



## 물은 한 번 줄때 흠뻑!

물을 줄 때는 조금씩 자수가 아닌 한 번에 흠뻑 주는 것이 통상적이다. 물을 배수 구멍으로 빠져나갈 때 까지 흠뻑 주는 것이 맞으며 사실 몇 ml 주어야 한다고 말하는 것은 매우 어렵다. 그리고 물살은 약하게 조절해서 모든 부분에 골고루 물을 주도록 노력해야 한다. 센 물살로만 한 곳에 물을 줄 경우 물 길이가 생겨 흠을 제대로 적시지 못한 채 물이 빠져나가 버린다.

잎 샤워도 필수!!



식물에게 물을 주는 건 뿌리에만 해당되지 않는다. 매번은 아니지만 가끔은 잎에도 물을 뿌려 쌓인 먼지를 제거해 주는 것이 좋다. 실내에 오랫동안 방치된 식물 앞에는 상당히 많은 먼지가 쌓여있다. 이는 식물의 광합성에 방해가 되므로 잎 샤워로 깨끗히 해주자.

화분이동이 힘들어 잎 샤워가 힘들다면 살짝 젖은 천으로 가볍게 잎을 닦아주어도 좋다. 한 번 닦아보면 의외로 많은 양의 먼지에 놀라는 경우가 많다.



## 영양제는 꼭 주지 않아도 좋다

식물을 기를 때 항상 과한 것 보다는 모자른 것이 좋다는 말이 있다. 반려 식물에게 많은 걸 해주고 싶은 마음은 이해하지만 과한 보살핌은 화를 부른다. 영양제 또한 많이주면 오히려 식물에게 독이 될 수 있다.

영양제를 주기 보다는 좋은 환경을 만들어주고 스스로의 힘으로 건강하게 자라는 것을 권장한다. 꼭 주고 싶다면 초봄과 초가을 식물의 성장기에 주도록 하자.

★  
★  
★  
이른 봄  
식물  
영양  
제

## 하이포니카

2



하이포니카도 좋은 평가를 받는 액체비료이다. 수경재배 뿐만 아니라 토양재배에도 사용할 수 있고 꽃, 야채, 나무, 과수 등 모든 식물에 대응할 수 있으니 흙 가드닝으로 직접 야채를 재배해서 드시는 분들에게도 추천한다. 마찬가지로 희석하여 사용하는 영양제이다.

## 하이포넥스 1



액체비료 국내 최고 점유율을 자랑하는 하이포넥스는 3대 요소 질소, 인산, 칼리 외에도 마그네슘이나 칼슘 등 15종류의 영양소를 최적의 균형 배합하여 만들었다.

## 8월 특집

하이포니카

3



리키다스는 3종류의 유효성분인 콜린, 후루보산, 아미노산을 함유하고 3개의 상승효과로 식물 스스로가 가지고 있는 잠재성장력을 끌어내는 식물 성장 활력액이다.

칼슘을 비롯하여 부족하기 쉬운 각종 미네랄이 식물에 활력을 주고 아름다운 꽃을 피울 수 있게 도와준다.

## DIY 자신이 없다면 재배 키트!!



처음부터 식물을 잘 키우려고 하다보면 문득 자신이 없어질 수도 있다. 최근에는 식물 키우기 DIY 키트가 잘 준비되어 있어서 원하는 식물 키트를 골라서 키워보는 것도 좋다. 손이 닿기만 해도 식물이 죽어버린다고 하소연하시는 분들도 키트를 이용하면 한결 쉽게 식물을 관리할 수 있다. 식물을 키우는데 필요한 준비물과 키우는 법 특성 등도 키트안에 들어있으니 손쉽게 시작할 수 있다.

## 화원에서 파는 식물은 윤기가 흐르는데...

화원에서 팔고 있는 식물들을 보면 잎에 윤기가 있어 건강해보이고 구매욕을 불러 일으키는 식물들이 진열되어 있다. 하지만 집에 데려와서 몇주 지나고 보면 왠지 활력이 없어 보이는 경우가 많다.

보통은 이럴 경우 초보자 분들은 잎사위를 시키고 닦아주거나 햇빛이 잘 드는 곳에 식물을 두려하고 영양제를 놓아주는 경우도 많다. 물론 화원에서는 전문가 판매업자가 정성스레 키웠기 때문에 실제로 건강한 상태이겠지만 잎의 윤기는 만들어진다는 것 알고계셨나요?

비법은...바로 마요네즈. 마요네즈 작은 한 스푼을 물에 섞어 만든 물을 분무기에 넣어 잎에 뿌려주거나 천에 마요네즈를 살짝만 묻혀 잎을 닦아보자. 윤기가 좌르르 흐르는 잎을 바로 확인할 수 있다. 마요네즈에 들어있는 난황유 성분으로 해충이 숨을 못쉬게 되고 먼지도 덜 올라 앉을 뿐만 아니라 잎에 영양분이 된다고 한다. 그렇다면 이런효과를 내는 제품은 없을까? 한국에서는 찾아보기 힘든 이 제품은 일본에서는 쉽게 구할수 있다.



## 8월 특집



제품을 충분히 흔들어 스프레이하고 나면 나뭇잎에 광택이 남는데 이것 또한 마요네즈와 마찬가지로 추가적으로 쌓이는 먼지를 예방할 수 있다.

최근 식물 기르기는 단순 육성이 아닌 인테리어 관상목적으로도 많이 키우고 있기 때문에 잘 키우고 있는 반려식물을 이러한 제품을 이용하여 꾸며주는 것도 나쁘지 않다.

다만, 언제나 과하면 좋지 않으므로 적당히 관리하여 주자.

## 집에 햇빛이 안들어와요...

햇빛이 잘 들어오지 않는 집에서는 식물을 어떻게 키워야 할까? 식물 중에는 굳이 직접적으로 햇빛을 받지 않아도 잘 살아갈 수 있는 식물들이 많다. 굳이 환경에 적응할 수 없는 식물을 데려오기 보다는 본인 집의 환경을 이해한 후, 걸맞는 식물을 데려오는 것이 가장 좋겠지만 아주 방법이 없는 것은 아니다.

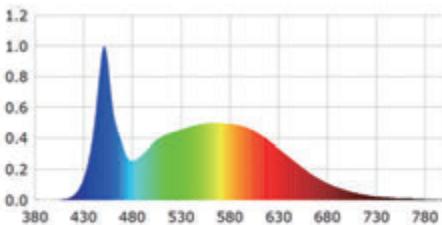
바로 햇빛을 만들어주는 것이다. 최근에는 식물들의 성장을 돕는 조명들을 많이 팔고 있다. 식물에 관심이 없다면 잘 모를 수도 있지만, 식물 키우기에 조금이라도 관심이 있다면 알고 있는 제품이다.

식물은 햇빛 속에 들어있는 다양한 색의 파장으로 성장을 한다.

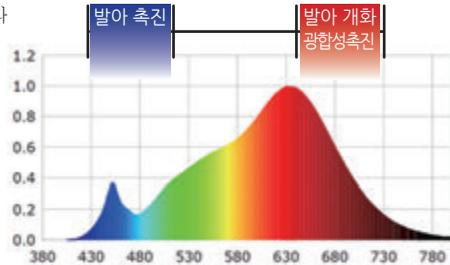


▲조명은 보조로 사용할 뿐 햇빛을 대체할 수 없다.

