

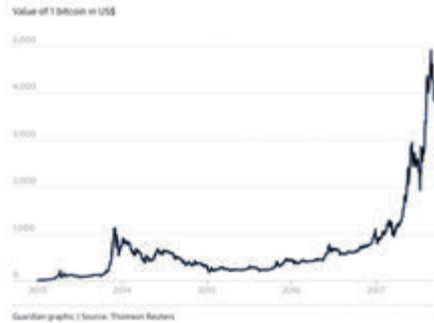
하다는 점이라고 할 수 있을 것이다.

그렇다면 비트코인은 무결점 화폐일까? 정답은 NO이다. 우선 법적 지위상의 문제가 존재한다. 국가별로 거래가 인정되는 국가가 있는 반면, 전면 금지되어 있는 나라도 있다. 그리고 암시장에서 널리 이용된다는 점이 그 배경에 있다. 그리고

키 분실의 경우를 생각할 수 있는데 여기서 키는 비트코인 월렛에 접속하는데 필요한 숫자와 문자를 결합한 비밀번호를 말한다. 키를 분실할 경우 월렛을 분실하는 것과 같은 의미이다. 또한 높은 가격 변동성으로 인해 폭등과 폭락을 여러차례 반복하여 안정적인 자산으로써의 가치를 인정하지 않는 분위기이다.

### 비트코인을 사도 되는 걸까? 두 차례 폭락사태

2020년 비트코인의 가격은 7,000달러로 시작했다. 하지만 2021년 1월 기준 3만달러로 4배 이상 폭등하였다. 하지만 앞서 설명한 듯 비트코인의 대표적인 특성이 가격변동성인 만큼 급격한 하락과 상승을 거듭해왔다. 2017년 12월 2만달러에 육박했던 비트코인은 7천달러 까지 폭락하였고 2020년 다시 1만달러 까지 회복한 비트코인은 두달만에 6천 달러를 찍기도 했다.



▲비트코인의 5년 그래프

하지만 비트코인의 지난 가격을 살펴볼 때, 최고 및 최저 가격보다 기억해야 할 것은 모든 하락 후에 회복을 거듭했다는 것이다. 그렇다면 언제 비트코인을 구입해야 할까? 이 질문보다는 왜 구매해야 하는 질문이 중요하다. 비트코인 가격에 대한 이야기는 무언가를 확정하는 것이 아니며 시장 활동에는 매일같이 여러 요소들이 개입된다. 그러므로 구입하는 이유를 확실하게 하고 가치를 이해해야만 실패하지 않는 투자가 될 것이다.

### 비트코인과 테슬라 그리고 스페이스X 일론 머스크의 행보

지난 한해 비트코인과 투자의 핫 키워드로 떠올랐던 대상으로는 테슬라를 빼놓을 수 없다. 테슬라의 주가도 2020년 2월 110달러였지만, 2021년 2월 기준 816달러로 비트코인 못지 않은 성장을 보였다. 이런 테슬라의 CEO인 일론 머스크는 최근 비트코인을 15억달러 규모의 비트코인을 매수했다고 알렸고 이러한 일론 머스크의 행보에 비트코인의 가격 또한 폭등에 박차를 가했다.

시 일론 머스크의페이팔 보유지분은 2억 5000만 달러로 자력으로 억만장자 대열에 합류한다.



일론머스크는 현재의 페이팔 (Paypal)을 설립한 초기 멤버였지만 공동 창업가였던 맥스 레브친과의 갈등으로 페이팔을 떠나게 된다. 하지만 2002년 2월 나스닥 시장에 상장하게 되면서 이베이가 15억달러의 거금으로 인수하게 되고 당

## 3월 특집

현재 세계 부자 1위인 일론 머스크는 스페이스X의 CEO이기도 하다. 일론 머스크는 2002년 6월 이베이와 인수 협상을 한창 진행하던 도중 화성 식민지의 꿈을 이루기 위해 세 번째 회사인 스페이스 엑스(Space X)를 창업한다. 초기 스페이스 엑스는 순탄하지 않았다. 첫 발사체인 팰컨 1을 만들어 2006년 첫 발사를 시도했지만, 3번째 발사까지 모두 실패로 이어졌다. 이 때문에 스페이스X는 상당히 어려움을 겪었다.



▲스페이스X의 발사체 팰컨9

이와 별개로 같은 해 나사(NASA)는 우주왕복선의 퇴역을 선언하고, 민간 로켓 업체에 외부 위탁해서 국제 우주 정거장의 화물을 운반할 것이라고 밝혔다. 이때 오비털 사이언스와 스페이스X가 선정되었으며, 나사로부터 지원이 큰 도움이 됐다. 2008년에 나사는 스페이스X와 12회 국제 우주 정거장의 화물 운반 계약을 체결하게 된다.



▲궤도 진입 후 지구로 귀환해 착륙하는 팰컨9

이후 스페이스X는 2010년 드래곤 우주선을 발사한 후 재진입, 회수까지 성공하면서 발사부터 귀환까지 기술을 갖춘 첫 민간기업이 되었다. 특히 2015년에는 팰컨 9 로켓으로 위성을 궤도 진입시킨 후 추진제 로켓을 그대로 회수하는데 처음 성공했으며, 2016년에는 로켓의 해상 회수마저 성공한다. 전 세계에서 가장 싼값으로 우주에 물품을 수송할 수 있는 유일한 기업이라 할 수 있으며, 시장의 흐름을 바꿔나가고 있다. 이런 기술력을 바탕으로 머스크는 구체적인 화성 식민지 계획을 2016년에 발표하기에 이른다. 막대한 꿈이 아닌 현실로 나아가고 있는 것이다.

## 비트 코인과 테슬라 그리고 스페이스X 미래를 예측하는 일론 머스크

누군가는 내일을 내다 본다. 그리고 누군가는 1년 뒤를 준비한다. 하지만 앞서 소개한 일론 머스크의 행보는 짧게는 10년 길게는 몇 십년 몇 백년 뒤를 생각하는 행동이다. 또한 인류의 생존이라는 범인류적인 관점에서 누군가는 반드시 관심을 가져야 할 분야이기도 하다. 누군가에게는 허황된 판타지적인 환상으로 보일지도 모르지만 인류발전의 시작은 모든 것이 그러하였다. 인류생존을 위한 화성정착을 위한 스페이스X. 화성에서 쓰일 연료로 유력한 전기는 테슬라를 통해 기술 접목을 도모하고 있으며 이미 로켓을 통해 테슬라 자동차를 우주로 보낸 일론 머스크의 다음 그림에는 무엇이 있을까? 세간에서는 화성에서도 쓰일 수 있는 화폐로서 비트코인을 예상한다.



그렇다면 일론 머스크의 비트코인 구입은 단순 돈벌이 수단이 아닌 미래화폐로서의 가치를 확실히 이해하고 투자한 대표적인 예라고 볼 수 있을 것이다.

### Bitcoin | 가상현실 일론 머스크의 또 다른 가치

그 일론머스크는 대단한 일본 오타쿠로 알려져있다. 더불어 일론 머스크는 인류의 삶은 영화 매트릭스에서처럼 인공지능과 고도로 발달한 컴퓨터가 만들어진 가상세계에서 펼쳐질 것이라고 말한 바가 있다. 그 이유로 기술의 진보를 꿈꿨는데 1970년대 만해도 최초의 컴퓨터 게임 '퐁'(PONG) 안에서 화면 안의 막대기를 움직여 공을 주고받는 단순한 게임을 즐겼다.

40여 년이 흐른 지금은 수백만 명이 동시에 실물을 사진으로 찍은 것처럼 경교한 3D 시뮬레이션 안에서 게임을 즐긴다.

이처럼 해마다 발전하는 기술이 인류를 가상현실과 증강현실 세계로 데려다주리라는 것이다.

