

해 뱀을 풀어 놓았다는 이야기가 있습니다. 신기한 점은 이 뿐만이 아닙니다. 매우 좁은 구역에서 인간의 개입없이 수천 년에 걸쳐 진화를 거듭한 이 곳의 뱀들은 철새를 공격하며 먹이를 얻는데 새가 서서히 죽어 놓치는 것을 보완하여 새를 즉사 시키기 위해 다른 대륙의 독사보다 5배 강한 독을 뱉는다고 하니 더욱 공포스럽습니다.

멕시코 인형의 섬

미스테리한 기괴한 인형들의 섬

인형의 섬은 멕시코 시티 근처 소치코밀 생태공원 내의 운하에 위치해있습니다. 이 곳이 인형의 섬이라고 불리는 이유는 섬에 들어가는 순간 폐급 인간인형들이 나무와 집 등 여기저기에 매달려 있어 기괴한 풍경을 만들어내기 때문입니다. 대부분은 아기 인형이나 어린아이 인형으로 이루어져 있습니다.



산타나는 이후 섬에서 그 여아의 영혼을 달래는데 여생을 바치기로 하고 경작한 농산물을 팔며 해진 인형들을 굶어모으기 시작했고 섬의 곳곳을 인형들로 꾸몄습니다. 이제 그는 없지만 그가 살았던 오두막과 그 섬에 1500여개의 인형들이 남아있고 관광명소가 되었습니다.

스코틀랜드 오버튼교

수백마리의 개들이 사살한 다리

영국 스코틀랜드 덤버턴주 밀튼에 있는 오버튼 다리는 1895년 지역 사업가인 제임스 화이트가 세운, 지상에서 15m높이에 있는 이 석조 다리는 빅토리아 시대 약식 특유의 우아함을 풍깁니다. 그러나 다소 섬뜩한 사연도 품고 있는데 이는 60년 이상에 걸쳐 수백마리의 개가 다리 밑으로 뛰어내린 것이다.



▲이 공포의 섬은 민간인의 출입을 통제하고 있으며 섬에 상륙할 수 있는 건 땅꾼들 뿐이다.

이런 인형들 때문에 섬은 공포영화 세트장처럼 괴기스럽고 오싹한 느낌이 곳곳에 만연합니다. 놀랍게도 미스테리에 호기심을 느끼는 관광객들이 하루에도 수백명 씩 이곳을 찾아주고 있는데요 이 섬엔 무슨 일이 있던 걸까요?

50년전 이곳에는 돈 홀리안 산타나 라는 사람이 있었습니다. 섬에 도착한 그는 인근 운하에서 익사한 여자아이의 시신을 발견하게 되었는데 시신 옆에는 아이의 인형이 동등 떠있었다고 합니다.



▲생전 섬에 방문한 관광객들에게 돈을 받고 사진촬영을 하기도 하였다.



7월 특집

미국 뉴욕타임즈의 보도에 따르면 오버톤 다리에서 개들이 뛰어내리기 시작한 건 1950년대 부터이며 총 600여마리가 스스로 다리 아래로 몸을 던졌다고 합니다. 대부분은 부상으로 그쳤지만 최소 50마리는 목숨을 잃었는데 개들이 다리에서 뛰어내리는 이유는 아직도 밝혀지지 않았고 추측만이 있습니다.

가장 유력한 추측은 착시현상설이 있으며 강아지들은 태생적으로 시야가 좁기 때문에 계곡 중심이 얼마나 깊은지 판단하지 못한채 뛰어내려 보자라고 판단한다는 것입니다. 이러한 현상이 지속되는 가운데 지금까지도 오버톤 다리는 강아지 산책코스도 남아있으며 많은 관광객들이

방문합니다.



후지산 아오키가하라 수해

자살을 위한 장소 죽음의 숲

일본 야마나시현 후지산 인근에 위치한 어느 숲이 있습니다. 이 숲의 공식 명칭은 (아오키가하라 수해)라고 불리는 곳입니다. 나무가 정말 많기 때문에 주카이 숲이라는 이름으로 알려져 있는데 이곳이 유명한 이유는 일본 제일의 자살장소이기 때문입니다.

원래는 커다란 호수였던 곳이 후지산 인근의 산에서 용암이 흘러내린 이후로 숲으로 형성되었다고 합니다. 이곳이 위험한 이유는 나무가 빼곡하여 주변분간이 어렵다는 점입니다. 나무들이 험하게 우거져 있어서 나무들이 하늘을 가릴정도로 낮시간대에도 숲이 어두우며 나침반도 작동되지 않으며 휴대폰 전파도 닿지 않는다고 하네요.

심지어 사람다니는 길 또한 없기 때문에 숲에 멋모르고 들어왔다간 행방불명되어 백골로 발견되기 일수입니다.



▲주카이 숲 인근에 붙여진 자살방지 경고문

하지만 이보다 끔찍한 건 이 곳은 일본 자살명소 1위의 숲이라는 것인데 남의 눈에 띄지 않는다는 점을 이용하여 일본에는 한해 300명 이상의 사람이 자살을 하고자 이 숲을 찾는다고 합니다.

최근에 복싱 레전드 메이웨더와 복싱경기를 하여 유명세를 탄 폴 로건이라는 유튜버를 아시나요? 2018년 로건 폴은 일본의 주카이 숲에 온 적이 있습니다. 당시 통제구역까지 들어간 로건 폴은 실제로 생방송 중 시체를 발견하게 되고 이것이 방송으로 그대로 나가게 됨은 물론이고 시신 앞에서 비웃으며 조롱까지 하게 됩니다.

결국 영상을 내리고 사과까지 하였지만 수많은 질타를 받았고 주카이 숲은 다시금 주목 받게 됩니다.

탄자니아 나트론 호수

생명을 미이라로 만드는 죽음의 호수

아프리카 탄자니아 북부에 위치한 한 호수는 다른 호수와는 한 눈에 보기에 많이 다르다. 호수는 푸른 색이 아닌 붉은 색으로 물들어 있으며 주변에는 기기괴괴한 현상이 발견되고 있는 데요.

이 호수가 처음 알려지게 된 계기는 한 사진전 때문입니다. 영국사진작가인 닉 브랜트의 호수 사진에는 마치 미이라 처럼 호수 위에 떠 있는 상태로 말라 죽은 흉학 한 마리가 있습니다.



▲호염성 생물들 때문에 붉은 색을 띄고 있는 나트론 호수

이는 호수에 살아있는 백조인 줄만 알았던 것을 촬영한 사진인데요. 알고보니 죽은 흉학이었던 사진입니다.

뿐만아니라 나트론 호수에는 꼭 살아있는 것처럼 보이는 작은 참새나 독수리, 제비 등이 돌처럼 굳어버린채 죽어있습니다. 마치 그리스 신화에 나오는 메두사를 떠올리게 하기 때문에 메두사 호수라는 별명을 얻게됩니다.

이렇게 무시무시하고도 신기한 일이 벌어지는 이유는 호수의 탄산수소나트륨 때문이었습니다. 탄산수소나트륨 함량이 높아 강한 염기성을 띄는 호수 물은 동물의 피부와 단백질을 녹여 죽음에 이르게 하는 것이죠.

또한 탄산수소나트륨은 흡습성이 아주 강해 죽은 동물들의 수분이 빠져나가 미이라처럼 보이는 것이라고 합니다. 한 가지 신기한 점은 흉학의 가늘고 긴다리는 염기성의 나트론 호수에서도 웬만큼 버틸 수 있는 특성을 가졌기 때문에 흉학의 주요 서식지로 변화하였습니다.

병원운영 당시 병원의 원장이 정신병에 걸려 자살하였다는 루머부터 수 많은 루머가 탄생하였지만 모두다 거짓입니다.

