

• VOTAN(ボウタン)
 大人・小人 600엔
 시간-10:00~17:00
 정휴일 - 목요일
 렌탈 슈즈-300엔
 렌탈 옷-300엔
 헬멧-무료



PRIVATE GARDEN



캠핑할 때 텐트끼리 가까워서 부담스러웠던 분들... 좀 더 개인적인 느낌의 그림핑을 원하셨던 분들에게 추천한다.

텐트를 가지고 있지 않으면서도 세련되게 캠핑하고 싶은 경우. 친구와 와글 와글 큰 텐트에서 놀고 싶은 분들까지 부담없이 캠핑을 즐길 수 있다.

숲의 텐트, 거실이있는 텐트, 노천탕이있는 집, 수영장 텐트. 각각 특징이있는 지역으로 지정되어 있다. 숲의 텐트에는 무성한 나무들, 해먹, 트리 하우스, 전망대 등이 점재하고 자연을 맛보고 싶은 분에게 추천 지역으로 되어 있다.

거실과 텐트에는 느긋하게 즐길 수있는 테라스가있어 소중한 시간을 즐길 수 있다. 노천탕이있는 집은 현대적인 인테리어와 목욕환경이 갖추어져 있으며 아이가있는 가정도 즐길 수 있다. 수영장 텐트는 그 이름대로 눈앞에 풀이있는 텐트다. 수영장에서 놀면서 바비큐도 즐길 수있다. 텐트 크기도 크기 때문에 느긋하게 보낼 수 있습니다.



▲숲의 프리사이트



▲거실이있는 텐트



▲수영장 사이드 텐트

11월 특집



MAHINA

마히나 글램핑 스파 빌리지에 위치한 11개의 텐트 '럭셔리 캐빈'은 에어컨까지 완비되어 있다. 실내는 럭셔리 소파, 시몬스 사의 침대, 화장실까지 있는 3명 정원의 숙소이다. 테라스에서는 족욕이 가능하고 해먹도 비치되어 편안하게 숙박하실 수 있다.

▲ 숙소



▲럭셔리 캐빙 외관



▲럭셔리 캐빙 내관



▲노천탕

식사도 글램핑의 묘미! 자연 속에서 이전의 캠프와는 다른, 고급재료와 맛있는 술로 기억에 남을 남는 식사시간을 만들어보자.

캠핑지에서의 목욕은 어떻게 할까? 빌리지에서 전세 노천탕을 제공함으로써 보다 쾌적하게 글램핑을 즐길 수 있다. 바다가 내려다 보이는 전망 좋은 위치에서 피로를 풀어보세요.



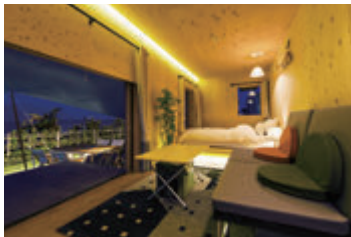
snow peak
glamping
京急 観音崎

SNOW PEAK GLAMPING

미우라 반도의 동쪽 끝에서 해변 글램핑에 빠져보자. 세계적인 건축가, 구마 겐고 씨가 디자인한 모바일 하우스 '주바코'와 스노우피크 제품으로 하이엔드 아웃도어를 체험. 도쿄만을 조망하며 미우라 반도 지역의 식재료를 아낌없이 사용한 글램핑 요리를 즐겨보자.

▲ 숙소

JYUBAKO ▶
모바일 하우스 주바코
세계적인 건축가 구마 겐고씨와 스노우피크가
협업하여 탄생했다.



주변 시설 · SPASSO

인접해서 위치한 온욕 시설 SPASSO를 이용할 수 있다.
*체크 아웃 후에도 이용 가능



WILD BEACH KISARAZU

도쿄에서 차로 30분 거리에 자리 잡고 있는 키사라즈에 위치한 그램핑장. 백사장과 바베큐, 텐트, 호텔 등 다양한 곳에 모인 복합 시설이다.

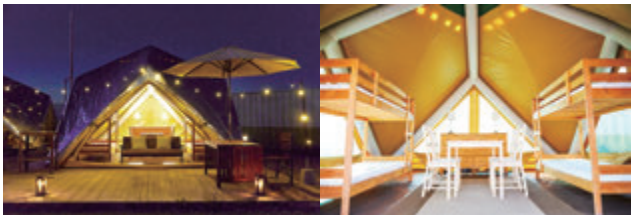
①오리지널 디자인의 북유럽제 프레임레스 투명 돔이다. 프레임이 없기 때문에 360° 온몸으로 자연을 느낄 수 있다.



②그린을 테마로 목재, 소파, 침대와 모노톤 러그로 디자인 된 와일드비치 오리지널 캠핑 트레일러이다. 트레일러를 오픈하여 개방감을 느낄 수 있다.



③이층 침대와 식탁이 배치된 가족 글램핑에 적합한 대형 에어 텐트이다. 마치 해외의 거실에 있는 듯한 분위기를 연출하여 단체 어린이 손님에게도 호평이다.



뷰티 트레이닝

요가링 스트레칭



뭉친 근육을 풀어주고 늘려주고 자극을 주는 것만으로도 온몸이 시원하고 개운해지는 요가링 운동법.

01 | 복부 마사지

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

①, ② 요가링을 바닥에 놓고 배를 그 위에 대고 엎드린다. 이때 요가링은 골반뼈 중간부터 갈비뼈 사이에 위치하며 요가링이 갈비뼈에 닿지 않게 위치를 잘 맞춘다.

③ 엎드린 상태에서 배를 지그시 누르거나 좌우로 움직이며 근육과 장기를 마사지하면 평소 소화가 잘 안 되거나 가스가 많이 차는 사람에게 효과적이다.



◆◆◆ 더부룩한 속해결 ◆◆◆

02 | 옆구리 팔뚝 라인 스트레칭

work▶ 하루에 1번 5분 반복한다.

- ① 양반다리를 하고 앉은 뒤 팔꿈치를 귀 뒤로 접어 요가링을 끼운다.
- ② 팔꿈치는 최대한 천장을 바라보도록 하고 고개가 앞으로 튀어나오지 않게 고개를 들어 정면을 바라본다.
- ③ 다른 한 손으로 요가링을 당기며 옆구리를 스트레칭한다.



◆◆◆ 슬림한 옆구리 ◆◆◆

뷰티 트레이닝

03 | 등 마사지

work ▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

① 요가링을 세로로 나란히 세워놓고 엉덩이 윗부분부터 차례로 놓는다. 허리 근육 사이에 요가링 하나, 양쪽 견갑골 사이에 요가링 하나를 위치시킨다.

②,③ 앞으로 나란히 자세를 한 뒤 어깨가 올라가지 않게 만세를 하고 양 사이드로 내려온다.



... 굽은 등 탈출 ...



... 뭉친 목 근육 ...

04 | 뒷목 스트레칭

work ▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 뒤통수 아랫부분을 손으로 만져보아 두개골 밑 부분과 승모근 사이에 요가링의 오목한 부분이 닿을 수 있도록 한다.

② 고개를 좌우로 움직이며 뭉친 근육을 푼다.



... 틀어진 골반 맞추기 ...

05 | 골반 밸런스 스트레칭

work ▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 천장을 보고 누워 발바닥을 바닥에 붙이고 다리를 세우고 한쪽 다리에 반대쪽 다리를 양반다리 모양으로 올린 뒤 발목을 당긴다.

② 바닥을 짚고 있던 다리를 들어 요가링을 끼우고 다리를 배꼽 쪽으로 당긴다. 이때 양반다리로 올리고 있는 쪽 엉덩이에 자극이 오면 바른 자세다.

