

9월 특집

리조트에 대한 리뷰에서도 체크인 순간부터 체크아웃까지 기분 좋은 시간을 보냈다는 평가와 함께 요리의 연출이 정말 고 아름답고 기대 이상의 맛있는 맛이었던 고평가가 이어지고 있습니다.

☎ 0558-85-2700



ARCANA IZU

静岡県(伊豆) ¥92,727~(2名1泊)

LA・SHORO

温泉別邸

何も考えず
自由に過ごす贅沢

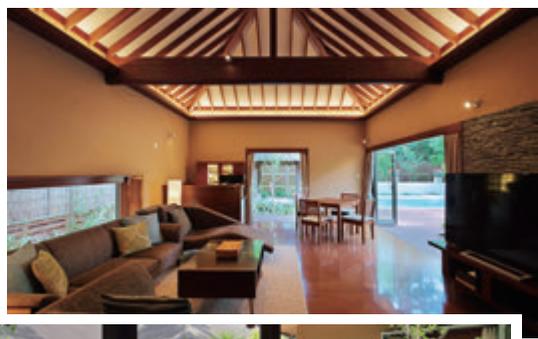


9월 특집



별정 라쇼로는 카모가와에 있는 오래된 여관 카모가와관의 별정입니다. 모든 방이 평평하게 이어져있고 동이 나뉘어져 있는데 모든 동에는 전용 풀과 욕조가 준비되어 있습니다.

대부분의 일본의 숙박시설은 콤팩트함이 특징이었다면 모든 동이 400평방미터의 넓은 공간을 갖추고 있기 때문에 보다 개방감을 느끼실 수 있습니다.



☎ 04-7093-5855



요리의 경우에는 본관의 레스토랑의 이용하는 것도 가능하지만, 룸서비스를 사용하여 객실에서 먹는 것도 가능합니다.

따뜻한 시기에 방문하신다면 야외 수영장 옆 테이블에 상차림하여 먹는 것도 가능하다고 하네요. 컨셉 자체가 어른들이 즐기는 고급감있는 휴양이기 때문에 12살 이하는 이용이 불가능하다는 점. 그리고 손님별 담당이 불기 때문에 서프라이즈 이벤트를 준비하고 있는 분들의 상담도 들어준다고 하네요.

LA·SHORO

千葉県(鴨川) ¥68,000~(2名1泊)

9월 특집



RESORT

何もしない
贅沢な時間

MALIBU HOTEL

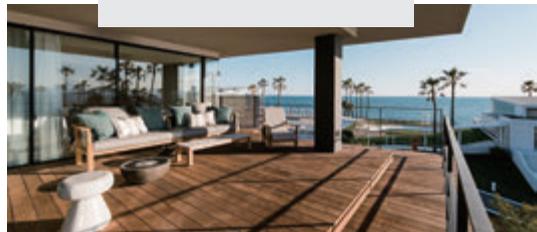
마지막으로 소개할 곳은 2020년 3월 오픈에 오른 신생 리조트입니다. 조금만 발걸음을 옮기면 마치 외국의 리조트 같은 분위기가 펼쳐집니다.

총 11개의 객실은 전 객실이 50평방 미터의 넓은 부지를 갖고 있는 테라스 스위트룸, 객실 안에서 아름다운 오션뷰를 즐기실 수 있습니다.

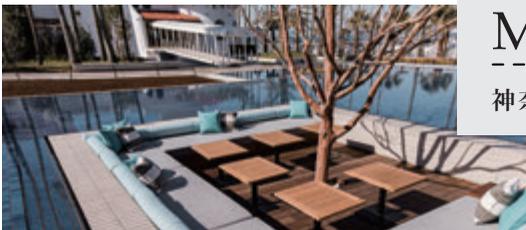


최근에 생긴 오코모리 플랜은 체크인 체크 아웃 모두 객실 안에서 진행할 수 있으며 식사까지 모두 객실로 가져다 주는 굉장히 프라이베이트한 플랜으로 화제입니다.

이어 레스토랑 테라스에서는 프라이베이트 BBQ가 가능하며 개인실에서 SPA까지 가능하다고 하니 로케이션과 서비스가 굉장히 좋다는 평가는 당연하겠네요.



☎ 0467-23-0077



MALIBU HOTEL

神奈川県(逗子) ¥78,000~(2名1泊)

뷰티 트레이닝

바디 챌린지 헤드 스탠드



'살람바 시르사아사나'로 불리는 헤드스탠드는 머리로 지탱하는 자세, 즉 머리를 바닥에 댄 물구나무서기 자세를 뜻한다.

요가 동작 중 고난도 동작으로 어렵지만 그 어떤 자세보다 몸과 마음의 변화가 크다. 중력 방향으로 직립 보행하는 인간에게 꼭 필요한 자세이며, 특히 몸을 뒤집어 완성하는 자세이기 때문에 혈액순환이 촉진되고 뇌세포가 활성화돼 사고력과 집중력이 강화되고, 심신 안정과 스트레스 감소에 효과적이예요. 또 하체 부종과 칙칙한 피부톤 개선, 소화불량과 변비 해소, 군살이 붙고 처진 몸의 근력이 강화돼 보디라인도 정돈되는 운동이다. 무엇보다 특별한 운동 기구나 장비 없이 하루 4~5분, 좁은 공간에서 할 수 있다고하니 시간·경제적으로 가장 효율적인 운동일 것 같다.

#Chapter1 복부&허리 강화하기

미운군살, 하체 부종, 허리 통증을 없애고 심신을 안정시키는 헤드 스탠드를 위한 키동작이다.

1. 바닥에 앉아 무릎을 굽혀 세운다. 상체는 곧게 펴 뒤로 살짝 기울이고 손으로 무릎 뒤를 받친다.

하체 부종, 허리 통증, 미운 군살, 누구나 겪는 만성 질환을 손쉽게 해결할 수 있는 방법이 있다? 직립 보행하는 인간에게 꼭 필요한 물구나무서기, 운동신경 광인 뺏뺏한 이들도 4주 만에 성공한다.

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



2. 숨을 내쉬며 한 발씩 90도로 들어 올린 뒤 내쉬는 숨에 양손을 바닥과 평행이 되도록 앞으로 뻗는다. 이때 등과 어깨가 둥글게 말리지 않도록 유의한다.
3. 숨을 내쉬며 무릎을 펴 다리를 위쪽으로 뻗는다. 시선은 정면을 바라보며 천천히 5회 호흡한다.

#Chapter2 등&허리 강화하기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



뷰티 트레이닝

1. 두 다리를 붙이고 서서 양손은 머리 위로 뻗는다.
2. 숨을 내쉬면서 천천히 상체를 숙이고 동시에 한쪽 다리를 뒤로 뻗는다. 시선은 바닥을 바라보며 천천히 5회 호흡한 후 반대쪽도 동일하게 실시한다. 손끝부터 발끝까지 일직선이 되도록 몸을 정렬한다.