▼일반조명보다 식물성장에 필요한 색의 파장이 많이 포함되어있다



일반 백색LED조명



식물 성장등

## Mindful Yoga



바쁘고 힘든 하루 끝에 몸과 마음의 긴장을 풀어주는, 온전히 나를 위한 시간은 꼭 필요하다. 고요하게 성찰하며 자신을 돌아보는 휴식의 중요성에 대해 알아보자

### 01 | 하체 근력 향상 명상 요가



●●● 비라바드라 아사나 2변형 ●●●

**work**▶ 하루에 1번 3회 반복 한다.

① 두 다리를 크게 열어 오른쪽 다리 무릎은 90도로 굽히고 왼쪽 다리는 쪽 편다. 왼발 끝은 정면을 향하고 오른발 끝은 무릎과 일직선으로 만든다. 두 팔은 양쪽을 향해 손끝까지 밀어내듯 뻗는다. 시선은 오른손 끝을 본다.

② 들이쉬는 숨에 두 손끝을 하늘을 향해 뻗으며 오른쪽 다리도 힘 있게 쪽 편다. 시선은 정면을 보고 내쉬는 숨에 다시 ①로 돌아간다. 3회 반복 후 반대쪽도 똑같이 실시.

### 02 | 편안한 마음 명상 요가

**work**▶ 하루에 1번 3회 반복한다.

① 오른손은 복부 위에, 왼손은 쇄골 아래 가슴에 올려놓는다. 눈을 감고 손을 통해 호흡의 움직임을 느껴보자. 숨을 들이쉬며 오른손이 있는 복부, 손 사이 갈비뼈를 지나 왼손 끝까지 숨을 들이쉬는다. 내쉬는 숨에 쇄골-가슴-복부 순으로 호흡을 내뿜는다. 천천히 차분하게 들고 나는 숨에 집중하며 3회 반복한다.

**Tip.** 바쁜 일상에서는 충분한 호흡을 하기 어려운 경우가 많다. 자기 전이나 아침에 일어나서 5분 만이라도 완전 호흡을 하면 편안한 마음이 되고 혈액순환도 원활해진다.



## 03 | 긴장감 해소 명상 요가

**work** ▶ 하루에 1번 3회 반복 한다.

- ① 숨을 내쉬며 두 손을 엉덩이 옆 바닥에 내려놓는다.
- ② 들이쉬는 숨에 두 팔을 하늘 위로 쪽 뻗어 만세 자세를 한다. 3회 반복.

●●● 수카아사나 팔 움직이기 ●●●



## 04



●●● 고양이 자세 ●●●

## 04 | 척추 주변 근육 이완 요가

**work** ▶ 하루에 1번 3회 반복 한다.

- ① 네 발로 기어가는 자세를 취한다. 어깨 아래 손목, 골반 아래 무릎이 일자가 되게 하고 손가락을 넓게 펼친다. 무릎 간격은 주먹 하나 정도 들어갈 수 있도록 한다. 들이쉬는 숨에 허리를 오목하게 만들고 가슴은 앞을 향해 활짝 연다.
- ② 내쉬는 숨에 등을 천장을 향해 동그랗게 말고 시선은 배꼽을 향한다(고양이 자세). 호흡과 함께 척추를 앞뒤로 활발하게 움직이며 척추 주변의 긴장감을 덜어낸다. 3회 반복.

## 05 | 하체 순환 골반 요가

**work** ▶ 하루에 1번 3분 반복 한다.

- ① 등을 대고 편안히 누운 뒤 두 무릎을 세운다. 팔도 편안하게 내려놓는다.
- ② 오른쪽 복사뼈 바깥쪽을 왼쪽 허벅지 위에 올린 뒤 왼쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당긴다. 오른손으로 다리 사이를 통과해 왼쪽 종아리에서 각지를 낀다. 부드럽게 3회 호흡하고 반대쪽도 똑같이 실시.



●●● 4자다리 골반 열기 ●●●

### TIP. 현대인에게 명상의 필요성에 대해 #

행복해지기 위해서요. 요즘 우리 주변에는 자극이 정말 많다. 누군가가 말하는 행복, 남들의 기준에 맞는 행복이 자신에게 입혀진다. 과학자이자 작가이며 명상 전문가인 존 카밧진 박사의 책 구절에 "명상은 세상을 분명히 보는 일이며, 세상사와의 관계에서 신중하게 당신 자신의 위치를 바로잡는 일이다."라고 한다. 현대인에게, 특히 요즘 우리에게 명상이 필요한 가장 정확한 이유인 것 같아요.

## 스킨 케어

# 요즘 눈가 관리템



스킨 케어와 가벼운 제형을 선호하는 여름 시즌, 다양한 아이 케어 제품이 속속 출시되고 있다. 성분은 물론 산뜻한 마무리감의 세럼 타입뿐 아니라 농축된 크림 제형, 청량한 수분감의 밤 타입까지 텍스처도 가지각색이다. 눈가를 집중적으로 관리하는 트렌드가 생겨난 배경에는 장기화된 마스크 생활이 있다. 하루 중 무언가를 섭취할 때를 제외하면 사람들은 서로의 눈만 바라보며 생활한다.

마스크에 가려진 입술 대신 눈으로 대화하는 시대이다 보니 다크서클, 잔주름처럼 눈가의 결점이 도드라질 수밖에 없다. 시각적인 요인뿐 아니라 마스크 착용은 실제로 눈가 노화를 가속화하는 원인이 된다. 마스크를 장시간 착용하면 눈을 자주 깜빡이게 되어 눈가 주변으로 주름이 발생한다. 또 눈 주변만 자외선에 노출되고 아이 메이크업이 강조되면서 클렌징 과정에서 더욱 자극이 발생할 수밖에 없다.

눈가는 지방이 적고 피부도 얇기 때문에 여러 물

다양한 성분과 기능으로 세분화되어 있는 만큼 눈가 컨디션에 맞춰 제품을 고르는 것이 현명하다.

리적 요인으로 쌓이는 자극은 치명적이다. 이렇듯 마스크 생활화로 깊어진 눈가 고민은 세대를 불문한다. 첫인상에 미치는 눈가의 영향력이 강력해진 만큼 눈가 관리에 소홀한 편이었던 2030 세대가 아이 케어 제품에 관심을 가지게 된 것이다. 이에 아이케어 제품이 주로 탄력과 주름 개선에 치중되어 있었던 예전과 달리 젊은 세대의 주요 고민인 칙칙한 눈가를 밝히는 브라이트닝 기능을 강조한 제품도 심심치 않게 볼 수 있다. 그야말로 아름다운 눈가를 위해 부지런히 공을 들여야 하는 때가 온 것이다.

### ♥BOBBI BROWN 비타민 인리치드 아이 베이스



## 스킨 케어

비타민 C, B<sub>3</sub>, A 유도체가 어둡고 탄력 잃은 눈 밑 피부를 탱탱하게 가꿔준다. 보습 효과가 탁월한 시어버터 성분이 즉각적으로 수분감을 채운다. 15ml

### ♥ ISOI

블레미쉬 케어 아이 컨센트레이트



불가리안 로즈 오일 오뜨와 미백 기능 성분인 알부틴, 화이트닝과 항산화에 탁월한 베리 추출물이 들어 있어 눈가를 환하게 완성한다. 17ml

### ♥ LA PRAIRIE

퓨어 골드 레디언스 아이크림



순수한 골드 성분의 전자 입자가 블루라이트를 흡수하고 독자적인 퓨어 골드 디퓨전 시스템이 눈가에 생기를 불어넣는다. 18캐럿 골드 도금 스패출러가 효과를 배가시킨다. 20ml

### ♥ AHC

유스 래스팅 리얼 아이크림 포 페이스



인체 유사 성분인 콜라겐, 엘라스틴, 펩타이드가 저하된 피부의 탄성을 높여준다. 농축된 영양감과 강력한 수분감을 동시에 느낄 수 있는 쫄쫄한 크림 타입의 제품. 30ml

### ♥ LACOME

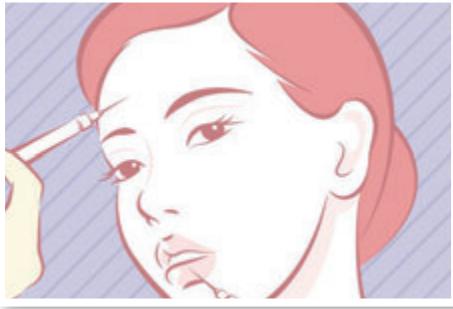
어드밴스드 제니피코 아이 크림

라이트 스무드 기술을 적용해 눈가에 부드럽게 흡수되고 7가지 프리&프로바이오틱스 추출물이 다크서클을 완화한다. 칙칙해진 안색이 고민인 당신에게 추천한다. 15ml



## ■ 성형 & 시술

# 경험자가 말하는 시술



경험자가 직접 알려주는 추천/비추천 시술을  
알아보자.