병원을 운영할 사람이 없어지면서 병원은 폐원 수순을 밟게 되었지만, 여러 매체에서 무속인과 곤지암 병원을 방문하거나 개인 방송인이 찾아오고 영화까지 개봉하게 되면서 루머가 사실처럼 퍼지게 된 사례입니다. 하지만 밤에 혼자 방문하기에는 으스스한건 사실이에요.

곤지암 정신병원

세계에서 소름돋는 7개장소 선정



▲수 많은 루머들이 존재하는 곤지암 병원

이제는 너무나도 유명한 곤지암 정신병원입니다. 1961년 곤지암 정신병원이 개원했고 35년 후 1996년 폐원하게 되었는데 토지매매가 이루어져 폐원하게 되었다고 알려져있다.

뷰티 트레이닝

마음까지 편해지는 전신 스트레칭



호흡과 동작, 집중을 기반으로 하는 운동인 요가. 여기에 좋은 글귀가 더해져 마음속 깊은 울림이 있는 '마음요가'로 마음을 추스려 보자.

01 | 하체 스트레칭

work▶ 세트 당 30초 유지 한다.



... 나무 자세 ...

- ① 두 발을 모으고 자세를 바로한 뒤, 오른쪽 다리를 접어 발바닥을 왼쪽 허벅지 안쪽에 붙인다.
- ② 숨을 들이쉬며 양손을 머리 위로 모았다 내쉬는 숨에 오른쪽 손등을 오른쪽 허벅지 위에 내려놓으며 상체를 가볍게 오른쪽으로 기울인다.
- ③ 허벅지와 붙어 있는 발바닥을 서로 밀어내듯, 안쪽으로 모으듯 힘을 준다.

TIP. "한 다리로 선다는 것은 굉장히 힘든 일입니다. 아마 유지하는 동안 몸이 많이 흔들릴 거예요. 이때 '흔들리지 않아야지'라는 생각보다는 그 '흔들림과 함께'하려고 해보세요.

02 | 척추 스트레칭

work▶ 세트 당 30초 유지 반복한다.

- ① 엎드린 자세에서 두 다리의 간격은 골반 너비 정도로 벌린다.
- ② 양손은 가슴 옆 바닥을 짚고, 들이쉬는 숨에 양손으로 바닥을 밀며 상체를 세운다.

TIP. "어깨가 너무 오싹 올라가지 않도록 주의한다. 몸의 뒷면은 보이지 않기 때문에 더욱 섬세하게 느끼려고 해야한다.



... 뱀 자세 ...

03 | 정신 집중

work ▶ 세트 당 30초 유지 반복 한다.

- ① 무릎을 꿇고 앉은 상태에서 팔꿈치를 먼저 바닥에 내려놓고 양손으로 팔꿈치를 잡을 수 있을 만큼 간격을 만든다. 그런 다음 두 손을 깍지껴 팔 모양을 삼각형으로 만든다.
- ② 정수리를 깍지끼긴 손 앞쪽 바닥에 놓고 손으로 머리 뒤쪽을 감싸듯 받친다.
- ③ 엉덩이를 위로 들어 올리며 다리를 곧게 펴고 뒤통수를 최대한 높이 들어 올려 얼굴 쪽으로 가까이 걸어온다.
- ④ 한 다리씩 무릎을 접어 몸 가까이 당긴다. 중심이 잡히면 천천히 두 다리를 하늘 쪽으로 곧게 뻗어 올린다.



●●● 물구나무서기 자세 ●●●

04



●●● 전사 자세 ●●●

04 | 현존 깨달기

work ▶ 세트 당 30초 유지 반복 한다.

- ① 11자 모양으로 두 다리를 앞으로 넓게 벌리고 선 뒤, 오른발 끝을 바깥쪽으로 90도 돌리며 직각으로 오른쪽 무릎을 접는다.
- ② 골반은 수평으로 맞추고 양팔은 옆으로 넓게 벌리고 시선은 오른손 끝을 응시하며 다섯 번 호흡을 유지한다.

05 | 고관절 엉덩이 근육 스트레칭

work ▶ 양쪽 당 30초 유지 반복 한다.

- ① 두 다리를 위아래 'ㄱ' 자 모양으로 포개어 앉는다.
- ② 양손을 다리 위에 가볍게 올려놓고 숨을 깊게 들이쉬며 상체를 바로 세우고, 내쉬는 숨에 천천히 상체를 다리 가까이 낮춘다.
- ③ 가능하다면 손의 위치를 바닥으로 옮겨 앞으로 길게 뻗어본다.



●●● 장작 자세 ●●●

TIP1. 마음요가의 다른점

가장 큰 다른 점은 좋은 글과 함께한다는 거예요. 마음요가는 수업마다 그날의 주제와 맞는 책 속의 다양한 글을 읽어준 다음, 서로 생각을 나누며 시작합니다. 몸을 움직일 때 나눴던 글의 의미가 동작에 잘 스며들 수 있도록 리드하죠. 수업이 끝나면 그 글의 의미가 삶 속에서 실천될 수 있도록 합니다.

스킨 케어

숨 냄새 완전세탁 천연 치약3



장시간 마스크를 끼다 보니 타인이 아닌 나의 입 냄새에 더욱 신경이 쓰인다. 평소와 똑같이 양치질에 가글까지 해도 어딘가 만족스럽지 않다면 사용 중인 치약과 양치 습관을 살펴보자. 세정력과 개운한 사용감을 더하는 계면활성제와 같은 화학 성분이 들어간 치약의 경우 충분히 헹궈내지 않으면 입속에 화학 성분의 잔여물이 남아 오히려 입안을 건조하게 만들고 결과적으로 입 냄새를 유발한다.

화학 성분이 모두 사라질 때까지 입안을 충분히 헹구지 않는 경우가 대부분이라 은은하게 올라오는 숨 냄새를 느끼는 사람들이 많다. 자극이 적은 자연 유래 성분이 함유된 치약을 선택해 음식 찌꺼기가 끼기 쉬운 치아 깊숙한 곳과 오돌토돌한 혀의 돌기 사이사이를 집중적으로 닦아보자. 이때 목에 가까워지는 깊은 곳일수록 돌기가 더 커지기 때문에 꼼꼼히 닦아주는 것이 중요하다.

다만 강한 힘으로 거칠게 닦으면 혀에 있는 용모를 각화 시키는 등 되레 구취가 심해지는 역효과

마스크 착용이 일상화되면서 그동안 의식하지 못했던 숨 냄새가 코끝을 자극한다. 단기적인 구취 제거 이상의 숨결 케어가 필요하다.

가 발생할 수 있어 적당한 강도로 꼼꼼히 닦아주는 것을 추천한다. 화학 성분이 주는 얼얼한 자극과 강한 상쾌함이 없어 다소 낯설게 느껴지더라도 오랜 시간 은은하게 유지되는 청량한 숨 냄새를 남길 테다.



♥WELEDA

순한 민트향 에센셜 오일 함유

“자연 유래 무불소 타입이라 그런지 거품이 전혀 나지 않고 부드럽게 녹아내려요. 맵고 거품이 잔뜩 나는 치약에 익숙해져 있어서 처음에는 좀 적응이 되지 않지만 몇 번 더 사용해보니까 아리지 않고 순한 민트 맛이 느껴져서 좋았어요. 가장 만족스러웠던 건 구취 제거 효과가 오래 지속된

스킨 케어

다는 점이에요. 치약 특유의 알싸한 사용감을 느껴야만 구취가 제거되는 줄 알았는데 오히려 오랜 시간 입안을 상쾌하게 해주더라고요.”