#Chapter3 | 상체 강화 하기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



1. 무릎을 굽혀 엎드리고, 한 팔씩 팔꿈치를 굽혀 바닥에 댄 후 양손을 깎지 낀다.
2. 숨을 내쉬며 엉덩이를 들어 올려 무릎을 편다. 등부터 꼬리뼈까지 일직선이 되도록 한다.
3. 숨을 들이쉬면서 턱을 들어 몸의 중심을 어깨 앞으로 이동한다. 내쉬는 숨에 두 번째 동작으로 돌아간 뒤 다시 세 번째 동작으로 돌아온다. 5회 반복한다.

#Chapter4 | 굽은 등 펴기

STEP1 > STEP2 > STEP3 > STEP4



1. 양손과 무릎을 바닥에 대고 엎드려 기어가는 자세를 한다. 팔과 허벅지는 바닥과 수직이 되도록 하고 발끝은 세운다.

2. 양손을 손가락 길이만큼 앞으로 옮겨 바닥을 짚은 뒤 내쉬는 숨에 양손과 양발로 바닥을 밀어 내며 엉덩이를 천장으로 들어 올린다. 천천히 5회 호흡한다.
3. 숨을 들이쉬면서 한쪽 다리를 천장으로 들어 올린다. 이때 손목부터 들어 올린 발끝까지 일직선이 되도록 한다. 천천히 3회 호흡 후 반대쪽도 실시한다.

#Chapter5 | 포어 암 스탠드 프랩



1. 침대나 소파 등에서 세 뺨 정도 떨어져 엎드린 후 어깨 너비만큼 팔꿈치를 벌리고 양손은 깎지를 껴 삼각형을 만든다.
2. 깎지 낀 양손에 뒤통수를 대고 정수리는 바닥에 댄다. 숨을 내쉬면서 엉덩이를 천장으로 들어 올려 발끝을 침대나 소파 위에 둔다.
3. 숨을 들이쉬면서 한 다리를 천장으로 일직선으로 뻗은 뒤 균형을 잡고 3회 호흡 후 다리를 소파에 내린 뒤 반대쪽 다리를 뻗는다. 5회 반복한다.

▶ TIP. 누구나 연습하면 거꾸로 설 수 있다. 보통은 팔이나 어깨의 힘이 중요하다고 생각하는데 가장 중요한 건 '몸의 움직임에 의식'하는 것이다.

역자세는 다른 자세들과 달리 내 시선이 미치지 않는 곳에 몸이 있어요. 따라서 굽은 허리를 펴거나 다리를 지면과 수직이 되는 곳까지 들어 올리는 건 오롯이 자신의 의식에 집중하고 맡겨야만 한다. 앞서 소개한 4주간 거꾸로 서기에 필요한 상·하체와 코어 기초근력을 키우고 동작을 매일, 꾸준히 반복하다 보면 어느 날 거꾸로 서 있는 자신을 만날 수 있다.

스킨 케어

어서와 코리안 스킨케어는 처음이지?



외국인들이 '한국인들은 다들 왜 이렇게 피부가 좋아?'라고 부러움을 표현할 때가 있다. 실제로 길거리를 지나다니다 보면 많은 한국 여성들의 피부에서 빛이 난다.

이러한 피부는 결함없이 매끈한 도자기를 연상케 하는데 그렇다면 한국 여성들의 피부가 유달리 좋다는 평가를 받는 이유는 무엇일까? 이들에게 특별한 유전자가 있는 것일까?

사실 한국 여성들의 촉촉한 피부는 엄청난 노력으로 얻은 결과물이다. 이들은 평균적으로 하루 5~7단계 이상의 스킨케어를 한다. 이러한 노력의 결과로 한국 여성들은 타국의 여성보다 짧으면 5년 길게는 10년 이상 젊어 보인다는 말을 듣는다.

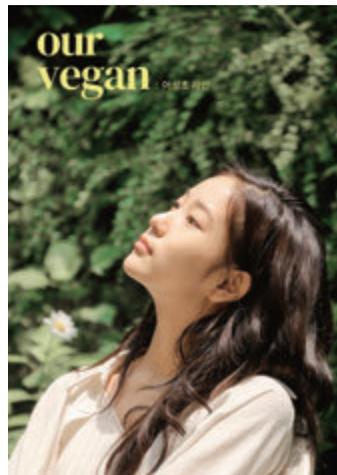
최근 전세계적으로 코리안 스킨케어를 바이블로 삼는 뷰티 트렌드가 확산되고 있는 가운데 이제는 일본 내에서도 쉽게 한국 제품을 구입할 수 있게 되었지만 이에 따른 문제도 많다.

좋은 화장품은 멀리서도 알아본다. 일본 No.1 에스테 기업이 추천하는 비건 K-뷰티템들을 알아보자.

정말 다양한 한국제 코스메 제품이 나오고 있지만 코로나 사태 이후 양국간 왕래가 어려워진 상황에서 나에게 맞는 건강하고 안전한 제품을 고르는 것은 더욱 어려워진 실상이다.

이러한 약조건에서도 우리를 대신하여 더 건강하고 안전한 한국 화장품을 엄선하고 있는 일본 No.1 에스테 기업 세븐뷰티. 세븐뷰티에서 추천하는 K-뷰티제품은 무엇이 있을까?

♥魔女工場 마녀공장
아워 비건 라인



스킨 케어



▼구입 URL



- 마녀공장 아워비건 여성초 시카 클렌징 폼 120ml
- 판매가격 1,540엔

마녀공장의 아워비건 라인은 클린뷰티의 대표 주자 브랜드이다. 약산성 비건 스킨케어 라인인 아워비건은 맑고 깨끗한 공기로 가득한 청정 지리산에서 144시간 정성들여 발효시킨 여성초추출물에 병풍의 진정 에너지를 온전히 담아내 예민한 피부를 편안하고 촉촉하게 다스린다.

대표 인기제품은 아워비건 여성초 시카 클렌징 폼은 곱게 갈아낸 여성초가루 1000ppm을 함유, 미세각질을 자극없이 부드럽고 꼼꼼하게 제거해준다.



▼구입 URL



- 마녀공장 아워비건 여성초 시카 토너 400ml
- 판매가격 2,640엔

마녀공장의 아워비건 토너는 토너지만 에센스를 바른 듯 촉촉한 제형이 각질을 다스려주고 어

성초의 탁월한 진정성분으로 예민해진 피부를 편안하게 해주는 첫단계 여성초 각질 진정 토너이다. 스트레스 받은 피부 컨디션 완화에 도움이 된다.

♥ 23years old

바쿠치올 A 3종 세트



◀구입 URL

- 23years old 바쿠치올 A 3종 세트
- (좌)부터 바쿠치올 A 토너, A 에센스, A코어 크림
- 판매가격 (좌)부터 2,310엔, 2,640엔, 3,410엔

순하지만 강력한 비건 성분인 바쿠치올은 현재 비건 코스메틱 열풍인 한국에서 어느때보다 니즈가 급증하고 있는 성분이다. 바쿠치올은 보골지잎과 씨앗에서 추출한 식물성 성분으로 오래전부터 항산화와 항염효과를 인정받아왔다.