개인적으로 효과가 정말 드라마틱했어요. 약 2주  
후부터 가름해지면서 3개월 때 가장 피크를 맞  
이해요. 이를 앓다물었을 때 턱 근육이 유독 튀  
어나온다면 큰 효과를 볼 수 있어요. 비교적 간  
단한 시술이라 통증이나 상처도 거의 없는 최고  
의 시술입니다.

수술보다 간편하면서도 야금야금 예뻐지는 시술  
을 찾는 여성들이 늘었다. 효과가 드라마틱했는  
지, 구체적으로 어떤 효과가 있는지, 궁금하지만  
인터넷을 찾아보자니 광고가 판쳐 믿을 수가 없  
다. 그리하여 리얼 시술 후기를 준비했다.

1. 29세 얼굴 톱톱녀



드라마틱하게 변한 시술

턱 보톡스

효과가 1도 없던 비추천 시술

안면 윤곽 주사

턱 보톡스로 근육이 축소되는 효과를 본 후, 얼굴  
살도 빼고 싶어 안면 윤곽 주사를 받았는데요. 저  
같은 경우 얼굴 살이 빠지기는커녕 변화가 거의  
없더라고요. 더도 말고 덜도 말고 한 단어로 정리  
할게요. 핵.비.추!

2. 28세 필러 중독녀



## 성형 & 시술

드라마틱하게 변한 시술

### 턱 보톡스

턱 보톡스는 사랑입니다. 웬만한 필러나 시술은 다 해봤는데, 대부분 티가 너무 나거나 효과를 못 봐서 몇 번 하고 다 관뒀어요. 턱 보톡스가 유일무이하게 주기적으로 맞고 있는 시술이에요. 3~6개월 단위로 맞는 것을 추천해요. 야금야금 예뻐지는 데 최고봉!

효과가 1도 없던 비추천 시술

### 이마 필러

턱 보톡스로 근육이 축소되는 효과를 본 후, 얼굴 살도 빼고 싶어 안면 윤곽 주사를 받았는데요. 저 같은 경우 얼굴 살이 빠지기는커녕 변화가 거의 없더라고요. 더도 말고 덜도 말고 한 단어로 정리 할게요. 핵.비.추!

## 3.30세 수술보단 시술녀



드라마틱하게 변한 시술

### 슈링크 리프팅

점점 처지는 얼굴 탄력을 채우고 땅기는 얼굴 리프팅 시술이에요. 얼굴에 살이 많고 약간 늘어진 편이었는데, 짹- 당겨주더라고요. 보톡스와 같이 맞으면 시너지 효과를 볼 수 있어요!

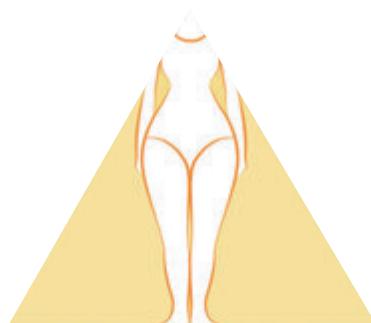
시술 시간이 짧고 붓기나 멍이 전혀 들지 않아 특히 좋았어요.

효과가 1도 없던 비추천 시술

### V라인 지방흡입

직접 해본 건 아닌데 지인이 극구 말리더라고요. V라인에 불필요한 지방을 제거하는 시술인데, 얼굴에는 많은 신경이 있어 지방 흡입이 굉장히 위험하대요. 또 얼굴이 울퉁불퉁해지거나 흉이 생길 수도 있다고 하니, 주의하세요.

## 4.27세 하체비만녀



드라마틱하게 변한 시술

### 야규 주사

허벅지뿐만 아니라 얼굴이나 보디 전체, 살을 빼고 싶은 모든 부위에 맞을 수 있어요. 다이어트와 함께 병행해서인지 모르겠지만, 딱 한 번만 맞았을 뿐인데 한쪽당 5cm나 감소하더라고요! 약 1주일 후부터 허벅지 둘레가 감소하지만, 주사를 맞을 때 매우 아픉니다.

효과가 1도 없던 비추천 시술

### 겉그롭 주사

지금까지 맞은 주사 중 가장 아프더라고요. 피부 속이 타는 듯이 아파서 맞는 내내 베개를 잡아 뜯었답니다. 총 4회 정도 맞아야 하는데, 너무 아파서 첫날 이후 다시 갈 엄두가 나지 않았고 체가느끼기엔 효과가 미미한 것 같았어요.

## 메이크업

# 스타들이 좋아하는 TATTOO



타투이스트 찾아가기 전에 필독! 타투를 앞두고 깊은 고민에 빠진 이들에게 좋은 레퍼런스가 될 셀럽들의 스타일리시한 타투를 소개한다.

### TATTOO1

백예린  
FLOWER & DRAGON

다. 최근에는 가녀린 오른쪽 팔 빈 공간에 그녀의 시그니처인 꽃 타투가 아닌 다소 와일드한 느낌의 용 도안을 더해 팬들을 놀라게 하기도. 백예린 처럼 본래의 이미지와 상반되는 도안을 새겨 또 다른 매력을 어필할 수 있다는 점이 타투의 숨은 매력 중 하나인 듯하다. 그녀는 친구와의 우정을 위해서나 영국 싱어송라이터 에이미 와인하우스에 대한 팬심을 드러내기 위해 타투를 남기는 등 단지 좋아하는 것들을 몸에 하나둘 새기고 있다고 전했다.



“타투를 안 새긴 사람은 있어도 한 번만 새긴 사람은 없다”는 말처럼 타투 마니아가 된 가수 백예린의 몸에는 알록달록 컬러풀한 타투가 가득하

### TATTOO2

헤이즈  
Ma nAme



## 메이크업

명품 보이스를 자랑하는 헤이즈는 왼쪽 손날에 'Heize'라는 레터링을 새겼다. 자신의 이름을 새긴 이유로 아티스트로서 부끄럽지 않게, 후회하지 않게 살겠다는 각오와 신념을 꼽았다.

왼손을 택한 건 평소 무대에서 주로 왼손으로 마이크를 잡기 때문인데, 마이크를 잡았을 때 관객들에게 자신의 각오와 의미를 잘 보이게 하기 위해서라고. 손날 타투 외에도 오른쪽 손목 안에 새긴 레터링 'Patience'는 절친으로 소문난 래퍼 키썸과의 우정 타투다. 큰맘 먹고 타투를 시도해보고 싶지만 용기가 나지 않는다면 비교적 간단한 레터링 타투가 정답이다. 단, 손에 새기는 타투는 다른 부위보다 물에 자주 닿아 잉크가 쉽게 번질 수 있다고 하니 참고할 것.

