

▶ 도★도돈파 (ド★ドドンパ)



에 달을 때, 자신의 주위 만 시간이 멈춘 착각에 빠진다. 하지만 방심하는 그 찰나에 다시 한번 스피드 킹이 나타나 송곳니를 드러낸다. 분명 몇 번이라도 이 세상에게 능라당하고 싶어질 것이며, 한 번 타면 숨 돌릴 틈 없이 세상의 포로가 된다.

수직탑에 들어선 도★도돈파는 4.25G 즉, 평상시 중력의 4.25배의 압력을 받는다. 후지큐 하이랜드에서는 주기적으로 펄! 하는 소리가 들리는 걸 알 수 있는데, 이 소리의 주인공이 도★도돈파이다. 그리고 수직으로 상승하여 90°로 하강한다. 도★도돈파의 좌석 구조가 어깨를 고정시키는 것이 아닌 허리를 벨트로 고정하고 앞의 손잡이를 잡는 방식이기 때문에 좀 더 스릴있게 즐길 수 있다. 흡사 롯데월드의 아틀란티스를 연상하면 이해하기 쉽다.

▶ 참고 홈페이지

<https://www.fujiq.jp/special/dododonpa/?page=0>

▶ 놀이기구 정보



신장 제한 : 130cm



연령 제한
~64세



시간지정제 티켓 : 1,000엔
※영업개시 30분 전 부터 판매 시작



탑승 인원 : 8명



소요 시간 : 약 60초

발사 1.56 초 만에 시속 180km
세계 No1의 가속을 체험

도★도돈파가 자랑하는 세계 최고 수준의 가속과 일본 최고의 속도를 스스로 초월한다.

폭발적인 발사 불과 1.56 초 후에는 최고 속도 시속 180km에 도달하는 체험은 인생 [도★도돈파]에서만 맛볼 수 있다. 한 번 타면 숨 돌릴 틈 없이 세상의 포로가 된다.

세계 최대의 루프가 완성!
끝을 모르고 치솟는 스피드 머신을 감당해내는 레일. 그것이 바로 세계 최대의 루프. 맹렬한 속도로 루프에 돌입했다 라이드도 최고 도달점



4월 특집

▶ 에에자나िका (ええじゃないか)



제일 위 사진에 보이는 에에자나िका의 마크에는 두번째의 '에'「え」가 뒤집어져 있는 모양이다. 이 롤러코스터의 특징을 아주 잘 살린 심볼이다. 롤러코스터가 출발할 때 뒤쪽 제어실 직원이 "빙글빙글 돌지만 좋지 아니한가!!" 라고 선창을 하면 승객 전원이 "좋지 아니한가~!"라고 후창, 직원이 박수치며 "에에자나 이카~♪에에자나 이카~♪" 노래를 부르고 주행을 시작한다.

▶ 놀이기구 정보



신장 제한 : 125cm~
200cm



연령 제한
~64세



시간지정제 티켓 : 1,000엔
※영업개시 30분 전 부터 판매 시작



탑승 인원 : 20명 (1행에 4명*5줄)



소요 시간 : 약 160초

총 회전 수 세계 제일의 롤러 코스터

「후지야마」, 「도★도넛파」, 「타카비샤」에 이은 후지규 하이랜드의 4대 롤러코스터 중 하나로 주행 중 "좌석이 앞뒤로 회전!!", "연속되는 공중재비!!", "트위스트 회전!!"이라는 3종의 회전 요소에 의해 전례없는 스릴과 개방감을 즐길 수 있다! 게다가 발판없이 공중에 다리가 흔들흔들!! 무중력 우주 공간에 내던져진 것 같은 이상한 느낌이 온몸을 휘감는다.

기존 롤러코스터와 다른 회전방식과 비틀기방식, 그리고 좌석자체가 전후 방향으로 회전하는 기구를 가진 일본 최초, 세계에서 2번째로 만들어진 4차원 롤러 코스터이다. 총 회전수 14회라는 기네스 기록도 보유 중이다.

'에에자나िका'는 우리말로 번역하면 '좋지 아니한가'라는 뜻으로 일본 에도시대때 일본의 동해 지방에서 발생한 민속 소동을 말하기도 한다. 확실히 정해진 목적은 기록되지 않지만, 노래와 춤을 곁여 정치와 정세의 변명을 기도하는 민중운동으로 해석하는 것이 가장 일반적이다.

▶ 참고 홈페이지 <https://www.fujiq.jp/attraction/eejanaika.html>

▶후지야마 (FUJIYAMA)



▶놀이기구 정보

신장 제한 : 120cm~ 연령 제한 ~64세

시간지정제 티켓 : 1,000엔
※영업개시 30분 전 부터 판매 시작

탑승 인원 : 28명

소요 시간 : 약 216초

모든 것이 규격 외 "KING OF COASTERS"

FUJIYAMA는 최고 속도 130km/h, 최대 낙차 70m, 최대 부 79m 등 세계 최고의 스팩을 자랑하는 'KING OF COASTERS' 그 스팩은 몇 번 타도 처음 탔을 때의 감동을 약속드립니다!

명칭은 일본에서 가장 높은 산 '후지산'. 개업 당초 높이, 리프트 높이, 낙차, 최고 속도 4항목에서 세계 제일을 자랑하며, 1997 년 기네스북에 기재됐다. 도 ★도네편, 타카비사, 에에자나이카와 함께 후지큐 하이랜드를 대표하는 '4대 코스터'가 되고, 개업 20년 이상 지난 지금도 인기 넘버원의 명소로 군림하고 있다. 또한 야간 영업시에는 라이트 업 된 'FUJIYAMA II'가 된다. 출발 시에는 담당자와의 하이 파이브로 시작하며, 도착 시에는 직원이 박수로 맞이해 준다.

▶참고 홈페이지 <https://www.fujiq.jp/attraction/fujiyama.html>

▶놀이기구 정보

신장 제한 : 130cm~ 연령 제한 ~64세

시간지정제 티켓 : 800엔
※영업개시 30분 전 부터 판매 시작

탑승 인원 : 24명

소요 시간 : 약 180초

▶참고 홈페이지

<https://www.fujiq.jp/attraction/tentekomai.html>

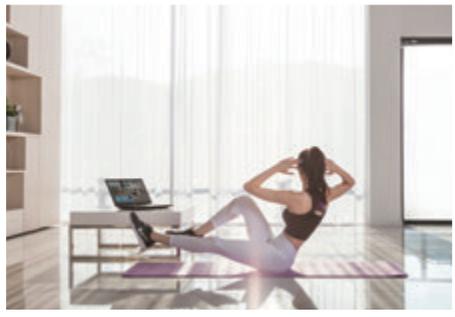
▶텐테코마이 (テンテコマイ)



조종 회전계 절구 어트랙션
지상 32m의 높이로 하늘을 선회하면서 스스로 날개를 조종하여 라이딩하는 놀이기구. 바람을 타고 한 번 라이드가 옆 회전을 시작하면 자신도 의도하지 않은 정도의 회전을 시작합니다. 텐테코마이에선 내 손으로 스티어를 체험 할 수 있습니다.

뷰티 트레이닝

우리몸의 중심 코어 근육 강화 홈 트레이닝



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

01 | 코어 근육강화

01



... 데드 버그 ...

work▶ 동작 당 10회 씩 반복한다.

- ① 무릎을 세워 누운 자세로 준비한다.
- ② 양손은 앞으로나란히, 두 다리는 직각으로 만든다.
- ③ 허리가 바닥에서 뜨지 않게 지그시 눌러 복부에 힘을 주고 한 다리씩 천천히 내리고 제자리로 돌아온다. 좌우 10회 반복.