■ 벨레다 플랜트 치약

식물 추출물과 치약을 청결하게 닦아주는 덴탈 타입 실리카의 조합으로 자극 없이 순한 구강 케어가 가능하다. 페퍼민트와 스피아민트 에센셜 오일을 함유해 입안을 상쾌하게 한다

♥ 불리1803

사과향 저자극 천연 활성제



■ 불리 1803 오피아 당테르

저자극 천연 유래 비이온 계면활성제를 담아 누구나 안심하고 사용할 수 있다. 상큼한 사과 향이 입안을 가득 채워 상쾌한 숙결과 청량감을 선사한다

“살짝 묽은 텍스처로 롤링할수록 몽글한 거품이 생겨요. 뚜껑을 열기도 전에 상큼한 사과 향이 퍼져 기대를 했는데 역시나 양치를 하자마자 입안에 상큼한 사과 향이 퍼지고 물로 가글 했을 때 쉽게 헹귀지더라고요. 평소에 사용하던 치약처럼 시원한 마무리감은 없지만 텁텁함 없이 맑고 개운해요. 시간이 지나도 입속의 건조함이 덜하고 편안함이 오래가서 입속이 자주 건조한 사람들에게 추천해요.

♥ 닥터플러스

11가지 유해성분을 제거



■ 닥터플러스 패쉴리 머스크 치약

11가지 유해 성분을 배제하고 까다로운 공정을 거쳐 양질의 원료만을 선별해 담았다. 국내 유일 카롬페트로셀리눔을 첨가해 입안에 서식하는 혐기성 균으로 인해 발생하는 구취를 제거한다.

“민트 사탕을 입에 물고 있는 것처럼 개운함이 오래도록 유지돼요. 치약을 끝까지 사용할 수 있도록 메탈 클립을 패키지에 부착한 센스도 인상적이에요.”

■ 성형&시술

내 얼굴에 맞는 눈매를 완성하다



남녀 성형선호도 1위의 쌍꺼풀 수술. 그만큼 이제는 큰 거부감없이 고민하고 또 결정을 내리는 가장 흔한 수술이다. 배우 누구와 같은 눈, 아이돌 누구와 같은 눈으로 수술하는 것이 아닌 자신에게 맞는 쌍꺼풀 수술이 요즘에 트렌드라고 하는데요. 어떤 수술이 어떻게 진행되는지 알아보자.

1. 내눈에 어울리는 라인



어떤 수술법을 선택하느냐 보다 어떤 쌍꺼풀이 눈에 어울릴지를 찾는 것이 중요하다.

인폴드



쌍꺼풀 라인이 몽고주름 뒤에서 시작되며 눈앞머리 쪽은 라인이 잘보이지 않다가 중간쯤부터 보이는 얇은 폭의 라인입니다.

유행을 따라가지 않는 내눈에 맞는 나에게 맞는 쌍꺼풀로 특별해지자.

수술 후 자연스러운 변화로 동양인에게 무난하게 어울리며, 자연스러운 결과를 희망하는 분들이나 남성분들이 선호하는 라인입니다.

아웃폴드



쌍꺼풀 라인이 눈 앞머리 바깥쪽에서 부터 시작되고 라인의 폭이 일정하게 유지됩니다. 못대가 높고 눈이 크거나 눈꼬리가 올라간 경우

추천되는 타입이며 수술 시 적절한 앞트임이 동반되는 것이 좋습니다.

인 아웃폴드



쌍꺼풀 라인이 눈 앞머리에서 시작되어 점진적으로 커지다가 일정한 폭을 유지하는 형태입니다. 자연스러우면서도 또렷한 라인으로 적당히

시원한 눈매를 연출할 수 있습니다.

2. 쌍꺼풀 수술 매몰법



매몰법이란 피부를 절개하지 않고 눈꺼풀에 매

성형 & 시술

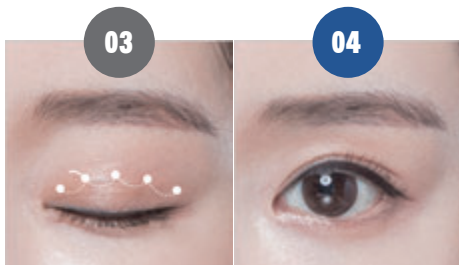
뺨을 만들어 자연스러운 쌍꺼풀라인을 만드는 방법입니다. 쌍꺼풀라인을 따라 작은 구멍을 내기 때문에 인위적인 느낌없이 자연스러운 쌍꺼풀을 만들 수 있습니다. 흉터가 거의 눈에 띄지 않으며 회복이 빠르다는 장점이 있습니다.

■ 쌍꺼풀 수술 매물법 진행단계



01 쌍꺼풀 라인 디자인

02 작은 구멍 만들기



03 매듭 묶기

04 수술 후

3. 쌍꺼풀 수술 절개법

절개법이란 쌍꺼풀 라인 디자인에 맞춰 절개 후 눈꺼풀의 피부, 근육, 지방층을 적절히 절제하여 눈을 뜨는 근육과 피부의 진피층을 부분적으로 고정하는 방법입니다. 처진 눈꺼풀 또는 지방과 근육이 많은 눈에도 선명한 쌍꺼풀라인을 만들 수 있습니다.

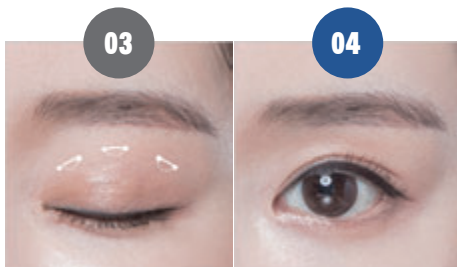
절개법은 눈꺼풀이 두껍고 지방이 많은 경우나 눈꺼풀이 늘어 처진 경우, 눈이 작아 확실한 쌍꺼풀라인이 필요한 경우에 추천되는 수술법입니다.

■ 쌍꺼풀 수술 절개법 진행단계



01 부분적 미세절개

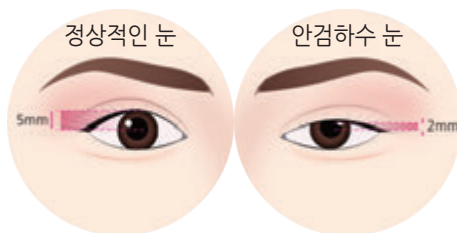
02 지방, 근육제거



03 피부와 근육 연결 후, 봉합

04 수술 후

4. 눈매 교정



정상적인 눈

안검하수 눈

안검하수란, 눈뜨는 근육의 기능이 떨어져 눈꺼풀이 눈동자를 가리고 눈으 뜨기가 힘들어지는 것을 말합니다. 이렇게 되면 졸린인상을 주게 되고 억지로 눈으 뜨려는 현상으로 인해 결국 이마에 주름까지 생길 수 있습니다. 편안하게 눈을 떴을 때 눈꺼풀이 1~2mm정도 가리는 것이 예쁜눈입니다. 눈매교정을 통해 쌍꺼풀 수술로 교정하려는 부분이 해결될 가능성이 있으므로 충분히 고려해보세요.

메이크업

7월 주목할만한 여름 뷰티 아이템



본격적인 여름에 들어선 7월, 주목할 만한 뷰티 아이템들을 알아보자.

