

六義園



1695년 최고 직위의 다이로가 설계한 전통 일본 정원 리쿠기엔은 도심 속 인공 정원의 느낌의 고귀한 분위기를 느낄 수 있다.

잘 정비된 부지 내에는 인공 언덕과 연못을 중심으로 전망이 좋은 장소로 가는 오솔길이 깔끔하게 이어져 있다

주소: 東京都文京区本駒込6-16-3
11월 중순~ 11월 하순



단풍과 느티나무는 가을이 되면 울긋불긋 아름다운 풍경을 연출하고, 봄에는 벚나무가 마찬가지로 인상적인 풍경을 자아낸다. 이러한 계절에 일본을 방문하는 행운의 관광객은 야간에 조명이 밝혀진 나무와 꽃의 아름다운 모습도 감상할 수 있다.

일본의 5대 장군 도쿠가와 쓰나요시의 측근이었던 야나기사와 요시야스가 장군의 명을 받아 이 정원을 만들었다. '6개 일본 단가의 정원'이라는 의미가 담긴 이 정원은 야나기사와가 엄선한 6종류의 일본 단가로 대표되는 88개의 정경을 묘사하듯이 설계한 것이다. 이들 장소는 표식들로 지정되어 있지만, 현재 남아있는 곳은 32곳뿐이다.

貴船神社

키후네 신사는 교토 북부 산악 지역의 마을에 위치한 고대 신사이며 실제로 언덕 위의 다른 위치에 있는 세 신사의 단지이다.

경내에서 가장 잘 알려진 특징은 특유의 붉은 나무 등불이 늘어져있는 낮은 석조 계단으로, 이전 느낌을 불러 일으킨다.



10월 특집

강이 흐르는 소리, 나무들로부터 나오는 마이너스 이온, 맑은 공기 등 '키후네 신사'는 하늘과 땅의 에너지가 있는 파워 스폿이다.

물의 신을 모시는 모토미야, 인연 맺기로 알려진 유이노야시로 및 키후네 신사를 창건한 땅이라는 오쿠미야로 구성되어 있으며 이곳 어디에서도 파워가 돌고 있다. 그런 공기를 체험하면서 둘러 보거나 기도를 하면, 그 에너지가 충전되는 느낌이 든다고 한다.



주소: 京都府京都市左京区鞍馬貴船町180 11월 상순~ 11월 하순



주소: 青森県青森市八甲田山
9월 상순~ 10월 하순

가을의 핫코다산은, 단풍나무와 마가목 등의 빨강 노랑 색색으로 물든 단풍이 뛰어나 아주 볼만합니다. 북핫코다의 다모야치다케에는 표고 약1320m정상까지로 프웨이로 갈 수 있고, 단풍의 절정기인 9월하순부터 10월에 걸쳐서는 많은 관광객이 찾아온다.

八甲田山

로프웨이에서 바라보는 절경은 360도 대파노라마로 압도당할 만큼 아름다우며 맑은 날에는 츠가루평야, 무츠완, 멀리는 홋카이도까지도 보인다.



또 로프웨이 산정역을 기점으로 하는 고드라인(자연산책로)에서는 무츠완 전망대, 다모야치 습원을 돌아볼 수가 있으니 날씨가 좋은 날 느긋하게 둘러보시길.



北野天満宮



교토의 기타노텐만구는 매화의 정원으로 유명하지만, 가을이 되면 단풍 나무로 신사 정원 안이 붉게 물들면 경내를 흐르는 개울과 함께 아름다운 풍경이 만들어진다.

몇 년 전까지 만해도 이 정원은 일반인들에게 공개를 하지 않았는데 이제는 무료로 공개가 되었다.

주소: 京都市京都市上京区馬喰町
10월 하순~ 12월 중순

기타노 텐만구 신사를 방문하는 것은 버스를 이용하는 것이 가장 편리하다. 교토역에서 교토 시내버스 50번이나 101번을 타고 기타노 텐만구마에 정류장에서 내리면 된다.

매달 25일에는 오전 6시부터 오후 9시까지 신사를 둘러싼 대로변에서 텐진상 베품시장이 열린다. 빈티지 기모노와 골동품을 비롯한 현지 물건과 특별한 물품이 다양하게 장에 나오며, 좋은 물건을 적당한 값에 손에 넣으려면 일찌감치 도착해야 한다.



주소: 茨城県つくば市筑波1
10월 하순~ 11월 하순

관동 평야에 솟아 있기 때문에 어디에서도 잘 보이고 정상에서의 전망도 좋은 쓰쿠바 산. 예로부터 사람들에게 사랑받고 “만요슈일본에서 가장 오래된 시가집”에는 25수나 되는 장가 단가가 실려져 있다.

해발 877m인 노타이산과 표고 871m인 난타이산의 두 봉우리로 이루어지며 각각 케이블카와 로프웨이를 타고 산 정상 부근까지 부담 없이 갈 수가 있습니다. 두 봉우리의 정상은 약 850m의 산책로로 연결되어 주변은 관동지방에서는 보기 드문 너도밤나무 숲이 우거져 있다.

뷰티 트레이닝

뒤태 관리 홈 트레이닝



늘씬한 개미 허리여도 엉덩이에 볼륨이 없다면 예쁜 라인을 만들 수 없다. 옷발의 중심이기도 한 엉덩이를 붐글하게 만드는 뒤태 관리 노하우를 전수했다.

#섹시뒤태 | 데드리프트



01 양손에 덤벨이나 물병을 쥐고 어깨너비만큼 다리를 벌리고 선다.

02 엉덩이를 뒤로 빼면서 허리를 편 상태에서 상체를 앞으로 숙여 양손을 무릎 앞으로 내린다. 20회씩 3세트 반복.

#처진엉덩이 | 힙 익스텐션



01 바닥에 무릎을 구부려 엎드린 뒤 오른쪽 다리를 뒤쪽으로 쭉 뻗는다.

02 오른쪽 다리를 천장 위로 차듯이 쭉 올린다. 이때 허리가 굽고 골반이 내려가지 않게 등과 엉덩이를 평평하게 유지한다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#힙업 | 힙 런지



뷰티 트레이닝

1. 다리를 어깨너비만큼 벌린 상태에서 왼발을 앞으로 내밀고 양손은 맞잡아 가슴 앞에 모은다.

2. 엉덩이를 뒤로 밀어준다는 느낌으로 왼쪽 무릎은 'ㄱ'자로, 오른쪽 무릎은 'ㄴ'자로 굽혀 몸을 내린다. 이때 허리는 곧게 편 상태에서 상체를 앞으로 숙여 중심을 잡는다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#사이드힙

크로스런지



1. 다리를 어깨너비만큼 벌리고 서서 양손을 허리에 올린다.

2. 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 뒤로 쪽 뺀고 왼쪽 무릎이 90도가 될 정도로 굽힌다. 허리는 곧게 편 상태에서 상체를 살짝 앞으로 숙인다. 좌우 20회씩 3세트 반복.

#봉긋한힙

브리지



1. 바닥에 누워 양팔은 자연스럽게 엉덩이 옆에 두고 무릎을 45도로 세워 양발은 나란히 모은다.

2. 엉덩이를 위로 들어 올린 상태에서 1~2초간 멈춘다. 이때 무릎과 발이 같은 위치에서 수평을 이루도록 할 것. 20회씩 3세트 반복.

#애플힙

힙 스쿼트



1. 양발을 어깨너비로 벌리고 양팔은 자연스럽게 허벅지 옆에 오도록 한다.

2. 양팔을 앞으로 쪽 뺀으면서 상체는 앞으로, 엉덩이는 뒤로 뺀다는 느낌으로 무릎을 굽힌다. 허벅지보다 엉덩이 근육에 힘을 줄 것. 20회씩 3세트 반복.

▶Q 식단 관리는 어떻게 하는게 좋을까?

원래 딱딱한 식감을 좋아해 닭가슴살 위주로 즐겨 먹어요. 요즘은 시간이 없어 살짝 게을러진 것인데 예쁜 몸매를 만들기 위해 식단은 굉장히 중요하단다.



