

가야합니다. 에드워드 7세는 11월에 태어났는데, 이 때를 축하하자니 북반구인 영국의 날씨가 좋지 않아 생일을 축하하는 행사를 북반구의 여름인 6월로 옮기게 된 것이죠. 남반구에서 6월을 겨울의 시작이지만 겨울이 그리 춥지 않아 6월로 하게 되었습니다.

## 스웨덴

스웨덴의 6월 6일은 국경일입니다. 스웨덴의 중세는 군주제도를 기반으로 왕과 봉건제후들의 대립이 있었는데 스웨덴과 노르웨이, 덴마크가 한 왕에의해 통치되었지만 스웨덴은 덴마크와의 해방전쟁에서 승리하며 1523년 6월 6일 독립하게 됩니다.



## 필리핀

과거 필리핀 섬에는 여러 부족이 존재하였고 필리핀은 19세기 스페인으로부터 독립을 이루어낸 1898년 6월 12일까지 단 한번도 통일된 국가가 건립된 이력이 없습니다. 스페인으로 독립을 이루고 난 뒤이며 이러한 필리핀의 민족성은 나아가 민주화를 이룬 뒤에 더욱 공고해져 오늘날에 이르고 있죠.



## 러시아

러시아에서 6월 12일은 러시아의 날입니다. 이는 과거 소비에트 연방 공화국(소련)의 고르바초프가 소련 대통령직에서 물러남과 동시에 1990년 6월 12일 소련이 붕괴되며 러시아 연방이 탄생하게 되는데 이를 기리는 날이 러시아 독립기념일로 지정됩니다. 이후 러시아가 소련을 계승한 나라임이 인정되어 러시아의 날로 명칭이 바뀌게 되죠.



## 6월 특집



## 아이슬란드

사실 아이슬란드는 1387년 덴마크의 지배를 받아왔습니다. 심지어 아이슬란드가 덴마크 외의 국가와 무역하는걸 금했을 정도이지만 현재 아이슬란드와 덴마크의 사이는 나쁘지 않습니다. 1944년 6월 17일 이러한 덴마크와의 오랜 관계를 끝내며 공화국의 날을 선포합니다.

## 볼리비아



아이마라는 12세기 무렵 볼리비아에서 번성하였던 왕국입니다. 볼리비아의 인종 구성을 보아도 25%는 아이마라어를 사용하고 아이마라족은 200만명이 존재한다. 물론 스페인어가 제 1언어로 사용되지만 아이마라어 또한 무시할 수 없을 정도이다. 이런 전통 원주민 아이마라족을 정부가 정식으로 인정함을 의미하는 것이 아이마라 신년이다. 아이마라족에게 새해인 이 날을 볼리비아는 국경일로 선포합니다.

## 모잠비크



모잠비크는 정말 생소한 국가죠? 아프리카 대륙의 남동부에 있는 나라인데요. 본래 포르투갈의 지배를 받아왔지만 1975년 6월 25일 사모라 마셀 대통령이 독립시켰습니다. 그의 부인 그라사 마셀은 아프리카 여성 최초로 교육부 장관이 되기도 했습니다.

## 마다가스카르



신기한 동물들로 유명한 마다가스카르는 보통 흑인이 다수 국가들인 아프리카와 이질적으로 말레이계의 후손들이 많이 살고 있습니다. 1897년 프랑스의 식민지 지배를 받았던 역사가 있는데요. 1960년 6월 26일 프랑스로 독립하며 독립기념일로 지정됩니다.

## 우크라이나

사실 아이슬란드는 1387년 덴마크의 지배를 받아왔습니다. 심지어 아이슬란드가 덴마크 외의 국가와 무역하는걸 금했을 정도이지만 현재 아이슬란드와 덴마크의 사이는 나쁘지 않습니다. 1944년 6월 17일 이러한 덴마크와의 오랜 관계를 끝내며 공화국의 날을 선포합니다.



## 세이셸

세이셸이 최초로 발견된 것은 오스트로네시아인 항해자 혹은 아랍인 상인들로 추정됩니다. 과거 영국과 프랑스 사이에서 통치권 분쟁이 있었으며 결국 영국의 식민지로 직할 되었으나 1976년 독립하여 영연방 소속 공화국이 되었습니다. 6월 29일은 이러한 세이셸이 영국으로부터 독립하게된 독립 기념일로 공휴일로 지정하여 기념하고 있습니다.



## 수단

세아프리카 북동부에 위치한 이 나라는 아랍어로 '흑인들의 땅'을 뜻합니다. 최근 화제가 되던 수에즈 운하로 진입하기 위한 홍해와 접해있습니다. 이러한 수단의 혁명의 날이라고 불리는 공휴일에 대해 알고 계신가요? 1989년 6월 30일 오마르 알바 시르 준장이 무혈 쿠데타를 성공하고 이슬람화를 추진한 날입니다.

## 과테말라

과테말라는 역사적으로 스페인과 멕시코 등의 지배를 받은 과거가 있습니다. 이후에도 군대에 의해 자행된 과테말라 대학살 사건이나 좌익반군 사이의 내전 등의 사건을 견뎌야했지요. 6월 30일은 이러한 과테말라를 지켜주는 국군을 기리기 위해 국군의 날로 지정되었습니다.



## 뷰티 트레이닝

# 노출 준비 어깨라인 다듬기



얇아진 옷차림에 드러나는 구부정한 어깨 라인과 튼실한 팔뚝 라인, 뭉툭한 부유방이 걱정이라면 주목하자. 가는 팔뚝과 곧은 어깨 라인을 만드는 스트레칭.

### 01 | 일자 어깨만들기

work▶ 세트 당 10회 반복한다.

- ① 앉은 자세에서 두 팔을 L자로 만들어 몸통에 붙이고 엄지손가락을 치켜세운다.
- ② 엄지손가락을 몸 쪽으로 당기며 팔을 벌렸다 제자리로 돌아온다.

TIP. 팔꿈치가 최대한 몸에서 떨어지지 않게 한다. 쇄골이 깊어진다는 느낌으로 한다.

01



... 나무 자세 ...

### 02 | 등살 빼기

work▶ 세트 당 10회씩 반복한다.

- ① 바닥에 배를 대고 엎드린 다음 두 팔을 L자로 만든다.
- ② 가슴을 들어 올리며 두 팔을 엉덩이 쪽으로 뺀 뒤 처음 자세로 돌아온다.

TIP. 허리가 과도하게 꺾이지 않도록 주의한다.

02



... 등살 빼기 ...

## 03 | 팔뚝살빼기

03

**work** ▶ 세트 당 20회 반복 한다.

- ① 두 팔을 앞으로 뻗어 손등을 위아래로 겹쳐 X자를 만든다.
- ② 양팔을 옆으로 활짝 벌린다.
- ③ 반대쪽 손등이 위로 오게 돌아온다.

**TIP.** 몸이 앞뒤로 움직이지 않도록 주의한다.



## 04



... 슬림한 팔뚝라인 스트레칭 ...

## 04 | 겨드랑이 순환

**work** ▶ 좌우 5회 반복 한다.

- ① 양손을 위로 올려 '만세' 자세를 한다.
- ② 양 팔꿈치를 잡는다.
- ③④ 옆으로 기울여 내려간다.

