

5월 특집

주소 및 전화번호

TEL / 050-3188-9406

주소 / 神奈川県川崎市幸区中幸町3-8-1

영업시간 / (평일)11:00~22:00 (휴일)10:00~21:00 홈페이지 / <http://upbbq.com/>

찾아 가는 길
JR카와사키역(川崎駅)에서 도보 6분



와일드 매직 - 더 레인보우 팜 / 토요스

WILDMAGIC
The Rainbow Farm

도심에서 보내는 비밀상적인 아웃도어 공간이 펼쳐집니다. 2017년 리뉴얼 오픈한 와일드 매직은, 해먹이 설치되어 더욱 천천히 시간을 보낼 수 있도록 한 패밀리 에리어와, 캠프 피어를 주변으로 특별한 밤을 보낼 수 있도록 준비된 파이어 피트 에리어 등 바リエ이션을 다양하게 준비하여 본격적인 바베큐와 아웃도어를 즐길 수 있습니다.



패밀리 구역



씨ไซด์ 구역



파이어 피트 구역



플랜츠&워터 구역



개더링 구역



빌리지 구역



파티 구역

5월 특집

🕒 주소 및 전화번호

주소 / 東京都江東区豊洲6-1-23
 영업시간 / 10:00~22:00

🚶 찾아 가는 길

유리카모메신토요스 역 도보1분
 도쿄 메트로 토요스역 북쪽 출구 도보10분

🕒 구역별 영업시간

- VILLAGE AREA 10:00~14:00·12:00~16:00 / 18:00~22:00
- FIRE PIT AREA 11:00~15:00 / 17:00~21:00
- FAMILY AREA 10:00~14:00 / 18:00~22:00
- SEASIDE AREA 11:00~15:00 / 17:00~21:00
- PLANT&WATER AREA 11:00~15:00 / 17:00~21:00
- RAINBOW BAR 10:00~22:00 (FOOD L.O 21:00 / DRINK L.O 21:30)
- CAFE 「PIT MASTERS」 11:00~23:00 (FOOD·DRINK L.O 22:00)

홈페이지 / <https://wildmagic.jp/>



더 팸캠프 / 치바 카토리 (香取市)

도심에서 보내는 비밀상적인 아웃도어 공간이 펼쳐집니다.
 2017년 리뉴얼 오픈한 와일드 매직은, 해먹이 설치되어 더욱
 천천히 시간을 보낼 수 있도록 한 패밀리 에리어와, 캠프 파이어
 어를 주변으로 특별한 밤을 보낼 수 있도록 준비된 파이어 피
 트 에리어 등 바リエ이션을 다양하게 준비하여 본격적인 바베
 큐와 아웃도어를 즐길 수 있습니다.



🌱 화농원 (貨農園)



마음이 가득차는 또 하나의 마을. 농사를 짓고 뛰어
 놀며 사람들과 그리고 땅에서 자라는 새생명들과 인
 연을 만들어 가는 농원 리조트. 일상의 바쁜 일들은
 잊어버리고 주말의 일부분을 농원에서 지내봅니다.
 자녀 분들이나 주변 친구들 맨손으로 가깝게 방문
 하셔도 채소나 과일을 기르며 주말을 즐길 수 있습
 니다.

♠ 추억을 공유한다.

자녀 분들과 지인들과 소중한 시간을 함께하며, 만
 든 감동과 좋은 추억들은 시간이 지나도 마음 속에
 남아 소중한 재산이 됩니다.

♠ 수확의 성취감을 느껴보자.

보통 슈퍼나 마트에서만 볼 수 있는 채소나 과일들
 을 자신이 직접 길러 수확함으로써 느끼게 되는 성
 취감은 특별합니다.

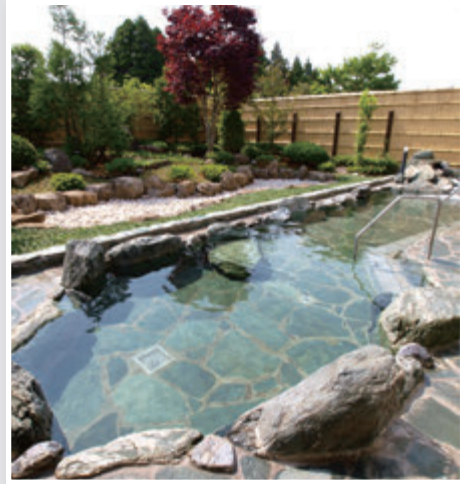
♠ 수확해서 바로 먹어보자.

나의 시간과수고, 그리고 계절이 지나 재배된 땅이
 주는 선물을 그 자리에서 바로 먹어 봄으로써 본인
 의 맛을 느껴보고 공유합니다.

5월 특집

카린노유 (かりんの湯)

광활한 부지 안의 온천에서 하루의 피로를 풀고 몸과 마음의 휴식을...
점심에는 일본풍 정원을 감상하며,
밤에는 별이 가득한 밤하늘을 바라보며 노천탕에서 시간을 보내봅시다.



노천탕 옆 건물에선 편안하게 식사를 하고 만남을 나눌 수 있는 공간이 마련되어 소중한 시간을 보낼 수 있습니다.

숙박 (宿泊)

더 팜의 숙소는 크게 그램핑과 농원 내 캠핑장, 코테지 3가지로 나눌 수 있습니다.

준비된 텐트에서 몸만 들어와 캠핑을 하고 싶으시면 그램핑을, 농원 내의 넓은 부지에 본인의 텐트와 물품으로 캠핑을 하고 싶으시면 농원 내 캠핑 코스를, 더 팜에 설비된 건물에서 내집같은 분위기에서 캠핑을 하고 싶으시면 코테지 숙박을 하시면 됩니다. 코테지 숙박의 경우 애완동물과 함께 하실 수도 있으며 연중무휴이니 본인의 스케줄에 맞게 고르시면 됩니다.



바베큐장 (BBQ)



바베큐 코스

- 빈 손 BBQ코스
성인 1000엔~+메뉴 요금/ 소인 700엔~+메뉴 요금
- 식재 모치코미 코스
성인 3000엔~/ 소인2500엔~



뷰티 트레이닝

하루를 개운하게 시작하는 필라홈트



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

01 | 복근 강화

01



... 복부 스트레칭 ...

work▶ 동작 당 10회씩 3세트 반복한다.

①, ② 천장을 바라보며 누운 상태에서 양손을 허벅지 옆에 나란히 두고 두 다리를 들어 올려 테이블 자세를 만든다. 이때 두 다리를 붙여 허벅지 안쪽을 꼭 조인다.

③ 그 상태에서 번갈아가며 바닥을 터치하듯 내렸다 들어 올린다. 10회씩 3세트 반복.

TIP. 허리가 바닥에서 뜨지 않게 주의한다.

02 | 골반 정렬

work▶ 동작 당 10회씩 3세트 반복한다.

①, ② 무릎으로 선 자세에서 한 발을 앞으로 세우고 골반의 정렬을 바르게 한다.

③ 앞으로 몸을 기울여 뒤쪽 다리의 서혜부가 스트레칭될 수 있도록 지그시 누른다. 스트레칭 끝 지점에서 15~30초간 유지한다. 이때 허리가 과하게 꺾이지 않도록 주의한다.



... 장요근 스트레칭 ...

03 | 옆구리 골반 허리 만들기

work ▶ 동작 당 5~8회 씩 반복 한다.

- ① 무릎을 바닥에 대고 서서 한쪽 다리를 옆으로 뺀어 발가락이 바닥에 닿게 한다.
- ②, ③ 양팔을 옆으로 나란히 올린 상태에서 옆구리가 자극되도록 한쪽 팔을 위로 쪽 뺀으며 몸을 기울인다. 5~8회 반복.

TIP. 뺀은 다리 쪽 골반이 따라 올라가지 않도록 주의한다.



... 옆구리 스트레칭 ...

04

04 | 거북목 굽은 등 교정

work ▶ 동작 당 4~5회씩 반복 한다.