▲닭가슴살채소잡채

단백질은 닭가슴살은 물론 두부와 쇠고기로 섭취하는 것을 추천한다. 특히 쇠고기에는 근력 증가에 직접적인 도움이 되는 크레아틴 성분이 풍부하기 때문이다. 간혹 단백질 식품 하나에 올인 하는 분들이 있는데 채소를 꼭 같이 섭취해야 해요. 채소와 단백질 식품을 함께 먹어야 단백질 흡수율이 1.5배 정도 높아진다.

스킨 케어

샌드위치 스킨케어?



♥ 샌드위치 스킨케어 피부가 촉촉할 때를 공략

올해 초, 뷰티 브랜드 'Dieux Skin'의 창립자 샬롯 팔레미노가 인스타그램에서 언급한 이후 해외에서 인기를 끌고 있는 재미있는 스킨케어법이 있다. 건성 피부 사이에서 이슈로 떠오른 '샌드위치 스킨케어'가 그 주인공.

그런데 왜 샌드위치냐고? 자, 샌드위치를 만드는 과정을 한번 떠올려보자. 샌드위치를 만들 때 빵과 빵 사이에 먹고 싶은 식재료를 차곡차곡 겹겹이 끼워 넣듯, 스킨케어 단계 사이사이에 토너나 워터 에센스, 미스트처럼 워터 제형 제품으로 수분을 레이어링하는 거다. 그리고 마지막 단계에는 식빵 역할을 하는 질감이 묵직한 크림을 사용해 샌드위치의 뚜껑을 닫듯 수분을 밀봉하면 끝!

샌드위치 스킨케어는 피부가 촉촉한 상태일 때 어떤 제품을 발라도 흡수가 잘된다는 관점에서 시작한 스킨케어법으로, 스킨케어를 하는 중

스킨케어에 실패한 당신에게 지금 필요한 건, 수분을 겹겹이 끼워넣는 샌드위치스킨케어.

간중간 수분을 채워줌으로써 앞뒤로 사용하는 제품의 흡수력을 높인다.

그 결과로 수분감이 오래 지속되며 나아가 표피의 건조 증상을 줄이는 것이 핵심. 하지만 이런 스킨케어법, 정말 효과가 있을까? 심지어 요즘처럼 미니멀 스킨케어, 스킵케어만으로 충분하다고 하는 시대에 이렇듯 과도한 스킨케어가 피부에 부담을 주지는 않을까 궁금했다.



일반적인 스킨케어 레이어링

♥ 샌드위치 스킨케어

How to do it

평소의 스킨케어에 수분을 공급하는 과정을 끼워 넣기만 하면 되니 방법은 어렵진 않다. 토너나 워터 에센스, 미스트를 모든 스킨케어 과정 사이에 사용하는 것이 핵심.



미스트 or 에센스 추가

스킨 케어

1. 세안 후 미스트나 토너, 워터 에센스를 사용해 피부에 수분을 듬뿍 적셔준다.
2. 평소 사용하던 수분 세럼을 바른다.
3. 미스트를 또 한 번 뿌리거나 워터 에센스 한 두 방울을 손바닥에 적셔 피부에 또 한 번 흡수 시킨다.
4. 평소 쓰던 로션이나 모이스처라이저를 사용한다.
5. 또 한 번 미스트를 뿌리거나 워터 에센스 한 두 방울을 사용해 피부에 수분을 겹겹이 쌓는다.
6. 리치한 제형의 페이스 밤이나 고보습 크림으로 차곡차곡 쌓아온 수분 탑을 밀봉한다.

♥ 샌드위치 스킨케어 NOTICE

민감 피부라면 샌드위치 스킨케어 '비추'
모든 피부에게 이 방법을 추천하는 건 아니다. 샌드위치 스킨케어는 건조한 피부를 위한 극강의 수분 공급법인 만큼 제품을 여러 번 덧바를 수밖에 없다. 그만큼 피부에 가해지는 자극도 늘어날 수밖에! 미파문피부과 문득근 원장은 “사용하는 제품이 많을수록 피부가 받아들여야 하는 성분이 늘어나죠. 즉 피부에 알레르기를 유발하거나 자극을 줄 수 있는 화학 성분에 노출될 확률이 높아집니다. 또 피부에 많은 단계의 제품을 사용하다 보면 그만큼 피부에 자극을 주기 때문에 평소 피부가 민감하거나 홍조가 심한 편이라면 샌드위치 스킨케어를 지양하세요”라고 덧붙였다.



수분이 흡수될 시간을 충분히 줄 것
미스트나 워터 에센스를 중간중간 레이어링하며 바를 때, 화장품이 흡수될 수 있도록 충분한 시간을 줘야 한다. 와인피부과 김홍석 대표 원장은 “수분 제품을 덧바를 때 너무 강하고 세게 두드리면서 흡수시키면 피부에 자극을 줄 수 있습니다. 손바닥으로 지그시 눌러 흡수시키세요”라고 조언한다.

♥ 샌드위치 스킨케어 스킨케어 필수 ITEM



1 닥터지 하이드라 아쿠아 캡슐 에센스 히알루론산과 순수 비타민 C를 집약한 이중 캡슐 에센스가 수분 밀도를 촘촘하게 채워 피부 겉과 속의 건조를 해결한다. 50ml

2 라곰 셀러스 리바이브 에센 토너 피부 수분 통로를 활성화하는 아쿠아리시아와 3중 히알루론산, 글리세릴글루코사이드를 함유해 피부의 수분 증발을 막는다. 200ml

3 리얼베리어 익스트림 크림 20,000ppm의 고함량 세라마이드를 함유한 고보습 크림으로, 마지막 단계에 바르면 수분을 밀봉한다. 50ml

4 어뮤즈 피톤시카 B5 트리플 히알루론산 에센스 트리플 히알루론산 성분과 고함량 판테놀을 담은 수분 탱크 에센스. 피부 자극도 0.00%의 순한 사용감을 자랑한다. 35ml

5 피지오겔 DMT 페이스 미스트 미세한 안개 분사로 가볍고 촉촉하게 수분을 충전하며 히알루론산과 판테놀을 함유해 보습 효과가 탁월하다. 100ml

6 닥터자르트 세라마이드 크림 피부에 강력한 보습막을 씌워 피부 장벽을 강화하고 피부가 금세 건조해지지 않게 지켜주는 고보습 크림. 50ml

성형&시술

치료와 미용을 동시에 가능 코성형



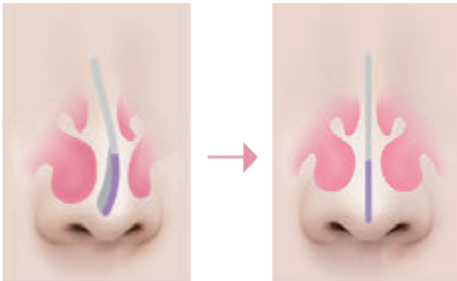
1. 비후성 비염



비후성 비염은 보험 적용 가능 코 질환 중 하나이다. 비염은 코 속을 덮고 있는 점막에 생기는 염증성 질환으로 알레르기나 코 내부의 구조적 변형에 의해 생기게 되며, 코막힘, 재채기, 가려움증 등 다양한 증상을 동반합니다.

■ 치료법

고주파 기계를 이용해 거대해진 점막을 수축시켜 코막힘과 후각 감소, 두통 등을 개선시킵니다.



코막힘, 비염, 축농증 등 코의 기능적인 문제가 있을 경우, 코 질환을 위한 수술과 더불어 낮은 콧대, 흰코 등을 한번에 진행할 수 있을까?

비염 치료 전의 코내부(좌측 사진)의 분홍부분이 비후성 비염으로 인해 거대해진 코 점막입니다. 휘어진 비중격 연골을 기준으로 오른쪽에 정상적인 코 점막에 비해 상당히 부풀어 있습니다.

