

미국



미국은 아메리칸 인디언인 원주민을 제외하고 모두 다른 나라에서 옮겨온 이주민들로 구성 되어 있는데, 영국에서의 이주민에 의해 건설된 나라여서인지 전통 의상도 유럽의 의상에서 크게 벗어나지 않는다. 특히 여성 의상의 경우 더욱 그러하데, 다만 서부 개척시대를 상징하는 카우보이 복장은 미국의 정신이 잘 드러나 있는 만큼 미국 남성의 전통복장으로 볼 수 있을 것이다. 가족점퍼와 챙이 넓고 독특한 ‘텐갈런 햇(Tengallon hat)’은 카우보이 복장을 대표하며 동시에 미국의 건국정신을 잘 표현하고 있다. 또다른 미국 전통의상인 인디언 복장은 화려한 깃털 장식이 가득한 모자와 망토로 주로 이루어져있다.

터키



페즈는 1826년 오스만 제국의 30번째 술탄 마흐무트 2세가 본래 착용하던 터번의 착용 방법이 복잡하고 낭비를 조장한다며 신분을 막론하고 모든 이들에게 착용하도록 한 모자이다. 서구적 근대화 개혁에 맞춰 등장한 전통과 현대의 조화적인 아이템이 바로 페즈인 것. 전통적인 페즈는 붉은색으로 물든 양털을 사용해 만들어졌으며 여전히 권위 의식을 포기하지 못한 일부 관료층은 페즈의 높이와 술의 두께로 차별성을 두기도 했다. 이후 1차 세계대전에서 오스만 제국이 패배함에 따라 페즈의 착용이 금지되기도 했지만, 현재는 터키의 전통 문화로 살아남아 관광 기념품으로 사랑 받고 있다.

스페인



정열의 나라로 불리는 스페인답게 스페인 전통 의상도 아주 정열적이다. 대표적으로 우리가 가장 많이 알고 있는 플라멩고 의상이 있는데 스페인어로 뜨라헤 데 플라멩까이다. 플라멩고 의상은 춤의 의상으로 스페인 남쪽 지방의 영향을 받은 드레스이다. 치마는 모두 360도의 폭을 가진 플레어 스커트로, 회전할 때 아름다운 곡선을 그리게 해준다. 펠릭이는 치마와 다양한 꽃, 물방울 무늬 등으로 매우 화려한 편이다. 또한 빨간색 등 원색을 주종으로 한다. 이외에도 스페인은 볼레로와 만띠야, 투우복 등의 의상도 유명하다.

1월 특집

일본



일본의 전통의상은 '기모노'이다. '일본 옷'이라는 뜻의 와후쿠(わふく)라고도 한다. 현대에 와서는 일본만의 독자적인 전통 의상을 뜻하는 것으로 의미가 축소되었다. 기모노는 나라시대 초기부터 현재에 이르기까지 일본인 남녀가 즐겨 입어온 의상으로 중국의 파오() 양식에서 유래했다. 기모노의 기본형은 발목까지 내려오는 길이에 소매는 길고 넓으며 목부분이 V자로 패여 있으며 단추나 끈 없이 왼쪽 옷자락을 오른쪽으로 여며 허리에 오비()를 두르는 형태이다. 기모노는 원래 일본 옷은 아니지만 17~18세기 일본의 의상 디자이너들에 의해 오늘날의 형태로 발전, 세계에서 가장 우아한 옷의 하나로 손꼽히고 있다.

스웨덴

남자의 전통 의상은 상체에 짧은 상의와 조끼를 입고, 하체는 무릎이나 복사뼈까지 내려오는 바지를 입고 하이웨이드 모자나 평정모자를 착용한다. 여자는 여러 가지 무늬가 있는 긴 치마를 입고 허리에는 염낭이나 작은 봉투를 매고, 상체는 조끼와 셔츠를 입는다. 기혼 여성은 대부분 각양각색인 모자를 쓰고, 소녀는 일반적으로 모자를 쓰지 않는다. 스웨덴 사람들은 다양한 레이스, 편성, 자수, 양사 등의 공예를 의상에 응용한다. 결혼식에서 신랑, 신부의 옷은 모두 각종 무늬를 수놓는다. 또한, 스웨덴 사람들은 나무 신발을 신기 좋아한다. 스웨덴 국내 삼림이 널리 퍼져 그 목재로 민족적 전통 복식 특색을 형성할 수 있다.



폴란드

17세기에 탄생하게 된 콘투스는 헝가리어 '퀸투스(Kont's)'에서 유래된 것으로 '주판(Zupan)'이라는 긴 가운 위에 입는 남성용 상의를 이르는 말이었지만, 현재는 남성, 여성이 입는 폴란드의 전통의상을 칭한다. 콘투스 지역의 특성이나 계급에 따라 모습이 달랐는데 이중 가장 큰 특징은 벨트이다. 벨트에 사용되었던 옷감과 문양은 계급을 나타냈는데 왕족이나 귀족은 금란이라 하는 금을 입힌 비단을 사용하여 화려한 문양을 입혔다. 그리고 폴란드의 귀족들은 벨트 위에 세이버와 같은 대검을 달고 자신의 위엄과 신분을 과시하였다.



인도

인도 여자는 복장법령에 따라 공적 활동 시 반드시 전통의상인 사리(Saree) 또는 사르와르 카미즈(Salwar Kameez)를 입어야 한다. 사리(Saree)는 지역에 따라 매는 방법, 천의 길이, 천의 개수가 다르다. 천을 허리에 감아 맨 다음 어깨에 걸쳐 밑으로 내려 입는다. 아주 긴 직사각형의 천이 전부다. 단순한 형태의 천이 빛내내는 화려한, 그리고 다양한 '변주', '거기에 사리의 경이로움이 있다. 치마나 바지의 형태로 돌려 입을 수 있다. 또한 지역, 계층, 종교적 배경에 따라 사리를 입는 방식이 다르게 나타난다. 기록에 따르면 이처럼 사리를 두르는 방식은 80가지가 넘는다.



한국의 한복, 일본의 기모노, 중국의 치파오 만큼이나 널리 알려져 있는 몽골의 전통의상은 델이다. 그만큼 현대에 와서도 널리 사랑받고 있다는 뜻인데 몽골인들은 특별한 날은 물론 평소에도 델을 즐겨 입고 있다. 영하 40도를 웃도는 몽골의 추운 날씨를 견디게 해주는 것이 바로 델이기 때문이다. 보온성을 높이기 위해 손을 덮는 긴 기장의 소매가 특징이며 계절에 따라 안감으로 양 가죽이나 정제된 솜을 사용하기도 한다. 겉옷으로 활용하는 것은 물론 담요로 쓰거나 화장실의 가리개 등으로 사용할 수도 있어 이동이 잦아 편리함을 중요시하는 유목민들이 특히 즐겨 입는다.

몽골



루마니아

루마니아의 경우 알라 카이, 몰다비아, 트란실바니아 등 3개 국가가 하나의 루마니아 왕국으로 통합된 지 약 100년 정도밖에 되지 않았다. 그래서 루마니아의 세계전통의상은 지역 별로 옷감, 형태, 색깔 등에서 많은 차이를 보이고 있다. 대표적인 전통의상은 대부분 마, 아마, 울 등으로 제작되었으나 요즘은 가볍고 부드러운 실크 소재로 대체하는 경우도 많다고 한다. 또, 전통의상의 한 종류인 셔츠는 여성의 경우 원피스 형태였으나 편리성을 위해 투피스로 나누어졌고, 남성의 셔츠도 여성과 비슷하지만 자수의 양이 여성 의복보다 훨씬 적다고 한다.



중심을 견고하게 코어 트레이닝



중심이 무너지면 모든 게 무너진다. 척추와 허리 건강은 물론 올바른 자세를 유지하도록 도와주는 ‘코어’

01 | 데드 버그 1

work▶ 하루에 1번 좌우 10회 반복 한다.

- ① 무릎을 세워 누운 자세로 준비한다.
- ② 양손은 앞으로 나란히, 두 다리는 직각으로 만든다.
- ③ 허리가 바닥에서 뜨지 않게 지그시 눌러 복부에 힘을 주고 한 다리씩 천천히 내리고 제자리로 돌아온다.



... #코어 근육강화 #복근운동 ...

