

## •헝가리 부다페스트



헝가리의 수도 부다페스트입니다. 도나우 강을 기고 바라보는 풍경이 매우 아름다워서 관광지로서도 이름 있는 부다페스트 역시 크리스마스에는 어김없이 크리스마스 마켓이 열립니다. 부다페스트에서 열리는 크리스마스 마켓은 동, 중유럽 크리스마스 마켓 5위 안에 든다고 하니 그 규모와 볼거리가 그 만큼 많다는 뜻이겠죠? 부다페스트의 크리스마스 마켓의 분위기는 활기찬 축제의 느낌과 같다고 합니다. 부다페스트 크리스마스 마켓에서는 크리스마스 용품을 제외하고도 부다페스트의 특산품을 팔고, 축제를 구경하는 재미가 쏠쏠할 것 같습니다. 부다페스트 바치 거리 광장에서 열리는 크리스마스 마켓은 11월27일부터 12월 31 일 까지 계속된다고 하니 올해의 마무리를 부다페스트에서 하는 것도 멋진 일이 될 것 같습니다.



## •폴란드 바르샤바

폴란드 수도 바르샤바의 크리스마스 모습 또한 아름답습니다. 거리의 곳곳은 크리스마스 분위기로 아름답지만 폴란드 바르샤바는 다른 점이 크리스마스가 우리나라의 설날이나 추석처럼 명절 같은 분위기이기 때문에 그 느낌이 조금은 다르다고 합니다. 바르샤바의 울타운 왕궁 앞에 매년 세워지는 크리스마스 트리는 많은 사람들이 찾는 곳 중 한 곳인데, 이곳에서는 크리스마스 마켓도 열리고 있다고 합니다. 거리 전체가 크리스마스 장식과 행사들이 계속해서 열리기 때문에 사람이 무척이나 많지만 다양한 게임과 즐길 거리가 있습니다. 왕궁 벽을 도화지 삼아 펼쳐지는 불빛쇼가 하이라이트라고 하니 크리스마스에 바르샤바를 가신다면 놓치지 마세요.



## •이탈리아 로마



여기서잠깐 퀴즈! 크리스마스의 유래는 무엇일까요? 많은 분들이 예수의 탄생을 기리는 날이라고만 생각을 하시는데요. 사실 크리스마스 유래에 관한 주장은 크게 두 가지가 있습니다. 하나는 우리가 잘 알고 있는 교회의 전통으로 교회 내에서 시작되었다는 것이고, 다른 하나는 로마제국 전통으로 로마의 절기를 흡수해서 생겼다는 주장입니다.



▲로마 콜로세움 앞 크리스마스 풍경

기원전부터 로마는 이교도 지역으로 태양숭배나 그 신화에 따라서 12월 25일을 태양신 축일로 기념하고 있었는데요. 겨울은 해가 짧아지고 겨울이 지나면서부터 해가 길어지기 때문에 동지 즈음 전후로 날짜를 잡고 기념일로 지정한 것이 12월 25일이라고 합니다. 하지만 율리우스 1세 때부터 이 날을 그리스도 탄생으로 선포하였고, 그때부터 기독교의 축제로 인정되면서 오늘날까지 전통으로 굳어지게 된 것이라고 합니다. 이렇듯 이탈리아, 로마는 크리스마스의 역사가 깊은 나라인데요. 크리스마스가 되면 로마의 거리 곳곳이 크리스마스 분위기로 장관을 이룬다고 하니! 우리가 잘 알고 있던 관광명소들이 크리스마스 분위기에 따라 꾸며진 모습을 보고 싶다면 로마를 추천해드리고 싶습니다.



## 12월 특집

### •오스트리아 빈

오스트리아의 수도이자 음악의 도시 빈입니다. 오스트리아 빈에서도 크리스마스 마켓을 만나보실 수 있는데요. 11월15일부터 12월 24일까지 진행되고 크리스마스 당일 부터는 운영이 끝난다고 합니다. 빈에 사는 화려한 외관의 시청사가 매우 유명한 곳인데 크리스마스 마켓이 열리는 곳이기도 합니다.



오스트리아의 빈 역시 골목 곳곳이 크리스마스 분위기로 물들고 심지어는 어린이들이 즐길 수 있는 놀이기구도 곳곳에 마련된다고 하네요. 빈의 크리스마스 마켓에 간다면 빼놓을 수 없는 것이 하나 있습니다. 바로 끓인 와인, '글루바인'이 그 주인공인데요. 와인을 따뜻하게 끓여서 레몬, 사과, 오렌지, 시나몬 등을 넣어 마실 수 있습니다. 오스트리아 빈의 크리스마스 마켓에 가신다면 글루바인 한 잔에 몸도 마음도 따뜻하게 여행을 할 수 있을 것 같습니다.



### •아메리카 뉴욕

크리스마스가 아니더라도 화려하고 볼거리가 많은 뉴욕은 크리스마스 시즌이 되면 그 화려함이 더욱 빛을 발합니다. 그래서 어느 곳의 크리스마스 장식이나 축제가 유명하다고 단정 지을 수 없는데요. 그래도 꼭 즐겨야만 하는 몇 가지가 있다고 합니다. 그 중 하나는 크리스마스 시즌의 아이스 스케이팅인데요. 센트럴 파크에 있는 올먼 링크, 록펠러 센터, 브라이언트 파크가 유명한 아이스 스케이팅 장이라고 합니다. 특히 이 중에서 브라이언트 파크는 1년 내내 다양한 이벤트로 뉴욕 시민들도 즐겨 찾는 곳이고 12월엔 무료로 아이스 스케이트장으로 운영한다고 합니다.



### •아메리카 비벌리힐스



미국 캘리포니아 주에 위치한 도시 비벌리힐스는 LA에 자리 잡고 있습니다. 미국에서 고급 주택가가 많은 곳으로 잘 알려져 있고 그런 대저택과 함께 고급 부티크들이 늘어서 있는 로데오 드라이브가 유명한 관광명소이기도 합니다. 또한 할리우드와 인접해 있기 때문에 드라마나 영화 촬영 장소로도 이름이 많이 알려진 곳입니다. 그렇기 때문에 크리스마스 가 되면 할리우드에서 열리는 크리스마스 퍼레이드를 이곳 비벌리힐스에서 즐길 수 있다고 볼 수 있는데요. 그 규모와 화려함은 다른 어느 도시와도 차별화되어 있다고 합니다. 대형풍선, 밴드, 마술사, 가수, 배우 등 볼거리가 아주 다양합니다



## • 브라질 바이아



브라질의 바이아에서의 크리스마스는 쉽게 상상이 가지 않은 모습인데요. 브라질의 크리스마스 또한 뜨겁습니다. 한때는 크리스마스 휴일에 한해서 농장 밖으로 외출할 수 있었던 흑인 노예들이 가족과 함께 시간을 보내고 즐기던 음악과 춤, 복장에서 유래된 축제가 지금까지 계속 이어지고 있기 때문인데요. '준카누 퍼레이드'가 바로 브라질의 대표 크리스마스 축제라고 할 수 있습니다. 브라질의 카니발과 비슷한 느낌의 이 축제는 흥겨운 전통 악기를 연주하면서 거리를 누비는 퍼레이드입니다. 참가자들의 복장과 마스크가 구경하는 사람들의 눈을 즐겁게 합니다. 또한 매년 축제마다 춤과 음악이 계속해서 바뀌고 있는 것도 인상적인 축제입니다.

출할 수 있었던 흑인 노예들이 가족과 함께 시간을 보내고 즐기던 음악과 춤, 복장에서 유래된 축제가 지금까지 계속 이어지고 있기 때문인데요. '준카누 퍼레이드'가 바로 브라질의 대표 크리스마스 축제라고 할 수 있습니다. 브라질의 카니발과 비슷한 느낌의 이 축제는 흥겨운 전통 악기를 연주하면서 거리를 누비는 퍼레이드입니다. 참가자들의 복장과 마스크가 구경하는 사람들의 눈을 즐겁게 합니다. 또한 매년 축제마다 춤과 음악이 계속해서 바뀌고 있는 것도 인상적인 축제입니다.



## • 뉴질랜드



뉴질랜드의 크리스마스는 우리가 생각하는 하얀 눈 위에 크리스마스 트리가 있는 분위기와는 조금 다릅니다. 우리나라와 정반대편에 있는 뉴질랜드는 크리스마스가 비교적 이른 11월 말에 시작되는데요. 이 때의 뉴질랜드는 여름 날씨입니다. 오클랜드에서 열리는 '파머스 산타 퍼레이드'는 올해로 벌써 80년이 된 전통있는 축제가 되었고 약 1시간 가량 진행된다고 합니다. 뉴질랜드에서 가장 큰 크리스마스 축제는 '코카콜라 크리스마스인 더 파크'라는 행사 인데요. 축제 이름에 걸맞게 남섬과 북섬에서 가장 크고 대표적인 공원에서 개최됩니다.