- ① 매트에 엎드린 자세로 두 다리를 골반 너비만큼 벌리고 팔꿈치는 접고 손바닥은 시선보다 조금 앞에 둔다.
- ② 호흡을 코로 깊게 마시고 내쉬는 숨에 복부에 강하게 힘을 주며 손바닥으로 몸통을 천천히 밀어 올려 상체를 일으킨다.
- ③ 다시 호흡하며 천천히 팔꿈치를 접어 준비 자세로 돌아온다. 4~5회 반복.



... 스완 동작 ...

TIP. 허리를 최대한 바닥으로 누르는 힘을 유지하고 허리가 꺾이지 않는 각도까지만 상체를 올린다.

05 | 중둔근 강화

work ▶ 동작 당 8회씩 반복 한다.

- ① 어깨너비로 다리를 벌린 뒤 양손은 골반에 댄다.
- ② 한쪽 다리는 바닥에, 반대쪽 다리는 뒤로 보내 상태를 유지한다.
- ③ 뒤로 보낸 다리를 엉덩이 높이까지 들어 올릴 때 상체는 살짝 숙이면서 바닥에 있는 다리의 무릎을 굽힌다. 상체를 세우며 뒤로 뺀었던 다리를 제자리로 원위치한다. 8회 반복.



... 힙 익스텐션 ...

TIP. 하루에 운동은 몇 시간 정도 하나요 ?

오전에 필라테스 스튜디오에서 개인 운동을 30분~1시간 정도 꾸준히 하고 있어요. 고강도 운동은 아니고 스트레칭 위주로 하는 편이에요. 그리고 집에서도 유튜브를 보며 홈트를 하는데, 최근에는 #티파니운동에 푹 빠져 있어요. 허리 운동에 효과적인 데다 신나게 할 수 있는 운동이라 재미있게 따라 하기 좋아요. 꼭 확인해보세요.

스킨 케어

클렌징의 변화



♥ 욕실 속 풍경의 변화? 비누의 부활

언젠가부터 욕실 속 풍경이 달라졌다. 클렌징 폼, 보디 워시, 샴푸 등에 밀려 비누가 사라져버렸다. 세면대 위에 비누를 두는 자리가 버젓이 있건만 그 자리는 핸드 워시가 대신한다. 그런데 잊혀졌던 비누가 다시 돌아왔다.

포함되는 성분은 더욱 간간해졌으며, 사용감과 쓰임새는 한층 다양해졌다. 특히 얼굴과 손만 씻어내는 것을 넘어 헤어, Y존, 발까지 부위를 조금 더 세세하게 나눠 스펙트럼도 넓어졌다. 뷰티 브랜드에서 이렇게 다양한 카테고리의 비누를 출시한 이유는 분명하다. 자신도 모르게 플라스틱 쓰레기를 심 없이 사용하며 환경을 괴롭히는 습관을 다시 돌아보자는 취지에서다.

기존 클렌저처럼 액체를 감싸는 패키지가 없는 비누는 플라스틱 용기의 사용을 줄여 친환경적일 뿐 아니라, 액체보다 더 많은 양의 내용물을

거품형, 액체형 클렌저가 대세를 이루고 있는 이 때, 앞으로의 클렌징 시장의 변화는 어떻게 다가올까?

뭉쳐서 굳히기 때문에 합리적인 소비도 가능하다. “액상 형태의 클렌저는 정제수 비율이 높기 때문에 세정력이 떨어져요. 특히 산패를 막기 위해 방부제나 보존제를 첨가하기도 하죠.” 제품을 오랜 시간 보존하기 위해 어쩔수 없이 사용하는 화학 성분 또한 환경에 해를 입히는 것 중 하나라는 라벨링 마케팅 팀 주임은 앞으로 비누 트렌드가 계속해서 확대될 것이라고 전망한다. 이렇게 업그레이드된 비누는 이전의 단점도 완벽하게 보완했다. 사용 후의 뻣뻣한 마무리감을 최소화하기 위해 수작업으로 만드는 것이 대표적인 예. 유량은 30~45℃의 열을 이용해 4주간의 건조 기간을 거쳐 완성한 비누를 선보였다. 하나의 비누를 탄생시키기 위해 오랜 시간이 걸리지만 이 과정에서 자체적으로 글리세린을 생성시켜 보습력을 높인다.



▲이속 바디 클렌징 슬랩 인공적인 향, 색, 거품을 내는 성분을 모두 제외하고 채소를 재료로 만들었다. 수중기 증류로 추출한 3가지 식물 성분은 피부에 수분을 공급한다. 310g.

스킨 케어

식물 추출물을 증류해 피부 속까지 수분을 공급하는 이솝의 비누도 마찬가지. 두피처럼 보디 피부와는 환경이 다른 부위인 경우 실리콘과 같은 화학 성분 대신 최소한의 정제수와 두피 영양 성분을 배합한다. 단순히 씻어내는 것 이상의 기능까지 생각한 비누는 클렌저보다 더 세밀하고 똑똑해졌다. 비누의 매력은 여기서 끝이 아니다. 손에 잡히는 대로 풍성하게 거품을 내는 비누는 욕실에서 매일매일 다른 모양으로 우리를 기다린다. 어린 시절 거품 내는 희열에 빠져 목욕 시간을 기다렸던 아날로그 감성도 함께 느낄 수 있다.



▲유랑 아트미지아 그린 100% 수작업으로 만든 비누는 유기농 오일을 70% 함유해 얼굴뿐 아니라 보디, 여성의 Y존까지 사용할 수 있을 만큼 순하다. 120g

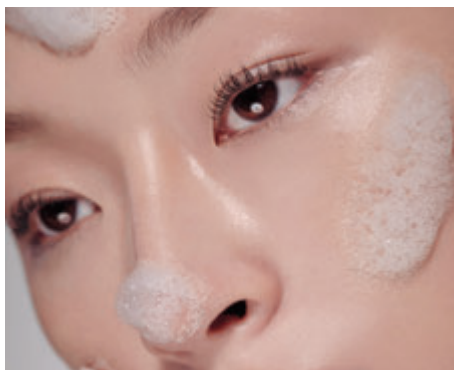


▲라곰 셀럽 pH 밸런스 클렌징 바 비누 하나로 클렌징은 물론 스킨케어 효과까지 느낄 수 있다. 식물 유래 세라마이드가 클렌징 시 피부 장벽을 강화하고 수분 저장 능력을 높인다. 100g

♥ 알갱이가 사라진다 클렌징폼의 변화

클렌징 폼 시장도 변화를 앞두고 있다. 올해부터 클렌징 폼 텍스처에서 알갱이가 사라진다.

개운한 마무리감으로 자주 손이 가던 알갱이가 클렌저를 뒤로한 채 앞으로 클렌징 시장은 어떻게 변화할까.



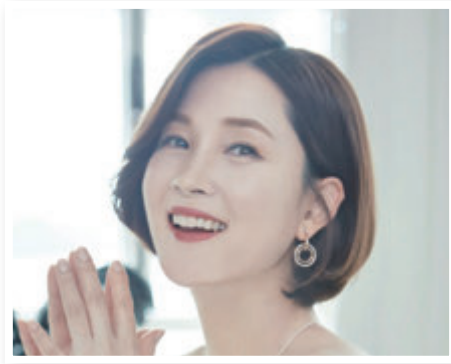
그런 날이 있다. 얼굴, 보디 곳곳을 알갱이가 있는 클렌저로 구석구석 문지르고 싶은 날. 피부 깊숙이 묵혀두었던 노폐물이 쏙 빠지는 듯하고, 각질까지 한 번에 제거해 보드득한 마무리감까지. 잠깐의 클렌징으로 스트레스 해소는 물론, 겹겹의 클렌징 루틴을 주는 구원의 아이템이 되었다.

알갱이가 포함된 텍스처가 피부에 작용하는 원리를 다음과 같다. “씻어낸다는 것은 세수할 때 손으로 피부 표면을 문지르는 물리적 효과와 세정 성분이 피부 표면의 노폐물을 흡착하고 녹이는 화학적인 원리가 합쳐져 있어요. 클렌징 제품에 알갱이가 포함된 경우, 물리적인 효과를 강화시켜 각질이나 모공 깊숙이 박힌 피지를 효과적으로 제거할 수 있죠.