MAKE2

L'Occitane
솔리드 샴푸



MAKE1

Hermes
루즈 에르메스 18컬러



6개월마다 시즌 한정으로 선보이는 루즈 에르메스 리미티드 에디션의 세 번째 컬렉션은 어떤 컬러를 담았을지 기대된다. 따뜻한 앰버 톤의 '베이지 에블루이'와 화사한 핑크 톤의 '로즈 오아시스', 코랄빛 '코랄 아쿠아' 총 3가지 컬러의 순수하면서도 활기찬 컬러가 리필이 가능한 립스틱 케이스에 담겨 있다. 3.5g

리퀴드 샴푸의 효능을 그대로 압축해 부드러운 미세 거품이 하루 종일 유분기 없는 부드러운 머릿결을 만들어주는 네이키드 샴푸 바. 지성 두피를 위한 '퓨리파잉 프레쉬니스 솔리드 샴푸'와 건성&극손상 모를 위한 '인텐시브 리페어 솔리드 샴푸', 두피 밸런스가 필요한 민감한 두피를 위한 '젠틀&밸런스 솔리드 샴푸' 3종 중 선택이 가능하다. 모두 60g

MAKE3

dAlba
더블 세럼

이탈리아 명품 원료 화이트 트러플을 함유한 '화이트 트러플 더블 레이어 리바이탈라이징 세럼'

메이크업



이 비건 인증 마크를 획득하며 고기능성 비건 뷰티 브랜드 대열에 합류했다. 세럼과 오일 2가지 텍스처가 7:3 황금 비율로 담겨 촉촉하면서도 생기 있는 피부로 가꿔주고, 탄력 개선 효과까지 갖췄다. 30ml

MAKE4

KAHI
엑스틴 C밤



기미와 주근깨를 언제 어디서든 쉽게 관리해보자. 한 손에 들어오는 스틱형으로 영국산 순수 비타민 C가 26% 함유돼 눈가 C존의 피부 탄력과 노화 방지, 항산화 케어에 효과적이다. 여기에 나이신아마이드, 세라마이드, 내추럴 화이트 등 고기능 미백 성분까지 포함돼 눈가의 다크서클 완화에도 도움을 줘 환한 눈가 피부를 케어하는 데 사용하기 좋다.

MAKE5

CLINIQUE
안티폴루션 젤리클렌저 &
차콜 마스크



황사, 미세먼지, 꽃가루 등으로 피부가 자극받기 쉬운 계절, 외부 유해 환경에 맞서 피부를 청결하게 관리할 수 있는 클렌저와 마스크에 주목하자. 피부에 쌓인 오염 물질과 기타 불순물을 잔여감 없이 부드럽게 제거하는 '올 어바웃 클린 2in1 클렌징+엑스폴리에이팅 젤리 안티폴루션'과 각질과 모공 케어를 도와주는 '올 어바웃 클린 2in1 차콜마스크+스크럽 안티폴루션'이 바로 그것. 올 어바웃 클린 2in1 클렌징+엑스폴리에이팅 젤리 안티폴루션 150ml 3만6천원대, 올 어바웃 클린 2in1 차콜마스크+스크럽 안티폴루션 100ml

MAKE6

다비네스
샴푸 바



100% 종이 포장재와 자연 분해 성분을 사용한 플라스틱프리 샴푸 바로 제로 웨이스트 라이프에 동참해보자. 모발 볼륨을 위한 '볼루 샴푸 바'와 헤어 경돈을 위한 '러브 샴푸 바' 모두 인체 및 환경 유해 요소를 배제한 녹색 등급의 천연 계면활성제와 천연 방부제, 그리고 97.4% 자연 분해 성분을 사용해 두피와 모발, 환경까지 생각했다. 각각 100g

패션 트렌드

부자되게 해주세요! 뜨끈한 브랜드 지갑



월급날을 기다리며 '오픈런'을 계획하고 있다면 가격 대비 훌륭한 디자인과 활용도를 자랑하는 스몰 레더 굿즈계의 왕좌, 명품 지갑을 눈여겨볼 것.



▲1백28만원 구찌

:: Long Wallet ::
구겨지지 않는 반듯함

'패션 정원사'로 불리는 미국 출신 디자이너 켄 스카트의 생동감 넘치는 플로럴 프린트를 더해 소장 가치를 높였다. 12개의 카드 슬롯과 3개의 지폐 컴파트먼트로 구성되었다.



▲1백89만원 루이비통

부드러운 레더 소재에 은은한 컬러의 그라데이션을 입은 모노그램 양각 패턴이 특징이다. 탈착 가능한 체인과 지퍼형 포켓, 8개의 카드 슬롯이 장착돼 있다.



▲1백21만원 프라다

스냅 버튼 잠금장치로 마무리한 나파 가죽 소재의 라이트 블루 컬러 바게트 장지갑. 지퍼로 여닫을 수 있는 내부 포켓, 10개의 카드 슬롯 등 실용적인 디자인과 넉넉한 공간을 갖췄다.

패션 트렌드



▲1백8만5천원 보테가베네타

브랜드 고유의 위빙 기법으로 완성한 지퍼 어라운드 장지갑. 12개의 카드 슬롯과 2개의 지폐 수납공간, 지퍼 장식의 동전 포켓으로 디자인됐다. 프리 오더 방식의 예약 주문으로만 구입할 수 있으며 컬러는 아이스크림과 블랙 2가지다.



▲2백15만원 불가리

골드로 도금된 황동 소재의 뱀 머리 잠금장치가 눈에 띈다. 간단한 소지품을 넣을 정도로 크기가 넉넉해 백 대용으로도 활용할 수 있다. 구조적인 외부 프레임으로 유니크한 무드도 더했다.

:: Compact Wallet :: 주머니에 쏙 들어가는 매력



▲69만원 로에베

스크래치에 강한 소프트 카프 스킨 소재를 입었

다. 동전을 넣을 수 있는 포켓과 카드 슬롯이 장착되었으며, 6가지 컬러 베리에이션으로 출시돼 취향에 맞게 선택할 수 있다.



▲가격미정 샤넬

체인 스트랩을 어깨에 메 솔더백 형식으로 연출해도 멋스러운 체인 플랩 동전 지갑. 로고 장식이 돋보이는 이미테이션 펠 장식을 더해 걸리시함을 극대화했다.



▲50만5천원 발렌시아가

실버 글리터 송아지 가죽 소재에 블랙 로고 장식으로 브랜드 아이덴티티를 강조했다. 지폐 수납 포켓과 3개의 카드 슬롯, 동전을 넣을 수 있는 포켓으로 구성되었다. 남들과 다른 소재의 반지갑을 찾고 있다면 눈여겨봐도 좋을 듯.



▲77만원 크리스찬디올

브랜드 시그니처인 카나주 스티칭 기법과 고급스러운 광택, 메탈릭 로고 참 장식 등 클래식한 분위기가 돋보이는 아이템이다.

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

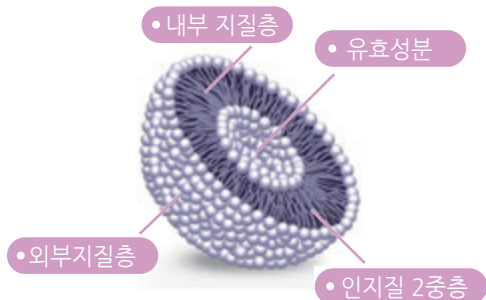
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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

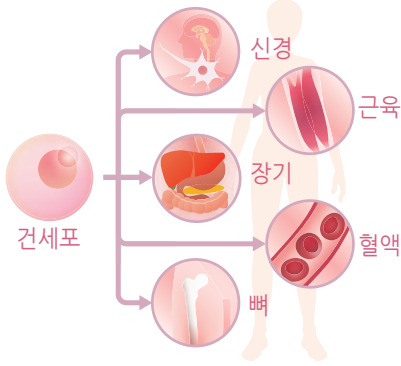
줄기세포
의료재생 화장품

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 Cellology

셀로지 코스메의 특징
리포솜화

1

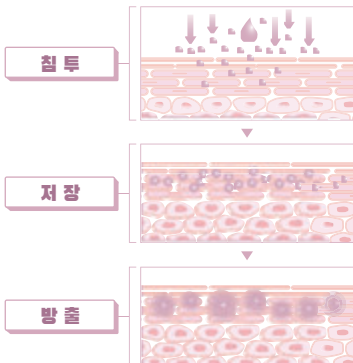
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

리/포/솜/화/란/?



04 Cellology

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/cellology-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.

생이 가지고 노는 장난감을 뺏거나 던지기도 합니다.