뉴질랜드의 크리스마스는 우리가 생각하는 하얀 눈 위에 크리스마스 트리가 있는 분위기와는 조금 다릅니다. 우리나라와 정반대편에 있는 뉴질랜드는 크리스마스가 비교적 이른 11월 말에 시작되는데요. 이 때의 뉴질랜드는 여름 날씨입니다. 오클랜드에서 열리는 '파머스 산타 퍼레이드'는 올해로 벌써 80년이 된 전통있는 축제가 되었고 약 1시간 가량 진행된다고 합니다. 뉴질랜드에서 가장 큰 크리스마스 축제는 '코카콜라 크리스마스인 더 파크'라는 행사 인데요. 축제 이름에 걸맞게 남섬과 북섬에서 가장 크고 대표적인 공원에서 개최됩니다.

## • 네덜란드 암스트르담



특별한 크리스마스 분위기를 만끽하고 싶다면 이곳, 암스트르담으로! 네덜란드 암스트르담에서는 다른 곳에서 즐길 수 없는 크리스마스를 만끽하실 수 있습니다. 크리스마스는 누구에게나 관히 두근거리고 설레는 특별한 날입니다. 암스트르담에서는 그런 크리스마스가 일 년에 두 번이나 있는데요.



네덜란드 사람들은 전통적으로 성 니콜라스를 기념하는 '산타클라스 축제'를 12월 5일에 합니다. 이게 첫 번째 크리스마스가 되는 것인데요. 산타클라스는 네덜란드어로 '산타'라는 뜻이고 두 번째 크리스마스는 12월 25일, 만인의 크리스마스에 보냅니다. 그렇기 때문에 12월에 네덜란드를 방문한다면 크리스마스를 두 번이나 즐길 수 있게 되는 것입니다. 또한 보통 산타할아버지는 루돌프를 타고 온다고 알려져 있지만 네덜란드에서는 흰말을 타고 온다는 이야기가 있어 실제로 거리 퍼레이드를 할 때, 산타 분장을 한 산타 할아버지가 흰말을 타고 각 가정을 방문하고 아이들은 말을 위해 나막신에 풀과 당근을 넣어 창문 앞에 놓아두는 것이 전통이라고 합니다.



## 뷰티 트레이닝

# 음악과 운동을 함께 필라테싱



음악과 함께 마치 춤추듯 때론 유연하고 때론 강렬하게 몸을 움직이며 스스로에게 집중하는 운동 필라테싱.

### 01 | 날씬한 허리

work▶ 하루에 1번 5분 반복 한다.

① 발끝이 45도가 되게 다리를 넓게 벌리고 두 손은 머리 위로 올린다.

② 오른쪽으로 몸통을 기울여 스트레칭한다. 이때 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 주의한다.

③ 반대쪽도 같은 방법으로 스트레칭해 타이트하게 뭉친 측면 근육을 풀어준다.



●●● 옆구리 스트레칭 ●●●

### 02 | 복부탄탄

work▶ 하루에 1번 5분 반복한다.

① 플랭크 자세에서 오른쪽 무릎을 가슴 쪽으로 끌어 당긴다.

② 몸통을 바닥 쪽으로 회전시키면 복부 자극과 함께 팔뚝 근육 강화 효과를 얻을 수 있다.



●●● 복부&팔뚝 스트레칭 ●●●

## 뷰티 트레이닝

### 03 | 웨변유도

**work▶** 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 플랭크 자세를 취한다. 오른쪽 무릎을 왼쪽 가슴 쪽으로 끌어 당겼다가 제자리로 돌아간다.
- ② 왼쪽 무릎을 오른쪽 가슴 쪽으로 끌어 당겨 복부를 자극한 뒤 제자리로 돌아간다. 이 동작은 장운동을 돕는다.



03

●●● 장 스트레칭 ●●●



04

●●● 코어 단련 스트레칭 ●●●

### 04 | 납작한 배

**work▶** 하루에 1번 5분 반복 한다.

- ① 누워서 두 무릎을 가슴 쪽으로 끌어 당긴다. 이때 어깨가 올라가지 않도록 하는 것이 포인트.
- ② 몸통의 반동으로 누운 자세에서 앉은 자세로 이동하며 복부 근육을 자극하면 날씬한 배를 만들 수 있다

### 05 | 슬림한 아랫배

**work▶** 하루에 1번 5분 반복 한다.

- ① 다리를 넓게 벌리고 서서 두 팔꿈치는 접어 손을 머리 뒤에 둔다.
- ② 오른쪽 무릎을 들어 올리며 몸통을 돌려 왼쪽 팔꿈치와 터치해 체지방을 자극한다.
- ③ 반대쪽도 같은 방법으로 실시한다.



05

●●● 복부 트위스트 스트레칭 ●●●

#### TIP. 일상 속 필라테스가 주는 이로움은 뭔가요? #

아침 7시 기상, 밤 11시 취침 등 우리 일상은 늘 변화하는 것 같아 보이지만 틀에 박힌 일상의 반복 이죠. 작은 귀로 듣는 음악에 맞춰 몸을 일으켜 세워 움직이고 춤을 추며 집중하다보면 '나 자신'을 찾을 수 있고, 그때 비로소 행복한 존재인 나를 되찾게 될거예요.

## 스킨 케어

# 사각턱, 무쌍커풀 민낯 여신비결



남녀 모두 '미모'의 기준이 달라지고 있다. 배우 김고은과 박소담, 한예리, 이솨이 대표적이다. 모두 쌍꺼풀 없는 눈에 소박한 분위기다. 예전 같으면 '안 예쁘다'고 단정지어버릴 수도 있는 얼굴들이다.

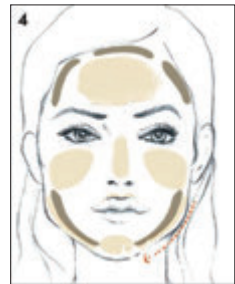
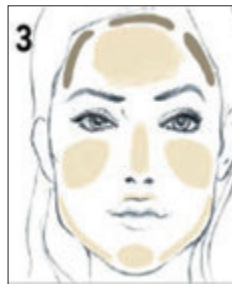
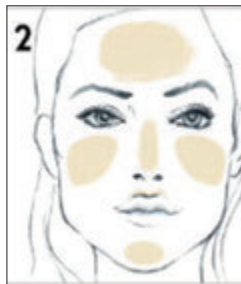
### ▶ HOW-TO

#### 세련된 사각턱 만들기

### ♥ BEAUTY POINT 1 각진 턱이 우아하다

'얼굴에 각이 있어서 확실히 우아해 보이는 것 같아요.' 작년 박찬욱 감독의 영화 <아가씨>로 대중에게 각인된 배우 김태리의 화보 기사마다 이런 댓글이 달린다. "자연스러운 얼굴에서 나오는 우아하고 생기 있는 이미지 덕에 계속해서 브랜드 뮤즈로 기용하고 있어요." 클라란스 홍보팀 김수정 대리의 이야기 역시 그 궤를 같이한다. 그런 만큼 '각이 있는 얼굴'이 평범하지 않은 미인의 한 조건으로 대두되고 있다. 얼굴 각에서 나오는 자연스러움이 사랑스러움을 배가시키는 정유미와 각이 있어 고급스러워 보인다는 애프터 스쿨의 나나 역시 마찬가지.

- 1 피부 조직이 얇은 Thin 구역과 조직이 두꺼운 Thick 구역을 구분해 메이크업할 것. Thin 구역은 한 듯 안 한 듯 얇게 바르고, Thick 구역은 베이스를 바르고 하이라이터를 한 번 더 발라 나와 보이게 표현한다.
- 2 이마 가운데 타원형으로 하이라이터를 바른다. 눈 선보다 위로 올라가지 않게 콧대를 따라 콧방울까지, 눈에서 수직으로 떨어지는 부분에 등글게 밝은 컨실러를 바른다. 입술산과 턱 가운데에도 밝은 컨실러를 바른다. 스펀지로 톡톡 두드려 편다.
- 3 헤어라인에 어두운 컨실러를 바르고 스펀지로 블렌딩한다.
- 4 턱 선에 어두운 컨실러를 바르고, 밑에 밝은 컨실러를 평행하게 바른 뒤 두 색이 섞이지 않게 경계선만 없애는 정도로 스펀지로 블렌딩한다.