그런데 이제 클렌징 폼은 물론 보디 클렌저 텍스처에 알갱이가 사라진다. 환경부는 ‘안전 확인 대상 생활 화학제품 지정 및 안전·표시 기준’ 개정안을 지난해 11월 27일부터 20일간 행정 예고했고, 개정안은 2021년 1월 1일부터 제조·수입 제품에 적용된다. 이번 개정안은 지금까지 세정 용도로 화장품에 쓰이던 미세 플라스틱보다 더 작은 마이크로비즈의 사용도 금지한다. 먹고 마시는 것이 아닌, 바르는 것에 이렇게 엄격한 규제가 필요할까라고 생각할 수 있다.

■ 성형 & 시술

탱탱한 젊음을 되찾는 거상술



Q. 거상술이란?

얼굴 주름 제거 성형술이란 노화되어 처진 얼굴이나 목 피부의 주름을 제거하고 근육이나 피부를 팽팽하게 당겨주는 미용수술이다. 자신의 얼굴에 주름이 늘거나, 피부가 처지는 것을 느낄 때 시행하는 것인데, 언제 수술을 받을 것인지에 대해서는 전문의사와 상담한 뒤 대개 환자가 최종으로 결정하게 된다.

■ 어떤 종류의 거상술이 있을까?

얼굴 주름 제거 성형술은 그 부위에 따라, 크게 안면(얼굴) 거상술과 이마 거상술, 목 거상술로 나뉠 수 있다. 안면 거상술 및 이마 거상술은 환자의 상태에 따라 함께 동시에 시행할 수도 있다.

■ 필요한 준비사항은?

특별히 시술 전 준비 사항은 없으나, 현재 질병을 앓고 있어서 먹는 약이 있을 때에는 수술 전에 약을 일시적으로 끊어야 할지에 대해 의사와 상의하여야 한다. 예를 들어 아스피린, 비타민 E 등의 약제는 지혈을 방해하여 수술 후 출혈위험을 증가시

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

킬 수 있으므로, 수술 전 의사와 상의하여 일정 기간 동안 중단해야 한다.

Q. 안면 거상술의 특징은?

안면 거상술은 세월의 흔적을 지우는 최대의 방법으로 최소절개 SMAS 거상을 통한 뛰어난 효과 있다고 알려져 있다.

또한 시술자에 따라 차이는 있지만 비교적 붓기가 적고 회복이 빨라 당일 퇴원할 수 있으며 확실한 사후관리로 흉터없는 빠른 회복과 일상생활을 기대할 수 있다.



STEP1
두피안 옆머리에서 시작하여 흉터가 눈에 띄지 않도록 귀의 앞면과 귓바퀴 뒷쪽을 절개한다.

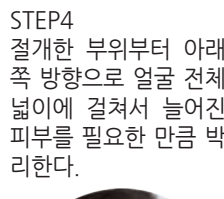
STEP2
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.



성형&시술



STEP3
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 얼굴 전체 넓이에 걸쳐서 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.



STEP4
절개한 부위부터 아래쪽 방향으로 얼굴 전체 넓이에 걸쳐서 늘어진 피부를 필요한 만큼 박리한다.

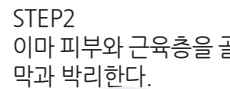


STEP5
당겨진 피부 중에서 남은 피부는 피부의 적당량을 잘라 제거 후 절개부위를 세심히 봉합합니다.

깊어지면서 동시에 미간 사이의 근육 또한 강해지고 미간 주름까지 생기게 된다. 그리고 노화가 진행되면서 탄력이 줄어들며 처지는 경우도 이마 거상술로 충분히 개선이 가능하다.



STEP1
두피 내 또는 전두부 모발선을 섬세히 도안 후 절개한다.



STEP2
이마 피부와 근육층을 골막과 박리한다.



STEP3
피부와 근육층을 위쪽으로 당겨 고정한다.



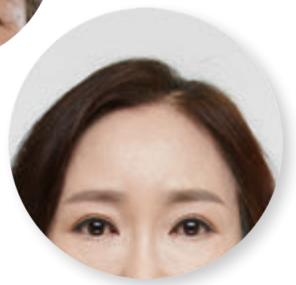
■ 거상술의 효과

모든 동안 성형 중 가장 확실한 심술보 제거 및 불처짐 개선
 얼굴 윤곽이 명확해지고 입체적인 얼굴 완성



볼, 광대, 뺨 부위의 볼륨 개선으로 인한 생기 있는 얼굴 완성
 피부근육과 근육막의 처짐으로 인한 인상의 개선

젊고 세련된 이미지 완성!



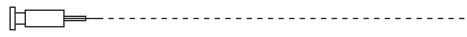
■ 이마 거상술의 효과

얼굴 전체적으로 시원하고 또렷한 인상
 이마의 주름개선과 처진 눈섭 리프팅효과



늘어진 피부 개선으로 젊음 재창조
 피곤하고 강한 인상에서 부드러운 인상으로

3. 이마 거상술의 특징은?



이마와 눈썹의 위치가 낮은 분들은 눈을 뜰 때 눈썹을 많이 사용하게 됩니다. 이 경우 이마 주름이

메이크업

봄의 핑크 립



성큼 다가온 봄. 얼굴에 단번에 화사한 생기를 입히고 싶다면? 스타들이 픽한 핑크 립을 눈여겨보자.

탐스러운 입술 볼륨감까지 함께 누리고 싶다면 핑크 컬러의 립스틱을 얇게 펴 바른 뒤 플럼핑 효과의 투명 립글로스를 얹어 마무리하자.

MAKE1

과즙미 가득
핑크 글로시 립



이번 시즌 트렌드로 손꼽히는 촉촉한 듀이 립을 상큼하게 완성하고 싶다면? 맑은 핑크 컬러를 촉촉하게 연출한 나나와 태연의 룩을 참고하자. 청초한 매력의 돋보이도록 과하지 않은 자연스럽게 핑크 컬러를 선택하는 것을 추천.

입술이 건조한 편이라면 글로시 텍스처의 틴트를 소량씩 여러 번 덧발라 광택을 극대화할 것.

MAKE2

톤업 효과
비비드 핑크 립



피부 톤을 화사하게 밝히고 싶다면 채도 높은 핑크 컬러가 제격이다. 이유비와 현아의 푸시아 핑크 컬러가 좋은 예.

원래 내 입술보다 살짝 넓게 오버립으로 그려주면 단번에 시선을 사로잡는 포인트 룩이 완성된다. 짙한 컬러인 만큼 온전한 발색을 위해 원래 입술 컬러를 살짝 눌러줄 것. 파운데이션을 소량 묻힌 스펀지로 입술을 톡톡 두드린 뒤 입술 안쪽부터 컬러를 채우고 립 라이너 또는 면봉을 이용

메이크업

해 입술 라인을 정교하게 그려주면 된다.

MAKE3

입술 볼륨 살리는 그라데이션 립



생기는 물론 맛있는 입술에 입체감을 붙여넣고 싶다면 아이즈원 안유진과 있지 예지의 그라데이션 핑크 립을 눈여겨보자.

보송한 텍스처의 립 제품을 입술 전체에 얇게 도포한 뒤 입술 안쪽을 중심으로 컬러를 한 번 더 얹어 자연스러운 그라데이션을 넣어준 것. 이 때 입술 아랫 라인은 흐릿하게 연출하는 것이 관건이다. 채도가 다른 두 가지 핑크 컬러 제품을 이용하면 더욱 탁월한 효과를 볼 수 있으니 참고할 것. 워톤이라면 붉은기가 가미된 레드 핑크를 쿨톤이라면 흰기가 가미된 베이비 핑크 컬러를 추천한다.