02 | 데드 버그 2

work▶ 하루에 1번 좌우 7회 반복한다.

- ① 무릎을 세워 누운 자세에서 양손은 앞으로 나란히, 두 다리는 직각을 만든다.
- ② 왼팔은 위로, 오른쪽 다리는 앞으로 동시에 뻗는다. 팔다리의 동작보다 복부 긴장감에 집중하며 천천히 반복한다.



... #11자복근 #코어 근육강화 ...

03 | 슈퍼맨

work ▶ 하루에 1번 **좌우 8회** 반복 한다.

① 바닥에 배를 대고 양팔과 두 다리를 뻗은 상태로 엎드린다. 이때 복부로 바닥을 누르며 복부의 긴장감을 유지한다.

②③ 오른팔과 왼쪽 다리를 위로 들어 올린다.



... #척추기립근단련 #허리강화운동 ...



... #코어 근육활성화 #어깨안정성유지 ...

04 | 버드독

work ▶ 하루에 1번 **좌우 10회** 반복 한다.

① 네발 기기 자세를 준비한다. 이때 어깨 아래에 손목, 골반 아래에 무릎이 오도록 한다. 허리가 꺾이지 않도록 배꼽을 척추 쪽에 붙이는 느낌을 유지한다.

②③ 복부의 긴장을 유지하며 왼팔은 앞으로, 오른쪽 다리는 뒤로 뻗는다.



... #엉덩이근육강화 #골반운동 ...

05 | 힙 브리지

work ▶ 하루에 1번 **12회** 반복 한다.

① 바로 누운 자세로 무릎과 발목이 수직이 되도록 준비한다.

② 허벅지 안쪽과 엉덩이의 긴장을 유지하며 골반을 들어 올린다.

TIP. 홈트레이닝이 왜 중요하다고 생각하나요?

일상 속에서 같은 자세로 긴 시간을 보내는 사람이 많아요. 특히 의자에 앉아 컴퓨터나 학업을 하는 경우, 거북목이 되기 십상이죠. 이런 나쁜 자세가 오래 유지되면 목과 허리 주변의 근육을 피로하게 만들고 경우에 따라 통증이 잇따르기도 해요. 보기 좋은 몸을 만들기 위한 운동도 좋지만, 무엇보다 좌우 균형이 맞는 몸을 만드는 노력이 꼭 필요한 이유죠.

클린한 아이টে으로 피부 지키기



국내 화장품 시장에 '클린뷰티'가 새로운 트렌드로 조명받고 있다. 클린뷰티란 유해 성분 없는 깨끗한 화장품을 뜻한다. 인체에 유해하다고 알려진 성분을 넣지 않는 것을 원칙으로 하는데, 여기엔 동물성 성분을 사용하지 않거나 동물 실험을 하지 않는 '비건 화장품'도 포함된다.

미국·유럽·일본 등 해외 시장에선 이미 몇 년 전부터 클린뷰티 화장품의 인기가 높았지만, 국내에선 발빠르게 이 트렌드를 감지한 작은 브랜드들과 성분에 민감하거나 신경을 쓰는 일부 소비자들에게만 관심을 받았다. 하지만 최근 기업들이 적극적으로 뛰어들며 시장이 커지는 양상이다.

♥ BEAUTY POINT 1 '클린뷰티' 참여 브랜드&기업

■ 해외
세포라는 2018년 클린 뷰티 기준을 자체적으로 만든 것을 물론, '클린 앳 세포라'라는 클린 뷰티 카테고리리를 새롭게 추가했다. 파라벤, 설페이트, 미네랄 오일 등 50가지 유해성분을 포함하지 않으면서 합성 향의 함유율이 1% 미만인 제품을 대상으로 인 증 마크를 부여한다.

자연에 가까운 건강한 삶을 원한다. 클린 뷰티란 무엇이며 어떻게 하면 일상적으로 사용하는 화장품을 더 깨끗하고 건강에 좋은 제품으로 바꿀 수 있을까?



■ 국내
클린뷰티에 대한 수요가 커지자 화장품 업계도 관련 시장에 적극적으로 뛰어들고 있다. 대표 주자는 아모레퍼시픽이다. 최근엔 회사 클린뷰티 브랜드인 '이니프프로젝트'의 클렌징·스킨케어 제품은 올리브영 온라인 스토어·300여개 매장에 입점했다.

최근 출시되는 화장품은 친환경적 요소나 착한 성분이 기본 전제로 깔린 상태로 만들어진다. 지난 2월에는 신규 클린 뷰티 브랜드인 '어웨어'를 출시했다. 이니스프리로 이미 클린뷰티 화장품으로 활약하고 있다. 프리메라도 대표 클린뷰티 브랜드로 꼽힌다.



♥ BEAUTY POINT 2

피해야 할 독성 제품 및 성분

자신이 사용하는 개인관리 제품에 들어 있는 성분을 파악한 후 가장 유해 성분이 많은 제품부터 바꾸는 것이 좋다. 피부에 잘 맞는지 확인을 해야 하므로 일주일마다 하나씩 새로운 제품으로 교체한다.



■ 선크림

햇볕으로부터 피부를 보호하는 일은 건강에 아주 중요하다. 하지만 피부에 바르는 선크림이 장점보다 단점이 많다면 어떻게 해야 할까? 다양한 연구 결과가 나오면서 전문가들은 자외선 차단 물질들의 전반적인 안전성과 효과에 의문을 던지고 있다. 여러 연구에 따르면 선크림에 포함되는 이러한 화학물질은 피부를 자극할 수 있으며 암을 유발하거나 호르몬을 교란할 수 있다.

그렇다면 해결책은 무엇일까? 미네랄 선크림을 사용하는 것이다. 미네랄 선크림은 산화아연이나 산화티타늄을 함유하여 자외선으로부터 피부를 보호한다. 아연이 지닌 최고의 장점은 햇볕으로부터 피부를 지키면서 피부에 영양소도 공급한다는 사실이다.



■ 세안제

안타깝게도 일반적으로 사용하는 세안제에는 섬세한 피부를 손상시키고 자극하는 독한 성분이 들어 있다. 세안제에 흔히 함유되는 유해 성분으로는 파라벤(Paraben)과 황산염이 있다. 파라벤은 많은 스킨케어 제품에 들어 있으며 유통 기한을 늘리는 방부제로 사용된다.

또한 세안제, 샴푸, 치약 등과 같은 일반적인 개인용품에 함유되는 라우릴황산나트륨 및 라우레스황산나트륨과 같은 황산염도 잘 알려진 유해 물질이다. 황산염은 눈, 피부, 폐를 자극하는 것으로 알려져 있으며 환경과 실험동물에도 해롭다. 파라벤은 유방암뿐만 아니라 호르몬 및 생식 기능 장애와도 상관관계가 있는 것으로 알려져 있다.



■ 모이스처라이저

모이스처라이저에 함유된 성분 중의 하나가 알코올이다. 알코올이 제품의 농도를 변화시킬 수 있기 때문에 첨가된다. 알코올을 첨가한 제품은 바르는 것은 좋지만 피부를 건조하게 만드는 단점이 있다. 여드름이 잘 생기는 피부를 가졌다면 알코올이 함유된 화장품은 피하는 것이 좋다. 알코올은 피부의 오일을 제거하여 오일 생성을 촉진하므로 모공 막힘을 유발하여 여드름을 악화시킬 수 있다.

그렇다면 해결책은 무엇일까? 영양 성분이 함유된 깨끗한 페이스 모이스처라이저를 선택해야 한다. 호호바 오일, 마누카꿀, 알로에 베라 등이 함유된 모이스처라이저가 좋다.

동안을 부르는 눈 밑 지방성형



눈 밑 지방성형이란?