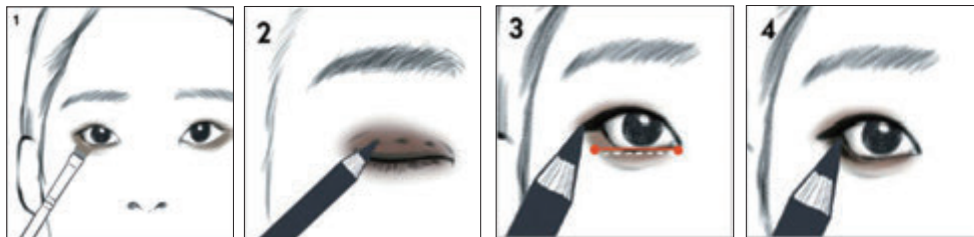


## 스킨 케어

### ♥ BEAUTY POINT 2

#### 쌍꺼풀 없는 눈이 신비롭다

무쌍꺼풀이 이제는 전형적이지 않은 미인의 대명사로 자리 잡았다. 메이크업을 어떻게 하느냐에 따라 전혀 다른 사람처럼 보일 수 있다는 게 무쌍꺼풀의 매력. 한예리와 다현의 메이크업을 담당하는 아티스트들은 공통적으로 금기시되는 오렌지 컬러를 눈가에 사용해 눈가를 환해 보이게 연출한다고 말했다. 오렌지, 피치 컬러의 색도를 바르고 눈매 가까이에는 브라운 라이너를 그려 블렌딩해 자연스럽게 음영을 넣는 것. 이때 그 범위를 지켜 바르는 게 좋는데 눈을 떴을 때 보일 정도로만 바른 뒤 눈앞머리와 언더라인 1/3 정도만 살짝 발라야 화사한 느낌을 살릴 수 있다. 눈매가 한층 깊어 보이기 위해서는 언더와 이어지는 눈꼬리의 삼각존을 공략하는 것도 하나의 팁.



### ♥ BEAUTY POINT 3

#### 민낯이 더 예쁘다

배우 전도연은 브랜드 행사, 시상회 등 다양한 공식 석상에 민낯으로 등장해 큰 반향을 불러일으켰다. ‘여배우=풀 메이크업’이 공식처럼 여겨지던 때였다. 이러한 자연스러운 모습은 오히려 그녀의 당당한 애타투드를 부각시켰고, 사람들은 그녀의 피부 관리법을 궁금해했다. 그런 질문에 전도연은 그저 자연스러운 게 좋다고 말한다. 눈에 띄는 주근깨, 기미를 가리지 않고 브라운관에 그대로 노출했던 드라마 <굿와이프> 속에서도 그랬다. 눈썹조차 그리지 않았던 수지의 얼굴을 담은 화보도 그 궤를 같이한다. 그녀 고유의 매력은 민낯에서 더 명확하게 드러난다. 5년째 수지를 모델로 기용 중인 더페이스샵은 수지의 이런 맑은 도화지 같은 얼굴이 매력 포인트라 말한다. “청순하고 또 발랄한 이미지를 가지고 있어 기초 제품부터 색조까지 다양한 표현을 할 수 있어요.”

### ▶ HOW-TO

#### 그윽한 무쌍꺼풀 만들기

- 1 열은 오렌지, 브라운 색도를 눈 떴을 때 보일 정도로, 언더라인 부분에 연결되게 펴 바른단.
- 2 눈앞머리, 중간, 눈꼬리 부분에 점을 찍은 뒤 닥한 브라운 혹은 카키 컬러의 펜슬 라이너로 연결해 눈을 떴을 때 보일 정도로 이어 그린다.
- 3 눈앞머리 선에 맞춰 일직선이 되는 지점까지 눈꼬리를 그린다.
- 4 라인을 눈꼬리까지 그린 뒤 끝부분의 삼각존을 채워 언더라인과 자연스럽게 연결시킨다. 삼각존에 브라운 색도를 바르면 눈이 1.5배 커 보인다.

### ▶ HOW-TO

#### 자연스럽게 예쁜 민낯 만들기

- 1 스킨케어의 마무리는 에센스로 할 것. 수분 에센스를 얼굴 전체에 충분히 바르고 가볍게 두드려 흡수시킨다.
- 2 에센스를 충분히 흡수시킨 뒤 미스트를 뿌린다. 이때 자외선 차단 기능이 있는 미스트를 사용해 자외선 차단제를 바르는 과정을 생략하는 게 좋다. 그 래야 자연스러운 광을 살릴 수 있다.
- 3 눈 위아래로 3개의 점을 찍듯이 아이 브라이트너를 가볍게 두드려 바른단.
- 4 파운데이션은 생략한다. 둥근 브러시에 파우더를 묻혀 페이스라인과 눈썹 사이, 콧방울 부분만 가볍게 터치한다.



## 성형&시술

# 매력적인 입꼬리 입술



### 1. 입술 확대술



작고 얇은 입술의 경우 예민해 보이며 차가운 인상을 심어줍니다.

입술 크기와 볼륨을 높여주는 입술 확대술은 입술 안쪽의 점막을 절개해서 입술을 확대하는 점막전진술과 입술과 피부의 경계라인을 절제하여 볼륨있는 입술을 만드는 입술라인 확대술이 일반적입니다.

아이 엄마가 되었다고 외모에 관심공고 육아와 살림에만 전념하는 건 옛말. 아이 키우고 살림하는 와중에도 자신의 외모를 가꾸고 젊음과 아름다움을 유지하기 위해 애쓰는 엄마들도 많다.

#### 얼굴과의 조화를 이루는 입술비율

얼굴과의 이상적인 입술비율은 완벽한 동안이 미지를 완성시킨다고 합니다. 따라서 적당한 크기의 입술이 얼굴과의 조화를 통해 매력을 만

입술은 관상학적으로 많은 것을 함축하는 부위 중 하나이다. 아무지고 바른 모양, 붉고 젊은 생기, 적당한 볼륨과 선명한 라인을 만들어 주는 입술 성형의 세계.

만드는 열쇠입니다.

입술의 이상적인 비율은 윗입술은 6~8mm, 아랫입술은 10~12mm 일 때 라고 할 수 있으나 그 비율이 자신의 얼굴과 조화를 이룰 때 가장 자연스럽게 매력적인 입술이 됩니다.



단순히 작은 입술을 크게 만드는 데 목적을 두는 것이 아닌 입술 유형별 본인

에게 맞는 수술 방법을 모색하는 것이 가장 중요합니다.

### 2. 수술 방법



#### 입술 라인 확대술

▶ 얇은 윗입술 볼륨 증가 입술 확대술!

윗입술 상부에 갈매기 모양의 절개를 가하는 방법으로 얇은 입술에 대한 고민을 해결함과 더불어 쳐져있는 입술이 교정되는 효과를 볼 수 있는 수술 방법입니다. 수술후 비후성 반흔 등의 흉터 가능성이 적으며 붓기가 적은 장점이 있습니다. 얇은 입술과 긴 인중이 함께 고민된다면 입술



## 성형 & 시술

라인 확대술이 효과적입니다.



### ▶ 점막전진술

얇은 아랫입술의 보륨 증가 입술 확대술!

입술 전막전진술은 입술 내측 점막을 앞으로 이동시키는 방법으로 말려들어간 입술을 외번(rolling out)시켜 볼륨을 증가 시킵니다.

이 방법은 인중과 앞 턱이 길지 않고 입술 경계선이 분명하고 흉터에 대해 민감하거나 켈로이드 체질인 경우 시행하는 방법입니다.



## 3. 입꼬리 성형

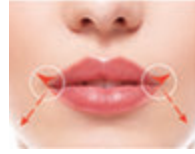
입꼬리 성형은 입꼬리 수술, 입꼬리 올림술이라고도 칭하며 처진 입꼬리의 양 끝을 자연스럽게 올려주어 한층 밝고 부드러운 인상으로 변화시키는 수술입니다. 자신에게 가장 잘 어울리는 미소를 찾을 수 있습니다.

선천적으로 입꼬리가 처졌을 때나, 입이 약간 돌출되고 좌우길이가 짧으면서 입꼬리가 처진 경우, 나이가 들면서 피부가 처지고 입꼬리도 처져 내려와 입가주름이 있는 경우에 무뚝뚝하게 보이거나 화난 사람처럼 보여 차가운 인상을 주게 됩니다. 또한 입술 두께나 입술의 가로 길이가 작은 양악수술을 시행하고 난 다음 입이 더 작아지고 입술이 말려들어가며 입꼬리가

쳐지게 되는 경우가 많은데 이러한 현상을 케어 하는데 많은 도움을 줍니다.