### TATTOO3

휘인  
viva la vida



금손 연예인으로 유명한 휘인은 타투의 도안까지 직접 그리는 진정한 타투 마니아다.

팔 안쪽에 새긴 나비, 손등 위에 컬러를 입힌 플라워 등 정제되지 않은 스타일부터 본인의 태몽인 목화를 물고 있는 도안과 쇄골의 'viva la vida(인생이여 만세)' 레터링까지 개성 넘치는 타투를 몸에 잔뜩 새겼다.

그녀가 즐기는 수채화 타투는 색연필로 칠한 듯 부드러운 컬러를 사용하는 것이 특징. 컬러 타투를 어렵게만 생각했던 이들도 부담 없이 할 수 있는 은은한 스타일이라 입문자들이 도전하기 좋다.

### TATTOO4

화사  
Lettering TAttoo



화사 역시 목덜미에 본인의 세례명인 'Maria'와 오른쪽 팔 안쪽에 '내가 있는 곳이 천국'이라는 뜻의 'Paradise is where you are' 문장을 새기며 레터링 타투에 남다른 애정을 드러냈다. 화사처럼 본인에게 의미 있는 단어나 가치관이 담긴 문장을 몸에 새기고 싶다면 매력을 극대화할 수 있는 최적의 위치를 찾는 것이 중요하다. 얼마나 눈에 띄는지, 옷으로 가려지는지 등 다양한 경우의 수를 두고 천천히 고민해볼 것.

### TATTOO5

이유비  
Neck LiNe



청순한 외모의 소유자 이유비가 어깨와 팔, 쇄골에 앙증맞은 크기의 미니 타투를 새겨 힙한 반전 매력을 선보였다. 보일 듯 말 듯 아슬아슬한 위치에 자리한 타투는 노출 있는 옷을 입었을 때 훌륭한 포인트가 될 수 있다.

## 패션 트렌드

# 돌아온 여름 티셔츠



간편하고 쿨한 티셔츠의 계절이 돌아왔다. 잘 고른 티셔츠 한 벌만 있으면 여름 내내 유용하게 활용할 수 있다.

적인 스타일이 무척 인기다.



### :: RUNWAY T SHIRTS :: 런웨이 티셔츠



2021 S/S 시즌 런웨이에 그 어느 때보다 다양한 종류의 티셔츠가 등장한 것도 이와 같은 이유다. 깨끗한 화이트 티셔츠부터 스트라이프와 같은 규칙적인 패턴, 순식간에 눈길을 사로잡는 그래픽 프린트 등 온갖 종류의 티셔츠가 등장하며 감각적인 여름 옷차림을 제안한다.

### :: WHITE T SHIRTS :: 화이트 티셔츠

캐주얼한 티셔츠도 우아하게 입을 수 있다. 티 없이 깨끗한 화이트 티셔츠는 마치 블라우스처럼 작용하며 담백하고 모던한 이미지를 강조할 수 있다.

뭐든 실용적인 것이 우위에 있는 시절이다. 패션 역시 어렵고 불편한 스타일 대신 간편하고 실용

## 패션 트렌드

식 대신 화려한 패턴의 하의와 입을 것을 권한다. 자유로운 이미지를 물씬 풍기며 LA 도심을 누비는 청춘처럼 보일 수 있다.

### :: LETTER T SHIRTS :: 레터링 티셔츠



그 어떤 하의도 한 벌처럼 소화하는 탁월한 능력을 지녔지만, 모노톤 의상과 매치했을 때 본연의 멋이 배가된다. 몸에 타이트하게 밀착될수록 여성미가 강조된다.

### :: GRAPHIC T SHIRTS :: 그래픽 티셔츠



전면에 큼직한 그래픽을 새긴 티셔츠가 곳곳에서 쏟아진다. 다소 심심할 수 있는 티셔츠의 단점을 보완하는 동시에 사적인 취향을 드러내기엔 제격이다. 데님 팬츠나 단색 하의와 매치하는 뽀얀 방

깨끗한 티셔츠에 문구 하나 새겼을 뿐인데 전에 없던 쿨함이 더해진다. 글씨체에 따라 룩의 이미지가 천차만별 달라지는 점도 무척 흥미롭다. 문장이나 로고 모두 멋지지만, 뜻 모르고 입었다간 낭패를 볼 수 있으니 주의할 것. 넉넉한 하의와 함께 매니시하게 소화하는 것이 가장 트렌디한 방식이다.

### :: Coordinate TIP :: 티셔츠 스타일링

상체가 통통하신 분들은 면적이 작은 디자인을 매칭하는게 낫신타 보이는 효과를 줄 수 있습니다. 반팔 끝 부분은 살짝 한두 번 접어주어도 단조로움에서 벗어날 수 있고 조금 더 포인트를 주고 싶다면 조끼뷔스타에를 레이어링을 한다거나 다빠서 입기 보다는 살짝 한 쪽 부분만 넣어입거나 앞부분만 넣어 자연스럽게 흘러내리면서 스타일링하면 좋다. 다리가 길어 보이고 싶다면 한 쪽 끝을 높게 묶어보자. 하체가 길어보인다.

## 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

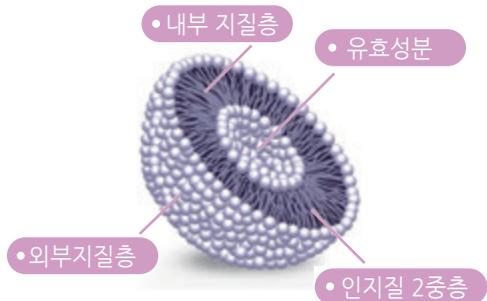
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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

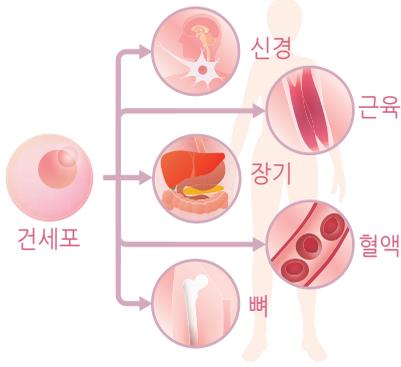
줄기세포  
의료재생 화장품

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

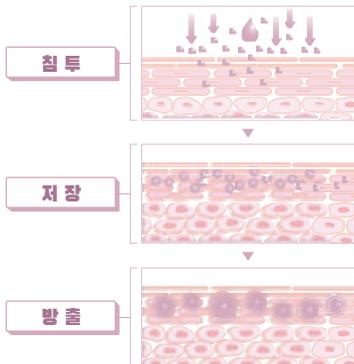
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

을 백번 넘게 반복하며 읊니다.

아무리 기다려도 그치지 않아서 방안에 혼자 두고 나울때도 있고, 그러면 더 크게 고래고래 소리를 지르며 읊니다. 같이 소리를 지르며 "울지마 조용히 해. 떼쓴다고 해결되는거 아니야" 라는 방법도 써보고, 양 손을 잡고 울음이 그치길 조용히 기다려도 보고, 결국엔 손으로 엉덩이를 몇 대 때리기도 합니다. 제 손은 얼얼한데 꿈쩍도 하지 않는 딸을 보면 이걸 어떻게 해결해야 좋을지 마음도 머리도 아파옵니다.