**TIP.** 옆으로 기울여 내려갈 때 팔꿈치를 잡는 손으로 팔꿈치를 살짝 더 당겨 스트레칭한다.

... 겨드랑이 스트레칭 ...

## 05 | 팔뚝&겨드랑이 살빼기

**work** ▶ 세트 당 10회 반복 한다.

- ① 바닥에 배를 대고 옆드려 두 손은 엉덩이 위에서 깎지 낀다.
- ② 가슴을 들며 손을 천장으로 들어 올린다.
- ③ 가슴을 든 상태로 팔만 위아래로 바운스한다.

**TIP.** 팔을 들어 올릴 때 어깨가 올라가거나 목이 뒤로 과하게 꺾이지 않도록 주의한다.



05

... 팔과 겨드랑이 스트레칭 ...

### TIP1. 예쁜 어깨라인의 조건이있나요?

벽 앞에 5~7cm 정도 떨어진 상태에서 제자리 걸기를 2~3회 하다 멈춰 선 상태로 살짝 벽에 기대보세요. 바르고 곧게 펴진 어깨라면 뒤통수와 두 견갑골 사이(흉추), 그리고 엉덩이 위이면서 허리 아래쪽에 위치한 천골, 이 세 부위가 벽에 닿아 있어요.

## 스킨 케어

# 팬데믹 시대의 자외선 차단제



강렬한 태양과 높아진 기온에도 마스크를 벗을 수 없는 요즘, 마스크 사이로 파고드는 자외선을 차단하고 피부 미용과 메이크업 효과도 있는 멀티 자외선 차단제를 찾는 것이 급선무다.

추운 온도에 노출되면 내용물의 색상이 변하거나 층이 분리되기도 한다. 이런 경우 효과가 떨어지고 피부 트러블을 유발할 가능성도 높아지니 즉시 사용을 중지하는 것이 좋다. 직사광선을 피하고 상온에서 보관하는 것이 가장 안전하다!

### ♥메이크업 노포자를 위한

튼 업 + 피부 보정 자외선 차단제

물광 피부, 모찌 피부, 윤광 피부 등 매 시즌 베이스 메이크업의 유행이 바뀌고 있지만 지금은 트렌드보다 최소한의 터치로 피부 톤을 개선하고 자외선을 차단하며 마스크 속 트러블을 진정시키는 것이 최우선인 시기다. 가장 쉬운 방법은 자외선 차단제와 톤 업 크림의 주요 성분을 합친 저자극 '튼 업 자차'를 활용하는 것. 톤 업 자차는 자외선과 유해 환경을 막는 동시에 피부 톤을 밝게 개선해주는 효과가 있어 팬데믹 시대 새로운 파운데이션 역할을 할 전망이다.

각종 자극에 예민하고 민감한 피부라면 톤을 보정하는 색소나 미백 성분이 들어간 자외선 차단제가 부담스러울 수 있다. 이규엽 후즈후 피부과 원장은 이럴 땐 트러블 진정 효과가 있는 징크옥사이드나 티타늄디옥사이드 같은 순한 물리적 성분이 포함된 자외선 차단제를 바르라고 조언한다. 보관 방법 역시 중요하다. 너무 덥거나



### ■쏘내추럴 픽스 선쿠션 SPF50+ PA++++

밀착력을 높여주는 픽싱 폴리머 성분을 포함해 요철 없이 매끈한 피부로 가꿔준다. 촉촉한 텍스처가 민감하고 건조한 피부를 진정시키는 데 도움을 준다. (좌)24g

### ■겐조키 하이드레이션 유브이 프로텍션 스킨 탭 코트 SPF30 PA+++

## 스킨 케어

자연스럽고 윤기 있는 피부를 정돈해주며 자외선으로 민감해진 피부에 충분한 영양을 공급한다. (우)30ml



### ■ 세븐뷰티 셀로지 코스메 BB크림

시간이 지나도 다크닝 없는 화사한 피부 톤을 유지해주는 톤 업 크림. 자외선 차단 효과도 뛰어나다. 35g

### ♥ 귀차니스트를 위한 멀티 선크어

이것저것 바르기 귀찮고 부담스러운 요즘은 스킨케어와 자외선 차단을 한 번에 해결해주는 '선크어' 제품이 대세다. 불필요한 스킨케어 단계를 줄여나가는 '스킵 케어' 열풍과도 맞물려 보습, 안티에이징, 손상 재생 등 다양한 기능이 추가된 자외선 차단제가 출시되고 있다.



### ■ 시세이도 클리어 선크어 스틱 SPF50+ PA++++

물, 땀, 열기, 미세먼지 등 유해 환경에서도 피부를 보호해주는 선크어 스틱. 식물 성분인 프로펜스셀이 함유되어 피부를 편안하게 가꿔주며 자외선으로 인한 광노화 고민을 해결해준다. 20g



### ■ 세븐뷰티 셀로지 코스메 BB크림 SPF30 PA++++

출기세포 함유로 피부에 영양공급과 함께 소량으로도 자연스럽고 깨끗한 피부결로 정돈해주며 자외선까지 차단해주는 고급크림. 30g



### ■ 입생로랑 뷰티 오 후즈 라 프로텍션 UV SPF50 PA++++

항산화 성분으로 알려진 사프란 꽃 추출물이 치고 탄력 잃은 피부에 풍부한 영양과 에너지를 제공한다. 30ml

## 성형 & 시술

# 여름 대비 화이트닝 시술



지금 압구정에서 가장 잘 나가는 화이트닝 시술, 딱 5개만 골랐다.

■ 시술 비용  
병원에 따라 차이가 있지만 보통 1회 10~15만 원 사이.

### 1. LDM 물방울 리프팅



푸석푸석 칙칙한 피부가 고민이라면? 전체적으로 피부톤이 푸석푸석하고 칙칙하다면 피부 걸만 씻고 마사지 한다고 해결되지 않는다. 이럴 땐 피부 밑 피하지방층까지 집중시켜서 피부를 좋아 보이게 만들어주는 LDM물방울리프팅 시술이 도움이 될 수 있다.

피부 타입에 따라서 적절한 초음파 모드를 사용하고, 피부 재생 및 약물 투입을 동시에 진행하는 시술로 크게 자극적이지 않기에, 심지어 약속이 있는 당일에도 시술을 받을 수 있다고 한다. 피부 조직을 파괴하지 않고 자연스럽게 피부 세포를 활성화시키기 때문에 시술 후 즉시 피부톤과 결, 보습, 탄력이 좋아지고 피부 질환도 함께 개선되는 효과를 볼 수 있다.

#### ■ 시술 후 주의사항

집에서 재생크림을 바르고, 외출 시 자외선차단제를 꼼꼼하게 바를 것. 시술 후 2주 동안은 뜨거운 사우나, 마사지, 음주 등은 삼가는 것이 좋다.



### 2. 울세라 쿼트로



흐트러진 얼굴선을 바로 잡고 싶다면? 고강도의 초음파 에너지를 이용해, 늘어진 피부를 리프팅하는 레이저 시술. 피부 깊숙한 근막층까지 에너지를 도달시켜 콜라겐, 엘라스틴, 히알루론산 재생을 돕는다. 기존 울세라는 시술 한 달 후부터 서서히 효과가 나타났다면, 울세라쿼트는 시술 2주 후부터 바로 효과를 확인할 수 있다.