또 머스크는 이 같은 기술 진보는 재앙적 사건으로 인한 '인류의 멸망' 시에만 중단될 것이기 때문에 '인류가 가상현실에서 생활할 것'이라는 자신의 가설이 실현될길 바란다고 덧붙였다.

지난해 12월 일론 머스크는 실리콘밸리 스타트업 투자사인 와이컴비네이터 샘 알트만 회장 등과 함께 10억 달러(약 1조1300억 원)를 투자해 인공지능(AI) 연구그룹을 창립했다. 시로 인한 인류의 파멸을 막을 방안을 마련하는 게 주된 목표다.

### Bitcoin | 다시 비트코인으로 도지코인?

앞서 소개했듯이 일론머스크는 원래 일본 문화에 관심이 많았으며 이상하게도 사토시 나카모토는 일본식 영어가 아닌 매끄러운 영국식 영어였다는 이야기가 있다. 최근에는 도지코인을 직접 홍보하면서 라이온킹의 주인공 심바에 도지를 합성하기도 했다. 또한 트위터에 도지코인을 샀다라고 알리면서이다.



▲기발한 주제가 많은 일본 애니메이션 문화에 관심이 많은 일론 머스크



▲위 인공지능 연구기업 오픈AI, 아래 인간의 뇌와 컴퓨터연결을 연구하는 뉴럴링크 모두 일론 머스크가 창업했다

언젠간 비트코인을 가상현실에서 사용할 수 있다는 뉴스와 우주에서도 사용할 수 있다는 뉴스가 나올지도 모른다. 이와함께 혹시 사토시 나카모토가 일론 머스크라는 뉴스가 나오는 것은 아닐까?

## 뷰티 트레이닝

# 움츠린 몸 풀어주는 발라레필



무거운 외투 착용으로 멎치고 움츠린 몸을 개운하게 스트레칭하는 것만으로도 하루의 피로가 싹 가실 홈트레이닝을 소개한다.

### 01 | 승모근 통증감소

01



●●● 폴드브라 ●●●

work▶ 동작 당 8회 씩 반복한다.

- ① 1 양손을 아래로 향하도록 긴 타원 형태의 팔을 만든다(양바).
- ② 양손을 명치 앞으로 향하도록 긴 타원 형태의 팔을 만든다(양아방).
- ③ 양손을 양옆으로 펼쳐 큰 나무를 안은 듯한 곡선 형태의 팔을 만든다(알라스콩).
- ④ 팔에서 길게 늘려 손바닥이 바닥을 향하도록 한다(알롱제). 순서대로 8회 반복.

### 02 | 고관절 유연성향상

work▶ 동작 당 8초씩 반복한다.

- ① 바르게 누워 무릎을 굽혀 세운 자세에서 한 다리의 발바닥에 밴드를 감싸 잡고 준비한다.
- ② 밴드가 있는 다리의 무릎을 펼치며 발바닥이 천장을 향하도록 하여 다리의 후면 근육을 스트레칭하고 8초를 기다린다.
- ③ 자세를 유지하며 굽힌 다리를 아래로 뺀어 다리의 전면 근육을 동시에 스트레칭하고 8초를 기다린다. 반대쪽도 동일하게 한다.

02



●●● 다리 스트레칭 ●●●

## 03 | 상체 전면 스트레칭

work▶ 동작 당 5회 씩 반복 한다.

- ① 엎드린 자세에서 어깨 옆에 손바닥을 두고 바르게 눕는다.
- ② 양 손바닥에 힘을 주고 어깨는 내리고 상체를 천천히 들어 올린다.
- ③ 가슴과 어깨를 넓게 펼친다는 느낌으로 상체를 더 들어 올린다. 시선은 바닥을 응시하며 어깨에 힘이 들어가지 않도록 주의한다. 5회 반복.



●●● 스완 스트레칭 ●●●

## 04 | 비대칭 골반교정

work▶ 동작 당 8초씩 반복 한다.

- ① 한 다리는 90도로 접고 반대 다리는 골반 뒤로 길게 뻗는다.
- ② 골반 정렬을 바르게 하여 척추를 곧게 늘였다가 천천히 바닥을 짚고 내려가서 8초 동안 호흡하며 기다린다.
- ③ 바닥을 짚고 천천히 올라와 반대쪽도 동일하게 반복한다.



●●● 골반 스트레칭 ●●●

## 05 | 척추 유연성 향상

work▶ 동작 당 3초씩 반복 한다.

- ① 한 다리는 접고 반대 다리는 사선 앞으로 쪽 펴서 발바닥에 밴드를 감싸 손으로 잡은 상태로 준비한다.
- ②, ③ 접혀 있는 다리 쪽 팔을 길게 뻗어 밴드 방향으로 옆구리를 길게 늘린다는 느낌으로 스트레칭한다. 반대쪽도 동일하게 한다. 3회 반복.



●●● 하프 사이드 스트레칭 ●●●

### TIP. 체형 교정에 효과적이라고요?

배우 강소라, 가수 옥주연이 발레를 통해 체형 교정을 한 것처럼 발레를 하면서 목이 길어졌다는 말을 들어봤을 거예요. 발레를 장기간 배우다 보면 바른 자세를 유지하는 힘이 습관이 되죠. 또 발레에서는 근육을 길게 신장시키는 힘인 풀업을 하는데, 계속 길쭉하고 탄력 있게 끌어 올리는 근육의 형성을 통해 길고 우아한 목선과 몸매를 만들 수 있어요.

## 스킨 케어

# 2021 트렌드 헤어 룩



### ♥ 청담 컬렉션이란? K-뷰티의 선두주자

K-뷰티를 이끌어가고 K-트렌드를 만들어가는 청담 컬렉션은 매년 오프라인으로 헤어 트렌드를 소개한다. 하지만 올해는 코로나19로 인해 새로운 시도를 한다. 아티스트들의 작품을 촬영해 화보로 소개하는 방식이다.

K-뷰티를 선도하는 청담 컬렉션에 박 회장이 어떠한 상황에서도 멈추지 않고 계속 트렌드를 제시한다는 것을 보여주지 위해 택한 방법이다. 해마다 테마를 잡기 위해 인플루언서를 분석하는데 특히 올해는 코로나19를 빼놓고 이야기할 수 없다고 생각했다. “당분간 코로나19로 인한 언택트 흐름이 지속될 것이라고 생각해요. 그래서 중심 키워드는 언택트로 잡고 여기에 청담 컬렉션의 메인 코드인 K-뷰티를 더했죠.”

‘KONTACT’라는 새로운 단어를 만들어낸 청담 컬렉션 박 사무국장은 접촉한다는 의미의 ‘CONTACT’와 발음이 같고 의미 또한 사람과의 소통을 그리워하는 아날로그 감성을 내포했다고 설명한다. 이렇게 선정된 주제 아래 12개 스타일의 헤어 아티스트들은 본인에게 주어진 테마에 맞

는 룩을 풀어낸다. 각자의 방식대로 해석한 테마를 단어, 색, 풍경 등에 대입시키고 그 과정에서 얻은 힌트를 헤어스타일에 접목한다.

### ♥ 클린 멤브레인 단순함의 미학

뉴노멀 시대 속 재택, 원격 근무로 집에 있는 시간이 많아지면서 미니멀리즘이 다시금 화두로 떠올랐다. 이러한 미니멀 라이프를 반영한 헤어 트렌드는 간결하지만 지속 가능한 스타일링에 중점을 두었다. 복잡하게 손이 많이 가는 대신 오래도록 모던하게 유지할 수 있는 헤어 룩을 제안한다.



1. 어깨에 닿을 듯 말 듯한 헤어 기장을 레이어드로 커트해 가벼우면서 끝 라인은 샤프하게 살린

## 스킨 케어

다. 그다음 머리 안쪽에만 부분적으로 올리브 그린 컬러를 가미해 단조로워 보일 수 있는 룩에 하이라이트를 더했다.