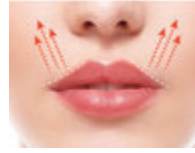
### STEP1.

삼각형 모양 피부절제  
입꼬리를 내리는 근육 약화



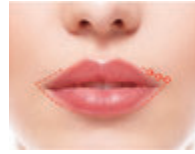
### STEP2.

입꼬리 양끝 근육방향 재배치  
입꼬리를 외상방으로 올림



### STEP3.

특수미세봉합으로 마무리



## 4. 수술 후 유의 사항

### ▶ 입술 확대술 후

1. 수술 후 맵고 자극적인 음식이나 탄산 음료는 피하기
2. 수술 후 작은 칫솔로 양치질을 하며 수시로 가글링을 추천
3. 수술 후 2~3주 간에는 음주와 흡연은 NO
4. 3~5일간 수술 부위에 얼음마사지
5. 약2주간 머리를 조금 높게 하여 수면

### ▶ 입꼬리 성형 후

1. 수술 초기에는 유동식을 권장하며 자극적이거나 단단한 음식을 피하는 것이 좋다.
2. 수술 다음날부터 양치 세안은 가능하나 양치시 입을 너무 크게 벌리지 않도록 주의!
3. 세안은 부드러운 폼으로 하시되 힘을 주어 비비지 마시고 흐르는 물에 가볍게~
4. 수술 후 3~4일까지는 냉찜질을 하시는것이 부종의 예방 및 감소에 도움을 준다.
5. 수술 후 최소 2개월 정도는 치과치료등 입을 크게 벌리지 않도록 유의하고 보습제와 흉터연고를 꾸준히 바르는 것이 좋으며 자외선차단제를 사용하는 것도 중요!

## 메이크업

# 새도의 재발견



다양한 텍스처, 다양한 반짝임으로 눈가를 블렌딩하자.

스파클링하게 빛이 반사하는 새도로 화려함을 부추기는 건 반짝이는 입자의 크기와 컬러, 그리고 바르는 범위에 따라 달라지도록 만든 텍스처 덕분이다. 우선 보이는 것과 발랐을 때의 컬러가 다르다. 은은한 베이스 컬러는 피부를 반투명하게 비추어 그레데이션이 쉬워졌다. 여기에 적어도 3가지 이상 다른 모양의 글리터 입자가 블렌딩되어 빛이 눈에 닿을 때마다 반사하며 반짝임을 극대화한다.

♥ SPARKLING DAY



♥ LOOK1  
데일리 톤온톤 매치



밝은 컬러의 반짝이는 새도를 눈두덩 전체에 넓게 펴 바르는 행위는 위험부담이 크다. 우선 눈이 부어 보이고, 그것을 보완하기 위해 새도를 덧바르거나 아이라인을 그리다 보면 펴는 온데간데 없이 사라져 텅텅한만 남는다. 덧바르고 문지르는 과정에서 펄 알갱이들이 눈썹과 뺨에 여기저기 날리는 일도 다반사.

그럼에도 불구하고 이번 시즌, 많은 브랜드에서

▶STEP 1 | 풍성하고 넓은 아이새도 브러시로 눈두덩이 넘치지 않을 만큼 바른다. 아이홀의 경계가 넘치지 않아야 지저분해 보이지 않는다.

▶STEP 2 | 미세한 펄을 함유한 핑크 베이지 컬러 새도를 애긋살에 스치듯 발라 전체적으로 눈

## 메이크업

이 돌출되어 보이는 이질감을 없앤다.

### ♥ LOOK2

#### 투 톤 아이 주얼리



▶STEP 1 | 눈동자 중앙부터 눈꼬리까지 넓게 바른다. 아이라이너가 없으므로 눈 끝 아이라인 눈매를 직접 교정할 수 있다.

▶STEP 2 | 눈머리부터 눈 중앙까지 화려하고 굵은 색도를 바른다. 많이 바르기보다 펴이 고르게 발려야 청순한 분위기를 해치지 않는다.

### ♥ PEARLY NIGHT



각도에 따라 컬러가 다르게 보이는 홀로그램 색

도는 그레데이션했을 때 그 진가를 발휘한다. 미묘하게 펴이 함유된 정도만 달라지는 뉘앙스의 변화부터, 컬러 자체가 완전히 색이 달라지는 변화를 모두 즐길 수 있다. 짙은 네이비, 퍼플, 카키 등 어두울수록 블랙 피그먼트와 섞여 조명과 각도에 따라 스모키 메이크업처럼 보이기도 하니 설령 양쪽이 짝짝이로 발렸을지언정 수정에 많은 시간 공을 들일 필요가 없다는 의미이기도 하다.

그러니 아이홀 밖으로 뻗치지 않도록 색도가 달는 범위에만 신경 쓸 것. 너무 많은 부분을 통째로 덮어버리면 투 톤의 경계가 명확해져 화려함이 반감될 수 있고, 아이라인을 따로 점막에 채워 그린다면 눈이 답답해 보일 수 있으므로 속눈썹으로 그윽함을 배가시켜보자.

마치 메이크업 아티스트의 손길을 받은 듯 자연스럽게 영롱한 펴이 투명하게 비치며 글래머러스한 눈매로 만들어줄 거다.

### ♥ LOOK3

#### 프리즘 딥 블렌딩



STEP 1 | 눈머리와 눈꼬리를 중심으로, 눈두덩 한가운데를 비워놓고 블렌딩한다. 아이라인 대신 눈꼬리 모양으로 눈매를 잡을 것.

STEP 2 | 비어 있는 눈두덩 주변에 밝은 컬러의 색도를 터치하고, 양옆으로 퍼뜨려주면 다른 스컬이 없어도 블렌딩이 완성된다.

## 패션 트렌드

# 셀럽 숏 패딩



**:: WHITE PADDED ::**  
화이트 숏 패딩



새하얀 눈발을 연상하게 하는 화이트 쇼트 패딩. 어디에나 두루 잘 어울려 스타일링 하기 쉽다는 장점을 지녔다. 여성들 사이에서 '사복 여신'으로 불리는 배우 차정원은 블랙 컬러의 루즈핏 팬츠

갑작스러운 추위에 패딩에 절로 손이 가게 되는 요즘. 보온성과 스타일까지 챙긴 셀럽들의 쇼트 패딩 룩을 참고해 보자.

와 매치하여 대비 효과로 화이트 컬러가 주는 매력을 톡톡히 드러냈다. 퍼 카라를 클로징하여 하이넥으로 연출했다는 점 또한 주목할 만한 포인트이다. 보온성은 높으면서 패딩의 디자인은 살리고자 한 그녀의 센스가 엿보인다. 화이트 쇼트 패딩 스타일링이 고민이라면 차정원의 블랙&화이트 룩을 참고해 보는 것은 어떨까.

**:: COLOR PADDED ::**  
컬러 숏 패딩



흔하디 흔한 평범함은 질색인 당신에게 추천하



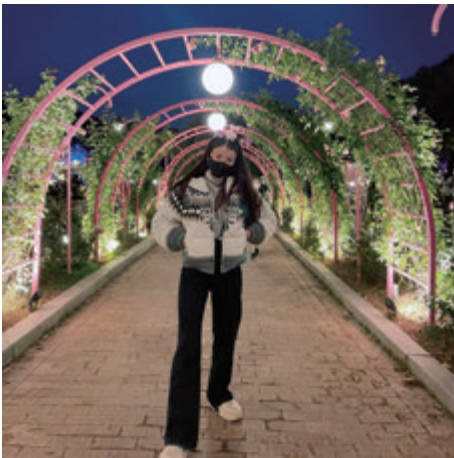
## 패션 트렌드

는 컬러 쇼트 패딩. 저스틴 비버의 부인이자 모델 겸 인플루언서인 헤일리 비버는 비비드한 레드 컬러의 쇼트 패딩과 데님 팬츠로 쇼트 패딩이 주는 경쾌한 느낌을 배로 살렸다.

화려한 아우터와 달리 담백한 이너를 선택했다는 사실에도 주목하자. 그녀는 화이트 니트 이너를 매치하여 온전히 패딩의 컬러감을 강조했다. 겨울철 칙칙한 무채색 아우터가 즐비한 가운데 선명한 컬러의 쇼트 패딩은 생동감을 불어넣어 준다. 100m 밖에서도 사람들의 시선을 사로잡는 컬러로 거리의 주인공은 당신이 될 것이다.

### :: PRINT PADDED ::

#### 프린트 쇼트 패딩



프린트 쇼트 패딩의 가장 큰 장점. 패딩 외에 다른 아이템에 크게 신경 쓸 필요 없이 패딩 하나만 걸어도 스타일리시한 쇼트 패딩 룩이 완성된다. SNS를 통해 다양한 데일리룩을 선보이는 배우 이시영은 과감한 프린팅의 쇼트 패딩을 선택했다.

