

2월 특집



▲캠핑장의 방갈로들

가족단위부터 학교의 수학여행까지 누구나 부담 없이 즐길 수 있는 넓은 방갈로에서 캠핑은 어떠신가요? 방갈로 16채 이 외에도 텐트, 공동 야외 취사장, 캠프 파이어, 매점, 샤워실, 다목적 홀까지 걱정없이 이용해보세요.

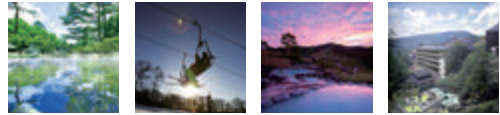
〒367-0313
埼玉県児玉郡神川町矢納1277
TEL: 0495-77-0703



나가노현에서 군마현까지 이어지는 만자 고속도로는 조우신에치고원 국립공원에 종주하는 자동차 전용 도로입니다. 봄의 신록, 여름의 시원함 가을의 단풍, 겨울의 설경 사계절의 매력을 한꺼번에 느끼면서 드라이브 할 수 있습니다.

만자 하이웨이 万座ハイウェイ

“아름다운 산의 능선을 타는 와인딩 로드”



▲만자 하이웨이 근처의 여러 명소들

〒377-1611
群馬県吾妻郡嬬恋村干侯2401
TEL: 0279-97-3535

센고쿠하라코우겐 仙石原高原

“광활한 초원을 경쾌하게...드라이브!!”

주변이 산으로 둘러싸인 센고쿠하라 안에는 일군다면 천석의 쌀이 나오는 넓은 초원이라는 뜻을 담아 이름 붙여진 「센고쿠 고원」이 있습니다.

가을에 황금빛으로 빛나던 역새는 겨울엔 진한 갈색으로 변하며 광활한 초원의 일면에 아름답게 펼쳐집니다.

근처에는 음식점과 박물관 등 관광 명소도 많고 온천도 유명하니 드라이브도 하고 휴양도 할 수 있는 일석이조의 명소입니다.



2월 특집

미소츠치노츠라라 三十槌の氷柱

“2월의 가장 아름다운 모습을 보여주다”



겨울의 인기 명소 중 하나인 미소츠치노츠라라는 관동지역의 도쿄로 흐르는 「아라카와」강을 따라 깎아내린 듯한 산의 바위에서 흘러나온 샘물이 겨울 추위에 의해 자연 그대로 얼어 붙어버린 거대한 고드름입니다.

고드름을 보고 난 후에는 으슬으슬해진 몸을 따뜻하게 녹일 장작난로가 있는 '카페우드'에 가보세요. 치치부의 B급 구루메 [미소포테토]와 [미소콘낙]을 먹으며 아마사케와 커피를 함께 맛보면 피로했던 몸이 노곤노곤...

〒369-1901
埼玉県秩父市大滝4066-2
TEL: 0494-55-0707



탄자와코 丹沢湖

“대자연 속에서 즐기는 호숫가 산책”

도시의 소음에서 탈출하여 대자연 속 조용한 호숫가를 드라이브 해보시는 건 어떠세요? 절경이 펼쳐지는 댐 끝을 산책해보면 일상생활의 피로가 사라질 것 만 같습니다.

탄자와코 휴게소부터 소바집, 카페 등 허기짐을 달



▲탄자와코 호숫가 드라이브 도로

2월 특집

랄 공간도 풍부합니다. 또한 주변에는 크고 작은 공원들이 많고 무료 대형 주차장까지 있으니 주말에 가볍게 가족들과 방문하여 천천히 시간을 보내보세요.

〒258-0113
 神奈川県足柄上郡山北町山北1840-15
 TEL: 0465-78-3415



카나가와현에서 치바현을 해저로 가로지르는 고속도로 야쿠아라인이 있습니다. 그리고 그 한 가운데에 위치한 해상 주차구역 [우미호타루]는 말 그대로 바다를 밝히는 커다란 반딧불을 연상시킵니다.

1층부터 3층까지는 주차구역이고 4층부터 5층은 각종 쇼핑몰과 레스토랑이 있습니다.

우미호타루 5층의 전망대에서는 360°로 둘러싸인 바다 전망을 즐길 수 있으며 날씨가 좋다면 후지산이나 스카이트리, 비행기, 선박 등 도쿄 만의 풍경도 눈에 담을 수 있습

우미호타루 海ほたる

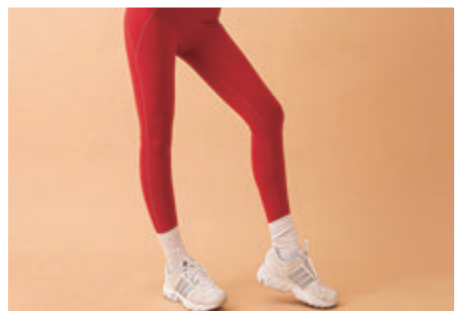
“ 바다를 밝혀주는 반딧불 ”

니다. 휴게소 내에 위치한 게임 센터와 약 1년 후에 편지를 전달하는 타임 캡슐 포스트, 소중한 사람에게 마음을 전할 수 있는 행복의 중 등 남녀노소를 불문하고 여러가지를 즐길 수 있는 휴게소입니다.



뷰티 트레이닝

매끈한 다리만드는 홈트레이닝



스타킹과 타이즈를 즐기기 좋은 계절 2월, 건강미 넘치는 몸매는 물론 매끈한 종아리와 다리 라인을 만드는 홈트레이닝을 소개한다.

01 | 허벅지 뒤쪽 근육

work ▶ 동작 당 20초씩 반복한다.

- ① 바로 누운 상태에서 한쪽 다리를 들어 올려 양손으로 잡은 뒤 얼굴 방향으로 당긴다.
- ② 발 앞꿈치는 얼굴, 뒤꿈치는 천장을 향하도록 발목을 꺾어 스트레칭한다.
- ③ 반대쪽 다리의 무릎을 편다. 1~3 동작을 20초씩 3세트 반복.

TIP. 엉덩이가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.



●●● 햄스트링 스트레칭 ●●●

02 | 허벅지 안쪽 & 바깥근육 유연성

work ▶ 동작 당 20초씩 반복한다.

- ① 바로 누운 상태에서 양 무릎은 어깨너비로 벌려 굽히고 양팔은 옆으로 넓게 벌린다.
- ② 양다리를 왼쪽으로 넘기고 머리는 반대 방향으로 돌린다.
- ③ 양다리를 오른쪽으로 넘기고 머리는 반대 방향으로 돌린다. 1~3 동작을 20초씩 3세트 반복.



●●● 브리지 사이드 투 사이드 ●●●

03 | 허벅지 앞쪽 근육 유연성

work ▶ 동작 당 20초씩 반복 한다.

- ① 옆으로 누운 상태에서 다리를 90도로 구부린다.
- ② 구부린 다리의 발목을 손으로 잡아 골반과 무릎이 평행이 되도록 한다.
- ③ 골반을 고정시킨 상태에서 다리를 뒤로 잡아당긴다. 1~3 동작을 20초씩 3세트 반복.

TIP. 다리를 잡아당길 때 허리가 꺾이거나 무릎이 회전되지 않도록 주의한다.



... 타이 스트레칭 ...



... 카프 마사지 ...

04 | 종아리 혈액 순환

work ▶ 동작 당 20초씩 반복 한다.

- ① 바로 누운 상태에서 양 무릎을 굽힌다
- ② 오른쪽 다리의 무릎뼈 위에 반대 다리 종아리를 올려 압박하며 마사지한다.
- ③ 왼쪽 다리의 무릎뼈 위에 반대 다리 종아리를 올려 압박하며 마사지한다.



... 사이드 레그 리프트 ...

05 | 허벅지 앞쪽 바깥근육 강화

work ▶ 동작 당 20초씩 반복 한다.