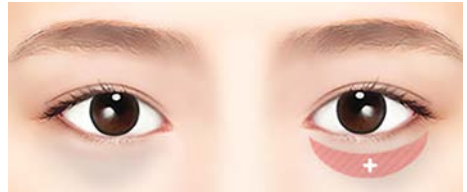
눈 주변의 지방이 과도하게 쌓이거나 꺼지게 되면 눈 밑이 칙칙하고 썩해 보이고, 피곤한 인상을 준다. 이런 경우 일반적으로 부족한 눈 밑 지방을 채워주는 눈 밑 지방이식, 과한 지방을 제거하는 눈 밑 지방제거 수술과 눈 밑 지방을 골고루 배치해주는 눈 밑 지방재배치 수술을 진행한다. 이 때 정확한 분석을 통해 각자의 눈 특성을 고려하여 알맞은 수술법을 선택하여야 완성도 높은 수술 효과를 볼 수 있다. 또 젊은 나이일수록 지방의 양이 과하지 않고 피부탄력이 좋기 때문에 회복이 빠르고 더 나은 수술결과를 기대할 수 있다.

수술 방법



- ▶ 눈 밑 지방이식술
 - 눈 밑 지방이 부족한 경우
 - 눈 밑 피부가 얇아 혈관이 비쳐 보이는 경우
 - 눈 밑이 어두워 피곤해 보이는 경우

다크서클도 애교살도 아닌 이것, 대체 무엇일까. 관리만으로 개선할 수 없는 눈 밑 지방. 어렵지 않게 구조적 문제를 해결해보자.



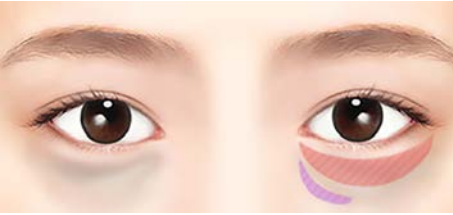
눈 밑 지방이 부족하거나 피부가 얇아 핏줄이 보이는 경우, 다크서클이 두드러져 눈 밑 톤이 어두워 보일 수 있습니다. 이런 경우, 자가 지방을 채취한 뒤 눈 밑에 지방을 주입하여 어두움을 개선한다.

- ▶ 눈 밑 지방제거술
 - 눈 밑 지방이 과하게 많은 경우
 - 안와 격막이 약해 지방층이 앞으로 처진 경우
 - 눈 밑 다크서클이 심한 경우



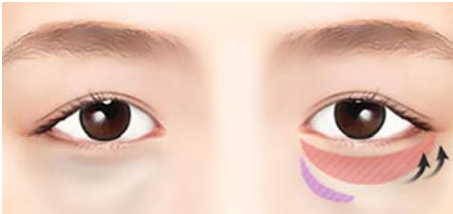
눈 밑 지방이 과도하게 생성되어 있거나 지방을 지지하고 있는 안와 격막이 탄력을 잃어 지방층이 처지고 앞으로 밀려 나오게 됨에 따라 볼록해지면서 인상이 어두워 보이게 된다. 눈 밑 지방제거술은 이런 눈 밑 지방을 제거하여 볼록함을 교정하고 환한 인상을 선사한다. 특히 면접 성형으로 효과적이다.

- ▶ 눈밑 지방재배치술
 - 눈밑 지방이 울퉁불퉁한 경우
 - 눈물 고랑이 움푹 파인 경우
 - 눈밑이 어두워 피곤하고 우울해 보이는 경우



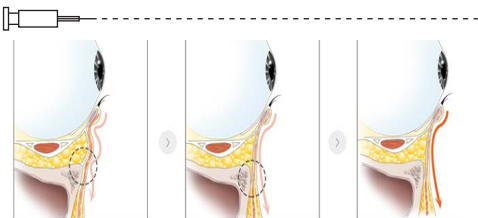
눈밑 지방재배치는 눈 밑의 지방이 불룩하게 돌출되었거나 눈밑 주름 혹은 그늘이 생겨 나이가 더 들어 보이는 것을 평평하게 펴주는 수술이다. 울퉁불퉁한 지방층과 푹 파인 눈밑 고랑을 고르게 펴주어 밝고 깔끔한 인상으로 변화시킨다.

- ▶ 하안검성형술
 - 눈밑 피부가 처진 경우
 - 눈밑 지방이 처져 피곤해 보이는 경우
 - 피부 처짐으로 다크서클이 짙어진 경우



나이가 들어 눈 밑 피부와 지방 조직들이 밑으로 처져 우울해 보이는 경우, 하안검 성형술을 진행한다. 이는 다크서클과 눈밑 주름을 동시에 개선시켜 젊어보이는 눈을 만들어준다. 눈밑지방제거/재배치술과는 다르게 아래 눈 속눈썹 라인을 따라 절개 후 교정한다.

안와 격막 눈밑 지방성형



- ▶ 재발 방지

눈밑 지방성형 시 지방의 양과 위치만 재배치하게 되면 재발 확률이 높아진다. 안와 격막 눈밑 지방성형은 늘어서 약해진 안와 격막 강화를 통해 추후에 다시 재발하는 것을 방지한다.



- ▶ 결막 절개로 빠른 회복! 흉터걱정 NO!

눈 안 결막을 절개하여 상처의 회복이 빠르고, 흉터 걱정 없이 깔끔하고 환한 눈매를 만든다. 또한, 수술 시 정교한 레이저 절개를 하기 때문에 출혈을 줄여 부기를 최소화한다.

수술 후 케어



- ▶ 적외선 치료

적외선 치료는 감각신경 진정, 멸균, 소독 등에 도움을 주고 통증완화, 근육이완, 노폐물 등을 제거해준다. 피부 밑 깊숙이 침투하여 세포증진 작용을 도와 각종 상처, 질병치료에 효과적이다.
- ▶ 부기주사

대부분의 부기는 시간이 지나면 자연스럽게 빠지게 되지만, 환자의 체질에 따라 부기가 느리게 빠지는 경우도 있다. 부기주사를 통해 혈액 순환을 원활하게 하여 빠르게 부기가 빠지도록 도와준다.

- ▶ 찜질팩

눈 전용 찜질팩을 통해 홈 케어를 도울 수 있다. 찜질은 손상된 조직에 영양 공급을 늘려 염증 완화와 출혈 예방에 도움을 준다. 또한, 수술 후 늘어난 근육을 풀어주기도 한다.

- ▶ 운동

일상생활에 있어서는 지장이 없기 때문에 평소 하던 대로 생활을 하시면 되지만 무리한 운동은 피하는게 좋습니다. 수술부위 환관이 정상화 되는 한달정도의 기간동안은 무리한 운동을 참는 편이 도움된다.

빈티지한 매력 레트로가 대세



MAKE1

lip liner makeup
입술 라인 메이크업



크리미한 질감의 립스틱은 약간의 번짐이 있을 수 있으니 파우더를 입술에 가볍게 터치해 유분기를 잡아준다. 립 라인이 강조될 수 있게 누드 핑크, 베이지 톤 같은 자연스러운 컬러의 립스틱을 입술 전체에 발라준다. 톤 다운된 브라운 컬러 립 래커로 입술 선을 따라 라인을 그린다. 그럼에도 불구하고 이번 시즌, 많은 브랜드에서 갈

다채로운 컬러와 스킨 그리고 감각까지 더해 재탄생한 뉴 레트로 메이크업.

은 제품으로 입술 선보다 0.3cm 정도 떨어진 위치에 다시 한번 립 라인을 그린 뒤 빈 공간을 채워준다. 볼륨감을 더하고 싶다면 글로시한 립밤으로 입술 중앙을 터치하거나 펄이 섞인 누드 톤 립스틱을 입술 전체에 덧발라준다. 입술이 돋보일 수 있게 베이스 메이크업은 최대한 자연스럽게 마무리한 뒤 핑크 컬러 블러셔를 볼 아래쪽에만 살짝 발라주었다.

MAKE2

deep brown makeup
브라운 메이크업



매트한 질감과 짙은 컨투어링을 표현한 브라운 메이크업을 빼놓고 레트로를 논할 수 없을 듯. 피부보다 한 톤 낮은 컬러의 파운데이션을 얼굴에 바른다. 브라운 톤 블러셔로 관자놀이부터 광

대빠, 코까지 가볍게 터치해 얼굴에 윤곽을 만들어준다. 누드 톤 펜슬 아이라이너로 눈두덩의 아이홀을 따라 라인을 그린 뒤 브라운 컬러의 아이새도를 라인 위에 펴 발라 그라데이션을 준다. 블랙 젤 아이라이너로 속눈썹 사이를 채우고 아이홀 라인에 맞춰 아이라인 뒷부분을 아래쪽으로 길게 빼 아이 메이크업에 통일감을 준다. 누드 브라운 컬러 립스틱으로 입술을 물들이면 브라운 음영 메이크업 완성! 베이지 컬러에 가까운 MLBB 립스틱을 사용하면 보다 데일리하게 연출할 수 있다.

