



레시피

### 호떡

대한민국의 길거리 음식 중 하나. 밀가루나 찹쌀로 반죽하여 안에 설탕을 넣고 납작하게 눌러 구운 음식이다.

#### [재료]

강력분/중력분 250g, 이스트 4g, 설탕 20g, 소금 3g, 식용유 30g, 따뜻한 물 180g, 흑설탕 200, 팥콩분태 50

#### [조리]

1. 데운물에 이스트를 넣고 섞어준다.
2. 밀가루, 소금, 설탕을 넣고 섞어준다.
3. 2에 1을 넣고 가루가 보이지 않을 정도만 섞어준다.
4. 식용유를 넣고 섞은 후, 랍으로 잘 덮어준후에 2배이상 부풀어 오르게 발효시켜준다.
5. 흑설탕과 팥콩분태는 섞어준다.
6. 발효된 반죽을 적당량 잘라서 속을 넣고 동그랗게 만들어준다.
7. 팬에 식용유를 두르고 앞뒤로 노릇하게 부쳐준다.



### 떡국

떡을 물에 넣고 끓여 내는 음식으로 새해 첫날과 설날을 대표하는 한국 요리. 나이를 물을 때 "병탈 몇 사발 먹었느냐"고 하는 데서 유래하여 '참세병'이라 부르기도 한다.

레시피

#### [재료]

떡국떡 400g, 소고기 100g, 물 10컵, 계란 2알, 지단 육 2알, 대파 1줌, 김가루 조금, 다진마늘 1스푼, 국간장 2스푼, 참기름 1스푼, 식용유 1스푼, 후추 조금

#### [조리]

1. 떡국에 들어갈 재료를 준비 후, 떡국떡은 충분히 물에 불려서 사용한다.
2. 달궜던 팬에 참기름과 식용유 1스푼씩 넣고 소고기를 볶아준 후, 여기에 종이컵 기준으로 10컵을 넣고 육수를 만들어준다.
3. 국물에 넣을 계란은 풀어서 준비한다.
4. 30분간 끓인 국물에 불려놓은 떡을 넣고 다진마늘 1스푼, 국간장 2스푼을 넣어서 간을 한다.
5. 풀어놓은 계란을 넣고 그 다음에 준비해둔 파로 마무리한다.



## 치킨

토막난 닭고기에 양념을 한 뒤 밀가루나 전분 등을 묻히고 끓는 기름에 튀긴 요리이다. 한국인이 가장 좋아하는 야식 1위일 정도로 사랑받는 식품이다.



### 레시피

#### [재료]

닭1000g, 우유, 치킨 가루, 식용유

#### [조리]

1. 닭을 씻고 불필요한 기름은 제거해준다.
2. 닭잡내 제거를 위해 우유에 30분 재워둔다.
3. 치킨가루를 그릇에 닭고기와 찬물을 부어 묽은 반죽을 만들어준다.
4. 묽은반죽에 손질한 닭을 넣어 반죽을 묻고두워 넣어준다.
5. 반죽을 입힌 닭을 치킨튀김가루에 묻고두워 돌려가며 다시 묻힌다.
6. 예열된 튀김기에 닭에 묻어있던 튀김가루를 털어내고 10~15분 정도 튀겨준다.

## 전

후라이팬에 기름을 두르고 각종 재료(생선살, 육고기, 야채 등)를 얇게 부쳐낸 한국 요리. 명절(설, 추석)에 많이 접한다.

### 레시피

#### [재료]

부추 500원 동전 굵기 정도, 당근 5cm한토막, 양파 1/2개, 청양고추 2개, 부침가루 1컵, 찬물 2/3컵, 카놀라유 약간 \*이미지에는 부추전\*

#### [조리]

1. 채소들은 비슷한 길이로 채 썰어준다.
2. 부침가루에 찬물을 부어 잘 섞어준다.
3. 준비한 채소를 넣고 버무려주는데, 반죽 양의 농도는 약간 뽀뽀할 정도로 흐르지 않게 한다.
4. 팬에 기름을 넉넉히 두르고 반죽을 넣고 앞뒤로 노릇하게 부쳐준다.

전은 거의 비슷한 조리 과정을 거쳐 완성된다. 재료 가무엇이냐에 따라 달라지는데, 또 하나의 대표적인 메뉴인 김치전의 경우는 김치 뿐 아니라 김치국물도 함께 넉넉히 넣어 부쳐주면 더욱 맛이 좋다. 이 밖에도 기호에 맞는 야채들과 참치캔, 육수수캔 등과도 조합이 훌륭하다.