자칫 부담스러울 수 있는 프린트지만 화이트 터틀넥 티셔츠와 같은 무채색 아이템과 심플하게 연출하여 패딩에만 이목을 집중시킬 수 있도록 스타일링했다. 어떤 프린트를 선택하는지에 따라 다양한 무드로 연출 가능하니 당신에게 찰떡인 프린트를 찾아보자.

### :: BLACK PADDED ::

#### 블랙 쇼트 패딩



과거의 유행으로 지나가는 줄만 알았던 쇼트 패딩을 다시 트렌드 대열로 올려놓은 셀럽 중의 셀럽, 모델 켄달 제너. 그녀로부터 블랙 쇼트 패딩 스타일링 팁을 얻어보자. 켄달은 쇼트한 패딩의 길이감을 적극 활용한 스타일링을 선보인다.

허리선까지 오는 쇼트 패딩과 하이웨이스트 레깅스와 같이 슬림한 하의의 조합으로 다리 실루엣을 훨씬 드러내어 다리를 더욱 길어 보이게 한다. 켄달의 애슬레져룩 외에도 블랙 쇼트 패딩으로 연출할 수 있는 룩은 무궁무진하다. 올겨울 블랙 쇼트 패딩으로 쇼트 패딩에 입문해 보자.

### :: EDITOR'S PICK ::

#### 에디터 픽 패딩 점퍼



▲구름이 몸을 감싸는 듯 폭신한 볼륨감이 돋보이는 크림 색상 의 푸퍼 패딩(좌). 듀벤티카만의 유니크한 컬러로 러블리한 무드를 물씬 풍기는 구스 다운 쇼트 패딩(우).

## 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

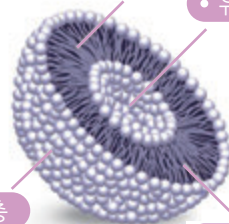
일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

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

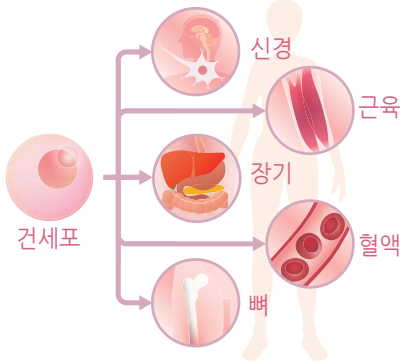
#### 줄기세포 의료재생 화장품

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

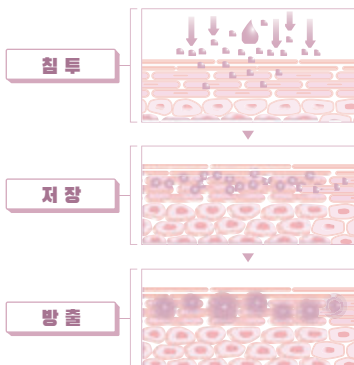
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※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](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.

계속되는 "왜요?"에 저도 지쳐 "엄마에게 물어봐." 라든지 "나중에 이야기해줄께." 라고 피해버리기도 하는데, 어떻게 대답해 주어야 아이가 만족할까요?

### BABY1

계속되는 왜요? 어디까지 답해야하나



### \* 고민 있어요

7살 아들을 둔 아빠입니다. 요즘 아이가 말대꾸를 많이 합니다. 꼬치꼬치 이유가 많아요. 제가 하는 말 끝마다 "왜요?"를 달고 사는 것 같아요. 처음엔 이유를 설명해주다가

### ... 걱정 말아요

"이건 뭐야?" 묻던 아이가 말문이 트이고 생각이 많아지면서 질문이 꼬리에 꼬리를 물고 계속되지요. 제 아들은 대여섯 살 때 "~와 ~가 싸우면 누가 이겨?"를 시리시리로 지긋지긋하게 묻곤 했어요. 아빠 친구가 놀러 와도 상상의 싸움을 붙였죠.

뭐 이런 질문이 꼬리에 꼬리를 물고 계속 되었어요. 질문은 사고의 마중물 같은 거라고 합니다. 질문은 생각의 강을 건너는 징검다리 같은 거예요. 유대인은 세계 인구의 0.2% 밖에 안되는데 노벨상 수상자는 전체 수상자의 25%에 달한다고 합니다. 유대인이 자녀교육에서 가장 중요하게 다루는 것이 질문하게 하는 것 이라고 해요. '후츠파'라 하여 궁금한 것에 대해서는 언제라도 누구에게라도 질문하고 대화하고 토론하는 것에 뻔뻔할 정도로 부끄러움을 느끼지 말라고 가르칩니다. 질문 해도 되는 분위기를 만들어주고, 부모 자신도 대화의 좋은 모델을 보여주려고 노력해보세요. 일일이 다 적지 않아도 대화의 기술을 다룬 책이나, 감정코칭에 대한 실천 방법들, 인터넷에서 간단히 검색할 수 있는 활용법 등 잠깐 시간만 쪼개도 아이디어가 많아요.



## 육아 팁

### BABY2

#### 무조건 이기려고 들어요

이길수도 질수도 있는데...  
지는걸 못 받아들이네...



#### \*고민 있어요

꼭 이기려고만 하고 단순한 놀이에서도 지는 것을 못 받아들여요. 이러다 나중에 원만한 인간관계를 하지 못할까봐 걱정 되기까지 합니다. 저도 괜찮다고 아무리 이야기 해도 아이가 받아들이지 못하는 것 같아요.

#### 💬 걱정 말아요

성취욕이 강한 아이는 "지는 것도 괜찮아"라고 말해주어도 그게 위로가 되지 않지요. 질 것 같은 놀이는 시작도 안하고, 지고나면 울고불고하면서 이길 때까지 하자고 달려듭니다. 스트레스도 안주고 편안하게 키운 것 같은데도 아이가 너무 승부에 집착하면 그 모습이 보기 싫을 수도 있지요. 나중에 커서 왕따 당하면 어떡할지 벌써부터 걱정하는 부모도 있어요.

크면서 자아인식과 사회적 능력이 발달하므로 자연스럽게 자기의 승부욕을 숨기고 남과 부드럽게 지내는 방법을 배우게 되어 있습니다. 타고 난 기질이 성취욕이 강해서 그런 것이므로 어른이 되어서도 성공지향적인 방법으로 살아갈 거예요. 성공에 대한 승부욕이 강한 건 장점이 될 수 있어요. 부모가 아이의 성취욕에 대해 과한 욕심이나 고쳐야 할 점이라고만 하면 아이도 자기 감정을 억눌러야 하기 때문에 힘들 수 있어요.

혹시 아이의 결과에 지나치게 칭찬 해주진 않으셨나요? 한번 스스로 되돌아보세요. "결과가 중

요한 것이 아니야"라고 말로만 한다고 되는 것이 아니에요. 평소에 아이의 마음 씀씀이나 일상적인 행동을 짚어주면서 칭찬 해 주는 것이 좋는데 그게 잘 안된 것일 수도 있어요.

### BABY3

#### 유치원에서 자주싸우는 아이

조금 컸다고 말을 안듣네...  
결정권을 주변을 떠나지마나?



#### \*고민 있어요

어릴 땐 하지말라고 하면 곧잘 말을 듣더니, 조금 컸다고 하지 말라고 하는 것을 보란듯이 일부러 더 하는 것 같아요. 화 내고 싶지 않은데, 저도 모르게 아이에게 소리 지르기도 하고.. 어떻게 훈육해야 할지 참 난감할 때가 많아요.

#### 💬 걱정 말아요

행동수정을 하려면 잘못된 행동을 하지 말라고 하는 것보다 바람직한 행동을 칭찬해 주는 것이 훨씬 효과적이에요. 아무리 말해도 잠시뿐이고 계속 한다는 것은 지금 부모가 쓰고 있는 방법에는 내성이 생겨서 아이에게 '견딜만한 정도의 충격' 인 거죠. 별로 효과가 없는 방법을 계속 쓰고 있다는 뜻이에요. 행동수정 방법 중에 '무시하기'라는 것도 있어요.

보란 듯이 하는 잘못된 행동을 슬쩍 무시해주고, 바람직한 행동을 했을 때 잘했다고 칭찬해 주는 방법을 한번 써보세요. 아이가 어리둥절해서 처음에는 효과가 없을 수도 있으나 계속 그 방법을 쓰면 효과가 있습니다.