MAKE3

soft black eye makeup
블랙 아이 메이크업



피부와 비슷한 톤의 파운데이션을 얼굴에 꼼꼼하게 펴 발라 자연스러우면서도 깨끗한 베이스 메이크업을 완성한다. 블랙 컬러 젤 아이라이너로 아이라인과 언더 라인을 이어 그린다. 쌍꺼풀이 없다면 아이라인을 좀 더 두껍게 그리는 것도 좋다. 매트한 블랙 컬러 아이새도로 눈꼬리 부분을 그라데이션해 깊은 눈매를 표현한다.

포인트는 1990년대의 아이코닉한 존재라 할 수 있는 배우 김 베이싱어처럼 처진 눈매를 연출해 블랙 아이 메이크업의 강렬한 느낌을 덜어내는 것. 풍성한 인조 속눈썹을 눈매를 따라 눈썹 끝 부분까지 길게 붙여 부드러운 무드를 더해보자. 누드 핑크 톤 립스틱을 입술에 채워 마무리한다.

MAKE4

color eye makeup
컬러 아이 메이크업



빈티지하면서도 톡톡 튀는 매력을 강조하고 싶다면 컬러 아이 메이크업을 추천한다. 눈에 컬러감 있는 아이새도를 바를 때는 색상 선택이 가장 중요하네, 눈동자나 립스틱과 비슷한 톤을 사용해야 메이크업이 조화로우면서 촌스러워 보이지 않는다. 피부보다 한 톤 밝은 파운데이션으로 베이스 메이크업을 한다. 모델의 눈동자와 비슷한 블루 톤 크림 파운데이션을 눈두덩에 둥글게 펴 바른 뒤 매트한 민트 컬러 아이새도를 덧발라 컬러감을 강조한다.

화이트 펄로 눈 앞머리를 터치하면 신비로운 느낌까지 더할 수 있다. 풍성한 인조 속눈썹을 붙인 뒤 언더 라인에 블랙 컬러 마스크라를 발라 깊은 눈매를 완성한다. 핑크 컬러 블러셔로 볼 앞부분을 터치하고 블러셔보다 진한 핑크 톤 립스틱을 입술에 발라 상큼한 느낌을 표현한다.

:: Editor's Pick ::

트위기 아이 메이크업



▲ 마스크라와 블랙 라이너를 이용해 아랫눈썹 라인을 빈틈없이 메워 속눈썹을 과감하게 강조했다. 블랙 라인을 연출할 땐 컬러를 최대한 배제해 깔끔한 느낌을 살리는 것이 좋다.

나의 겨울을 더욱 화려하게 꾸며줄 아우터



친환경 코드의 페이크 퍼, 보온 효과를 극대화한 니트 코트 등. 이번 시즌 옷장을 풍요롭게 채워줄 겨울 아우터를 소개한다.

톤 드레스와 호피 아우터를 매치해 진정한 애니멀 프린트 애호가임을 증명한 베틀링, 모던한 지브라 패턴 코트를 선보인 보테가 베네타, 다양한 무드의 애니멀 프린트 아우터 룩을 내놓은 R13 까지! 디자이너들은 강렬하고 도발적인 애니멀 프린트 코트를 다양하게 해석하며 이번 시즌 시도해봐야 할 트렌디한 아이템으로 등극시켰다. 애니멀 프린트가 부담스럽다면 무채색 조합의 코트로 시작하는 것도 세련된 접근 방식이다.

:: ANIMAL PRINT ::

애니멀 프린트



큰 고민 없이 화려하게 드레스 업하고 싶을 땐 애니멀 프린트 코트만 한 것이 없다. 포멀한 슈트 팬츠부터 우아한 드레스, 데님에도 압도적인 존재감으로 스타일의 완성도를 높여주니까. 파이

:: FAKE FUR ::

페이크 퍼



추운 영하의 날씨에도 투박한 패딩만은 피하고 싶다면 스타일리시하면서도 보온성까지 갖춘 퍼 코트가 좋은 대안이 되어줄 것이다. 반가운 점은 지속 가능한 패션이 끊임없이 화두로 떠오르



면서 리얼 퍼를 활용한 컬렉션은 찾기 힘들 정도라는 것. 대신 범상치 않은 면모를 뽐내는 더없이 멋진 페이크 퍼 아우터가 런웨이 곳곳에서 시선을 사로잡았다.

진짜 못지않은 부드러운 촉감을 자랑하는 고퀄리티 포 퍼 부터 부담 없이 쇼핑할 수 있는 SPA 브랜드의 형형색색 예코 퍼 등 그 종류도 다양해졌으니 취향에 따라 선택하면 될 듯. 요즘 유행하는 스트리트 스타일에 동참하고 싶다면 오버사이즈 퍼 코트를 빈티지한 티셔츠나 낡은 데님 팬츠 위에 톡 걸쳐볼 것. 여기에 볼드한 주얼리나 빅 백을 매치하면 더욱 트렌디해진다!

:: KNIT COAT ::

니트 코트



이번 시즌에도 니트 소재의 무한한 매력에 매료된 디자이너들이 눈에 띄었다. 특히 점퍼 형태의 짧은 길이보다는 무릎 아래로 내려와 안정감 있는 길이를 고수한 브랜드가 많았다는 점을 주목해야 한다.

포근한 니트 코트만으로도 충분히 존재감을 발휘할 수 있지만 특유의 단조로움에서 벗어나고 싶다면 스포티한 디자인의 볼캡을 얹어 캐주얼 무드를 더하거나, 조거 팬츠와 롱부츠를 매치해 포인트를 줘도 좋다. 니트 코트로 스타일을 완성할 땐 무조건 예상 밖의 아이템과 믹스할수록 더욱 근사해진다는 것을 기억하자.

:: QUILTED JACKET ::

퀼티드 자켓



몇 시즌째 계속된 퀼팅 플레이 룩은 당분간도 지속될 전망이다. 이번 시즌 퀼팅 코트는 고리타분하고 예스러운 디자인에서 벗어나 트렌디한 감성을 장착시킨 것이 포인트. 아우터와 미니스커트를 같은 디자인으로 매치해 발랄한 소녀 스타일이나 캐주얼한 후디, 시스루 글리터 스커트, 밀리터리 부츠 등 상반되는 아이템들로 실용적이면서 세련된 동시대의 퀼팅 사용법이 제안되었다. 여성스러운 무드를 원한다면 재킷 사이즈를 딱 맞게 선택해 보디라인을 드러내거나 플로럴 원피스를 매치하는 식의 언밸런스 스타일링에 도전해보자.

:: Matching Item ::

포인트 양말



▲겨울 아우터 안에서 강한 존재감 나타내는 니 삭스. 발목 위로 길게 올라오는 니 삭스를 끝까지 올려 신기보다는 자연스러운 주름을 만들어 양쪽 길이를 다르게 착용하는 것이 좋다.

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



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

널리 쓰이고 있다.

이러한 리포솜에 건세포 엑기스를 담아 피부 속
깊은 곳까지 전달하여 피부침투력과 체내흡수율
을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스
메이다.

요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과
를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있
다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발
하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로
지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

01 Cellogy

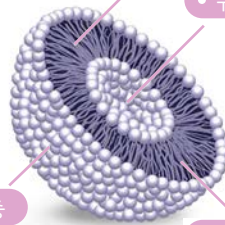
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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 공간
이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등
각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다.
그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하
기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

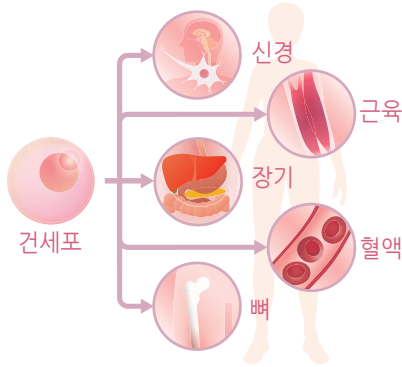
02 Cellogy

줄기세포
의료재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능
력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을
반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자
기 복제 능력)을 가지고 있다.

줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가되는
능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서
다양한 세포로 변화 할 수있는 것으로부터, 인체
기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

받고 있다. 세포의 노화가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도움이 전망되고있는 것이다.



03 Cellogy

셀로지 코스메의 특징
리포솜화

1

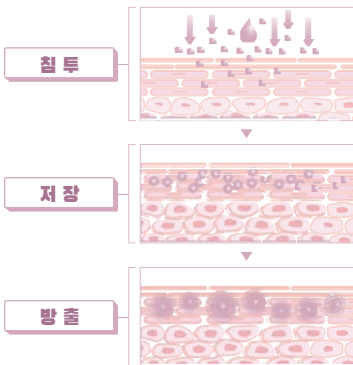
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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

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.

아침마다 지각하기 일쑤예요. 어떻게 할까요?

걱정 말아요

의외로 아침마다 옷입기 전쟁을 치르는 집이 있어요. 전날부터 아이가 입을 옷을 코디해 놓는 엄마도 있고, 엄마 마음에 딱 안드는 옷만 집어드는 아이도 있지요. 아이에게 왜 그 옷을 입히고 싶은지 생각해 봅시다. 색깔을 맞추기 위해서? 남 보기에 단정해 보이니까? 엄마가 생각하는 그 어떤 계획보다 아이의 선택을 중심에 두는게 좋아요. 하고 싶은 건 해보게 하는 것이 좋습니다.

아이들은 분명 입고 싶은 이유가 있어요. 취향이 생기는 때이기도 하고, 자기가 생각한 것을 실제로 해보야 받아들이는 타입의 아이들이 있기도 하지요. 엄마 마음엔 안들지 모르지만 그냥 하게 해주세요.

단, 협상할 때 예상할 수 있게 해주어야 합니다. "이걸 입으면 다리가 추울거야. 그래도 괜찮다는 거지?", "치마가 길어서 미끄럼 탈 때 넘어질 수도 있어. 괜찮겠니?" 설득하기 위해서가 아니라 아이의 결정에 도움을 주기 위한 것이므로 비고듯 말하지 말고 부드럽게 얘기 하셔야 합니다. 입고 나갔다가 추워봐야 다른 옷을 입게 되고, 불편해 봐야 편한 옷이 무엇인지 알게 마련이죠. 무엇보다 아침에 출발이 산뜻해야 하루 종일 즐겁게 놀다가 들어오겠죠? 우리 아이들에게 기분 좋은 아침을 만들어 줍시다.

BABY1

고집불통 우리 아이

아이고...
오늘 체육수업 있는 날인데
꼭 그 드레스를 입어야겠니?



* 고민 있어요

7살 딸을 둔 엄마입니다. 유치원 갈 때마다 본인 취향대로 옷 입겠다고 아침마다 싸웁니다. 야외 수업이 있는 날인데 꼭 원피스를 입겠다고 고집을 부려요. 옷 입히기 시간이 너무 많이 걸리니

BABY2

가려워 계속 긁는 아이



*고민 있어요

아이는 만 28개월입니다. 아기 때 태열이 있었고, 피부가 붉어 소아과에 가 보니 아토피가 있다고 하더군요. 그래서 보습에 신경 쓰고, 로션도 여러 번 바꿔보고 있어요. 그런데 아이가 땀이 많아서 잘 긁고, 목이며 겨드랑이 등에 땀띠처럼 올라왔다가 이내 까칠해지곤 합니다. 땀 많고 잘 긁는 아이에게 해줄 수 있는 좋은 방법이 있을까요?

... 걱정 말아요

가려움증에는 원인이 있습니다. 원인을 제거하는 것이 첫걸음이겠지요. 음식이나 집먼지진드기 등이 원인이라면 피검사로 알아낼 수도 있지만 그 외에도 다양한 원인이 있을 수 있어 아토피 일기 작성이 도움이 됩니다.

가렵더라도 안긁어야 합니다. 가려울 때 손으로 긁는 대신 바로 보습을 충분히 해 주세요. 건조함을 없애주는 것만으로도 많은 도움이 될 수 있어요. 또는 감각치환방법을 이용해 주세요. 긁는 것은 피부를 손상시켜 결국 더 가렵게 만들기 때문에 피부를 손상시키지 않는 감각으로 가려운 감각을 대신해 주는 겁니다. 예를 들어 시원한 감각으로 바꾸는 것입니다.

요즘은 아토피 가려움증에 뿌리는 스프레이와 젤도 있으니 간편하게 이런 것들을 사용해도 됩니다. 가려움증은 밤에 가장 심합니다. 보통 잠결에 무의식적으로 긁는 경우가 많죠. 길고 얇은 옷이

나 손싸개 등을 씌워 못긁게 하는 것도 하나의 방법이고요, 자기 전에 항히스타민제를 먹고 자는 것도 괜찮습니다.

BABY3

갈수록 생떼가 심해지는 아이



*고민 있어요

11개월 된 남아입니다. 요즘 들어 땡강도 부쩍 심해지고, 원하는 걸 들어주지 않았을 때 뒤로 벌러덩 누워버리네요. 의존도가 높은 아기이긴 했지만 이게 분리불안 인건지 울고 붙며 떼쓰는 강도가 점점 심해져서 이전 몸도 몸이지만 마음도 너무 힘에 부칩니다.

... 걱정 말아요

기질적으로 까다로운 아기의 경우 민감하게 반응해 주셔야 해요. 특히 우리 아기와 같이 엄마와의 다소 불안정한 애착을 형성하고 있는 아기의 경우에는 더욱 그렇습니다. 즉, 아기가 원하지 않을 경우, 엄마는 아기의 곁을 떠나지 마시고 가급적 화장실이나 부엌에 가실 때에도 (열린 공간일지라도) 엄마와 아기의 공간적인 분리에 관한 한 아기가 원하는 대로 해주시기 바랍니다.

더불어, 아무데서나 울고 누울 경우 '무반응' 할 것이라고 반복해서 알려주세요. 그리고 위험하지 않은 상황에서 '무반응' 해 주세요. 일관된 육아 방식 및 감정표현이 아기의 심리적인 안정감 회복에 중요하므로 행여 내가 감정적으로 양육하고 있지는 않은지 다시 한 번 되짚어 보시는 것도 도움이 됩니다.

알록달록 보기도 좋고 맛도 좋은 채소 요리



같은 채소를 올린 도시락

[재료] 1인분 기준
 밥 1공기, 당근·브로콜리·콜리플라워·비트·엔다이브 1/2개씩, 감자 1개, 달걀 1개, 래디시 1개, 시소 잎 2장, 소금·후춧가루·레몬즙 조금씩, 올리브오일·빵가루·달걀물 적당량씩

[만들기]
 ①당근은 얇게 채 썰어 소금, 후춧가루, 레몬즙, 올리브오일을 넣고 버무린다.
 ②브로콜리와 콜리플라워는 끓는 물에 데치고, 비트는 얇게 슬라이스한다.
 ③감자는 삶아서 으갠 다음 소금과 후춧가루로 간하고 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌 다음 180℃의 기름에 노릇하게 튀긴다.
 ④달걀은 반숙으로 삶는다.
 ⑤래디시와 엔다이브는 먹기 좋은 크기로 자른다.
 ⑥밥에 잘게 자른 시소, 소금, 후춧가루를 넣고 밑간을 한다.
 ⑦도시락에 밥을 담고 준비한 재료를 모양을 살려 담는다.

상쾌한 내음 가득한 채소로 오감만족 시켜주는 레시피. 온가족 거리낌 없이 손이 가는 맛과 비주얼!



초당옥수수 오니기리

[재료] 2인분 기준
 밥 1공기, 초당옥수수 1개, 모차렐라 치즈 100g, 이탈리아인 파슬리 10g, 소금·후춧가루·참기름 조금씩

TIP. 요즘은 마트에서 초당옥수수를 구할 수 있다.

[만들기]
 ①밥에 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 고루 섞는다.
 ②초당옥수수를 간다.
 ③②에 모차렐라 치즈, 소금, 후춧가루를 넣고 고루 섞는다.
 ④이탈리아인 파슬리는 얇게 썬다.
 ⑤①에 ③을 올리고 200℃의 오븐에서 노릇하게 굽는다.
 ⑥④의 이탈리아인 파슬리를 뿌린다.