## 김치찌개

김치를 기반으로 하는 찌개 요리다. 김치를 볶은 다음 물을 부어 끓이는 방법으로 조리한다. 된장찌개와 함께 한국인에게 가장 선호되는 한식이다.

### 레시피

#### [재료]

돼지고기 300g, 김치 1포기, 설탕 1스푼, 고춧가루 2+1/2스푼, 간장 2+1/2스푼, 양파 1/2개, 대파 적당량, 다진마늘 1스푼, 천양고추 1개, 들기름 적당량, 물 8종이컵, 된장 1/2스푼, 새우젓 2스푼

#### [조리]

1. 돼지고기는 핏물을 빼준다.
2. 잘아는 김치 한포기를 꺼내서 잘라준다.
3. 냄비에 들기름 적당히 두른 후 김치를 넣고 볶아준다.
4. 다진마늘 한스푼, 설탕 한스푼 넣어준다.
5. 종이컵으로 물 8컵 부어서 센불에 끓여준다. (설탕물을 넣으면 더욱 푹비가 준다.)
6. 핏물 빼 돼지고기를 넣어준다. 고기집내 제거를 위해 된장 반스푼 넣어준다.
7. 양파 반개, 천양고추 한개를 썰어서 넣어주고 간장 두스푼반, 새우젓 두스푼, 고춧가루 두스푼반을 함께 넣어준다.
8. 돼지고기 김치찌개는 오래 끓여야 더 맛이 좋아지므로 중불로 줄여서 오래 끓여준다.
9. 마지막에 파를 송송 썰어 넣고 마무리한다.



## 잡채

한국식 잡채는 위의 중국식 잡채에서 기원하였으나, 한국에서는 '잡채'라는 이름과는 달리 당면이 주가 되는 음식이다. 한국에서 명절상, 생일상에 꼭 올라가는 요리이기도 하다.

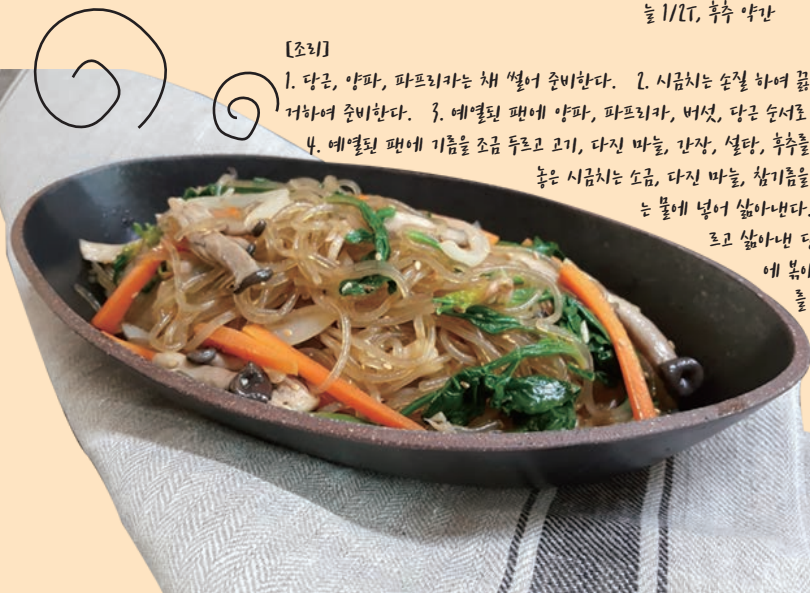
### 레시피

#### [재료]

당면 3줌, 당근 1/4개, 양파 1/2개, 빨강 파프리카 1/2개, 노랑 파프리카 1/2개, 시금치 1줌, 돼지고기 150g, 느타리 버섯 1줌, 간장 3T, 맛술 1T, 설탕 2T, 소금 1/3T, 참기름 2.5T, 참깨 1T, 다진 마늘 1/2T, 후추 약간

#### [조리]

1. 당근, 양파, 파프리카는 채 썰어 준비한다.
2. 시금치는 손질 하여 끓는 물에 데쳐 내어 물기를 제거하여 준비한다.
3. 예열된 팬에 양파, 파프리카, 버섯, 당근 순서로 소금을 조금씩 넣어 볶아낸다.
4. 예열된 팬에 기름을 조금 두르고 고기, 다진 마늘, 간장, 설탕, 후추를 넣어 볶아낸다.
5. 삶아 놓은 시금치는 소금, 다진 마늘, 참기름을 넣어 무신다.
6. 당면은 끓는 물에 넣어 삶아낸다.
7. 예열된 팬에 기름을 두르고 삶아낸 당면을 넣어 볶아낸다.
8. 볼에 볶아낸 당면, 준비한 채소, 고기를 넣어 양념 재료와 함께 버무리 완성한다.