- ① 옆으로 누운 상태에서 아래쪽 다리는 무릎을 굽히고 위쪽 다리는 편 상태로 골반 높이까지 들어 올린다.
- ② 아래쪽 다리는 쭉 펴서 앞으로 뺀어 고정하고, 들어 올린 위쪽 다리는 앞으로 가져간다.
- ③ 다시 위쪽 다리를 뒤로 가져간다. 1~3 동작을 좌우 8회 반복.

TIP. 일상 속 스트레칭으로 날씬한 종아리, 매끈한 다리 만들기 가능한가요?

스트레칭은 근육의 유연성을 유지시키고 혈액순환을 증진시켜 라인을 매끈하게 만드는 데 도움을 주죠. 스트레칭과 더불어 식단 관리, 근력운동과 유산소운동을 병행하면 더 효과적으로 매끈한 다리 라인을 만들 수 있어요. 하지만 제가 소개하는 홈트레이닝 동작만이라도 꾸준히 따라 하면 부기 없이 날씬한 다리를 만드는 데 도움이 될 거예요.

스킨 케어

건조를 견디는 법



♥보습에 집중할 때 집콕 시대라고 방심은 금물

각질층의 수분 함량이 평균 수치인 13%보다 낮아지면 피부는 푸석해지고 탄력이 떨어지기 시작한다. 특히 코로나19로 인해 '집콕 시대'인 요즘, 실내에만 있으면 피부가 안전할 것 같지만 실제로는 전에 없던 피부 질환이 생기는 경우가 잦다.

기초 메이크업이 간소해지면서 선크림을 생략하게 되고, 마스크로 가려지지 않는 눈가 주위가 유독 칙칙해지는 것. 또한 마스크를 착용한 채 숨을 쉬고 말을 하게 되니 마스크 안의 환경은 침과 숨, 땀에 의해 습해진다. 마스크 안쪽 공기는 환기가 되지 않고 시간이 갈수록 축축해진 환경은 세균이 번식하기 십상이다. 이때 화장품 성분, 피부 노폐물 등이 엉켜 모공을 막고 여드름과 모낭염까지 야기한다. 이로 인해 피부 장벽은 점점 손상되고 건조와 속망김까지 더해지니 속수무책 상태. 그렇다면 지금 이 시기, 우리의 보습 전략은 어떻게 바뀌어야 할까? 방어와 겹방어, 이 두 가지만 기억하면 쉽다. 피부에 부족한 수분은 채워 방어하고, 이를 빼앗기지 않도록 겹방어를 하는 것이 솔루션. 수분을 층층이 쌓아 올리고 가뒀

날씨가 춥고 건조해질수록 피부는 점점 힘들다. 도와달라고 외치는 목마른 피부에 수분으로 더블 방어하는 방법은?

피부 본연의 장벽 기능을 회복시켜 자체의 힘을 높이는 얘기가.

♥ 보습의 기술1 보습과 보수



보습은 최선의 방어. 보수는 한 번 더 방어하는 것. 보습의 기본이 수분인 만큼 수분을 보유하는 능력을 높이는 것이 방어의 관건이다. 피부는 NMF라 불리는 천연 보습 인자를 만들어낸다. 이는 주변의 수분을 잡아당겨 표피와 각질층을 축축하게 만드는 역할을 한다.

다만 우리 피부가 이 천연 보습 인자를 24시간 같은 양으로 분비하지 않기 때문에 이를 구성하는 성분을 화장품으로 채워야 한다. 천연 보습 인자의 구성 성분은 히알루론산, 세라마이드, 알라토인 등이 있다. 대표적 보습 성분인 히알루론산은 천연 보습 인자의 수분 함량을 높이는 데 도움을 준다. 히알루론산은 말랑한 젤리 형태로 자기

스킨 케어

무게의 300~1000배에 달하는 수분을 끌어당기고, 진피 속에서 콜라겐과 엘라스틴을 채우기에 효과적이다. 수분 증발을 막는 동시에 강력한 수분 흡입력으로 적절한 양의 수분을 유지하는 성분 중 하나다. 이와 같은 성분을 필수적으로 체크해 수분이 피부에 풍부하게 저장될 수 있도록 하는 것이 첫 번째다.

피부 보습을 위해서는 단순히 수분만 채울 것이 아니라 수분을 붙잡는 성분을 같이 공급해야 한다. 지질은 필수지방산과 함께 피부 장벽을 건강하게 유지하기 위한 핵심 요소다. 세라마이드, 마유 같은 지질 성분이 대표적인 예. 분자량이 커서 흡수되기보다는 표피에 보호막을 덧씌우기 때문에 채운 수분이 날아가지 않도록 돕는다. 지질은 세포간 지질층이 수분으로 촘촘히 채워져 있을 때 외부로의 수분 증발을 자체적으로 방어할 수 있는 능력이 발휘된다. 이는 피부의 수분 밸런스를 조절하고 세포에 적절한 영양분을 원활하게 공급하며 피부에 불필요한 노폐물을 자연적으로 배출시켜 피부의 건조함을 개선하게 된다.

♥보습의 기술2

피부 속 수분을 채우는 방어의 원칙

깨끗한 밀바탕은 필수! 클렌징은 피부의 상태를 결정짓는 매우 중요한 역할을 한다. 약산성 타입의 폼 클렌저를 사용해 1~2분 내에 클렌징을 마치는 것이 이상적이다. 클렌징 시간이 너무 길어지면 이미 닦아낸 오염 물질이 다시 피부 속으로 침투할 가능성이 있으니 주의한다.



주기적인 각질 제거 또한 필수다. 표피는 28일을 주기로 끊임없이 세포를 만들어내고 오래된 세

포는 피부 위로 밀어낸다. 피부 겉으로 밀려 나오는 죽은 세포를 각질이라고 하는데 본래는 자연적인 순환으로 세안만 잘해도 어느 정도 떨어져 나간다. 다만 노화 혹은 건조한 날씨로 인해 제때 배출되지 못하면 피부 트러블을 야기한다. 주 1회 정도가 스크럽의 적당한 횟수다. 어느 정도의 각질은 유수분이 과도하게 증발되지 않도록 조절하기 때문에 AHA, BHA가 포함된 저자극 각질 제거제를 선택하자. 단 너무 농도가 높으면 자극이 셀 수 있으니 각질 제거 성분이 10% 이하로 함유된 제품을 눈여겨볼 것.

♥보수의 기술

수분 증발을 막는 겹방어의 원칙

피부에 머물러 있는 수분이 날아가지 않도록 막을 싸우는 방법이다. 미네랄 오일을 활용하거나 실리콘과 같이 막을 형성하는 제품이 효과적이다. 오일의 주성분 중에는 리놀레산과 올레인산이 있다. 지성이나 트러블 피부라면 리놀레산 비중이 높은 오일을 추천한다. 헴프시드, 로즈힙 오일이 대표적이다. 반면 건성 피부라면 호호바나 코코넛과 같은 올레인산이 도움된다.



피부 장벽이란 피부의 가장 바깥층에 해당하는 각질층에 존재하며 각질 세포 사이사이에 지질막으로 구성된다. 이는 마치 벽돌을 쌓아 올릴 때 벽돌 사이에 시멘트가 있어야 튼튼한 것과 같은 구조. 시멘트 반죽 역할을 하는 지질막 성분은 각질 세포의 결합을 더욱 견고하게 한다. 이 장벽을 제대로 만들어야 수분의 투과를 억제하면서 유해균이 피부로 침투되는 것을 방지한다. 따라서 가을철 피부 땅김을 줄이기 위해서는 장벽이 훼손되어 각질층의 수분 함량이 10% 이하로 내려가는 현상을 예방해야 한다. 세라마이드, 콜레스테롤, 유리지방산 같은 성분들을 체크해 각질 세포 사이의 지질막 손상을 막고 피부 장벽 기능을 향상시킨다.