특히 레티놀의 대체재로 알려져 피부재생주기를 활성화하고 주름개선에 도움을 주며 피부 노화를 예방한다. 23years old 바쿠치올A 세트는 민감성 피부를 위한 탄력 기초세트이며 수분보습과 피부결 정리를 한번에 할 수 있는 토너와 앰플 코어크림으로 구성되어 있다.

성형 & 시술

성형외과 부원장이 말하는 성형 트렌드



20년 넘게 강남에서 성형 상담을 진행해 온 상담 부원장이 말하는 성형 트렌드는 '초동안'이다.

예전에는 자신의 나이보다 5살만 어려 보여도 만족했다면, 지금은 10살 이상 어려 보여야 만족한다. 또 예전에는 아무도 모르게 티 안 나게 성형수술을 했다면, 지금은 티가 나도 좋으니 확실히 어려 보이고 예뻐 보이는 게 대세라는 것.

1. 최근 강남의 성형 트렌드는?



여자들이 모이면 빼먹지 않고 하는 말이 있다. “개 얼굴에 뭐 했지?” “나 이런 성형 하면 어때?” “너 그거 해봤어?” 성형은 여자들의 영원한 관심사다.

결국 '리프팅'이다. 몇 년 전까지 안면 리프팅의 경우 실 리프팅 등 비교적 간단하고 회복이 빠른 성형 방법이 유행이었다면 지금은 확실한 효과를 원하기 때문에 안면거상술이나 이마거상술 등의 절개 수술이 인기다. 이런저런 시술을 받아본 결과 수술보다 효과가 미미하고 유지 기간이 짧다는 것을 깨달았기 때문에 절개 성형 방법을 선택하는 것이다.

2. 젊은 층은 어떤 얼굴을 선호하나?

예전에는 연예인 누구처럼 해달라는 말을 했는데, 요즘은 인스타그램 속 인플루언서의 모습을 선호한다.

사실 연예인의 경우 실제로는 이목구비가 뚜렷해도 화면에서 보면 그렇지 않은 경우가 많다. 또 과하게 성형을 하면 화면에는 이상하게 나온다.



성형 & 시술

그런데 인스타그램 스타들은 다르다. 마치 보정을 한 듯 실제로도 눈이 굉장히 크고, 코도 높고 이목구비가 뚜렷하다. 동양인인데 서양인의 입체적인 얼굴을 하고 있는 경우가 많다.

3. 성형에 대한 바뀐 인식

부기가 안 빠져도 숨기지 않고, 얼굴에 붕대를 감아도 외출을 한다. 서로 수술한 것을 공유하기도 한다. 가슴 성형도 티가 날 정도로 더 크게 하는 게 유행이다. 코의 경우 예전에는 배우 한가인처럼 코끝이 작고 버선발 모양의 코를 선호했는데, 지금은 과하다 싶을 정도로 코대부터 높으면서 큰 버선코를 선호한다. 슬림하면서 마른 듯한 얼굴에 눈도 크고 코도 크고 입술은 확실한 볼륨감이 있는 얼굴로 성형하기를 원한다



4. 최근 유행하는 성형



헤어라인 모발 이식과 제모. 머리칼은 풍성하게 만들고 그 외에는 다 제모를 해서 없애는 추세다.

예전에는 비키니 라인 제모를 이상하게 생각했는데, 지금은 오히려 세이빙을 안 하면 비위생적이라고 생각한다. 문화와 패션, 라이프스타일 등 사회 전반적으로 선진국을 따라가고 있다. 성형도 마찬가지다. 우리가 성형술이 앞설지 몰라도 외모는 서구적으로 보이기 위해 수술을 한다.

5. 추천하는 시술법

강남에 사는 여성들이 매일 피부과에서 관리를 받는 것은 아니다. 정기적으로 관리를 받지만 홈케어도 정말 열심히 한다. 피부 솜을 다녀본 분들은 알겠지만, 피부에 자극을 줘서 콜라겐을 생성할 수 있게 하는 홈케어 재생 제품이 많다. 정기적으로 사용하면 피부과에 다섯 번 갈 걸 한 번으로 줄여도 효과를 톡톡히 본다. 피부과 시술의 축소판이라고 보면 된다.

'K.L Global' 등 오랜 시간 동안 연구해온 국내 메디컬 스킨케어 브랜드들은 알 만한 사람은 아는 K뷰티의 대표적인 제품이다. 외모에 관심이 많은 여성은 명품 화장품도 사용하지만 이렇듯 자신과 잘 맞는 메디컬 스킨케어 브랜드가 하나씩 있다. 피부는 돈으로만 되는 게 아니다. 지속적인 관심과 노력이 필요하다.



6. 성형 효과를 극대화 하는 법

코 성형을 많이 해서 젊어지는 것보다는 조화롭게 수술하는 게 중요하다. 이목구비 성형으로 아무리 어려 보여도 피부가 처지면 어색하다. 그래서 안면거상술을 받는 것이다. 얼굴의 전체적인 분위기를 생각하면서 성형수술을 받아야 한다. 성형은 내가 갖고 있는 장점을 최대한 살리고 단점을 장점에 맞춰 수술했을 때가 가장 아름답다.

메이크업

미리 준비하는 가을 뉴 메이크업



기본 좋은 햇살을 그대로 담은 신상 메이크업 아이템.

드 포뮬러가 특징. 또 다채로운 9가지 컬러로 구성되어 데일리 메이크업부터 바캉스 룩까지 연출할 수 있다. 9g

MAKE1

AMUSE
선릿 아이 파레트



케이스부터 텍스처까지 여름날의 기분 좋은 햇살을 그대로 담았다. 매트 컬러부터 글리터까지 눈가에서 변함없이 유지되는 고밀착 오일 블렌

MAKE2

O HUI 더 퍼스트
제너츄어 선 베이스



더퍼스트 라인의 핵심 성분인 시그너처-29 셀™을 담은 베이스 듀오가 출시됐다. 선 베이스는 에멀션처럼 촉촉하게 흡수되어 마치 스킨케어한 듯 피부가 편안한 느낌. 파운데이션은 얇은 입자가 피부에 고르게 밀착되어 묻어나지 않는 동시

메이크업

에 광채 피부를 완성한다. 베이스 40ml 7만원, 파운데이션 40ml

MAKE3

Cle de peau beauté
루즈 파우더 & 립스틱



플레드뽀 보떼의 메이크업 라인업이 더욱 풍성해졌다. 루즈 파우더는 피부를 건조하지 않게 유지하면서 메이크업을 오랫동안 지속시킨다. 4가지 피니시로 출시되는 립스틱은 무려 30개 색상으로 구성되었다. 파우더 26g 16만원, 립스틱 각 4g