02 | 11자 복근

work▶ 동작 당 좌우 7회씩 반복한다.

- ① 무릎을 세워 누운 자세에서 양손은 앞으로 나란히, 두 다리는 직각을 만든다.
- ② 왼팔은 위로, 오른쪽 다리는 앞으로 동시에 뻗는다. 팔다리의 동작보다 복부 긴장감에 집중하며 천천히 좌우 7회 반복한다.



... 데드 버그2 ...

03 | 척추 기립근 단련

work ▶ 동작 당 8회 씩 반복 한다.

- ① 바닥에 배를 대고 양팔과 두 다리를 뻗은 상태로 엎드린다. 이때 복부로 바닥을 누르며 복부의 긴장감을 유지한다.
- ②, ③ 오른팔과 왼쪽 다리를 위로 들어 올린다. 좌우 8회 반복.



... 슈퍼맨 ...



... 버드독 ...

04 | 코어 근육활성화

work ▶ 동작 당 10회씩 반복 한다.

- ① 네발 기기 자세를 준비한다. 이때 어깨 아래에 손목, 골반 아래에 무릎이 오도록 한다. 허리가 꺾이지 않도록 배꼽을 척추 쪽에 붙이는 느낌을 유지한다.
- ②, ③ 복부의 긴장을 유지하며 왼팔은 앞으로, 오른쪽 다리는 뒤로 뻗는다. 좌우 10회 반복.

05 | 엉덩이 근육 강화

work ▶ 동작 당 12회씩 반복 한다.

- ① 바로 누운 자세로 무릎과 발목이 수직이 되도록 준비한다.
- ② 허벅지 안쪽과 엉덩이의 긴장을 유지하며 골반을 들어 올린다. 12회 반복.



... 힙 브리지 ...

TIP. 평소 매일 챙기는 스트레칭이 있나요?

읽기나 스마트폰 사용 시간이 길어지면 목과 어깨가 뻐근할 때가 있어요. 그래서 목 주변 스트레칭을 수시로 하는 편이에요. 양팔을 벌려 사선 밑으로 쭉 뻗은 뒤 왼손으로 머리 위를 감싸 머리를 옆으로 당기고, 오른손을 바닥 쪽으로 보내며 자극을 느껴보세요. 10초간 유지 후 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭하면 뻣뻣하게 굳은 목 근육이 좀 더 편안하고 유연해지는 걸 느낄 수 있을 거예요.

스킨 케어

단계별 눈썹 그리기 노하우~



대부분의 사람이 베이스 메이크업을 끝내고 그 다음으로 연출하는 것이 바로 눈썹이다. 얼굴형이나 이목구비의 균형을 잡아주는 역할을 하는 눈썹을 어떻게 그리느냐에 따라 인상은 물론 메이크업의 승패가 판가름 난다.

4 눈썹 굵기의 정도는? 눈썹산 앞쪽은 본인 눈썹과 비슷한 두께가 좋고, 꼬리 부분으로 갈수록 자연스럽게 얇아지는 것이 좋다.

5 눈썹의 색은? 눈썹은 헤어보다 한두 톤 정도 밝은 컬러를 선택한다. 그래야만 얼굴 전체가 환해 보이는 브라이트닝 효과를 얻을 수 있다. 눈썹 컬러는 연할수록 부드럽고 온화한 인상을, 진할수록 강렬하고 또렷한 인상을 줄 수 있다.

♥ 눈썹 그리기 기본 원칙 5가지

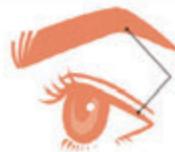
1 눈썹의 시작은 어디? 콧방울 바로 위의 움푹 들어간 부분에서 시작해 콧대를 따라 일직선이 되도록 연필을 닦을 때 눈썹과 만나는 위치가 가장 이상적인 눈썹의 시작점이다.

2 눈썹의 길이는? 썹이 너무 길면 나이 들어 보이고, 너무 짧으면 얼굴이 커 보일 수 있으니 적절한 길이를 찾는 것이 중요하다. 연필로 콧방울 바깥쪽과 눈꼬리 부분을 연결했을 때 45도 각도로 이어서 만나는 지점이 가장 이상적인 눈썹 길이이다.

3 눈썹산의 위치는? 눈썹산은 기본적으로 눈앞 머리에서 3분의 2 지점의 가장 높은 부분을 산으로 정하면 된다. 각을 살린 뒤 결을 따라 한 올씩 심듯이 앞머리에서 꼬리 방향으로 그리고, 앞부분만 아래에서 위로 가볍게 터치한다.

눈썹 머리부터 차례대로
그린다

자연 그대로 둔다



흰자위 부분의 연장선 위에
눈썹산이 오도록 그린다.

스킨 케어

♥ 완벽하게 눈썹 그리기 ——— ———— 단점 완화하며 모양 잡기

얼굴이 길다면 일자 눈썹

TYPE 1

눈썹산을 거의 없애 눈꼬리까지 일자로 굽게 그린 일자 눈썹은 긴 얼굴형에 잘 어울린다. 시선을 절단시켜 얼굴이 짧아 보이는 효과를 볼 수 있다.



1 눈썹산 없이 완만하게 일자로 눈썹 틀을 잡는다. 이때 눈썹꼬리는 짧게 연출하는 것이 포인트.
2 눈썹앞머리의 윗부분을 실제 눈썹난 곳보다 살짝 위까지 그려 눈썹을 전체적으로 일자로 연출한다.

각진 얼굴이라면 아치 눈썹

TYPE 2

광대, 턱 등이 도드라진 각진 얼굴형은 눈썹을 아치형으로 그릴 것. 완만한 아치형 눈썹은 인상이 한결 부드러워 보이게 한다. 아치형 눈썹을 그릴 때 컬러는 너무 밝지 않게, 두께는 일자 눈썹보다 조금 얇게 그린다.



1 눈썹뼈가 올라가 있는 부분을 손으로 만져본 다음 그 부분을 곡선으로 이어준다는 느낌으로 그린다.

둥근 얼굴이라면 앵글드 눈썹

TYPE 3

얼굴이 둥근 편이라면 눈썹을 각지게 그려 커버한다. 눈썹의 3분의 2 지점에서 눈썹산을 만들고 뒤쪽은 날렵하게 빼듯 그리면 세련돼 보인다. 이때 눈썹 각은 너무 인위적으로 연출하지 않도록 한다.

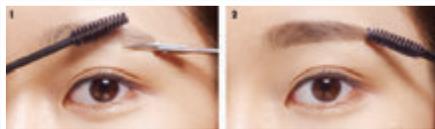


1 눈썹의 3분의 2 지점에서 눈썹산을 각지게 윤곽을 그린다. 눈썹산과 눈썹산 밑지점에서 그려 눈썹꼬리 끝에서 만나게끔 연결한다.
2 눈썹앞머리의 하단 부분도 살짝 아래까지 내려오게 그려 각을 더욱 강조한다.

술이 많고 정돈되지 않은 눈썹

TYPE 4

눈썹 술이 많다면 다듬기만 해도 충분히 깔끔하게 눈썹을 연출할 수 있다. 라인 밖으로 튀어나온 눈썹을 자른 뒤 결만 제대로 살려 자연스럽게 연출.



1 스크루 브러시로 눈썹을 빗어 결을 정리한 후 튀어나온 부분만 트위저로 깔끔하게 자른다.
2 브로 젤을 눈썹 결대로 발라 고정시켜 마무리한다.