성형&시술

코 성형은 각도.



코는 우리 얼굴의 중앙에 있으면서, 유일하게 입체적인 기관이다. 따라서 우리 얼굴의 전체적인 윤곽과 인상에 가장 중요한 역할을 하죠. 그 중에도 가장 중요한 코의 각도에 대해서 알아봅시다.

사진 속 코라인만 예쁘다고 속지말자!

사진 속 예쁜 코만 믿고 병원을 고르면 큰 낭패를 볼 수 있습니다. 수술 이후에 시간이 지나 코끝이 떨어지고 휘는 경우도 많습니다. 수술 직후의 높이를 유지할 수 있게 담당의와 코끝 지지대에 대해 꼭 상담하세요.

1. 이상적인 코의 요소

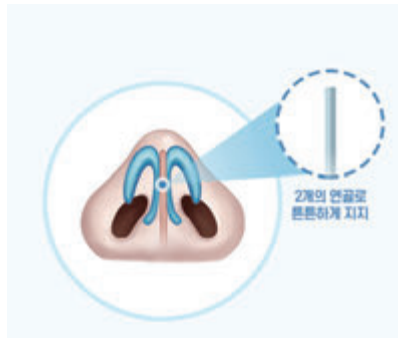
이상적인 코 모양의 요소는 크게 4가지가 있다고 합니다. 첫째로 코의 피부 타입, 둘째로 얼굴과 코의 비율, 셋째로 코의 주변 구조인 이마와 턱, 눈, 광대 뼈 등과의 관계, 마지막으로 코의 각도와 모양입니다.

그 중에서도 코의 각도에 대해서는 여러가지 의견이 많지만 코 시작점(비근점)에서 잰 콧등의 각도가 32도에서 36도가 가장 아름답다고 일컫는다. 비근점의 위치가 올라가고 내려감에



따라 얼굴의 인상과 느낌이 다르고 콧등의 각도도 변하게 되므로 코 수술을 할 때는 비근점의 위치를 이상적인 곳에 위치하도록 하는 것이 매우 중요한 요소이다. 또한 콧등은 미세한

오목 곡선을 이루면서 코끝은 섬세하게 콧등보다 약한 높게 위로 치켜 올라간 버선 코 모양이 아름답다.



■ 2개의 연골로 튼튼하게 지지

2. 예쁜 코라인의 노하우

본인이 갖고 있는 코끝 모양에 따라 예쁜 콧대의 높이 또한 달라진다.

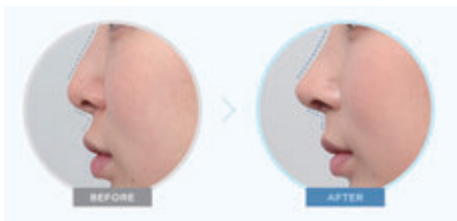
성형 & 시술

예쁜 콧대의 높이



코끝에 비해 높은 콧대를 갖거나, 코끝에 비해 낮은 콧대를 갖고 계시다면 얼굴 조화와 코끝 높이에 맞춰 예쁜 콧대의 높이를 만들어야 합니다.

코끝과 입술의 밸런스



코끝이 낮고 비순각이 들어가 있어 돌출입처럼 입이 튀어나와 보이는 분들은 코끝을 높이고 비순각이 나오게 수술하여 균형적인 옆모습을 만들어야 합니다.

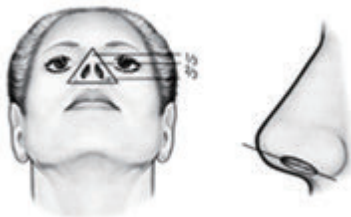
비순각이 너무 들어가면 얼굴이 입체적으로 보이지 않고, 윗입술이 튀어나와 마치 돌출입처럼 보일 수 있습니다.

3. 비주 길이?

코의 높이 그리고 라인까지 완성했다면 예쁜 코 성형이 성공한 것일까? 아직 확인해야 할 요소가 남아있습니다. 바로 비주의 길이인데요.

입술과 콧기둥(비주)이 이루는 각도는 여성기준으로 95도~100도정도가 가장 이상적이라고 알려져 있습니다. 정면에서 봤을 때 콧구멍의 경계선은 갈매기 날개처럼 완만한 곡선을 이룬다. 측

면에서 봤을 때 콧구멍은 가름한 타원형으로 보이면서 중심축을 연결했을 때 이등분이다.



밑에서 봤을 때 콧구멍의 모양은 위로 타원형을 그려야하고, 코끝 볼과 콧구멍의 높이는 1:2의 비율이 이상적이다.

4. 자가연골 & 무보형물

최근 코 성형은 인공 보형물이 없는 자가연골이나 무보형물 코성형까지 발전했습니다. 만져도 이질감이 없는 자가연골 코성형은 염증이나 부작용이 현저하게 낮고 생착된 자가연골이 반영구적으로 유지된다고 하여 인기가 많습니다.

무보형물 코성형의 경우 보형물의 도움없이 코끝만 오뎅하게 교정하는 방법으로 코끝이 낮거나 뭉툭한 분들에게는 간단하면서도 적합한 수술방법이 될 수 있습니다. 콧대 높이에는 불만이 없지만, 넓은 코 매부리코 같이 코모양이 불만족스러운 경우에 추천드립니다.

보형물에 의한 부작용

이제는 보형물 코수술도 부작용이 거의 없다는 것이 일반적인 의견이지만, 아직도 경우에 따라선 부작용을 피할 수 없습니다.

붓거나 염증이 반복되고, 구축현상이 일어난다거나 피부조직이 약해져 보형물이 비치는 경우, 통증이 있는 경우, 보형물이 자리를 잡지 못하는 경우, 피부가 빨갛게 달아오르는 경우 등 부작용 사례가 있을 수 있습니다. 이 경우 내원하여 하루 빨리 보형물 제거술을 상담하여 우려하는 현상을 막고 본연의 코의 상태로 회복해야 합니다.

메이크업

속눈썹 메이크업 트릭



떠려야 뗄 수 없는 마스크와의 공생 탓에 자연스레 색조 메이크업 아이템에 손이 잘 가지 않는다. 하지만 포기할 수 없는 것이 있다면 바로 속눈썹이다. 속눈썹만 잘 살려도 이목구비가 또렷해 보이기 때문. 최근에는 인조 속눈썹을 붙인 듯 과한 것보다는 한 올 한 올 빛은 듯 자연스러우면서도 바짝 치켜올린 속눈썹이 트렌드다. 위아래 속눈썹 모두 마스크라 사용해서 빠곡히 메우듯 바르는 것이 포인트. 다만 아이 베이스를 말끔하게 정돈해야 산만한 느낌을 덜 수 있다. 속눈썹 솔이 별로 없거나 축 처지는 직모여도 걱정 없다

MAKE1

달군뷰러로
속눈썹 뿌리 컬링



마스크 착용으로 인해 유달리 눈가에 시선이 집중되는 요즘. 메이크업만으로 마치 연장 기술을 받은 듯 풍성한 속눈썹을 연출하는 꿀팁을 고수들이 전해왔다.

1. 라이터를 이용해 뷰러의 윗부분만 살짝 달군 뒤 너무 뜨겁지 않게 따뜻한 느낌이 드는지 손으로 만져서 확인한다.
2. 뷰러로 속눈썹 뿌리부터 꼼꼼하게 터치해서 컬을 잡는다. 애플리케이션이 아주 얇은 마스크라를 뿌리 쪽 위주로 지그재그로 바르는 것이 핵심.