MAKE4

POIRET
루주 보아레 에끌라



립스틱 같은 발색력과 립밤 같은 보습력을 갖춘 쫀쫀한 젤 텍스처의 립글로스. 하이 샤인 테크놀로지가 적용되어 투명한 유리알 광택이 오래 지속된다. 민트 향 오일 성분으로 플럼핑 효과까지 갖췄으니, 평소 얇은 입술이 고민이었다면 이 립글로스가 해결책이 되어줄 거다. 각 8ml

MAKE5

So Natural
쏘 비건 카밍 선크림



원료부터 패키지, 제조 과정까지 모두 비동물성을 추구해 프랑스 이브 비건 인증을 받은 선크림. 100% 무기 자외선 차단 성분에 병풀과 어성초 성분으로 예민한 피부에도 자극이 없다. 게다가 모공을 커버하는 보습한 텍스처에 톤업 효과까지 갖췄으니, 이보다 완벽한 선크림이 있을까? 50ml

MAKE6

DIOR 5 콜리르
꾸뛰르 얼리버드

높은 가을 하늘을 자유롭게 날아다니는 새의 깃털에서 영감 받은 새도 팔레트. 버건디와 브라운의 색 조합을 보기만 해도 가을이 눈앞에 다가온 듯하다.

손가락으로 발색해도 가루 날림은 물론 뭉침 없이 블렌딩되는 매트한 크림 타입 텍스처도 매력적. 양각으로 새겨진 깃털 무늬가 지워질까 걱정돼 마음 놓고 사용할 수 있을지 모르겠다. 4g

패션 트렌드

셀럽들의 여름 티셔츠



취향 따라 컬러풀, 심플한 화이트, 로고 포인트 등 다양한 티셔츠를 선택한 셀럽들의 힙한 서머 룩을 모아봤다.



:: Simple White :: 심플 화이트



그 어떤 옷보다 활용도 높은 무지 화이트 티셔츠. 흔히들 말하는 꾸안꾸 데일리 룩의 정석이 바로 흰 티셔츠와 데님의 조합 아닌가.

방송인 김나영처럼 배꼽 위 길이의 화이트 티셔츠에 풍성한 플레어 실루엣 스커트를 착용하면 드레시한 분위기로 변신도 가능하다. 루스한 팬츠와 티셔츠를 한 벌처럼 매치한 배우 이정아의 올 화이트 룩도 참고할 만하다.

:: LOGO :: 로고

몇 시즌 전부터 감추는 것이 미덕이었던 로고를 한껏 드러내는 패션이 트렌드가 됐다. 올여름에도 스타들의 로고 티셔츠 사랑은 계속될 예정. 브랜드 로고만으로도 멋스러운 포인트가 되는 로고 티셔츠는 레드벨벳 슬기, 배우 김혜윤처럼 별

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

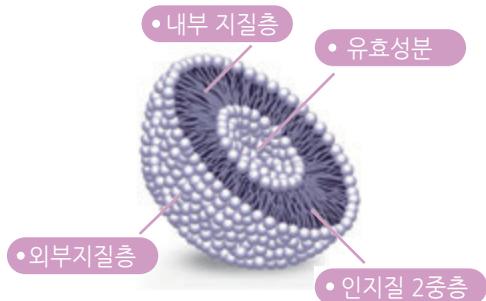
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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

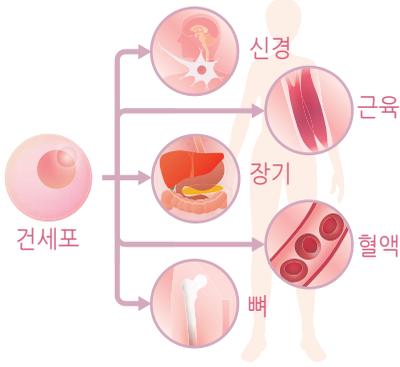
줄기세포
의료재생 화장품

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

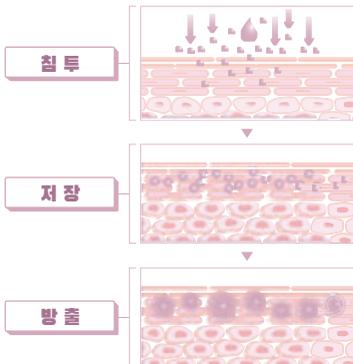
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

이 된다는 말도 있는데, 돌이 지난 후 분유를 꼭 먹여도 될까요?

걱정 말아요

아기들은 돌 이후가 되면 이유 완료를 맞고 하루 세 번 규칙적인 식사가 주식이 됩니다. 돌 이전에 비하여 성장 속도는 더디지만 꾸준한 성장과 함께 다양한 신체기능이 발달하고 활동량도 증가 되니 올바른 영양섭취는 매우 중요합니다. 그러나 대부분의 아기가 돌이 지나면 식욕 부진이나 편식이 생기는 경우가 많아 골고루 갖춘 식사를 하지 못하는 경우가 많습니다.

아기가 잘 먹지 않아 충분한 영양 공급이 되지 않고 모유 수유가 어려운 경우, 아기에겐 분유를 제공해 주실 수 있습니다.

주식인 밥과 반찬을 위주로 하루 세 끼를 규칙적으로 먹인 후, 균형 잡힌 영양섭취를 위해 식사 외 하루 2번(오전, 오후) 정도의 분유, 우유와 같은 유제품을 보통 하루 400~500 mL 정도 보충해 주시는 것이 영양적인 면에서는 도움이 됩니다. 물론 간식을 너무 많이 먹게 되면 아기가 배가 불러 정작 먹어야 할 식사량이 줄어들 수 있으므로 어느 정도의 제한이 필요하기도 하지요.

분유는 언제까지 먹어야 한다는 일률적으로 정해진 기간이 있는 것은 아닙니다만, 보통 아이의 식

BABY1

돌 지난아기, 분유를 먹여도 될까?



* 고민 있어요

이제 막 돌이 지난 아기를 키우고 있습니다. 요새 분유를 언제까지 먹여야 할지 고민이에요. 24개월까지는 먹이는 게 좋다고 하는 분들도 있고, 분유를 너무 오래 수유하면 영양이 과잉되어 비만

육아 팁

사, 영양상태를 고려해 아기에 따라서는 두 돌 때까지 먹여 주셔도 됩니다. 이때, 분유를 주시더라도 되도록 젖병이 아닌 컵 사용을 권장합니다.

이에 돌이 지난 우리 아이가 하루 세 번 규칙적으로 식사를 하고 있고 밥, 반찬(고기, 채소, 과일 등)을 골고루 잘 섭취하고 있다면 분유에서 생우유로 전환하여 보충하셔도 좋습니다만, 그렇지 않다면 분유를 좀 더 보충하여 식사의 영양을 보완해 주시는 게 좋습니다.

BABY2

유아식을 거부하는 우리아이



*고민 있어요

안녕하세요. 16개월 남자를 키우는 엄마입니다. 15개월부터 분유를 끊게 되었는데요. 아직 아이가 일반식을 하지 못해 이유식을 계속 하고 있는데, 입안에 조금이라도 원치 않는 식감이 있으면 다 뱉어버리거나 토를 합니다.