월남쌈 롤

[재료]

당근 · 양파 1/2개씩, 엔다이브 1/2개, 로메인 50g, 라이스페이퍼 4장, 소스(마요네즈 100g, 쓰리라차 소스 10g, 레몬즙 1큰술, 꿀 1큰술, 소금 · 후춧가루 조금씩), 식용꽃 조금

[땅콩소스]

땅콩버터 2큰술, 마요네즈 1큰술, 꿀 1.5큰술, 연겨자 1작은술, 레몬즙 1큰술

[피쉬소스]

청홍고추 1개씩, 피쉬소스 2큰술, 파인애플 통조림 국물 6큰술, 식초 1큰술, 칠리소스 1큰술, 다진마늘 1작은술

TIP. 쌀국수와 더불어 인기가 있는 베트남 음식인 월남쌈. 대개 투명하고 얇은 라이스페이퍼에 새우, 돼지고기, 신선한 야채를 넣어 먹지만 채소만으로도 훌륭한 맛을 낼 수 있다. 불을 사용하지 않아도 조리 가능하기 때문에 종이 도시락 메뉴로 추천한다. 완성된 롤에 식용꽃을 올리면 싱그러운 분위기를 낼 수 있으니 참고할 것.

[만들기]

- ① 당근, 양파, 엔다이브, 로메인은 얇게 채 썬다.
- ② 불에 소스 재료를 넣고 고루 섞는다. 소스 종류에 따라 재료가 달라진다.
- ③ 따뜻한 미온수에 라이스페이퍼를 담갔다 꺼낸다.
- ④ 라이스페이퍼에 식용꽃, 당근, 양파, 엔다이브, 로메인 순으로 올린 다음 준비한 소스를 뿌리고 돌돌 만든다.



배추만두

[주재료]

배춧잎 11장, 돼지고기 다짐육 200g, 두부 150g, 숙주 1줌, 다진 마늘 0.5작은술

2인분 기준

[양념]

맛술 1작은술, 후추 약간, 참기름 0.5작은술, 소금 약간, 생강가루 약간, 계란 흰자 2작은술, 대파 약간

TIP. 낮은 김장을 하고 남은 배추를 사용하는 것도 좋은 방법이다. 또 밀가루 없이 만두를 만든 덕분에 칼로리도 낮고 포만감도 좋아서 다이어트 요리로 제격이다.

[만들기]

- ① 만두를 만들기 적당한 배춧잎을 한장씩 떼내고 윗부분은 5센티 정도 잘라낸다.
- ② 손질한 배추는 뜨거운 물에 살짝 데쳐준다.
- ③ 숙주도 뜨거운 물에 데쳐주고, 잘게 썰어서 준비해준다.
- ④ 만두소에 들어갈 두부는 수분을 꼭 짜서 준비해준다.
- ⑤ 돼지고기 다짐육은 키친타월로 핏물을 제거하고 맛술 1T와 후추, 생강가루를 넣고 양념해준다.
- ⑥ 준비한 재료(고기, 두부, 숙주, 대파)를 한꺼번에 불에 넣고 양념이 잘 섞이도록 치대준다.
- ⑦ 만두소가 완성되었으면, 배추 한 장 깔고 만두소를 적당량 올려주고, 만두소가 세어 나오지 않게 양쪽 날개를 접어서 돌돌 말아준다.
- ⑧ 찜통에 넣고 15~20분 쪄주면 완성이다.
- ⑨ 잘 찌진 만두를 그릇에 보기 좋게 담아낸다.

팔을 올릴 수가 없어요



어깨 '회전근개 파열'과 '오십견', 40대 이후 어깨 통증을 일으키는 대표적인 질환이다. 두 질환은 증상이 서로 비슷하지만 엄연히 전혀 다른 질환이므로 치료 방법도 완전히 다르다.

두 질환은 각각 어깨 힘줄과 관절막에 발생하는 퇴행성 변화(노화)가 원인이다. 회전근개 파열은 '회전근개'라 불리는 어깨 힘줄이 찢어지는 질환, 오십견은 어깨 관절을 감싸고 있는 '관절막'이 염증으로 쪼그라드는 질환이다. 어깨 회전근개 파열과 오십견의 주된 증상은 '어깨 통증'과 '움직임의 제한'이다. 팔을 위로 들거나 뒤로 할 때 아프며 밤에 어깨가 쑤시는 '야간 통증'이 나타나기도 한다.

그러나 증상이 유사하다 보니 증상만으로는 두 질환을 정확히 구분하기가 어렵다. 회전근개 파열은 치료가 지연될 경우 치료가 어려워지기도 하고 후에 불편감이 남을 수도 있다. 어깨 질환들은 증상이 서로 비슷하지만 치료법이 다른 경우가 많다. 질환에 맞지 않는 치료는 오히려 증상을 악화시키게 된다. 따라서 치료를 시작하기 전 먼저 정확한 진단이 필수적이다. 바로 지금이 보다 빠른 진단과 적절한 대응의 시점이다.

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.

1 | 회전근개 파열? 오십견?

어깨의 통증을 단순히 오십견으로 추측할 경우 회전근개 파열의 치료가 지연되면서 완치가 어려워지기도 하고 후에 불편감이 남을 수도 있다고 한다. 회전근개 파열을 오십견으로 오인해 방치하다가 회전근개 파열이 진행된 후, 봉합할 수 없을 때 처음으로 정형외과를 방문하여 진단되는 경우가 많다. 정형외과에서 정확한 진단을 받아 회전근개 파열과 오십견을 구분하는 것이 중요하다.



회전근개 파열이란?

팔을 들어 올릴 때 '견봉'이라는 뼈 부분에 회전근개가 접촉하면서 충돌 증후군이 진행하게 된다. 충돌 증후군이 진행하면 회전근개 파열이 발생한다. 단단한 조직인 견봉에 부드러운 힘줄인 회전근개가 접촉하면서 견봉에는 뼈가 자라거나 단단해지는 현상이 나타나고 회전근개에는 파열이 일어나게 된다.

오십견이란?

해부학적으로 이상이 없음에도 어깨 통증과 함께 관절 운동 범위가 감소하는 질환을 말

한다. 관절막의 염증 및 비후가 발생하여 통증과 운동 범위가 감소하게 된다.

■ 회전근개 파열과 오십견의 차이점은?
오십견은 관절낭의 염증성 질환이고, 회전근개 파열은 건관절의 운동과 안정성을 담당하는 회전근개라는 힘줄이 파열되는 것이다. 회전근개 파열은 파열이 작을 때는 운동 범위는 정상이면서 통증이 나타난다. 파열이 커지면 어깨 근력이 저하되고 운동 범위가 감소할 수 있다. 오십견은 자연경과로 호전되기도 하지만 치료하지 않을 경우 오랫동안 통증으로 고통받게 되며 운동 범위 제한이 일어납니다.

2 | 회전근개 파열 치료 방법

부분 파열인 경우에는 보존적 치료를 통해 정상적으로 지낼 수 있다. 하지만 파열이 커지거나 점차 진행되는 경우 수술이 필요하며 젊은 환자의 경우 건봉의 뼈 일부를 절제하는 건봉 성형술을 시행하고, 파열된 힘줄을 봉합하는 치료를 권장한다. 고령의 환자에서는 기능적으로 큰 문제가 없다면 통증을 완화시켜 보존적인 치료가 좋다.

3 | 오십견 치료 방법



오십견은 자연 경과로도 좋아지는 질환이지만 염증을 감소시키는 약물이나 주사를 투여한 후 스트레칭 운동을 시행하면 증상은 호전된다. 호전이 되지 않을 경우 관절경 수술을 통해 증상을 호전시킬 수 있다. 적절히 치료하면 빨리 호전될 수 있다.

4 | 예방 방법



회전근개 파열은 올바른 자세로 운동을 하는 것이 중요하다. 운동 이후 스트레칭을 해주는 것이 좋다. 파열이 발생할 만한 자세나 활동을 피하고 지속적으로 관리해야 한다. 전문의와 상의가 필요하다. 오십견은 통증을 약간 느낄 정도로 스트레칭을 10분 이상씩 하루 3회 시행하는 것을 권유한다.