2. 깔끔한 느낌을 최대한 살리기 위해 '원랭스' 기법을 사용했다. 일직선의 동일 선상에서 같은 길이가 되도록 커트하는 방식으로 헤어 라인이 군더더기 없이 딱 떨어진다. 여기에 위쪽 머리카락은 기존의 머리보다 화사하게 밝히고, 차가운 그레이 컬러로 아래쪽으로 갈수록 차분하게 가라앉힌다.



3. 예상치 못한 반전이 있는 언밸런스한 하프 커트 하프 롱을 완성했다. 한쪽 헤어는 과감한 단발로 커팅하고 반대편은 매트한 베이지 브라운 컬러의 피스를 사용해 롱 헤어 중간 지점부터 하이라이트를 넣었다. 자칫 인위적일 수 있는 디자인이지만 공통적으로 C컬을 넣어 흐름을 통일했다.

4. 가위로 싹둑 자른 듯한 조각난 디스커넥션 커트를 여러 번 나누어 시도했다. 맥락 없이 잘린 듯한 커트 특유의 분위기가 돋보일 수 있도록 크림 타입의 에센스를 이용해 세미 웨트 텍스처로 마무리한다. 모발 균데균데 애시 계열의 두 가지 컬러를 넣어 시크한 무드를 강조.

### ♥이너피스

#### 자연과의 긴밀한 관계

그 어느 때보다 자연의 소중함을 인식하고 그리워지는 시기. 존재만으로 안식을 주는 자연과 사랑을 친밀하게 연결하고 싶었다. 힐링과 심을 뜻

하는 이너 피스를 테마로 선택한 배경이다.



1. 인위적으로 만들어낸 펴미 아닌 원래 자신의 머리가 곱슬인 것처럼 보이게 하기 위해 앞머리를 포함한 전체에 각기 다른 굵기의 웨이브를 넣는다. 내추럴한 매력을 살리기 위해 모래와 흙이 연상되는 애시 컬러를 베이스로 했고, 생동감을 부여하기 위해 하이라이트 컬러를 믹스했다.

2. 생동감을 붙여넣는 따뜻한 브라운 기가 가미된 진저 레드 컬러에 형태는 레이어드를 더한 보브 헤어를 구현했다. 머리카락 끝을 일자로 자른 보브 헤어는 자칫 딱딱하게 느껴질 수 있지만 형클어진 텍스처를 살리면 훨씬 자연스럽다.

3. 피부톤이 맑아 보이는 웜 코랄 컬러를 헤어 전체에 물들이고 좀 더 러블리해 보이도록 굵은 웨이브를 넣었다. 피부 또한 헤어와 이질감이 들지 않도록 톤 다운된 오렌지 블러셔를 사용해 밍그레하게 표현하고 양 볼 전체에 빈티지한 무드의 갈색 주근깨를 그려 마무리한다.

4. 원치 않는 격리된 공간에서 생활하는 탓에 상실감과 무력감이 파고드는 요즘. 그 어느 때보다 자연적인 요소에서 위안을 받는 시기이지 않을까. 헤어는 세팅을 받은 듯 구조적인 웨이브 형태가 아닌 내추럴한 결과 잔머리가 관건.

## 성형&시술

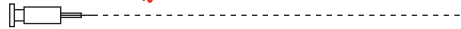
# 확찐자들을 위한 주사시술



아무리 운동을 하고 식이 조절을 해도, 유독 잘 안 빠지는 부위가 있다. 특히 울퉁불퉁하게 나와 보디라인을 망치는 나잇살이라면 더 그렇다.

얼굴 턱살(이중 턱), 부유방(겨드랑이), 복부, 러브핸들(허리둘레 살), 팔뚝, 브래지어 라인(등살), 허벅지, 종아리 등이다. 어쩐지 작년에 입던 옷이 올해 어색하게 작아졌다면 이 때문일 것이다. 그럴 때는 과감히 의학의 힘을 빌려보는 건 어떨까?

### 주사 지방 흡입



몸의 지방을 빼내는 성형수술의 일종으로, 지방을 제거하는 가장 확실한 방법이다. 보편적으로 알려진 수술인 지방흡입술이 있고, 간단하게 주사로 빼내는 지방추출주사가 있다.

#### 지방 흡입술

신체에 구멍을 내어 금속으로 된 캐놀러를 통해

코로나19로 여행과 모임이 극도로 제한된 상황에 '확찐자'가 속출했던 2020년. 새해에는 '실패 없는 다이어트' 대열에 동참해보자. 때가 왔다.

피하지방층의 지방을 물리적으로 제거한다. 수면마취로 진행되는데, 수술 과정에서 어쩔 수 없는 피부 내 조직 손상이 일어나며, 다른 수술과 마찬가지로 수술 직후 부기가 있고 수술 후 두 달 이상 압박복을 착용해야 한다.



개인차가 있지만 회복 기간은 2주에서 한 달 정도 걸린다. 특히 제거하는 지방의 양이 많을수록 회복 기간은 길어진다. 다만 다른 시술과 달리 지방을 저장하기 위한 조직도 같이 제거되기 때문에 수술이 성공적으로 될 경우 예전처럼 그 부위에 살이 잘 찌지 않는다. 효과가 가장 확실하며 장기간 유지되기 때문에 의사들이 가장 추천하는 방법이다.

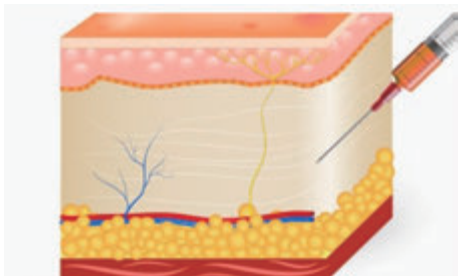
다만 1cm 내외의 작은 절개창을 통해 진행돼 다른 미용 수술처럼 의사가 직접 눈으로 볼 수 없으니 의사의 수술 경험 등에 따라 결과가 달라질 수 있다. 가장 흔한 부작용은 지방층을 고르게 흡입



## 성형 & 시술

하지 못해 생기는 울퉁불퉁한 보디라인. 과도하게 흡입할 경우 피부 유착이나 피부 괴사, 색소침착 등의 후유증이 생기기도 한다.

### 지방 추출 주사(지방 흡입 주사)



수술이 두려운 사람을 위해 수술과 시술의 장점을 결합한 주사다. 지방분해주사와 달리 직접적으로 지방을 추출하지만, 수술처럼 절개를 하지 않고 시술 시간이 짧아 빠른 회복이 가능하다. 지방흡입술과 달리 빼낼 수 있는 지방의 양에는 한계가 있다. 램스주사, 룩팻, 트리플팻, 듀얼핏 등이 있다.

## 2. 레이저 시술



탄력을 잃어 처진 부위는 리프팅 레이저의 도움을 받을 수 있다. 크게 열을 활용해 자극하는 시술인 고주파테라피와 전기를 활용해 자극하는 초음파 시술, 차갑게 해서 자극하는 냉동지방파

괴술로 나뉘는데, 모두 피부에 자극을 줘 탄력을 준다는 원리는 같다. 시술 시 각기 다른 고통이 따르지만 바로 일상생활로 돌아갈 수 있다는 것이 장점이다. 그러나 시술 효과에 대해서는 차이를 보이며, 근본적인 문제인 지방을 줄이기보다 일시적인 탄력을 주는 것이 대부분이다.

### 고주파 테라피

신체에 약한 전류를 흘려 전류에 대한 저항으로 열이 발생하면서 지방 분해를 촉진하는 방식의 시술이다. 인모드 리프팅이 대표적인데 지방을 파괴하고 콜라겐을 증가시킨다.

### 초음파

하이프로도 불리는 초음파 시술은 고강도의 초음파 에너지를 피부 속 근막까지 전달해 늘어진 피부 조직을 수축시키고 당기는 시술이다. 울세라, 슈링크, 더블로, 튠바디 등이 있는데, 원리는 같으며 장비를 만든 제조사의 차이이다.