## 성형&시술

또한 1개월, 5개월차에 부스팅 프로그램을 진행해 최상의 효과인 상태로 오랜 기간 유지가 가능하다는 게 장점이다. 한 번 시술을 받으면 1년 정도 그 상태가 유지된다고 한다.



### ■시술 후 주의사항

시술 후 붉은 기나 부기, 딱지가 없어 샤워나 운동 등 바로 일상생활이 가능.

### ■시술 비용

병원에 따라 차이가 있지만 기본 400샷 시술 시 150~200만원 선.

## 3. 리펄 레이저



얼굴 곳곳에 드리운 기미를 지우고 싶다면?



최근 연구 결과에 따르면 이러한 진피 리모델링 역시 기미 치료에 도움이 된다고 한다. 리펄 역시 듀얼토닝과 마찬가지로 살짝 따끔거리는 느낌은 있으나 마취연고가 딱히 필요 없는 시술이고, 시술을 받은 당일 저녁 약속에 나가지도 티가 나지 않을 정도로 바로 자연스럽다고 한다. 바빠서 피부과에 자주 갈 수 없는 상황이라면 듀얼토닝과 리펄을 같은 날 시술 받는 것도 좋은 방법. 중요한 날 환해진 안색과 쫄쫄한 피부 상태로 미모가 돋보일 수 있다.

### ■시술 후 주의사항

시술한 당일 바로 저녁 약속을 잡아도 될 만큼 눈에 띄는 부작용이 없다.

### ■시술 비용

병원에 따라 차이가 있지만 얼굴과 목을 1회 시술했을 때 35만원 상당.

## 4. 크라이오 시술



뜨거운 햇볕 아래, 피부를 진정시키고 싶다면?



크라이오 시술은 냉동 전기 이온 영동법으로 뜨겁게 달아오른 피부 표면을 차갑게 냉각시켜 전류의 힘으로 비타민, 약물 등을 침투시키는 방법이다. 혈관을 수축시키기 때문에 침투된 약물이 혈관으로 흡수되지 않고 치료 부위에 계속 남아 있도록 해준다. 즉 피부를 진정시키는 효과가 오랫동안 유지되는 장점이 있는 것이다.

### ■시술 후 주의사항

시술을 받는 동안에는 찜질방이나 목욕탕 등 온도가 높고 피부에 자극을 주는 곳을 피하고, 세안을 할 때에는 미지근한 물로 하는 것이 좋다.

### ■시술 비용

병원에 따라 차이가 있지만 1회 5~10만원 상당.

## 메이크업

# 스킨케어까지 신경쓰는 신상 파우더



여름이 가까워질수록 마스크 속 땀과 피지가 차오른다. 베이스 프리 열풍 속에서도 신상 피니싱 파우더가 대거 등장하고 있는 이유다.

디올 포에버 파우더 쿠션은 야생 팬지 추출물을 더해 풍부한 수분감으로 건조하지 않은 파우더를 구현해냈다. 이처럼 피부에 편안한 성분을 담은 피니싱 파우더는 꼭 메이크업 마무리뿐 아니라 자외선 차단제까지 바른 스킨케어 마무리 단계에서도 활용할 수 있다.

모공과 요철이 두드러지는 지성 피부의 유분기를 잡고 피부 결점을 채우는 역할로 기능했던 기존 메이크업 파우더의 영역이 확장됐다. 가벼운 사용감의 미세 입자를 베이스로, 스킨케어 성분을 접목해 화사한 윤광을 더하는 파우더부터 피부톤에 맞게 고를 수 있는 컬러 셰이드까지 선택지와 활용법이 다양해진 것.

과도한 유분기를 잡아주고 산뜻한 메이크업을 유지하는 쿠션 타입의 루스 파우더. 뭉침 없이 고르게 밀착돼 매끈한 피부결을 연출한다. 디올의 상징적인 카나주 패턴이 장식된 쿠튀르 케이스가 존재감을 드러낸다. 10g

### MAKE1

DIOR  
디올 포에버 파우더 쿠션



### MAKE2

MAKE UP FOR EVER  
UHD 세팅 파우더



## 메이크업

입자는 4K 카메라와 육안으로 확인할 수 없을 정도로 미세해서 잔주름까지 꼼꼼히 메워 가볍게 밀착된다. 밝은 피부를 위한 소프트 라이트 컬러부터 어두운 피부톤을 위한 뉴트럴 컬러까지 총 6가지 셰이드로 선보인다. 16g

### MAKE3

SULWHASOO  
진설 파우더 팩트



프리미엄 안티에이징 라인인 진설 스킨케어의 적층 성분과 액상 다이아몬드 성분을 담아 어느 각도에서나 빛나는 피부를 연출한다. 미세 입자 기술로 한 겹 한 겹 얇고 일정하게 도포돼 자연스러운 발림성을 구현했다. 13g

### MAKE4

DEAR DAHLIA  
스킨 파라다이스 소프트  
벨벳 세팅 파우더 컴팩트



섬세하고 촉촉한 미네랄 파우더 피그먼트가 모공, 요철, 주름 등 피부 결점을 채운다. 피부톤보다 어두운 컬러로 얼굴 외곽 주변으로 가볍게 쓸어주면 자연스러운 음영감을 준다. 10g

### MAKE5

FENTY BEAUTY  
세포라 미니 프로 필터  
인스턴트 리터치 세팅 파우더



실크처럼 부드러운 초미세 입자가 필터를 씌운 듯 매끄러운 피부결을 완성한다. 각각의 고유한 피부톤에 최대한 자연스럽게 매치되도록 버터, 바나나, 캐슈 총 3가지의 스킨톤으로 구성됐다. 7.8g

### MAKE6

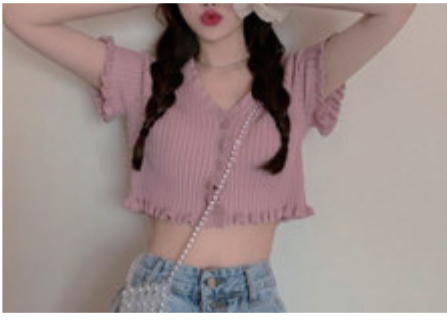
RMK  
에어리 터치 피니싱 파우더



일반 파우더보다 투명한 미립자의 눈꽃 모양 파우더 2종을 배합해 가볍고 자연스럽게 밀착된다. 자연스러운 마무리감, 피부 톤업, 화사한 윤광 등 원하는 피부 표현에 따라 컬러를 선택할 수 있다. 8.5g

## 패션 트렌드

# 스타들의 크롭 스타일



**:: OFF SHOULDERS ::**  
오프숄더



가녀린 어깨라인이 돋보이는 오프숄더는 크롭 기장과 만나면 더욱 존재감이 확실해진다. 어깨와

여름이 다가올수록 스타들의 상의가 짧아지고 있다. 셀럽들의 사랑을 듬뿍 받는 크롭 블라우스가 주는 매력에 빠질 차례다.

