젝터와 빔을 설치했다.

부부가 성북동에서 찾아낸 곳은 1백 평 정도의

인테리어

이층집이었다. 아름다운 정원을 간직한 단독주택이지만, 1980년대에 지어진 구옥이다 보니 여러 군데를 보수해야 했다. 층고가 낮아 답답한 느낌이 들었고, 보일러도 오래돼 교체할 필요가 있었다. 그래서 인테리어 디자인 업체를 찾아가 상담을 받고 약 2억3천만원의 비용을 들여 대대적인 리노베이션을 진행했다.

“너무 화려하거나 유행 타는 디자인보다는 모던하고 내추럴한 무드를 좋아해요. 옐로플라스틱은 그런 저희의 취향과 맞는 느낌이 들어요.”

부부는 조용한 분위기에서 편안하게 쉴 수 있는 공간을 바랐다. 4개월에 걸친 공사를 마치고 마주한 집은 한적하고 차분한 성북동의 분위기와 닮았다.

돌과 나무 그리고 한지



▲한지로 제작한 미닫이문을 달아놓은 손님방. 가로로 길게 낸 창문으로 따스한 햇살이 들어오는 이 방은 부부의 ‘명상방’으로도 쓰인다.



▲물성이 드러나는 돌로 손잡이를 마감한 현관 중문에서부터 고즈넉한 무드가 느껴진다.

“입구에서부터 내추럴한 무드를 담았고, 현관의 중문 손잡이는 돌이에요. 그리고 기존 바닥보다 한 단 높은 1층의 손님방은 여백의 미를 살린 차분한 분위기로 연출했어요. 한지로 마감한 미닫이문에서는 동양적인 아름다움까지 느낄 수 있죠.” 옐로플라스틱 대표는 물성이 드러나는 재료를 선호하는 부부의 취향에 집중했다고 말한다.

주방과 거실

주방과 거실 역시 물성을 담으려고 노력했다. 주방 바닥은 어두운 진회색 가구들과 완벽하게 어울리는 돌 느낌 나는 타일로 마감했고, 거실에는 커다란 원목 테이블을 두었다. 이 테이블은 하루 일과를 마치고 돌아온 부부가 와인 한잔하며 저녁 시간을 보내는 장소로 부부가 가장 좋아하는 공간이라고. 거실 한편에 있는 빈티지한 느낌의 파란색 장식장은 마치 이 집을 위해서 제작한 것처럼 보이지만, 부부가 오래전부터 가지고 있던 가구다.



▲돌 느낌 나는 타일로 마감한 부엌. 대형 아일랜드 식탁을 설치해 무게감이 느껴지는 인테리어를 완성했을 뿐만 아니라 주방의 효율성을 높였다.



러브 라이프

이런 남자와는 이별



:: LOVE 1

내가 첫사랑이라며?



세상에는 너무나 달콤해서 믿고 싶은 거짓말이 있다. 분명 꽤나 허무맹랑한 말인데도 그의 말을 믿고 싶어지는 순간 말이다. 그런 말이 바로 “내가 내 첫사랑이야”다. 나이가 몇 살인데 첫사랑 타령이냐고 하겠지만 남자친구가 나를 이렇게 만들어 놨다. 남자가 평생 잊지 못한다는 첫사랑의 주인공이 나라는 생각에 구름 위를 뚱뚱 떠다니는 것 같았다. 하루에도 수십번씩 그는 나에게 속삭였다. “내가 내 첫사랑이야.” 심지어 나의 첫사랑이

입만 열면 거짓말 또 거짓말. 쓰레기라고 다 같은 쓰레기는 아니다. 재활용도 안 되는 이 남자, 아무렇게나 버리지 말고 종류별로 깔끔하게 처리하자.

그가 아닌 것에 얼마나 미안했는지 모른다. 그의 휴대폰을 보기 전까지는. 남자친구의 집에 놀러 갔다가 그의 이전 휴대폰을 보게 됐다. 남자친구는 잠깐 맥주를 사러 나갔고, 마침 충전이 돼 있던 휴대폰 갤러리를 본 후 집으로 도망치듯 와 버렸다. 휴대폰은 남자친구와 여자친구[들]의 사진으로 가득했다. 내가 그의 첫사랑이라는 자부심을 그렇게도 강제로 심어주더니 이렇게나 많은 여자를 만났다니, 하늘이 무너지는 기분이었다. 이럴 거면 첫사랑에 대한 환상이나 심어주지 말지.

:: LOVE 2

스펙 사랑을 그렇게 하더니



사실 남자친구와 만나면 자랑스러우면서도 약간 주눅이 들었다. 부족한 내 자존감 탓이기도 하겠지만 그의 말투에서 묘하게 나를 아래로 두고 말

러브 라이프

하는 듯한 뉘앙스가 느껴졌기 때문이다. 나도 서울의 어지간한 대학을 졸업했고, 이름을 들으면 아는 사람이 훨씬 많은 회사에 다니고 있는데 이상하게도 남친의 태도는 언제나 고고했다. 말끝마다 '너는 잘 모르겠지만' 혹은 '우리 건물에'라는 말로 지식 자랑, 재산 자랑을 했다. 그러면서도 미국에서 어느 대학을 나왔다고 말할 뿐 제대로 된 언급은 늘 피해왔고, 그렇게 자랑하던 부모님도 결혼을 약속한 후에야 될 수 있었다.