수술이후에 비염 치료 후 사진(우측 사진)을 보면, 양측의 코 점막이 정상적인 크기로 자리잡고 있습니다.



▲비염으로 인해 휘어 있는 비중격 연골

2. 비중격 만곡증

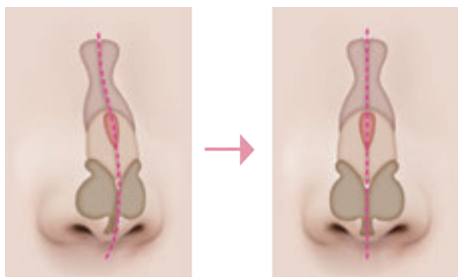


비중격은 코의 중앙에 위치하여 코의 중심을 잡아주는 기둥 역할을 하는 연골입니다. 이 연골이 한쪽으로 휘어지는 비중격 만곡증의 경우, 코막힘, 비염, 축농증 등의 기능적 장애를 유발합니다.

■ 치료법

휘어진 곳의 비중격 연골을 제거하고, 남은 비중격 연골을 완전히 펴서 바로잡아 줍니다. 비중격 만곡증도 보험 적용이 되는 코 질환입니다.

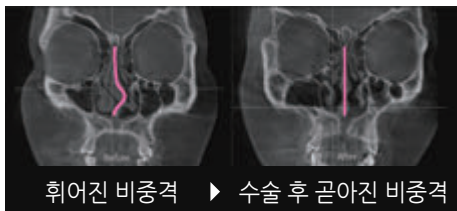
성형 & 시술



만곡된
비중격 연골

수술 후,
곧아진 비중격 연골

■ 비중격 만곡증 환자의 3D CT 사진



휘어진 비중격

▶ 수술 후 곧아진 비중격

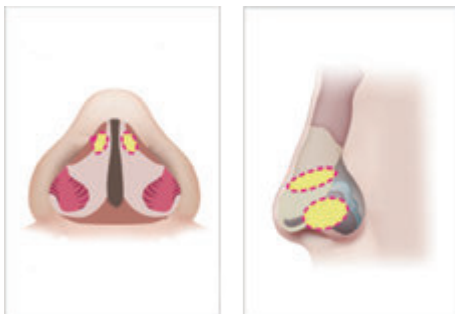
3. 비밸브 협착증



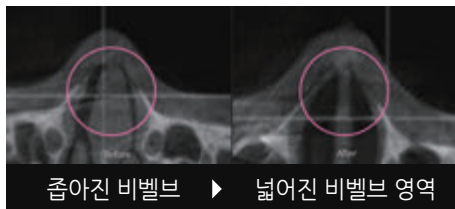
비밸브는 코의 안쪽 천장에 위치한 작은 공간으로, 호흡을 조절하는 중요한 부위입니다. 이 부위가 좁아지는 비밸브 협착증의 경우 숨 쉬는 것이 힘들어지고, 답답함을 느끼게 됩니다.

■ 치료법

코 막힘의 원인에 따라, 협착된 부위에 연골을 삽입하여 공간을 만들어 비밸브를 넓혀줍니다.



■ 비밸브 협착증 환자의 3D CT 사진



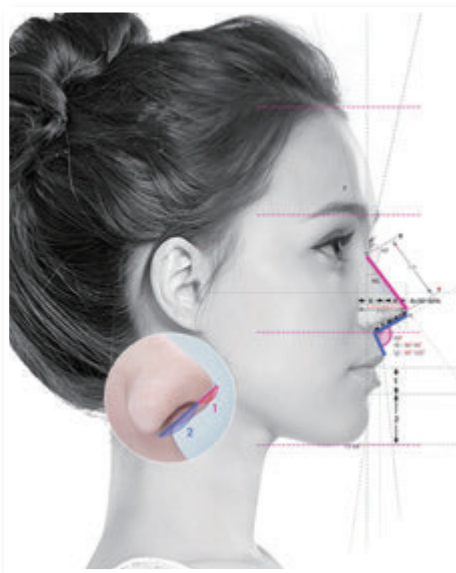
좁아진 비밸브

▶ 넓어진 비밸브 영역

4. 이상적인 코 라인



코 라인 트렌디한 코 끝이란 무엇일까?



■ 이상적인 코 라인 POINT

POINT1

내 얼굴 길이의 1/3 비율에 맞춘 코의 길이

POINT2

95~105°의 정확한 비순각

*비순각: 코의 기둥과 인중이 이루는 각도

POINT1

티 나지 않는 코끝 (코 전체의 2/3 콧구멍 크기)

메이크업

스타들의 네일#



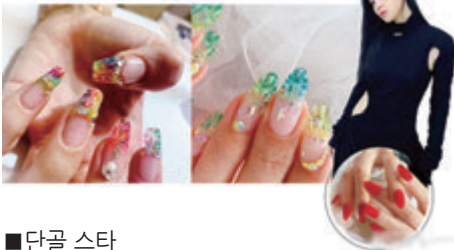
요즘들어 네일 아트가 잘 어울리는 SNS 속 스타들의 네일 인증샷에 눈길이 간다. 가수 이하이와 래퍼 이영지 등 요즘 핫한 스타들이 즐겨 찾는다는 네일 슱 올 가이드.

가 짧은 손톱도 매력적으로 보일 수 있는 스타일을 좋아한다고. 이하이는 슱 오픈 때부터 지금까지 한 달에 1~2회 방문하며 손톱 길이와 셰이프의 디테일을 살리는 스타일을 선호하는 편.

손톱을 연장해 보디를 길게 만들고 오벌셰이프(타원형 모양), 발레리나 셰이프(토슈즈를 닮은 모양)에 연회색이나 살구색 등의 뉴트럴 컬러를 더해 하얀 피부 톤에 잘 어울리는 네일을 한다.

NAIL1

네일유메
@nailyume



■ 단골 스타

이하이, 소녀시대 써니, 걸 그룹 프로미스나인·우주소녀

10년가량 소녀시대 써니의 네일을 담당했던 유미란 대표가 2014년 문을 열었다. 써니는 네일과 풋 케어를 같이 받는데, 주로 마블(물감을 떨어뜨려 경계 없이 색을 섞는) 디자인이나 파츠(큐빅과 같은 장식)를 얹은 주얼리 네일처럼 길이

NAIL2

신꿈꿈
@nejingggg



메이크업

■ 단골 스타

레드벨벳 웬디, 아이즈원 장원영, 가수 벤

레드벨벳 웬디와는 5~6년째 작업을 함께해오고 있는데, 웬디는 평소에는 굳더더기 없는 깔끔한 스타일의 네일을 즐겨 하고, 새 앨범 재킷이나 화보 촬영을 앞두고는 착용할 의상과 어울리는 스타일을 선보인다. 지난 4월 5일 웬디의 첫 솔로 앨범 '라이크 워터(Like Water)'에서는 신비로운 느낌을 연출하고자 투명 네일 팁으로 길이를 연장해 물방울 같은 느낌을 담아냈다. 아이즈원의 장원영은 지난해 6월 15일 공개된 미니앨범의 타이틀곡 '환상동화' 콘셉트를 위해 조각 모양의 풀(Full) 스와로브스키로 포인트를 주고, 픽시 스톤(작은 알갱이의 스톤)과 손톱이 빛나게 돕는 미러 파우더를 사용했다. 평소 장원영은 길이가 긴 풀 컬러 네일에 포인트 아트 1~2가지를 넣는 디자인을 좋아한다고.