성형&시술

주름개선의 선단시술 큐링클 주사



보톡스와 필러로 해결 안된 주름을 개선해주는 시술인 큐링클 주사 시술. 어떤 효과가 기대되고 어떤 분들에게 추천하는지 알아보자.

1. 큐링클 주사 시술이란?

큐링클 주사란, 보톡스와 필러로 해결안된 주름을 치료해주는 시술로 우리 피부조직과 유사한 물질과 재생성분이 합쳐진 약물로 입가 주름이나 미간, 이마, 콧등, 눈가 등 가장 신경쓰이는 부분을 집중적으로 케어해 줄 수 있는 시술이다.

큐링클 주사의 성분

콜라겐

히알겐

아미드

아피타이트

EGF가
생성촉진
성분

히알루론산

STEM
CELL

DNA피부
재생성분

2. 큐링클 주사가 필요하신 분

01

목주름이
고민이신 분

이마에 잔주름이
많으신 분

02

03

입술 위 주름이
많으신 분

04

입가의 잔주름 때문에
우울해 보이시는 분

05

콧등 잔주름이
많으신 분

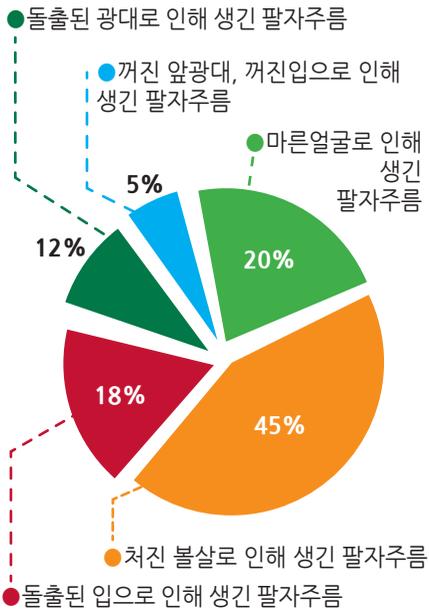
06

팔자 주름이 신경쓰이고
진하신 분

3. 팔자 주름이 생기는 원인

팔자 주름은 누구에게나 있으며 얇은주름과 깊은 주름이 있을 뿐입니다. 이마와 눈, 코, 입은 강하게 인대가 붙어 있는 반면 코 옆은 약하게 붙어있기 때문에 중력에 의해서 처지는 현상이 나타나게 됩니다. 여기에 건조를 방지하면 더욱 깊은 팔자주름의 원인이 됩니다.

깊은 팔자 주름은 노화 현상의 하나로 노화에 의한 콜라겐 엘라스틴 섬유 감소와 열화, 근육 쇠약에 의한 처짐이 주요 원인입니다.



큐링클 주사의 주기

큐링클 주사의 주기는 시술부위별, 환자에 따라 다르기 때문에 검사와 상의를 기본으로 하나, 보통 1~3주 간격으로 주름 정도에 따라 반복시술을 진행하고 있다.

4. 시술부위



1. 입각 주름
2. 인디언주름
3. 눈각 주름
4. 이마 주름
5. 코등 주름
6. 팔자 주름
7. 입술 위 주름

※ 큐링클 주사 주의사항

- 시술 후 흡연은 아주 좋지 않습니다. 이유는 혈관에 산소공급을 저해해서 시술 부위가 빨개질 수 있으며 염증이 생길 수도 있습니다. 보통은 일주일 금연이 기본이며 적어도 3일정도는 피하는 것을 권장합니다.
- 시술 후 하루 이틀정도 빠근하고 묵직한 듯한 느낌과 붓기가 있을 수 있습니다.
- 주사 바늘이 들어가다 보니 약간의 출혈과 멍이 생길 수 있습니다.
- 시술부위에 연고를 잘 발라주셔야하며, 약을 드시고 3일정도는 금주해 주셔야 합니다.
- 오염된 손으로 시술부위를 강하게 누르거나 만지는 것은 좋지 않습니다.
- 시술 후 붉은 현상이 올라오면 신속하게 내원하여 담당의와 상담을 합니다.

메이크업

봄을 담은 얼굴



청명한 하늘, 나풀거리는 꽃잎, 살랑거리는 봄 바람처럼 얼굴에 살포시 내려앉은 봄의 순간들.

차분한 핑크 컬러로 물들인 포근한 눈매는 헤라 누드 글로우 멀티 팔레트 01 란제리를 터치한 것. 먼저 누디한 핑크 컬러를 아이홀 전체에 바탕으로 깔아준 뒤 한 톤 진한 로즈 컬러를 쌍꺼풀을 중심으로 블렌딩한다.

MAKE1

SOFT PINK BREEZE



치크 브러시에 동일한 색상을 문혀 양 볼과 광대 뼈를 동글게 감싸듯이 발라 톤온톤 룩을 완성한다. 베이비 핑크 톤의 입술은 헤라 센슈얼 스파이시 누드 글로스 422 란제리를 채워 바른 것. 맑은 컬러감이 오래 유지될 수 있도록 면봉으로 입술 외곽 부분을 굴리듯이 눌러 마무리한다.

MAKE2

ROSE IN BLOOM

디올 포에버 스킨 글로우 쿠션을 얇게 두드려 은은한 윤기가 흐르는 베이스를 만든다. 이마, 콧등, 광대뼈에 한번 더 덧발라 얼굴에 입체감을 더할 것. 벨벳 질감의 디올 루즈 디올 771을 입술에 한 겹 도포한 뒤 손으로 톡톡 두드려 꽃잎처럼 살포시 물들인다.

파우더 타입의 여릿한 핑크 블러셔를 바탕으로 깔아준 뒤 레드 기를 한 스푼 녹인 핑크 색상의 디올 루즈 디올 771을 덧발라 사랑스러운 두 뺨을 연출한다.

메이크업



MAKE3

CHERRY BLOSSOM



화사한 핑크 컬러의 맥 블랙 체리 컬렉션 엑스트라 디멘션 블러쉬 룩, 돈 터치!를 볼 안쪽부터 광대뼈까지 넓게 터치한다. 미세한 골드 펄이 들어 있어 텅텅함 없이 탐스러운 치크를 연출한다. 눈두덩에도 베이스 색도처럼 은은하게 퍼 바를 것. 메탈릭한 실버 펄 색도와 핑크빛 글리터 색도를 믹스해 눈머리부터 중앙까지 얇은 스파클링한 펄감을 극대화한다. 팝한 핑크 컬러의 맥 블랙 체리 컬렉션 매트 립스틱 드라마라마를 입술 안

쪽부터 터치하며 부드럽게 채운다.

MAKE4

FLUFFY SWEET CLOUDS



맑은 블러셔 컬러가 구현될 수 있도록 깔끔한 베이스 바탕을 준비하는 것이 관건. 평소 피부색보다 반 톤 정도 밝은 컬러의 파운데이션을 사용해 화사한 피부를 표현한다.

코랄 레드 컬러인 나스 에어 매트 블러쉬 토치를 스펀지에 먼저 묻힌 뒤 피치 색상의 러쉬를 믹스해 눈썹부터 눈가, 관자놀이, 볼까지 과감하게 물들인다. 경계 부분은 파운데이션을 소량 묻힌 스펀지로 한번 더 두드려 보정할 것. 투톤 치크가 강조될 수 있도록 아이와 립은 누디한 컬러로 내추럴하게 마무리한다.