이럴 때마다 아이가 좋아하는 먹거리(유산균, 영양제) 등으로 달래고 설득하는 편입니다. 하지만 물건을 던지거나 다른 친구랑 놀다 남의 것을 뺏거나 할 때는 잘못했다고 할때까지 팔을 꼭 잡고 아무리 울어도 놔주지 않습니다. 처음에는 잘못하지 않았다고 하다가 왜 잘못된건지 계속 말해주면 울다 지쳐 "잘못했어요" 라고 말합니다. 그러고 나선 "OO이가 잘못한거니까 엄마가 알려준 거야. 앞으로 그러지 말자. 사랑해." 하고 안아줍니다. 그러면 썩 안겨서 "무서웠어" 그러더라고요. 이런식으로 아이를 훈육하는 게 과연 맞는 건지 확신이 안서네요.

BABY1

미운 세상 훈육하기



* 고민 있어요

말이 좀 늦어 걱정했는데 어느새 말문이 터지더니 싫다는 의사표현이 많아졌어요. 아침에 일어나 밥먹자 하면 뺑달라 하고, 옷입고 어린이집 가자 하면 안간다 하고, 어린이집에 다녀와서는 동

💬 걱정 말아요

이 시기 무엇이든 거꾸로 말하고 행동하는 데는 주변의 잘못된 양육태도가 주된 원인이며, 원래 이런 아이란 없음을 먼저 말씀드리고 싶습니다.

이 시기 일방적인 부모주도적인 양육태도는 아이 입장에서는 거절과 좌절감을 반복하여 경험하도록 하며, 이러한 감정이 누적될 때 우리 아이와 같이 모든 것을 부정적으로 대하며, 어린이집을 가기 싫어하고 동생을 비롯한 주변사람들과의 관계도 원만하지 못하게 되는 것입니다. 따라서 가끔적 어른 주도적인 아닌 아이 주도적인 양육태도

육아 팁

를 보여주시고 충분한 칭찬과 인정, 격려를 통해 아이로 하여금 많은 성공성취감을 느끼도록 해주셔야합니다. 예를 들어 식사때에도 "우리 멋진 아들, 밥먹을래, 빵먹을래?" 라고 물어주세요. 이 경우 아이는 먹기 싫어도 선택권이 자신에게 주어지므로 둘 중 하나를 고르게 됩니다. 연거푸 빵을 고를지라도 아이 스스로 밥을 선택할 때까지 기다려 주시기 바랍니다.

아이가 잘못했을 경우에도 장시간 팔을 잡고 아이가 지쳐 반응할 때까지 하지 마시고, 단호하고 엄한 어조와 표정으로 짧게 일러주시기 바랍니다. 이 시기는 또한 언어로서 주변과의 의사소통이 가능한 시기이므로 반복하여 잘못된 행동을 할 경우, 아이가 좋아하는 것을 잠시 동안 하지 못하도록 해 보시기 바랍니다. 이러한 과정 역시 아이와의 협의(아이의 동의)하에 이루어져야 보다 효과적임을 기억해주세요.

BABY2

의무감으로 육아하는 느낌

*고민 있어요

저는 이른나이에 아기를 가지게 되어 준비되지 않은 20대 엄마입니다. 아기는 이제 생후 7개월 차예요. 전공이 유아교육이고, 2년 동안 유치원에서 근무를 하다가 급하게 결혼과 출산이라는 과업을 갑자기 이루게 되다보니 아직도 제 자신이 엄마자격이 없는 것만 같고, 아기돌보는 것을 그저 의무감으로 꾸역꾸역 하는 느낌이에요. 다른 엄마들을 보면서 회의감이 들기도 해요.

이렇게 불안해하는 제 마음이 아기에게 전달되는지 아기도 저를 거부하는 것만 같아요. 게다가 안아 재우느라 손을 많이 탄 아킨데, 요새 자다가 꼭 한 두시간 마다 깨서 우니 무척 힘이 드네요. 이렇게 잠을 설치니 육아가 삶을 피폐하게 만드는 것 같다는 생각마저 들어요.

육아에 대한 제 가치관이 일관성이 없는 것만 같아 혼란스러워요.

... 걱정 말아요

어머님의 글이 저를 돌아보게 합니다. 저 역시 이른 나이는 아니었지만 모성애를 가지고 양육하기

보다는 의무감과 책임감이 더 앞선 육아를 하지 않았나 싶습니다. 아마도 대부분의 어머니들이 이에 동의하지 않을까 생각됩니다.

대부분의 엄마들이 아이들이 어릴 때에는 모성애보다는 배운대로 양육하게됩니다. 모성애란 양육하며 길러지는 부분도 많으므로 아이들이 성장하며 함께 길러지는 것이니 이에 대한 죄책감은 가지지 않으셔도 됩니다. 엄마도 사람인지라 일관성을 가지고 양육하기란 여간 쉽지 않습니다. 특히 감정에 있어 일관성을 가지기란 더욱 어려운 일이지요. 따라서 부모님들에게는 아이들의 하루 일상생활이 규칙적으로 이루어질 수 있도록 하며, 허/불허에 있어서는 일관된 양육태도를 보여주시라 말씀드립니다.

마지막으로 꼭 전해드리고 싶은 말은, 엄마가 된다는 것은 아이와 함께 성장하는 것이므로 내가 과연 좋은 엄마가 될 수 있을까와 같은 걱정은 하지 않으셔도 되니 조금 더 자신감을 가지세요.

BABY3

겉따지 아이 어찌하죠?

*고민 있어요

8개월 접어든 아가가 요새 배밀이를 신나게 하는 중인데요, 제가 가는 곳마다 졸졸 쫓아옵니다. 칭얼거림을 동반하면서 말이죠. 일을 마치고 나서는 최대한 밝게 아기를 안아주고 달래주지만 이내 내려놓으면 조금 놀다가 다시 칭얼거리며 안아달라고 제 품에 고개를 파몰어요.

... 걱정 말아요

누어만 있던 아기가 배밀이를 시작하며 이동운동이 발달하면서부터 아기는 주변의 호기심도 늘어나지만 동시에 환경적인 불안감도 늘어나게 됩니다. 따라서 일시적으로 우리 아이와 같이 엄마에게서 좀처럼 떨어지려 하지 않는 행동을 나타내기도 합니다. 일반적으로는 이러한 행동은 아이가 성장함에 따라 서서히 사라지게 됩니다. 다만 아이와 양육환경에 따라 아이의 심리적인 안정감 회복에는 시기적인 개인차가 있습니다. 우리 아이의 경우 분리에 의한 불안은 조금 있다 생각되나 안정된 애착관계는 비교적 잘 형성되고 있다 생각되니 큰 걱정은 하지 않으셔도 됩니다.

푸드 레시피

새콤달콤 여름맞이 디저트



우유 눈꽃빙수

2인분 기준

[재료]

우유 500ml, 연유 2T, 초코아이스바 2개, 산딸기 1T

[만들기]

①지퍼백이 평평하게 들어 갈만한 쟁반에 지퍼백을 담아 입구를 벌려 우유 500ml 를 부어 줍니다. 담을 그릇도 함께 얼려두면 준비중에 빙수가 녹는걸 막을 수 있습니다.

②그리고 24시간 냉동실에서 쫘쫘 얼립니다.

③얼린 우유를 방망이로 두들겨 곱게 가루를 만들어 줍니다.

④초코 아이스바 92g 두개를 깎목썰기로 잘라 주었습니다.

⑤그리고 그릇에 우유얼음을 담고 초코아이스크림을 올리고 연유 2큰술을 고르게 뿌려 줍니다.

⑥산딸기 1큰술을 올려준다. 견과류를 더해줘도 좋고 취향껏 넣어주어도 좋다. 눈꽃빙수에는 초코시럽이나 인절미가루, 바나나 등이 잘 어울립니다. 여름간식 눈꽃빙수 완성.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



사과딸기 디저트

2인분 기준

[재료]

사과 1개, 딸기 15개, 설탕 1T, 물 1컵, 깨

[만들기]

①딸기와 사과를 준비한다.