TIP. 자신의 몸에 맞는 요가링 선택 방법은?

요가링 스트레칭을 처음 시작하시는 분들은 자신이 좋아하는 컬러로만 요가링을 구입했다가 다시 구매하는 경우가 많아요. 요가링은 크게 천연 고무와 플라스틱, 우드 소재가 있어요. 종아리 두께별로 사이즈, 탄성, 강도도 나뉘어 있죠. 탄성이 높을수록 잘 늘어나고, 강도는 높을수록 조이는 힘이 커지죠. 처음 요가링 스트레칭을 시작한다면 자신의 종아리 두께와 비슷한 사이즈에 강도가 낮은, 소프트하고 탄성이 있는 천연 고무로 만든 요가링을 선택하는 것을 추천해요.

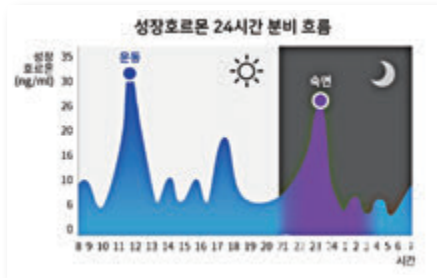
스킨 케어

피부의 적 운동부족 수면부족



♥ 수면 부족 피부 건조증 최소 6시간 숙면을 사수하자

수면은 낮 동안 활동했던 뇌와 몸을 쉬게 한다. 자는 동안 새로운 세포와 콜라겐이 생성되는 등 재생 활동 역시 활발해진다. 이렇게 중요한 수면 시간을 줄이면 피부는 늙는다. 잠만 잘 자도 안티 에이징할 수 있다는 이야기가 남담이 아닌 것. 실제로 잠을 잘 못 자는 사람들은 잘 자는 사람에 비해 노화 속도가 5년 가까이 빠르다.

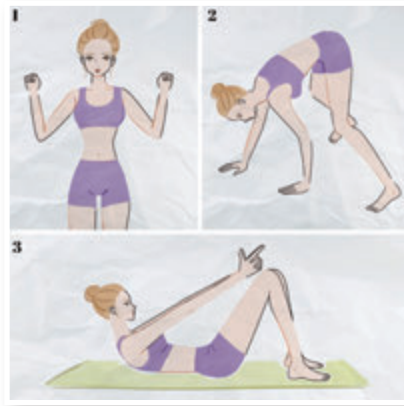


그렇다면 얼마나, 어떻게 잠을 자야 할까? 잠이 들고 난 뒤 3시간 동안 성장호르몬이 분비되는데, 이것이 체내에서 돌려면 최소 6시간이 필요하다. 즉 이상적인 수면 시간은 최소 6시간 이상. 세포 재생이 가장 활발한 시간은 밤 10~2시까지

얼굴이 건조해 푸석하고 거칠하다. 수면부족과 운동부족이 그 원인 중 대표적인 것이다. 이를 예방하는 해결책이 여기 있다.

이기 때문에 이때 수면을 하면 가장 좋지만 이를 지키기는 어렵다. 나의 생활 패턴에 걸맞은 시간에 잠을 청하도록 한다.

♥ 숙면을 돕는 간단한 운동법 잠들기 전 몸을 간단히!



1. 정자세로 서서 팔을 어깨 높이 정도로 들고 앞으로 왔다갔다하며 움직인다.
2. 옆드린 자세로 팔을 구부렸다 폈다 한다.
3. 마지막으로 천장을 보고 누워 다리를 구부린 다음 양손을 모으고 상체를 일으킨다. 각 스텝을 3회씩 반복한다.

스킨 케어

♥ 운동 부족 생기 부족 햇빛을 자주 쬐어준다

주로 사무실에 있거나 실내에서 보내는 시간이 길다면 낮에 햇빛을 쬐는 일이 현저히 적다. 적당한 양의 햇빛은 신진대사를 원활하게 만들고 몸의 기초체력을 키운다. 또한 햇빛은 행복호르몬이라 불리는 세로토닌을 분비시켜 기분을 전환시킨다. 점심 시간 직후나 오후에 잠시 짬을 내 실내에서 벗어나자. 햇빛을 쬐면 서 간단한 스트레칭만 해도 활기가 살아난다.

이너뷰티로 피부 속부터 다지기. 기초체력을 강화하고 면역력을 키우는 이너뷰티 아이템들을 선택해 부족한 영양소를 채우는 동시에 피부를 건강하게 만들 것. 종합비타민이나 고농축 홍삼과 같은 기본적인 제품 외에도 피시콜라겐을 함유한 제품이나 프로바이오틱스 아이템들은 피부 건강까지 탄탄하게 책임진다.

강력한 보약 한 방으로 피부 컨디션 끌어올리기. 피부에 혈액순환이 정체되고 림프가 막혀 생기를 잃고 주름까지 곳곳에 눈에 띈다면 강력한 '보약'이 필요한 때다. 또한 여름철 실내외 온도차로 인해 피부 속 혈관이 확장과 수축을 반복하며 예너지까지 다 써버린 상태다.

SOLUTION 히팅 효과를 내는 디바이스를 이용해 피부 속 미세순환을 돕는 것이 핵심. 생강이나 뿌리 식물처럼 따뜻한 성질을 함유한 스킨케어 제품으로 피부를 후끈 달아오르게 만든다. 그리고 제품을 바를 땀 얼굴 곳곳을 정성껏 지압할 것. 혈관 속 림프와 세포들이 움직이기 시작할 거다.



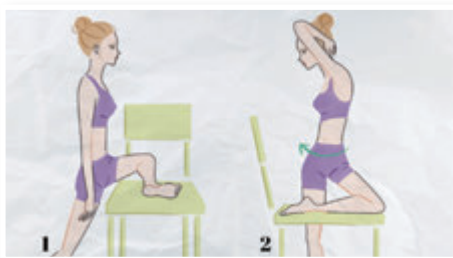
■ 햇빛 적절히 쬐는 원칙

- 4~11월
- 오전10시~ 오후2시

- 하루 15분
- 신체의 25% 노출 (팔다리 절반)

♥ 하루 10분 홈 트레이닝 혈액순환 및 활력 UP

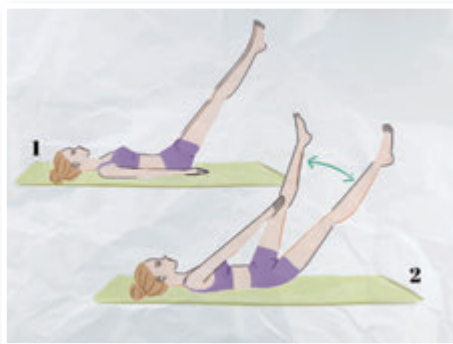
전신 스트레칭! 체어 폴드 브라 틀어진 골반을 바로잡고 상하체의 혈액순환을 돕는 운동법.



1. 한쪽 다리를 의자 위에 올려 반가부좌하듯 접고 반대쪽 다리는 뒤로 뻗어 바닥을 짚는다.
2. 접은 다리쪽의 손을 머리 뒤에 짚고, 상체를 반대편으로 돌려 트위스트하듯 스트레칭한다.



코어 강화! 시저 엑서사이즈 다리를 사용하는 운동이지만 팔까지 함께 움직이면 전신운동 효과가 있다.



1. 천장을 보고 누워 두 다리를 천장 쪽으로 길게 쭉 뻗는다.
2. 다리는 앞뒤로 가위 차기, 양손을 반대쪽 다리를 향해 뻗어 터치한다.