MAKE5

DAZZLING SUNSHINE

피부에 촉촉하게 밀착해 눈부신 진주빛 오라를 입히는 샤넬 바움 에쌍씨엘 펄리센트를 손가락에 덜어 아이홀과 콧등에 터치한다. 투명한 펄이 들어 있어 자르르한 유리알 광택이 압권. 샤넬 레캬트르 옹브르 374 알뤼르 에 에끌라의 퓨어 화이트 컬러를 눈가에 얹는다. 아이보리 핑크 컬러의 샤넬 루쥬 코코 플래쉬 154 두쉐르를 입술과 양 볼에 얇게 자연스러운 혈색을 입힌다.

패션 트렌드

미리 준비하는 스타들의 슈즈



:: STRAP SANDLE ::
스트랩 샌들

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

의 굵기에 따라 색상에 따라 분위기도 가지각색. 블랙 스트랩이 발등을 감싸는 디자인은 사랑스러운 드레스는 물론 쇼츠, 데님과 같은 캐주얼한 분위기에도 찰떡이다. 다리가 길어 보이고 싶다면 T 스트랩 디자인을 엄두에 둘 것. 모델 이현이는 팬츠 슈트에 입체적인 꽃 장식을 더한 샌들을 선택했다.



여러 개의 스트랩으로 이루어진 샌들은 여름 하면 빼놓을 수 없는 아이템 중에 하나다. 스트랩

:: COMFORTABLE SLIDE ::
컴포터블 슬라이드



패션 트렌드

집 앞에 나갈 때 신는 신발이라고만 생각하면 큰 오산. 팬츠와 함께 캐주얼하게 때로는 드레스와 함께 세련된 룩까지 문제없다.

레드벨벳 슬기는 발등을 덮는 디자인에 코르크 재질 밑창이 특징인 슬라이드와 오버롤을 매치해 편안하면서 귀여운 매력을 뽐냈다. 휴양지 느낌을 물씬 내고 싶다면 에이프릴 나은의 일상 룩을 주목하시라. 바람에 훑날리는 가벼운 소재의 민트 컬러 드레스에 베이지톤의 슬라이드를 매치해 편안함은 물론 화사하기까지 하다.

:: WHITE SNEAKERS :: 화이트 스니커즈



화이트 스니커즈는 이미 많은 셀럽들의 원픽 아이템이다. 누구나 소장하고 있는 기본 아이템인 만큼 활용도가 높다.

말끔하게 떨어지는 올 화이트 룩에 화이트 스니커즈는 보기만 해도 기분이 좋아진다. 군더더기 없는 순백의 스타일링에 벨트나 양말, 액세서리를 더해도 좋다.

조이와 제시카는 짧은 기장의 드레스와 함께 양말을 높이 치켜올려 신어 경쾌하고 로맨틱한 스포티 룩을 완성했다.

:: COOL HEEL :: 쿨 힐



드레스업할 때 빼놓을 수 없는 힐은 발을 드러내는 디자인으로 한층 시원해졌다. 신고 벗기 편한 데다 아찔한 높이의 굽과 비비드 컬러로 물든 디자인을 선택한다면 그 효과는 극대화된다. 모노톤의 힐을 선택했다면 한예슬처럼 강렬한 컬러의 옷과 매치해 스타일링에 균형을 맞추는 것도 좋다. 선명한 블루 컬러를 선택한 조우리는 풍성한 볼륨의 슬리브 디자인이 돋보이는 파스텔톤 드레스와의 조합으로 완벽한 리조트 룩을 완성했다.

:: 2021 S/S COLOR :: 뉴트럴 & 파스텔

올 봄과 여름을 감싸줄 파레트는 무엇일까? 포인트는 어떤 아이템에 어떤 방식으로 활용하는지에 따라 선명한 원색보다 훨씬 더 강렬한 분위기를 선사한다는 사실이다.

뉴트럴 컬러를 대표하는 베이지색을 가장 다채롭게 변주한 디자이너는 막스마라의 이언 그리피스. 브랜드의 클래식한 미감을 고급스럽게 드러내는 데 뉴트럴 컬러만큼 효과적인 것이 없다는 사실을 잘 인지하고 있는 듯한 그는 관능적인 슬립 드레스부터 각 잡힌 팬츠 슈트까지 다양한 룩에 뉴트럴 컬러를 입혔다.

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

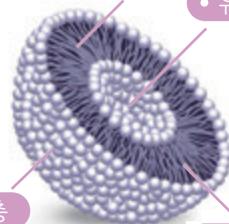
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

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

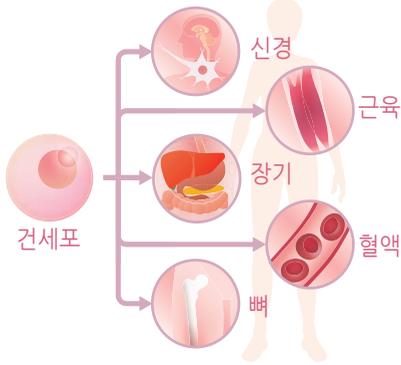
줄기세포 의료재생 화장품

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

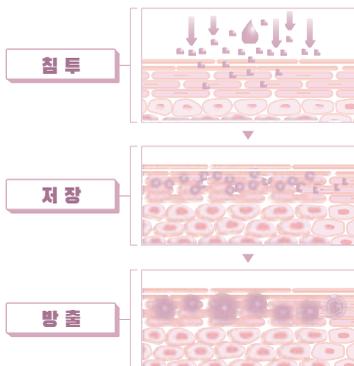
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

에 가고 싶다고 해요. “태권도가 뭐지 알아?” 하고 물어보니 팔을 앞으로 쪽 펴면서 압! 이렇게 하는 거라고 신나서 말을 해요.

지금 태권도를 하고 싶어하는 아이에게 나중에 하자고 마냥 미루기도 뭐하고, 아이가 학원을 다닌다고 하면 무엇을 우선으로 생각해서 결정해야 할지 모르겠어요.

BABY1

친구들처럼 학원에 다니고 싶어해요



태권도를 배우고 싶다면
너도 신나보이리라!

* 고민 있어요

아이가 이제 6살이에요. 어린이집 친구들은 미술 학원과 피아노 학원에 다닌다고 하며, 요즘 학원에 다니고 싶다는 얘기를 많이 하네요. 아이한테 어느 학원에 다니고 싶은지 물으니, 태권도 학원

걱정 말아요

아이의 성장과정 중 새로운 사물이나 학습에의 욕구는 대개 주변으로부터의 자극이 원인일 가능성이 커요. 우리 아이가 태권도 학원을 다니고 싶어 하는 것 역시 같은 맥락이라 보여지네요.

태권도는 특히 대근육 활동이 많은 운동이며, 규칙성을 강조하는 운동이므로 소극적이며 내향성이 있는 아동에게는 좋은 운동이라고 할 수 있어요.

아이가 관심을 가지고 참여할 수 있는 활동이라면 한 번쯤 시도해 보는 것이 좋다고 생각해요.

BABY2

유당불내증이 있는 아기는 치즈를 못먹나?



*고민 있어요

이제 아기가 6개월이 되어 간식으로 아기치즈를 줘보고 싶은데 아기가 유당불내증이 있어 소이 분유를 먹고 있는 중입니다. 유당불내증이 있는 아기는 치즈를 먹을 수 없나요? 치즈를 먹을 수 있다면 어떤 치즈가 좋을까요?

💬 걱정 말아요

아기 간식으로 치즈를 고려하고 계시는군요. 양질의 칼슘과 단백질을 가지고 있는 치즈는 성장기 아기들에게 좋은 간식이 될 수 있어요.