NAIL3

미미네일터
@mimi_nailter



■ 단골 스타

래퍼 이영지·카모(Camo)

가수, 래퍼, 댄서들이 방문하는 힙한 네일 숍. 100% 예약제로 매달 1, 2차로 나눠 예약을 진행한다. 1년 반 정도 미미네일터를 다닌 이영지는 네일 소화력에 있어서 스펙트럼이 굉장히 넓은 편이다. 미디엄이나 롱 기장, 심플하거나 실험적인 디자인 등 다채로운 스타일을 아우른다. 지난 4월 헬스케어 브랜드 '세리박스' 화보 촬영을 앞두고는 코핀 셰이프(발레리나 셰이프)의 미디엄 길이 젤 연장을, 5월 14일 방송된 KBS '유희열의 스케치북'에서는 마시멜로 파스텔 컬러의 그레데이션 네일을 했다. 2년 넘게 미미네일터를 다니고 있는 래퍼 카모는 연장 네일을 기본으로

ABG(Asian Baby Girl) 스타일이라 불리는 건 강하고 섹시한 느낌의 네일을 좋아한다. 원 컬러나 그레데이션 디자인을 좋아하며 셰이프는 스퀘어와 스틸레토를 선호한다. 1월에 발매된 앨범 '와이프(Wifey)' 뮤직비디오 촬영을 위해 스틸레토 셰이프(끝이 뾰족한) 젤 연장과 오로라 글리터 포인트가 담긴 누드 핑크&화이트 그레데이션 네일 케어를 받았다.

NAIL4

오프네일
@hautenail



■ 단골 스타

가수 이주연·허영지, 배우 한효주·최여진

꽃 그림에 금박을 붙여 넣은 금박꽃 네일과, 여릿 여릿한 느낌의 '여배우 시럽 컬러'로 유명한 압구정 네일 숍. 이주연과 허영지는 2018년 2월 매장 오픈 때부터 다닌 오프네일의 찐 팬이다. 배우 최여진이 현재 출연 중인 KBS 드라마 '미스 몬테 크리스토'에서 하고 나온 네일 모두 오프네일 작품이다. 이주연은 SBS 유튜브 '문명특급' 촬영을 앞두고 왼손에는 화이트 컬러, 오른손에는 네일 브랜드 모스티브의 '진짜라임' 컬러를 칠해 상큼한 분위기를 자아냈다.



● 판매처: 세븐뷰티

<https://7beauty.jp/pickup/omd-charmstickgel>



패션 트렌드

길거나 짧거나 가디건 라인업



악히 알고 있겠지만, 카디건은 사시사철 즐길 수 있는 만능 아이템이다.

아직 남아있는 여름, 카디건을 패션너블하게 도전하고 싶다면 손바닥만 한 작은 사이즈를 선택할 것. 이너는 생략하거나 최소화하고 딱 붙는 크롭 톱처럼 연출하는 것이 요즘 대세다.

카미유 샤리에처럼 안에 컬러풀한 언더웨어를 매치해 은근한 섹시미를 연출하는 것도 좋은 선택. 이때, 하의는 당연 하이웨스트 디자인이어야 한다. 카디건 아래 끝까지 잠귀 배꼽 위까지 단단하게 잡아주면, 허리를 드러내도 생각보다 부담 없이 즐길 수 있다.

:: LIKE A CROP TOP ::

크롭탑



:: WITH SKIRT OR DRESS ::

스커트/ 드레스



패션 트렌드

머지않아 찬바람이 불어오면 맨살에 카디건 하나만 걸치기는 쉽지 않겠다. 자넷 메디슨처럼 짙은 색의 이너와 미니멀한 스커트를 매치하면 은은한 가을 스타일링이 완성이다. 부드러운 파스텔 톤의 가방을 매치해 톤온톤 포인트를 더하는 것도 방법. 엠마 프리셀은 그녀와 비슷한 아이템을 선택했지만 톱톡 튀는 디자인과 비비드 컬러를 선택해 반전된 분위기로 꾀했다.

:: CHOOSE CLASSIC :: 클래식



무게감이 있는 클래식한 카디건이야말로 톱톡 걸치기 좋은 아이템이다. 샤넬의 아이코닉한 스타일처럼 H라인 스커트와 함께하면 무난히 즐길 수 있겠지만, 특색있는 아이템을 매치해 쿨한 바이브를 즐겨도 좋겠다.

그중 페르닐 테이스백의 스트리트 룩이 가히 인상적이다. 카디건을 포함해 체인 백, 벨트로 어우러진 우아한 아이템들 사이에 이질적인 카고 팬츠를 더한 것. 한편 패턴이 더해진 카디건은 티셔츠와 데님 팬츠로 어우러진 베이식한 룩에만 매치해도 스타일링 완성도를 높여주는 역할을 톱톡히 해낸다.

카디건의 매력은 누가 뭐래도 루즈한 실루엣이다. 크고 넉넉한 카디건에 푹 안긴 듯한 이미지는 언제나 사랑스럽다.

:: VIVID POWER :: 비비드



달콤한 색상의 카디건은 보기만 해도 마음이 몽글몽글해진다. 컬러는 물론 패턴까지 더해진 화려한 카디건은 메간 폭스처럼 화이트 셔츠와 함께하면 좋다. 별다른 액세서리를 더하지 않아도 근사한 데이 웨어가 완성되니까. 좀 더 과감한 연출이 가능하다면 컬러로 무장한 셀러브리티처럼 도전해보자. 이때, 세 가지 이상의 컬러가 들어가면 안 된다는 사실을 명심해야 한다.

:: Coordinate TIP :: 카디건 스타일링

옷 위에 한 겹 레이어드하는 카디건의 연출 방식이 조금 지루하다면? 단추를 모두 잠가 가벼운 니트 톱처럼 새롭게 활용해보자. 소재가 얇을수록, 짜임이 가벼울수록 세련미가 배가된다. 허리를 살짝 드러내는 크롭트 실루엣이나 단추를 아래부터 2-3개 풀어 입는 방식이 가장 트렌디하게 통용된다.

남성의 것을 걸친 듯 큼직한 오버사이즈를 선택하는 것이 관건. 화려한 컬러나 어지러운 패턴은 커다란 실루엣과 맞물려 다소 과해 보일 수 있으니 최대한 자연스러운 색감을 선택한다.

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

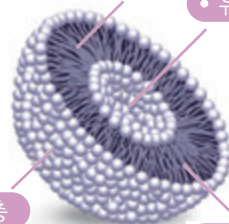
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

이러한 리포솜에 건세포 엑기스를 담아 피부 속 깊은 곳까지 전달하여 피부침투력과 체내흡수율을 극한까지 높인 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

02 Cellogy

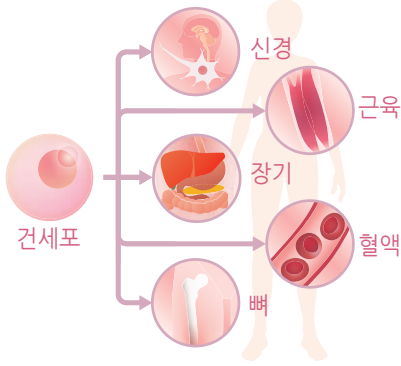
줄기세포 의료재생 화장품

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

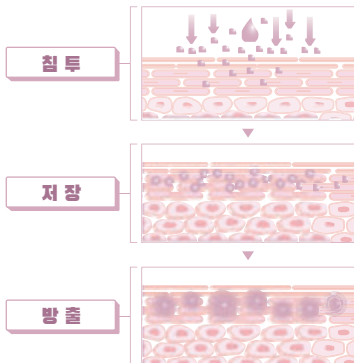
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

어떻게 하면 씹는 습관을 길러줄 수 있을까요? 이유식을 삼키는 습관이 아기의 위장에 문제가 되지 않을까요?

... 걱정 말아요

보통 중기 이유식을 진행하게 되는 시기는 만 7~9개월 무렵입니다. 생후 만 7개월 이후가 되면, 아기의 턱과 혀 운동이 한 단계 더 발달되어 씹는 운동이 강해지게 되고, 아기의 앞니가 서서히 나오기 시작해 입안에 음식물을 어느 정도 담아둘 수 있어 음식물을 으개 먹을 수 있는 정도가 됩니다. 따라서 기존에 미음에서 죽 형태로의 걸쭉한 이유식을 먹을 수 있게 되면 중기 단계를 이행해도 됩니다.