이유식도 안 먹고, 일반식도 먹지 않으려고 하고, 오직 분유량 마음 정도만 먹으려고 하네요. 이 생활이 지속되다 보니, 저도 밥 안 먹는 아이에게 계속 짜증내고 화를 내게 되더라고요. 한참 자라야 할 시기에 영양 문제도 걱정이예요. 다시 분유를 먹여야 할지, 어떻게든 일반식을 먹여야 할지 고민이 됩니다.

... 걱정 말아요

우선 생각하신 것과 달리 대부분의 분유 제품은

아기들의 균형 있는 성장과 발육을 이룰 수 있도록 비타민D를 비롯한 모든 기초 영양소 구성에 대해 모유 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 좋습니다. 우리 아이의 건강 상태가 염려가 되신다면, 다시 한 번 전문의와 정확한 상담을 받아보시길 바랍니다.

BABY3

분말분유와 액상분유의 차이?

*고민 있어요

10개월 아기를 키우고 있어요. 8개월부터 애플루트 분말 분유(애플루트 궁)를 먹고 있는데, 아무래도 분말 분유는 외출 할 때 휴대하기가 불편하더라고요. 그래서 외출 시에는 애플루트 명작 액상 분유를 수유하려고 하는데, 분말 분유와 액상 분유는 영양면에서 차이가 있는 것인가요?

... 걱정 말아요

모든 분유 제품은 모유조성에 준하여 설계하므로 기본적인 영양 조성 면에서는 비슷합니다. 그러나, 같은 회사 제품이라도 제품 종류 및 특성에 따라 제품별 단계 구성이 다를 수 있으니, 각 제품별 권장하는 개월 수에 맞는 단계를 확인 후 이용하시는 것을 추천 드립니다. 아기의 경우처럼 외출 시에는 액상 분유를 먹이시고 싶다면, 이상반응을 잘 살펴볼 수 있는 집에서 미리 소량을 먹여 보시는 것이 좋습니다.

푸드 레시피

오늘 뭐 먹지? 인도 음식 레시피



인도향신료 오리 구이

[재료] 2인분 기준
오리고기, 던냐파우더, 강황, 지라파우더, 커스트리메티

[만들기]

①먹기 좋은 크기로 토막내진 오리 고기를 칼집을 넣어주고 물에 씻어서 채반에 놓고 물기를 빼준다.

②던냐파우더, 강황, 지라 파우더, 커스트리메티. 이중에서 두가지 정도로 준비해도 괜찮고 취향에 따라 향신료양 추가해도 좋다.

③대파와 마늘도 준비하고요. 마늘은 통째로 한 개 정도 넣어줍니다. 대파는 길게 똑똑 잘라서 위에 얹어준다.

④오리 한마리 분량에 위의 재료를 각각 반숟술~ 1 찻술 정도 넣고 고루 섞어서 양념이 배도록 둔다. 저는 강황을 좀 더 추가했다. 소금을 약간 넣어 준다.

⑤오븐팬에 양념한 오리고기를 담고 예열한 190도의 오븐에서 12분 익히고 팬을 돌려서 12분 정도 익혀 준다. 한마리 익히는데 걸리는 시간은 25~30분 정도 소요된다.

⑥겉이 노릇해지면 맛있게 먹는다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



복숭아 라씨

[재료] 1인분 기준
플레인 요구르트 1컵, 통조림복숭아 1개, 얼음 1/2컵, 설탕 1T

[만들기]

①플레인 요구르트를 컵에 넉넉히 옮겨 담는다.

②진짜 복숭아를 사용하면 더욱 좋겠지만, 마트에 없다면 통조림 복숭아를 사용해도 무방하다. 통조림 복숭아 캔을 열어 반은 잘게 썬다.

③나머지 반은 플레인 요구르트를 넣은 컵에 함께 담는다.

④잘게 썬 복숭아를 제외하고 모든 재료를 믹서기에 갈아준다.

⑤쥬스에 잘게 썬 복숭아를 넣어준다.

푸드 레시피



시금치 커리

2인분 기준

[재료]

토마토 2개, 양파 1개, 캐슈넛, 1/3컵, 시금치 1줌, 코티지치즈 적당량

[양념]

다진마늘 1/2T, 다진생강 1/2T, 강황가루 1/2T, 가람마살라 조금, 고춧가루 1/2T, 설탕 1/2T, 꼬집, 버터 1/2T, 휘핑크림 2T

[만들기]

- ① 토마토, 양파 시금치 등을 잘라 준비한다.
- ② 마늘과 생강은 다져서 준비한다.
- ③ 냄비에 썰어놓은 양파와 캐슈넛 1/3컵을 넣고, 재료가 담긴 정도까지 물을 담는다.
- ④ 4등분 해 둔 토마토는 믹서에 곱게 갈아서 그릇에 담아준다.
- ⑤ 팔팔 끓인 양파&캐슈넛은 모두 믹서에 넣습니다.
- ⑥ 적당한 크기의 팬 혹은 냄비에 기름을 두르고, 다진마늘 1/2T 다진생강 (생강가루) 1/2T 를 넣고 향을 내며 볶아주세요.
- ⑦ 갈아놓은 토마토를 넣고 수분을 날리며 졸이다가, 강황가루 1/2 고춧가루 1/2 가람마살라 1/2 (생략) 소금 한 꼬집, 설탕 1/2 넣고 볶습니다. 다진시금치, 화이트소스(양파&캐슈넛)도 넣고 잘 섞습니다.
- ⑧ 잘 섞은 뒤, 코티지 치즈를 넣습니다. 보글보글 끓어오르면 버터 반 스푼을 넣고 버터가 완전히 녹을때까지 잘 끓여주고 휘핑크림으로 마무리 한다.



매콤한 탄두리 오징어, 새우

2인분 기준

[재료]

물 오징어 1마리, 새우 15마리, 양상추 적당량

[양념]

플레인요거트 3T, 카레가루 3T, 고춧가루 3T, 파슬리가루 1T, 다진마늘 1/2T, 생강가루 1/2t

[드레싱]

플레인요거트, 오이, 자색양파, 레몬즙, 소금

[만들기]

- ① 새우는 중하 정도의 크기로 준비한다. 머리를 떼어내고 껍질을 벗긴 새우의 등쪽에 칼집을 넣어 내장을 제거하여 사용한다.
- ② 오징어는 몸통만 사용하는데 오징어의 배를 가르지 않고 통으로 껍질을 벗겨 몸통의 모양을 그대로 살려 링모양으로 썰어준다. 오징어와 새우 모두 레몬즙을 살짝 뿌려 준다.
- ③ 플레인요거트 3큰술, 카레가루 3큰술, 고춧가루 3큰술, 파슬리가루 1큰술에 다진마늘 1/2큰술과 생강가루 1/2작은술을 넣고 잘 섞어 탄두리 양념을 만들어준다.
- ④ 탄두리 양념에 손질한 오징어와 새우를 넣어 냉장실에서 30분간 재워준다.
- ⑤ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 오징어와 새우를 올려 앞뒤로 구워준다.
- ⑥ 플레인요거트에 오이와 자색양파를 다져 넣어주고 레몬즙으로 산미를 더한 다음 소금을 살짝 넣어 간을 맞춰 요거트드레싱을 만들어준다.
- ⑦ 양상추를 찬물에 담가두었다가 탄두리 새우와 탄두리 오징어를 올려 먹는다.