# 움츠린 몸을 풀어주는 발라레필



겨울철 무거웠던 외투 착용으로 뭉치고 움츠린 몸을 개운하게 스트레칭만으로도 피로가 가실 '발라레필' 홈트레이닝을 소개한다.

## 01 | 폴드브라

work▶ 하루에 1번 **순서대로 8회** 반복 한다.

- ① 양손을 아래로 향하도록 긴 타원 형태의 팔을 만든다(양바).
- ② 양손을 명치 앞으로 향하도록 긴 타원 형태의 팔을 만든다(양아방).
- ③ 양손을 양옆으로 펼쳐 큰 나무를 안 듯한 곡선 형태의 팔을 만든다(알라스공).
- ④ 팔에서 길게 늘려 손바닥이 바닥을 향하도록 한다(알롱제).



01

●●● #승모근통증감소 #가슴,어깨스트레칭 ●●●

## 02 | 스완 스트레칭

work▶ 하루에 1번 **5회** 반복한다.

- ① 옆드린 채 어깨 옆에 손바닥을 두고 바르게 눕는다.
- ② 손바닥에 힘을 주고 어깨는 내리고 상체를 천천히 들어 올린다.
- ③ 앞가슴과 어깨를 넓게 핀다는 느낌으로 상체를 더 들어 올린다. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 주의한다.



02

●●● #상체전면스트레칭 #척추기립근강화 ●●●

## 03 | 골반 스트레칭

work▶ 하루에 1번 5회 반복 한다.

① 한 다리는 90도로 접고 반대 다리는 골반 뒤로 길게 뻗는다.

② 골반 경렬을 바르게 하여 척추를 곧게 늘였다가 천천히 바닥을 짚고 내려가서 8초 동안 호흡하며 기다린다.

③ 바닥을 짚고 천천히 올라와 반대쪽도 동일하게 반복한다.



03

●●● #비대칭골반교정 #골반스트레칭 ●●●

## 04

## 04 | 다리 스트레칭

work▶ 하루에 1번 3회 반복 한다.

① 바르게 누워 무릎을 굽혀 세운 자세에서 한 다리의 발바닥에 밴드를 감싸 잡고 준비한다.

② 밴드가 있는 다리의 무릎을 펼치며 발바닥이 천장을 향하도록 하여 다리의 후면 근육을 스트레칭하고 8초를 기다린다.

③자세를 유지하며 굽힌 다리를 아래로 뻗어 다리의 전면 근육을 동시에 스트레칭하고 8초를 기다린다. 반대쪽도 동일하게 한다.



●●● #코어 근육활성화 #어깨안정성유지 ●●●

## 05 | 하프 사이드 스트레칭

work▶ 하루에 1번 3회 반복 한다.

① 한 다리는 접고 반대 다리는 사선 앞으로 쪽 펴서 발바닥에 밴드를 감싸 손으로 잡은 상태로 준비한다.

②③ 접혀 있는 다리 쪽 팔을 길게 뻗어 밴드 방향으로 옆구리를 길게 늘린다는 느낌으로 스트레칭한다. 반대쪽도 동일하게 한다.



05

●●● #옆구리,등스트레칭 #척추유연성향상 ●●●

### TIP. 발라레필의 효과에 대해 말해주세요.

발라레필은 춤추듯 움직이며 코어를 단련시켜 몸의 중심을 잡아줘 속 근육과 코어 근육 강화, 체형 교정에 효과적인 운동이죠. 발레는 체형 교정과 뭉치고 쭉아진 근육을 길고 가늘게 만들어 주고, 필라테스는 코어의 중심을 잡는 데 도움을 주죠. 이 둘을 합한 발라레필은 코어의 힘을 강화시키면서 몸의 쭉아진 근육을 길고 가늘게 늘려 예쁜 몸을 만들어주는 데 효과적이죠.

# 울긋불긋한 흉터 자연 개선하기



## ♥ BEAUTY POINT 1

### 흉터의 유형

#### ■ 단순 흉터



대부분의 흉터는 이 분류에 속합니다. 이 유형의 흉터는 처음에 형성되었을 때 튀어나온 형태가 많으며 분홍색 내지 붉은색을 띵니다. 이러한 흉터는 치유 과정 동안 평평해지고 색깔이 변화합니다. 대부분의 단순 흉터는 시간이 지나면 피부 색에 가까워집니다.