아이가 이유식을 잘 씹지 못한다면, 이유식의 농도와 재료의 크기조절을 통해 우리 아기의 적응도를 살피며, 이유식을 진행해 주는 것이 좋습니다. 초기 이유식처럼 계속해서 체에 걸러주시기는 어려우실 테니, 재료를 푹 무르게 익혀서 최대한 부드럽게 조리해주시고, 아직 치아가 온전히 발달되어있지 않다 하더라도, 아기들은 잇몸으로도 음식물을 으깨어 섭취 할 수 있으니 어머님께서 '냠냠'씹는 모습을 자주 보여주셔서 아이가 모방할 수 있도록 해주세요.

물론 지금 당장은 잘 되지 않고, 이렇게 한 단계 한 단계 넘어 가는 것은 정말 어려운 과정이지만,

BABY1

이유식을 씹지 않고 삼키는 아이



* 고민 있어요

8개월 아기가 있어요. 중기 이유식 기간이라, 이유식을 약간 덩어리지게 만들어주고 있어요. 그런데 아기가 계속 이유식을 씹지 않고 꿀떡꿀떡 삼키는 거예요! 이제 씹는 연습을 해야 하는데,

육아 팁

꾸준한 연습과정 이후에는 언제 그랬냐는 듯이 잘 먹게 될 것이니 여유를 갖고 좀더 지켜봐 주세요.

참고로 우리아기가 잘 씹지 못하는 것 같다면 무조건 알갱이가 있는 것을 먹이는 것 보다는 점차 농도를 높여나가는 것이 좋습니다. 우선 평소에 잘 먹고 소화를 잘 시키는 음식이나 입자가 고운 음식, 진 죽의 형태 등으로 당분간 먹이시면서, 조리법에 차츰 변화를 주어 아기가 이유식에 싫증 내지 않도록 해주시는 것이 좋습니다.

BABY2

중기 이유식의 재료와 양



*고민 있어요

9개월 아이 엄마입니다. 지금 중기 이유식을 진행하고 있는데, 이맘때쯤 아이들의 영양에 맞춘 이유식 식단과 이유식 양이 궁금합니다! 쌀과 고기 양은 어떻게 맞추어야 하나요?

... 걱정 말아요

보통 이유식 중기를 진행하게 되는 만 7~9개월 무렵의 아기들은 하루 600~900ml의 수유와 함께 하루 2번 규칙적으로 이유식을 진행합니다. 보통 한번 이유식 먹는 양은 100~150cc 안팎 정도로 먹을 수 있는데, 먹는 양은 아기들의 소화력, 이유식 적응도, 필요열량 요구량 등에 따른 신체 상태에 따라 조금씩 다를 수 있는 점 참고해주세요.

아기들은 만 6개월부터 모체로부터 받았던 철분

이 소진되기 때문에 식품으로 철분과 단백질을 보충해야 합니다. 또한 이 시기부터는 단백질 소화능력이 생기기 시작하므로 쇠고기, 닭가슴살, 흰살생선류들을 이유식 식재료로 사용할 수 있으며 단백질 식품 1가지와 채소 2~3가지를 섞어 5~6배 죽 형태로 만들어주시기 바랍니다. 다만, 간혹 단백질 식품에서 알레르기 반응이 보이기도 하므로, 갑자기 많은 양을 주기보다는 조금씩 먹여보고 반응을 살펴가며 늘려가시는 것이 좋겠습니다.

참고로 단백질 식재료(쇠고기, 닭, 흰살생선, 두부 등)는 하루 총 탁구공 크기의 분량을 매끼니 나누어 이용한다고 생각하시면 좋을 것 같습니다.

BABY3

좋아하는 놀이만 하는데 괜찮은가요?



*고민 있어요

4세 아들을 둔 엄마입니다. 아이가 요즘 모형 자동차에 푹 빠져 그것만 꼭 갖고 놀려고 해요. 외출 할때도 심지어 어린이집 갈 때도 그 자동차는 꼭 가져가야 한다고 떼를 쓰네요. 너무 한가지 장난감에 집착하는 것 같아 걱정인데 괜찮을까요?

... 걱정 말아요

물건이나 행동에 집착하는 것은 발달적으로 나타나는 자연스러운 현상이예요. 아기 때 좋아하는 것 꼭지만 찾거나 아장아장 걷는 아이가 엘리베이터 버튼을 자기가 꼭 누르려 한다거나 하는 일상적인 집착도 일정 기간이 지나면 사라집니다.

푸드 레시피

홈메이드 치킨 레시피



간단 양념 치킨

4인분 기준

[재료]

닭다리 1kg, 소금 1/2t, 후추 1t, 튀김가루 1.3컵, 우유 1컵

[양념]

고추장 2t, 고춧가루 1t, 케찹4t, 설탕 3t, 물엿 10t, 다진마늘 1t, 간장 2t

[만들기]

①닭고기를 깨끗이 씻은뒤 우유와 후추와 소금을 넣고 주물러준다.

②10분정도 지나면 튀김가루 1.3컵을 넣고 주물러준다.

③이제 비닐봉지에 튀김가루와 닭고기를 넣고 흔들어준다.

④기름에 중약불로 튀겨준다.

⑤양념재료를 전부 넣고 섞어준다음, 한번 끓여 양념소스를 완성한다.

⑥튀김 닭다리를 만들어 놓은 양념에 넣어 비벼 버무린다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



치즈 입힌 치킨

2인분 기준

[재료]

손질된 닭고기 살 700g

[양념]

무염버터 2t, 빵가루 200g, 파마산 치즈가루 100g, 마늘가루 2t, 후추가루 1t

[만들기]

①녹인 버터에 닭을 20분간 재워준다.

②닭을 재우는 동안 빵가루, 파마산 치즈, 갈릭 파우더, 후추가루를 한데 넣어 섞어준다.

③닭고기를 섞어놓은 가루에 고루 묻혀준다.

④중불에 예열한 기름에 노릇노릇하게 튀겨준 다음 건져내어 예쁜그릇에 담는다.

푸드 레시피



캐슈넛 발사믹 치킨

[재료]

닭다리 8개, 캐슈넛 30g, 녹말가루 1/2컵

[밀간]

향신즙 2T, 소금 1t, 후춧가루 약간

[발사믹 소스]

진간장 3T, 발사믹 식초 3T, 청주 2T, 식용유 2T, 조청 3T, 설탕 1T, 후추 약간, 다진마늘 1T, 핫소스 1T

[만들기]

①닭다리를 깨끗히 씻어 기름기가 많은 껍질 부위는 일부 잘라내고 소금과 후춧가루, 향신즙(맛술 + 생강즙)을 넣어 약 2시간 정도 밀간 해놓는다.

②전자렌지 용기에 담아 전자레인지에서 10분간 익혀낸다. 닭다리는 참 잘 안익기 때문에 소스에 속까지 빨리 익혀주는 전자레인지에서 익히면 좋다.

③전자레인지에서 익힌 닭다리에 녹말가루를 묻혀 직화오븐에 올리고 뚜껑을 달아 아주 약한 불에서 노릇하게 구워준다.

④팬에 식용유를 두르고 약한 불에서 다진 마늘을 볶아 기름에 마늘향을 내주고 여기에 진간장, 발사믹 식초, 조청과 설탕, 핫소스, 청주, 후춧가루를 넣어준다. 핫소스는 취향껏 조절하시는게 좋다.

⑤마지막에 캐슈넛 다진 것을 넣어 걸쭉하게 만든 다음 노릇하게 익힌 닭다리를 넣고 소스에 잠시 버무려주면 완성이다. 소스가 골고루 잘 스며들도록 뒤적뒤적 해주고 소스가 졸아 타지 않도록 주의한다.



고추 바사삭

2인분 기준

[재료]

닭봉과 닭날개 850g, 빵가루 3T, 고춧가루 1T, 다진 청양고추 1T, 일회용 비닐, 튀김가루 3T, 카레가루 2T, 파슬리 1T, 허브솔트(마늘향) 4/3T, 치즈가루 조금

[만들기]

①튀김가루 3큰술, 빵가루 3큰술, 카레가루 2큰술, 고춧가루 1큰술, 파슬리 1큰술, 매운고추 1큰술을 봉지에 넣어준다.