MAKE2

마스크라 후
브로우 셰이퍼로 코팅



1. 속눈썹 끝부분은 마스크라 솔을 세워 끝에만 발라 볼륨 있는 속눈썹을 만든다.
2. 번짐이나 처짐을 방지하기 위해 브로우 셰이퍼를 납작한 브러시에 발라 코팅하듯 덧바르면 하루 종일 번짐 없는 속눈썹이 완성된다.

메이크업

MAKE3

손가락으로
속눈썹을 바짝 올리듯



1. 마스카라를 속눈썹 뿌리 부근에 밀착시킨 뒤 위쪽으로 끌어올리듯 컬링한다. 거미 다리처럼 뭉친 부분은 브러시로 자연스럽게 쓸어서 연출한다.
2. 손가락을 속눈썹 아래쪽에 갖다 대고 위쪽으로 지그시 눌러 고정시키면 속눈썹이 바짝 올라가 눈매가 한결 시원해 보인다.

MAKE4

속눈썹에 터치하는
투명한 세범 파우더



1. 투명하고 가벼운 세범 파우더를 선택해 새도 브러시에 묻히고 속눈썹의 유분을 제거한다.
2. 마스카라를 잘 빗듯이 뿌리부터 지그재그로 쓸어 올리며 바르고 면봉의 나무 부분을 아주 살짝만 히팅해 속눈썹 결을 만들어준다.

MAKE5

스크루 브러시로
영킨 속눈썹 정돈



1. 스크루 브러시로 영킨 속눈썹을 지그재그 방향으로 쓸어 올려 뭉친 부분을 섬세하게 풀어준다.
2. 세범 파우더를 묻혀 속눈썹 모 부분을 가볍게 터치해 유분기를 제거하고 마스카라를 바른다.

MAKE6

베이스 마스카라를
얇게 레이어링



1. 섬유질이 많이 함유된 마스카라 대신 얇게 발리는 세럼 베이스 마스카라를 선택한다.
2. 베이스 마스카라를 아주 얇게 여러 번 바르고 그 위에 마스카라를 한 번만 덧발라 자연스럽게 길어 보이는 속눈썹을 연출한다.

제품 소개

1. 시세이도 아이래쉬 컬러 프로 1ea
2. 라카 와일드 브로우 셰이퍼 9g
3. 시슬리 소 볼륨 마스카라 7.5ml
4. 디어달리아 스킨 파라다이스 소프트 벨벳 피니싱 파우더 6g
5. 나스 라이트 리플렉팅 세팅 프레즈드 파우더 10g
5만3000원, 이니스프리 뷰티플 스크루 브러시 1ea
6. 디올 디올쇼 맥시마이저 3D 10ml

패션 트렌드

다시 찾아온 솓패딩



롱패딩이 유행하기 시작한 이후 독보적 보온성과 에너지로 솓패딩이 다시 돌아왔다.

또 다른 색이나 패턴을 섞기 보단 블랙과 화이트 컬러와 매치해 담백하게 소화하는 것이 관건. 현대적인 세련미는 물론 솓패딩의 에너지틱한 분위기를 한껏 강조한다.

:: VIVID ::
비비드



패딩은 풍성한 양감이 극대화됐을 때 비로소 그 진가가 발휘된다. 다만 몸집이 다소 부해 보일까 걱정이라면 선명한 원색 컬러가 좋은 대안이다.

:: EARTH TONE ::
어스톤



캐주얼한 매력이 강조되는 솓패딩을 고급스럽게 즐기는 방법. 그 비법은 컬러에 있다. 베이지, 브라운 등 자연에서 흔히 찾아볼 수 있는 어스톤을 고르면 특유의 차분한 이미지가 묻어나며 성숙한 분위기를 강조한다.

패션 트렌드

쉽게 소화하려면 데님을 더하고, 비슷한 색감을 톤온톤으로 매치하면 우아해진다.

:: WHITE SNOW ::

화이트 스노우



겨울에 가장 잘 어울리는 패딩을 하나만 고르라면 물론 화이트다. 티끌 하나 없는 깨끗함, 폭신한 촉감이 마치 새하얀 눈밭을 연상케 하기 때문이다. 어디에나 두루 잘 어울리는 덕에 스타일링도 무척 다채롭다.

데님과 매치해 청춘처럼 소화해도 좋고, 세련된 이미지를 드러내려면 올 화이트 룩에 부츠를 매치한 제시카의 스타일을 참고할 것.

:: OUTER POINT ::

아웃터 포인트



평범한 패딩은 거부한다. 옷 잘 입는 스타들은 솜 패딩 선택도 남다르다. 로고 패딩으로 고급스러운 차림을 완성한 수지, 레오파드 프린트를 힙하게 소화한 현아, 계절과 어울리는 체크를 선택한 크리스탈, 강한나가 그 주인공이다. 이들과처럼 존재감 짙은 프린트를 패딩에 더하면 겨울 옷차림을 좀 더 풍성하게 즐길 수 있다.



:: SHORT vs LONG ::

솜패딩 유행의 진실



현대백화점 관계자는 "올겨울 패딩 전체 매출이 좋지 않지만 솜패딩의 경우 지난해 같은기간보다 30%의 매출 신장률을 보였다"고 설명했다.

결국 '솜패딩 유행'은 반쪽짜리 진실인 셈이다. 롱패딩보다 사정은 낮지만 패딩 전체 실적을 견인할 정도는 아니어서다. 다만 세대별 차이는 있었다. 10대, 20대 사이에선 솜패딩이 올겨울 트렌드로 부상했다.

다이나핏이 지난달 622명의 소비자를 대상으로 패딩 선호도(롱, 미들, 솜 중)를 조사한 결과 10대와 20대의 각각 46.5%, 41%가 솜패딩을 꼽았다. 반면 30대와 40대는(각각 40%, 46%) 미들패딩을 선호하는 것으로 나타났다.

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

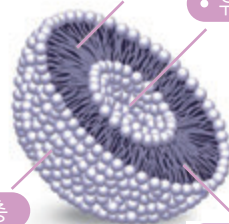
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

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

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

02 Cellogy

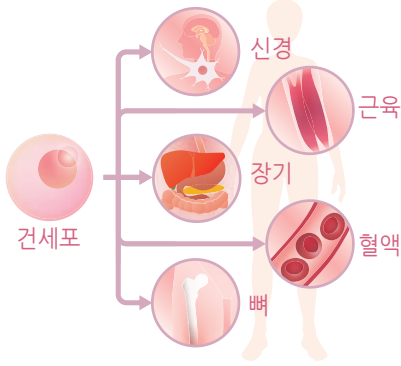
줄기세포 의료재생 화장품

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

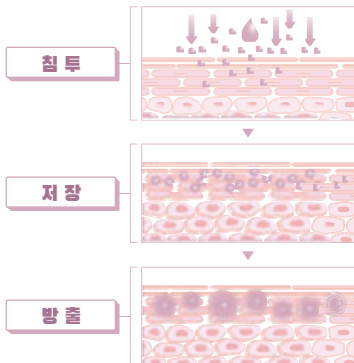
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

준비할 때나 아이랑 잠깐 못놀아 줄때에도 TV를 보여주곤 하는데요, 하루 평균 2시간 이상이 되는 것 같아요.

더 걱정인 것은 아이 아빠가 퇴근해서 집에 오면 밥 먹고 씻자마자 티비를 켜는 점이에요. 아이가 순수하게 TV 보는 시간이 평균 2시간 이상인데 거기에 아빠랑 함께 보는 시간까지 더하면 아이의 TV 시청이 과하다고 생각이 되서 말이죠.

아이 아빠 같은 또래 아이들도 이 정도는 본다면서 괜찮다고 하지만, 너무 일찍 티비를 접하는 건 아닌지, 이로 인해 발달에 안좋은 영향을 끼치는 건 아닌지 걱정이 되어요.