## 푸드 레시피

# 익숙하거나 새롭거나 쌀국수의 맛



닭곰탕 쌀국수

2인분 기준

**[재료]**

쌀국수 200g, 닭다리 3개, 닭가슴살 1쪽, 달걀 1개, 송송 썬 대파·송송 썬 홍고추·영양부추·소금 적당량씩, 포도씨유 약간, 대파 ½대, 마늘 5~6쪽, 청주 3큰술, 물 1.6L

**[양념장]**

고춧가루·물 3큰술씩, 다진 마늘·간장·참기름 ½큰술씩

**[만들기]**

①냄비에 닭다리와 대파, 마늘, 청주, 물을 붓고 끓인다. 팔팔 끓으면 중약 불에 20분 정도 더 끓이다 닭가슴살을 넣고 마저 익힌 뒤 불을 끈다.

②①의 대파와 마늘을 건져내고, 닭다리와 닭가슴살은 살을 발라 먹기 좋게 찢는다. 국물은 소금을 넣어 간을 맞춘다.

③달걀은 소금을 약간 넣고 푼다. 달군 팬에 포도씨유를 살짝 두르고 지단을 부친 다음 가늘게 채 썬다. 영양부추는 5cm 길이로 썬다.

④쌀국수는 미지근한 물에 20~30분간 불린 뒤 끓는 물에 삶는다.

⑤쌀국수가 익으면 건져 그릇에 담고 닭고기와 지단, 대파, 고추, 영양부추를 얹은 뒤 국물을 붓는다.

추워지는 날씨에 따뜻한 목 넘김이 좋은 요리가 당기는 법. 익숙한듯 새로운 맛을 내는 아시안 스타일 쌀국수 레시피



대패삼겹살 사부쌀국수

2인분 기준

**[재료]**

쌀국수 200g, 대패 삼겹살 100g, 대파 1대, 청오이 ½개, 된장 1½큰술, 다진 마늘 1작은술, 소금 적당량

**[땅콩소스]**

땅콩버터 2큰술, 뜨거운 물 5큰술, 설탕 1큰술, 식초 1½큰술, 간장 ½큰술

**[만들기]**

①냄비에 고기가 충분히 잠길 정도의 물을 붓고 된장과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 물이 팔팔 끓으면 대패 삼겹살을 넣고 익으면 건진다.

②대파는 잘라 가늘게 채 썰고, 청오이는 얇게 슬라이스해 소금을 뿌려 10분간 절인 후 행군다.

③땅콩버터에 뜨거운 물을 붓고 잘 푼 다음 나머지 소스 재료를 넣고 고루 섞어 땅콩소스를 만든다.

④쌀국수는 미지근한 물에 20~30분간 담가 불린 뒤 끓는 물에 삶아 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.

## 푸드 레시피



숙주 오징어 볶음 쌀국수

**[재료]**

쌀국수 200g, 오징어(몸통) 1마리, 냉동 새우 6마리, 숙주 2줌, 양배추 잎 2장, 쪽파 1대, 참치액·물 2½큰술씩, 다진 마늘 2작은술, 청주 1큰술, 소금·후춧가루·포도씨유 약간씩

**TIP.** 졸깃한 오징어에 아삭한 숙주와 양배추까지 다양한 식감을 전하는 볶음쌀국수는 참치액으로 감칠맛을 더했다.

숙주와 양배추는 다른 재료들이 반 이상 익었을 때 넣고 볶아야 아삭한 맛을 살릴 수 있다.

**[만들기]**

①오징어는 몸통 부분을 준비해 껍질을 벗기고 먹기 좋은 크기로 길게 썬다. 손질된 냉동 새우는 물에 담가 해동하고, 양배추는 채 썬다. 쪽파는 송송 썬다.

②쌀국수는 미지근한 물에 20~30분간 담가 불린 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

③달군 팬에 포도씨유와 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다.

④오징어와 새우를 넣고 청주, 소금, 후춧가루를 뿌려 볶다가 불린 쌀국수와 참치액, 물을 넣고 볶는다.

⑤쌀국수가 반쯤 익으면 숙주와 채 썬 양배추를 넣고 볶아 익힌 뒤 소금과 후춧가루로 간한다.

⑥⑤를 접시에 담고 송송 썬 쪽파를 뿌린다.

⑦고치깨 그릇에 담고 고수나 커민 등을 취향껏 곁들인다.

**2인분 기준**



불고기 냉쌀국수

**[주재료]**

쌀국수 200g, 쇠고기(샤부샤부용) 80g, 파인애플 슬라이스(링) 1개, 상추 3장, 당근 5cm ½토막, 적양파 ¼개, 청오이 5~6cm, 다진 땅콩 2큰술, 포도씨유 약간

**[고기 양념]**

간장 ½큰술, 설탕·참기름·다진 마늘·깨소금 ¼작은술씩

**[소스]**

청양고추 1개, 홍고추 ½개, 피시소스·설탕 2큰술씩, 스리라차칠리소스·다진 마늘 ¼작은술씩, 식초 1큰술, 레몬즙 ½개분

**TIP.** 베트남 비빔 쌀국수 중 하나인 분보싸오를 변형한 것. 불고기와 채 썬 채소, 파인애플을 넣고 매콤새콤달콤한 소스에 비벼 먹는다. 강한 맛이 부담스럽다면 스리라차소스의 양을 줄이거나 빼도 좋다. 설탕을 약간 줄이고 스위트칠리소스를 함께 섞어도 좋다.

**[만들기]**

①쇠고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 고기 양념에 버무린 뒤 포도씨유를 두른 달군 팬에 바삭 볶는다.

②파인애플은 1cm 크기로 썬다. 상추, 당근, 양파, 오이는 가늘게 채 썬다.

③청양고추와 홍고추는 다져서 소스 재료와 함께 섞는다.

④쌀국수는 미지근한 물에 20~30분간 불려 끓는 물에 삶은 뒤 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.

⑤그릇에 쌀국수와 불고기, 파인애플, 상추, 당근, 양파, 오이를 함께 담은 뒤 다진 땅콩을 뿌린다. 소스를 곁들여 낸다.

## ■ 건강생활 팁

# 손톱으로 알아보는 나의 건강체크



여성 중에는 잦은 젤 네일, 과도한 다이어트 등으로 단백질이 부족해져 손톱이 얇아지고 갈라지는 경우가 많다.

이를 대수롭지 않게 여기면 안 된다. 손톱의 모양과 색을 통해 몸의 건강상태를 짐작할 수 있으니 항상 유심히 살펴보자. 최근 6개월간 당신의 건강 상태를 알 수 있는, 손톱의 신호 10가지를 소개한다.

### 1 | ANSWER ★ EXPLAIN 색이 연하면 빈혈



손톱이 광택이 없고 하얗게 변했다면 빈혈일 가능성이 있다. 또 불투명한 흰색을 띠면 신장 질환일 수도 있다. 신장이 좋지 않아 몸 안에 요독이 쌓이면 빈혈이 뒤따르며 철분이 빠져나가 손톱 색이 변하기 때문이다. 호흡기 질환으로 몸 안의 산소가 부족해지면서 손톱이 하얘지거나 창백한 푸른빛을 띠는 것이다.

최근 6개월 간 건강 상태의 지표이기도 한 손톱은 손가락 끝의 피부를 보호하는 부분일 뿐만 아니라, 우리 몸의 전반적인 건강상태를 담고 있는 일종의 건강 지표이기도 하다.



### 2 | ANSWER ★ EXPLAIN 색이 지나치게 붉으면 고혈압



손톱이 지나치게 붉은 것도 건강의 적신호다. 즉 손톱이 어두운 자줏빛이나 검은빛을 띠다면 현재 당신의 신체는 혈액순환이 제대로 이뤄지지 않고 있다는 뜻이다. 따라서 손톱이 지나치게 붉으면 고혈압이나 중풍, 심근경색을 의심해야 한다.

### 3 | ANSWER ★ EXPLAIN 누렇다면 호흡기 질환



손톱 색이 노란빛을 띠면 호흡기에 질환이 있거나 천식 같은 만성 기관지염이 있는 것일 수 있다. 더 붙어 조갑진균증이라고 하는 손톱 무좀일 수도 있는데, 이는 곰팡이에 감염되어 걸리는 것으로 손톱 색이 하얗거나 노랗게 변하며, 손톱이 두꺼워지고 뒤틀리거나 들뜨게 된다.



## 건강생활 팁

### 4 | ANSWER ★ EXPLAIN 검은 빛이면 곰팡이&약물



타박상을 입어 손톱 안의 혈액이 응고되어 손톱이 까맣게 변한 것이 아니라, 이유 없이 손톱 색이 검은 색으로 변했다면 곰팡이에 감염됐거나 약물 중독일 수 있다. 까만 세로줄이 생겼다면 곰팡이 감염이나 약물, 영양결핍에 의한 것이라 보면 된다.