### BABY1 직장복귀 후 울음과 떼가 늘었어요



### \* 고민 있어요

32개월 첫째 딸아이의 행동으로 고민이 많은 요즘입니다. 요즘 들어 별 일 아닌 일에 툭하면 울고 떼를 씁니다. "아니야~ 아니야" "하지마~ 하지마" 하며 소리를 지르며 우는데 정말 똑같은 말

둘째가 태어났을 때도 이런 적이 없었는데(현재 8개월 남아) 육아휴직 후 복직을 한 뒤로부터 심해진 것 같아요. 동생을 때리거나 한 적은 없는데 요즘엔 동생이 곁에만 가도 "저리가~"하고 본인이 가지고 놀던 물건에 가까이만 가도 "누나꺼야~ 만지지마~" 하며 짜증을 냅니다. 자기 전에도 "아빠, 엄마는 회사가고 나랑 놀아주지 않아" 라며 훌쩍입니다. 자면서도 부쩍 "아니야~"를 외치거나 울 때도 있습니다.

현재는 친할머니께서 봐주시면서 오전 등원도우미(1시간), 오후 베이비시터분(4시간)께서도 함께 도와주시는데, 갑작스런 변화에 첫째가 스트레스를 받는 것 같기도해요. 아이의 상황은 조금은 이해가 가지만 제가 어떻게 행동해야 좋은지 모르겠어요. 떼 쓰고 울 때 그냥 안아주고 울음이 그치면 얘기를 해야하는건지, 아니면 따끔하

## 육아 팁

게 혼을 내는게 맞는건지 아이에게 상처가 되는 행동 및 언어는 사용하고 싶지 않는데 자꾸 마음과 다른 표현을 하게 되서 속상하고 미안하기만 합니다.

### 걱정 말아요

직장에 두 아이 육아까지 정말 힘들시겠다는 생각이 듭니다. 그래도 언젠가 내 인생에서 잘한 일 중 손꼽히는 것이 아이들을 기르는 것이라 여겨 지실테니 기운내시기 바랍니다.

어머님의 글에서도 우리 아이의 마음이 충분히 읽혀집니다. 동생의 출현, 엄마가 집에 계시다가 출근하는 상황, 낯선 사람들의 출현 이 모든 것이 우리 아이에게는 불안정한 환경으로 다가와 이들로 인한 심리적인 불안감이 발생했다는 생각이 드네요.

그러나 가장 중요한 것은 부모님의 양육태도입니다. 지금의 양육방법중 '양손을 잡고 울음이 그칠길 조용히 기다려 본다'는 것을 제외한(이 역시 경우에 따라 효과적일수도 아닐 수도 있습니다) 나머지 모든 것이 우리 아이의 짜증내기식 행동표현을 하도록 했다는 생각이 듭니다.

우선은 우리 아이의 마음을 충분히 알아주고 읽어주셔야합니다. 32개월이면 서서히 자신의 주장표현과 더불어 주변으로부터 인정받고자 하는 욕구도 나타날 시기입니다. 이러한 시기, 주변의 모든 관심과 사랑이 동생에게로 전이되었다 느끼는 큰아이의 짜증내기식 표현은 당연한 것이라 생각됩니다.

물론 어머님께서도 일에 육아에 힘들시겠지만 지금이 우리 아이의 올바른 정서 및 성격발달에 매우 중요한 시기이므로 기운 내시어 올바른 양육 방법을 시도해 주시기 바랍니다.

### BABY2

분유수유 아기, 영양제 따로 필요?

### \*고민 있어요

3개월 된 아기를 키우고 있는 맘이에요. 모유수유를 할 상황이 못되어 분유수유만 하고 있는데, 주

위에 분유에 영양제를 섞어서 주시는 분들이 있어서 저도 망설여집니다. 아이도 이제 백일이 다 되어서 영양제를 따로 먹여볼까 싶은데, 분유수유 아기, 영양제를 따로 줘도 될까요?



### 걱정 말아요

우선 생각하신 것과 달리 대부분의 분유 제품은 아기들의 균형 있는 성장과 발육을 이룰 수 있도록 비타민D를 비롯한 모든 기초 영양소 구성에 대해 모두 과학을 기본으로 하여, 월령별 한국인 영양권장량과 FAO/WHO CODEX 기준 등에 근거하여 분유 제품의 영양설계를 하고 있습니다.

또한, 이 월령대의 경우, 아기들마다 수유량, 소화력 등 개인차가 있지만 하루 총 600~900 mL를 적정 수유량으로 보고 있으며, 우리 아기가 적정 범위 내에서 섭취를 잘 하고 있고, 아기의 체중이 꾸준히 늘고 있다면 걱정하지 않으셔도 됩니다.

이처럼 우리아기의 수유량 및 소아성장도표에서 정상범위이고, 전문가로부터 특정 영양제 섭취를 권유 받은 경우가 아니라면 비타민과 같은 별도의 영양제 섭취를 권해 드리지 않습니다.

다만, 영양제 복용은 전문의와의 상담을 통하여 결정하는 것이 가장 좋습니다. 복용량과 복용방법 또한 아기의 월령에 맞게 권해주는 방법을 따라주시는 것이 가장 좋으니 우리 아이의 건강 상태가 염려가 되신다면, 다시 한 번 전문의와 정확한 상담을 받아보시길 바랍니다.

## 푸드 레시피

# 새콤달콤 여름맞이 디저트



머랭 쿠키

### [재료]

계란 흰자 55g, 설탕 70g, 비닐, 식용색소

3인분 기준

### [만들기]

①끓는 물을 볼에 담은 후, 그 위에 설탕과 흰자가 담긴 볼을 얹어준다.

②중탕볼 위에 올려 설탕이 녹을 때까지 거품기로 가볍게 섞어준다. 설탕입자가 손에 만져지지 않으면 중탕볼에서 내려 준다. (중탕볼 위에서 계란 흰자가 살짝 익어 덩어리 질수가 있으니 거품기로 계속 섞어주며 설탕을 녹여준다.)

③중탕볼에서 내린 설탕+계란흰자를 믹서로 머랭을 만들어 준다.

④머랭의 볼이 살짝 힐 정도로 단단히 머랭을 만들어 준다. (두 색 이상 반죽일 경우, 색이 확연히 구분될 수 있도록 색소를 사용하는 것이 좋다.)

⑤빈용기에 잘 주머니를 넣어 준다.

(색소를 사용해 무늬를 내고 싶으면 이쑤시개로 반죽이 들어갈 벽면에 색소를 묻혀줍니다.)

⑥오븐 팬에 일정하게 썬다.

⑦100도에서 1시간 10분정도 구워준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



스탠다드 쿠키

### [재료]

박력분 250g, 실온달걀 1개, 베이킹 파우더 2g, 실온 무염버터 100g, 설탕 85g, 소금 2g

2인분 기준

### [만들기]

①실온에 두었던 무염버터를 부드럽게 풀어주고 설탕을 2번에 나눠 버터와 잘 섞어준다.

②실온 달걀을 풀어 달걀물을 만든 후 버터+설탕 반죽에 넣고 하나로 섞어준다.

③가루류를 체에 곱게 내리고 반죽한다. 20~30분 냉장고에서 휴지 시켜준다.

④반죽을 꺼내어 5~6mm두께로 균일하게 밀어준다.

⑤원하는 모양의 쿠키 틀을 사용해 찍어주고 170도로 예열된 오븐에서 13분 구워준다.

## 푸드 레시피



초코 스마일 쿠키

6인분 기준

[재료]

버터 120g, 슈가파우더 50g, 코코아 가루 15g, 달걀 1개, 박력분 180g, 하트스프링클 적당량

[만들기]

①실온에 두어 말랑해진 버터를 살짝 풀어주고 슈가파우더를 넣고 충분히 믹싱해준다. 사진은 깜빡하고 찍지 않았지만 슈가파우더가 잘 섞이고 버터가 뽀얗게 올라오면 달걀을 넣고 분리되지 않도록 재빨리 섞어준다.