BABY1

TV를 너무 많이 봐요



* 고민 있어요

28개월 아가를 둔 엄마예요. 아기에게 적절한 TV 시청 시간이 얼마인지 모르겠어요. 주로 아침에 어린이집에 보낼 준비를 하는 동안 아이에게 교육방송 만화를 틀어 주고 있어요. 또 저녁식사를

... 걱정 말아요

숙지하시고 계신 바와 같이 장시간의 TV시청은 아이의 정서 및 인지 발달 등에 부정적인 영향을 주게 됩니다. 영유아기 TV 시청은 1회 20-25분 정도 하루 2회 정도가 적당합니다. 이 시기에는 또한 전체적인 화면지각이 되지 않아 단시간에 변화가 많은 광고나 만화영화 등이 주 시청물이 됩니다. 그러나 이와 같은 프로그램의 장시간 시청은 아이의 주의집중력 및 심리적인 안정감을 깨트리게 하므로 장시간의 시청은 하지 못하도록 해 주셔야 합니다.

즉, 아침 저녁시간으로 일정시간이 되었을 때 시청하게 해주시고, 이후에는 시청할 수 없도록 하

육아 팁

시되 가급적 예외가 없도록 해 주셔야 해요. TV 시청 역시 일상생활 수행 요소 중의 하나라 여기 시고 다른 생활과 같이 규칙적으로 이루어질 수 있도록 약속된 시간을 지켜주세요. 더불어 아빠에게는 퇴근 후 TV시청 보다는 아이와 함께 다양한 놀이 위주의 활동을 하도록 권유하심이 아이 발달에 긍정적인 효과를 준다고 생각해요.

BABY2 친구에게 항상 장난감을 빼앗겨요



*고민 있어요

최근 또래 아이들과의 모임이 잦은데, 26개월 된 우리 딸아이는 다른 또래에 비해 키도 작고 몸무게도 적은 편입니다. 아무래도 우리 아이가 작고 힘이 없어 보이니 장난감을 빼앗기는 편이에요. 그래도 자기가 맘에 들어 하는 것은 있는 있는 힘을 다해 반항하고 안 빼앗기려고 애씁니다.

이럴 땐 어떻게 해야 하는 걸까요? 남의 아이도 있다 보니 조심스럽습니다. 또 우리 아이가 계속 자신의 것을 빼앗길 때 스트레스를 받고 마음에 상처를 받을까 봐 걱정입니다. 분쟁 발생 시 엄마가 나서서 순서를 지키지 않으면 두 명 다 가지고 놀 수 없다고 해야 하는 것이지요? 엄마가 아이에게 어떤 태도를 취해야 하는지 알려주세요.

💬 걱정 말아요

26개월이면 아직은 언어나 행동으로 자신의 의견이나 주장을 충분히 표현할 수 있는 시기가 아니므로 또래들 간의 분쟁시 어른들의 중재가 필요합니다. 특히 아이가 일방적으로 피해를 보는

상황의 경우, 아이 스스로 언어나 기타 행동 등으로 자신의 의사를 어느 정도 표현할 수 있을 때까지는 물리적으로 조절해 주셔야 합니다.

우리 아이가 일방적으로 장난감을 빼앗긴다거나 하는 상황은 어머님께서 중재해 주시면 우리 아이와 상대 아이에게 "이러이러하게 표현하고 노는 거야"라고 반복하여 알려주시기 바랍니다. 26개월이면 언어로써 자신의 의사를 충분히 표현하지는 못하지만 분노, 불안 등의 부정 정서는 충분히 느낄 수 있으므로 아이가 일방적으로 피해를 보는 상황은 조정해 주셔야 합니다.

BABY3 쌍둥이 중 유난히 고집센 아이

*고민 있어요

23개월된 쌍둥이 중 고집이 센 둘째가 고민인 엄마예요. 자다가 악 쓰며 울기, 장난감 독차지하기, 다른 사람 깨물기 등 요즘 여러가지로 문제 행동이 늘었어요.

게다가 어린이집에 다니지 벌써 1년이 다 되어 가는데도 아침마다 어린이집에 갈 때면 전쟁이에요. 갈 준비를 하는 순간부터 울기 시작해서, 잘 달래서 신발 신기면 또 울고, 엘리베이터 타면 또 울고 어린이집에 도착해서 들볶보낼 때까지도 계속 울어요.

💬 걱정 말아요

23개월이면 자아가 서서히 싹트기 시작하여 이제는 조금이나마 자신의 주장을 표현할 수 있습니다. 이 시기 발현되는 자신의 주장은 일방적인 특성을 지녀 쉽사리 주변환경과 마찰을 겪게 됩니다.

어린이집의 경우 잘 가던 아이가 어느날 부터 혹은 처음부터 가기 싫어하는 것은 어린이집에서 보다는 가정내에서 주양육자와의 불안정한 애착 관계가 주요 원인일 가능성이 큼니다. 지금부터는 사소한 것일지라도 아이의 요구나 주장을 무시하지 마시고, 수용해주세요. 아이 입장에서 알아들을 수 있도록 인내심을 가지고 충분히 설명해 주셔야 합니다.

푸드 레시피

Baek's 레시피



오징어 볶음

2인분 기준

[재료]

오징어 2마리, 양파 1개, 당근 1/2개, 대파 1대

[양념]

설탕 1T, 고추장 1T, 고춧가루 3T, 간장 5T, 참기름 1T, 다진마늘 1T

[만들기]

- ① 재료를 전부 먹기 좋게 썰어줍니다.
- ② 대파를 볶아 파기름을 내주고
- ③ 그 위에 오징어를 볶아줍니다.
- ④ 이때 다른 양념을 넣기 전에 설탕 1스푼을 넣어 먼저 볶아줍니다.
- ⑤ 다른 양념 재료를 다 넣고 볶아 줍니다.
- ⑥ 볶다가 너무 되직하게 되면 물을 반 컵정도 넣어 주고 볶아줍니다.
- ⑦ 야채는 너무 익히지 말고 아삭한 식감이 느껴질 때까지 볶아줍니다. 마지막에 기호에 맞게 참기름을 넣어줍니다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



옥수수 치즈전

2인분 기준

[재료]

캔 옥수수, 식용유, 치즈 1/2컵, 부침가루 1/2컵, 연유(설탕)

[만들기]

- ① 캔 옥수수의 물기를 빼줍니다.
- ② 모짜렐라 치즈 반 컵을 넣어줍니다.
- ③ 물은 커피잔의 1/3만 넣어줍니다.
- ④ 저어서 반죽을 해줍니다.
- ⑤ 달궈진 팬에 식용유를 넣고 반죽을 얇게 펴서 올려줍니다.
- ⑥ 노릇노릇해질 때까지 은은한 불에 익혀주고 겉시에 담아 연유나 설탕을 뿌려줍니다.

푸드 레시피



소시지 콩나물 찜

3인분 기준

[재료]

콩나물 1봉, 비엔나소시지 1봉, 대파 1대, 양파 1/2개, 물 1컵

[양념]

고추장 2T, 고춧가루 2T, 간장 4T, 설탕 1T, 간마늘 1T, 참기름 1T

[만들기]

- ① 먼저 콩나물 1봉지를 깨끗이 씻어 체에 받쳐 뭍니다.
- ② 양파는 얇게 채썰어 대파와 비엔나 소시지는 어슷썰기를 해줍니다.
- ③ 팬에 식용유 약간 두르고 소시지를 달달달 볶다가 절반정도 익으면 종이컵기준 물 1컵을 붓고 끓여줍니다.
- ④ 물이 끓으면 대파, 양파, 콩나물을 넣고 참기름을 제외한 양념을 다 넣어줍니다.
- ⑤ 뚜껑을 닫고 팔팔 끓여줍니다.
- ⑥ 콩나물 숨이 죽고 국물이 자작해지면 전분 1T에 물 2T를 섞어 전분물을 만들어 조금씩 부어줍니다.
- ⑦ 국물이 걸죽해지면 참기름 1T를 넣고 섞어줍니다.
- ⑧ 기호에 맞게 밥과 김가루를 약간 넣어 비벼 먹어도 맛있게 먹을 수 있습니다.