### 5 | ANSWER ★ EXPLAIN 갈라지고 부서진다면 영양부족



손톱이 쉽게 갈라지고 부서지는 경우에는 혈액순환이 원활하지 않거나 비타민 A, B, 단백질 등 영양이 부족하다는 신호일 수 있다.

심한 다이어트를 했을 경우에도 단백질이 부족해 손톱이 부서질 수 있다. 추가로 갑상선 호르몬이 과다하게 분비되는 갑상선 기능 항진증을 앓을 때도 비슷한 현상이 나타날 수 있다.

### 6 | ANSWER ★ EXPLAIN 세로선은 혈관계 질환



손톱에 세로로 주름진 선이 있다면 동맥경화나 혈관계 질환, 고혈압이 있을 가능성이 높다. 이는 주로 나이든 어르신들에게 나타나는 경우가 많으니, 조부모님이나 부모님의 손톱을 잘 점검해드리자. 만약 이 세로 선이 검은색에 가까운 어두운색이라면 피부암에 해당하는 흑색종일 가능성도 있으니 병원에 가서 검사받는 게 좋다.

### 7 | ANSWER ★ EXPLAIN 가로선은 폐렴, 감기



폐렴, 감기, 편도염, 중이염 등의 질환이 있을 때는 손톱에 가로 선이 나타날 수 있다. 만약 이 가로 선이 하얀 띠의 형태로 나타났다면 간이나 신장 질환, 심한 스트레스나 몸속 단백질 수치의 저하를 가리키는 것일 수 있으므로 손톱에 가로 선이 생겼다면 건강상태를 점검해보자.

### 8 | ANSWER ★ EXPLAIN 움푹 들어가면 철분 부족



손톱의 가운데 부분이 움푹 들어가 있는 상태라면 철분 부족을 의심할 수 있다. 심한 경우, 손톱이 갈라질 수도 있다. 이런 경우에는 당분간 철분이 많이 함유된 음식을 섭취하거나 철분 보충제 등을 통해 몸에 철분을 보충하는 것이 좋다.

### 9 | ANSWER ★ EXPLAIN 울푹불푹하면 관절염



손톱 표면이 울푹불푹한 모습이라면 류마티스성 관절염을 비롯한 관절염이나 피부 질환인 건선일 수 있다. 그냥 울푹불푹하게 아니라 손톱 중간이 들어가 있으면 저혈압이나 빈혈, 반대로 손톱 중간이 불룩하게 솟아있다면 호흡기나 소화 장애를 의심해볼 수 있다.

### 10 | ANSWER ★ EXPLAIN 부러지거나 가라지면 노화



손톱이 잘 부러지거나 가라지면 이는 손톱의 노화와 관련 있는 경우가 많다. 특히 여성에게 많이 나타나는 현상이다. 나이가 들수록 더 잘 나타난다. 매니큐어나 아크릴산, 젤을 너무 많이 발랐을 때도 이런 현상이 나타날 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.

しんぱち食堂  
정식·일식  
(シンパチシヨクドウ)



세이부 신주쿠의 정식집 '신파치식당'은 [건어물 숯불구이 정식]이 가게의 간판 메뉴로써 풍취있는 가게 분위기가 매력인 가게이다. 아침부터 영업을 시작하며 가격은 흔한 체인점 정식집과 비슷한 400엔 정도 이다.



### 추천메뉴 1 ▶

さばの 噌 (고등어 미소니)  
• 주문 후 10분 정도로 제공!  
진한 미소 스프가 촉촉하게 고등어에 스며들어 한점한점 놓칠 수 없는 맛을 제공한다.



## 맛집 기행



### ◀추천메뉴2

3羽いわし定食(3마리 정어리 정식)  
·외간판에 있는 3마리의 정어리 정식이 에도시대의 하급무사의 대접을 연출하는 듯하다.  
정식구성은 야채반찬과 밥, 미소국, 같은 무

### ▶추천메뉴3

アコウダイ粘漬定食(볼락돔 절임 정식)  
·가게 밖의 정체불명의 냄새는 이 음식이 분명해!  
볼락돔을 주메뉴로한 채소절임 구이가 식욕을 돋군다.



### ◀추천메뉴4

サーモンハラス干しセット(연어 하라스세트)  
·정식은 연어가 메인이고 같은무와 절임반찬 미소국, 밥의 구성으로 나온다.  
하라스는 지방이 많지만 짠맛이 적기 때문에 마려워진 간장을 약간 더해서 먹으면 더 좋다.

★★★★☆

세이부 신주쿠(西武新宿) 카부키쵸에 위치한 생선 메인의 정식집이다. 가게의 분위기는 목재가 메인인 이자카야 느낌의 작은 가게이지만, 이른 아침부터 새벽까지 영업을 하고 있으며, 저렴한 가격과 깊은 맛으로 재방문율이 굉장히 높은 가게.

·東京都新宿区西新宿1-15-9 KCビル 1F  
·영업시간 : 7:00~2:30(라스트 오더 1:50)  
·TEL : 03-5613-8540  
·<https://tabelog.com/>→第八たから丸로 검색



## 인테리어

# 변화하는 우리집 레이어드 홈



단순한 주거의 기능을 넘어 다양하게 변화하는 집, '레이어드 홈(Layered Home)'에 대해 소개한다.

이렇게 집의 기본 기능에 새로운 기능, 즉 레이어가 겹겹이 더해진 현상을 '레이어드 홈'이라 말한다.

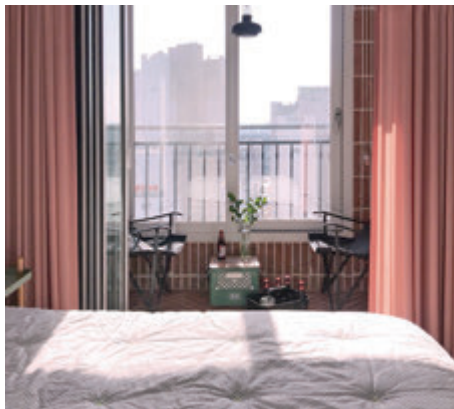
## 코로나와 우리집



▲아이를 위한 스터디&플레이룸.

벌써 2년째, 코로나19는 우리의 일상을 완전히 바꿔놓았다. 그중에서도 집의 역할은 코로나19 이전과 이후로 나뉘어 나뉘어 변해왔다.

온전히 주거와 휴식의 기능을 담당했던 집은 이제 재택근무가 필요한 홈 오피스, 홈 스터디, 운동을 위한 홈트레이닝, 다양한 취미 생활을 즐길 수 있는 홈캠핑이나 홈 카페 등의 기능을 하는 공간으로 그 개념이 확장됐다.



▲침실 옆 발코니에 붉은 벽돌을 시공하고 간단한 캠핑용품들을 놓아 연출한 홈캠핑 공간

코로나19 이전에도 다양한 직업군과 라이프스타일이 형성됨에 따라 집에 부가적인 기능을 더한 공간이 존재했지만 코로나19로 밖보다는 집에 머물러 달라는 메시지가 강해지면서 레이어드 홈은 대세로 자리 잡게 됐다.

집이 꼭 넓어야만, 공간이 다양해야만 레이어드 홈을 완성할 수 있다는 편견과 다르게 최근에는 모듈 가구나 집 안팎 구분하지 않고 사용하는 아웃도어형 가구, 다양한 분위기를 연출해주는 인



## 인테리어

테리어 소품 등으로 손쉽게 레이어드 홈을 완성할 수 있다. 먼저 우리 가족의 거주 형태와 취향을 파악하고 꼭 필요한 기능이 무엇인지 우선순위를 정한다면 작더라도 각자에게 필요한 공간을 충분히 레이어드할 수 있다.



▲아이를 위한 스튜디오&플레이룸.

최근 집을 고치는 사람들은 집에서 다양한 활동을 할 수 있도록 구조와 인테리어를 변경하는 경우가 많다. 슬라이딩 도어를 설치해 공간을 분리하거나 소파와 TV를 놓았던 전형적인 거실의 역할은 사라진 지 오래. 모듈 소파 등의 가구를 들이거나 테이블만 놓아 카페처럼 꾸미고 밤에는 영화를 보는 공간으로 변신하는 등 멀티스페이스로 활용하는 이들도 많다.



▲벽 선반과 테이블을 놓아 작업 공간으로 사용하는 거실.

레이어드 홈이 확산되면서 인테리어와 가구뿐 아니라 가전의 소비 형태도 변하고 있다. 예전에는 외식 한 번으로 해결했다면 '홈스토랑'을 통해 근사한 요리를 집에서 만들어 먹는다.