성형 & 시술

365일 고민되는 팔&허벅지 살



과하게 축적된 지방은 제거하고, 처진 피부탄력은 회복시켜 숨겨져 있던 팔/허벅지 라인을 발견하자.

■ 팔/허벅지 거상술 체크리스트

- 급격한 체중 변화로 팔/허벅지 처짐이 심한 경우
- 팔/허벅지 지방흡입수술 후 처짐이 예상 될 때
- 운동과 식이요법으로도 살이 안 빠지는 경우
- 이전 지방흡입수술 후 결과가 불만족일 때
- 슬림한 바디라인으로 개선을 원하는 경우

1. 팔/허벅지 거상술이란?



허벅지 거상술은 과하게 축적된 지방과 더불어 피부가 심하게 처져 있지만 식이요법이나 운동으로는 좀처럼 효과를 볼 수 없는 경우에 시행하는 수술이다.

이런 경우, 체형교정에 효과적인 지방흡입수술을 병행하여 늘어진 조직을 함께 제거해줌으로써 피부 탄력 회복은 물론 슬림한 바디라인을 완성할 수 있다.

수술 방법은 처짐 정도에 따라 달라지며 어떤 방법으로 수술을 하느냐에 따라 회복 과정은 조금씩 차이가 있다.

■ 팔/허벅지 거상술 장점 & 효과

- ① 늘어진 피부 조직 제거
- ② 축적된 지방 흡입
- ③ 슬림한 바디라인
- ④ 탄살 개선
- ⑤ 피부 탄력 회복

2. 팔 거상술 수술 방법



팔 뒤쪽/바깥쪽/앞쪽/안쪽까지 처진 정도를 면밀하게 분석한 후 팔 성형을 진행하여 어깨선부터 흐르는 팔의 라인을 슬림하고 매끄럽게 만듭니다.



- 팔뚝의 중간부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 피하지방 제거
- 흉터가 적도록 겨드랑이 주름에 정교하게 감추어 봉합

성형 & 시술



- 팔꿈치부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 지방 조직 절제
- 흉터를 고려한 맞춤형 디자인으로 최대한 보이지 않도록 가능

3. 허벅지 거상술 수술 방법

허벅지에 고밀도 지방이 많이 축적된 경우, 급격한 체중 변화가 생길 시 피부 탄력을 잃기 십상이다. 허벅지 성형을 통해 탄력은 물론 매끄럽게 뽀은 다리라인으로 교정한다.



- 피부의 처짐이 허벅지 위쪽에 국한된 경우 탄력이 떨어진 피부와 피하지방을 반달형으로 제거
- 상처는 서혜부 주름에 감추어 속옷으로 가질 수 있음



- 무릎부터 서혜부까지 탄력이 떨어진 피부와 지방조직을 함께 제거
- 절개 부위가 길지만 흉터가 보이지 않는 곳에 위치하도록 허벅지 안쪽으로 봉합

4. 허벅지 거상술 Q&A

■ Q | 지방 흡입수술만 해도 거상 효과를 볼수 있나?

A | 피부 처짐이 심하지 않은 경우에는 지방흡입수술만으로도 효과적일 수 있다. 하지만 처짐의 정도가 어느정도라도 심하면 팔/허벅지 거상술을 함께 시행하는 것이 좋다. 또 이전 지방흡입수술을 받았지만 만족스러운 효과를 보지 못했거나 지방흡입수술 후 피부의 처짐이 예상 된다면 거상술을 고려해보자.

■ Q | 수술 후 흉터가 심하지는 않을까요?

A | 허벅지 거상술의 경우, 서혜부 주름으로 감춰지는 허벅지 안쪽으로 절개하기 때문에 속옷으로 가려져 잘 보이지 않는다. 처짐이 심하여 절개 부위가 길어진다고 하더라도 최대한 보이지 않는 곳에 상처가 위치할 수 있도록 디자인하며, 다리를 모으면 흉터가 보이지 않는 안쪽으로 절개하기 때문에 쉽게 눈에 띄지 않다. 또 팔 거상술 역시 겨드랑이 라인이나 팔목의 안쪽의 눈에 띄지 않는 부위를 절개하게 된다. 단, 흉터의 정도는 환자의 상처 회복 능력에 따라 달라져 흉터가 열리는 시기에는 조금씩 차이가 있다.

■ Q | 다시는 처지지 않도록 팽팽한 팔/허벅지가 되고 싶는데 최대한 얼마나 줄일 수 있을까?

A | 과도하게 팽팽한 라인으로 요구하신다면 피부가 너무 장력을 받아 혈액순환이 저하되어 피부 괴사가생길수 도 있기 때문에 적당하고 안전한 범위 내에서 수술을 시행하는것이 중요하다. 육안으로 보았을 때에도 처짐이 없고 슬림한 라인을 확인 할 수 있다.

TIP. 성형 수술 후에는 개인에 따라 출혈, 감염, 염증 등의 부작용이 있으니 정확한 정보를 확인하여 부정적인 결과를 초래하지 않도록 주의하자.

메이크업

번질 일 없는 밀착 메이크업



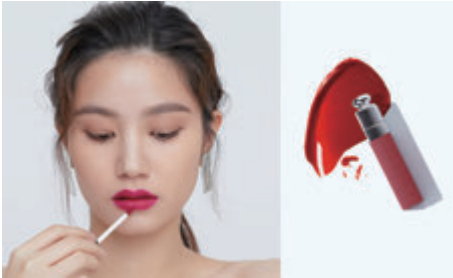
홍조로 불타는 볼 터치와 번져서 컬러를 잃어버린 립 메이크업. 습한 여름에는 공들인 메이크업도 소용이 없다. 프루프 제품으로 여름 메이크업 지속력을 높이자.

양 조절하는 것은 기본, 점을 찍고 손가락으로 블렌딩하는 게 아니라 한 번에 미끄러지듯 바른다.

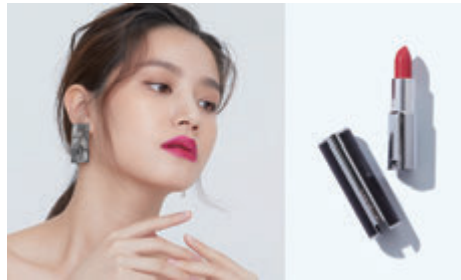
STYLE1

12시간 지속 타투 립

타투 립틴트는 놀라운 착색 효과로 하루 종일 입술색을 짙하게 지속시켜주는 아이템. 입술 표면에 유분을 덧입히는 립스틱이나 립글로스와는 달리 입술 각질층에 걸러가 물든다. 피부 턴오버에 따라 색이 열리는 원리를 지녀 입술 위 걸러가 다른 립 아이템에 비해 더 오래도록 유지된다.



♥STEP1 타투 립틴트는 착색이 빠른 제품이라 바를 때도 노하우가 필요하다. 용기 입구에서



♥STEP2 립틴트를 바르기 전 립밤을 바르면 안 된다. 입술 피부 위에 기름층이 떠 있어 착색이 잘 되지 않기 때문. 아무것도 바르지 않은 입술에 바르는 게 포인트. 입술이 건조하다면 착색 후 립밤을 덧바른다.



♥STEP3 하루 종일 짙한 립 컬러를 위해 먼저

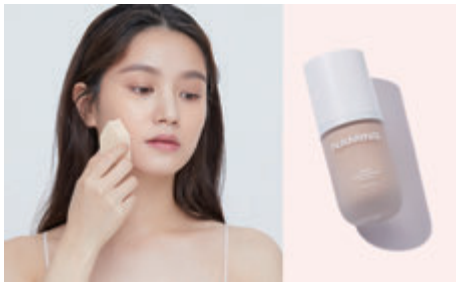
메이크업

립틴트를 바르고 그 위에 매트 립스틱을 레이어링한다. 매트한 립스틱을 더할 때 살짝 립라인을 스머지하는 것이 나중에 지워졌을 때에도 자연스럽다.