그런데 막상 결혼을 앞두고 보니 남자친구가 나에게 보여줬던 모습은 신기루같이 사라진 후였다. 모아놓은 돈은 1000만원이 전부였다 부모님은 현재 무직에 [우리 건물]은커녕 [우리 집]도 없는 사람이었던 것이다. 나를 놓치고 싶지 않아서 거짓말을 했다는데 미안하지만 그런 거짓말에 속을 만큼 순진하지도 않고, 그동안 그의 앞에서 움츠렸던 어깨도 이제는 펴야 할 때가 온 것 같아 이별을 고했다.

:: LOVE 3

다시는 안 그런다더니



처음에는 재미 삼아 스포츠 복권을 사더니 점점 강도가 심해졌다. 도박 사건은 뉴스에서나 보던 일이라 내 주변에서 일어날 수 있는 일이라고는 전혀 생각하지 못했다. 더구나 내 남자친구가 스포츠 도박에 빠진다니, 상상의 한도를 벗어난 일이었다. 베틱 액수는 점점 늘어났고, 급기야 그는 직장도 그만뒀다. 밤에 대리기사로 일하면서도 돈이 생기면 도박을 했다. 그때 이별을 고했어야 하는데 내 안의 측은지심이 발동해 그와의 만남을 지속했다. 완전히 끝났다고 하면서 도박 때문에 진 사채 빚이 남았다는 말에 돈을 빌려줬는데

알고 보니 그 돈으로 또 도박을 하러 갔다. 피갈은 내 돈이 도박밑천이었던 것. 대박 터지면 결혼하자는 사랑발림에 넘어갔던 내가 바보였다. 이런 남자와 결혼했으면 얼마나 많은 피해를 봤을지. 그때라도 헤어져서 다행이다. 결국 그에게 빌려줬던 돈은 받지 못했지만 인생수업 했다고 생각하고 있다. 안 받아도 좋으니 그가 나와 이별한 것처럼 도박과도 이별을 고하길.

:: LOVE 4

해외출장 간다더니?



친구들과 처음 가본 해외 여행이 태국 파타야였다. 나를 어리고 순수하던 시절, 친구로 보이는 남자 세 명을 비행기에서 보고 함께 간 친구들끼리 신기해했다. 그때 우리 중 가장 남사친이 많았던 친구가 말해줬다.

“재들 지금 성관광 하러 가는 거야.” 그 뒤로 남자들끼리 동남아시아로 여행을 간다고 하면 그 생각부터 들었다. 물론 그 목적이 아닐 수도 있지만 이상하게 자꾸만 생각의 방향이 그쪽으로 향했다. 그러던 어느 날, 남자친구가 출장을 간다고 했다. 방콕으로 가게 됐다고 말하면서 선물을 사 오겠다고 하면서 떠난 그, 그때 왜 내 머릿속에 남자친구의 친구 인스타그램을 찾아봐야겠다는 생각이 들었을까?

출장을 떠난 지 3일 뒤 파타야 해변에서 놀고 있는 남자친구를 어렵지 않게 찾을 수 있었다. 바로 페이스톡을 걸었지만 돌아오는 것은 지금 여기 인터넷 사정이 안 좋다는 남자친구의 메시지만. 인터넷 사정이 안 좋는데 왜 그렇게 인스타그램 사진은 잘 올라가는 걸까.

책소개

행복한 책 읽기 1월의 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

장애의 역사

저자: 김 닐슨
출판사: 동아시아

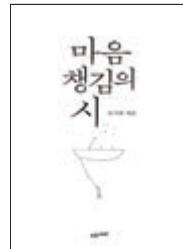


몸을 사유하며 건강한 사회를 질문하는 세 번째 여정 『장애의 역사』. 유능한 시민인 우리는 “자신의 두 발로 서 있어야” 하고 “스스로 말할 수 있어야” 한다. 이 책의 저자 김 닐슨은 이러한 서사에서, 독립은 좋은 것이고 의존은 나쁜 것이 된다는 점에 주목한다. 의존은 타인에게 기대는 연약함을 의미할 뿐이고, 독립과 자치로 대표되는 미국의 이상적 가치에 반하는 의미를 갖는다고 말이다. 그렇다면 의존은 나쁜 것일까? 비장애인은 독립적인가?

:: 두번째 행복 도서

마음챙김의 시

저자: 루이즈 글릭
출판사: 수오서재



시를 읽는 것은 자기 자신으로 돌아오는 것이고, 세상을 경이롭게 여기는 것이며, 여러 색의 감정을 경험하는 것이다. 살아온 날들이 살아갈 날들에게 묻는다. ‘마음챙김의 삶을 살고 있는가, 마음놓침의 시간을 보내고 있는가?’ 사회적 거리두기와 삶에 대한 성찰이 어느 때보다 필요한 지금, 손 대신 시를 건네는 것은 어떤가. 멕시코의 복화술사, 영국 선원의 선원장, 기원전 1세기의 랍비와 수피의 시인뿐 아니라 파블로 네루다와 비스와바 심보르스카 같은 노벨 문학상 수상 시인, 페이스북과 인스타그램의 신세대 시인들, 그리고 라다크 사원 벽에 시를 적은 무명시. 고대와 중세와 현대의 시인들이 나와 타인에 대한 운율 갖든 성찰로 독자를 초대한다.