▲알파룸을 서재로 활용한 인테리어. 집에 잘 쓰지 않는 컬러를 과감히 선택하면 색다른 공간으로 연출하기 좋다.



▲집 한편에 연출한 홈 카페 인테리어. 디자인 체어와 아트, 포스터만으로도 멋스러운 홈 카페를 연출할 수 있다.

오븐이나 와인셀러 등을 갖추는 이들이 많아졌고 집에서 취미 생활을 즐기는 사람들도 늘었다. 음악이나 영화 감상을 위해 수준 높은 음향을 즐길 수 있는 스피커나 빔 프로젝터 등 프리미엄 가전의 수요도 증가하고 있다. 주거를 넘어 무한하게 확장하는 집. 나의 아이덴티티를 표현해줄 수 있는 즐거운 집생활을 시작해보자.



▲발코니를 확장해 낮에는 아이들의 놀이 공간으로, 밤에는 영화관으로 변신하는 멀티 공간(좌). 자투리 공간을 활용한 미니멀한 오피스 공간(우).



## 이별정리



연애 상대와 결혼 상대는 따로 있다는 말이 사실일까? 주위를 둘러보면 10년 사귄 연인과 헤어지고 1년도 채 만나지 않은 사람과 결혼을 하거나, 5년 이상 연애를 하고도 과감한 환승 이별로 모두를 놀라게 하는 일이 왕왕 벌어진다.

주변인의 입장에서는 급진적인 감정의 전환이 신기할 따름이다. 동시에 여전히 싱글로 지내는 쪽에는 ‘관찰할까?’ 하는 동정심이 있다. 사적인 감정이기에 누가 잘했다 잘못했다의 문제가 아닌, 다름의 차이지만 커플의 이야기에 호기심이 생기는 건 어쩔 수 없는 본능이다.

둘 사이의 일은 어떻게든 정리한다 하더라도 헤어진 당사자를 더욱 괴롭게 만드는 게 바로 이 오지랖이다. 함부로 판단하고 각종 구설은 걸잡을 수 없이 퍼져나간다. 나도 모르는 사이 입에서 입으로 비련의 여주인공보다 더 불쌍한 사람이 되는 건 순식간이다. 누구나 겪을 수 있고 흔히 경험하는 관계의 여정이지만 이 여정에서 중요한 건 나를 지키는 일이다. 의기소침해진 대내외적 이미지를 타파하고 나를 위한 표면적인 허세가 필요하다. 이별 좀 경험한 사람들이 추천하는 위풍당당 대처법을 소개한다.

헤어진 연인이 남기지만 내가 감당해야 하는 부정적 영향. 이제는 서운함도 분노도 아깝다.

### :: LOVE 1

#### 무관심이 이롭다



공통 지인이 많은 상대일수록 이별 후 감당해야 할 몫이 크다. 성인이 된 이후 유독 대학 지인들과 연인으로 발전이 잦았던 나는 몇 번의 경험을 통해 이별 후에는 무소식이 희소식이라는 것을 알게 되었다. 알고 있어도 모르는 척을 한다. 공통 지인이 많은 만큼 그의 식을 피하려고 해도 추천 기사물에 그의 사진이 올라오곤 했지만 모르쇠로 일관했다.

어쩔 수 없이 그의 소식을 아는 체해야 할 때는 주로 인용구를 사용했다. 해당 뉴스를 전한 사람의 출처 표기를 명확하게 해 신빙성을 더했다. 그와 나는 더 이상 연인 관계가 아니라는 사실을 분명히 하기 위해서다. 작정하고 나를 비운의 상대로 만들려는 사람에 게도 무관심으로 일관하면 금방 흥미를 잃는다.

## 러브 라이프

### :: LOVE 2

#### 이별은 레벨 업의 타이밍



돌아보면 승진, 자격증, 취미를 얻게 된 건 이별 후 시간이었다. 다시는 기억하고 싶지 않은 감정을 꾸역꾸역 되뇌고 내 입으로 말하는 게 싫어서 연인과 헤어진 후에는 주로 혼자만의 시간에 집중했다.

피하기 시작하니 다양한 억측이 쏟아지기도 했지만, 이때 유용한 걸 남기자는 생각에 연인과 채웠던 시간을 성과로 채우기 시작했다. 그에 관한 긍정적인 소문은 분노가 되었고 이를 동력으로 생각하니 일의 주체가 내가 되었다. 분출되어야 하는 에너지가 일과 자기계발에 사용되니 오히려 좋은 기운을 가져다준 셈이다. 얻은 성과는 가능한 한 요란하게 자랑하자. 허세는 이럴 때 부리라고 있는 거니까.

### :: LOVE 3

#### 보이는 것만 믿는다



내게 가장 강렬한 이별 후폭풍은 사내 연애 이후 발발했다. 신입사원 연수에서 팀원으로 만난 그

는 노골적으로 호감을 표했다. 동기들의 열화와 같은 응원과 적극적인 협조로 맺어진 우리는 회사의 공식 커플로 자리했다. 3년을 지지고 볶았다. 결국 이별을 했고 그때부터 지옥이 시작됐다. 그는 나와 헤어지고 한 달 만에 시끌벅적하게 새로운 연애를 시작했다.

메신저 프로필, 동료들의 목격담, SNS를 통해 연애 사실을 화끈하게 알렸다. 왠지 모를 패배감이 몰려왔다. 눈에는 눈, 이에는 이라는 생각으로 소개팅을 했고 새로운 사랑을 시작한 뒤 적극적으로 홍보를 시작했다. 반응은 꽤 흥미로웠다. 우리와 관련된 다양한 추측이 돌았지만 구성이 한결 풍성해졌다. 처절하게 짓밟혔던 나의 명예도 회복됐다. 사람들은 보이는 대로 믿는다.

### :: LOVE 4

#### 사랑이 변해?



영화 <봄날은 간다>에서 상우(유지태)는 은수(이영애)에게 어떻게 사랑이 변하냐고 묻는다. 묻는 대기보다 따지는 뉘앙스에 가깝다. 관계에 있어 나처럼 연약한 멘탈을 가진 사람이 밀고 있는 뻔뻔함과 닮은 애티튜드다. 관계에 있어 나의 못난 구석 중 하나는 머리보다 가슴으로 이해해야 수용하는 자세다.

감정에 휩쓸리고 누구에게나 쉽게 의지했다. 위로받겠다고 연애사를 여기저기 공개하고 배 뉘라 감 뉘라 하는 사람들의 조언은 또 얼마나 열심히 실천했는지 모른다. 좃대 없는 연애는 흠터를 남겼고 '남자 없이 못 사는 애'로 표현되기도 했다. 이별 후 스스로 미련을 지우기 위해서는 사랑에도 명분이 필요하다는 사실을 그때 깨달았다.

## 책소개

# 행복한 책 읽기 12월의 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

### 거인의 포토폴리오

저자: 강한국

출판사: 페이지2북스



주식, 코인, 부동산 무언에 투자했던 “그때 살 걸!” 혹은 “그때 팔 걸!”이라고 생각해 보지 않은 투자자는 한 명도 없을 것입니다. 그런데 저 말은 결국 무엇을 의미할까요? 우리는 미래를 예측할 수 없다는 것입니다. 지나고 보면 모든 게 쉬워 보입니다. 하지만 당시에는 한 치 앞을 알 수 없습니다. 코로나19가 이렇듯 우리의 일상을 위협하게 될 줄 누가 알았을까요? 집값이 단기간에 이토록 갑작스레 폭등할 줄 누가 알았을까요?

:: 두번째 행복 도서

### 장면들

저자: 손석희

출판사: 창비



“뉴스가 나가는 동안, 세상은 이미 폭발하고 있었다” 대한민국 대표 언론인 손석희. 한국사회를 뒤흔든 사건들의 중심에서 그가 직접 하고 싶었던 말들. 손석희가 드디어 독자를 만난다. JTBC 「뉴스룸」 앵커석에서 내려온 지 1년 만 만에 저널리즘 에세이로 찾아왔다. 손석희 앵커는 그동안 「뉴스룸」 「100분토론」 「손석희의 시선집중」 등 대표적인 뉴스·시사 프로그램을 진행해왔다. 특히 JTBC 보도부문 사장으로 자리를 옮긴 2013년 이후 「뉴스룸」을 중심으로 세월호 참사와 국정농단 등 한국사회를 뒤흔든 사건의 핵심 보도를 주도하면서 크게 주목받았다. 우리 사회가 더 큰 변화를 꿈꾸었던 그 시간, TV 화면에는 어김없이 손석희가 있었다.