②실온에 두어 말랑해진 버터를 살짝 풀어주고 슈가파우더를 넣고 충분히 믹싱해준다. 사진은 깜빡하고 찍지 않았지만 슈가파우더가 잘 섞이고 버터가 뽀얗게 올라오면 달걀을 넣고 분리되지 않도록 재빨리 섞어준다.

③반죽이 한덩이로 뭉쳐지면 비닐에 넣고 냉장실에서 1시간동안 휴지시켜준다.

④휴지가 끝난 반죽은 밀대로 두께 3~4mm정도로 밀어준다.

⑤스마일 쿠키커터로 동그란모양을 찍어주고 쿠키팬에 가지런히 팬닝해준다.

⑥눈과 입을 찍어주고, 하트 스프링클로 사진처럼 반죽에 꼭꼭 박아준다.

⑦170도로 예열된 오븐에 10~12분정도 구워주세요.

⑧바삭바삭하면서도 부드러운 쿠키 완성!!



모자이크 쿠키

3인분 기준

[재료]

박력분 100g, 슈가파우더 40g, 버터 60g, 달걀 노른자 1개, 소금 1/8T, 바닐라오일 3방울

[맛 소스]

박력분 80g, 코코아가루 20g, 슈가파우더 40g, 버터 60g, 달걀 노른자 1개, 소금 1/8T, 바닐라 에센스 3방울

[만들기]

①볼에 버터를 넣고 핸드믹서 1단계로 1분 동안 부드러운 상태가 되게 만든다. 슈가파우더, 달, 달걀 소금을 조금씩 넣어주면서 충분히 섞이게 1단계에서 약 2-3분 동안 핸드믹서를 돌려준다.

②바닐라 에센스를 약 15초 동안 핸드믹서 1단계로 섞어주고 박력분을 넣고 소량 보일 때까지 섞어준다.

③초코 반죽도 1. 순서의 방법과 똑같이 만들어주세요. 코코아 가루는 박력분을 넣을 때같이 섞어주면 된다. 반죽이 완성되면 비닐봉지에 담고 냉장실에서 1시간 휴지를 시켜야한다.

④휴지가 끝난 반죽은 스크래퍼를 사용해 1/3 분량씩 나눠둔다. 비닐을 깔고 두 반죽이 달라붙지 않게 밀가루를 뿌려주며 폭 6cm, 두께 1.5cm 긴 막대 모양으로 만들어준다. 그리고 4등분 잘라준다. 자른 반죽을 옆으로 눕히고 흰자를 바르고 이제 모자이크를 생각하며 기본 반죽 위에 초코 반죽, 초코 반죽 위에 기본 반죽을 겹친다.

⑤두 반죽을 사각으로 말아 냉동실에 2시간 휴지한다.

⑥휴지가 끝난 반죽은 원하시는 두께로 잘라준다. 170도에 15분간 구워주면 완성이다.

## 건강생활 팁

# 우리가 몰랐던 건강상식



우리가 신경쓰지 못한 사소하면서 꼭 필요한 건강에 대한 상식을 알아보자.

수용성 비타민, 비오틴이 풍부한 간도 흰 머리 예방에 좋은 식재료다.

### 03 | 페퍼민트는 비만에 좋다



페퍼민트에 함유된 케톤류의 멘톨에는 담즙의 분비를 원활하게 해주고 지방의 대사를 촉진하는 효과가 있다. 게다가 향기 성분인 멘톨에는 짜증 난 기분을 차분하게 해주는 진정 효과가 있어 스트레스로 인한 코로나 비만 해소에 효과적이다.

### 01 | 끓인 물을 천천히 식혀마시는 것보다 냉수 1컵을 원샷하는 것이 좋다



배변에 중요한 장의 연동운동을 촉진하기에는 일어나자마자 냉수 1컵을 시원하게 마시는 것이 좋다. 위에 수분의 무게가 더해지면 위장이 대장의 윗부분을 자극하는 위결장반사를 촉진해 원활한 배변으로 이어지는 것.

### 02 | 흰머리에는 간을 먹으면 좋다

건강한 모발을 위한 식재료라 하면 톳 같은 해조류가 유명하지만, 실은 머리카락을 구성하는 케라틴의 대사에 깊게 관여하는

### 04 | 사과를 혈당치의 상승을 완만하게 한다

최근 연구에서 사과에 함유된 폴리페놀, 프로시아니딘 성분이 연구에서 인슐린 분비를 촉진, 당을 근육으로 보내는 것을 확인했다. 여기에 내장지방을 줄이는 효과까지. 사과 껍질

## 건강생활 팁

에 많이 포함돼 있기 때문에 껍질째 먹는 것을 추천.



### 05 | 곤약으로 피부가 촉촉해진다



곤약에 포함된 세라마이드는 각질층 수분량을 증가시키고 피부 상태가 개선되는 데 효과적이라는 연구 결과가 나왔다. 이때 곤약은 생곤약을 선택할 것.

### 06 | 일어나서 2시간 이내의 아침 식사는 소비 에너지 20% 증가



체내시계를 담당하는 시계 유전자에는 아침 해를 쬐고 리셋하는 중추와 아침 식사로 리셋하는 말소 시계 유전자가 있다. 이 2가지 유전자의 리듬을 맞추기 위해서는 일어나서 2시간 이내에 아침 식사를 할 것.

### 07 | 1일 8g의 대두두로 근육이 늘어난다 식물성 동물성 1:1



대두단백질은 운동 부족 시 나타나는 근섬유 복원 저해물질의 작용을 차단해 운동을 하지 않아도 근육량을 늘려주는 작용을 한다. 1일 8g의 대두단백질을 섭취하는 하는 것만으로도 근력이 평균적으로 약 40% 증가하니, 요즘과 같이 운동과 외출이 쉽지 않을 때는 대두단백질로 근육량을 늘리는 것도 방법이다. 또한 식물성 대두단백과 동물성 유단백을 1:1 비율로 섭취할 때 근육량 감소를 억제에 도움이 된다.

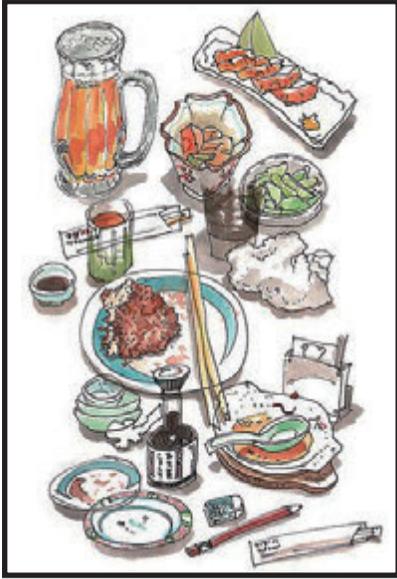
### 08 | 베지퍼스트는 30분전에



베지퍼스트는 식사할 때 채소부터 먼저 먹어 식후에 혈당 수치의 급상승을 효율적으로 제한하는 것을 말한다. 허나 이는 효과를 보기까지 대략 30분이 걸리기 때문에 샐러드 등을 먹고 난 뒤 주식을 먹어도 효과는 불충분하다. 베지퍼스트를 한다면 채소 주스를 식사 30분 전에 마시는 것을 추천.

## 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.

喜久や

텐뿌라 · 와인 바 · 이자카야  
(キクヤ)



새로운 발상과 도전으로 끊임없이 고민하는 키쿠야. 고급점과 다를바 없는 좋은 품질의 텐뿌라를 타치노미라는 가벼운 스타일로 즐길 수 있다? 이런 신선한 콘셉을 바탕으로 탄생한 곳이 이곳 '키쿠야'이다. 역시 가장 신경쓰고 있는 부분은 맛이다. 심지어 '물'까지 신경쓰고 있는 고집 스러운 부분이 있다.