### 냉동 지방 파괴술

피부·근육·신경(0°C에서 냉각)과 달리 지방세포가 4°C에서 냉각되는 점을 이용한 시술이다. 피부, 신경, 혈관, 근육 등에 손상 없이 지방만 제거할 수 있다. 젤텍, 쿨세이핑 등의 이름으로 시술된다.

## 3. 지방 분해주사



지방분해주사란 지방세포를 분해하기 위한 목적으로 여러 약물을 조합해 환자에게 주사하는 시술로, 다양한 이름으로 출시돼 있다. 주사마다 다른 효과를 내세우고 있으나, 조합되는 약물의 종류와 배합 비율 등이 다를 뿐 비슷하다고 보면 된다. 대개 한 번이 아닌 3~5회 정도 시술로 진행한다.

주사로 진행하는 시술이기 때문에 지방흡입술보다는 비교적 간단하며, 대부분 바로 일상으로 복귀가 가능하다.

## 메이크업

# 생기 넘치는 스타들의 치크 활용법



다가오는 봄 얼굴을 화사하게 밝혀 줄 스타들의  
각양각색 블러셔 연출법.

제형의 블러셔를 바른 뒤 스펀지에 파운데이션  
을 소량 묻혀 치크의 아웃라인을 중심으로 얇게  
도포하자.

평소 각진 얼굴형이 고민이라면 트와이스 모모  
의 룩을 참고할 것. 두 볼 중앙 부위에 동그랗게  
완성한 도장 치크는 얼굴형을 부드럽게 보정한  
다.

### MAKE1

탐스러운 애플 치크  
제니 & 모모



레드 컬러는 피부톤을 화사하게 밝혀주는 효과  
가 있다. 블랙핑크 제니처럼 광대까지 넓게 터  
치하면 매혹적인 분위기는 물론 얼굴이 작아 보  
인다.

자칫 불타는 고구마가 될 수 있으니 블러셔 경계  
를 자연스럽게 풀어주어야 하는 것이 관건. 크림

### MAKE2

청순한 수채화 치크  
채원 & 차정원



피부에 자연스럽게 물든 듯한 수채화 치크. 내추  
럴한 무드가 강조되도록 MLBB한 계열의 코랄  
컬러를 선택하자. 가름한 얼굴형을 선호한다면  
아이즈원의 채원처럼 역삼각형 모양으로 터치해

## 메이크업

볼 것. 이때 블러셔 위치는 눈과 가깝게 발라 주어야 귀여운 인상까지 챙길 수 있다. 광대에 길게 사선으로 연출해 여러한 분위기가 돋보이는 차정원의 치크 룩.

입술은 과하지 않게 치크와 같은 컬러로 물들이거나 핑크 컬러를 톡톡 두드리듯 얇게 연출한다. 블러 처리를 한 듯 보송한 느낌을 위해 미세한 입자의 파우더 타입의 블러셔를 선택하는 것을 추천!

### MAKE3

평범한 건 NO  
태연&이하이



매일 비슷한 메이크업이 지루하다면 한 번쯤은 스페셜한 치크 룩을 시도해보자. 태연의 하트 패턴 치크는 사랑스러움 그 자체.

먼저 투명한 코팅 종이를 원하는 하트 모양으로 오린 뒤 얼굴에 붙인다. 그 위 블러셔를 문힌 브러시로 톡톡 두드리면 완성된다. 한 번에 많은 양은 금물. 가볍게 여러 번 발라야 뭉침 없이 연출된다. 이하이처럼 핑크 치크 위 네일 스팅글을 올리면 파티 룩으로 손색이 없다. 수평으로 넓게 블러셔를 쓸어준 뒤 남은 양으로 콧등을 살짝 터치하면 말광량이처럼 자유분방한 매력을 배가할 수 있다.

:: 2021 S/S COLOR ::

스프링 룩 블러셔 리스트



#### 1. 이니스프리 제주 컬러 피커 동백 블러밍 블러셔 레드 카멜리아

수분감을 머금은 촉촉한 텍스처가 가루날림 없이 매끈하게 발린다. 보송한 마무리감으로 컬러감이 오래 지속되는 수채화 블러셔. 7g

#### 2. 에스쁘아 리얼 치크 업 버블리 핑크

맑고 투명한 발색이 특징. 미세한 입자의 리얼 소프트 텍스처가 피부에 가볍게 밀착되고 오랜 시간 다크닝 없이 화사함이 유지된다. 6g

#### 3. 나스 에어 매트 블러시쉬 토치

생크림처럼 부드럽게 녹는 크림 포물러가 피부에 닿으면 벨벳처럼 보송하게 변한다. 은은하게 발색되어 원하는 룩에 따라 농도 조절이 용이하다. 6g

#### 4. 아워글래스 엠비언트™ 라이팅 블러쉬\_서블라임 블러쉬

라일락 컬러가 한 방울 가미된 라이트한 핑크 컬러가 텅텅임 없이 발색된다. 빛을 반사하는 효과로 얼굴 위 우아한 광채까지 업. 4.2g

#### 블러셔 색상 선택 TIP

의상, 계절, 메이크업에 따라 블러셔도 다른 톤이 필요합니다. 어떤 블러셔 색상이 어울릴지 잘 모르겠다면 다양한 색조의 맞춤 블렌딩 색상으로 구성된 팔레트를 사용해서 선택의 폭을 극대화 시켜보세요. 전환점이 될 수 있습니다!

## 패션 트렌드

# 따라하고 싶은 스타 니트웨어



니트 특유의 느슨한 멋을 강조한 스타일부터 가장 트렌디하게 입을 법까지. 스타들의 일상 속에서 발견한 니트웨어 스타일.

럼 편안하고 따뜻하다. 스타들처럼 큼직한 것으로 골라 원피스처럼 연출하면 사랑스러움과 센슈얼한 분위기를 동시에 아우를 수 있다.

### :: LOOSE ::

루즈한 니트 드레스



니트웨어의 매력을 단 하나만 꼽으라면 단연 루즈한 것이다. 몸을 크게 덮으며 온몸 가득 전해지는 포근함은 마치 거대한 블랭킷 속에 안긴 것처럼

### :: BOLERO ::

볼레로



2000년대 초중반 신드롬급 인기를 구가한 볼레로를 기억하는가? 허리선보다 한 뼘 위로 올라간 짧은 길이의 카디건이 스타들의 일상 속에서 목격되기 시작했다. 몸에 밀착되는 상의에 루즈한 실루엣의 볼레로를 매치하는 것이 가장 최선의

## 패션 트렌드

방식. 손나는, 전소미처럼 상의 간의 컬러를 통일해 한 벌처럼 연출해도 좋다.

### :: REFINED ::

#### 세련미



스웨터도 얼마든지 세련되게 소화할 수 있다. 비법은 색을 제한한 모노크롬 스타일링. 세련된 옷차림의 상징처럼 여겨지는 블랙과 화이트에 정갈한 실루엣까지 더하면, 계절에 어울리는 차분한 분위기와 도시적인 이미지가 배가된다.

다소 지루하다면 일명 과배기라 불리는 케이블 짜임으로 디테일을 더한다.

### :: CARDIGAN ::

#### 가디건



옷 위에 한 겹 레이어드하는 니트 카디건의 관념화된 이미지는 지우자. 요즘 카디건은 단추를 모두 채워 스웨터처럼 연출하는 것이 관건이다.

두툼한 두께나 오버사이즈 실루엣보단, 셸럽들처럼 얇은 소재와 몸에 꼭 맞는 형태를 고르는 것이 좋다. 느슨한 팬츠를 더해 극과 극의 실루엣이 이루는 드라마틱한 매력을 즐겨 본다.