:: 2021 S/S Products ::

혈색을 높여 줄 신상 핑크 립 제품

1. 투쿨포스쿨 아트클래스 플레이어 틴트 미러 베리 높은 빛 굴절률로 어느 각도에서도 투명하게 빛나는 입술을 선사한다. 은은한 핑크 컬러가 입술에 쫄쫄하게 밀착해 맑은 컬러감이 오래 지속된다. 4g
2. 에스쁘아 립스틱 노웨어 벨벳 차이 핑크 가벼운 겔 타입의 매트 립스틱으로 입술이 온종일 편안하다. 바세린보다 촉촉한 라놀린 유사체가 함유되어 보습력을 극대화했다. 3.2g

3. 3CE 블러 워터 틴트 핑크 구아바 사랑스러운 라이트 핑크 컬러가 입술에 가볍게 녹아 실키하게 마무리된다. 끈적임이 없어 마스크 착용에도 묻어남이 적은 편. 4.6g

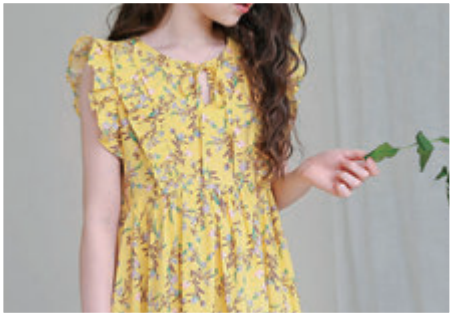
4. 맥 파우더 키스 엘레강스 이즈 런드 보이는 그대로 컬러가 구현되는 강렬한 발색의 리퀴드 제품. 푸시아 핑크 컬러가 뭉침 없이 부드럽게 도포되어 보송한 블러 립으로 완성한다. 5ml



1. 에스티 로더 퓨어 컬러 일루미네이팅 샤인 립스틱 916 파티오브원 1.8g
2. 메이크업포에버 루즈 아티스트 402 3.2g
3. 에르메스 루즈 에르메스 새틴 립스틱 루즈 카자크 64 3.5g
4. fmgt 잉크 쉬어 매트 립스틱 레드 위켄드 4.8g
5. 헤라 센슈얼 파우더 매트 클로저 5g
6. 에스쁘아 립스틱 노웨어 벨벳 메리 레드 3.2g

패션 트렌드

스타들의 봄피스



원피스 하나만 잘 선택해도 스타일이 달라진다. 스타들은 올봄 어떤 원피스를 선택했을까?

기를 끌어올리는 소재를 활용한다면 효과는 배가 될 것. 스니커즈나 부츠 등 다소 투박한 디자인의 슈즈가 반전 매력을 더한다.

:: WHITE ONEPIECE :: 화이트 원피스



때 묻지 않은 순백의 소재 특유의 깨끗한 이미지 덕분일까. 봄/여름 트렌드에는 언제나 화이트 컬러가 포함된다. 실크나 레이스 등 로맨틱한 분위

:: COLOR ONEPIECE :: 컬러 원피스



똥똥 튀는 디자인을 선호한다면 올해는 팝 컬러 원피스에 도전해보자. 눈이 부시도록 선명한 컬러가 트렌드의 반열에 올랐다. 비비드한 컬러의 원피스만 입는 것이 부담스럽다면 현아나 아린처럼 이너를 매치하거나, 아이린처럼 무채색의 재

패션 트렌드

킷을 레이어드해 썬한 컬러를 중화시키면 된다. 다양한 컬러 중에서도 핑크 컬러는 이번 시즌 놓쳐서는 안 될 핫 트렌드다.

느낌을 가미하는 것이 좋고, 화사하고 화려한 스타일을 연출할 때에는 최대한 액세서리를 덜어내 세련된 이미지를 끌어올리는 편이 현명하다.

:: BEIGE COLOR :: 베이지 컬러



부드러운 이미지를 선사하는 베이지 컬러도 알고 보면 이토록 다채롭다. 기온세처럼 리넨 소재를 선택한다면 목가적인 느낌을 끌어올릴 수 있고, 김나영이 착용한 것처럼 독특한 원단을 고른다면 보다 멋들어진 연출이 가능하다. 선미가 입은 몸매가 고스란히 드러나는 니트 드레스는 언제나 유혹적이다.

:: FLOWER PATTERN :: 플라워 패턴

꽃의 크기에 따라 화려함의 정도가 결정되는 플라워 패턴 드레스. 잔문늬는 발랄하고 경쾌한 느낌을 더하고, 드문드문 꽃이 수 놓인 드레스는 화사함을, 만개한 꽃은 관능미를 배가한다. 패턴에 따라 스타일링 방법 역시 달라진다.

잔잔한 패턴의 드레스는 웅크롭게 보이지 않기 위해 큼직한 주얼리나 액세서리로 시원시원한



햇빛이 따갑게 내리쬐는 날씨를 만끽하듯 싱그러운 꽃이 가득한 원피스에 마음을 빼앗긴다. 화이트 혹은 원색의 컬러에 오묘조밀한 꽃무늬가 화사함을 배가시킨다.

박민영처럼 오프숄더로 시원하게 연출하거나 소녀시대 윤아와 여자친구 예린, 전소미처럼 소매 끝 스트링 디테일을 더하는 것도 방법이다.



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

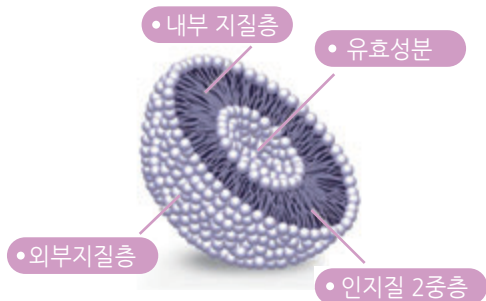
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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

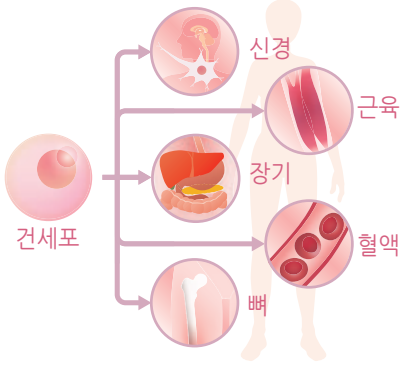
줄기세포
의료재생 화장품

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

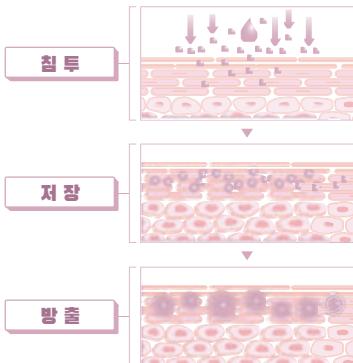
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

그렇다고 엄마가 눈에 안 보이면 울고불고 찾는 건 아니거든요. 한나절 이상 떨어져도 잘 먹고 잘 자고 잘 놀고 하는데 갑자기 왜 그런가 싶어 걱정이예요.

BABY1

엄마만 찾고, 아빠를 거부하는 아이



* 고민 있어요

요즘 들어 아빠가 아이에게 다가가려고 하면 "엄마한테 갈 거야~"하면서 엄마를 유독 찾아요. 전엔 이 정도까진 아니었는데 왜 자꾸 엄마한테 매달리고 아빠를 거부하는지 모르겠어요.

... 걱정 말아요

영유아기 엄마만을 고집하고 아빠를 거부하는 아이의 경우 두 가지를 원인으로 생각해 볼 수 있습니다.

첫 번째는 엄마와의 다소 불안정한 애착이 원인이며, 두 번째는 아빠와의 관계(역시 불안정한 애착관계)때문이라고 볼 수 있습니다. 먼저 우리 아이가 아빠 이외의 다른 사람(아이와 친분이 있는)과 함께 있을 때에도 엄마만을 고집하는지요. 그럴 경우 엄마와의 안정되지 못한 애착관계가 주요 원인이라고 볼 수 있습니다.

반면 아이가 할머니 혹은 가족 중 다른 사람과 함께 있지만 엄마를 굳이 찾지 않는다면, 아빠가 아이와 상호작용하는 데에 그 원인이 있다고 볼 수 있습니다. 이에 두분 모두 아이와 함께 할 때에는 아이나 부모 입장에서 즐거운 시간이 될 수 있도록 양육환경을 조성해 주시기 바랍니다.