에그 치즈 토스트

2인분 기준

[재료]

돼식빵 2조각, 계란 3개, 체다슬라이스 치즈 4개, 과일잼, 설탕, 소금, 버터

[만들기]

- ① 계란 3개와 버터를 준비합니다.
- ② 식빵 2장, 체다슬라이스치즈 4장, 과일잼을 준비합니다.
- ③ 계란 3개를 깨뜨려 소금을 약간만 뿌려 곱게 풀어내어 줍니다.
- ④ 중 사이즈 팬을 사용하여 약불에 버터를 녹여줍니다. 버터가 없다면 식용유도 좋습니다.
- ⑤ 계란물 1.5개(절반)의 양을 부어줍니다.
- ⑥ 계란 가장자리가 익고 가운데 부분이 몽글하게 익으면 가운데 식빵을 한 개 올려줍니다. 계란은 살짝만 익혀야 부드럽게 먹을 수 있습니다.
- ⑦ 계란과 빵을 함께 뒤집어 줍니다. 뒤집게 두 개를 이용하여 뒤집어주면 편합니다. 이때부터 약불을 유지해 주세요.
- ⑧ 빵 밖으로 나온 계란의 가장자리를 접어서 위로 올려주고 그 위에 치즈와 과일잼을 토핑하여 줍니다.
- ⑨ 그 위를 뒤집개로 눌러서 반으로 자국을 내어줍니다.
- ⑩ 자국을 낸 쪽을 안으로 반 접어 주면 완성. 기호에 맞게 설탕을 뿌려줍니다.

겨울철 낙상사고 방지법



추운 겨울철에는 움직임이 위축되고 근육이나 관절의 유연성이 저하된다. 몸을 움츠리고 종종 걸음으로 걷다보면 빙판길을 만나 넘어지는 경우가 많은데, 추위로 인해 근육이나 뼈가 경직돼 있어 외부 충격에 의해 골절로 이어지기 쉽다.

1 | 약해진 뼈 작은 충격에도 쉽게 골절



올해에는 코로나19의 영향으로 실내에서 머무는 시간이 많아지는 만큼 실내낙상방지도 관심을 가져야한다. 특히 노인들의

겨울철 미끄러짐으로 인한 연령대별 골절 환자수를 분석해 보면 골다공증 등으로 뼈가 약한 60세 이상 고령자의 골절사고 발생비율이 69%로 매우 높았다.

경우 골다공증, 근력 감퇴 및 관절의 퇴행성 등으로 뼈가 약해져 경미한 충격에도 골절이 쉽게 발생할 수 있어 각별한 주의가 필요하다.

일반적으로 낙상은 바닥이 미끄럽거나 지면이 고르지 못할 때 넘어져 발생하는데, 운동신경이 저하되고 균형 유지 기능이 약화되어 있는 경우에 더욱 위험성이 높아진다. 이외에도 파킨슨병, 퇴행성 뇌질환, 시력 장애, 뇌졸중이나 뇌종양, 심장 기능 이상 등의 내과적인 원인도 영향을 미친다.

낙상은 단순한 찰과상에서 생명을 위협하는 손상까지 다양하다. 낙상으로 인한 대표적인 골절에는 손목 골절, 어깨 뼈 골절, 척추 골절, 고관절 골절 등이 있다. 가장 위험한 고관절 골절은 대퇴골 근위부에 발생하여 엉덩방아를 찧었을 때 쉽게 발생할 수 있으며 다른 부위의 골절이 동반되기도 한다. 고령의 여성에게서 호발 하는데 이는 여자가 남자보다 골다공증이 일찍오고, 평균 수명도 길기 때문이다. 골절 발생 시 장기간 누워 지내는 과정에서 욕창이 발생할 수 있고 폐렴이나 방광염 등 감염성 질환과 더불어 혈전으로 인한 뇌졸중, 심장마비 등의 합병증을 유발해 사망에까지 이를 수 있다. 특히 고령층에서 15~20% 정도의 높은 사망률이 보고되고 있다.

2 | 의외의 손목골절 방지하면 더욱 위험

낙상사고에서 가장 흔한 것은 손목골절이다. 손목 부위 골절은 모든 골절의 15% 이상을 차지할 정도로 흔하다. 넘어질 때 손으로 바닥을 짚게 되는 경우가 많은데 이때 체중의 2~10배의 힘이 손목에 전달되며 골절이 발생하기 쉽다. 손목뼈가 부러지면 손목 부위가 아프고 부어오르며, 경우에 따라서는 손목이 포크처럼 변형이 되기도 한다. 뼈가 많이 어긋나지 않은 경우에는 뼈를 맞춘 뒤 6~8주간 석고 고정을 하고, 많이 어긋난 경우에는 뼈를 맞춘 뒤 금속판이나 의료용 철심으로 고정하는 수술을 받기도 한다.



뼈가 완전히 부러지면 통증이 심해 곧 병원을 찾지만 금이 가거나 부러진 뼈가 서로 맞물리면 큰 고통을 느끼지 못하기 때문에 통증을 참고 지내는 경우도 많다. 하지만 부상을 방지하면 더 심각한 결과를 가져올 수 있으므로 일단 낙상하면 신속히 병원을 찾아 적절한 치료를 받아야 한다.

3 | 적당한 운동 가장 좋은 예방법

낙상을 예방하는데 있어 가장 좋은 방법은 운동이다. 평소에 균형 감각을 잃지 않도록 운동을 꾸준히 하고 가벼운 근력운동으로 근육 소실을 막아야 한다. 일상생활에서 틈틈이 몸의 유연성을 유지시켜 주는 맨손 체조나 걷기 운동, 스트레칭을

해주는 것이 도움이 된다. 눈이 많이 오거나 기온이 크게 떨어지는 날에는 야외 활동을 자제하는 것이 좋다. 부득이하게 외출을 할 때에는 팔이나 다리의 움직임이 불편할 정도의 두꺼운 옷보다 활동하기 편하도록 얇은 옷을 여러 겹 겹쳐 입도록 한다.

4 | 미끄럼 예방 신발 눈길과 얼음에 대비

실질적으로 눈길 낙상사고를 방지하려면 어떤 신발을 신는 것이 좋을까? 굽이 낮고 폭이 넓은 신발이 기본적으로 좋지만 중요한 포인트는 신발 밑면의 요철이다.

요약하자면 낮은 굽에 넓은 바닥면을 가지며 요철이 많고 큰 신발이 좋다는 것이다.

◆ 신발의 구조면 ◆



• 신발 밑창



• 눈 입자

눈길에 미끄러지는 이유는 신발의 밑창에 눈입자가 차곡차곡 끼여 본래의 요철 구조를 평평하게 만들기 때문인데 아이젠이나 특수 장비를 신발에 덧신지 않는 한에서 할 수 있는 방법은 신발 밑창이 얼마나 닳아 있는지 자주 체크해주는 것입니다.

아무리 좋은 신발도 눈길에서 오래 걸다보면 요철사이에 결국 눈 입자가 끼기 마련이지만 최대한 요철이 마모되지 않은 신발이 입자가 신발에 쌓이기까지의 시간을 오랫동안 유지해주기 때문입니다.

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.