### 추천메뉴 1 ▶

天丼(텐동)

• 남살짝 깊은 겹시에 제대로 튀긴 새우 2개, 반숙계란 고추, 찹조기 등 다양한 튀김이 맵지않고 쫄유의 맛이 아주 적당히 부담스럽지 않은 텐동



## ◀ 추천메뉴2

道明寺(도묘지)

• 도묘지가루로 장어구이를 감싸 만든 튀김.  
사쿠라 떡 안에 쫄깃한 식감이 일품이다.

## 추천메뉴3▶

カブレゼ

(카푸레제)

• 토마토와 모짜렐라의 카프레제는 꼬치에 꽂아 한 입크기로 나온다  
방울 토마토와 미니 모짜렐라를 튀겨 바질소스와 함께 즐긴다



## ◀ 추천메뉴4

バニラアイスの天ぷら

(바닐라 아이스크림 튀김)

• 극 냉동된 바닐라 아이스크림에 튀김 옷을 입혀 빠르게 튀겨 내어 속을 지킨채로 즐기는 시원한 튀김

★★★★☆

가게에서 제공되는 텐뿌라의 종류 또한 다양하여 먹어도 질리지 않는 매력이 있다. 함께 마시는 술 또한 사쿠라마사무네부터 포르투갈산 와인까지 스펙트럼이 다양하다. 서서 식사를 하시는 분들이 쉽게 지치지 않게 하기 위해 카운터의 높이까지 섬세하게 연구하여 만들었다고 한다. 스타 일리쉬한 가게 내부 인테리어는 호감을 불러 일으키는 요소!

·新宿区恵比寿4-6-1恵比寿MFビル1F

·영업시간 : 평일 16:00 ~ 24:00 (LO 23:00) 연중무휴

·TEL : 03-5422-9077 ·<https://tabelog.com/>→きくや으로 검색



# 계절의 변화가 느껴지는 주택살이



호기롭게 시작한 집 짓기와 주택살이. 고생은 추억이, 삶은 로망이 된다.

이후 건축사를 통해 설계와 시공을 맡기는 것이 일반적이라면, 설계만 의뢰하고 직접 공사를 진행했다. 시공 견적을 받았지만 예상보다 금액이 커서 '이것도 직접 해볼까?'라는 단순한 생각에서였다.

주말을 쪼개어 직접 자재를 구매하고 인부를 고용해 집 짓기를 시작했다. 구매한 자재가 제때 도착하지 않아 일정이 꼬였던 일, 전기공과 목수가 역할 분담이 되지 않아 난감했던 일 등 지금은 웃으며 이야기할 수 있는 일들이 그 당시 모든 일이 처음이었던 부부에게는 힘들고 서러웠던(!) 기억으로 남아 있다. 처음에는 결혼식 전까지 집을 지어 하우스 웨딩도 하고 싶었지만 당연한 듯 일정은 밀리고 밀렸다고한다.



여는 신혼부부와 마찬가지로 두 사람의 직장과의 거리를 고려해 살 지역과 집을 물색했다. 집을 알아보고 대출 계획을 세우면서 내 집 장만이 어려운 현실을 깨달았고, '이 정도면 우리 집을 지을까?'라는 생각으로 부부의 집 짓기는 시작됐다.

고구마밭이었던 농지의 용도 변경부터 각종 허가까지 직접 진행했다.

## 빛의 공간



▲1층의 거실 공간. 양옆에 창을 내어 빛을 집 안으로 끌어 들인다.

## 인테리어



▲층고가 높은 1층의 거실공간



▲부부가 함께 음식을 만드는 1층 주방.

내부 인테리어도 비슷한 방식으로 진행했다. 도면만 가지고 직접 자재를 구매한 뒤 각각의 업체를 통해 제작 가구를 들고 인부를 고용해 타일을 깔거나 도장을 하는 방식이었다.

집 옆에 위치한 목조 온실이나 집을 둘러싼 담, 다이닝 테이블의 철제 다리 등도 직접 만든 것이다. 붉은 벽돌 주택은 3층으로, 외부에서 봤을 땐 2개의 건물이 있는 듯한 모양인  $\wedge$ 자 집으로 만들어졌다. 땅 모양에 따라 최대한의 효율을 내기 위한 건축 디자인으로 설계된 것이다. 계절의 변화를 온몸으로 느낄 수 있는 1층은 창을 크게

내어 마당과 맞닿아 있다. 퇴근하고 나서 또는 주말에 부부가 가장 많은 시간을 보내는 곳이기도 하다.

### 복층의 매력

내부 구조는 1층은 거실과 주방, 2층은 침실과 곧 태어날 아이의 방과 작은 테라스, 3층은 세탁실과 테라스로 구성했다. 2층은 메인 침실과 작은 테라스가 있는데, 창밖의 푸른 '논 뷰'를 감상할 수도 있고 부부가 함께 독서하면서 시간을 보내는 곳으로 집을 지으면서 꼭 만들고 싶었던 공간이라고.



▲빛이 잘 드는 2층의 침실.

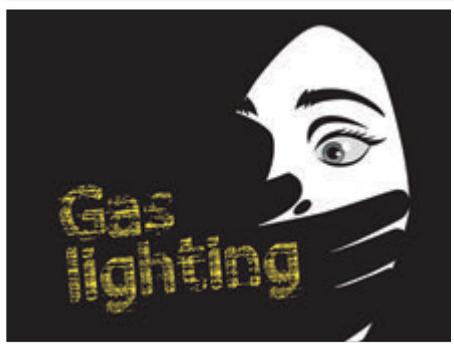
최근 남편이 지하 공간을 새로 만들었는데 운동하기 위해 기구를 놓은 공간과 공사 이후 남은 자재와 기기들을 보관하는 곳이다. 지하로 난 문을 열고 나가면 집 아래쪽 시내가 흐르는 산책로와 바로 연결된다.



▲지하에 위치한 운동 공간.

## 러브 라이프

# 가스라이팅



아내의 재산을 노리고 결혼한 남편이 있다. 그는 아내의 건강이 좋지 않다는 이유로 외출을 허락하지 않는다. 아내의 물건을 숨기고는 '당신은 물건을 잘 잃어버리잖아'라고 말하고 집 안의 가스등을 일부러 희미하게 해놓고도 아내가 어둡다고 말하자 당신이 잘못 본 것이다, 왜 엉뚱한 소리를 하느냐며 핀잔을 준다. 이런 일이 반복되자 그녀는 자신의 기억 중 어디까지 진실인지조차 헷갈린다.

이제 집 안에서 나는 소리가 실제인지 아닌지 분간조차 되지 않는 아내는 남편을 향해 외친다. "날 혼자 두고 가지 말아요. 집이 울어요. 자꾸 발 소리가 들려요." 영화 <가스등>에서 유래한 가스라이팅은 정서적인 학대를 통해 상대방의 현실감과 판단력을 흐리게 만들어 자신의 통제 아래 두는 것을 뜻한다.

가스라이팅을 최초로 규정한 정신분석가이자 심리치료사 로빈 스텐은 대외적으로 유능하고 매력적이라 평가받지만 가정에서는 자존감을 갉아먹는 관계를 유지하며 우울해하는 환자들을 많이 봐왔고 이는 가스라이팅 연구를 본격적으로 시작하는 계기가 된다.

사랑이라고 착각하고 있을지도 모를 가스라이팅 신호들.