함께 허리 라인이 동시에 드러나기 때문에 통통 튀는 매력에 청순함 한 스폰을 더한다. 심플한 네 크리스를 레이어링 한 김도연과 효민, 보일 듯 말 듯 한 타투를 드러낸 이유비, 체인 크로스백을 매 치한 화사처럼 심심한 네크라인에 포인트를 주는 것을 잊지 말자. 청순하면서도 섹시한 반전 매력을 동시에 느낄 수 있을 테다

**:: VOLUME PUFF ::**  
볼륨 퍼프



풍성한 퍼프 라인이 들어갔을 때 비로소 크롭 블라우스의 진가가 발휘된다.

팔 라인이 타이트하지 않아 실루엣을 헤치지 않고 활동성도 보장된다. 시선 분산의 효과도 있어 크롭 기장 때문에 신경 쓰이는 허리 라인도 보완한다.

## 패션 트렌드



볼륨감 있는 퍼프로 어깨라인을 강조한 크롭 블라우스는 하이웨스트 청바지나 스커트와 매치해도 좋지만 섀플들처럼 어느 정도 배꼽 라인이 드러나도록 스타일링 하는 것을 추천한다. 자칫 부해 보일 수 있는 라인은 잡아주고 사랑스러움을 배가시킨다.

### :: DETAIL UNIQUE ::

#### 디테일 유니크



패션에 일가견이 있는 스타들은 크롭 톱 선택도 남다르다. 옷 잘 입기로 유명한 제니는 평소 크롭 톱을 즐겨 입는 만큼 평범하지 않는 스타일을 선보인다. 솜사탕처럼 은은한 플라워 패턴과 깊게 파인 셔링 디테일이 가미된 크롭 블라우스에 센스 있게 양 갈래까지 더해 사랑스러움을 한껏 강조했다.

큰 키와 늘씬한 보디라인을 적극 활용해 개성 있는 스타일을 보여주는 조이의 크롭 블라우스도 디테일이 돋보인다. 여러 가지 컬러의 실이 열기 설기 섞인 독특한 디자인의 크롭 톱 블라우스와 연청 청바지를 매치해 쿨하고 에너제틱한 스타일링을 보여줬다.

### :: PATTERN ::

#### 패턴



존재감 강한 패턴이 가미된 크롭 톱 블라우스는 존재 자체만으로도 포인트가 된다. 화사한 그린 톤의 플라워 패턴으로 여성스러움을 배가시킨 윤아와 도트 패턴으로 발랄함을 더한 김세정의 크롭 톱 블라우스는 따뜻한 계절에 어울리는 크롭 톱의 매력을 한층 돋보이게 한다. 화려한 패턴의 크롭 톱 블라우스 하나만으로도 포인트가 되기 때문에 윤아와 세정처럼 탑의 실루엣은 깔끔하게, 하의는 어디에나 잘 어울리는 하이웨스트 진을 매치해 과하지 않게 담백하게 소화하는 것이 중요하다.

### :: 2021 S/S HEALTH ::

#### 러시안 트위스트

크롭티 코디를 하려면 복부를 드러내야 하는 만큼 자신있게 코디하려면 어느 정도의 다이어트와 운동은 필수! 집에서 간단하게 할 수 있는 복근 운동을 소개한다.



1. 앞은 자세에서 상체는 살짝 뒤로 보내고 무릎을 구부려 다리를 세운다.
2. 깍지 낀 손을 왼쪽 옆구리로 보내는 동시에 상체를 왼쪽으로 튼다. (오른쪽 포함1회)

## 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

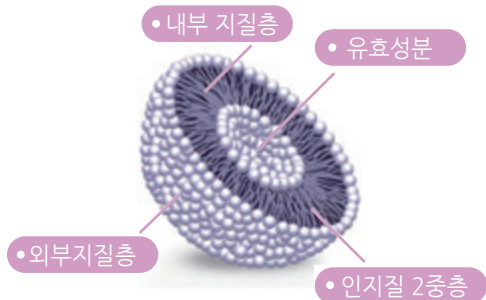
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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

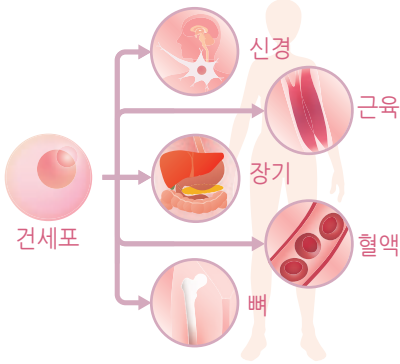
줄기세포  
의료재생 화장품

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

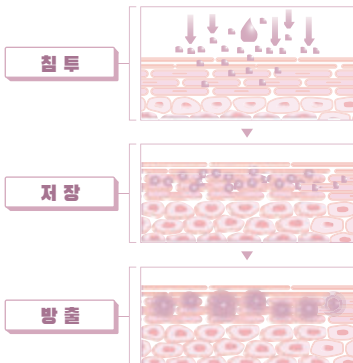
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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](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.

외하고는 저에게만 안아 달라 매달립니다.

당연히 요구를 들어주지 않으면 울고요. 운다고 무조건 들어줄 수도 없고 이런 날이 길어지면서 아이에게 소리가 지르게 되고 점점 더 제 스스로를 컨트롤하기 어려워지네요. 어떻게 해야 할까요?

### BABY1

동생이 태어난 뒤, 울보가 된 아이



### \* 고민 있어요

둘째가 태어나면 첫째가 힘들 거라는 건 예상하고 있었지만 특하면 빠치고 울고 좀처럼 달래지지 않고 내버려두면 더 서럽게 웁니다. 어릴 때부터 엄마 껌딱지였던 첫째는 요즘 외출할 때를 제

### 💬 걱정 말아요

두 아이 양육에 힘든 시간을 보내고 계시는군요. 그래도 이러한 힘든 시기는 금방 지나가고 보람된 시간이 훨씬 많으니 화이팅하시기 바랍니다.

어머님의 글을 통해 우리 첫아가 동생 출생 이전부터 엄마만을 고집하던 아이였다는 것은 아이 스스로 엄마의 애정을 더욱 확인하고자 하는 행동이라 생각하셔야 합니다. 영유아기 엄마와의 안정된 애착형성은 아이로 하여금 엄마와 잠시동안의 분리에 의해서도 불안해 하거나 하지 않으며, 이 시기 엄마와의 안정된 애착관계 형성은 가정 내에서 뿐만 아니라 또래관계에도 많은 영향을 주게 됩니다. 하여 어머님께서도 가급적 큰아이의 마음을 충분히 읽어주고 알아주는 양육태도를 보여 주셔야 합니다.

물론 동생 돌보는 것도 힘드시리라 생각되지만 큰아이에게 보다 신경을 써 주시기 바랍니다. 아이가 동생처럼 대우해달라 일사적인 퇴행 행동을



## 육아 팁

을 나타낼 경우, 아이의 요구대로 수용해 주세요.

자신의 요구나 주장, 나아가 자신의 존재가 인정 받고 사랑받고 있다 느낄 경우, 이내 제 나이와 역할을 되찾게 되므로 어머니께서는 가급적 아이의 요구나 주장에 민감히 반응해 주시고, 우리 아이가 충분히 사랑받고 있다는 느낌을 가질 수 있도록 아이를 더욱 보듬어주세요.