엄마만을 고집할 때에는 가급적 아이가 심리적인 안정감을 찾을 때까지는 아이의 요구를 수용해 주시고, 아빠는 아이와 함께 하실 때에 가만히

지켜 보시는 것이 아니라 장난감 등을 이용해 아이와 적극적인 놀이활동을 해 주시기 바랍니다. 아이가 성장하며 자신에 대한 자신감을 서서히 찾아가면서 이러한 행동은 사라지게 되지만, 긍정적인 상호작용을 통하여 아이로 하여금 서서히 자신 혹은 주변에 대한 자신감을 얻도록 하는 것이 아이의 올바른 정서 및 인성발달에 영향을 준다는 사실도 잊지 마세요.

BABY2

첫째 아이 잠자리를 독립시키고 싶어요



*고민 있어요

20개월 남아가 있고, 임신 8개월차로 두 아기의 엄마입니다. 첫 아이는 잠자리 독립을 일찍부터 해서(생후100일전) 토닥토닥 눕혀서 재우면 혼자 잘 자던 아이였어요. 중간에 깨서 뒤척여도 혼자서 다시 잠이 들곤 했지요.

그런데 얼마전부터 꼭 새벽 2시쯤 일어나 안방에 와서 같이 자려고 해요. 이렇게 새벽에 한 번씩 깨다 보니 아침에 늦잠으로 이어지네요. 안 그러던 아이가 갑자기 이러니 출산할 때가 다 돼서 그런가 싶기도 하고 성장통이라도 겪는 중인가 싶어 마음이 쓰이네요. 둘째가 태어난 뒤, 첫 아이랑 같이 자게 되면 첫째가 수면에 방해가 되어 성장발달에 문제가 생길까 걱정도 되구요. 아빠도 교대 근무라 항상 첫째와 같이 자줄 수도 없는 상황이에요. 이제 의사표현을 잘 하는 아이라서 아이를 어떻게 다시 떼어놔야 할지 잘 모르겠어요. 당분간 데리고 자야하는 건지 아니면 울더라도 떼어놔야 하는 건지 망설여지네요.

... 걱정 말아요

어머님께서 힘든 육아상황을 겪고 계시는 것 같네요. 첫아이가 밤중에 깨어 우는 경우는 성장통 이라기 보다 태어날 동생에 대한 막연한 불안감 일 듯 싶습니다. 20개월이면 수용언어의 발달, 간단한 표현언어의 발달로 동생이 태어날 것이라는 생각을 충분히 할 수 있는 시기니까요.

특히 아이가 성장하면서 주변으로부터 자신의 요구나 주장이 알게 모르게 거부되거나 하는 상황이 반복되는 경우, 아이의 불안한 심정이 불안정한 밤중수면으로 표현되기도 합니다. 이러한 경우라면, 가급적 우리 아이의 요구를 수용해 주시는 것이 좋으며, 낮시간 동안에 엄마와의 충분한 스킨십이 이루어질 수 있는 긍정적인 상호작용 시간을 늘려 가시는 것도 도움이 됩니다.

BABY3

깨우는 버릇 고치기

*고민 있어요

14개월 남자 아기인데 심하게 깨우는 버릇이 있어요. 전에는 졸릴 때 주로 물곤 했는데 이제는 자기 의지대로 안될 때 떼를 쓰면서 상대방을 물어 버립니다. 키즈카페에서 곤혹을 치른 적이 몇 번 있어서 더욱 걱정이예요. 고칠 수 있는 방법이 있을까요?

... 걱정 말아요

먼저 우리 아이가 가만히 있다가 무는 행동이 나타나는지, 아니면 자신의 요구가 수용되지 않거나 주변환경과 자신의 감정이 일치하지 않는 상황에서 이러한 행동이 나타나는지 관찰해 주시기 바랍니다. 전자의 경우 치아발달로 인한 잇몸 가려움이 주된 원인일 가능성이 크며, 후자의 경우 아직은 미숙한 언어적 표현으로 인한 자신의 의사표현일 가능성이 크다고 볼 수 있습니다.

두 경우를 모두 고려한다면 전자의 경우, 아이로 하여금 잇몸 가려움의 문제를 해결할 수 있도록 치발기 등 위생적으로 청결한 도구 등을 주시어 아이의 욕구를 해소시키고 물론 사람의 신체를 무는 행위에 대해서는 좋은 어조와 표정으로 조금은 단호하게 알려주세요.

푸드 레시피

간단 홈 베이킹 레시피



아몬드 크림치즈빵

[재료]

2인분 기준

강력분 330g, 설탕 50g, 드라이이스트 6g, 소금 2g, 버터 35g, 달걀 1개, 우유 125g, 아몬드 한줌, 크림치즈 220g, 슈가파우더 1T, 계란물 1개

[만들기]

①강력분에 설탕, 이스트, 소금을 구분지어 각각 넣어준다.

②가운데 홈을 판 후 달걀 1개, 우유 125g을 넣고 섞어준다.

③한 덩어리로 섞인 후 버터 35g을 넣고 글루텐 형성이 될때까지 치대준다. 이후 30도에서 50분간 1차 발효한다.

④클미치즈, 슈가파우더를 넣고 반죽을 2등분하고 랍을 씌워 중간 발효시켜주고 크림치즈를 듬뿍 발라준다.

⑤반죽을 돌돌말아 붙여주고 동그랗게 말아 성형 후 스크래퍼로 잘 잘라준다.

⑥따뜻한 곳에서 2차 발효 30분 후 달걀물을 발라 아몬드로 장식하고 180도에서 15분간 구워준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



마늘빵

[재료]

2인분 기준

식빵 4쪽, 마늘 2T, 파슬리 1t, 버터 2T, 설탕 1T

[만들기]

①빵을 먹기좋은 크기로 자유롭게 잘라준다.

②아무것도 넣지않은 팬에 잘 다져진 마늘을 넣고 중불로 2분간 볶아준다.

③볶은 마늘, 버터, 설탕, 파슬리를 넣고 잘 섞어 준다.

④식빵에 5번의 마늘크림을 펴발라준다.

⑤아무것도 넣지 않은 팬에 마늘 크림을 바른 식빵 면 부터 2분 구워준다.

⑥뒤집어 약불로 3분구워준다.

푸드 레시피



도마지롤

6인분 기준

[재료]

박력분 80g, 계란 4알, 식용유 30g, 설탕1번 20g, 설탕2번 50g, 우유 50g

[크림]

생크림 200ml, 설탕 20g

[만들기]

①계란은 흰자와 노른자로 분리한다. 계란노른자에 설탕 20g, 넣고 뽀얗게 올라올때 까지 섞어준다.

②우유와 식용유를 넣고 섞어준다.

③박력분을 체에 넣어준다.

④가루가 안보일때까지만 살짝 섞어준다.

⑤계란 흰자에 설탕 50g을 세번에 걸쳐서 넣고 머랭을 만들어준다.

⑥뿔모양이 정확히 올라오면 머랭 완성

⑦머랭의 1/3을 아까 만들어 놓은 반죽에 넣고 가볍게 섞어준다.

⑧나머지 머랭을 넣고 머랭 거품이 꺼지지않게 섞어주고 철판에 유산지를 깔아주고 반죽을 부어준다.

⑨170도 오븐에 15분정도 구워주고 생크림에 설탕 20g을 넣고 뽀얗하게 크림을 올려준다.

⑩색이 난부분에 생크림을 펴바르고 말아준뒤 유산지로 감싸 냉장에서 차갑게 식혀준다.



벚꽃 롤케이크

6인분 기준

[그림 반죽 재료]

무염버터 50g, 슈가파우더 45g, 달걀흰자 25g, 박력분 25g, 식용색소 약간

[롤케이크 반죽 재료]

달걀 노른자 95g, 설탕a 20g, 달걀흰자 130g, 설탕b, 박력분 55g, 우유 30g

[크림]

생크림 200g, 설탕 30g, 라즈베리 퓨레 30g

[만들기]

①그림 반죽 재료를 볼에 버터와 슈가 파우더를 넣고 섞고, 달걀흰자를 넣고 섞은 후 체친 박력분을 넣고 섞는다. 이후 식용색소를 섞어준다.

②롤케이크 반죽재료에 달걀노른자에 설탕a를 넣고 뽀얗게 공기 포집을 한다.