②계량스푼으로 사과를 동그랗게 파서 설탕물에 담가둔다.

③딸기도 동일하게 계량스푼으로 동그랗게 파준다.

④설탕물에 담가둔 사과를 딸기 속에 쑥 넣어준다.

⑤깨로 사과에 눈을 붙여준다.

푸드 레시피



마쉬멜로우 스모어 딥

4인분 기준

[재료]

마쉬멜로우, 초콜릿, 아몬드 슬라이스, 비스킷, 크렌베리

[만들기]

①가나초콜릿을 조각조각 잘라 열에 강한 큰 그릇에 담는다. 고체 초콜릿, 누텔라잼, 초코시럽 아무거나 편한 방법을 사용하자.

②그릇은 에어프라이어나 오븐에 사용가능한 그릇이어야 한다.

③초콜릿 위에 초코릿 시럽을 뿌려주거나 초코잼을 발라주어도 좋다.

④고소한 맛을 위해 아몬드 슬라이스를 넣는데 이때 다른 견과류가 있다면 부셔서 함께 넣어주어도 좋다.

⑤마쉬멜로우를 그릇에 가득 찰 수 있도록 둥글게 끼워담아주는데 너무 딱딱하게 끼워넣으면 이후에 마쉬멜로우가 푸풀지 못하니 가득 찰 정도로만 넣어준다.

⑥위에 아몬드와 크렌베리를 약간 뿌려준다.

⑦에어프라이어 160도에 8분정도 구워준다. 오븐을 이용하면 온도와 시간이 다르니 타지 않도록 육안으로 확인하며 구워준다.

⑧구워진 마쉬멜로우를 비스킷으로 찍어 먹는다.



베리 트라이플

4인분 기준

[재료]

시판용 카스테라 빵 2개, 블루베리 적당량

[베리 콤포트]

물 80g, 설탕 60g, 냉동딸기 250g, 냉동블루베리 80g, 냉동라즈베리 80g, 레몬즙 10g, 옥수수전분 10g, 물 2T

[커스터드 크림]

달걀 노른자 60g, 설탕 60g, 바닐라익스트랙 1/2t, 우유 300ml, 박력분 15g, 옥수수 10g, 버터 10g

[크림]

생크림 300ml, 설탕 25g, 연유 20g

[만들기]

①냄비에 우유를 넣고 끓이면서 불에 달걀 노른자, 설탕, 바닐라익스트랙을 잘 섞은 후 박력분과 옥수수 전분을 체쳐 넣어 섞는다.

②우유가 데워지면 우유를 부워가며 중불로 계속 저어가며 끓이고 보글보글 끓어오르면 접시에 넓게 펼쳐고 랍을 씌워 식힌다.

③냄비에 물과 설탕을 넣어 끓이며 냉동 베리들을 넣어 5분 조리한다. 레몬즙을 넣고 불을 끄며 옥수수 전분과 물을 섞어 만든 전분물을 조금씩 넣으며 농도를 맞춘다.

④다시 불에 올려 한 번 끓인 후 완전히 식힌다.

⑤불에 생크림, 설탕, 연유를 넣고 휘핑한다.

⑥시판용 카스테라를 1cm로 자른 후 용기에 맞춰 깔고 식힌 커스터드 크림 > 카스테라 > 베리콤포트 > 휘핑한 생크림 > 베리콤포트 > 베리순으로 올려 장식하여 마무리한다.

■ 건강생활 팁

장수비결 근육량 그 비법은?



인체의 근골격은 75%가 수분으로 이뤄져 있다. 이런 체내 수분 중 10%가 감소하면 근력이 감소하는 등 생리적 문제가 발생할 수 있고, 20%가 감소하면 사망에 이를 수 있다. 평소 적절한 수분 섭취를 통해 근감소증을 예방해야 하는 이유다.

1 | 고령화 노화에 대한 관심도 증가

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

전 세계적인 고령화로 인해 ‘노화’에 대한 관심이 높아졌다. 특히 노화 과정 중 신체 구성 성분 변화에 대한 관심이 대두되고 있다. 근육은 체중의 절반을 차지하는 가장 큰 장기로, 인체는 약 600개 이상의 근육으로 이루어져 있다. 근육은 움직임, 힘 쓰기, 호흡, 균형 잡기, 체중 조절, 그리고 체단백질의 주된 저장고로서 주된 역할을 한다.

오래 그리고 건강하게 살기 위한 비법으로 언제나 거론되는 근육량.. 근육량을 보존하기 위한 비결을 소개한다.

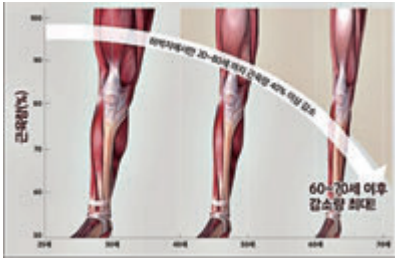


그럼에도 불구하고 노화 시 근육의 소실에 대해서는 그동안 그다지 관심을 두지 않았다. 1989년 어윈 로젠버그(Irwin Rosenberg)가 노화 시 근육의 소실에 대해 처음으로 ‘근감소증’이라는 용어를 사용함으로써 근육에 대한 의학적 관심을 갖는 계기가 되었다. 근감소증은 아직 명확히 정의되지 않은 용어지만 최근 들어 근감소증의 진단 기준이 정립되고 있고, 어느 기준 이상의 근감소를 질병으로 분류하고 있다. 2016년 근감소증은 세계질병분류(International Classification of Disease, ICD)에서 따로 분류되었다.

2 | 근감소증 노화와 세포 수 감소

근감소증은 다양한 원인이 제시되고 있다.

근감소증은 일차성(원발성) 근감소증과 이차성(속발성) 근감소증으로 구분된다. 원발성 근감소증은 노화 그 자체로 인해 발생하며, 이차성 근감소증은 질환이나 신체 비활동, 침상 안정 상태, 영양이나 흡수 장애 등으로 발생한다. 근육의 노화 시 미세 구조의 변화가 생기게 된다. 빠르게 수축하는 Type II의 근섬유의 위축과 소실이 발생하고 근섬유의 수와 크기도 감소하게 된다.



세포의 자멸과 생성은 성장 및 조직 항상성을 유지하기 위해 중요한 생리 과정이다. 하지만 노화가 진행되면서 전신적인 만성 염증 및 산화 스트레스, 인슐린 저항성으로 인해 세포 자멸으로 인한 세포 수의 감소로 이어지게 된다. 또한 근육 세포의 활동-비활동 조율 기능에 장애가 발생하게 되고 근육 내 및 근육 간 지방 조직이 증가함으로써 근육의 강도가 감소한다. 즉, 노화에 따른 근육의 이상은 양적인 문제라기보다 기능적인 문제가 더욱 중요시 생각된다.

근감소증은 근력의 감소로 인한 신체 기능의 저하로 이어지며, 이로 인해 낙상과 같은 위험성이 증가한다. 낙상은 노인성 골절로 이어지게 되며 이는 사망률 및 이환율의 증가로 이어진다.

또한 근육량의 저하로 인해 기초 대사량의 저하로 이어지게 되고 신체 활동의 감소와 함께 비만과 내장 비만을 유발하게 된다. 이러한 변화는 노인에서 흔히 관찰되는 인슐린 저항성과 2형 당뇨병, 고지혈증, 고혈압과 연관이 있다고 알려져 있다. 또한 근육량의 감소는 골밀도와도 연관이 있다고 알려져 있다.