Check List 1

평소 생활 습관 체크리스트
아래 보기 중
1가지 이상 해당 시
회전근개 파열 의심!

- 밤잠을 설칠 정도로 심한 어깨 통증이 2주 이상 이어진다.
- 팔을 위로 들어 올리면 어깨 통증이 더 심해진다.
- 팔을 들어 올렸을 때 삐걱하는 소리가 난다.

Check List 2

평소 생활 습관 체크리스트
아래 보기 중
1가지 이상 해당 시
오십견 의심!

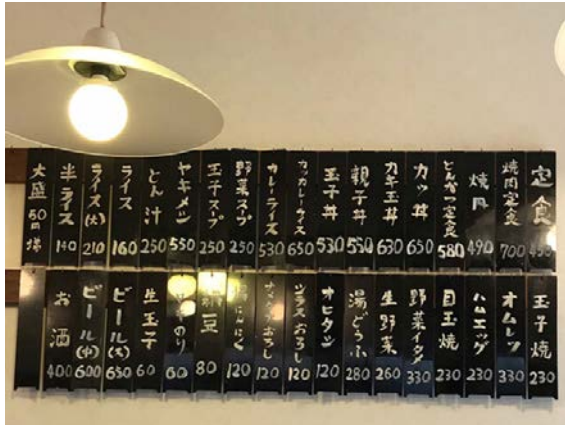
- 팔을 머리 위로 올리거나 뒤로 돌리면 어깨가 아프다.
- 특별한 이유 없이 어깨가 빠근한 증상이 일주일 이상 이어진다.
- 어깨 통증이 밤이면 더 견딜 수 없게 되거나 잠을 설칠 정도로 심해진다.

동경 B큐 구르메 탐방기



사계절 입맛 당기는 미식기행! 특급 동경 B큐 구르메!
화려하지는 않지만 정겨운 사람 냄새가 물씬! 아는 사
람들만 아는 시크릿 미식탐방기.

まるけん食堂 정식·일식 (マルケンシヨクドウ)



키치조지에서 정식을 단돈 450엔에 먹을 수 있다면? 도쿄의 물가로는 그럴리가 없잖아 라고 할 것이다. 혹은 맛없을 게 뻔하다고 할 지도 모를 일이다. 그런 말을 들었다면 이렇게 말하고 싶다. 일단, 마루켄식당으로 가보십시오. 라고!

추천메뉴 1 ▶

メンチカツ (멘치카츠 정식)

메뉴가 고민이라면 가장 먼저 추천. 튀김은 바삭하지만 속의 굵게 갈린 고기는 부드럽게 감긴다. 더불어 제공되는 양배추 또한 씹는 재미가 있어 감칠맛을 더한다.





◀추천메뉴2

サバミソ煮定食(고등어된장조림정식)
 든든하면서 영양가 있는 한끼 식사가 그림다면 제격이다. 씹는 순간 짭조름한 고등어의 육즙에 밥 한공기가 딱딱이다.

▶추천메뉴3

ハムエッグ(햄에그)

부드러움의 절정이다. 햄 두장을 곱게 포개어 그 위에 따뜻한 반숙 계란이 올라와있다. 약간은 무거울 수 있는 햄을 계란이 잡아주어 부담없이 들어간다.



◀추천메뉴4

おひたし(시금치나물)

안주로 나온 완두콩과도 잘 어울릴 훌륭한 메뉴. 적당히 데쳐진 시금치 나물에 가쓰오부시를 함께 먹어보자. 독특한 풍미가 인상적이다.



★★★★☆

중앙선(JR) 키치조지에 위치한 정식집이다. 50년 이상 지속하여 사랑 받아올 수 있었던 이유는, 뭐니뭐니해도 저렴한 가격에 있다. 메뉴당 210엔 정도인 반찬과 더불어 정식은 동전 하나로도 먹을 수 있다. 변치않는 가격에 맛 또한 정겹고 풍부하니 가보지 않을 수 없는 가게이다.

- 東京都 武蔵野市 吉祥寺東町 1-6-14
- 영업시간 : 11:00 ~ 15:00, 17:00 ~ 21:00
- TEL : 0422-22-4250 (월요일 휴업)
- <https://tabelog.com/>→まるけん食堂로 검색



좋은 일만 가득한 행운의 집



신년을 맞이한 감각적이고 이유 있는 인테리어

관엽식물이나 꽃이 놓인 공간은 생기와 활력이 돈다. 단 집의 크기에 비해 지나치게 큰 식물은 기운을 압도해 주도권을 빼앗아가므로 적당한 크기로 고른다. 잎이 뾰족해 날카로운 느낌을 주는 식물이나 선인장, 나무가 꼬여 있는 분재의 경우도 가능한 집안에 들이지 않는다. 꽃은 가급적 조화나 드라이플라워가 아닌 생화를 뒤야 공간에 좋은 기운을 더해준다.

2022년 새로운 공간



▲ 공부방이나 서재는 문을 마주하도록.

공부방, 서재 책상 위치는 문을 바라보게 집중력의 정도를 결정짓는 책상의 명당은 바로 방문을 바라보는 곳. 이렇게 문을 볼 수 있는 위치에 책상을 두면 방에 들어오고 나가는 사람을 확인할 수 있어 안정감을 준다. 회사 CEO의 책상이 결재를 받으러 들어오는 직원들의 출입을 잘 볼 수 있도록 문을 바라보게 배치하는 이유도 바로 이 때문이다.



▲ 조화롭고 쾌적한 느낌의 주방.

주방은 원목식탁으로 물과 불의 균형 맞춰 집에서 물과 불이 상충하는 공간이 바로 부엌이다. 풍수적으로 이를 조화롭게 만들기 위해서는 주방에 나무 자재를 활용하면 좋다. 원목 식탁을 놓으면 따뜻한 정서와 함께 풍수적으로도 길한 주방이 된다. 가벽이나 아일랜드 식탁 등으로 요리와 식사하는 공간을 구분하면 더욱 효과적.



▲침실은 숙면을 위한 공간임을 잊지 않도록 한다.

침실은 주종관계 확실하게 침실은 침대와 그 외의 가구나 소품이 주종관계를 확실하게 해야 한다. 침실에서는 침대가 주인이 돼야 좋은 기운이 흐른다. 간혹 방 크기에 비해 너무 작은 침대를 사용하거나 불박이장 문의 폭을 지나치게 넓게 해 침대를 압도하는 경우가 있다. 이는 침대가 주인이어야 하는 주종관계를 무너뜨려 침실에 머물고 싶은 마음을 줄여줄게 한다.



▲건강하고 향기로운 욕실

욕실은 깔끔하고 은은한 향이 나게. 건강과 재물의 운을 올려주는 공간이다. 습한 기운이 강한 욕실은 환기도 중요하지만 불쾌한 냄새가 나지 않도록 관리하고 은은한 향의 아로마 에센셜 오일이나 디퓨저로 공간에 행복감을 준다. 컬러풀한 소품이나 포인트 타일로 활력을 더하고 꽃이나 식물을 배치해 생기를 불어넣는다.



▲가족 모두의 단란한 시간을 위한 거실

소파는 벽을 등지고 거실은 다이닝룸과 마주보게 배산임수의 집이 명당인 것처럼 집 안에도 풍수적으로 좋은 위치가 있다. 산을 등지는 것처럼 뒤에 단단한 벽이 있는 위치가 바로 그 자리이며 문과 같은 입구를 바라볼 수 있으면 금상첨화다. 거실은 벽을 등지어 소파를 놓고 소파에서 현관문이 비스듬하게 보이도록 안쪽 깊숙이 배치한다. 거실을 가장 넓게 바라볼 수 있는 위치가 좋다. 거실과 다이닝룸이 마주보는 구조는 식사 시간대가 다른 가족들을 자연스럽게 어울릴 수 있게 한다.



▲첫 이미지를 결정하는 현관.

현관은 그 집의 첫인상이 되는 곳으로 가장 밝고 깨끗하게 유지해야 한다. 직접조명으로 밝게 하고 바닥의 화려한 패턴은 피한다. 신지 않는 신발이나 우산, 유모차나 자전거 같은 물건이 쌓여 있으면 좋은 기운이 집 안으로 들어오지 못한다. 현관에서 바로 부엌이나 화장실이 보이는 것도 좋지 않으므로 중문을 설치해 외기를 차단한다.