### BABY2

또래 아이보다 발달이 늦어 걱정이에요



### \*고민 있어요

저희 아이는 이제 막 돌이 지난 남자 아이예요. 11개월 무렵 겨우 기어다니기 시작해서 아직까지도 기어다니기만 하는데, 주로 가슴을 밀며 기어다녀요. 혼자 앉거나 혼자 서거나 혼자 걷는 것은 아직 힘들어요. 제 손을 잡고 서거나 걷고, 쇼파를 잡고 옆으로 걷는 정도만 하고 있어요. 곧 있으면 문화센터도 다녀야 하는데, 또래 아이들보다 발달이 늦어서 걱정이에요.

계다가 요즘엔 아이가 누워 있으면 머리를 막 흔들다가 손으로 자기 머리를 때리기도 합니다. 혹시나 제가 아기에게 소리를 치거나 짜증을 내서 그런건 아닐까 더욱 겁부터 납니다. 아이가 엄지손가락을 빠는 행동도 걱정스럽고, 머리를 많이 부딪히고, 넘어져서 상처도 많이 나는 것 같아 안쓰럽습니다. 첫아이라서 제가 걱정이 많은 걸까요?

### 💬 걱정 말아요

첫아이인지라 어머니의 걱정이 많으시군요. 영유아기 아이들의 신체 및 운동, 인지 발달 등에는 개인차가 있어 아이에 따라 다소 빠르거나 늦은 발달을 나타내는 아이가 있습니다.

우선은 아이가 엄마와 상호작용 시 눈을 마주하는지, 주변의 소리나 빛 자극에 반응하는지를 관찰해 주시고 이에 다른 이상이 발견되지 않을 경우 크게 걱정하지 마시고 기다려 주시기 바랍니다.

아이에 따라 배밀이 이후 혼자 앉다가 기기동작 없이 걷는 동작발달로 이어지는 아이가 간혹 있기는 합니다. 어머니의 글로 보아 우리 아기의 경우 주로 배밀이를 통해 이동한다는 생각됩니다. 아이의 배밀이를 이용한 이동, 머리를 흔들다 부딪히기 등은 이 시기 아이들에게서 발달과정상 나타날 수 있는 자연스러운 행동이라고 볼 수 있습니다. 따라서 아이가 이러한 동작으로 머리나 기타 신체가 상해를 입지 않도록 주변을 살펴주셔야 합니다.

### BABY3

손을 잡아야하는 아이

### \*고민 있어요

현재 만19개월 남자를 키우는 엄마예요. 저희 아이는 제 손을 잡지 않으면 난리가 나요. 책장에서 책을 꺼낼 때조차도 손을 잡고 가서 본인이 지정 한 자리에 앉으라고 하네요. 부엌 일을 할 때는 다리에 매달리는데 점점 심해지는듯 합니다.

### 💬 걱정 말아요

이 시기 아이들에게는 주변의 환경이 모두 새로운 경험이며, 우리아이와 같이 혼자하려는 의도와는 별개로 새로운 경험에 대한 두려움이 생겨나는 시기입니다. 따라서 다소 귀찮더라도 아이가 원하는 대로 손을 잡아주시거나 오히려 엄마가 먼저 아이의 손을 잡아주시기 바랍니다. 상황에 따라 놀이활동이나 아이가 흥미를 나타내는 행동을 할 때에는 "엄마가 곁에 있을게. 혼자 해볼까?" 라고 아이의 혼자 행동하기를 서서히 유도해 주시기 바랍니다. 아이의 이러한 행동에 대해 신경질적 반응, 화내기, 거부하기 등은 오히려 아이의 부정적인 행동을 낳습니다.

## 푸드 레시피

# 손님 맞이용 디저트 레시피



요거트 또띠아컵

3인분 기준

### [재료]

우유 1L, 마시는 요거트 1개, 그릭 요거트, 딸기, 블루베리, 딸기잼, 또띠아 3장

### [만들기]

①요거트 메이커를 준비하고 그 안에 우유 1L와 마시는 요거트 1개를 넣고 젓는다.

②요거트가 완성되었다면 만든 요거트를 유청 거름망에 넣고 냉장고에 6시간 두면 그릭 요거트가 만들어진다.

③또띠아는 4등분하고, 머핀 틀에 넣어 170도로 예열된 오븐에 10분간 굽는다.

④딸기를 준비하여 흐르는 물에 깨끗이 씻겨 먹기 좋은 크기로 잘라준다.

⑤또띠아에 그릭요거트를 반 채운다.

⑥기호에 따라 딸기잼을 올리고, 요거트를 조금 더 올려준다.

⑦딸기나 블루베리 등 과일을 토핑해 완성해준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



모닝빵 치즈

2인분 기준

### [재료]

식모닝빵 6개, 마요네즈 1T, 후춧가루, 옥수수콘, 허니 머스터드 1T, 피자치즈

### [만들기]

①불에 쾀 옥수수 1컵과 마요네즈, 허니머스터드, 후춧가루를 넣어 섞어준다.

②피자 치즈를 넣고 섞어준다.

③모닝빵 6개에 윗부분을 잘라 속을 파준다.

④버무려놓은 옥수수를 모닝빵 속에 채워 넣어주고 오븐 180도에서 15분 구워준다..

⑤오븐이 없다면 전자레인지도 이용해도 좋지만 바삭함은 없어진다.

## 푸드 레시피



가지 등심 카나페

2인분 기준

[재료]

가지, 소고기등심, 새싹채소, 소금, 후추, 올리브유

[소스]

간장, 올리고당, 레몬즙, 다진마늘, 다진청양고추

[만들기]

①계주재료: 가지, 소고기 등심, 새싹, 소금, 후추, 올리브유와 소스 재료: 간장, 올리고당, 레몬즙, 다진 마늘, 다진 청양고추를 준비한다.

②간장 2, 올리고당 1, 레몬즙 1, 다진 마늘 0.5, 다진 청양고추 0.5를 잘 섞어준다.

③가지를 적당한 두께로 썰어준다.

④등심의 기름기를 제거하고 썰어둔 가지 보다 조금 크게 잘라준다.

⑤기름을 두른 팬에 센 불에서 바삭 익혀준다. (같은 노릇해지고 가지의 육즙을 가둬주는 것이 포인트!)

⑥소금과 후추로 아주 살짝 간을 맞춰준다.

⑦센 불에서 딱 한 번씩만 구워줍니다.

⑧접시에 가지, 고기, 새싹순서대로 플레이팅 해준다.

⑨소스를 적당량 스푼으로 퍼 새싹위로 흘려 플레이팅 해준다.



견과류 치즈 토스트

3인분 기준

[재료]

식빵 6개, 해바라기씨 1/2컵, 체다치즈 6장, 버터 3T, 시나몬가루, 호두 1/2컵, 모짜렐라치즈 1컵, 흑설탕 1/2컵, 물 1/2

[만들기]

①재료를 계량한다.

②호두와 해바라기씨는 살짝 구워준다.

③물과 설탕을 1:1로 골여준다.

④시나몬 가루를 살짝넣어준다.

⑤달군 팬 위에 버터를 두르고 식빵의 앞, 뒤면을 살짝 구워준다.

⑥그 위에 체다 치즈를 한 장 올려준다. (반드시 약 불에서 구워준다)

⑦그 위에 모짜렐라 치즈도 올려준다.