매일의 [상하치즈 유기농 첫치즈/아기치즈/어린 이치즈] 에서 사용된 자연치즈는 유산균을 넣고 발효 과정을 진행한 치즈이기에 유당이 거의 없어 유당불내증인 아기가 보다 편하게 소화할 수 있어요. 그리고 보존료, 색소, 설탕을 첨가하지 않고 농림축산식품부의 인증을 받은 유기농 원료를 사용하여 우리 아기 간식으로 주기에 안심맞춤입니다. 치즈 1장당 나트륨 46mg으로 국내 최저 나트륨 함유량(19년 5월 국내 동일단계 아이 치즈 기준)으로 안심하고 아이에게 줄 수 있어요.

혹시 처음 치즈를 이용하시는 경우에는 조금씩 아기에게 먹여보면서 소화 반응을 살펴 양을 늘려 주시는 게 좋아요.

BABY3

할머니 댁에서 키우던 아이는...



*고민 있어요

6살 남아입니다. 회사 복직 후 3살부터 주중에는 외할머니댁에서 2살, 4살 터울의 사촌 형, 누나와 함께 자랐어요. 금요일 저녁에 데려와 주말에는 엄마, 아빠와 생활하고 있고요.

7세가 되는 내년이라도 아이를 데려오자는 아이 아빠의 의견과 유치원과 태권도 등 패턴이 적응되었고 형, 누나들과 더 자랄 수 있게 초등학교 입학시기에 데리고 가는게 낫지 않겠냐는 외할머니 의견이 다릅니다. 6세가 된 아이의 교육과 생활습관 형성이 이제는 할머니댁에서는 어려울 것 같다는 생각이 들고, 하루하루 생각이 크고 자라는 아이를 주말에만 보는 저 또한 놀랄 때가 많거든요. 하루라도 빨리 데려와야 할까요? 초등학교 입학시기에 데려오는 편이 아이에게 좋을까요?

💬 걱정 말아요

매우 어려운 질문입니다. 먼저 아이가 현재 잘 적응하고 있고 주변 양육환경 역시 아이가 성장하기에 별다른 문제가 없다 하니 고민이 더욱 크시리라 생각됩니다. 우선 되어야 하는 것은 아이의 의견입니다. 6살이면 이러한 문제에 대하여 스스로 생각하고 의견을 전달할 수 있으므로 먼저 아이의 의견을 들어 주시기 바랍니다.

아이는 부모님과 함께 사는 것이 좋습니다. 그러나 부모님께서 두분 모두 직장애 나가시니 유치원 하원 후 아이를 돌보아 주실 분이 현재 함께 생활하고 계시는 할머니님이면 재고의 여지 없이 데려 오시는 것을 권유 드립니다.

푸드 레시피

집에서 만들어 보는 달콤한 영양간식



고구마 맛탕 간식

[재료]

고구마 1개, 볶은 땅콩, 식용유, 백 설탕 1T, 올리
고당 2T, 물 1T

2인분 기준

[만들기]

①고구마는 깨끗이 씻어 준비하고 길이로 반을 잘
라 세모 모양으로 자르고 모서리를 조금씩 잘라 주
고, 물에 담가 전분을 제거한다.

②면포나 키친 타올로 물기 제거한다.

③데운 기름에 물기 없는 나무 젓가락을 넣고 주위
가 썩글 거리면 적당한 온도예요 이때 물기 제거한
고구마 넣고 약 3~4분 정도 노릇하게 튀긴다.

④노릇하게 튀긴 고구마는 기름을 확실히 제거한
다.

⑤팬에 설탕1,올리고당 2,물 1을 넣고 끓여주는데
처음에는 잔 거품이 생기고 끓이다 보면 큰 거품
이 생긴다.

⑥튀긴 고구마 볶은 땅콩을 넣고 골고루 섞고 시럽
이 조려지면 불 끄고 뜨거울때 넓은 그릇에 달라 붙
지 않도록 하고 한 김 식혀 먹는다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는
간단한 레시피를 소개합니다.



인절미 양버터 토스트

[재료]

식빵1개, 팔랑금 3~4T, 구운 슬라이스 아몬드, 버
터 3조각, 볶은 콩가루 1/3T

2인분 기준

[만들기]

①토스트기 또는 프라이팬에 바삭하고 노릇하게
구워준다.

②팔랑금을 가운데에 두툼하게 올려준다 (전체적
으로 발라주는 걸 권장한다.)

③팔랑금 위에 버터를 올려준다. 중앙에 겹쳤지만,
전체적으로 퍼서 올리거나 하나만 올려서 먹어도
괜찮다.

④접시에 올려서 볶은 콩가루를(인절미 가루) 체
에 쳐서 뿌려준다. 구운 슬라이스 아몬드와 견과
류를 올려준다.

푸드 레시피



참쌀 파이

[재료]

참쌀가루 400g, 견과 250g

3인분 기준

[양념]

설탕 2T, 소금 1/2T, 계란 1개, 우유 2+1/2컵

[만들기]

①우선 넉넉한 그릇에 가루를 넣어준다. 집에 참쌀이 있으면 불려서 갈아도 좋다.

②그릇에 담긴 참쌀가루에 소금과 설탕을 넣어준다. 그리고 우유로 반죽을 하는데 덩어리가 지는게 없이 잘 풀어지도록 저어주어야 반죽이 잘된다. 차가운 우유를 사용하는 것 보다는 약간 미지근하게 데워주어야 잘 섞이게 되어서 편하게 할 수가 있다.

③반죽이 잘 되면 끈득끈득한 맛이 더 좋아지기 때문에 덩어리가 없이 풀어주는게 좋다. 우유의 양이 너무 많이 들어가지 않도록 하는게 좋다. 질게 되면 참쌀파이를 구울때 오래걸리고 타기도 한다.

④약간 딱딱하다 싶을 정도로 되었을때 계란을 한 개 풀어서 반죽을 맞추어 주면 맛이 좋다.

⑤반죽이 잘 된 참쌀에 견과를 넣어주어 골고루 섞어준다.

⑥참쌀파이를 만들때 후라이팬에 예열을 미리 해주게 되면 덜 달라붙어서 모양도 잘 나오고 굽기도 잘된다. 후라이팬에 기름을 두르고 골고루 펼쳐 발라 주면 되고 옆면까지 기름칠을 해주어야 타지 않게 된다.

⑦약한 불로 30분가량 익혀주면 된다. 뜬이 잘 들도록 뚜껑을 덮어주면 좋다.



모닝빵

4인분 기준

[재료]

모닝빵 8개, 옥수수캔 1/2컵, 마요네즈 4T, 모짜렐라 치즈 1T, 양배추 1컵, 설탕 1/2T, 비엔나소시지 16개, 올리브or파슬리가루

[만들기]

①아이들 먹을 비엔나소시지는 뜨거운 물에 살짝 데쳐서 준비하고 캔 옥수수는 사용할 만큼 덜어 물에 헹궈 준다.

②주변 대형 마트나 식품점, 편의점 등에서 파는 흔한 버터빵을 준비한다.

③양배추, 옥수수, 마요네즈, 설탕을 넣어 섞어서 샐러드를 만들어 준다.

④빵용 커터나 나이프 등을 이용하여 빵의 윗쪽을 살짝 잘라내고 파낸다.

⑤양배추 샐러드를 먼저 넣어 주고 칼집을 내준 비엔나소시지를 두 개를 올린다.

⑥속을 꽉꽉 채워주는 느낌으로 샐러드와 소시지를 가득 밀어 넣는다.

⑦기호에 따라서 파인애플이나, 새우, 햄, 본인이 좋아하는 재료를 첨가하는 것도 좋다.

⑧준비된 모짜렐라 치즈를 올리고 올리브도 잘라서 기호에 맞춰 몇 개 올려준다.

⑨예열된 오븐에 구워 줘도 좋고 전자레인지에 살짝 돌려서 에어프라이어에 구워 줘도 좋다.