3 | 근감소증 예방법 운동, 수분, 영양

근감소증을 질병으로 인식하기는 했지만 아직 제대로 된 치료법은 없다. 근육량이 감소하지 않도록 미리 예방하는 것이 가장 좋은 방법이다. 이를 위해 근육 운동과 적절한 영양 공급, 수분 섭취가 필수적이다. 근육 운동은 혈류 개선 효과 및 혈압을 조절하는 효과를 얻을 수 있어 고혈압이나 심근경색 및 협심증과 같은 혈관질환에 약물 치료와 동등하거나 이상의 효과를 얻을 수 있어 고혈압이나 심근경색 및 협심증과 같은 혈관질환에 약물치료와 동등하거나 이상의 효과를 얻을 수 있다. 또한 자율신경계 조절에도 긍정적인 영향을 주어 부정맥과 같은 원인으로 인한 급사의 위험성을 낮출 수 있다. 인슐린 저항성을 낮추어 당뇨병 조절 효과가 있으며, 노화 방지의 효과도 보이고 있다. 마지막으로 항암효과도 지니는 것으로 확인되었다.



근육의 재료가 되는 양질의 단백질을 섭취하여 근력을 키우면 근감소증을 예방하는 데 도움이 된다. 일반적인 성인의 하루 권장 단백질 섭취량은 자신의 체중 1kg당 0.8g 정도지만 노인의 경우 근감소증 예방과 치료를 위해 체중 1kg당 1~1.5g 정도의 단백질을 섭취하는 것이 좋다. 또한 65세 이상 노인의 물 섭취 권장량인 남성 5잔(1,000mL), 여성이 4잔 반(900mL)의 물을 마시자. 노년기 신장의 기능 저하는 소변 농축 능력을 감소시키면서 만성 탈수 상태를 조장하고, 만성질환에 따른 다양한 약제들은 이뇨를 유발시키는 성분을 다량 포함하고 있어 탈수 상태가 더 증가하고 기능 감소와 효율저하로 이어진다.

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.

もつ焼き大統領
곱창 전문점
(もつ焼きだいとうりょう)



우에노 아메요코에 위치한 이 가게는 우에노역을 지나는 열차의 소음도 이 가게의 일부분이다. 50종류가 넘는 가게 메인 요리는 쇼와시대 부터 내려져오는 전통있는 메뉴이며, 잠시 가게자리가 만석이어도 주변 아메요코 시장을 한바퀴 돌아보며 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

桜グツケ(사쿠라 육회)

·소가 아닌 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 굉장이 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 안되어 카운터의 대부분이 자리를 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

화이트 톤 유니크 인테리어



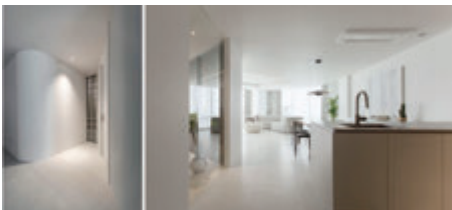
오래 봐도 지루하지 않도록 심플&모던 스타일로 리모델링한 아파트. 가족 모두의 취향과 감성, 생활 방식, 동선까지 고려한 소중한 보금자리다.

▲복도 벽체를 라운드로 마감해 공간에 부드러운 분위기를 녹여냈다(왼쪽). 안방과 거실을 이어주는 벽에 유리 창문을 내 시원하게 공간감을 주었다.

곡선의 아름다움



▲가족이 함께 시간을 보내는 식탁 공간. 블루투스 스피커로 음악을 틀어놓고 대화하며 식사를 하는 저녁때가 가장 행복한 순간이다.



화이트 톤의 베이스에 간결한 디자인의 가구 그리고 유니크한 디테일을 더해 볼수록 매력적인 이 집은 사업가인 남편과 아내 그리고 초등학생인 두 아이가 함께 살고 있다. “작년에 60평대 주상복합 아파트를 구매했는데, 오래된 아파트라 손볼 곳이 많았어요.”

가족은 유행 타지 않는 스타일을 원했고, 깔끔하고 모던한 분위기를 기본으로 인테리어를 진행하는 옐로플라스틱 전성원 대표와 함께하기로 결정했다. 심플한 인테리어 중간 중간 밋밋하지 않게 디테일로 포인트를 주는 부분도 마음에 들었다.

“이 아파트는 네모반듯한 형태가 아닌, 여러 직선이 모인 다각형의 구조로 이루어져 있어요. 자칫 잘못하면 공간이 딱딱하고 지루해 보일 수 있죠. 그래서 곡선으로 된 벽체를 추가해 집 안에 부드러운 분위기를 녹여내는 부분에 가장 집중했어요.”

기존 파우더 룸의 벽체를 전부 허물고 라운드로 구조를 변경했고, 집 안 곳곳에 보이지 않는 수납 공간도 많이 만들었다. 비용은 약 2억3천만원, 3개월간의 공사 끝에 드디어 가족이 원하던 집이 완성됐다.

공간의 재해석



▲두 개의 방을 하나로 터서 안방을 만들었다. 낮은 가벽은 침대 헤드로 활용되는 동시에 안방과 드레스 룸을 분리해주는 역할을 한다.



▲계단 겸 벤치 기능이 있는 욕조는 안방 욕실의 포인트다(위). 기존에 있던 메인 주방과 보조 주방을 나누는 문을 제거하고 통로로 이어지게 만들어 답답했던 공간을 개방감 있게 만들었다.

“미팅 때부터 남편분이 원했던 부분이 있었어요. 안방에 자기만의 드레스 룸이 필요하다는 것이었죠.” 그래서 원래 두 개였던 방을 하나로 터서 안방을 만들었다. 그리고 중간에 낮은 가벽을 세워 이를 침대 헤드로 사용하면서 나머지 공간을 드레스 룸으로 만들었다. 안방 욕실엔 타일 욕조를 설치하면서 계단을 두어 욕실 의자로 사용할 수 있게끔 했다. 안방 드레스 룸 공간엔 거실을 바라볼 수 있도록 유리 창문을 설치했다.

안이 들여다보이는 유리문이 불편하지 않을까 걱정했지만 오히려 공간이 답답해 보이지 않고 포인트가 되는 것 같아서 만족스럽다고.

거실과 이어지는 주방 안쪽에는 원래 벽으로 막힌 보조 주방이 있었는데, 이를 제거하고 메인 주방과 바로 연결되게 구조를 변경하면서 시원스러운 형태로 만들었다. 보조 주방 안쪽으로는 냉장고와 세탁기 등 가전제품을 두어 주방이 한결 깔끔해 보인다. 보조 주방의 반대편 복도 공간에는 장을 만들어 넣어 수납공간을 확보했다.

집에서 가족이 가장 잘 모이는 공간은 식탁이다. “가족들이 모여서 저녁 식사를 꼭 같이해요. 식탁 뒤에 있는 장에 블루투스 스피커를 두었는데, 식사가 길어지면 음악을 틀어놓고 이야기하면서 음식을 먹죠. 그때가 가장 행복한 시간이에요.”

아이들을 위한 공간



▲타원형 거울, 원형 세면대, 원형 수건 보관함 등 곡선으로 포인트를 준 아이들 욕실.



▲따뜻한 분위기의 딸 방은 핑크 컬러로 포인트를 주었다.

러브 라이프

이제 YES걸은 NO



구시대적인 표현이지만 ‘여자는 튕겨야 매력 있다’는 말이 있다. 지금은 자신의 의견을 잘 말할 줄 아는 여자가 매력적이지만 그 옛날 남자들은 좋은 걸 애써 감추며 도도하게 구는 여자를 좋아했다. 그들의 알 수 없는 정복욕을 자극한 것이다. 순종적인 여자를 좋아한다고 말하면서도 도도한 여자들에게 끌려 머슴 역할을 자청하기도 했다. 시대가 변했고, 흐름 역시 그전과는 많이 다르지만 여전히 연애만 하면 상대의 결정에 따르는 수동적인 사람이 많다.