■ 건강생활 팁

아이가 건강해지는 산모 영양제



타지에서 외로히 준비하는 예비 엄마들을 위한 영양제 복용법을 알아보자.

코로나 사태 이후 한국과의 왕래가 힘들어진 이때, 이국 땅에서 임신을 준비하는 산모들이 느끼는 고립감은 훨씬 심하다고 합니다.

예비엄마들이 꼭 알아 두어야 할 정보 중 산모 영양제 정보에는 무엇이 있을까요?



01 | 엽산 복용

임신을 계획하는 순간부터 임신 초기까지는 엽산을 꾸준히 섭취하라고 권장합니다. 엽산은 수용성 비타민의 일종으로 음식에서는 시금치 등에 많이 섭취할 수 있습니다.

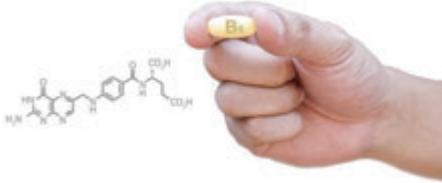
하지만 우리는 시금치를 물에 담궈 데친 후 물기를 짰다 찌서 무쳐먹기 때문에 수용성인 엽산은 많

이 손실되는 것이 현실입니다. 엽산의 손실을 줄이기 위해서는 물에 넣고 끓이는 것 보다 찌서 조리하는 것이 좋습니다.

엽산은 아기의 신경관 형성에 도움을 주 관련 결손을 막아주는 역할을 합니다. 임신 초기에는 많은 역할을 하기 때문에 임신을 예정하고 있다면

건강생활 팁

남편과 함께 먹는 것을 추천합니다.



엽산의 권장 섭취량은 400~620 μ g입니다만 사람들의 식습관에 따라서 800 μ g까지도 권장되곤 합니다. 엽산섭취는 기형아 출산을 예방할 수 있습니다. 특히 무뇌아, 심장기형, 척추 이분증과 같은 신경관 결손증 예방에 좋습니다.

미국 식품의약국 FDA에서는 엽산의 기형 예방 효과를 강조하고 있고 캐나다에서도 태아의 기형을 예방하기 위해서 임신 전부터 엽산제 복용을 권장하고 있습니다.

02 | 오메가3

오메가 3는 아기의 두뇌발달에 좋은 영향을 끼칩니다. 아기는 태아때부터 생후 2년까지 두뇌가 활발하게 발달합니다. 따라서 임신부는 아기의 뇌가 발달하는 시기인 14주부터 모유수유를 하는 순간까지도 오메가 3를 섭취하는 것이 좋습니다.

임신중 DHA를 복용한 임신부의 아기와 그렇지않은 아기의 인지발달을 비교했을 때 오메가3를 투여한 아기가 출산 후 더 뛰어난 결과를 보인 연구결과도 있습니다.

그 외 타 연구에서도 아기 알러지 및 천식 등의 감소효과도 확인할 수 있었으며 엄마에게는 산후우울증 감소와 고혈압 예방 등 다양한 효과를 기대할 수 있습니다. 허나 임신부용 영양제가 구분되어 있으므로 주의하여 구입할 수 있도록 한다.



03 | 철분 & 칼슘

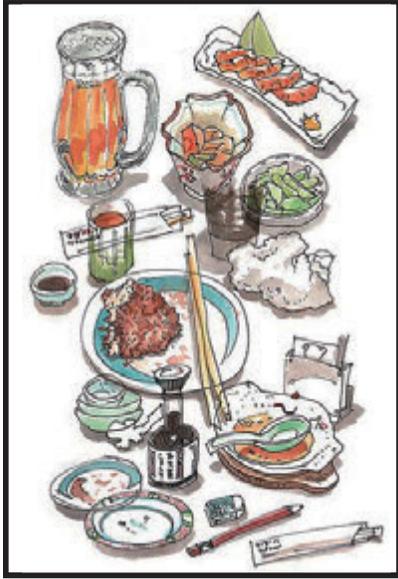


임산부는 태아에게 영양을 공급하기 위해 기본적인 혈액 요구량이 증가하게 됩니다. 그렇게 되면 당연히 혈액의 농도는 낮아지게 되는데 이 혈액은 아기에게 영양소를 운반하는 중요한 역할을 합니다. 철분은 임신 5개월 부터 출산 후 3개월까지 지속해서 복용하는 것이 좋습니다.

임산부가 치주질환에 잘 걸리고 풍치까지 오는 이유는 엄마의 몸에서 칼슘을 빼앗아 가기 때문입니다. 칼슘은 아기가 성장하는데 큰 역할을 하며 뼈와 조직은 칼슘을 통해 만들어지기 때문입니다. 따라서 임산부가 칼슘을 충분히 섭취하지 않는다면 임산부의 몸에서 칼슘이 빠져나가버립니다. 임신초기 말인 3개월 부터 중기사이에 칼슘 복용을 하는 것이 좋습니다.

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.

ニューカヤバ
타치노미 이자카야
(にゅーかやば)



이 정도로 처음 방문하는 손님을 당황하게 하는 가게는 다른 곳엔 없다. 가게의 스태프는 카운터에 안주거리를 올려놓고 차가운 병맥주를 냉장고에서 꺼내어 손님에게 건네고 계산을 도와주는 정도이다. 손님들은 이 가게에서 먹고 마시는 시간을 스스로 정하고 충분히 그 시간을 즐긴다.



추천메뉴 1▶

ポテマカサラダ(감자 마카로니 샐러드)
• 200엔의 싼가격에 팔고 있는
감자 마카로니 샐러드는 흔하지만
이 가게에서 자랑하는 샐러드
메뉴이다.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

タコブツ(문어 회)

·신선한 문어회를 통으로 썰어
큼지막한 조각을 한입에...
쫄깃쫄깃 담백한 문어 맛이 입안에
가득히 퍼지는 문어회.

▶ 추천메뉴3

モモ&つくね(모모쿠시&츠크네쿠시)

·가게가 자랑하는 공용 야기다이에서
직접 구어 바로 먹을 수 있는 꼬치류
베스트 안주이다.



◀ 추천메뉴4

サバ(고등어)

·신선한 고등어를 큼지막히 담아 먹는다.
흔한 고등어 회이지만, 신선함은 주인이
가장 신경쓰는 부분이다.
입에서 사르르 녹는 맛이 일품이다.