②비닐 봉지안에서 잘 섞어준다.

③마늘허브소금 1큰술을 닭에 뿌려준 다음 잘 섞어준다. 조금 싱겁게 드시는 분들은 반큰술만 넣어도 좋다.

④양념이 든 봉지에 닭을 넣어준 다음 봉지를 잡고 흔들어 섞어준다. 사진처럼 비닐봉지에 공기를 넣어서 흔들어 주면 아주 순식간에 굉장해질 것 같다.

⑤185도로 예열한 오븐에 20분 굽고 뒤집어서 20분 더 구우면 총 40분이 걸린다.

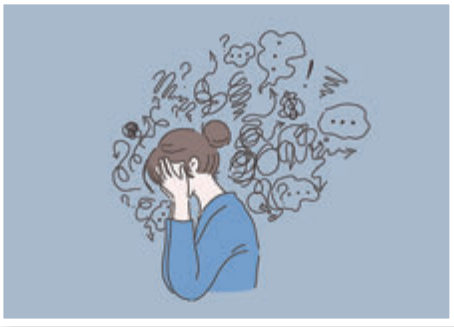
⑥치킨을 꺼낼 때 오븐 팬에 껍데기가 눌어서 잘 안 떨어지는 경우도 가끔 있는데 종이호일을 미리 깔고 구우시면 불을 일일 없다.

⑦양념가루가 남아 버리기 아깝다면 감자 반쪽과 양파 한개를 썰어서 같은 방식으로 양념을 묻혀 고추양념양파를 만들 수 있다.

⑧쪄 감자에 양념을 묻혀 오븐에 구워도 고추 양념 감자를 만들 수 있다.

⑨기름에 튀기지 않아서 더 건강하고 맛도 좋은 홈메이드 고추 바사삭 만들기이다.

마음은 괜찮아요?



1 | 내 마음 돌아보기 마음의 감기?

감정을 숨긴 채 살아가는 이들이 늘고 있다. 힘든 내색을 하고 싶지만 '안 힘든 사람이 어디 있겠나?'라는 생각에 선뜻 아픔을 이야기하지 못한다. 반대로 나만 불행한 것 같다는 생각에 외출하기 전 가면을 쓰고 밖으로 나서는 이들도 있다. 어느 쪽이든 힘들음을 말하지 못하는 마찬가지로다. 마음의 병을 앓는 이유는 저마다 다르지만 행복하기 어려운 시대가 왔다는 데에는 많은 사람이 공감하는 분위기다.

경제협력개발기구(OECD)가 지난 6월 발표한 '우울감 확산 지수'에 따르면 우리나라 국민 38.6%는 우울증 혹은 우울감을 느끼고 있다. 주변 사람 10명 중 4명은 우울한 기분으로 일상을 보낸다는 의미다. 이는 OECD 국가 중 가장 높은 수치다. 흔히 심리 질환을 두고 '마음의 감기'라고 말한다. 그만큼 걸리기 쉬운 병이라는 것인데 분명하게 알아야 할 것은 감기처럼 가볍게 넘길 질환은 아니라는 것이다. 조치를 취하지 않으면 점점 깊어가는 게 마음의 병이다.

살아내는 것만으로도 벅하다는 생각이 드는 요즘. 복잡한 고민들로 어쩔 줄 모르는 당신이 알아야 할 이야기.

2 | 혼자있는 시간을 못 견디는 사람들 나와 시간 보내기

사람들과 함께 있을 땐 활발하다가 집에 혼자 있을 땐 기분이 급격히 다운된다면 우울증이나 매너리즘에 빠진 건 아닌지를 의심해봐야 한다. 이 증상은 주로 많은 사람을 상대하는 직업을 가진 이들에게서 발현된다. 가만히 노래를 듣다가도, 영화를 보다가도 아무 이유 없이 눈물이 난다면 마음이 보내는 불안정한 시그널이라는 것을 알아야 한다.

TIP

나의 일대기를 정리하며 소박한 자서전을 만들어보자. 내가 살아온 길을 천천히 돌아보며 내가 어떤 사람인지, 왜 지금 이런 감정을 느끼는지 파악하는 데 효과적이다.

3 | 알 수 없는 공허함 매너리즘

직장인이 흔히 겪는다는 매너리즘은 일에 몰두하던 사람이 극도의 신체적·정신적 피로감으로 무기력해지는 현상이다. 목적 없는 목표를 설정했을 때 일어나는 증상이다. 일에서 얻은 성과는 '목표', 성과를 통해 하고 싶었던 일은 '목적'이다. 대부분의 직장인은 목적을 품고 일을 시작하지만 목표를 이루는 데 급급해 목적을 상실한다.

건강생활 팁

이런 경우 정작 목표를 이뤄냈는데도 기쁨을 느끼지 못하는 지경에 이르기도 한다.



TIP

입사 초기에 관계를 맺은 사람들을 다시 만나면서 초심을 일깨워보는 게 좋다. 잃어버렸던 목적을 찾는 데 도움을 얻을 수 있다.

4 | SNS 속 세상에 대한 집착 현상을 살자!



SNS 유저라면 누구나 인스타그램, 틱톡 등에서 주목받는 인플루언서들의 삶과 자신을 비교하며 상대적 박탈감을 느낀 적이 있을 것이다. 매일 분위기 좋은 카페나 근사한 음식점에서 시간을 보내는 이들에 비해 내 삶은 초라하기 짝이 없다는 기분을 떨치기가 힘들다. 이런 기분이 지속되면 SNS를 잠시 중단하거나 현생의 사람들과 만나 자신의 존재를 확인하는 게 좋다.

TIP

지인들을 만나 자신의 가치를 점검해보자. 또 자신의 취미를 찾아 내면을 채우는 시간이 필요하다.

5 | 타인을 과하게 의식하는 나를 인정하는 과정

가끔씩 세상이 아는 내 모습과 나만 아는 내 모습 사이에서 흔들릴 때가 있다. 자신의 이중적인 모습에 스스로 정체성 혼란을 겪는 것이다. 인간의 자아는 공적 자아, 사적 자아로 나뉜다. 공적 자아는 타인에게 인식되는 내 모습, 사적 자아는 스스로 알고 있는 내 모습이다. 자기통제가 강한 사람이라도 공적 자아와 사적 자아의 모습은 다를 수밖에 없다는 것을 알아야 한다.

TIP

누구나 이중적인 성향이 있다. 보통 자신의 진짜 모습에 불만을 갖는 경우가 많은데 이때 자신의 본 모습을 비난하지 말고 이해해야 한다. 그리고 사회에서의 나와 다를 수 없다는 것을 인정해나가는 게 좋다.

6 | 퇴근 후에도 느끼는 불편함을 인정하는 과정



시간을 쪼개어 쓰면서 자신에게 휴식을 허락하지 않는 일종의 강박 증세 '슈드비 콤플렉스'. 겉으로 보기엔 매사에 최선을 다하는 열정맨으로 느껴질 수 있다. 하지만 한시도 긴장을 늦출 수 없어 하루하루 두근거리는 마음을 달래며 지내야 한다. 슈드비 콤플렉스에 빠진 사람은 증상이 악화되면서 아무것도 할 수 없는 상태인 '번아웃'을 겪게 된다.

TIP

쉬면 안 된다는 강박을 새로운 취미로 채우면서 삶의 활력을 찾아보자.

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.

秋田屋
쿠시야키·이자가야
(あきたや)



점내가 만석의 경우엔 간의석에서 서서 먹을 수 있다. 개점
전 부터 행렬이 생기며 사람들은 오픈하기를 기다린다. 오후
3시반이 되면 출입이 개시되고 순식간에 행렬이 가게안으로
사라진다. 물론 안쪽 자리도 만석이 되지만, 가게 앞 간의석
또한 금방 사람들로 가득찬다. 이렇게 사람들을 모을 수 있
는 비결은 다름아닌 심플하게 맛있는 가게이기 때문이다.