③다른 볼에 달걀흰자를 넣고 설탕을 2번에 나누어 넣으면서 뿔이 서는 머랭을 올린다.

④달걀 노른자 반죽에 머랭 1/3분량을 넣고 섞은 후 나머지 머랭을 넣고 섞는다.

⑤체친 박력분을 넣고 실리콘 주걱으로 섞고 따뜻하게 데운 우유를 넣고 섞는다.

⑥그림반죽을 잘주머니에 담고 유산지를 깐 팬에 벚꽃 무늬를 짜고 롤케이크 반죽을 부어 윗면을 평평하게 정리하고 180도 예열한 오븐에 12~15분 구워 식힌다.

⑦볼에 생크림, 설탕, 라즈베리 퓨레를 넣고 휘핑한 후 식힌 롤케이크 식힘 망에서 식힌다. 벚꽃무늬가 바닥으로 가도록 높고 크림을 펴바른 후 말아준다.

■ 건강생활 팁

여성에게 찾아오는 무릎연골 연화증



봄이 찾아오면서 다이어트를 계획하는 사람이 많아졌다. 그러나 무리한 운동은 금물이다. 단기간에 효과를 보기 위해 강도 높은 운동을 하면서 동시에 식이요법을 같이 취하는 사람이 많은데 전문가들은 이런 과정들이 무릎 관절에 크게 무리를 줄 수 있다고 경고한다.

1 | 노년층의 전유물 무릎연골연화증



사람들은 무릎 통증이 노년층의 전유물이라고 생각한다. 그러나 이는 착각이다. 최

사람들은 무릎 통증이 노년층의 전유물이라고 생각한다. 그러나 이는 착각이다. 최근 젊은 여성층에서도 무릎 통증이 쉽게 발견된다.

근 젊은 층에서도 무릎 통증이 쉽게 발견된다. 대표적인 게 무릎연골연화증이다. 건강보험심사평가원 자료를 보면 2019년 무릎연골연화증으로 진료를 받은 환자는 10만 5833명이다. 그리고 이 가운데 42.3%인 4만 4786명이 20~30대 였다.



2 | 남성보다는 여성이... 근육량이 높으면 발병률 낮아

무릎연골연화증은 남성보다는 여성들에게서 더 많이 발병하는 양상을 보이기도 한다. 대략 6:4의 비율로 여성이 높는데 여기에는 이유가 있다. 무릎 안쪽에는 연골이 있다. 이 연골은 무릎의 움직임을 원활하게 하고 또 무릎에 가해지는 충격을 흡수하는 완충역할을 한다. 무릎연골연화증은 바로 이 연골이 약해지면서 발생한다.



연골연화증 주요 증상

- ① 안정시에는 거의 통증이 없다
- ② 걷거나 뛸 때, 점프할 때 무릎 앞쪽으로 통증이 있다
- ③ 슬개골 주위, 깊어지면 무릎 뒤쪽까지 통증이 있다
- ④ 무릎을 꿇거나 쪼그리고 앉으면 통증이 심해진다
- ⑤ 발을 쭉 펼 때 무릎 통증을 호소한다
- ⑥ 체중 부하하는 활동 시 통증이 심해진다
- ⑦ 활동시 반복적으로 무릎에 물이 찬다
- ⑧ 무릎에서 삐걱거리거나 닿는 소리가 난다

보통은 반복적인 무릎 손상 같은 외부요인 때문에 발생한다. 가령 무릎뼈가 골절돼 관절면이 어긋난 경우, 아무는 과정에서 연골에 비정상적인 마찰이 가해져 연골이 연화될 수 있다. 근육이 충분히 갖춰져 있지 않은 상태에서 갑작스럽게 과한 운동을 지속하면 그 충격들이 근육의 완충작용 없이 관절에 그대로 전달돼 연골에 무리가 갈 수 있다.

3 | 무리한 운동은 해 좋은 예방법은?

여성의 근육량은 남성보다 적은 편이다. 같은 강도라면 남성보다 여성에게 더 큰 충격이 간다. 그런데 다이어트 또한 남성보다 여성이 자주 한다.

근육이 없는 상태에서 무리한 운동을 지속하는 케이스가 여성에게서 더 잦다. 게다가 여성은 하이힐 같은 무릎에 부담을 주는 신발도 자주 착용한다. 이런 이유 때문에 무릎연골연화증이 여성에게서 더 자주 찾아온다. 연세건우병원 조승배 원장(무릎관절 전문의)은 “무릎연골연화증 초기에는 가벼운 통증이나 시큰거리는 느낌이 나면서 걸을 때마다 ‘딱딱’ 하는 소리가 나기 시작한다. 그러나 증세가 진행될수록 시큰거림이 더 자주 느껴지고 계단을 오르내릴 때 심한 통증이 동반된다”고 말한다.

통증은 주로 무릎 관절 앞부분에서 느껴지는데, 사무실 의자나 차량에 오랫동안 앉았다 일어날 때 뻣뻣한 느낌과 통증이 나타난다면 무릎연골연화증을 의심해볼 수 있다.



조 원장은 “무릎 연골은 한 번 손상이 되면 재생이 불가능하다”며 조기 치료의 중요성을 강조했다. 그는 “증상이 심하지 않으면 보존적 치료를 우선으로 진행한다. 통증이 거의 없는 체외충격파 치료와 염증을 줄이는 약물치료, 관절 주사 치료 등을 시도해 볼 만 하다”면서도 “만약 보존적 치료를 통해 증상이 나아지지 않는다면 중등도에서는 연골재생술을, 중증에서는 연골이식술 등의 수술치료가 불가피할 수 있다”고 말했다.

조 원장은 그러면서 “치료보다 예방이 중요하다”며 “무릎관절을 보호하기 위해서는 허벅지 근육을 강화해야 한다. 그래야 무릎 연골에 부담이 덜 간다. 런지나 스쿼트 같은 운동이 도움이 된다”고 조언했다.

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.

飯田橋

교자 전문 중화요리
오케이(おけい)



이이다바시의 '오케이'는 마법의 카운터라고 불리는 녹색의 카운터석이 유명하다. 녹색의 카운터와 오케이라고 써있는 그릇이 정말 잘 어울리는 듯하다. 소박하면서도 절묘한 인테리어 때문에 인스타용 사진으로도 최고!



추천메뉴 1▶

餃子(교자)

- 다진 돼지고기, 부추, 배추가 주재료
- 오케이에서 가장 추천받는 교자 소박한 재료에서 예기치 못한 맛이 입안을 감돈다.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

卵チリ(타마고 차항)

·일본에서 먹는 중국식 볶음밥
꼬슬꼬슬한 밥에 계란과 고기를 볶아 만든
남녀노소 가리지않고 즐길 수 있는 볶음밥.

▶ 추천메뉴3

やきそば(야키소바)

·보기에도 윤기가 자르르한 야키소바.
면과, 양배추, 숙주나물 당연한 재료가 들어갔지만,
당연하지 않은 최상의 품질의 재료를 사용한다.



◀ 추천메뉴4

湯麵(탄멘)

·안먹어 본 사람이 있어도 한번 먹어본 사람은
없다. 돼지고기와, 양배추 숙주를 이용해
심플하게 만든 깔끔한 도핑이 특징이기에 여
성 고객들이 많이 찾는다.

★★★★☆

이이다바시(飯田橋)에서 29년 부터 지금까
지 60년이 넘는 세월 영업을 이어가는 교자
전문 중화요리집 '오케이'. 애인과 교자를 먹
으러 가게 될 기회가 있다면 이 곳을 추천한
다. 맛 뿐만아니라 SNS에 사진을 올리는 애
인의 기본에 소품과 조명들이들이 믿음직하
게 팔로우한다.