⑧뜨거운 견과류를 치즈 위에 올려준다. 그 옆에 치즈가 조금 녹아 내린다.

⑨나머지 식빵 한 장을 더 올리고 앞, 뒤면을 구워준다. 이때에도 불은 약하게 하고 뚜껑을 닫아 노릇하게 구워준다.

⑩팬에 구워도 치즈가 충분히 녹지만 불조절이 불편하신 분들은 에어프라이기에 살짝 구워도 좋은 맛을 낼 수 있다.

⑪노릇하게 구워진 토스트 위에 슈거 파우더를 골고루 뿌려준다.

## ■ 건강생활 팁

# 단백질 부족의 신호 탈모, 피부노화



단백질에 대한 중요성이 날로 강조되고 있다. 일반 성인의 1일 권장 섭취량은 체중 1kg당 0.8g이지만, 끼니마다 손바닥 크기의 3분의 1 정도의 살코기나 닭고기, 생선, 두부, 콩류를 섭취하면 된다. 그러나 매 끼니 일정한 양의 단백질을 챙겨먹기란 현실적으로 쉽지 않다. 체중·근육량에 따라 필요량이 다른 만큼, 자신이 얼마나 적절히 섭취하고 있는지를 파악하기란 더욱 어렵다. 단백질 섭취량이 부족할 때 몸에 나타나는 변화는 무엇일까.

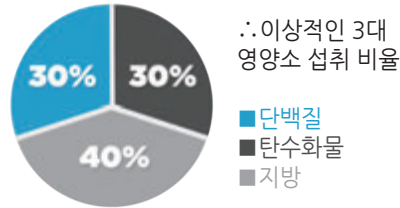
### 1 | 단 음식이 당긴다. 식탁 위, 단백질 비율이 낮다

단백질은 탄수화물보다 소화·흡수가 천천히 돼 혈당을 천천히 올리고 포만감을 오래 지속시킨다.

그러나 탄수화물 음식 위주의 식사는 음식이 체내에서 빠르게 소화돼 혈당을 상승시키고, 빠르게 떨어뜨리게 되는데 거기에 단백질 섭취량까지 적게 된다면, 당이 혈류로 빠르게 방출된다. 이때 체내에 인슐린이 다량 분비되면서 체내혈당이 더욱 빨

단백질은 근육의 재료일 뿐 아니라, 면역력의 원천인 동시에 노인 건강의 핵심이다. 단백질 섭취량이 부족할 때 몸에 나타나는 변화는 무엇인지 알아보자.

리 떨어지고, 쉽게 배고파져 단 음식이 먹고 싶어진다.



리 떨어지고, 쉽게 배고파져 단 음식이 먹고 싶어진다. 탄수화물과 단백질을 함께 섭취하면 음식이 더 천천히 소화돼 혈당 변화가 서서히 일어난다.

### 2 | 피부가 푸석해지고 탄력이 없다. 피부 구성요소의 붕괴

피부의 진피층은 90%의 콜라겐과 엘라스틴·히알루론산 등으로 이뤄져 있다. 이러한 콜라겐 단백질은 피부가 본래의 모양과 건강 그리고 단단함을 유지하도록 돕는 역할을 한다.

진피층이 무너지면 피부 모양이 붕괴돼 깊은 주름이 생기고 피부가 푸석해지면서 탄력을 잃게 된다.

## 건강생활 팁

또한 손톱 세포 성장에 필수적이다. 충분히 단백질을 섭취하지 않으면 손톱이 약해지고 피부가 잘 벗겨진다. 단백질 부족은 발진 등 다른 피부 트러블을 유발하기도 한다.



▲ 단백질 부족으로 인한 손톱 깨짐 현상

### 3 | 근육이 줄고 자주 아프다. 면역력 및 회복력 저하

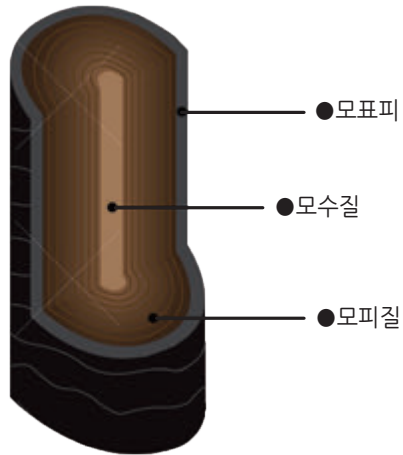
단백질을 충분히 섭취하지 않으면 우리 몸은 근육을 분해해 에너지로 사용한다. 이는 근육 약화, 근육량 감소, 관절 약화를 유발한다. 또한 몸에 충분한 양의 단백질이 없으면 몸이 손상됐을 때 회복하는 시간이 오래 걸린다. 따라서 근육과 과 관절의 통증도 증가할 수 있다.



단백질이 부족하면 면역력이 떨어지는데, 단백질이 면역 세포를 구성하는 주성분이기 때문이다. 단백질이 충분하지 않으면 면역 세포가 빠르게 증식할 수 없어 몸속으로 들어오는 세균이나 바이러스에 취약해진다.

### 4 | 머리카락이 얇아지고 빠진다. 케라틴 부족

머리카락은 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있는데, 단백질이 부족하면 이것이 잘 만들어지지 않는다. 단백질이 면역세포를 생성하는 데 먼저 사용돼 상대적으로 필요성이 떨어지는 모발에 단백질이 전달되지 않는 것이다. 또 손톱이 쉽게 갈라지거나 깨진다. 단백질은 손톱의 세포 성장에 필수적이기 때문이다.



크게 3가지 층으로 구분되는 머리 카락의 구조에서 모피질은 단백질 성분인 케라틴으로 주로 구성 되어 있으며, 모표피층(큐티클 층)이 이 케라틴을 보호하는 역할을 하고 있다.

### 5 | 단백질 음식을 바란다. 우리 몸의 신호

단백질 음식을 간절히 바란다. 단백질을 충분히 섭취하지 않으면 몸이 알아서 단백질을 갈구한다. 양질의 단백질이 풍부한 육우(고기 소)고기 스테이크, 닭고기 샌드위치, 렌틸콩 수프 등이 멧긴다면 단백질 섭취가 부족하다는 신체의 신호다. 우리 몸의 수요에 응해주는 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.

三河屋  
일본식 돈까스  
(みかわや)



튀김요리 전문점임에도 불구하고 점내에 기름 냄새가 나지  
않는다고 한다. 메뉴는 8종류로 적지만 믹스정식부터 멘치  
카츠, 햄카츠, 치킨카츠 등 양과 맛의 볼륨은 최대한 살렸다.  
뿐만아니라 "밥 한 그릇 더 먹을래?"라고 가볍게 물어보는  
접객방식 또한 이 가게의 매력이다.



### 추천메뉴 1▶

ミックス定食(믹스정식)  
• 인기의 믹스정식  
크기 18cm 멘치카츠를 포함  
고로케, 햄카츠, 치킨카츠를  
모두 맛볼 수 있는  
엄청난 볼륨의 정식세트.



## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

メンチカツ(멘치카츠)

·돼지고기의 넘치는 육즙을 그대로 담은 멘치카츠.  
빵가루가 적당하고 육즙을 담아두는 반죽옷을 입혀 더욱 부드럽다고 한다.