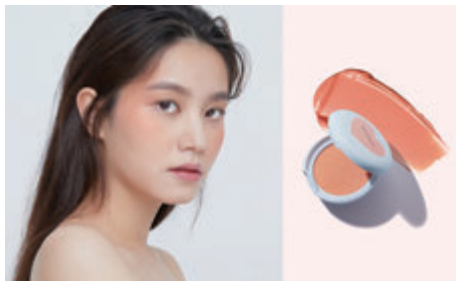
STYLE2

무너지지 않는 블러링 베이스

오랫동안 베이스 메이크업을 그대로 유지하는 비결은 바로 피부의 빈틈 사이사이를 메우며 착 달라붙는 블러링 파운데이션을 선택하는 것이다. 파우더 성분을 함유하고 있어 가볍고 보송한 마무리는 물론 땀과 피지 흡착력 또한 뛰어나 여름 베이스로 안성맞춤이다.



♥STEP1 블러링 파운데이션을 메이크업 블렌더에 덜어 꼭꼭 누르듯이 바른다. 모공과 요철을 메우는 느낌으로 발라야 베이스를 여러 번 레이어링하지 않아도 결점 없이 유지되는 피부결을 완성할 수 있다.



♥STEP2 파운데이션으로 베이스를 완성한 다음 해야 할 것은 바로 크림 타입의 블러셔를 볼 부위를 중심으로 쉼뚝 쉼뚝 두드려 바르는 것이다. 그다음 프레스드 파우더를 가볍게 터치



♥STEP3 프레스드 파우더를 활용하되 얼굴 전체에 꼭꼭 눌러 바르는 것보다는 브러시를 활용해 얼굴 중심부를 시작으로 톡톡 두드리며 가볍게 밀착시킨다.

LIP TATTOO

디올 어딕트 립 타투 가볍고 촉촉하게 스며들어 10시간 이상 지속되는 타투 효과를 지닌 제품. 바르는 순간 입술에 스며들어 오래도록 묻어나지 않는다. 6ml

지방시 르 루즈 지방시의 런웨이에서 자주 사용되는 아이코닉한 소재, 메탈과 블랙 레더가 만난 케이스가 소장 가치를 높인다. 부드러운 벨벳 피니시로 입술 위에서 편안하게 오랜 시간 유지된다. 3.4g

THREE 데어링리 디스틴트 립스틱 공기처럼 가벼운 발림성으로 매트하지만 산뜻한 터치로 입술에 선명하게 밀착된다. 9가지 식물성 오일이 배합되어 매트한 질감임에도 부드럽게 퍼져나가는 발림성을 지녔다. 4g

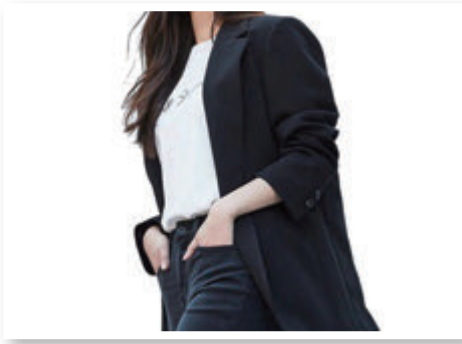
네이밍 레이어드 커버 파운데이션 다양한 사이즈의 커버 파우더를 적용해 레이어링할수록 커버력이 배가되며 피부 속 수분을 지키고 표면은 깔끔하게 정돈한다. 가벼운 플루이드 제형으로 피부에 얇게 퍼 발리며 매끈하게 마무리된다. 30ml

16 모찌 팩트 말랑말랑한 반죽 제형으로 여러 번 덧발라도 뭉침 없이 보송하게 연출할 수 있다. 가루 날림이 없는 데다 크리미한 질감을 지녀 바르자마자 피부 속은 촉촉하고 표면은 매끈하게 마무리된다. 9g

샤넬 레 베쥬 헬시 글로우 쉬어 파우더 블랙 컬러의 테두리가 돋보이는 케이스에 필기체의 샤넬 문구가 장식됐다. 12g

패션 트렌드

가을 블레이저



:: SINGLE BREASTED ::

싱글 브레스티드



단 하나의 블레이저를 사야 한다면 고민의 여지 없이 싱글 브레스티드를 택할 것. 어떤 스타일로 차려입든 점잖은 마무리가 되어줄 테니까. 심지어 그것이 관능적인 미니드레스일지라도 넉넉한 블레이저를 더하면 시크한 파리지앵처럼 보일 거

로 포멀 룩이 필요한 순간부터 일교차가 큰 여름 날, 강한 에어컨 바람이 부담스러운 실내에서 까지. 의외의 활용성을 자랑하는 서머 블레이저 4.

로 통통 튀는 변신을 시도한 여름과는 상반된 모습. 버클을 잠그면 L과 V가 교차되며 브랜드 아이덴티티까지 확실히 보여주니, 시그너처 백으로서의 역할을 완벽히 해내고 있다.



:: DOUBLE BREASTED ::

더블 브레스티드

우아한 젠틀 우먼에게는 더블 브레스티드 블레이저가 제격이다. 안정감을 주는 특유의 디자인은 큰 체격이 고민인 이들에게도 찰떡궁합. 이번 시즌에는 다양한 패턴과 컬러, 독특한 장식을 가미한 디자인까지 다채롭게 출시됐으니 룩에 워드

패션 트렌드

트를 주고 싶다면 도전해보는 것도 좋겠다.



:: SO UNIQUE ::

유니크

:: SHORT & SLEEVELESS ::

쇼트 & 슬리브레스

베이직한 스타일은 몽땅 섭렵한 '블레이저 고수'라면 변화를 시도할 때다. 특별한 실루엣과 패턴, 장식으로 중무장한 각양각색 아이템이 기다리고 있기 때문. 모던하지만 은근한 디테일을 드러내는 것부터 시선을 집중시키는 파격적인 디자인까지 취향대로 골라 입자.

베이직한 스타일은 몽땅 섭렵한 '블레이저 고수'라면 변화를 시도할 때다. 특별한 실루엣과 패턴, 장식으로 중무장한 각양각색 아이템이 기다리고 있기 때문. 모던하지만 은근한 디테일을 드러내는 것부터 시선을 집중시키는 파격적인 디자인까지 취향대로 골라 입자.



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

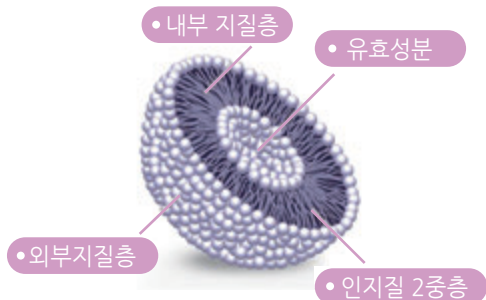
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

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 높힌 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.



02 Cellogy

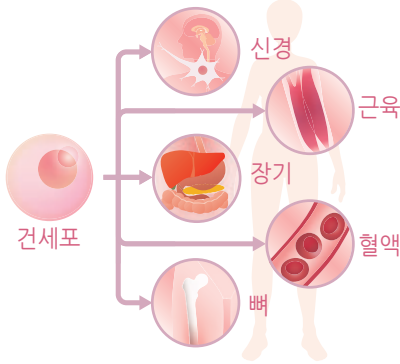
줄기세포
의료재생 화장품

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

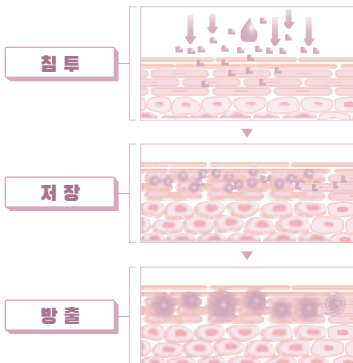
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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.