⑩파슬리를 위에 골고루 뿌려주고 핫소스 등의 소스를 곁들여 먹으면 더욱 좋다.

신경에 신경쓰자!



1 신경을 일깨워 새롭게 태어나는 내 몸 혁명

● 인체의 사령탑이라 불리는 뇌, 혈액과 산소를 흐르게 하는 혈관이 중요하다 하는 것은 익히 잘 알려져 있지만, 그것보다 중요한 것이 바로 신경이다.

신경은 뇌의 명령을 신체 각 기관으로 전달하고, 뇌로 전해져야 하는 정보를 전달하는 역할을 한다. 따라서 신경이 노화되면 몸의 곳곳에 문제가 생기고 모든 질병의 원인이 되므로, 노화된 신경을 젊게 만들어 기능을 회복하면 모든 병을 예방할 수 있다.



요즘 따라 주변에 목이나 허리등의 통증을 호소하는 지인들이 많아졌다. 간단한 근육통이라고 착각하기 쉽지만, 스마트폰과 컴퓨터 사용이 빈번해지는 생활 습관으로 인해 젊은 층에서도 신경통에 관련된 사례가 많아졌다. 신경에 대해 조금 더 신경써 보자.

2 뇌도 혈관도 내장 기관도 근육도 늙지 않는 열쇠는 신경

● 신경이 젊어지기 위해서는 신경에 적절한 자극을 주고 자세를 바로잡아 신경의 길을 열어줘야 한다.

신경은 새로 만들 수는 없지만 노력하는 만큼 반드시 젊어진다는 특징이 있으므로, 꾸준히 신경 청소를 하고 생활 습관들을 고쳐 나간다면, 훨씬 건강한 삶을 누릴 수 있을 것이다.

3 신경이 노화되어 생기는 3가지 트러블

● 막힘, 누추, 과한 흐름을 잡으면 내 몸이 되살아난다!

내 몸의 변화

- 혈압이 정상 수치로 돌아온다
- 한밤중에 잠이 깨지 않는다
- 허리 통증이 사라진다
- 냉증이 없어진다
- 체지방이 감소한다
- 가까운 것이 보이기 시작한다
- 기억력이 회복된다
- 변비가 사라진다
- 무릎이 굽혀진다
- 저림이 사라진다

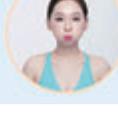
5 신경은 노력하는 만큼 반드시 젊어진다!

●신경 속에 내재된 젊어지는 힘을 일깨우자. 신경 청소법의 기본은 얼굴을 주무르고 자세를 교정하는 것뿐이라 매우 간단하지만 효과는 아주 좋아서, '신경 청소법'을 실시한 사람들은 곧바로 몸이 건강해지는 효과를 체감할 수 있다. 간단한 방법만으로도 어떻게 신경의 기능이 회복되는 것일까?

신경을 젊게 만들기 위해서는 신경을 적절히 자극하고 신경의 통로를 확보해 흐름을 원활하게 해주어야 하는데, 자극해주어야 할 신경 중 대다수가 얼굴에 집중되어 있다는 특징이 있기 때문에, 얼굴을 주무르기만 해도 효과적으로 신경을 자극할 수 있는 것이다. 또 신경은 마음과도 깊은 연관이 있는데, '신경 청소'를 통해 마음이 건강해진 사람들도 많아 그 효과를 보여주고 있다. 신경은 새로 만들 수는 없지만 노력만 하면 누구나 그 힘을 일깨울 수 있으며, 노력하는 만큼 반드시 젊어진다는 특징이 있다. 꾸준히 '신경 청소'를 하고 생활 습관들을 고쳐 나간다면, 모든 병에서 멀어지고 훨씬 건강한 삶을 누릴 수 있을 것이다.

●신경이 젊어지는 신경 청소법



-  신경의 누출을 예방하는 얼굴꼬집기
-  신경의 막힘을 잡는 턱 당기고 가슴펴기
-  신경의 기능을 높여주는 꼬집고 문지르기
-  신경을 단련하는 풍선만들기

인간 몸 안에 퍼져 있는 신경의 길이는 무려 72km나 된다. 인간의 몸은 신경으로 이루어져 있다고 해도 과언이 아니다. 신경이 노화되면 몸속 곳곳에 전기신호가 전달되지 않아 전체적으로 기능이 저하될 수밖에 없고, 결과적으로는 모든 질병의 원인이 된다.

인체의 사령탑이라 불리는 뇌, 혈액과 산소를 흐르게 하는 혈관이 중요하다는 것은 익히 잘 알려져 있다. 하지만 그것들보다 중요한 것이 있다. 바로 **신경이다**. 신경은 뇌의 명령을 신체 각 기관으로 전달하고, 뇌로 전해져야 하는 정보를 전달하는 역할을 한다. 또 아무리 혈관을 열심히 관리하더라도 혈관에 뇌의 명령을 전달되지 못하면 혈관 건강에도 이상이 생긴다.

만약 심장을 움직이는 신경에 문제가 생기면 심장은 서서히 박동을 멈추게 된다. 이렇게 신경은 우리 몸 전체와 모두 관련이 있으며 신경이 막히고 노화된다는 것은 목숨까지도 걸린 중대사라고 할 수 있다. 즉, **신경이란 목숨을 연결하는 생명선이나 다름없으며 신경의 노화를 개선해 젊게 만들어야 각종 질병을 예방할 수 있다.**

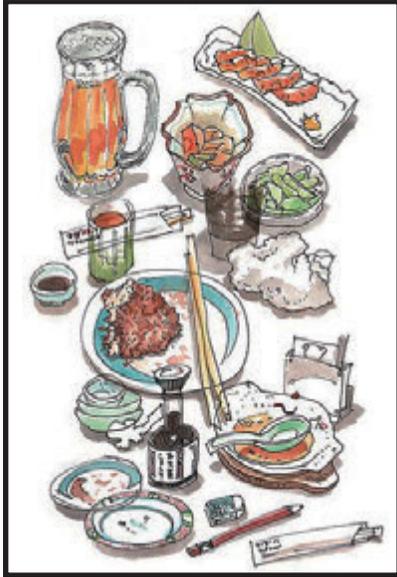
4 신경의 막힘, 누출, 과한 흐름을 잡으면 모든 병이 낫는다!

●신경의 노화를 가속시키는 3가지 트러블인 '막힘', '누출', '과한 흐름'은 신경을 잘 사용하지 않아 신경이 녹슬었거나, 신경을 통해 전달되어야 할 것이 전달되지 않았을 때 발생한다. 신경의 **막힘** 때문에 생기는 질병으로는 치매를 비롯해, 불용성 근 위축, 변비, 요통, 냉증 등이 있으며, 신경의 **누출**로 생기는 질병으로는 어지럼증, 떨림, 신경병증성 통증, 당뇨병, 고혈압 등이 있다. **신경의 과한 흐름** 때문에 생기는 질병으로는 눈의 피로, 두통, 목 통증, 무릎 통증, 요통, 생리통, 이명 등이 있다.

신경의 막힘, 누출, 과한 흐름을 잡기 위해서는 사용하지 않아 녹슨 신경 회로에 적절한 자극을 주어 전기신호가 부드럽게 흐르도록 해야 하며, 자세를 교정해 신경의 흐름을 원활하게 하고 전달해야 할 것을 전달할 수 있도록 해야 한다. 즉, 신경을 젊어지게 하기 위해서는 적절한 자극을 주고 자세를 바로잡아야 하는데, 그래서 저자가 생각한 방법이 바로 '신경 청소법'이다.