겉으로 보기에 아무런 문제가 없는 가스라이팅은 스스로 가스라이팅 피해자라는 것을 알아차리기 어려운 것이 현실이다. 자존감을 잃지 않고 건강한 연애를 지속해나가기 위해서는 스스로 자신의 관계를 점검해볼 필요가 있다. 자가진단을 위해 로빈 스텐이 언급한 가스라이팅 체크리스트도 소개한다.

### Check List

#### 가스라이팅 확인 체크리스트

- 왜 그런지 모르겠지만 결국은 항상 그의 방식대로 일이 진행된다
- 그에게 다음과 같은 말을 들은 적 있다. "너는 너무 예민해", "나말고는 누구도 너를 참을 수 없어", "이게 바로 네 부모가 너를 무시하는 이유야", "나는 그런 이야기 한적 없어 너혼자 상상한 것이겠지"
- 그와 잘지내지만 행복하지 않다
- 주변에 그의 행동을 변명한다
- 그의 욕박을 피하기 위해 거짓말을 한다
- 그를 알기전의 내가 삶을 즐긴다
- 길들여짐이 의심된다
- 사소한 일도 판단이 어렵다

## 러브 라이프

### :: CASE 1

#### 원피스를 좋아하는 나

원피스를 좋아해 즐겨 입는다. 그중에서도 특히 마음에 드는 건 몸에 살짝 피트되고 무릎 아래로 내려가지 않는 길이의 원피스다. 키가 그리 크지 않지만 허리는 날씬한 편이라 실루엣이 적당히 살아나고 비율도 좋아 보인다. '원피스가 참 잘 어울린다'던 그는 사귀기 시작한 이후 옷차림에 간섭하기 시작했다.

'무릎 위로 올라오는 치마를 입지 마라' '그 모임에 가는데 화장은 왜 이렇게 진하게 해?' 같은 잔소리에 처음에는 당혹스럽기도 했지만 '네가 너무 예뻐서 그래'라고 하는 그의 말을 믿고 싶어진다. 나를 너무 사랑해서 그런 거라고 생각해도 되겠지?

### ■ SOLUTION

가스라이팅이 무서운 건 가스라이팅을 당하는 피해자가 이를 인지하기 어렵다는 데 있다. 화장 좀 연하게 하라거나 누구에게 잘 보이려고 예쁘게 꾸몄느냐 같은 말들은 가스라이팅의 시작. 자신의 의견을 강요하며 사소한 것부터 상대를 통제하려 든다.

나아가 '옷을 그렇게 입고 다니니 그 사람이 오해해서 자주 연락하잖아' 같은 식으로 몰고 가며 '내가 정말 오해를 살 만하게 행동했나?' 하는 의심을 품게 만들기도 한다. 세계보건기구는 통제행동을 데이트 폭력에 포함했다. 조언과 지적은 구분하자. 혹시 당신도 모르는 사이에 옷 입는 스타일이 바뀌진 않았는지 과거부터 지금까지 찍은 사진들을 들여다보며 곰곰이 생각해보자.

원래 꾸미는 걸 좋아했지만 그를 만난 이후 흥미를 잃었다는 것도 가스라이팅을 당하고 있다는 신호. 나의 개성을 하나둘 상대방의 취향에 맞추다 보면 내가 진정 좋아하는 게 무엇이었는지도 망각하게 되니 단호하게 대처하자.

### :: CASE 2

#### 다 내뺐

평소 가보고 싶은 카페가 있어 저장해 두었다 남 자친구와 만나는 날 같이 가보자고 말했다. 커피를 마시다 그가 자신의 옷에 음료를 쏟게 됐는데 물티슈를 꺼내 닦아주는 내게 '네가 여기 오자고 안 했으면 괜찮았을 거 아냐' 하며 화를 냈다. 나도 모르게 '미안해'라고 말했다.

### ■ SOLUTION

미안하다고 사과하는 쪽은 언제나 나다. 엄밀히 따지면 그 카페에 간 것과 음료를 쏟은 것은 아무런 관계가 없다. 나에게 좋은 일이 생기면 '그게 다 내 덕분에 된 것'이라며 자신의 공을 강조하고 그에게 나쁜 일이 생기면 나를 탓한다. 당신이 잘못된 것이 없음에도 불구하고 사과하게 만드는 것도 가스라이팅의 대표적인 사례다.

감정적으로 학대를 당하다 보면 자기 자신이 부족한 존재라 여기기 쉽다. 당신의 불찰이 아닌데도 '미안해'라는 말이 튀어나오려고 하면 논리적으로 왜 이 일이 일어났는지에 대해 반박하는 것도 괜찮은 대처법이다.

### :: CASE 3

#### 의심부터 하는 그

나에게 약속이 있는 날엔 그가 더 예민해진다. 친구들과의 만남은 물론 업무적으로 알게 된 이들과 차 한잔, 식사 한 끼를 할 때는 더더욱 신경이 곤두선다. 친구들과 있을 때보다 연락이 잘 안되기 때문이다. 어디서 누구와 뭘 했는지, 새로 친해지게 된 사람은 어떤 연유로 서로 알게 되었는지 꼬치꼬치 캐묻는다. 상대가 이성일 경우에는 둘이 무슨 일 있었던 건 아닌지 하도 의심을 해 결국 주고받은 메시지를 탈탈 털리고 그가 보는 앞에서 스피커폰으로 통화까지 인증해야 했다.

### ■ SOLUTION

상대방을 과도하게 움아매고 끊임없이 의심하는 연인은 이것이 사랑이라 말하지만 타인의 일정을 끊임없이 확인하는 것은 감정적으로 학대하는 사람이 상대를 틀어쥐기 위해 자주 쓰는 방법이다." 트라우마 치료 전문가 리사 페렌츠의 말처럼 이는 당신을 독립된 인격체로 존중하는 것이 아니라 자신의 소유물로 여기는 것에 가깝다.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 8월의 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

### 완전한 행복

저자: 정유정

출판사: 은행나무



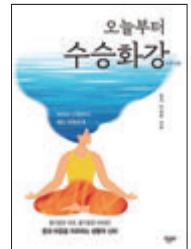
《완전한 행복》은 버스도 다니지 않는 버려진 시골집에서 늪에 사는 오리들을 먹이기 위해 오리 먹이를 만드는 한 여자의 뒷모습에서 시작된다. 그녀와 딸, 그리고 그 집을 찾은 한 남자의 얼굴을 비춘다. 얼굴을 맞대고 웃고 있지만 그들이 추구하는 서로 다른 행복은 서서히 불협화음을 만들어낸다. 이 기묘한 불협화음은 늪에서 들려오는 괴기한 오리 소리와 공명하며 불안의 그림자를 드리운다. 그들은 각자 행복을 위해 노력한다.

:: 두번째 행복 도서

### 오늘부터 수승화강

저자: 이승헌

출판사: 한문화



인간의 수명이 늘어나면서 100세 시대가 당연해진 지금, 건강과 웰빙은 그 어느 때보다 중요한 관심사가 되었다. 게다가 감염병의 대유행으로 그동안 믿고 의지해왔던 사회적 시스템이 생각보다 훨씬 취약하다는 것을 실감하며, ‘내 건강은 내가 지켜야 한다’는 자각을 하고 있다. 세계적인 명상가이자 뇌교육자로 지난 40년간 다양한 심신수련법을 개발해온 저자는 머리말에서 팬데믹 시대를 살아가는 전 세계인들이 불안과 두려움을 떨치고 스스로 자기 몸과 마음을 지키고 건강을 회복할 수 있도록 돕고자 이 책을 집필했다고 밝힌다. “어떻게 하면 내 몸과 마음을, 더 나아가 자연과 지구를 건강하게 지킬 수 있을까?”라는 질문을 던진다.