### ▶추천메뉴3

チキンカツ(치킨카츠)

·소스를 듬뿍 묻히고  
카라시를 살짝 올려 먹는 진한 맛과 씹는 맛이 일품이다



### ◀추천메뉴4

ハムカツ(햄카츠)

입맛 당기는 두꺼운 햄슬라이스가  
돈까스로 변신했다.  
양도 많고 중독되는 맛에  
인기 품목 중 하나이다.

★★★★☆

정육점으로 1930년 창업하였다. 가볍게 고로케와 돈까스를 판매하기 시작한 것을 계기로 시대의 흐름에 따라 튀김요리를 전문으로 하는 가게로 변화하였다. 현재에도 당시의 연을 이어오고 있기 때문에 양질의 고기를 재료로 사용하는 것이 가능하다는 것이 이 가게의 강점이다. 가게 앞에 손님이 줄을 서게 되는 일이 부지기수이다.

港区西麻布1-13-15

·영업시간 : 11:30 ~ 1 4:30 (수, 토, 일, 축일 휴업)

·TEL : 03-3408-1304 ·<https://tabelog.com/>→三河谷로 검색



## 인테리어

# 잉글랜드풍 하우스 인테리어



어린 시절 경기도 가평 한적한 시골 마을에 있던 부모님의 주말 주택을 자주 방문해 즐거운 시간을 보낸 추억이 있다. 그 시간이 얼마나 좋았던지 나이가 들면 꼭 이 동네에 근사한 전원주택을 짓겠다고 다짐했다. 지난해 초 부모님이 서울 아파트를 정리하고 주말주택으로 쓰던 집으로 아예 이사를 하면서 정미 씨는 고민에 빠졌다.

‘꼭 나이가 더 들고 은퇴 후야 서울을 벗어날 수 있는 걸까?’ 직장이 서울이라 걱정이 되긴 했지만, 부모님이 계신 가평군 설악면에서 직장까지 자동차로 40여 분 정도 거리이기 때문에 출퇴근이 불가능하지는 않을 것 같았다. 또 서울에서 아파트를 구할 정도의 가격이면, 가평에 충분히 전원주택을 지을 수 있겠다는 계산이 나왔다. 더 이상 망설일 이유가 없었다.

“제가 책을 무척 좋아하거든요. 소장하고 있는 2천여 권의 책을 보관할 서재가 필요했고, 서재에는 밀어서 여는 돌출된 퇴장을 두길 바랐어요. 오래전부터 도심이 아닌 곳에 나만의 집을 짓는 것에 대해 고민하고 꿈꿔왔기 때문에 원하는 부분도 확실한 편이었죠.” 미팅을 많이 했지만 정미 씨가 원하는 부분들은 실현이 쉽지 않다는 이

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

유로 적당한 시공사를 찾기가 힘들었다. 그러던 중 건축박람회에서 공간기록을 만났고, 2019년 12월 설계, 2020년 3월 공사와 인테리어 작업이 착착 진행됐다.

### 나만을 위한 집



▲스카이블루 색상의 소파는 거실의 포인트. 창을 통해 따스하게 내리쬐는 햇살과 어우러져 아늑함을 느낄 수 있는 공간이다.



## 인테리어



▲2천여 권의 책을 보관하는 작은 도서관 같은 서재. 책 속에 파묻힌 것 같은 고요한 분위기다.

### 영국의 고풍스러움과 빈티지



▲2층 안방 건너편에는 이 집의 메인 공간인 작은 도서관 같은 서재가 마련되어 있다.

처음부터 강조했던 부분은 전통적인 영국 스타일 외관이었어요. 특히 빅토리아 여왕 집권 시기 중산층이 선호하던 주택인 ‘빅토리안 하우스’에

대한 로망이 있었죠.” 담당 디자이너는 원하는 요소를 귀담아 듣고 이를 잘 담아내기 위해 충분한 대화를 나눴다. 빅토리안 하우스의 가장 큰 특징은 멋스러운 돌출 창호와 경사가 가파르고 뾰족한 지붕.

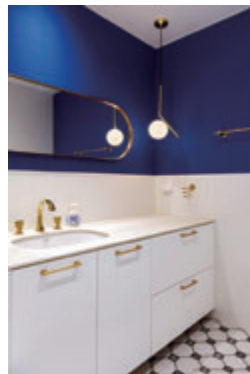
팔각 형태로 구성된 2층 서재의 돌출 창과 안방의 외부 난간은 영국 주택 특유의 이국적인 느낌을 잘 보여주는 포인트로 설계 시점부터 심혈을 기울였다.

### 책과 고양이, 그리고 집사



▲집의 또 다른 주인, 반려묘를 위한 인테리어도 집안 곳곳에 녹여냈다.

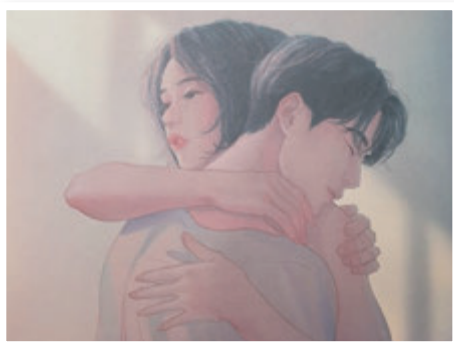
안방에는 무늬목으로 마감한 평상을 제작해 침대로 사용할 수 있게 했다. 반려묘를 위한 요소도 곳곳에 반영됐다. 2층 안방 문에는 원형으로 된 고양이 전용 통로를 제작했고, 안방 평상 서랍에도 고양이 문을 따로 내어 반려묘가 침실로 사용하게 했다. 1층 계단 아래는 반려묘가 자유롭게 드나들 수 있도록 아치 형태의 작은 개구부를 만들어두었다.



2층 화장실에도 영국풍의 인테리어를 녹여냈다. 블루와 골드, 패턴 타일을 사용해 청량하면서도 이국적인 느낌을 주었다. 영국에서는 세면 수전이나 샤워 수전이 3홀로 구성되어 온수와 냉수 꼭지가 분리된 경우가 많다.

## 러브 라이프

# 그와의 마지막 경험



그때는 몰랐다. 마지막이라서 더 애뜻하고 아쉬웠던 그날의 경험.

텔로 향했을 정도로. 말 그대로 그는 몸이 동하는 사람이었다. 대화가 잘 통한다거나 음식 취향이 비슷하지는 않았다. 굳이 따지자면 안 맞는 쪽에 속했다. 하지만 손끝이라도 닿으면 우리의 분위기는 금방 따뜻해졌다. 호르몬이 마법을 부리는 것처럼 그때는 그랬다. 그날도 역시나 그와 뜨겁고 걱정적인 시간을 보냈다.

첫인상, 첫사랑, 첫경험까지 사람들은 '처음'에 큰 의미를 두지만 처음만큼, 아니 그보다 더 중요한 것이 마지막이다. 마지막을 어떻게 장식했느냐에 따라 그날의 기억이 악몽이 될 수 있고 아련한 추억이 되기도 한다. 첫 섹스도 중요하지만 마지막 섹스도 꽤 중요하다. 앞으로 어떤 이성과 어떤 섹스를 이어나가야 할지 방향을 알려주기 때문이다. 뭐가 뭔지 몰라 휘리릭 지나가버린 것이 첫경험이라면 내가 무엇을 좋아하는지, 상대방을 위한 섹스가 아닌 나를 위한 섹스가 무엇인지를 알게 된 것이 마지막 섹스다. 처음만큼이나 강렬하고 애뜻했던 섹스, 마지막임을 예감하지 못해 허무하게 날려버린 그저 그런 섹스, 혹은 잊지 못할 그와의 마지막 하룻밤까지 '마지막 섹스'에 의미를 부여해보았다.