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.

肉のまえかわ
스탠드 이자카야
(にくのまえかわ)



얼핏보면 정육점처럼 보이는 이 가게의 진열대를 유심히 보면 우리들에게 익숙한 안주거리이다. 굴 튀김, 고로케 등의 튀김류는 단 돈 80엔. 닭 꼬치구이류는 90엔. 스스로 냉장고에서 캔 맥주를 꺼내 레지로 가져가는 단골 손님들의 모습을 심심찮이 볼 수 있다.



추천메뉴1▶

和牛ランプのタタキ(소고기 램프 구이)

• 부드러운
소고기 램프 구이의 육즙에
오늘도 술이 끌린다.

650엔의 가격에 넘치는
만족을 느낄 수 있다.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

ササミ(닭 가슴살)

·일본 간장과 마늘, 닭가슴살의 만남
니쿠노마에카와에서 추천하는
간판 메뉴 중 하나이니 방문하신다면
꼭 한번 먹어보는 것을 추천한다.

▶ 추천메뉴3

チャーシュー(차슈)

·300엔이다.

나무젓가락 대신에 꼬치로 찍어서
포크처럼 먹는 것도 흥미롭다.



◀ 추천메뉴4

ネギ間、鳥焼き、鳥レバなど

(파닭꼬치, 닭꼬치, 간 등)

·개당 90~120엔의 싼 값에 먹을 수 있으며
이 외에도 닭껍질이나, 오돌뼈, 돼지고기 등
다양한 꼬치를 맛 볼 수 있다.

★★★★☆

원래는 보통 정육점이었지만, 야키토리를 팔기 시작한 이후로 캔 맥주를 사와 점두에서 마시는 사람들이 늘기 시작했다고 한다. 이후 점주에게 부탁하여 캔 맥주를 발주하게 되었고 서서 마실 수 있는 공간을 마련하게 되었다. 그러다보니 원래의 정육점의 색깔 보다는 이자카야로의 변신이 시작되었다고... 지금의 서서 마시는 이자카야 전 문점의 점주는 웃으며 이야기한다.

品川区東大井5-2-9

·영업시간 : 16:00~21:30 (무휴업)

·TEL : 03-3471-2377 ·<https://tabelog.com/>→肉のまえかわ로 검색



미드 센추리 스타일 감성 아파트



부부를 닮은 공간



▲아내가 좋아하는 남편의 사진 작품을 크게 출력해 거실 한 벽면에 걸어 장식했다.

회사 근처를 위주로 집을 알아보던 중 지금의 아파트를 발견했다. 부부가 이 아파트를 선택한 데는 작업할 때 영감을 얻을 수 있는 홍대나 망원동처럼 힙한 동네들과 이웃하고 있다는 점도 중요한 이유였다.

단지에 들어서면 조용해서 외부와 차단된 듯 안락함이 느껴지고, 한강 산책길까지 도보로 다닐

미적인 부분만 강조하기보다는 오래 생활했을 때 편안함이 느껴지는 공간을 만드는 인테리어.

수 있다는 점도 마음에 들었다.

“아파트는 짧으면 몇 년, 길게는 평생을 살 수도 있는 곳이라고 생각하거든요. 그래서 미적인 부분만 강조하기보다는 오래 생활했을 때 편안함이 느껴지는 공간을 만들고 싶었어요.”

부부는 디테일이나 마감, 소재 선택과 디자인적인 부분에서도 신뢰할 수 있다고 생각한 아파트 멘터리 윤소연 대표를 만났고, 약 2개월의 시공 끝에 집이 완성됐다.

“벽에 걸 그림부터 집 안 곳곳을 장식할 작은 소품, 책장에 꽃을 책 한 권에도 부부의 감성이 잘 배어 있어요. 그만큼 인테리어와 집에 진심 어린 애정을 갖고 있었죠. 그래서 무조건 예쁜 집보다는 부부의 이야기와 취향, 두 사람 자체가 고스란히 드러나는 집을 완성하는 데 중점을 두었어요.”





▲오로지 편안한 수면과 휴식을 위해 완성한 침실은 따뜻한 조도를 위해 메인 조명을 쓰지 않고 플로어 스탠드와 펜던트 조명만을 두었다.

외부 미팅이 잦은 직업 특성상 집에서 충분한 휴식을 취하는 부부를 위해 편안한 소재와 컬러를 인테리어에 활용했다. 부부가 플로어 스탠드나 펜던트 조명의 조도에 편안함을 느껴 거실이나 침실에는 천장에 메인 조명을 설치하지도 않았다.

집의 전체적인 콘셉트는 간결하면서도 실용적인 디자인이 특징인 미드 센추리 모던(1940~60년대 미국에서 유행한 주택 및 인테리어 스타일로 내추럴하면서도 간결한 디자인이 특징)이다. 자연스러우면서도 편안한 우드 소재의 가구와 클래식한 조명, 그리고 컬러풀한 소품과 부부가 예전부터 수집한 작품들을 믹스 매치해 실용적이면서도 우아한 인테리어를 완성했다.

라이프 스타일



▲부엌 옆이 아닌 방 하나를 다이닝룸으로 꾸며 식사를 하면서 좀 더 대화에 집중할 수 있는 공간을 연출했다.



▲부엌에도 자연스럽게 부부가 좋아하는 작품과 소품들을 배치했다.



▲부엌 옆 공간에는 심플한 디자인의 장식장을 두어 전체적인 감성을 통일시켰다(왼쪽). 키가 큰 남편은 높게 제작한 싱크대에서 편리하게 요리한다.

다이닝 공간이 부엌 옆이 아닌, 방으로 들어갔다는 점도 이 집의 특징 중 하나다. 부부는 친구들을 초대해 같이 식사를 하거나 술을 마시며 이야기하는 시간이 많은데, 이전 집에서는 식탁이 거실에 있었다면 이사를 하면서 방 안에 다이닝룸을 꾸며 좀 더 대화에 집중할 수 있는 안락한 자리가 높이도 생기기를 바랐다. 그래서 방 하나를 아예 다이닝룸으로 만들기 위해 투자한 것이다.

그리고 부엌 싱크대 높이도 75~80cm의 보통 싱크대보다 높은 90cm로 만들었다. 칼질을 하거나 설거지를 할 때 허리가 아프다고 이야기하던 키 큰 남편을 위한 배려다. 주방의 구조는 쉽게 접할 수 있는 c자 형태지만 자연스러운 스톤 질감이 느껴지는 벽면 타일 소재나 세라믹으로 마무리한 하부장 상판 소재, 우레탄 도장으로 완성한 수납장 도어 컬러와 소재 등으로 업그레이드해 차별성을 주었다. 부부의 침실은 집의 전체적인 분위기와 통일감을 이루면서도 수면과 휴식에 집중할 수 있는 안온한 공간으로 완성했다.

러브 라이프

재대로 망친 데이트!



연애세포가 꿈틀거리는 4월 봄날 평생기억하고 싶지않은 흑역사를 만들 수 있다. 스펀지보이처럼 재대로 망친 데이트 에피소드

간 모르는 번호로 전화나 문자가 쏟아지기 시작했다. 아무래도 여기저기 개인 정보를 너무 입력하고 다닌 탓인 것 같아 “너도 이제 이벤트 참여 그만해. 당첨된 적도 없잖아”라고 했더니 버럭 화를 내는 게 아닌가.

크리스마스 직전에는 예쁜 케이크를 사 와도 모자랄 판에 케이크를 무료로 받을 수 있는 이벤트 링크를 보내기에 더 이상은 안 되겠다 싶어 이별을 고했다. 친구는 남친이 이벤트를 너무 해줘서 피곤하고 부담스럽다는데 그와의 연애에서 나에게 남은 건 언제 참여했는지 기억도 나지 않는 업체에서 오는 수많은 메일과 전화뿐이다.