아이가 혼자 놀지 못하고 항상 저에게 와서 같이 놀아달라고 합니다.

캐치볼이나 역할놀이 등 함께 놀 수 있는 건 최대한 노력하고 있는데, 가끔은.. 혼자서도 잘 놀았으면 하는 바람이 있네요.

BABY1

꼭 부모와 함께 놀려고해요



* 고민 있어요

7살 아들을 둔 아빠입니다. 요새 아빠육아, 프랜디대디라고 해서 저도 나름 육아에 신경쓰고, 특히 아이와 함께 놀아주려고 노력합니다. 그런데 제가 너무 잘 놀아줘서 그럴까요.

... 걱정 말아요

아이가 놀아달라고 하는 것이 반갑기만 한 부모는 그리 많지 않죠. 아이와 놀아주는 것이 한도 끝도 없기 때문에 보통 고단한 일이 아닙니다.

아이는 두돌이 지나면 남과 함께 노는 것을 좋아해요. 특히 부모가 놀이 에피소드를 잘 만들어 내고 놀이를 재밌게 이끌어 가면 부모와 노는 것이 당연히 제일 신나는 일이겠죠. 그러나 그것이 반복되다 보면 아이의 놀이 주도성이 떨어지고 계속 부모가 놀이를 이끌어 주는 것에 기대게 됩니다.

만약 부모가 너무 잘 놀아주어서 이끌려 가기 위해 같이 놀자고 하는 것이라면 이제부터는 아이가 놀이주도성을 갖도록 부모는 힘을 좀 빼는 것이 좋아요. 아이와의 놀이에서 슬슬 조연급으로 물러나면서 아이가 놀이 에피소드를 이끌어 가도록 해주다 보면 아이가 혼자서도 놀이를 꾸려나가는 힘이 생겨요. 그래서 인형이나 장난감만으로도 놀게 되고 친구들과의 놀이에서도 주체성을 갖게 됩니다.

육아 팁

BABY2

자기방을 치우지 않는 아이

매일 밤이 영암친할
대해 언제쯤 스스로 방정리를 할런지...



*고민 있어요

이제는 스스로 방 정리를 할 수 있는 나이라 생각 되어 매번 치워주지 않고 스스로 치워보라고 타이르고 있어요. "방 좀 치워줄래? 장난감 제 자리에 갖다 놓어야지~" 몇번을 이야기 해도 대답만 곧잘하고 이내 딴 짓을 해요. 스스로 정리하는 습관을 길러주고 싶은데, 엉망인 방을 보면 제가 답답해서 치우고 마네요. 어떻게 하면 스스로 정리하는 습관을 길러줄 수 있을까요?

... 걱정 말아요

자유롭고 창의적인 사고를 하는 아이는 일반적으로 주위가 산만해 보이기도 하고 주변을 잘 정리하지 못하는 경향이 있어요. 깨끗한 방에 사는 사람보다 지저분한 방에 사는 사람이 더 창의적인 아이디어를 많이 낸다는 연구 결과도 있지요. 그러나 다른 한편으로는 깨끗하게 방을 치우고 사는 사람이 의지력이 더 강하고 끝까지 문제를 해결할 수도 있다는 실험결과가 있으니 어떻게 키울 건지 잘 생각해 보아야 겠지요.

아이가 치워야 하는 기준을 낮추어 주어서 큰 바구니에 같은 종류끼리 집어넣기만 하도록 해주어도 됩니다. 정리하는 상자에 사진이나 그림을 붙여서 표시를 만들어 주면 그것도 재밌어 하죠. 빈 박스를 이용해서 정리하는 상자를 직접 만들어 보게 하는 것도 좋습니다. 정리를 놀이처럼, 게임처럼 해보는 것은 정말 고수의 방법이에요. 강제로 시키기보다는 가족의 일원으로서 집안일은 나

누어서 한다는 것을 알게 해주고 그 역할을 한 것을 칭찬해 주면 점점 나아집니다.

BABY3

유치원에서 자주싸우는 아이

원에서 친구와 자주 다투는 너
어떻게 해야 친구를 배려하는 아이가 될까



*고민 있어요

5살 아들을 둔 엄마예요. 유치원 선생님께서 우리 아이가 친구와 자주 싸운다고 하네요. 그동안 아이가 저에게 말을 안해서 모르고 있었는데, 선생님께서 그러시니 사실 좀 충격 받았어요. 집에서 는 별로 싸움도 없고 조용한 아이인데, 유치원에서 자주 싸운다고 하니까 아이에게 어떻게 이야기를 해야할지 모르겠어요.

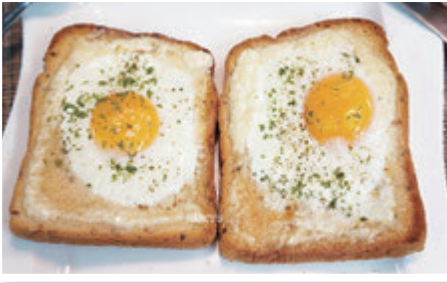
... 걱정 말아요

아이들은 싸우면서 크는 게 자연스러운 거예요. 24개월 경까지는 장난감을 뺏거나 때려서 물증을 남기는 싸움을 합니다. 그러다가 좀 더 커서 '생각'이 생기기 시작하면 "너랑 안 놀아" 하고 물증은 없는 마음의 상처를 남기게 되죠. 싸우면서 타협과 용서를 배울 수도 있지만 자주 싸우는 것은 사회성 발달에 도움이 되지 않으므로 싸우는 이유를 잘 들여다보아야 합니다.

가족 분위기를 서로 인정해 주고 각자의 방식을 존중해 주는 편안한 분위기로 바꿔보세요. 가족끼리 다투는 일을 최소화 하셔야 합니다. 혹시 다툼이 생긴다면 부모가 먼저 사과하고 감정을 조절하는 모습을 보여주세요. 그걸 보고 아이들이 배웁니다. 좋은 행동을 가르치고 친구와 잘 지낼 때 칭찬해 주고 부모가 모범을 보이면 됩니다.

푸드 레시피

멈출 수 없는 맛 마약같은 간식 레시피



마약 토스트

3인분 기준

[재료]

식빵 3장, 계란 3개, 마요네즈, 체다치즈 3장, 파슬리

[만들기]

- ①식빵 위에 마요네즈로 테두리를 만들어 준다.
- ②마요네즈 테두리 안으로 달걀 1개를 깨서 넣어 준다.
- ③이썬시개로 노른자를 한번 찢어준다. 꼭 해주셔야 노른자가 터지면서 마약 토스트의 모습으로 바뀐다.
- ④체다치즈 1장을 찢어서 올려준다. (모짜렐라 치즈를 사용해도 무관하다.)
- ⑤그 위에 파슬리도 솔솔 뿌려준다. 그리고 전자레인지에 넣어 약 1분간 돌리면 완성이다.
- ⑥1분간 돌리면 노른자가 흰자와 자연스럽게 섞여 있는 모습을 한 반숙 계란이 되지만 더 익은게 좋다 면 30초가량 더 돌려준다.

집에서 만들어보는 맛도 있고 건강도 챙기는 간단한 레시피를 소개합니다.