### :: CASE 1

## 당신이 잠든 사이

### ■ 하룻밤의 꿈

유난히 속궁합이 잘 맞는 사람이 있었다. 소개팅으로 만난 그 자리에서 술을 마신 후 바로 근처 호



하룻밤이 짧다고 느낄 정도로 그는 혈기가 넘쳤고, 나 또한 그를 받아들이기에 충분했다. 평소에 자다 깨서 관계를 갖는 것이 평균 4번 정도였다면 그날은 잠시도 가만두지 않았다. 마셔도 마셔도 모자라다는 듯 그는 나를 갈구했고, 평소 같지 않게 사랑을 속삭이기까지 했다. 그전까지 '우리가 섹스메이트는 아닐까?'라고 잠깐이나마 생각했던 나를 꾸짖듯 그는 거칠면서도 달콤하게 사랑을 말했다. 그렇게 지쳐 쓰러져 새벽녘이 되어 서야 잠이 들었고, 늘 그렇듯 출근 시간을 알리는 알람 소리에 깨보니 그는 이미 출근한 후였다.

## 러브 라이프

말없이 가버린 그가 서운했지만 출근 준비가 먼저였다. 간신히 회사에 도착해 그에게 톡을 보냈다. 점심시간이 다 되도록 답이 없는 그에게 전화를 걸었다. 없는 번호라는 회신이 돌아온다. 그로부터 3년 후, 지금은 나를 사랑해주는 남친을 만나 연애를 하고 있지만 이상하게 그가 자꾸 생각난다. 그와의 마지막 하룻밤이 너무 강렬했던 탓일까.

### :: CASE 2

#### 떠올리고 싶지 않은 마지막



#### ■ 요즘군대...

나의 첫 남자친구와의 이별은 그가 군대를 가고 난 후였다. 18개월이 금방 간다고 생각하면서 하루하루 기다렸는데 정작 군인인 남자친구의 태도는 예전 같지 않았다. 군대에서 일과 시간 이후 스마트폰을 사용할 수 있게 되면서부터였다. 분명 하루에 정해진 시간에만 전화를 걸 수 있었을 때는 부모님도 건넌뒤고 나에게만 전화하던 그였는데 점점 일과 시간 이후로 연락하는 횟수가 줄었다. 오히려 공중전화로 전화하던 그때 연락이 더 잦았던 것 같다. 불안한 마음이 들어 면회를 갔고, 그는 외박을 나왔다. 더할 나위 없이 화창했던 5월의 어느 날, 나는 함께 걷고 싶었지만 그는 무언가에 쫓기는 사람처럼 내 손목을 이끌고 모텔로 향했다. 평소 외박 나오면 늘 가던 모텔이었는데 그날은 왜 그렇게 끌려가는 기분이 들었는지 모르겠다. 청결하지 못한 위생 상태, 모텔방에서 나는 쿨쿨한 냄새와 습한 기운까지 모든 환경이 어서 도망치라고 말했지만 그를 사랑했기에 도망치지 못했다. 그렇게 배려받지 못한 상태로 관계를 가진 후 그는 전화로 잡채밥을 주문했다. 물론 돈

은 내가 냈다. 그게 그와 나의 마지막 섹스다. 그는 이미 데이트 앱으로 만난 이름 모를 여자와 랜선 연인이 되어 있었다.

### :: CASE 3

#### 우리가 왜 헤어져야함?



#### ■ 이유없는 이별?

시간을 되돌릴 수 있다면 뭘 하고 싶냐고 누군가 묻는다면 망설임 없이 그와 헤어지던 날을 꼽고 싶다. 대학교 1학년 때 만나 한 번의 위기 없이 7년을 사랑했다. 어릴 적 언니가 노래방에서 자주 부르던 '7년간의 사랑'이라는 노래를 알고 있었지만 우리에게 7년 연애의 저주는 없을 거라고 자신했다. 하지만 그는 나에게 이별을 고했다. 어제까지 나를 보며 맑고 해사하게 웃던 그가 7년간 단 한번도 본 적 없는 얼굴을 하고 헤어지자고 말했다. 힘든 말을 꺼내기 직전이었어서였을까. 관계를 할 때마다 불면 날아갈 것처럼 나를 소중히 대하던 그는 사라지고 그날따라 갑자기 너무나 거친 남자가 되어 있었다.

속도 모르고 나는 그에게서 다른 매력 보여 좋으며 그 어느 때보다 섹스를 즐겼다. 내가 먼저 좀 더 깊숙히 안아달라고 외치기도 하면서. 하지만 이후 그와 나의 세계는 무너졌다. 그는 물 빠진 청바지를 입으면서 덩덤하게 말했다. "우리 그만 만나자." 농담 같지도 않은 말을 남기고 그는 떠났다. 집 앞으로 찾아가면 경찰에 신고할테니 그만 오라는 답만 했다. 3개월을 꼬박 매달린 후 포기했다. 그가 나에게 왜 이별을 고했는지 여전히 모른다. 이유를 안다면 우리 헤어지지 않을 수 있었을까.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 6월의 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

### 미드나잇 라이브러리

저자: 매트 헤이그

출판사: 인플루엔셜



“이 책들은 네가 살았을 수도 있는 모든 삶으로 들어가는 입구야.” 더 이상 자신의 하찮고 지질한 삶을 견딜 수 없었던 주인공 노라 시드가 죽기로 결심한 것은 밤 11시 22분. 그가 눈을 뜬 곳은 삶과 죽음 사이의 미스터리한 공간 ‘미드나잇 라이브러리’. 시간은 자정에서 멈춰 있다. 도서관 사서 엘름 부인의 안내로 노라는 과거에 다른 선택을 했다면 살았을 수도 있는 또 다른 삶을 살아보며, 가장 완벽한 삶을 찾는 모험을 시작한다.

:: 두번째 행복 도서

### 운의 알고리즘

저자: 정희도

출판사: 소울소사이어티



15년간 15,000여 명을 상담하며 쌓은 무의식의 빅데이터로 운과 운명의 작동원리를 명확히 밝혀내다! 무슨 일이든 잘 풀리는 사람을 보고 우리는 ‘운이 좋다’고 말한다. 과연 운 좋은 사람은 타고나는 것일까? 하는 일마다 성공하는 사람들의 비결은 무엇일까? 부와 행복을 누리는 운명은 따로 있는 것일까? 《운의 알고리즘》은 구독자 수 20만 명에 달하는 ‘타로마스터정희도’ 유튜브 채널의 운영자이자, 국내 최고의 타로마스터로 손꼽히는 정희도가 지난 15년간 15,000여 명의 사람들을 상담하며 쌓은 무의식 빅데이터를 바탕으로 잘될 운명으로 우리를 이끄는 운의 알고리즘을 총체적으로 분석한 책이다.