연애의 주체



함께 또 따로. 우리는 연애중이지만 각자의 영역이 존재한다.

:: CASE 1

나는 니 꺼, 너는 내 꺼

"상대때문에 힘들다고 생각하며 상대에게 포커스를 맞추지 말고 포커스를 자신에게 맞추고 지금 자신에게 결핍된 욕구가 무엇인지 한번 생각해봐요." 연애를 하며 들을 수 있는 조언이다. 이렇듯 성인이 되어 우리는 나의 세계를 건축해나가기 시작한다. 돈과 시간을 들여 좋아하는 것과 싫어하는 것을 구분해 삶의 피로도를 줄이기 위해 노력했고 비소스 나란 사람을 조금 알 것 같은 기분이 든다. 이때 사랑이 찾아오면 우리는 이성 과 본능 사이에서 갈등한다. 지금 혼자 즐기는 삶도 어느 정도 행복인데 사랑을 시작해서 굳이 피곤한 일을 만들어야 할까? 이 고민에 대한 답은 일단 사랑은 시작하라는 거다.

사람마다 연애 스타일이나 성격 등 제각각의 가치관에 따라 서로를 사랑하고 때로는 다뤄가며 둘 사이의 간격을 없애나가는 감정 공유를 하는 일련의 과정이 바로 연애이다. 진행이 어찌 되었든 사랑을 하면 행복이 배가된다. 단, 사랑을 하는 이유가 나의 행복이라는 것을 절대 잊지 말자. 그리고 그 행복은 오롯이 나만이 만들 수 있다는 사실도. 내 세계를 지킬 용기가 충분하다면 혼자 보내는 겨울보다 둘이 함께하는 계절이 더 반짝이고 따뜻하게 기억될 것이다.



소개팅으로 만난 B와는 생각지도 못한 부분까지의 진도도 정말 빠르다. 본격적으로 사귀기로 한 날로부터 5일 만에 일방적으로 방귀를 트더니, 일주일 뒤에는 서로 휴대폰과 안면을 트자며 다짜고짜 잠금 해제를 요구해왔다. 그는 나의 평소 행동거지를 의심하기에 이르렀다. '연인 사이에 숨길 게 뭐가 있냐'는 게 그의 논리이자 이유다.

독립적 사랑꾼의 연애는 조용하다. 주변에 가까운 사람조차 그녀의 연애사를 시시콜콜 알지 못한다. 학창 시절 부모님에게조차 휴대폰 검열을 당해본 적 없는 나로서는 황당한 요구였다. 나의 거둬진 거절에 그는 "네가 준비되면 말해줘"라는 말을 남겼지만, 왠지 나는 앞으로 그런 준비가 영영 되지 않을 것 같았다.

SOLUTION

사람과 사람 사이에서는 소유권을 주장할 수 없다. 서로의 세계가 만날 때 사적인 영역으로 스며드는 건 세심한 주의를 기울여야 한다. 내가 그의 것이 되는 걸 허락하는 순간 필요 이상의 책임을 요구할 확률이 높다. 이젠 사람은 절대 바뀌지 않는다는 사실을 기억하며 짧게 이별 여행이나 다녀오자.

수십 년을 자신의 잣대로 살아온 사람은 아무리 노력해도 바뀌지 않는다. 그와의 이별에 슬퍼할 충분한 시간을 갖고 내 삶을 지켜냈다는 사실에 만족해하자. 엄마를 대신할 보호자를 찾고 있는 떡잎 누런 남자는 피하는 게 상책이다.

:: CASE 2

나만의 119는 나야 나



지난주 생애 첫 교통사고를 경험했다. 이런 사고에 대비하기 위해 그간 성실히 투자했던 보험사 상품을 특특히 사용했다. 신경 쓸 거 없이 알아서 일사천리로 처리해준 덕분에 내가 특별히 해야 할 일은 없었다. 겁 많은 초보운전자의 브레이크 실수로 뒤 범퍼만 살짝 긁혀 사실 뭐 크게 수리비가 나가지도 않았다.

지난 주말 남자친구를 만나서 내가 얼마나 이성적이고 똑 부러지게 사건을 수습했는지 자랑스럽게 설명하는데 그의 낯빛이 점점 어두워졌다. “그때 나한테 전화했어야지!” 하며 앞으로 그런 위험한 상황에서는 자기한테 가장 먼저 전화하라며 긴급 통화 목록에 친절히 번호 등록까지 하는 모습이 어딘지 불쾌하게 다가왔다.

SOLUTION

여자가기 때문에 수습하지 못할 일은 세상에 없다. 연애를 하면 서로에게 의지하는 게 당연하지만 너무 손이 가지 않는 독립적 사랑꾼을 본 남자들은 종종 서운한 마음을 내비치곤 한다. 이미 너무 삶을 잘 설계해놓아 남자로서 자신이 보호해줄 틈이 없기 때문이다.

성적 권위를 앞세워 자신의 존재감을 드러내려고 하는 건 좀 귀여운 모습이지만 도를 넘으려고 한다면 애초에 짝을 자를 필요가 있다. 만약 그가 속상해한 점이 감정적인 부분이라면 나의 진심이 담긴 애정 표현이 부족하지는 않았는지 반성해볼 필요는 있다. 이때는 퇴근 후 혹은 둘만의 여행을 떠나 알코올의 힘을 빌려 왕창 풀어진 모습을 보여주는 것도 좋겠다.

:: CASE 3

연락과 애정도의 상관관계



연락 스타일도 성향에 따라 달라서 바꾸려고 하면 꽤 큰 인내심을 요한다. 메시지를 주고받는 게 애정의 척도가 아니라는 사실을 꾸준히 어필해야 한다. 지인들과도 주로 만나서 관계를 다지는 편이라는 걸 보여주는 식이다. 함께 있는 시간의 밀도를 높이는 것도 방법이다. 데이트를 할 때 휴대폰은 아예 가방에서 꺼내지 않는 등 몇 번의 퍼포먼스를 통해 납득시키려는 노력이 필요하다. 그를 사랑한다면 석 달 정도 유예기간을 두고 위해 애써봐도 괜찮겠다. 단, 왜 연락을 하지 않았느냐는 질문에는 솔직한 답으로 일관할 것. 상대와 얼굴 붉히는 감정이 싫어서 한두 마디를 덧붙이는 건 잘못을 인정하는 꼴이다. 개인의 성향에 옳고 그름을 판단할 수 있는 기준은 어디에도 없다.

행복한 책 읽기 1월의 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 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

나미야 잡화점의 기적

저자: 히가시노 게이고

출판사: 현대문학



:: 두번째 행복 도서

방금 떠난 세계

저자: 김초엽

출판사: 한겨레출판사



“이번 소설집에서 작가는 섬세한 문장과 곳곳한 서사, 그리고 타자에 대한 깊은 사유에 더해 세심한 관찰자로서 낯선 우주 저편의 이야기를 김초엽만의 세계 안에 온전히 담아낸다. 인물들은 하나같이 사랑과 이해를 바탕으로 살아가지만, 사랑하고 이해하기 때문에 참고 멈추는 것이 아니라, 현실에 안주하는 대신 어떤 사회적 인 전복을 꿈꾼다. 소외되고 배제된 인물들은 사회의 모순에 맞서며, 사회에 대한 의문을 그치지 않은 채로 지금의 세계를 떠나 더 위대한 세계로 나아간다. 사랑과 이해와 위로가 아닌, 사랑의 힘과 이해의 힘과, 위로의 힘을 보여준다. 방금 떠난 세계를 잊지 않은 채로, 무한한 세계로의 여행을 떠난다.

살다보면 한번쯤은 마주하게 되는 어려운 선택의 문제. 사랑을 택할 것인가, 꿈을 택할 것인가. 안정적인 미래를 택할 것인가, 불안하지만 좋아하는 일을 계속할 것인가 등등 살다보면 한번쯤은 마주하게 되는 어려운 선택의 문제인 것이다. 그런 점에서 이 책이 우리에게 전하는 메시지는 결코 가볍지 않다. 무엇보다 인생의 지도에서 내일에 대한 희망을 잃지 말고 자신의 길을 찾으라는 메시지는 우리로 하여금 깊은 생각에 잠기게 한다.