추천메뉴 1▶

牛もつにこみ
(소곱창조림)

- 국산 소를 사용하여 소금으로
간을 한 담백한 맛이 자랑이다.
지방이 제대로 붙은 상태이며
비린내 또한 없어 인기 메뉴이다.

맛집 기행



◀추천메뉴2

特製たき肉だんご(특제 고기 단고)
·흔히 아는 츠쿠네꼬치이다.
·연골이 안에 많이 들어있어서
·쫄깃쫄깃하고 담백하다.

추천메뉴3▶

ナンコツ塩
(연골 꼬치)

·오독오독 씹히는
·물렁뼈가 통채로 꽂혀있다.
·신선한 재료 덕분에 더욱
·고득고득한 씹는 맛을 즐길 수 있다.



◀추천메뉴4

ホタテ串(가리비 꼬치)
·싱싱한 가리비가
·통채로 세 덩이!!
·짭조름한 맛에 쫄깃하여
·술안주로 인기가 좋다.

★★★★☆

「秋田屋」의 맛 비결은 신선함이다. 곱창은 매일 아침마다 식육시장에서 신선한 고기로 가져온다. 이후 개점직전까지 가져온 식료들을 정성스레 준비한다. 판매가 시작되면 준비된 술을 빠르게 태우고 이러한 순간순간의 작업들이 그냥 소스맛이 나는 요리가 아닌 부위에 따른 특징을 잘 살린 선명한 맛으로 이어진다.

·港区浜松町2-1-2

·영업시간 : 평15:30~21:30 토15:30~20:30 / 일요, 축일 휴무

·TEL : 03-3432-0020 ·<https://tabelog.com/>→秋田屋로 검색



30년 넘은 아파트 새단장



30년을 함께한 보금자리의 모던함과 따뜻함이 공존하는 최고의 공간으로의 변신.

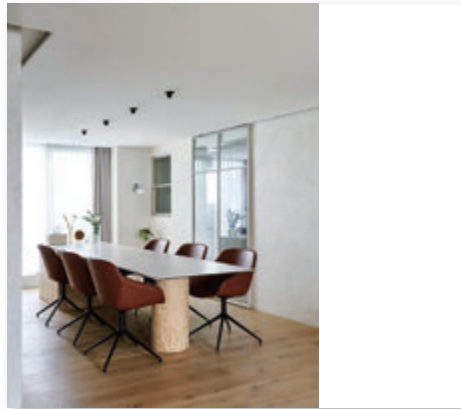
환하고 부드러운 첫인상



▲불필요한 요소를 과감히 걷어내고 화이트 컬러 소파와 김인숙 씨가 하나하나 고른 나무 소재 아이템을 적재적소에 배치하니 여유로운 거실 분위기가 완성됐다.

“남편이 결혼 전부터 부모님과 지내던 집이니 이곳에 산 지 30년은 족히 되었나 봐요. 인테리어도 옛날 그대리고 곳곳이 낡아 손볼 곳도 많았어요. 차라리 이사를 갈까 싶었지만, 아이 둘을 이 집에서 낳았고 추억도 많다 보니 쉽게 떠날 수가 없더라고요. 그래서 리노베이션을 하기로 결정했죠.”

큰아이가 고등학교 진학을 앞두고 있었고, 둘째 아이는 여섯 살이었다. “고등학생이 되면 3년간 공부에 집중해야 하는데, 중요한 시기에 공사를 하는 것이 부담스러웠지만 아이들에게 쾌적한 환경을 만들어주고 싶었어요. 작은아이도 제법 커서 장난감을 많이 처분할 때가 된 것 같기도 했고요. 리노베이션을 한다면 지금이 적기라고 생각했죠.” 오랜 시간 살던 집이라 이들 부부가 원하는 모습은 비교적 명확했다. “니즈가 확실한 클라이언트였어요. 공간의 성격은 분명하면서 개방감이 있었으면 했고, 모던하되 차가운 느낌은 싫다고 하셨죠. 따뜻한 분위기를 강조해서 부부의 취향이 그런 줄 알았는데, 직접 만나보니 가족 모두가 정말 밝고 포근하더라고요.”



▲부모님까지 함께하는 대가족 모임이 잦아 테이블은 크게 제작했다. 내추럴한 원목 소재가 따뜻한 무드를 더한다.

인테리어

“공간마다 성격은 명확하면서 개방감이 있으면 좋겠다고 생각했어요. 거실에 TV가 없거든요. 그래서 저녁 시간이나 주말에 TV를 보기 위해 가족이 함께 거실에 모이는 일은 없지만 공간에 개방감이 있으면 어디서든 커뮤니케이션이 가능하니까요.” 가족의 니즈가 가장 잘 실현된 곳이 바로 거실과 다이닝 룸. “아이들이 식탁에 앉아서 공부를 하거나 그림 그리는 것을 좋아해요. 제가 소파에 앉아 있으면 식탁으로 와 자기 일을 하면서 조잘조잘 말을 걸어오죠. 딱 붙어 앉아 있지 않아도 어디에서든 시선이 닿고 대화를 할 분위기가 만들어지는 것이 좋은 것 같아요.”



▲차가운 느낌 때문에 대리석이나 타일은 선호하지 않지만 물을 많이 쓰는 주방에는 예외로 관리가 편한 타일을 바닥재로 선택했다.

전체적으로 집이 따뜻해 보인다고 느껴지는 것은 벽지가 아닌 페인팅으로 완성한 벽면 때문. 호주 브랜드 포터스의 아트 페인팅 기법인 ‘프렌치 워시’로 작업했는데, 앤티크한 질감이 살아 있어 일반 벽지나 페인트보다 따뜻하고 부드러운 느낌을 낸다.

가족 함께 모여 책 읽는 방

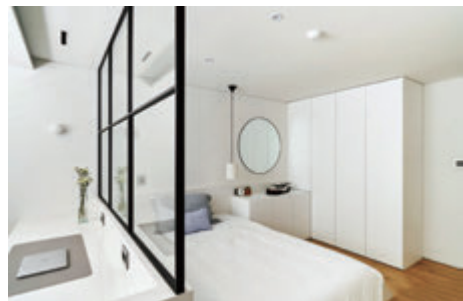


부부 모두 독서를 좋아해 책 읽을 수 있는 별도의 공간을 마련해달라고 했다. 가장 큰 방을 서재로 정할 것을 제안했고 부부는 기꺼이 받아들였다. ‘책 읽는 방’이라는 목적이 분명한 공간답게 서재는 독서 테이블과 의자 그리고 한 면 가득 채워진 책장만으로 꾸며졌다. 큰아이는 자기 방에서 온라인 수업을 듣다가 분위기 전환을 위해 이곳으로 옮겨 공부를 계속하고, 작은아이는 여기에서 엄마와 책 읽는 시간을 너무 신나 해요.”



▲세면대, 욕조 등을 모두 분리해 욕실 활용도를 높였다.

욕실도 부부가 신경 쓴 공간이다. 반신욕을 좋아하는 부부가 각각 욕실에 오래 머물러도 다른 가족의 화장실 사용이 불편하지 않도록 2개의 욕실 모두 용변 보는 곳을 분리해 두었다. 세면대도 길게 설계해 활용도를 높였다.



▲깨끗한 방 분위기를 위한 큰아이의 바람대로 이곳은 침대 프레임까지 화이트 컬러로만 채웠다.

러브 라이프

코로나와 연애



무섭게 증가하는 확진자 수로 사회적 거리 두기가 4단계까지 격상됐다. 5인 이상 집합 금지, 저녁 9시 이후 영업 제한, 마스크 상시 착용 등 달라진 일상의 풍경에 연애 사업도 위태로워졌는데 상황은 좋아질 기미가 보이지 않는다. 여러 사람과 모임을 할 수 없으니 '자만추'도 못하고, 술자리도 저녁 9시 전에 끝내야 했다.