마약 옥수수

2인분 기준

[재료]

찐 옥수수 2개, 버터 1T, 오뚜기 크림스프 150g, 오뚜기 골드 마요네즈 2T, 통후추 약간, 고춧가루 1T

[만들기]

- ①찐 옥수수는 끝부분에 나무젓가락을 꽂아 손잡이를 만들어 준다.
- ②오뚜기 크림스프와 통후추, 고춧가루 1/2을 골고루 섞어 준다.
- ③달궀린 팬에 버터를 녹이고 찐 옥수수를 굴러가며 노릇하게 구워준다.
- ④고워진 옥수수에 오뚜기 마요네즈를 골고루 잘 발라준다.
- ⑤만들어 놓은 크림스프 가루를 잘 묻혀준다.
- ⑥윗부분에 고춧가루를 뿌려 완성한다.

푸드 레시피



마약 김밥

[재료]

김밥용김 1/4컷팅한 것 10장, 밥 2공기, 부추, 당근, 단무지, 우엉

[양념장]

겨자 2t, 물 1/5, 간장 2T, 설탕 1t, 참기름 약간, 깨소금, 약간

[만들기]

①겨자 양념장 재료를 한 그릇에 모아 잘 섞어 준다.

②당근은 얇게 채썰어 준비한다.

③팬에 기름을 1/2T, 정도 넣고 채썬 당근과 소금 한 꼬집을 넣은 후 중불에서 2분 정도 볶아 준다.

④끓는 무렝 소금 한 꼬집과 부추를 넣고 바로 건져 찬물에 담가준다.

⑤부추는 물기를 제거한뒤에 소금과 깨소금 참기름으로 밑간을 해준다.

⑥단무지는 반으로 잘른 후 길이로 반을 또 잘라서 준비한다.

⑦우엉은 반으로 잘라서 준비한다.

⑧밥에 소금과 깨소금 참기름 고루 섞어 밑간을 해준다.

⑨김밥용 김을 밑에 깔고 밑간한 밥을 2큰술 정도 넣어 얇게 펴준다.

⑩준비된재료를 취향껏 넣고 말아준다.

⑪김밥을 양념장에 찍어서 먹는다.



소세지 마약 감자

[재료]

감자 1개, 비엔나 소세지 15개, 버터 3T, 마요네즈 3T, 연유 1T, 파슬리 약간, 파마산 치즈 1T, 파프리카 가루, 바질 잎

2인분 기준

[만들기]

①감자, 비엔나 소시지, 바질잎을 준비한다. 바질 잎은 없어도 무관하다. 감자로만 만들어도 상관없다.

②분량의 재료를 섞어 소스를 만들고 파마산 치즈 가루와 파프리카 가루도 준비해준다. 파프리카 가루는 고운 고춧가루와 비슷한 맛이 난다. 없으면 아주 고운 고춧가루를 넣으시면 된다.

③감자는 웨지감자 모양으로 잘라 준다.

④비엔나소시지는 칼집을 내 주셔야 구울 때 터지지 않는다.

⑤끓는 물에 감자를 살짝 익혀 준다. 그냥 생감자를 프라이팬에 구우면 잘 익지 않기 때문에 미리 삶아서 사용해준다.

⑥감자가 어느 정도 노릇노릇해지면 비엔나소시지도 넣고 볶아 준다.

⑦비엔나소시지의 칼집이 벌어지면 마요네즈 소스를 넣고 잘 섞어 준다.

⑧접시에 담고 파마산치즈가루와 파프리카 가루를 골고루 뿌려 준다. 치즈의 양은 취향껏 뿌린다.

⑨바질잎도 다져 올려준다. 마약 감자의 맛은 달콤하면서 고소해서 맛이 좋다. 비엔나소시지는 넣어도 좋고 별로 안 좋아하신다면 그냥 감자로만 만드셔도 된다. 개인적으로 감자로만 만드는 것을 추천한다.

■ 건강생활 팁

신체와 정신의 균형을 맞추는 법



일상이 긴장과 과도한 업무, 나쁜 습관으로 가득 차 있으면 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강 상태도 나빠진다. 신체와 정신의 균형이 건강에 영향을 미치는 것이다.

따라서 건강 악화를 예방하기 위해서는 스트레스를 풀어 스트레스 정도를 줄여야 한다. 신체와 정신의 균형을 우선시해야 한다.

1 | 건강한 음식으로 식사하기 과일, 채소, 생선, 닭고기



일상이 긴장과 과도한 업무, 나쁜 습관으로 가득 차 있으면 신체 건강뿐만 아니라 정신 건강 상태도 나빠진다. 신체와 정신의 균형이 건강에 영향을 미치는 것이다.

처음으로 소개하는 팁은 건강한 음식으로 식사하는 것이다. 우리가 일상생활을 하는 데 필요한 영양분과 단백질을 얻을 수 있는 식단이어야 한다.

적절한 식단을 짜줄 수 있는 영양사와 상담해보는 것도 좋다. 평소 식사할 때 다음과 같은 음식을 챙겨 먹도록 하자.

- 과일과 채소
- 닭고기
- 생선
- 곡물
- 물

2 | 운동하고 휴식하기 나의 몸에 적당한 스트레스

두 번째로 소개하는 팁은 평소에 꾸준히 운동을 하고 충분히 휴식을 하는 것이다.

규칙적인 운동으로 인해 신체가 느끼는 스트레스는 장기적으로 오히려 스트레스를 낮추고 안정적인 신체리듬을 갖게 하는 것에 도움을 준다. 헬스장이나 공원, 집 어디서든 편안한 곳에서 편안한 옷을 입고 운동하자. 전문가의 도움을 받게 되면 나에게 맞는 운동법을 알 수도 있다.

건강생활 팁



운동을 하는 것 이상 중요한 것이 의외로 휴식이다. 아마 누구나 한 번쯤, 일이나 공부를 하느라 밤늦게까지 깨어있어 본 적이 있을 것이다.

하지만 밤늦게까지 깨어있고, 충분히 쉬지 않는 생활이 습관이 되면 건강이 나빠진다. 매일 7~8시간 동안 푹 자는 것이 무척 중요하다.

우리가 잘 때 뇌는 계속 작동하며 다음과 같은 역할을 한다.

- 세포 재생
- 체온 조절
- 독소 제거
- 에너지 충전

그리고 잠을 자는 것은 어떤 문제의 해결책을 찾는 데도 도움이 될 수 있다.

3 | 무엇이든 적당히 하자 과유불급!

앞서 소개한 과일과 채소를 먹는 것이 좋다는 말이 곧, 단 음식 또는 정크 푸드는 절대 먹어서는 안 된다는 의미가 아니다.

때에 따라선 높은 칼로리의 식단이 필요한 경우도 있을 수 있다. 강도 높은 운동 후의 식사가 좋은 예시이다. 물론, 균형 잡힌 식단은 몸에 좋다. 하지만 지금 당장 먹고 싶은 것을 먹어 허기를 채우는 것도 좋다. 단, 무엇이든 적당량만 먹어야 한다.



보통 맛있는 음식은 몸에 좋지 않고 몸에 좋은 음식은 맛이 없다고 하지만 스스로에게 음식으로 줄 수 있는 작은 보상을 해준다면 기분이 좋아지고 에너지가 생긴다. 따라서 먹고싶은 것을 먹고다고 해서 당장 신체와 정신의 균형이 무너지는 것은 아니다.

4 | 취미와 사회성 내 자신이 주체가 되는 활동



취미와 사회활동은 우리의 삶을 활력 있게 만들어준다. 취미를 하는 시간이나 좋아하는 사람들과 시간을 보내는 일은 걱정거리나 골치 아픈 문제를 생각하지 않게 된다.