東京都千代田区富士見2-12-16

·영업시간 : 11:30~13:50 17:00~LO20:50 (일요일, 공휴일, 매월 세번째주 월요일 휴무)

·TEL : 03-3261-3930 ·<https://tabelog.com/>→おけ이로 검색

인테리어

싱가폴을 담은 아파트 인테리어



가족의 추억을 담은 집

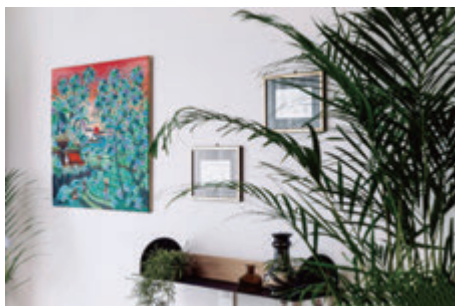


▲싱가폴의 녹음과 보태니컬 무드가 느껴지는 거실.

외국계 회사에서 근무하는 박상훈 씨와 고등학교 교사인 아내는 10년 넘는 해외 생활을 마치고 2020년 귀국했다. 한국에서 생활할 집의 인테리어를 계획하면서 부부는 장기간 거주하던 싱가포르의 분위기를 담을 수 있기를 바랐다. 아직 외국에서 유학 중인 자녀들이 방학을 맞아 집에 왔을 때 싱가포르에서 함께했던 추억을 떠올릴 길 바라는 마음도 있었다.

오랫동안 싱가포르에서 거주하다 귀국한 박 씨 가족은 그곳에서의 추억을 담아 낡고 오래된 아파트를 새롭게 꾸몄다. 클래식한 요소와 컬러감 있는 소품 등으로 표정을 더한 집을 만나보자.

외국계 회사에서 근무하는 박상훈 씨와 고등학교 교사인 아내는 10년 넘는 해외 생활을 마치고 2020년 귀국했다. 한국에서 생활할 집의 인테리어를 계획하면서 부부는 장기간 거주하던 싱가포르의 분위기를 담을 수 있기를 바랐다. 아직 외국에서 유학 중인 자녀들이 방학을 맞아 집에 왔을 때 싱가포르에서 함께했던 추억을 떠올릴 길 바라는 마음도 있었다.



▲거실의 벽면에는 가족이 발리 우부드 여행에서 만난 작가에게 받은 그림이 걸렸다.

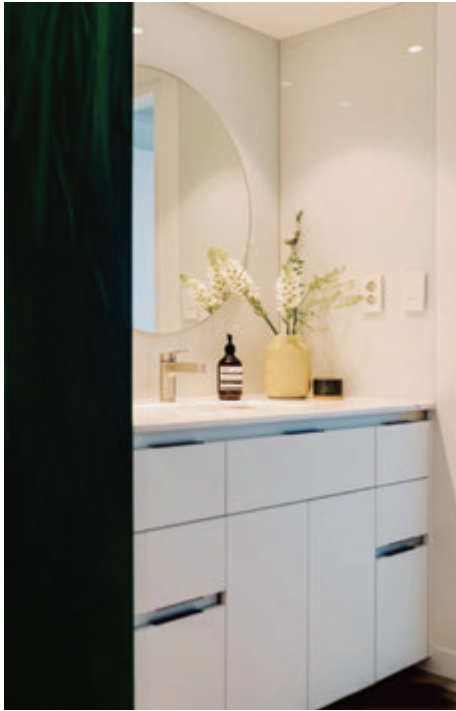
“날씨가 맑고 화창한 싱가포르 분위기에 익숙해서 집 전체를 밝고 생기 넘치는 공간으로 연출하고 싶었어요. 그리고 그곳에서 자주 방문했던 ‘콜로니얼 하우스(Colonial House, 영국 통치 하에 있을 때 지어진 영국식 클래식 주택)’에 대한 로망 때문에 너무 미니멀한 공간보다는 클래식한

인테리어

요소를 머금고 있는 집을 원했죠.” 박상훈 씨는 인터넷 서핑을 통해 부부의 생각을 현실에 맞게 구현해줄 전문가를 찾았다. 그렇게 해서 의뢰한 곳이 건축·인테리어 디자인 전문 회사 무아공간. “31평대의 오래된 아파트였기 때문에 구조 변경을 최소화하고, 공간을 최대한 효율적으로 활용할 수 있는 부분에 중점을 뒀어요.”

리모델링을 담당했던 무아공간의 두 디자이너도 외국 생활을 경험한 적이 있기에, 추억이 있는 장소를 연상시키는 요소들이 지금의 생활 공간에 존재해야 한다는 생각을 했다. 그래서 집의 전체적인 콘셉트를 녹음, 친숙함, 향수, 화사함으로 잡았다.

이국적인 분위기의 공간



▲세면실에는 거실 조명을 두고, 물이 튀어도 무방한 소재로 벽을 마감했다. 벽에 거울의 조명이 반사되어 화사한 느낌을 준다.

“시공 전 박 씨 부부가 어렸을 때 살았던 곳의 환

경, 마음이 편해지는 공간의 모습 등을 알아보기 위해 여러 질문이 담긴 질문지를 드리고, 답변을 분석한 결과를 토대로 인테리어의 전체적인 콘셉트와 메인 컬러를 정했어요.” 부부가 원하는 바를 담아 새롭게 변모한 집 곳곳에서는 이국적인 분위기가 물씬 묻어났다.

현관문을 열고 들어가면 제일 먼저 보이는 것은 거실과 현관을 구분하는 초록색 ‘웰컴 월’. 웰컴 월은 공간을 정리해주는 것은 물론 재미를 더해 주는 컬러풀한 요소로, 아파트라는 제한된 곳에 변화를 주고자 할 때 선택할 수 있는 더할 나위 없이 좋은 장치다. 거실에선 웰컴 월에 원형으로 뚫린 구멍을 통해 현관으로 들어오는 사람을 볼 수 있고, 뒤쪽으로는 데스크 자리를 만들어 공간 활용도를 높였다. 그리고 복도의 천장고를 높여 집의 척추를 만들었고, 싱가포르 콜로니얼 하우스 처럼 클래식한 분위기 연출을 위해 천장 양측 코너를 아치 형태로 마무리했다.



▲웰컴 월 뒤로 간단한 업무를 볼 수 있는 데스크 공간을 마련해 두었다(왼쪽). 현관과 거실 사이에 그린 컬러 웰컴 월을 설치해 활기찬 분위기를 연출했다.

아내의 의견대로 가족이 모여 대화할 수 있는 곳으로 완성한 거실은 싱가포르 느낌을 가장 신경 써서 담은 곳이다. 평소 TV를 보지 않는 부부는 테이블을 중심으로 의자를 놓고 둘러앉을 수 있도록 가구를 배치했으며 소파와 의자, 쿠션 등은 웰컴 월과 어울리는 컬러를 선택해 화사한 분위기를 더했다. 거실 한쪽 벽면에는 싱가포르 아열대 숲을 연상케 하는 임청하 작가의 원형 유화 작품을 걸었다. 또 반대편 벽에는 가족의 추억이 담긴 작품으로 장식했다. 발리 우부드로 여행을 갔을 때 갤러리에서 우연히 만난 할아버지 작가와 이야기를 나누던 중 그곳의 전경을 그려달라고 요청해서 받은 그림이다. 이 두 작품이 거실의 색감과 만나 더욱 싱그러운 분위기를 자아낸다. 거실과 연결되는 주방은 좁은 면적으로 인한 답답함을 해소했다.

러브 라이프

재대로 후회하는 연애 에피소드



사랑의 열기로 충만할 때면 나의 모든 것을 다 내놓을 수 있을 것만 같다. 상대의 일거수일투족을 알고 싶어 휴대폰 비밀번호를 공유하거나 커플 앱으로 둘만의 세상을 더욱 공고히 한다. 달뜬 사랑의 열기가 어느 정도 가신 후 안정기가 찾아오면 편안한 마음에 또 많은 것을 공유한다.

아이러니하게도 많은 것을 공유하고 의지한 사이 일수록 이후의 일은 빠격거리기 쉽다. 한번 공유하기 시작한 것을 다시 나만의 것으로 되돌리기는 어려운 법. 현명한 연애는 아낌없이 나누는 것이 아니라 각자의 사적인 영역을 잘 지키는 것에서 시작되는 것인지도 모른다. 둘 사이를 감아 먹을지도 모를 불필요한 오해나 감정 소모로부터 둘 관계를 지켜준다.