단순 흉터는 잘 치유되면 피부의 미세한 잔금으로 바뀝니다. 이는 수술을 받거나 가법게 벤 경우 상처 단면이 깨끗이 유지되고 감염되지 않으면 가능한 일입니다. 일반적으로 잔금 형태의 흉터는 아프지는 않지만 수개월간 가려울 수 있습니다.

흉터는 상처를 떠올리게 할 뿐 아니라 외관상 보기 나쁘기 때문에 사람들은 흉터가 빨리 사라지길 원한다. 흉터가 형성되는 과정을 이해하고 최소화하는 방법을 찾아보자.

#### ■ 켈로이드(Keloid)



이 유형의 흉터는 피부 표면 위로 조직 덩어리가 융기한 형태로 나타납니다. 일반적으로 켈로이드 흉터는 원래 상처 부위보다 더 넓게 퍼지며 상처가 치유된 후에도 계속 자랄 수 있습니다. 켈로이드 흉터는 무릎이나 팔꿈치 같은 관절에 생기면 움직임을 제한할 수 있습니다.

어떤 켈로이드 흉터는 통증이나 가려움, 작열감을 유발할 수 있습니다. 켈로이드 흉터는 형성되는데 시간이 걸리기도 하는데 상처를 입은 지 수개월 또는 수년이 지난 후에 생기는 경우도 있습니다.

#### ■ 비후성 흉터

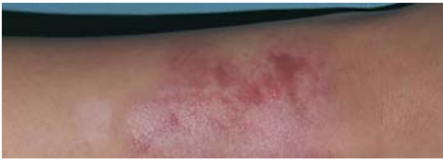
대성 흉터라고도 하며 피부 표면에서 튀어나온 형태로 생각합니다. 가렵거나 통증이 있거나 관절 주위에 생기면 움직임을 제한할 수 있다는 점에서 켈로이드와 특징이 비슷합니다. 하지만 비후성 흉터는 켈로이드와는 달리 원래 상처 부위를 넘어 확산되지는 않습니다. 비후성 흉터는 시간이 지나면 융기한 부위가 가라앉아 표시가 잘 나

지 않게 되지만 이러한 과정은 수개월 내지 수년이 걸릴 수 있습니다.

## ■ 파인 흉터

위축성 흉터라고도 불리며 주변 피부 표면보다 낮게 꺼지거나 움푹 들어간 형태로 나타납니다. 수두나 심한 여드름이 나은 후에 생기는 경우가 많습니다. 파인 흉터는 시간이 흐를수록 뚜렷해질 수 있습니다. 나이가 들수록 피부의 콜라겐 함량과 탄력이 낮아지면서 피부가 처지고 이완되기 때문입니다.

## ■ 구축성 흉터(Contracture scar)



일반적으로 화상에 의해 생기는 이 흉터는 새로 형성되는 피부 조직이 주변 피부보다 수축성이 더 높고 두꺼워지는 경향이 있어 이런 이름이 붙여졌습니다. 즉 구축성 흉터는 피부를 수축시키거나 조이게 합니다.

구축성 흉터는 영향을 미치는 신체 부위의 움직임 입을 제한할 수 있으며 특히 흉터가 피부 아래의 신경이나 근육에 영향을 미치거나 관절 위에 형성되는 경우 운동 범위를 저하시킬 수 있습니다.

## ■ 면상 흉터(Widespread scar)

'늘어난 흉터'라고도 불리며 수술 후에 나타나는 경우가 흔합니다. 부드럽으면서 아무 증상도 없는 경우가 대부분입니다. 피부가 급속히 수축하거나 팽창하면 결합조직이 파열되어 흉터의 일종인 뜬살이 광범위한 부위에 형성될 수 있습니다. 뜬살은 시간이 지나면 흰색이나 은색으로 색깔이 연해질 수 있습니다.

## ♥ BEAUTY POINT 2

흉터를 개선하는 천연 제품

### ■ 블랙시드 오일과 로즈힙 오일



블랙시드 오일은 나이젤라씨(Nigella seed)에서 추출하며 항바이러스 및 항박테리아 특성을 나타냅니다. 항염 효능도 있기 때문에 흉터를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 연구에 따르면 상처 치유를 촉진할 수 있는 것으로 나타났습니다.

로즈힙 오일은 야생 장미의 열매에서 추출하며 흉터 치유를 도울 수 있습니다. 수술 흉터 부위의 피붓결, 발적, 변색 상태를 개선합니다.