★★★★☆

이 가게의 죠키 맥주는 자동기계를 사용한다. 벽에 나열되어 있는 술 자동판매기에 정해진 금액을 넣으면 정해진 양의 술이 나오는 형식이다. 그리고 이 가게에는 야기토리를 굽는 야기다이가 준비되어 있어 손님이 스스로 구워 먹어야 한다. 서비스가 너무 빈약하지 않나? 라고 생각이 들 수도 있지만 오히려 자유롭게 자신만의 타이밍으로 시간을 즐길 수 있는 것이 매력이다.

中央区日本橋茅場町2-17-11

·영업시간 : 17:00~21:00 (무휴업)

·TEL : なし ·<https://tabelog.com/>→ニューカヤ바로 검색



인테리어

상상력이 자라는 프렌치 모던 하우스



상상력이 자라는 가족의 취향을 담은 공간으로의

아이들이 넓은 공간에서 편안하게 지내기를 바라는 마음에 이사를 결정했다. 널찍한 내부 공간은 물론 거실쪽 베란다가 확장돼 있어 더없이 마음에 들었지만, 2001년 준공된 오래된 아파트라 여기저기 손봐야 할 곳이 많았고, 구조변경도 필요했다. 군더더기 없이 깔끔하고 세련된 분위기의 집을 원했고, 아이들의 상상력이 무한하게 자랄 수 있는 방과, 2마리 반려견이 편안함을 느낄 수 있는 공간도 필수였다.



▲주방과 거실을 이어주는 아치형의 구조물은 자연스럽게 공간을 분리한다.

빛의 공간



▲모던 프렌치의 기본을 보여주는 웨인스코팅 마감 거실. 톤다운 컬러로 안정감을 주었다.



▲현관은 올리브 그린 컬러를 칠해 집에 들어오고, 집을 나갈 때 산뜻한 기분이 든다.



▲아이들을 위한 공간은 아이가 커가면서 그 나이에 맞게 계속 새롭게 채워지길 바란다. 그래서 가장 기본적인 베이지 컬러로 벽을 완성했다. 지금은 네 살 된 큰아이를 위한 소품들로 가득하다.

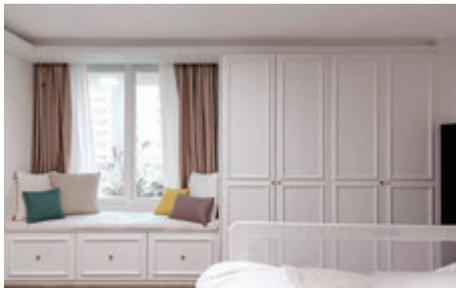


▲안방 침대 머리맡에는 블랙 컬러의 반 벽을 세워 자칫 심심할 수 있는 인테리어에 변화를 시도했다.

모던 프렌치 감성

이 집의 전체적인 콘셉트를 한마디로 정의하자면 ‘모던 프렌치’. 클래식과 모던함이 조화를 이루는 디자인에 중점을 두었다. 주요 인테리어 요소로 적용한 제품은 실내 벽에 사각 프레임 형태로 장식 물딩을 붙이는 웨인스코팅.

화이트가 메인 컬러고 공간마다 다양한 색감으로 포인트를 더했다. “부부는 분위기는 물론 각 공간이 확실한 콘셉트와 기능을 갖길 바랐어요. 그래서 내부를 모던한 느낌의 안방, 따뜻한 베이지 톤으로 꾸민 아이들의 놀이방, 우드 소재 가구로 꾸민 게스트룸, 스타일과 기능을 겸비한 주방 등으로 구성했죠. 구조변경도 진행했어요. 안방과 주방 입구에는 각각 아치형 게이트를 만들어 공간을 분리했는데, 특히 주방은 요리를 하면서도 가족들과 커뮤니케이션할 수 있는 구조로 연출했어요.”



▲안방 역시 불박이장 인테리어로 웨인스코팅을 적용했다.

디자인과 실용성

주방은 조리대 자리 확보와 큰 식탁을 놓을 곳도 필요했다. 그런 니즈들을 종합해 대리석 아일랜드와 11자 대면형 조리대를 설계했다. 덕분에 요리가 편해진 것은 물론, 거실에서 노는 아이들의 모습도 바라볼 수 있게 되었다. 그리고 주방 한쪽에 자리한 다용도실은 주로 세탁실로 쓰이던 곳이었는데, 요청으로 멋진 미니 카페가 되었다.



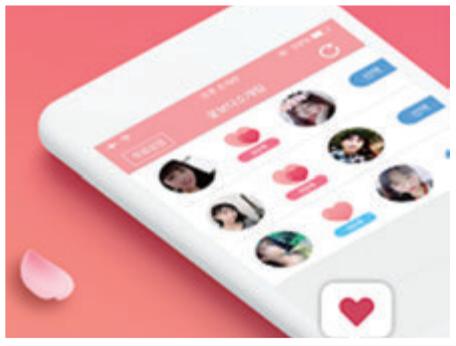
실은 커피를 좋아하는 미션 씨를 위한 감성적인 카페 공간으로 완성됐다. 다양한 커피 용품으로 채워진 미니 카페는 주방을 가장 좋아하게 된 이유 중 하나다.



▲11자형 조리대를 배치해 좀 더 공간을 주니, 군더더기 없는 모던한 인테리어의 주방이 탄생했다.

러브 라이프

코로나 시대 데이트의 미래



지난해 독립을 했다. 수년간의 고민 끝에 내린 선택이었는데 현실은 코로나19로 낙동강 오리알 신세였다. 새로운 경험을 향한 갈증으로 선택한 싱글 라이프는 외로움과 싸움이었다. 퇴근 후 ‘맥주 한잔하게 나와!’를 마음 편히 외칠 친구는 커녕 안전하게 술을 마실 수 있는 아지트, 마땅한 운동 공간도 찾지 못했다. 사회적 거리 두기의 수위가 올라갈 때마다 새로운 동네에 적응하겠다는 마음으로 나선 외출은 왠지 민폐를 끼치는 마음이었다.

직장 때문에 해외에 거주 중인 친구의 권유로 동네 친구를 찾을 수 있는 만남 어플에 발을 들이게 되었고 그곳에서 나는 2명의 동네 친구를 만들고 썸도 탔다. 만남 어플가 아니었다면 생전 마주할 일 없을 것 같은 직업을 가진 친구, 나와는 전혀 다른 인생을 살아온 이들은 내게 새로운 세계를 경험하게 해줬다. 소셜 플랫폼이라는 막연한 두려움은 적재적소에 자리한 안전장치가 사용자를 보호했고, 섬세한 소통 장치는 효율적인 관계를 완성했다.

실제로 한 만남 어플에서 최근 발표한 <데이트의 미래>보고서에 따르면 Z세대 사용자의 40%는 ‘

코로나 시대에 사랑과 우정을 꿈꾸는 모든 이들을 위한 안내서.