:: CASE 1

이벤트 덕후 남친과의 손절



이별의 이벤트

하라는 기념 이벤트는 안 하고, 온갖 광고 이벤트에는 다 참여하던 전 남친. 나와 100일에는 100일인 줄도 모르더니 아침부터 요상한 링크를 던지는 게 그의 일상이었다. ‘이거 참여해봐. 당첨되면 500만원이래’ 이런 식이다. 텍스트만 놓고 보면 남친이 보낸 건지 스팸인지 구분이 어려울 정도. 그냥 알려주는 선에서 끝나는 게 아니라 참여 완료 인증까지 요구하는 남친 덕분에 어느 순

:: CASE 2

산타 할아버지 도와주세요



크리스마스 환상

러브 라이프

을지 않고, 착하게 한 해를 보낸 아이에게 선물을 주는 산타 할아버지. 크리스마스가 다가오면 늘 빌었다. ‘아이는 아니지만 착하게 살았으니 제발 올해는 남자친구를 내려주세요’라고. 매년 모른 척하던 산타 할아버지가 드디어 내 기도에 응답했다. 12월 24일, 연인들로 가득한 크리스마스이브에 거리를 쓸쓸히 걷고 있는 나에게 갑자기 연락처를 묻는 훈남이 생겼던 것. 이어폰을 꽂고 있던 나는 처음에 어떤 남자가 다가오길래 멈췄다. 길을 묻는 척하면서 천천히 본인의 숙내를 드러내는 이상한 사람들이 워낙 많아 한껏 경계를 했는데 그의 훈훈한 외모에 한순간 마음이 풀려버렸다. 돈 달라는 것만 아니면 다 들어줄 생각을 하고 이어폰을 뺐는데 정말로 내가 마음에 들어서 연락처를 물어본 것이다. 그 말을 듣는 순간 산타 할아버지부터 떠올랐다.

그렇게 12월 24일 극적으로 그와 연애를 시작했다. 헌팅을 믿지 않던 나였는데 그는 달랐다. 다정하고 따뜻했으며 나를 진심으로 아껴줬다. 그렇게 1년간 만남이 이어졌고, 다시 크리스마스이브. 그와 1주년이 되던 날 한껏 신경 쓰고 나간 자리에 그는 결국 나타나지 않았다. 그와 이별한 후 3년이 지났다. 크리스마스 이벤트처럼 나타난 그는 마치 처음부터 없던 사람이었던 것처럼 그렇게 사라졌다. 산타 할아버지, 그는 어디 있나요?

:: CASE 3

그의 취향



■ 코스튬 이벤트

남자친구는 평소 스킨십에도 적극적이지 않고, 처음 밤을 보내기까지 6개월 가까이 걸렸을 정도

로 욕구가 없어 보이는 남자였다. 오히려 내 쪽에서 몸이 달아올라서 집에 가기 싫다고 말해도 굳이 안전하게 들여보내는 그런 남자 말이다. 하지만 사건은 연말에 터지고 말았다.

처음 함께 맞는 새해, 남자친구는 무슨 영문인지 좋은 호텔을 예약하면서 분위기를 잡았다. 침대에는 드라마에서나 보던 꽃잎이 흩뿌려져 있었고, 욕실에도 마찬가지로였다. 속으로 생각했다. ‘아, 프러포즈 각인가?’ 하지만 기대가 클수록 실망도 큰 법. 그는 갑자기 선물을 건넸다. 반지라고 하기엔 어쩐지 상자가 좀 컸는데 열어보니 곱게 접힌 승무원 의상이 들어 있는 게 아닌가. 순간 내 눈을 의심했는데 남친은 수줍게 웃으며 ‘나 승무원이랑 한 번 해보고 싶었어’라는 말을 건넸다. 차라리 평소 밝히는 남자라고 솔직히 말했으면 그냥 넘어갈 수 있었겠지만 생불인 척은 혼자 다 하더니 코스튬이러니. 순간 호텔방을 박차고 나왔다. 지금쯤 그는 승무원과 사귀고 있으려나?

:: CASE 4

늘어난 의심

■ 친구의 도움

평소 좋아하던 케이크 맛집이 있었다. 유난히 단 걸 싫어하는 남친이라 함께 간 적이 없어서 남친은 전혀 모르는 가게였는데 크리스마스에 남친이 그 가게의 케이크를 들고 왔다. 갑자기 세상이 너무 아름답게 보이면서 남친과 나의 취향이 통했다는 생각에 기분이 날아갈 것 같았다. 그날 평소 같지 않게 내가 적극적으로 움직여 뜨거운 밤을 보냈는데 일주일 후 멘탈이 바사삭 부서졌다. 친구에게 남친 자랑을 했더니 ‘이제 와서 하는 말인데, 네 남친이 내 번호를 어떻게 알았는지 연락이 와서 내가 좋아하는 걸 이것저것 물어더라. 그러면서 고맙다고 밥도 한번 먹었어. 내 덕분인 줄 알아’라는 말을 하는 게 아닌가.

보통 ‘이제 와서 하는 말인데’로 시작하는 말은 안 하는 게 나는데 친구는 참지 못하고 그 말을 내뱉어버렸다. 친구 앞에서 남친의 센스를 자랑한 나도 부끄럽고, 둘이서 따로 만났다고 생각하니 화가 나고 계속 찝찝한 생각이 든다. 이런 일로 이별을 말하긴 너무 속이 좁은 걸까?

책소개

행복한 책 읽기 4월의 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

▼ 미라클모닝

저자: 할 엘로드

출판사: 한빛비즈



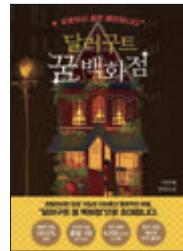
당신의 하루를 바꾸는 기적의 6분! 미라클모닝은 가장 빛나던 스무 살의 나이에 당한 교통사고로 6분간 신체적 죽음을 경험했고, 파산이라는 경제적 죽음을 겪은 저자가 이 모두를 극복하고 두 번째 인생을 살게 해준 아침의 비밀을 들려준다. 하루를 시작함에 있어 아침이 중요함은 누구나 인정할 것이다. 그러나 자신은 아침형 인간이 아니라는 핑계 아닌 핑계로 무의미하게 흘려보내는 경우가 많다. 저자는 아주 사소한 습관을 제시한다.

:: 두번째 행복 도서

▼ 달러구트
꿈 백화점

저자: 이미예

출판사: 팩토리나인



여기는 잠들어야만 입장할 수 있는 ‘달러구트 꿈 백화점’입니다. 잠들어야만 입장할 수 있는 독특한 마을. 그곳에 들어온 잠든 손님들에게 가장 인기 있는 곳은, 온갖 꿈을 한데 모아 판매하는 ‘달러구트의 꿈 백화점’이다. 긴 잠을 자는 사람들은 물론이고, 짧은 낮잠을 자는 사람들과 동물들로 매일매일 대성황을 이룬다. 범상치 않은 혈통의 주인공 ‘달러구트’, 그리고 그의 최측근에서 일하게 된 신참 직원 ‘페니’, 꿈을 만드는 제작자 ‘아가넵 코코’, 그리고 베일에 둘러싸인 비고 마이어스... 등이 등장한다. 《달러구트 꿈 백화점》은 ‘무의식에서만 존재하는 꿈을 정말 사고 팔 수 있을까?’라는 기발한 질문에 답을 찾아간다.