### :: CHECK POINT ::

#### 얼굴과 체형을 보완하는 스타일

1. 무지 혹은 골지 니트  
상체를 부각시킬 수 있는 패턴이나 짜임이 화려한 디자인과 밝은 색상의 니트는 최대한 피하고, 미니멀 하면서 어두운 색상이 좋다. 과배기, 아가일 패턴은 상체를 부각시킨다. 세로로 된 골지 니트는 날씬해 보이는 착시 효과를 준다.

2. 브이넥 니트  
라운드 넥보다는 브이넥 니트를 고르자! 목선부터 쇄골까지 살짝씩 드러나면 훨씬 더 여러여려해 보이면서, 얼굴도 브이라인으로 보이는 효과가 있다. 팔 통이 넉넉하게 퍼프 디자인된 니트는 팔뚝살 커버도 가능하다.

3. 널널한 핏의 가오리 니트  
오버핏 니트를 잘못 선택한다면 오히려 덩치가 커보이게 되지만 브이넥에 널널한 핏의 가오리 니트라면 양 사이드로 쪽 늘어져있는 느낌에 어깨선도 자연스럽게 내려가 있어 부해 보일 걱정 없이 원피스 느낌으로도 착용할 수 있다.

4. 니트 원피스  
하체 비만 체형엔 롱 원피스 만한 게 없다. 발목만 살짝 드러날 때 날씬해 보이고 체형도 보완할 수 있다.

## 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

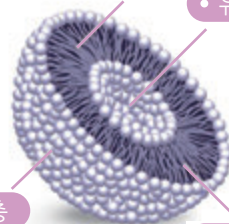
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

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

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

### 02 Cellogy

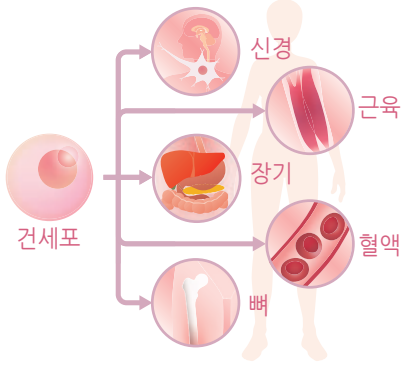
줄기세포  
의료재생 화장품

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

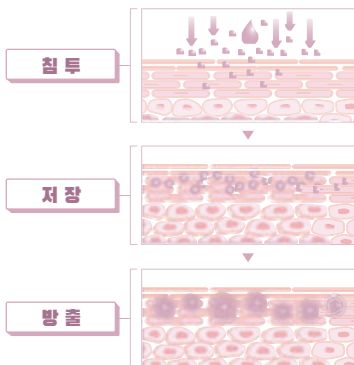
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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](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.

아이가 노는 모습을 보면, 집중해서 놀이를 하는 것이 아니라 그저 왔다 갔다 하거나 이방 저방 다니며 냉장고, 전자레인지, 책상, 장난감 등에 관심을 보이는 정도예요. 노는 것도 1~2분 내외고요. 아이가 이렇게 집중하지 못하고 산만하게 놀아도 괜찮을까요? 혹시 발달검사를 받아봐야 하는 건 아닌지요?

### BABY1

언어 발달이 늦는 것 같아 속상해요



이리저리 왔다갔다  
너무 산만하잖아  
같은 너

### \* 고민 있어요

첫 아이면서 24개월 된 남자아이를 키우는 엄마예요. 아이의 언어발달이 늦는 것 같아 속상합니다. 소근육 발달도 또래에 비해 늦는 것 같아요. 맞추기 놀이도 아직은 많이 서투르거든요.

### 💬 걱정 말아요

우리 아이의 다소 늦은 발달과 산만함 때문에 걱정이시군요. 24개월이면 우리 아이와 같이 잠시도 가만있지 않고 활동량이 많은 시기이며, 한 과제에 집중하는 것 역시 길지 않은 시기입니다. 따라서 우리 아이의 이리저리 다니는 행동과 한 과제에의 집중시간이 짧다고해서 전반적으로 느린 발달을 나타낸다고 보기는 어렵다고 여겨집니다.

우리 아이와 같이 주의집중 시간이 비교적 짧은 아동의 경우, 무엇보다 아이가 흥미로워하고 관심 있어 하는 장난감이나 과제를 선정하시어 엄마 주도적이기보다는 아이 주도적으로 활동하도록 해 주세요. 사소한 것에서도 충분히 칭찬을 해주셔서 아이로 하여금 성공성취감을 되도록 많이 느낄 수 있도록 하는 것도 아이의 과제 집중도를 높여주는 기회가 된답니다. 단순하고 간단한 과제일지라도 과제 수행 기간 동안에는 가급적 주변을 조용히 하도록 해 주시는 것도 아이의 주의 집중 훈련에 좋으니 참고하세요.



## 육아 팁

### BABY2 영어교육, 언제부터 해야할까요?

초등학교 입학전에  
영어교육을 제대로 시작해야 할까요?



#### \*고민 있어요

6살 딸을 둔 엄마입니다. 아이가 초등학교에 입학할 때면 영어과목이 1학년 때부터 있다고 하네요. 지금부터 준비를 해야하는 걸까요? 너무 이른 건 아닌지 걱정 되네요. 아직 한글도 완전히 떼 상태가 아니고 더듬더듬 읽는 정도예요. 영어교육 언제부터 해야할까요?

#### ... 걱정 말아요

언어교육은 크게 글을 깨우치게 하는 교육과 언어 이해력을 신장시키는 교육이 있어요. 한글을 깨우치는 준비도는 만 5세 후반, 6세경에 형성된답니다. 흔히 어머님들께서는 아이가 내용을 이해하지 못하고 글을 읽어 나가는 것에 만족하는 경향이 있으나 이와 같은 글 읽기는 언어발달이라기 보다 단순히 글을 판독하는 기능이 늘었다 보시면 됩니다. 즉, 이와 같은 과정은 아이들의 지능이나 언어적인 능력의 발달에 커다란 도움이 되지 못한다는 것이죠.

영어도 마찬가지예요. 6-7세 경이 언어발달 중추 신경의 발달이 활발한 시기이므로 외국어 교육이 가능한 시기이나 판독 보다는 생활 속에서 아이가 영어를 접할 수 있도록 하시면 좋습니다. 그러나 생활속에서 접하게 하기가 어려우므로 동영상 등을 이용한 듣기와 엄마의 그림 영어책 읽어주기(해석하지 말고)등의 활동을 하도록 하면 도움이 됩니다. 영어 역시 의사소통 수단인 언어라는 점을 기억하시고, 학습형 위주의 교육보다는 우리

말과 같이 생활 속에서 자연스럽게 접하게 하고 한글을 깨우치는 것과 동일한 방법으로 교육하시면 좋은 결과가 있지 않을까요?

### BABY3 그림에 흥미가 없는 우리아이

다른 다 잘하는데 그림은 왜...  
엄마나 비 작별시제를 이해 못하는 거니?



#### \*고민 있어요

저희 아이는 6살이고, 남자아이예요. 신체활동을 좋아하고, 의사 표현도 잘 하는 편이에요. 얼마 전에는 한글도 다 떼어서 읽는 건 다 읽어요. 그런데 그림은 심각할 정도예요. 얼굴을 그려 보라고 하면 얼굴 안에 눈, 코, 입, 귀 위치가 안 잡혀 있더라고요. 어려서부터 그림이나 색칠에 흥미가 너무 없어서 좋아하는 것만 시키다 보니 너무 늦은 건 아닌지 걱정이 앞서네요. 다른 곳에는 지나칠 정도로 호기심이 많아 질문도 많고 조금 산만하다 할 정도로 뛰어 노는 것도 좋아하는 아이입니다. 제가 더 신경 쓰고 해 주면 좋아질까요?