자존감의 문제인지, 자신감의 문제인지는 명확하지 않다. 오래 행복한 연애를 하고 싶다면 좋으면 좋다, 싫으면 싫다 명확하게 말하는 습관을 가져

연애에도 거절의 기술이 필요하다. 평소에 똑 부러지던 사람이 이상하게 연애만 하면 바보가 되는 경우가 많다. 아닌 건 아니라고 말할 줄 아는 연애 애티튜드가 필요하다.

보자. 상대의 기분이 상하지 않도록 무수히 말해 왔던 ‘YES’가 사실은 연애 조기 종료를 부르는 마법의 단어였다. 상대를 배려하는 것과 상대의 눈치를 보는 것은 한 곳 차이다. 상대의 마음을 사려 깊게 살펴보되 눈치는 보지 말 것. 가장 중요한 것은 내 의지다.

:: CASE 1

착한게 짝은 아니잖아



■ 착한여자의 고민

회사에서 인정받고 있는 A는 착한 사람으로 유명하다. 누가 A의 매력을 물으면 10명 중 9명은 “착하잖아”라고 말할 정도. 하지만 그 착함이 자꾸만 A의 발목을 붙잡는다. 착하다는 이유로 성큼 다가오던 남자들이 어느 순간 심심함을 토로하며 A의 곁을 떠났다. 이쯤 되니 착하다는 말의 숨은 의미를 생각하게 된다. 우리 모두 어릴 때부터 착하게 자랄 것을 강요받았고, 그것을 잘 따른 죄밖에

러브 라이프

었는데 왜 점점 손해보는 느낌이 드는 건지 모르겠다. 대체 왜 착하다고 다가오더니 또 착하다는 이유로 A를 떠나는 걸까.

SOLUTION

우선 착한 게 죄는 아니라는 사실을 명확하게 밝힌다. 하지만 더 명확한 사실은 착한 게 밥을 먹여주진 않는다는 것. 양보와 '호구짓'은 엄연히 다르다. 지금 A가 하고 있는 행동이 양보인지 호구짓인지 구분하는 것이 필요하다. 하고 난 후 기분 좋은 것은 양보, 어딘지 모르게 찝찝한 것은 호구짓이다. 구분은 그리 어렵지 않다. 그저 내 감정의 소리에 귀를 기울이면 된다. 똑같은 행동도 누구에게 하느냐에 따라 다르다. 내 배려에 고마움을 느끼는 연인에게는 뭐라도 하나 더, 없는 것도 만들어서 주고 싶지만 내 호의를 그저 당연한 것이라 여기는 연인에게는 더 이상 밀 빠진 독에 물 붓기는 하지 말자. 기준은 내 기분이다. 배려를 하고 난 후 행복하다면 조금 손해보더라도 계속 양보하면 되고, 조금이라도 '썰'한 기분이 든다면 당장 그 바보짓을 멈추면 된다. 자신의 감정에 조금만 솔직해진다면 실수는 줄일 수 있다. 내 기분은 내가 가장 잘 안다.

:: CASE 2

넌 호수같아



요즘군대...

서로를 알아가는 탐색전도 끝났고, 호구조사도 다 끝난 상태다. 이제는 그동안 어떤 생각을 하면서 어떤 삶을 살아왔는지 가치관을 공유할 차례다. 가치관은 일부러 공유하려 애쓰지 않아도 말과 행동에서 드러난다. 하지만 그가 당신과의 대화를 지루해하는 것이 느껴진다면 분명 당신에게도 문제가 있다. S는 최근 남자친구에게서 “넌 잔

잔한 호수 같아”라는 말을 들었다. 처음에는 자신의 안정된 심리 상태를 칭찬하는 거라고 순진하게 착각했다. 하지만 그 말을 들었을 때의 상황과 맥락을 파악해보고 알게 됐다. 그 말의 의미가 ‘나랑 같이 있는 시간이 지루하다는 말이나’라는 것을. 속궁합보다 중요한 것이 유머 코드라는 말이 괜히 있는 것이 아니다. 어떤 대화를 해도 끊이지 않고 대화를 나눌 수 있다는 것은 대화가 잘 통하고, 유머 코드가 맞다는 뜻이다. 아무리 외모가 서로의 이상형이라도 대화가 안 통하면 관계가 지속될 수 없다.

SOLUTION

남자들이라고 해서 그저 머릿속에 스킨십 생각만 가득하거나 PC방에 가서 게임만 하고 싶은 것은 아니다. 남자도 연인에게 무언가를 배우고 싶어하고, 연인과 진지한 대화를 나누고 싶어 한다. 서로 좋은 영향을 주고받는 것에 대한 갈증이 분명 있다는 말이다.

그가 나와서 시간을 지루해한다면 어떤 식으로 웃게 할지보다 어떤 흐름의 대화를 하면 좋을지 소재를 고민해보자. 그저 남자친구가 던지는 이야기에 대답만 한다면 남자친구도 지칠 수밖에 없다. 먼저 다양한 주제로 대화를 이끌어보는 노력이 필요하다.

:: CASE 3

너 나만 기다리니?

C는 최근 남자친구와 이별했다. 이별을 고하면서 남자친구가 했던 말 중 가장 충격적이었던 것은 “너 나만 기다리니?”. 기꺼운 마음으로 공신이 되어 그의 제대를 기다렸고, 항상 그와의 약속을 최우선으로 생각해 오랜만에 만나는 친구들과의 약속을 깨기도 했다. 언제, 어디서나 그가 부르면 ‘짠’ 하고 나타났다. 그는 점점 친구들과 함께 있는 자리에 C를 막무가내로 불러 본인인 우리의 관계에서 얼마나 우위에 있는지를 과시하고 싶어했지만 그 모습마저도 좋았다. 그의 자신감을 높여줄 수만 있다면 C는 자신의 시간은 어떻게 돼도 상관없었다. 그게 C가 남자친구를 사랑하는 방식이었다. 하지만 그 방식이 틀렸다는 것을 헤어진 후 알게 되었다. 그는 나를 여자친구가 아닌 과시용 5분 대기조로 생각하고 있다는 것을.

책소개

행복한 책 읽기 7월의 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

소크라테스 익스프레스

저자: 에릭 와이너

출판사: 어크로스



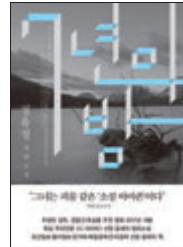
“이 책들은 네가 살았을 수도 있는 모든 삶으로 들어가는 입구야.” 더 이상 자신의 하찮고 지질한 삶을 견딜 수 없었던 주인공 노라 시드가 죽기로 결심한 것은 밤 11시 22분. 그가 눈을 뜬 곳은 삶과 죽음 사이의 미스터리한 공간 ‘미드나잇 라이브러리’. 시간은 자정에서 멈춰 있다. 도서관 사서 엘름 부인의 안내로 노라는 과거에 다른 선택을 했다면 살았을 수도 있는 또 다른 삶을 살아보며, 가장 완벽한 삶을 찾는 모험을 시작한다.

:: 두번째 행복 도서

7년의 밤

저자: 정유경

출판사: 은행나무



7년의 밤 동안 아버지와 아들에게 일어난 이야기 『7년의 밤』. 제5회 세계문학상 수상작 <내 심장을 쏘라>의 작가 정유경. 그녀가 수상 이후 오랜 시간 준비하여 야심차게 내놓은 소설이다. 크게 두 파트로 나뉘어 있는 이 작품은 액자 소설 형태를 취하고 있다. 살인마의 아들이라는 굴레를 쓰고 떠돌던 아들이 아버지의 사형집행 소식을 듣는다. 아버지의 죽음은 7년 전 그날 밤으로 아들을 데려가고, 아들은 아직 그날 밤이 끝나지 않았음을 깨닫는다. 한편, 소설 속 소설에서는 7년 전 우발적으로 어린 소녀를 살해한 뒤 죄책감으로 미쳐가는 남자와 딸을 죽인 범인의 아들에게 복수를 감행하는 피해자의 숨 막히는 대결이 펼쳐진다.