취할 수 없으니 상대를 더욱 매력적으로 만들어 주는 '알코올 필터'도 무용지물. 하지만 전쟁 통에도 사랑은 피어난다. 불가능할 것 같은 단절 속에서도 인간의 원초적 본능을 막을 수는 없다. 달라진 사회 풍경에도 나만 빠고 다 목하 열애 중인 것 같은 마음은 착각이 아닌 현실이라는 얘기다. 코로나19 속에서도 농밀하고 돈독하게 관계를 유지해나가는 커플의 이야기를 전한다.

:: LOVE 1

배려와 유혹

코로나 시대에도 소개팅을 멈출 수는 없었다. 마스크 쓴 모습에 반할 뻔한 '마기꾼', 약속 하루 전날 코로나19 음성 판정표를 공유하자던 '프로 방

제한된 관계 속에서도 뜨겁고 견고하게 사랑을 발견하고 이어가는 커플들의 이야기.

역러' 등 다양한 인간군상을 만났던 터라 동기가 주선한 소개팅에 큰 기대 없이 나갔다.



우려와 달리 그의 싹싹한 매너와 탁월한 공감 능력이 매력적으로 다가왔고 저녁 7시부터 실 틈 없는 티키타카가 이어졌다. 간단히 맥주를 마셔 흥이 넘치고 대화를 멈추기 아쉬운 사람은 오랜만이었기 때문에 코로나19가 원망스러웠지만 자리에서 일어났다. 그리고 이어진 그의 한마디. “더 이야기하고 싶은데 갈 곳이 없네요. 괜찮으면 따뜻한 차 한 잔 사서 저희 집으로 갈까요?” 그날 그의 한마디는 내가 그에게 훌쩍 반하게 된 이유의 80% 이상을 차지한다.

집으로 가자는 그의 뻔한 멘트에 차가 아닌 술이었다면 단칼에 거절했을지 모른다. 차를 마시기 위해 그의 집으로 향했고 뭔가를 마시긴 마셨다. 그리고 성인 남녀로서 밀폐된 공간에서 해야 할 의무(?) 또한 최선을 다했다. 그날의 기억 덕분에 우리는 5개월째 사랑을 이어가고 있다.

러브 라이프

:: LOVE 2

선택과 집중



지난해 11월 솔로가 됐다. 코로나19 이후 반복되는 데이트 패턴에 지쳤고 만나면 하는 것도 없이 빈둥빈둥 시간만 보내는 게 지겨웠다. 연애를 위해 만난 남자라 상대에게도 100% 호감을 느끼지 못했다. 이후 친구들과 술자리에서 '남자를 볼 때 딱 필요한 한 가지만 봐. 요즘엔 그런 남자도 귀해'라는 말에 나의 우선순위를 나열해봤다. 서른이 되어서도 정신 못 차렸다는 잔소리가 쏟아졌지만 포기할 수 없는 나의 조건은 몸. 넓은 어깨와 탱탱한 엉덩이가 없다면 이성적 설렘 자체가 느껴지지 않는다.

계획을 세웠으니 실천에 옮겨야 했다. 만나는 사람마다 단 하나의 조건에 부합하는 남자 소개를 부탁했고 생각보다 일은 일사천리로 진행됐다. '심플 이즈 더 베스트'는 패션계에만 통용되는 문법이 아니었다. 세 번의 실패 끝에 속궁합까지 완벽한 나의 소울 메이트를 만났다. 고백하자면 최근 5년간의 만남 중 가장 만족도가 높다. 만남의 기회가 귀해지니 재고 따지기보다 필요한 요소 딱 하나만 봐도 만족스러운 연애가 시작될 수 있더라. 내가 정말 좋아하는 게 무엇인지 깨달은 기회인 셈이다.

:: LOVE 3

코로나 헌팅

사회적 거리 두기로 활동 반경이 좁아지면서 동네 생활자가 되었다. 한 달에 한 번꼴로 가던 이자카야는 일주일에 두세 번씩 들르며 퇴근 후 나

만의 아지트로 자리잡았다. 그리고 이곳에서 그를 처음 만났다. 이렇게 혹 연애가 내 삶으로 들어올 줄은 몰랐다. 낯선 사람이 말을 걸면 일단 의심하라는 부모님의 가르침에 따라 평소라면 경계 태세로 상대의 눈빛과 말투, 인상 등 안전을 위해 고치 고치 따졌겠지만 그날만은 그러고 싶지 않았다.

단골 가게라는 점이 경계심을 늦춘 건지, 사회적 거리 두기로 여러 결핍된 애정 때문인지 알 수 없다. 친구와 함께 매장을 찾은 그와 같은 동네에 산다는 내적 반가움으로 번호를 교환하며 '동친'이 되었고 남녀 사이에 친구는 없다는 걸 몸소 증명하게 됐다. 요즘 같은 시절에 한 동네에 살지 않았다면 미지근하게 끝났을 관계가 빈도와 결핍으로 화끈하게 달아올랐다. 나도 이렇게 적극적으로 리액션을 한 건 처음이라 내 안에 또 다른 나를 마주하게 되었다.

:: LOVE 4

랜선 연애

1990년생, MZ세대라는 단어에 손가락이 오그라들며 반응하지만 나도 어쩔 수 없는 요즘 애들인가 보다. 코로나19가 시작되고 소개팅 주선 이 확연히 줄자 대세에 휩쓸려 데이팅 앱을 깔았다. 그리고 그곳에서 나도 몰랐던 자아를 발견하게 됐다.

여러 사람을 동시에 사랑하는 폴리아모리는 아니지만 누군가와 진득한 연애는 좀 부담스럽다. 하지만 이상형과 닮은 사람을 고르고 만남까지 이어지는 과정은 썩 체질에 맞더라. 이토록 흥미진진한 세계가 있다는 걸 왜 이제야 알았을까 싶다.

앱 안에서만 이용 가능한 채팅, 전화 통화를 하면서 이야기를 하는 게 야한 동영상 보고 바이브레이터를 이용하는 것보다 훨씬 짜릿하다. 그러다 마음이 맞으면 만나보는 것도 나쁘지 않았다.

물론 안전한 사람을 거르는 나름의 필터는 그 무엇보다 중요하다. 클럽이 없어진 지금 소개팅 앱이야말로 원나잇의 핫 플레이스가 아닐까 싶다. 언젠가 현실을 자각하고 후회가 밀려올지 모르지만 그 또한 감수하려 한다. 지금 나이에만 누릴 수 있는 젊음일 테니까. 물론 피임은 철저히!

책소개

행복한 책 읽기 10월의 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

▶ 오케팅 :
특별하지 않아도 5%

저자: 오두환

출판사: 대한출판사



특별하지 않아도 누구나 부자가 될 수 있다! 세상에 없던 기발한 전략을 드디어 공개한다. 리스크 없이 상위 5% 부자가 되는 전략, 지금 바로 오케팅을 시작하라! 저자는 흔히 말하는 주식과 사업으로 성공하지 않았다. 말단 사원일 때부터 리스크 전혀 없이 오로지 오케팅만으로 상위 1% 부자가 되었다. 이 책에는 평범한 사람도 상위 5% 부자가 되는 방법이 담겨 있다.

:: 두번째 행복 도서

▶ 백조와 박쥐

저자: 히가시노 게이고

출판사: 현대문학



전 세계 누적 판매 1300만 부 베스트셀러 『나미야 잡화점의 기적』 작가이자, 현존하는 일본 추리소설계 최고의 거장으로 손꼽히는 히가시노 게이고의 장편소설 『백조와 박쥐』가 현대문학에서 출간되었다. 데뷔 35주년을 맞아 2021년 4월에 발표한 이 소설은 한국어판 기준 총 568쪽, 원고지 2천 매가 넘는 대작으로, 2007년부터 15년 가까이 히가시노의 주요 작품들을 우리말로 옮겨온 일본 문학 전문 번역가 양윤옥이 번역을 맡았다. 히가시노는 1985년, 추리 작가들의 등용문이라 불리는 에도가와란포상을 수상하면서 작가 생활을 시작한 이래 그 누구보다 왕성하게 창작을 이어왔다.