江戸政
이자카야·야키토리
(エドマサ)



겉보기엔 꽤나 허들이 높아보이는 주점. 지나가는 손님이 불쑥 들릴 수 있는 분위기는 아니다. 하지만 입구의 천막을 지나가면 술만 주문하면 이것저것 고민할 것 없이 5종류의 야키토리를 맛 볼 수 있다. 우선 인사느낌으로 제공 받는 타타키. 치킨100%의 거대한 츠쿠네이다. 육즙이 넘치는 이 맛은 닭고기 햄버그와 비슷하여 녹진한 타레를 듬뿍 발라 만들었다.

추천메뉴 1▶

半熟たたき
(반숙 타타키)
• 반으로 자르면
중양은 레어느낌이라
입에 넣어 씹으면
육즙을 만끽할 수 있다.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

タタキ

(타타키)

• 이 가게의 대표격인
나마 타타키는 구이와는 다르게
와사비와 함께 먹는다.

추천메뉴3▶

皮(카와)

• 일반적인 닭껍질 꼬치와는
사뭇 다른느낌의 카와쿠시.
껍질을 겹겹이 돌려
두꺼운 느낌이면서도
한 입에 먹을 수 있는 크기.



◀ 추천메뉴4

ふじ(후지)

• 후지는 심장과 간을
이어주는 부위로 가게에서 가장
인기가 많은 부위 중 하나.
카와와 같은 320엔.

★★★★☆

가게를 찾는 손님은 혼자 손님 비율이 70% 정도
되며 나머지는 8:2 정도로 남성이 많은 비율
을 차지하고 있으니 미리 분위기를 알고 방문 하
는 것도 좋겠다. 기본 안주 5종류로 맛볼 수 없는
카와와 후지는 추가 주문으로만 맛 볼 수 있음에
도 불구하고 언제나 품질의 연속. 바로 앞 카운터
야키다에서 풍겨오는 음주육구를 불러일으키
는 냄새에 과음하지 않도록 주의하자.

·中央区東日本橋2-21-5

·영업시간 : 평일17:00~20:00/ 토요일17:00~18:30 일요일 휴일 야스미

·TEL : 03-3851-2948 ·<https://tabelog.com/>→江戸政로 검색



인테리어

가족을 위한 공간 플레이 룸



공간은 사람을 만든다. 가족의 취미를 고려하고 취향을 반영한 공간을 꾸미면 가족을 집으로 불러 모은다. 우리 가족 플레이룸 아이디어 4가지를 제안한다.

▲피랙 R 4단 선반장 선반과 프레임 모두 라운드 디테일로 처리해 반듯하지만 부드러운 인상을 주고, 선반을 가로지르며 연결되는 서포터는 선반장을 흔들림 없이 지지한다. 담백하고 심플한 디자인으로 어떤 오브제를 올려놓아도 조화롭다.

식물 아틀리에

집은 심리적 건강뿐 아니라 호흡기 건강을 좌우한다. 식물은 집 안에 건강한 공기를 만든다. 집 곳곳에 식물을 뒀도 좋지만 집 안의 한 공간에 식물을 함께 놓아 작은 정원을 만들어보자. 인테리어 효과와 정서적 안정까지 챙길 수 있다. 생기와 활력을 더하는 것은 물론 집 안 분위기에도 생동감이 넘친다.



자연광이 잘 드는 거실 공간, 간결하면서도 넉넉한 수납공간의 선반장에 좋아하는 소품과 함께 식물을 자유롭게 놓아주세요. 크게 신경 쓰지 않아도 멋스럽고 내추럴한 인테리어 효과를 얻을 수 있어요.

홈 오피스



인테리어

▲리브레 2단 책장 심플하고 세련된 홈 라이브러리를 연출해주는 책장이다. 리브레 테이블과 함께 배치하면 상판 작업 면적을 더 넓게 사용 가능하며, 아이들도 손 닿을 수 있는 낮은 높이로 온 가족이 함께 사용하는 서재에 적합하다.

독서의 장점은 수도룩하다. 가장 좋은 점은 단기간에 많은 간접경험을 할 수 있다는 것. 가족의 공용 공간 중 서재의 비중을 높이면 자연스럽게 독서 분위기를 형성할 수 있다. 연말에는 잠시 TV를 끄고 온 가족이 모여 독서하는 차분한 분위기를 만들어보자.

가족 모두가 함께 사용 가능한 서재형 거실을 제안합니다. 넓게 사용할 수 있는 빅 테이블과 낮은 책장, 벤치형 의자를 배치하면 온 가족이 함께하는 북 카페가 되고, 재택근무에도 불편함 없는 열린 홈 오피스가 완성됩니다.

실내 놀이터



▲1 패턴 매트 기존 놀이 매트와는 다른 카펫 형식의 디자인. 어린이 놀이 매트의 편견에서 벗어나 인테리어를 해치지 않는 감각적인 공간을 연출할 수 있다. 2 서클 매트 아이들의 놀이 공간에 포인트가 되는 러그 형식의 매트로 먼저 걱정 없이 청결하게 공간을 연출할 수 있다.

항창 뛰노는 아이가 있는 가정이라면 놀이 공간을 따로 만들어두는 것이 좋다. 감각 있는 디자인과 컬러의 플레이 매트를 두면 아이가 매트 위에서 머무는 풍경은 한 폭의 그림이 될 것이다.

아이들은 매트 위에서 보내는 시간이 대부분입니다. 우리의 예상보다 매트는 육아 일상에서 많은 비중을 차지합니다. 아이와 함께하는 그 일상의 배경이 빛나기를 바랍니다.

보드 게임 룸

거실에 널찍한 테이블을 두면 가족이 함께 즐기는 오락의 장을 마련할 수 있다.

테이블 위에 가족 누구나 쉽게 할 수 있는 할리갈리, 우노(UNO)등 보드게임을 펼치는 것이다. 가족 구성원 저마다 바쁜 연말이지만 가족과 함께 하는 친밀한 놀이의 시간은 그 어느 것보다 바꿀 수 없다.



▲1 할리갈리 게임 인원은 2명부터 6명까지, 만 6세 이상이면 참여할 수 있다. 같은 과일이 5개 모이면 총을 치면 된다. 우리나라에서 가장 많이 판매된 보드게임으로 할리갈리 파티, 할리갈리 주니어, 할리갈리 컵스 딜릭스 등 다양한 시리즈가 있다. 2 우노(UNO) 최소 2명부터 최대 10명까지 즐길 수 있는 카드 게임. 만 7세 이상부터 참여할 수 있다. 집중력과 순발력, 수인지 능력을 동시에 끌어올릴 수 있다.

보드게임은 어른들에게 근심을 잊고 스트레스를 날리는 즐거운 시간을 선사해요. 아이들은 보드 게임을 통해 생각하는 힘을 기르고, 팀과 상호작용을 하며 사회성 발달을 도모할 수 있어요. 답답한 요즘, 가족과 함께 보드게임으로 달래보세요.

러브 라이프

알맞게 사랑하기



화이트 와인은 차가운 온도, 레드 와인은 적당한 온도에서 디캔터에 담아 공기와 맞닿게 조절하는 것이 중요하다. 이뿐 아니라 어떤 글라스에 어느 정도 따라 마셔야 하는지도 와인 종류에 따라 달라진다. 남녀 관계도 그렇다. 나의 온도와 그의 온도, 나의 정도와 그의 정도 사이에서의 균형이 필요하다. 이제 막 연애를 시작한 연인, 썸 타는 중인 예비 연인에게에는 더욱 그렇다.

연애 초반 어떻게 이미지 메이킹을 하고, 포지셔닝을 하느냐에 따라 이 연애가 어떤 방향으로 흘러갈지 정해지기 때문이다. 하루 세 번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안 양치질을 해야 한다고 배우는 치과의 333 법칙. 이 333 법칙은 치과에서만 쓸모 있는 것이 아니다. 연인 관계에서도 333 법칙은 필요하다.