:: CASE 1

사라지지 않는 구남친의 잔해

■ 남아있는 인간관계

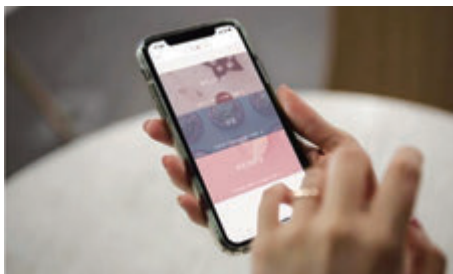
남친의 절친들과 함께 만나 몇 번 어울리다 보니 자연스럽게 친해졌다. 남친 없이 그들과 따로 만날

별 생각 없이 공유했다 생겨버린 웃지 못할 에피소드들.

정도로 친밀한 사이도, 따로 연락하는 정도의 친분도 아니지만 그들 중 몇 명이 먼저 인스타그램 팔로워 해 나도 맞팔을 했다. 피드에 게시물을 올릴 때마다 서로 '좋아요'를 누르는 사이. 남친의 절친들과는 딱 그 정도의 사이였다. 문제는 남친과 헤어지고 나서도 그 절친들이 여전히 내 게시물에 '좋아요'를 누르고 댓글을 단다는 것이다. 남친과 이별했다고 해서 그들과도 무 자르듯 관계를 끊어야 하는 건 아니지만 처음부터 남친이라는 연결고리로 이어져온 관계이기에 애매한 기분이 든다. 장난스럽게 단 댓글을 마냥 모른 척할 수도 없고.

:: CASE 2

커플앱의 부작용



■ 커플앱인지 감시앱인지...

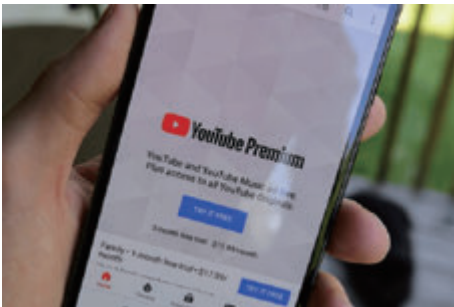
만난 지 며칠인지 세거나 기념일을 시골벽적으로 챙기는 편이 아니라 커플앱은 한 번도 사용해 본

러브 라이프

적이 없었다. 지금 남자친구가 커플 앱을 깔자고 해 처음으로 다운로드했다. 서로의 위치가 실시간으로 공유돼 둘 중 한 명이 약속 시간에 늦을 때면 어디쯤 오고 있는지 확인하며 놀리곤 했다. 둘이 찍은 사진을 커플 앱으로 공유하는 것도 특별한 추억을 쌓는 기분이었다. 처음에는 그저 놀이 같고 재미있었지만 지금은 앱을 지우고 싶어 미칠 지경이다. 배터리 잔량까지 체크할 수 있으니 '배터리가 없었어' 같은 소소한 거짓말도 못하게 되어버렸다. 게다가 나도 모르게 그의 위치를 자꾸만 확인하게 된다. 피곤하다 정말.

:: CASE 3

뇌구조 알고리즘



추천영상 공유

유튜브 광고에 시달리는 걸 보며 딱하다는 생각이 들어 별 생각 없이 유튜브 프리미엄 계정을 공유했다. 간과했던 건 귀신 같은 유튜브 알고리즘! 가끔은 내 생각을 나보다 유튜브가 더 잘 아는 것 같다는 생각이 들 정도로 맞춤형으로 띄워주는 영상들을 그가 들여다본다고 생각하니 당황스러움에 얼굴이 새빨개졌다. 내가 무슨 생각을 하고 있는지, 무언에 관심이 있는지 실시간으로 들킨 기분이다.

:: CASE 4

노트북 사수

로그인 비밀번호 공유

우리 집에 자주 놀러 오는 그에게 노트북 비번을 알려줬다. 같이 영화를 보거나 인터넷 서핑을 할

때마다 비번을 풀어주는 게 귀찮기도 했고 감추고 있는 것이 많은 사람처럼 보일까 신경 쓰였기 때문이다. 그 이후로 남친이 집에 오기 전에 할 일이 하나 더 생겼다. 노트북에 남겨진 기록을 지워야 하기 때문이다. 검색창에 남겨진 기록은 나의 뇌 구조를 고스란히 전시하는 거나 마찬가지니까. 인터넷 방문 기록 삭제와 쿠키 삭제까지 해도 그가 내 노트북을 들여다보고 있으면 마음이 불안하다.

:: CASE 5

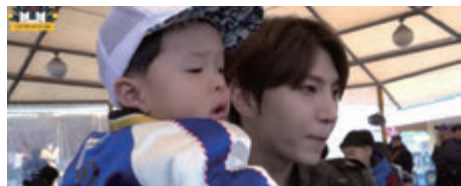
카톡할 수 없는 사이

조카와의 대화

남친에게 초딩 조카가 있다. 워낙 아이들을 좋아하는 편이라 내가 보고 싶다고 졸라 먼저 만난 적도 많다. 어느 날 휴대폰이 새로 생긴 남친의 조카와 카톡 친구를 맺었다. 친동생 같고 친조카 같기도 한 그 아이와 간간이 카톡을 주고받았다. 문제는 남친과 헤어졌는데도 자꾸 카톡이 날아온다는 것이다. 조금 더 크면 알게 되겠지. 우린 연락할 수 없는 운명이라는 것을.

:: CASE 6

끊을까 말까



조카와의 대화

최대 4명까지 공유할 수 있는 넷플릭스 계정에 자리가 남아 그에게 한 자리, 평소 친하게 지내는 그의 여동생에게 한 자리를 내어줬다. 그렇게 1년 정도 넷플릭스를 구독하다 하나둘 늘어만 가는 고정 지출을 줄이기로 마음먹고 넷플릭스를 해지하려 했다. 구독 해지 버튼을 찾다 보니 눈에 띄는 두 개의 프로필. 불필요한 소비를 줄이고 싶은 마음이 간절하지만 막상 넷플릭스를 끊으려 하니 야박한 자린고비처럼 보일 것 같아 몇 달째 망설이고 있다.

책소개

행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



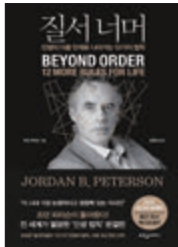
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 관찬은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

▼
질서 너머

저자: 조던 피터슨

출판사: 웅진 지식하우스



:: 두번째 행복 도서

▼
작은 별이지만
빛나고 있어

저자: 소운

출판사: 북로망스



세상을 탓하기 전에 방부터 정리하라 ‘어깨를 펴고 똑바로 서라’ 등 명징한 조언을 담은 『12가지 인생의 법칙』으로 전 세계 500만 부 판매고를 올린 전 하버드대 심리학 교수 조던 피터슨이 3년 만에 신작 『질서 너머』로 돌아왔다. 전작은 글로벌 ‘피터슨 현상’을 불러일으켰다. 어설픈 위로 대신 현실의 냉엄함을 이야기하고, 자기 인생의 의미를 찾아 ‘기꺼이 책임을 짊어지는 어른이 되라’고 주문하는 그의 메시지에 전 세계 젊은이들이 열광했다.

고단한 일상에서 가끔 우리는 각자의 빛을 잊고 살 때가 있다. 빛나야 하는 이유도 점점 내가 아닌 타인, 혹은 다른 이유가 되어버리는 세상. 세상이 제멋대로 정의한 거대한 별만 바라보느라, 내 안의 빛을 보고 있지 못한 우리에게 건네는 작가의 위로. 잊지 말자, 우리는 모두 각자의 생김새대로, 제각기 다른 방식으로 빛나고 있다는 것을. 누구에게나 빛나는 순간은 있겠지만, 언제나 영원할 수만은 없다. 설령 그렇다 해도, 넘어지고 깨지고 부서져도 괜찮다. 다시 일어서면 되니까. 가장 중요한 것은 그러는 동안에도 성장하고 있다는 것을 잊지 않는 것. 때로는 당당하게 때로는 덤덤하게 언제나 내가 최우선일 것을 전하는 소운 작가의 에세이.