새로운 사람을 만나기 위해’ 만남 어플을 이용 중이라고 한다. 2020년은 만남 어플 역사상 가장 분주했던 해로 기록되었는데, 2020년 3월 29일, 1일 스와이프 30억 회를 시작으로 지금까지 130번이나 1일 스와이프 30억 회 이상을 기록했다. 언택트 데이트의 중심에 있는 만남 어플은 뉴노멀이 이끄는 사회 흐름에 정확히 부합하는 새로운 네트워킹 플랫폼인 셈이다. 만남 어플을 통해 경험한 새로운 네트워킹 트렌드를 짚어보았다.

:: TREND 1

N번의 시도는 없다



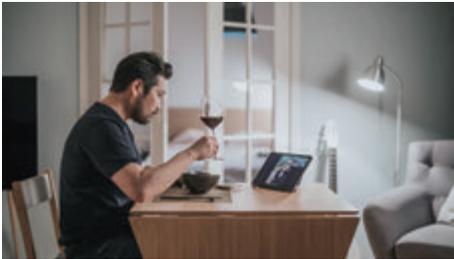
‘소개팅은 삼세번’이라는 것도 다 옛말이다. 코로나 시대에 세 번이나 만나기에는 감수해야 할 위험이 너무 많았다. 회사에서는 코로나19와 관련해 예방 수칙이 쏟아지는데 새로운 사람을 만나겠다고 외출하는 건 무책임한 행동이라 생각됐다. 만남의 기회가 귀해질수록 사전 조사는 철저해졌다. 보다 솔직하고 진실하게 나의 취향과 관

러브 라이프

심을 드러내기 위한 수단이 필요하다. 만남 어플은 가입 과정에서 나의 취향을 낱알이 분석해준다. 관심사를 중심으로 프로필과 자기소개에 따라 대화할 수 있는 상대가 달라졌다. 취향과 관심사는 솔직하고 섬세할수록 좋았다. 나의 경우 #운동 #크로스핏 을 걸어놓았더니 게으름으로부터 나를 구원한 운동 메이트를 찾을 수 있었다. 5월 말 출시를 예고한 바이브(Vibes) 또한 그 역할을 충실히 한다.

:: TREND 2

사전 데이트의 중요성



만남 어플을 통해 새로운 사람을 만날 때 가장 만족스러운 포인트는 영상 채팅이다. 영상 통화는 전화번호나 별도의 메신저 아이디 없이 앱 안에서 이루어진다. 처음에는 모르는 사람과 영상 채팅을 한다는 사실이 어색했지만 얼굴을 마주 보고하는 대화는 호감에 아주 중요한 역할을 했다.

나뿐만이 아니라 틴더 회원 중 Z세대의 40%가 '데이트 장소가 다시 개방되어도 디지털 데이트를 계속할 예정'이라고 응답했다. 편하고 안전하며, 물리적 거리 두기 만남의 어색함도 한결 줄었다. 한두 번의 경험으로 영상 채팅이 익숙해지다 보니, 화면발이 신경 쓰여 '랜선 메이크업', '화면발 잘 받는 메이크업'을 검색하기도 했다.

:: TREND 3

코로나 시대 데이트 매너

코로나는 매너의 기준을 새롭게 정의했다. 처음 만난 사람과는 착석 후 자기소개를 하기도 전에 "마스크를 벗어도 될까요?"라며 어색한 인사가 오간다. 연락만 주고받던 그와 처음 만나는 자리에

챙겨가는 소지품에도 변화가 생겼다. 손 세정제, 수정 화장을 위한 메이크업 도구, 기존 데이트보다 챙겨야 할 게 더 많아졌다. 다행히 영상 통화로 서로의 취향을 사전에 파악하고 데이트 코스를 짜둔 덕분에 어색함은 한결 줄었다. 같이 러닝을 하고 치맥을 하는 등 안전을 최우선으로 온/오프라인 안전하게 데이트를 진행하는 흐름이었다. 실제로 만남 어플에서도 프로필에 롤러 스케이팅과 같은 귀여운 액티비티에 대한 언급이 3배 이상 늘었다는 걸 보면 액티브한 첫 데이트를 즐긴 건 나뿐만은 아니었던 것 같다.

:: TREND 4

연인? 친구? 멘토?



끊임없는 불확실함 속에 살아가면서 미래의 막연한 불안함은 일상화가 되어가고 있다. 특정 유형의 관계를 규정하는 대신, 내 생각에 공감해 주고 취향을 공유할 수 있는 사람을 만나는 것에 더욱 중점을 두기 시작했다. 남녀 사이를 규정하고 만나기보다 새로운 친구를 사귀는 데 목표를 세우게 된다. 만남 어플이 아니면 사람을 만날 수 있는 방법이 줄어들었기 때문이다. 나의 이런 마음을 대변하는 듯 만남 어플 회원에 대상으로 실시한 설문 조사 결과도 꽤 흥미롭다. 설레는 연애 상대가 아니더라도 피크닉 데이트, 멋진 친구와 같은 '특정한 유형의 관계를 추구하지 않는다'는 대답이 50%에 가까웠다.

기술의 고마운 발전으로 우리는 더 유연하고 솔직하게 관계를 설정할 수 있다. 앱을 통한 만남으로 세워진 관계의 새로운 가치는 앞으로의 인간 관계에도 크고 작은 영향을 끼칠 것이다.

책소개

행복한 책 읽기 9월의 추천 도서



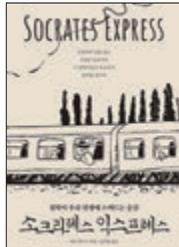
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 관찬은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

▼ 소크라테스 익스프레스

저자: 에릭 와이너

출판사: 어크로스



《소크라테스 익스프레스》는 마르쿠스 아우렐리우스부터 몽테뉴까지 역사상 가장 위대한 철학자들을 만나러 떠나는 여행기이자, 그들의 삶과 작품 속의 지혜가 우리 인생을 개선하는 데 어떻게 도움이 되는지 답을 찾아가는 책이다. 매력적인 글솜씨로 “빌 브라이슨의 유머와 알랭 드 보통의 통찰력이 만났다”는 평가를 받는 에릭 와이너가 이 여행의 동반자로 나선다.

:: 두번째 행복 도서

▼ 밝은 밤

저자: 최은영

출판사: 동네문학



공감을 불러일으키는 이야기와 서정적이며 사려 깊은 문장, 그리고 그 안에 자리한 뜨거운 문제의식으로 등단 이후 줄곧 폭넓은 독자의 지지와 문학적 조명을 두루 받고 있는 작가 최은영의 첫 장편소설. ‘문화계 프롤가 뽑은 차세대 주목할 작가’(동아일보) ‘2016, 2018 소설가들이 뽑은 올해의 소설’(교보문고 주관) ‘독자들이 뽑은 한국문학의 미래가 될 젊은 작가’(에스24) 등 차세대 한국소설을 이끌 작가를 논할 때면 분야를 막론하고 많은 사람들의 머릿속에 가장 선명히 떠오르며 활발한 작품활동을 이어가던 최은영 작가는 2019년, 예정돼 있던 소설 작업을 중단한 채 한차례 숨을 고르며 멈춰 선다.