#### ... 걱정 말아요

먼저 우리 아이가 블록 끼우기나 그림 맞추기 등에는 또래 아이들과 차이가 없는지 살펴보시기 바랍니다. 얼굴(눈 코 입 맞추기 등) 맞추기나 기타 사물 및 동물모양 맞추기 등을 시도해 보시어 이상이 없을 경우 크게 걱정하지 마세요. 일반적으로는 연필을 잡기 위한 준비도가 발달되기 이전에 주변으로부터의 강요된 그림 그리기 및 글 쓰기는 우리 아이와 같이 글쓰는 행동 자체에 대한 흥미를 잃어버리게 할 수 있습니다.

## 푸드 레시피

# 이달의 랭킹 레시피



소고기 무국

2인분 기준

[재료]

무 1/3개, 소고기, 대파 1개

[양념]

참기름 2T, 간마늘 1T, 국간장 4T, 멸치육수 조금

[만들기]

①국거리용 소고기와 무를 준비해준다.

②참기름 2T를 넣고 중불에서 소고기를 먼저 볶아준다.

③고기가 살짝 덜 익었을 때 국간장 4T를 넣고 볶아준다..

④소고기가 다 볶아지면 썰어둔 무를 넣어서 함께 볶아준다.

⑤미리 끓여둔 멸치육수를 조금 붓고 뚜껑을 덮어 센불로 끓여준다.(같은 방법으로 3번 반복)

⑥뚜껑을 닫고 끓이다보면 나오는 거품을 제거해주고 간마늘 1T, 대파 1개를 송송 썰어 소고기 무국에 넣어 끓여준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



메추리알 튀김

2인분 기준

[재료]

메추리알 30개, 튀김가루 8T, 물 4T, 각얼음 3개, 고추장 1/2T, 케찹 2T, 설탕 1T, 물엿 1T, 맛술 1T

[만들기]

①메추리알을 삶아 껍질을 벗겨준비한다.

②위생봉투에 튀김가루 3T와 메추리알을 넣고 흔들어 준다.

③물과 튀김가루 5T를 넣어 잘 섞어준다.

④얼음이 녹기전에 메추리알에 튀김옷을 묻혀주고 튀겨준다.

⑤ 다른 팬에 소스재료를 넣어 끓여준다.

⑥메추리 알 튀김을 소스에 찍어 먹는다.

## 푸드 레시피



잡채

4인분 기준

[재료]

당면 1줌반, 당근 약간, 파프리카 약간, 목이버섯 1줌, 양파 1/2개, 부추 약간, 돼지고기 1줌

[양념]

간장 10T, 물엿 20T

[고기 밀간]

다진마늘 1t, 진간장 1t, 참기름 1t, 미린 2t, 후추 약간

[만들기]

①목이버섯을 불려주고 고기는 밀간 재료와 함께 20분정도 재워둔다.

②부추, 양파, 당근, 파프리카 등의 야채는 먹기 좋은 크기로 잘라서 준비해준다.

③당면은 끓는 물에 11분 삶아 준다.

④당면이 삶아지는 동안 부추를 제외한 나머지 야채와 고기를 후라이팬에 따로 볶아서 준비해준다.

⑤간장과 물엿의 비율을 1:2로 넣어주고 끓으면 준비해둔 당면을 넣고 카놀라유를 살짝 둘러준다.

⑥센불에 양념이 졸아들때까지 저어가며 당면이 색을 곱게 입혀준다.

⑦당면의 양념이 어느정도 졸아들면 큰 양푼이나 그릇에 넣고 식혀준다음 야채와 고기를 넣어주고 섞어준다.



LA갈비

6인분 기준

[재료]

LA갈비 2.8kg

[양념]

소갈비 양념장 406ml, 양파 1개, 배1.5개, 키위 1/2개, 생강 3편, 물 5컵, 매실청 6T, 다진마늘2T, 간장 2T, 참기름 1T, 후춧가루 약간

[만들기]

①갈비를 준비하여 물에 담가 핏물을 빼준다

②시간이 지나면 핏물을 따라버리고 1~2회 헹궈준다.

③갈빗대의 비계덩어리를 가위로 제거한다.

④양파를 자르고 물 2컵과 믹서기에 넣어 갈아준다

⑤배, 키위, 생강을 자르고 물 3컵과 믹서기에 갈아준 다음 체에 담아 손가락으로 꼭꼭눌러 잘 걸러준다.

⑥체에 걸러낸 배, 키위, 생강물에 양파즙을 부어주고 양념장과 매실청, 다진마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어준다.

⑦넓은 통에 LA갈비를 담고 양념을 담아주고 반나절에서 하루 정도 숙성시켜준다.

⑧숙성 시킨 LA갈비를 냄비에 넣고 잘 찌른다.

⑨강중불에서 5분 정도 끓이다가 고기가 익으면 갈빗대를 기준으로 먹기좋은 크기로 잘 잘라주며 중불 그리고 약불로 조절해 가며 양념이 타지 않도록 잘 찌른다.

# 한 달전 처방약 먹어도 될까?



지난 달 설 연휴를 앞두고 미리 당뇨, 고혈압 등의 약을 처방받으러 가는 사람들이 많았다. 최소 1주일 이상 장기처방 받은 약들은 어떻게 보관해야 안전하게 먹을 수 있을까? 남은 약들은 나중에 먹어도 될까? 장기처방 비중이 높은 병원약국을 찾아 안전한 약 복용법을 들어봤다.

## 1 | 약포지, 약통, PTP 한 곳에 보관해도 될까?



장기처방을 받게 되면, 다양한 형태로 포장된 약을 받게 되는 경우가 많다.

장기 처방 받은 약은 언제까지 먹어도 되는 걸까? 안전하게 복용하려면 어떻게 보관하는 것이 좋을까? 약에 대한 여러가지 궁금증을 알아보자.

단기 처방약처럼 여러 가지 약이 개별 약포지에 포장되어 있는 경우도 있지만, 약통을 통째로 받거나 PTP(압박포장, press through package)를 여러 개 받기도 한다. 종류도, 포장도 제각각인 약들을 한 곳에 보관해도 되도 괜찮은지 걱정된다.

전문가들은 "원래 포장된 용기에 보관되면 괜찮다"고 조언한다. 한국병원약사회 김재송 홍보이사(연세대학교 세브란스병원 약사)는 "보통 의약품은 특별한 조건이 없는 경우, 직사광선을 피해 보통 온도 25℃, 습도 60% 이하의 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이 일반적인 보관방법이다"고 밝혔다. 그는 "가장 좋은 보관용기는 사용설명서가 함께 있는 원래 용기이다"고 말했다.

의약품 설명서는 환자에게 꼭 필요한 정보를 담고있다. 특히나 유효기간은 약 상자 겉면에 쓰여 있기 때문에 꼭 포장된 상자와 사용설명서를 함께 보관하는 것이 좋다는 것이다. 먹기 쉽도록 한개 약포지에 여러 약이 들어 있는 경우라도 특별한 지시사항이 없다면 기본적인 보관법만 지키면 된다. 김재송 약사는 "한개 약포지로 포장된 약은 처방일수 동안 복용하는 것을 전제로 포장한 것이기 때문에 일수만 정확히 지켜 복용하면 된다"고 말했다.

## 2 | 처방받은 지 한달... 약 먹어도 괜찮을까?

일부 의약품은 제외한다면 1년까지는 먹어도 괜찮다. 2019년 한국병원약사회 질 향상위원회에서 발행한 '의료기관 내 개봉 의약품 관리 지침'에 따르면, 일반적으로 대부분의 가이드에서 권장하는 개봉의약품의 사용 가능 기간은 1년이다. 약국에서 지퍼백이나 개별약포지로 포장해준 의약품도 마찬가지로 1년이다.

그러나 습도에 민감하거나 물리적으로 불안정한 의약품(협심증치료제인 니트로글리세린 등 원래 포장이 제거된 의약품, 가루약, 시럽제 등은 예외다. 가루약은 조제한 날로부터 6개월, 시럽제는 1개월까지만 사용 가능하다. 코나 귀에 적용하는 점이제·점비제와 가글제는 개봉 후 1개월까지만 사용해야 하고, 그 외 연고와 크림은 6개월까지 사용 가능하다.