우리에게 즐거움을 주는 활동을 함으로써 우리 몸과 마음은 깨어난다. 우리는 끊임없이 뭔가를 배우고, 하고, 탐구함으로써 숨겨진 우리 재능을 발견하거나 성취감을 얻으면서 정신적인 건강을 유지할 수 있다.

가까운 사람들과 잘 관계하는 것도 중요하다. 친구나 가족들과 가까이 지내면 긴장을 푸는 데 도움이 되며 마음의 균형을 이룰 수 있다.

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.

第八たから丸 타치노미 바 · 이자카야 (ダイハチタカラマル)



스시 집이라고 해도 무방할 정도의 신선한 어패류를 파격적인 가격에 맛 볼 수 있는 가게가 있다. 「폐쇄적이고 깊은 이미지를 없애고 싶다」 이것이 이 가게가 타치노미식 이자카야를 열게 된 계기이다. 작은 수산물 가게를 연상시키는 점내는 낮게 설계된 인테리어가 특징인데 거의 모든 것을 점주가 직접 설계하였으며 여손님에 대한 배려이다.



추천메뉴 1▶

厚切りハムカツ
(통 햄가스)

- 390엔의 저렴한 가격이지만 보기만 해도 입안 가득 푸짐함이 느껴지는 통햄가스.



맛집 기행



◀ 추천메뉴2

自家製サバ(일본제 시메사바)
·고등어를 소금과 식초로 간하여
크게 썰어내었다.
신선함을 위해 국내산 고등어만을
취급한다.

▶ 추천메뉴3

マグロほほステーキ
(참치 스테이크)
신선한 참치를
갈릭버터 간장에 간을 하여
테이크 분위기로
조리하였다



◀ 추천메뉴4

刺身盛り合わせ
(모듬 회)
·사시미 3점 모듬회는 890엔의 가격으로
두툼한 크기로 크게 썰린 신선한
회를 맛 볼 수있는 메뉴이다.

★★★★☆

스시집 직원이었던 경력을 살려서 직접 들어온
어패류는 신선도 측면에서는 발군이다. 어느하
나 예외없이 싸고 맛있다는 평이다. 휴일이면 취
미로 낚시를 하러 나가 유명한 낚시지역으로 발
을 옮긴다. 이 때 직접 낚아올린 신선한 고기들
은 파격적인 가격으로 손님들 안주그릇에 올라
가게 된다.



·葛飾区亀有5-20-8

·영업시간 : 매일 15:00~23:00 일요일 비정기휴무

·TEL : 03-5613-8540 ·<https://tabelog.com/>→第八たから丸로 검색

인테리어

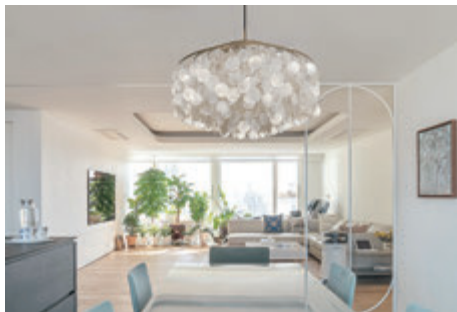
오래 있고 싶은 우리 집



집에서 보내는 시간이 많아진 요즘, 인테리어와 집 밖 풍경의 완벽한 조화로 '집콕'이 즐거워지는 집에 다녀왔다.

정리하고 새로운 시작을 위해 인테리어를하기로 결심했다. 특별히 원하는 스타일은 없었지만 미스앤루이스의 이 소장가와 의견을 나눠가며 만들었다.

선택과 집중



▲거실 한편은 식물 가꾸기가 취미인 아내를 위해 대리석으로 바닥 소재를 달리했다. 다이닝 공간과 시원스럽게 이어진 집의 메인 공간이다.

‘정리와 시작’이라는 키워드로 이 집의 인테리어를 정의했다. 지금은 모두 해외에서 자리 잡은 아이들의 물건, 출판사를 운영했던 남편의 많은 책, 오랫동안 정리하지 못한 물건으로 2명이 살기엔 많은 짐을 가지고 있었다. 이 집으로 이사 오면서 결혼 40주년을 기념(!)해 그동안 모인 물건을



▲아내의 취향이 담긴 주방 한편의 그릇 장식장. 빅슬랩 타일로 더욱 시원스럽게 연출한 주방 인테리어.

“집에 들어섰을 때 일반적인 아파트의 모습이 아니면 좋겠다는 의견을 주셨어요. 이 집에 이사 오기 전에 주로 주택 형태의 집에서 살았기 때문에 아파트 특유의 답답한 느낌이 싫다고 하시더라고요.”

수납공간이 많았던 현관은 심플한 벤치와 간단

인테리어

여러 개의 아치가 겹쳐 있는 디자인은 방문을 가리는 약간의 기능이 더해졌는데, 부부의 마음에 쏙 든 결과물이 나왔다.



▲오랫동안 함께 한 고가구로 연출한 침실 한편 부부의 담소 공간.

거실은 식물 키우는 것을 좋아하는 아내를 위해 마루와 대리석을 함께 썼고, 서재였던 방을 터 넓은 주방을 완성했다. 아내가 좋아하는 그릇을 장식하기 위한 작은 상부 장을 만들고 책을 볼 수 있는 작은 책상도 제작했다. 넓은 아일랜드와 싱크대를 설치해 넉넉한 하부장 수납만으로도 시원하면서 깔끔한 주방 인테리어를 완성했다.

요리를 자주 하지 않기 때문에 가스레인지가 있는 보조 주방은 안쪽으로 배치했다. 특히 주방 창에는 선반 겸 앉을 수도 있는 원목 벤치를 설치했는데, 아침이면 창밖의 강과 산을 바라보며 부부가 함께 티타임을 즐긴다.



▲큰 아일랜드와 식탁을 놓은 널찍한 주방. 한강이 내려다보이는 창 앞에 설치한 벤치에 앉아 부부가 함께 차를 마신다.

부부가 함께 사용하는 침실은 기존에 가지고 있

던 앤티크풍의 고가구와 어우러지는 모던 클래식한 인테리어로 꾸몄다. 다른 공간과는 달리 이 방은 가구에 인테리어를 맞췄는데 웨인스코팅, 현관과 통일감을 준 아치 형태의 가벽으로 포인트를 주었다.



▲앤티크하면서도 세련된 프렌치 무드로 연출한 부부 침실.



▲펜던트 조명으로 호텔 욕실처럼 연출한 메인 욕실.

부부와 함께 오랜 세월을 함께한 손때 묻은 가구의 깊이감과 인테리어가 멋스러운 조화를 이룬다. 음악을 좋아해 집 안 곳곳에 스피커를 두었고, 남편이 사용하는 서재는 그동안 출판했던 책과 가족과의 추억을 담은 액자 인테리어로 삶의 기억을 담아낸 공간으로 만들었다.

끝날 듯 끝이 보이지 않는 코로나 시대에 자발적 '집콕'을 유발하는 집. 창문 너머의 풍경을 액자 삼아 식물을 가꾸고 취미 생활을 즐길 수 있도록 조화롭게 인테리어를 풀어낸 이 부부의 집은 오래 머물고 싶은 집으로 완성됐다.

러브 라이프

솔직한 나의 과거 연애사



열렬히 사랑하는 커플을 보고 '사랑에 눈이 멀었다'는 표현을 쓴다. 사랑이라는 뜨거운 감정에 휩싸여 이성적인 사고가 불가능하고 다른 사람처럼 행동하는 현상을 의미한다.