나의 이미지가 상대에게 굳어지기 3일, 3주, 3개월 전에 많은 것이 결정된다. 이때를 놓치면 스스로 원하는 이미지를 만드는 것은 물론 주도권 싸움에서도 한참 밀리게 된다. 너와 나의 사이에서 발생하는 트러블과 변수에도 당당히 맞설 수 있는 에너지가 필요하다.

주도권은 초반에 결정된다. 상대에게 주눅 들지 않고 당당하게 연애하기 위한 주도권 333의 법칙.

:: SITUATION 1

3days



■ 넘치지 말 것

연애 초반에는 스스로도 인지하지 못한 상태에서 주도권 싸움을 하게 된다. 꼭 어느 한쪽이 가져야 하는 것은 아닌데 꽤 많은 사람들이 주도권 쟁탈전에서 실패하는 것은 물론 연애 자체에 실패한다. 무엇이든 적당한 것이 좋지만 사실 그 적당함을 찾는 것이 쉽지는 않다. 주도권을 잡기 위해 가장 많이 하는 밀당은 연락을 참는 것.

연락하고 싶지만 연락하지 않는 것으로 밀당을 한다. '이'번엔 내가 연락했으니 다음엔 그가 연락할 때까지 기다려야지' 이런 생각을 하다가 타이밍을 놓치면 오랜만에 심장을 뛰게 했던 사람을 놓쳐버릴지도 모른다. 어느 한쪽이 완전히 키를 쥐고 있는 관계는 오래가지 못한다. 주도권을 어느 한쪽이 반드시 가져야 한다는 생각 자체를 버

러브 라이프

릴 것. 두 사람 모두가 주도권을 가지지 않아도, 아니 주도권의 필요성을 못 느낀 채 아름답게 지속되는 관계도 많다. 주도권은 어찌면 내가 상대보다 아주 조금은 우위에 있다는 오만함에서 비롯된 감정이 아닐까. 회사에서 선배에게, 상사에게도 어쩔 수 없이 밀리는데 연인 관계에서까지 주도권을 찾진 말자. 주도권이 없어도 당신의 연애는 행복할 수 있다.

■ 걱정은 YES, 간섭은 NO

진짜 내 사람으로 만들기 위해 다양한 노력을 기울이는 것은 좋다. 하지만 걱정과 간섭은 한 곳 차이다. 서로에 대한 마음이 점점 쌓이고 있는 시점에 과한 간섭은 상대로 하여금 반감만 살 뿐이다. 주도권을 잡으려고 했다가 아예 관계가 끝나게 될지도 모른다. 나를 배려하는 것은 좋지만 내 눈치를 보게 하는 관계는 건강하지 않다. “몸 상하니까 술 적당히 마시고 들어가요”와 “또 술이예요?”는 완전히 다르다.

마음이 같다고 해도 전자는 술을 마신 후 내 컨디션을 걱정하는 것처럼 들리지만 후자는 술을 마심으로 인해서 발생하는 여러일들을 의심하는 것처럼 느껴진다. 그를 걱정하는 것인지, 그가 뭘 하고 돌아다닐지 몰라 밤잠을 설치며 전전긍긍하는 나를 걱정하는 것인지 스스로에게 물어보자. 초반부터 숨 막히게 답달하는 연인을 좋아할 사람은 없다. 더군다나 요즘처럼 혼자만의 시간이 반드시 필요한 현대인에게는 더욱 그렇다. 누구에게나 나만의 시간이 필요하다.

:: SITUATION 2

3weeks



■ 성향을 파악할 것

분명 씬을 타고 있는데, 혹은 연애를 시작했는데

행복하지 않다. 이유는 무엇일까. 서로에 대해 알아갈 생각은 하지 않고, 어떻게 하면 저 사람을 이길 수 있을지만 고민했기 때문은 아닐까. 가장 행복해야 할 연애 초반, 공냥거리는 것만으로도 시간이 훌쩍 가는 이 찬란한 시기에 밀당을 하느라 힘을 빼는 것은 시간 낭비다. 모든 시간이 그러하듯 특히 이 사람과의 참 좋은 시절은 다시 돌아오지 않는다. 주도권을 잡기 위해 자존심 대결을 할 것이 아니라 어떻게 하면 상대방이 좋아하는 것, 싫어하는 것을 잘 파악할 수 있을지를 고민하자.

상대를 이겨서 내 발아래 둘 생각을 하지 말고, 상대방의 마음을 녹이는 방법을 선택하는 것이 훨씬 현명하다. 연애를 오래 지속하기 위해 많은 사람들이 꼽는 방법 중 ‘상대가 싫어하는 것을 하지 말 것’이 있다. 생각해보면 그렇다. 상대가 좋아하는 일을 하는 것은 쉽다. 반응도 어느 정도는 예상 가능하다. 하지만 의외로 싫어하는 것을 하지 않는 것이 쉽지 않다. 좋아하는 것을 파악해서 감동을 주는 것도 좋지만 싫어하는 것을 기민하게 파악한 후 그 행동을 하지 않는 것이 진짜 관계를 오래 유지할 수 있는 방법이다. 이렇게 연애 초반에 파악해야 할 것이 산더미인데 자존심을 내세워 주도권 싸움을 할 여력이 없다.

■ 주체가 내가 될 것

모든 관계의 주체는 내가 되어야 한다. 주도권도 중요하지만 그보다 더 중요한 것은 서로의 감정, 무엇보다 내 감정에 솔직해지는 것이다. 연애를 하다 보면 ‘나에게 이런 면이?’ 하는 생각이 들면서 나조차도 놀라는 경험을 하게된다. 내가 알고 있던 나와 연애하는 나의 자아는 꽤 많은 부분에서 다르다. 스스로도 낯선 내 모습과 감정을 상대방과 솔직히 공유해보자.

내 감정과 상대의 감정을 공유하면서도 우리만의 연애 스타일을 만들어야한다. 똑같이 내가 하는 연애인데도 누구와 연애를 하느냐에 따라서 연애 스타일은 완전히 달라진다. 누구와는 3일 만에 질리는 연애를 하던 내가 또 다른 누군가와와는 3년을 만나도 설레는 그런 연애를 하게 될지도 모른다. 내 페이스로 상대방을 일방적으로 이끌지도 말고, 상대방의 페이스에 일방적으로 끌려가지도 말자. 모든 관계의 주체는 나다. 상대방이 행복한 것을 보면서 나도 행복해지지 말고, 나 스스로 행복해져야 한다. 행복이 충분한 각각의 주체가 만날 때 비로소 두 사람 모두 행복해질 수 있다.

책소개

행복한 책 읽기 2월의 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

▽ 공정하다는 착각

저자: 마이클 샌델

출판사: 와이즈베리



:: 두번째 행복 도서

▽ 좋은 사람에게만
좋은 사람이면 돼

저자: 김재식

출판사: 위즈덤하우스



또 다시 ‘공정’이 화두다. 언론 미디어를 통해, 부유층과 빈곤층, 청년과 장년, 정치인의 입을 통해 끊임없이 쏟아져 나온다. 기업은 정규직·비정규직 논란에서 비롯된 ‘공정 채용’ 문제로 혼란에 빠져 있고, 정치권에선 ‘공정경제 3법’과 ‘재난지원금’ 등에 대한 각기 다른 해석으로 떠들썩하다. 대통령은 “하나의 공정이 또 다른 불공정을 부르는 상황”을 언급하며 어려움을 토로하기도 했다. 이렇듯 ‘공정’이라는 하나의 화두가 여러 충돌이 발생한다.

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. 남한테 좋은 사람이 되려고 애쓰기보다 먼저 나의 소중함을 알고, 내 곁의 좋은 사람들에게만 좋은 사람이면 된다. 바쁜 일상에 치여 스스로를 돌보는 일을 등한시하면 나 자신에게, 내 곁을 지켜주는 소중한 사람들에게 바친다.