일부 의약품은 제외한다면 1년까지는 먹어도 괜찮다. 2019년 한국병원약사회 질 향상위원회에서 발행한 '의료기관 내 개봉 의약품 관리 지침'에 따르면, 일반적으로 대부분의 가이드에서 권장하는 개봉의약품의 사용 가능 기간은 1년이다. 약국에서 지퍼백이나 개별약포지로 포장해준 의약품도 마찬가지로 1년이다.

그러나 습도에 민감하거나 물리적으로 불안정한 의약품(협심증치료제인 니트로글리세린 등 원래 포장이 제거된 의약품, 가루약, 시럽제 등은 예외다. 가루약은 조제한 날로부터 6개월, 시럽제는 1개월까지

만 사용 가능하다. 코나 귀에 적용하는 점이제·점비제와 가글제는 개봉 후 1개월까지만 사용해야 하고, 그 외 연고와 크림은 6개월까지 사용 가능하다.

## 4 | 증상이 비슷한 가족 내 감기약 먹어도 될까?



감기 증상을 보이는 어머니가 내가 먹던 감기약을 드시려고 한다면 당장 말리는 것이 좋다. 증상이 비슷하다고 이전에 처방 받았던 조제약을 다른 사람이 복용하면 심각한 부작용이 발생할 수 있기 때문이다.

김재송 약사는 "감기약에 들어 있는 해열제도 용법·용량을 잘 지켜 복용하면 안전한 약에 속하지만, 부작용이 전혀 없는 약은 아니다"고 말했다.

그는 "어린이의 경우 비슷한 증상으로 전에 처방받은 조제약을 임의로 먹이거나 형제나 자매 등의 약을 나누어 먹이면 안되며, 일반적인 감기약도 증상이 좋아졌다고 복용을 중단하지 말고 지정된 처방일수까지 복용을 지속해야 한다"고 말했다.

빨리 낫겠다고 병원에서 처방받은 약과 약국에서 구매하는 종합감기약을 한꺼번에 복용하는 것도 금물이다. 특히 만 2세 미만의 영·유아가 감기에 걸린 경우라면, 일반의약품으로 구입한 감기약 시럽을 임의로 투여해서는 안 되고 의사의 진료를 받는 것이 좋다.

## 맛집 기행

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

### もつ焼き大統領 호르몬·이자카야 (モツヤキダイトウリョウ)



우에노 아메요코에 위치한 이 가게는 우에노역을 지나는 열  
차의 소음도 이 가게의 일부분이다. 50종류가 넘는 가게 메  
인 요리는 쇼와시대 부터 내려져오는 전통있는 메뉴이며, 잠  
시 가게자리가 만석이어도 주변 아메요코 시장을 한바퀴 돌  
아보며 자리를 기다릴 수 있다.



#### 추천메뉴 1▶

ギアラ塩焼き(막창꼬치)

· 소의 네 번째 위장은

독특한 풍미를 갖고 있다.

유들유들하고 쫄깃 쫄깃한 식감이

입안을 휘감기 때문에

상당히 중독 될만한 메뉴이다.

## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

カシラ串焼き(카시라꼬치)  
·돼지의 머릿부위 고기를 꼬치이다.  
단맛의 짙은 양념을 베이스로  
고소하며 오독오독 탄력있는 씹는 맛이  
일품인 기본좋은 맛이다.

### 추천메뉴3▶

桜コッケ(사쿠라 육회)  
·소가아닌 말의 육회이다.  
소 육회 보다 탄력있고 담백한 맛이다.  
육회가 흔하지 않은 일본에서 별미로 볼 수 있다.



### ◀추천메뉴4

大統領特製煮込み(대통령 특제 조림)  
·말 곱창을 사용한 담백한 조림.  
겉보기에 맛이 광장이 진해 보이지만  
곱창과 함께 곤약과 두부가  
들어가기 때문에 밸런스가 잘 맞는다.



★★★★★

우에노 아메요코 시장의 중심에 위치한 500년간 사랑 받아온 전통 곱창 전문 술집이다. 아침 10시에 개점을 시작해 30분도 안되서 카운터의 대부분의 자리는 만석이다. 이러한 인기는 그날 영업이 끝나기 전까지 계속 되곤 하는데 가게에서 자랑하는 곱창이 알아주는 명물이긴 하지만, 아메요코 시장의 활기넘치는 분위기도 한 몫을 단단히 하는 것 같다.

·台東区上野6-10-14

·영업시간 : 10:00 ~ 24:00 (무휴업)

·TEL : 03-3832-5622 ·<https://tabelog.com/>→もつ焼き大統領로 검색



## 인테리어

# 시간을 담아내는 나만의 주택



모든 공간이 열려 있고 어디에서나 자유롭게 소통이 가능하지만, 프라이버시가 필요할 땐 쉽게 독립된 공간을 가질 수 있는 집.

이사를 결정했다.



### 내 집을 갖는다는 것

치과의사 오 씨 가족은 셋째가 태어나기 전에는 오 씨가 근무하는 병원 근처 아파트에 살았다. 하지만 아내 김 씨의 직장이 집에서 꽤 멀었기 때문에 주중에는 두 딸과 함께 거의 친정에서 생활해야만 했다.

일주일에 몇 번씩 집과 친정을 오가는 아내가 안 쓰럽던 차에 셋째를 갖게 되었고, 부부가 일하는 낮 시간에 아이들을 맡기는 김 씨의 친정 근처로

▲2층까지 뚫린 높은 천고의 거실에는 조형적인 디자인의 조명을 두기보다는 천장에 라인으로 포인트를 주고 매입등으로 마무리했다.

“주택이지만 아파트 못지않게 편리한 공간을 원했어요. 그리고 아이들이 창의성을 키우며 마음껏 놀 수 있는 공간, 가족이 함께할 수 있는 공간, 아이들이 성장한 후에 독립적으로 생활할 수 있는 공간까지 미리 준비하고 싶었어요.” 부부의 이야기를 들은 공간기록 팀은 집의 모든 공간이 서로 열려 있어 어디에서나 소통이 가능하면서, 프라이버시를 지키고 싶을 땐 독립이 가능한 공간을 모티프로 설계를 시작했다.



## 공용 공간과 사적공간



▲주방과 거실 사이에는 중앙이 뚫린 가벽을 두었다. 이 가벽은 공간을 분리해주면서도 답답해 보이지 않는 효과를 준다.

“크게 구분하자면 여러 사람이 함께 사용하며 소통할 수 있는 공적인 공간, 각자의 영역을 구분하면서도 그 안에서 크고 작은 순환 동선이 이루어지는 사적인 공간, 그리고 이 두 공간을 연결하고, 때로는 달을 수 있는 매개 공간으로 구성했어요.” 공간기록 설계팀은 공간의 성격을 먼저 생각하고, 공간의 규모를 정한 다음 안에서부터 공간을 채우기 시작했다.



▲2층 가족 공간의 평상 밑 부분은 전부 수납공간이다. 평상 위로는 선반을 만들어 가족사진을 진열했다.

공간의 순환은 현관에서부터 시작된다. 평범해 보이는 신발장 문을 열면 안쪽으로 깊은 창고가 있다. 그리고 창고에는 주차장과 연결되는 문이 있어 바로 출입이 가능하다. 신발장 중앙에 마련된 벤치는 아이들과 가족의 편의를 생각한 아내의 제안이다. 거실은 아이들의 창의적인 사고를 위해 오픈형 천장으로 만들었다. 거실의 흡시어터 시스템은 영화를 좋아하는 남편의 남다른 관심으로 완성된 것이다.