사랑에 빠지면 제대로 된 사고가 어렵다. 옳고 그른 것을 판단하기에 사랑은 치명적인 묘약으로 우리를 혼란스럽게 만든다. 인간의 본능을 자극하는 연애 예능은 유구한 역사와 함께 예능계의 주요 장르로 존재했다. 물론 이렇게까지 맵고 현실적인 적은 없었다.

:: LOVE 1

헌신적인 사랑의 결말

지난달 이별을 했다. 모처럼 경험한 뜨거운 연애였다. 다음 날 출근을 하더라도 새벽에 그가 보고 싶으면 운전대를 잡았고 '요알못'인 내가 누군가를 위해 도시락도 준비해봤다. 시간과 정성, 에너지를 듬뿍 쏟았던 2년의 시간였다. 내가 그를 너무 사랑했기에 자연스럽게 관계의 주도권은 그에게 있었다. 그의 일정에 데이트 시간을 맞추고

연애 예능에나 나올 것 같은 에피소드.. 현실에서 누구나 겪을 수 있는 이야기일까?

데이트 장소도 그의 편의를 고려했다. 그래도 그가 너무 좋아서 힘든 줄도 모르고 마냥 행복했다. 그렇게 1년쯤 지났을까, 붕괴 전 건물에 금이 가듯 사랑의 균형이 한쪽으로 치우친 우리의 갈등은 차차 고조되었다.

우리는 잠시 시간을 갖기로 했고 다시 만나 3개월 정도 무탈하게 관계를 이어갔지만 갈등은 또 폭발했다. 그는 나 때문에 자기가 성실하지 못한 연인인 것 같아 늘 미안했고 시간이 지날수록 스스로 나쁜 사람이 되어가는 것 같아 괴롭다고 했다. 그렇지만 좋은 남자친구가 되기 위해 내게 할애할 시간과 에너지가 부족하다고 덧붙였다. 그 말을 들었을 때 심장이 쿵 내려앉는 것 같았다. 그때 이별을 결심했다.

:: LOVE 2

친구에서 연인이..?



러브 라이프

남녀 사이에 친구가 될 수 있다고 믿었다. 하지만 지금은 그 생각에 동의하지 않는다. 내가 D를 사랑하게 되었기 때문이다. 내 생애 첫 짝사랑이다. 상사병이 이런 걸까 싶을 정도로 온종일 어디서 뭘 하는지 궁금해 미치겠고 SNS는 30분에 한 번 꼴로 들어간다. 불행 중 다행이라면 나는 그에게 언제 뭐라고 카톡을 해도 이상하지 않은 5년 지기 '남사친'이라는 점이다. 서로 볼 꼴 못 볼 꼴 다 본 천동벌거숭이가 왜 이렇게 좋을까 생각했더니 남녀 사이도 친구가 될 수 있다고 생각한 내가 오만해 보였다.

친구로서 곁에 두고 싶은 사람은 호감을 기반으로 한다. 그 상대가 이성일 때 호감을 바탕으로 한 만남은 언제든 발전 가능성이 있는 셈이다. 물론 고백과 동시에 D와 어색해질 것을 알기 때문에 선불리 행동할 수는 없다.

:: LOVE 3

아름다운 이별



지금까지 미디어에서는 헤어진 연인과 어색하고 뽀뽀한 관계를 주로 드러냈지만 헤어졌다고 해서 꼭 불편한 관계로만 남는 건 아니라고 생각한다. 나의 첫 남자친구도 지금까지 좋은 사람으로 기억된다. 20대 초반 고등학교 동창이었던 A와 3년을 만났는데, 둘 다 동네 토박이라 서로 겹치는 친구들이 많아 철저하게 우리 관계를 숨기고 만남을 이어왔다. 그러다 보니 이별 후에도 자연스럽게 만나게 되는 순간이 있었다.

처음에는 눈치싸움을 하며 서로 피하려고 했지만 시간이 지나면서 그와의 만남도 편해졌다. 오히려 동성의 절친보다 나를 밀바닥까지 경험한 그가 누구보다 편한 존재가 되었다. 평소 자주 연락

하지는 않지만 서로 심각한 고민이 있을 때면 조언을 구하곤 한다. 얼마 전 사회적 거리 두기 4단계에 정말 가까운 사람만 참석 가능한 결혼식에 그는 나를 초대했다. 나도 그의 미래를 진심으로 축하해줬다.

:: LOVE 4

애증도 사랑?



스물셋부터 서른을 맞이할 때까지 함께한 B가 자꾸 생각났다. 나는 그와 헤어지는 순간까지 처절하고 폭력적이었다. 대학 진학과 함께 혈혈단신 서로서로 올라와 가장 깊고 오래 관계를 이어온 그와 헤어지면 나의 20대를 몽땅 잃어버리는 거라는 생각에 어떻게든 그를 내 옆에 두어야 한다는 욕심이 컸다.

7년을 만나며 연애 초반과는 당연히 관계의 흐름이 달라질 수밖에 없는데 그걸 받아들이지 못했고 계속 그에게 확실한 애정 표현을 원했다. 서로에 대한 익숙함에서 비롯된 배려나 행복이 주는 또 다른 사랑이 있었겠지만 그때 그런 표현만이 사랑받는다는 느낌을 줬다. 그에게 모진 말을 쏟아낸 것도 이제와 생각해보면 내게 좀 더 관심을 쏟아주기를 바라는 마음이었던 것 같다.

커플들이 처음 만나는 자리에서 각자의 위기를 얘기하던 중 “네가 바람이라도 피웠으면 좋겠다고 생각했어”라는 대사에도 깊이 공감했다. 그를 ‘나쁜 놈’이라며 평생 원망할 수 있는 이유로 헤어져야 내가 견딜 수 있을 것 같았다. B와는 서로를 미워하며 2년을 더 만났고 결국 내가 다른 사람과 의도적으로 연락을 했다. 아무 조건 없이 사랑에 빠졌던 20대 초반의 찬란했던 나. B에게는 지금까지 미안한 마음뿐이다.

책소개

행복한 책 읽기 11월의 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

럭키

저자: 김도윤

출판사: 북로망스



10년 동안 성공한 인물 1,000명과 인터뷰를 해온 김작가. 그는 사람들을 만날 때마다 성공 비결을 물었는데, 신기하게도 그때마다 한 가지 공통된 대답이 돌아왔다. “운이 좋았어요.” 처음에는 그저 인사치레나 겸손의 말 정도로 생각했지만 인생에 대해 조금씩 더 알아갈수록 그 말의 이면에 성공에 관한 모든 비밀이 숨어 있음을 알게 되었다. 결국, 그 비밀에 조금씩 눈뜨기 시작하는데...

:: 두번째 행복 도서

인생을 어떻게 살면 좋겠냐고 묻는 아들에게

저자: 한창욱

출판사: 정민미디어



아버지라면 누구나 아들이 올바르게 또 행복하게 인생을 살아가길 바란다. 먼저 살아온 인생 선배로서 아들이 부모보다 더 좋은 인생을 살도록 이끌어주고 싶은 게 세상 모든 아버지의 마음일 것이다. 이 책은 더없이 훌륭하고 더없이 자상하지만 조금은 무뎠직한 이 땅의 아버지들을 대신해서 우리 아들들에게 건네는 인생 조언으로써, 세상사 깊은 해안과 더불어 현실적인 처세의 기술을 총 8장에 걸쳐 알려준다. 첫 작품으로 베스트셀러가 되어 수많은 화제를 불러일으킨 《나를 변화시키는 좋은 습관》의 저자. 중앙대학교 예술대학 문예창작학과를 졸업하였다.