## 함께 성장하는 집



2층은 세 자매를 위한 공간이다. 아이들 방 3개는 동일한 크기로 나란히 배치했다. 그중 가운데 방은 한 개의 옆방과 슬라이딩 도어로 연결되어 열린 공간으로 쓰다가 도어를 닫아 언제든지 독립된 공간으로 사용할 수 있는 것이 특징. 현재는 한쪽은 독서 공간, 한쪽은 놀이 공간으로 사용 중이다. 독립된 나머지 방은 첫째와 둘째가 사용할 책상과 2층 침대를 두었다. 현재는 모두 나이가 어려 방을 같이 쓰고 있지만, 나중에 성장하면 각자의 방을 가질 수 있게 된다. 방 맞은편에는 아이들을 위한 드레스룸이 있다.

드레스룸에는 방과 마주하는 복도와 2층 거실과 만나는 복도, 양쪽에 슬라이딩 도어를 설치했다. 평소에는 모든 슬라이딩 도어를 열어 공간이 연결되는 순환 구조로 사용하다가, 옷을 갈아입을 때는 문을 닫아 독립된 공간으로 활용하는 것이다.



다락 공간에서도 순환은 이어진다. 2층에서 3층으로 올라가는 계단은 답답한 느낌이 들지 않도록 단 사이를 막지 않았다. 그리고 다락방에는 유리벽을 설치해 2층 아이들 방이 보이는 구조를 완성함과 동시에 아이들이 보드마카를 사용해 유리벽을 마음껏 활용할 수 있도록 했다. 다락방의 다른 쪽은 1층 거실, 2층 복도와 소통할 수 있도록 오픈된 공간을 두었다.

## 러브 라이프

# 절대 내꺼!



:: LOVE 1

### 취향의 연결고리 찾기



#### ■ 너와 나의 연결고리

서점 매대에서 나와 같은 책을 집어 들 때, 레스토랑에서 오일 파스타나 화이트 와인을 고를 때 상대를 힐끔 쳐다보게 된다. 자신의 취향이 잘 다듬어진 사람일수록 상대의 관심사, 스타일에 대해 궁금증이 많다. “혹시 그 음악 좋아하세요?”, “그 식당 가보셨어요?”와 같이 연결고리를 찾을 단서를 끊임없이 던져라. 이후의 대화는 그에게 말

갖고싶은 그 남자를 내 것으로 만들어주는 연애 고수들의 스킬.

겨도 좋다. 그는 자신의 취향을 공유해줄 여성이 생겼다는 것만으로 흥분한다. 뜬금없이 플레이리스트를 추천해주거나 “방금 00영화를 봤는데, 좋아할 것 같아서 연락했어요.” 등의 선특도 좋다.

:: LOVE 2

### 매너는 매너로...



#### ■ 하나를 알면 열을 안다

말을 예쁘게 한다는 건 정말 특별한 능력이다. 예를 들면 본인이 물색해둔 레스토랑에서 메뉴를 추천할 때도 “어떤 음식을 좋아하세요? 보시고 맘에 확 드는 메뉴가 없으면 이걸 어떠세요? 지난번에 먹어보니 00씨가 좋아할 것 같은 맛이라 생각났어요.”라는 말을 하는 남자라면 크게 두 가지 부류로 나뉜다. 연애 경험이 풍부한 고수이거나 어렸을 때부터 부모님 혹은 주변 환경에 의해

## 러브 라이프

매너가 몸에 배어 있는 남자. 그 자리에서 그가 자연스럽게 와인을 주문한다면 전자일 경우가 많고 후자인 경우 당신의 의사를 먼저 물어볼 것이다. 고수예겐 고수의 전략을 후자인 경우에는 그와 같이 최대한 배려심 있는 모습을 비치라. 이런 남자들 중에는 예의에 대해 까다로운 기준을 가진 경우가 많으니.

### :: LOVE 3

#### 웃음을 참지 않는다



#### ■ 웃는 얼굴에 침 못 뱉는다

모든 연애 관련 기사에서 입이 마르고 닳도록 등장하는 데는 다 이유가 있다. 미소만큼 확실한 효과를 가져오는 시그널은 없으니까.

하지만 생각보다 많은 사람이 화려한 리액션의 효과를 잘 믿지 못한다. 씬 단계에서 미소와 적극적인 리액션은 애정 표현계의 직구다. 당신이 나를 좋아하지 않을까 확신이 없어 우물쭈물하는 이성에게 이보다 든든한 시그널은 없다. 화려한 리액션이 상대의 호감을 얻는다는 건 고전으로 전해오는 진리라도 같으니 믿어봐도 좋다.

### :: LOVE 4

#### 6시간 이상 함께 시간 보내기

#### ■ 시간은 거짓말을 안하죠?

양쪽 다 일을 하면서 씬을 탈 때 데이트 시간을 당연히 짧아질 수밖에 없다. 가볍히 저녁 후 맥주 한 잔, 영화 보고 커피 한 잔 정도의 소소한 연애를 해왔다면 야심 차게 마음을 먹고 만나질 이상 함

께할 수 있는 데이트 코스를 계획해보자.



누군가와 함께 시간을 오래 보낸다는 것은 바쁜 현대 사회에서 꽤 적극적인 애정 표현이다. 상대를 향한 내 감정이 애매할 때 확인하는 목적으로도 효과적인 방법이다. 그리고 이 시간에 얼마큼의 정성을 보이느냐에 따라 상대의 호감을 파악할 수 있다. 그의 정성과 노력이 확실히 느껴진다면 내가 먼저 굳히기에 들어가도 좋겠다.

### :: LOVE 5

#### 시그널 보단 직구의 시대



#### ■ 구시대적 표현은 이제 그만!

그가 애매한 표현으로 일관하고 있다면 어느 한 쪽은 확실한 액션을 취해야 시간 낭비를 하지 않는다. 헛갈릴 때는 확실히 부딪쳐야 한다. 예전 같으면 덤석 시작했을 연애를 더 이상 어린 나이가 아니라는 이유로 재고 따지다 망한 술한 씬을 생각해보자. “우리 한번 만나볼래요?” “널 좋아해. 우리 진지하게 만날까?”라는 말로 직접적인 시그널을 전해보자. 연애는 누가 먼저 고백하느냐보다 서로 얼마나 진심을 다해 표현하느냐가 더 중요하다.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 3월의 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

### 2030 축의 전환

저자: 마우로 기엔

출판사: 리더스북



2030년, 세계는 더 심오하고 거대한 질적 전환을 맞이한다! 세계적인 경영 석학 마우로 기엔 와튼스쿨 교수, 경제학, 지경학, 사회학을 넘나드는 파격적 통찰로 전 세계 리더들을 충격에 빠뜨리다! 4차 산업혁명 다음 혁명은 어느 나라가 주도할까? 출생률 감소와 인구 고령화는 코로나19와 맞물려 어떤 양상으로 진행될까? 디지털 시대에 태어난 밀레니얼 세대와 세계에서 가장 큰 소비자 집단인 실버 세대 사이에는 어떤 기회가 숨겨져 있을까?

:: 두번째 행복 도서

### 돈의 시나리오

저자: 김종봉, 제갈현열

출판사: 다산북스



《돈 공부는 처음이라》의 저자 김종봉과 제갈현열이 다시 만났다. 전작에서 돈 공부의 필요성을 강조하며 2030 젊은 세대에 ‘돈 공부’ 열풍을 일으킨 그들은 『돈의 시나리오』에서 뒤늦게 주식을 비롯한 여러 재테크에 뛰어든 사람들에게 다음 스텝을 제시한다. 바로 내가 가진 돈을 흔들리지 않게 하는 것. 조바심을 내거나 불안해하지 말고 더 이상 돈에 끌려다니지 않는 것. 한마디로 자신만의 ‘돈의 시나리오’를 가지라는 얘기다. 저자에 따르면, 돈의 시나리오란 변화하는 환경과 상황에 따른 자신만의 돈 버는 계획을 일컫는다. 그리고 투자자란 바로 이런 자신만의 시나리오를 수립하고 수정하며 성장하는 사람이다.