## ■ 알로에 베라



알로에 베라 젤을 바르면 손상 부위에 수분을 공급할 수 있습니다. 촉촉하게 유지하면 세포들이 쉽게 이동하여 상처를 메울 수 있어 치유 과정에 도움이 됩니다. 또, 알로에 베라는 천연 색소인 멜라닌(Melanin)의 생성을 조절합니다. 따라서 흉터의 색소 침착과 변색을 완화할 수 있습니다.

## ■ 양파 추출물과 강황

양파 추출물은 수술 흉터의 질감, 발적, 부드러움을 크게 개선합니다. 강황은 항염 물질인 커큐민(Curcumin)을 함유하는데, 상처 수축을 촉진하여 치유 시간을 단축합니다.

## ♥ BEAUTY POINT 3

### 흉터 예방법

상처 부위를 깨끗이 유지합니다. 경미한 상처나 찰과상 정도는 순한 비누로 하루 1회 부드럽게 씻으면 대부분 효과를 볼 수 있습니다. 또한, 촉촉하게 유지하면 치유에 도움이 됩니다.

# 첫인상을 바꾸는 귀족 성형



웃음이 많았던 탓이었을까, 갈수록 늘어나는 팔자주름에 미소를 잃어버린 지 오래다. 환한 첫인상을 다시 찾아보자.

팔자 주름의 개선으로 동안 효과를 얻을 수 있습니다.

▶ **작아 보이는 얼굴 효과**  
입체적인 윤곽으로 얼굴이 작아 보입니다.

## 수술이 필요한 경우

- 팔자주름 때문에 나이 들어 보이는 경우
- 입체적인 볼륨감을 원하는 경우
- 코 주위가 함몰되어 상대적으로 입이 돌출되어 보이는 경우
- 귀티 나는 이미지를 원하는 경우

## 귀족수술이란?

팔자주름이라 불리는 코의 옆 끝부터 입술 가장자리까지 이어지는 부분이 푹 꺼진 경우, 보형물이나 자가지방 등으로 이를 채워 볼륨감을 주는 수술입니다.

이 부위의 입체감이 살아나면 어려보이고 귀티나 보이는 인상으로 변하기 때문에 '귀족수술'이라고 불립니다. 팔자주름이 완화되면 보다 생기 있어 보일 뿐만 아니라 상대적 돌출입이 완화되는 효과를 얻을 수 있습니다.

## 수술의 효과

▶ **돌출입 교정 효과**  
상대적으로 나온 입을 들어가 보이게 하는 효과를 거둘 수 있습니다.

▶ **동안효과**

## 수술 방법

▶ 1:1 맞춤식 보형물 삽입



① 수술 전 본인에게 맞는 적절한 모양의 보형물을 맞



## 성형 & 시술

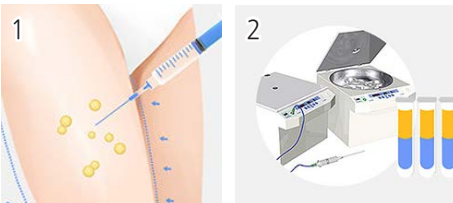
춤 제작합니다. ② 상처가 드러나지 않게 코 안쪽 또는 입 안에 작은 절개창을 내어 보형물이 들어갈 공간을 확보합니다.



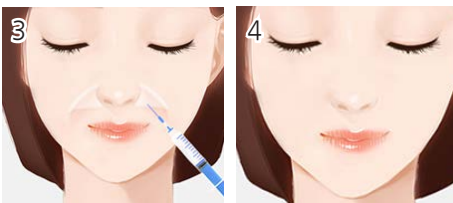
③ 보형물을 정확한 위치에 넣어 움직이지 않게 밀착 고정합니다. ④ 절개 부위를 꼼꼼하게 봉합합니다.

- ✔ 보형물 삽입의 장점
- 나만의 1:1 맞춤 보형물 제작
  - FDA의 승인을 받은 안전한 보형물 사용
  - 흡수되지 않아 영구적인 효과
  - 짧은 수술 시간으로 빠른 회복

### ▶ 자가 지방 이식



① 얇은 관을 통해 허벅지, 복부 등에서 지방을 채취합니다. ② 원심분리기를 통해 불순물을 제거하고 순수 지방 세포만을 추출합니다.



③ 미세한 특수 주사바늘로 생착률을 최대한 높일 수 있도록 피하층에 균일하고 섬세하게 주입합니다. ④ 자연스러운 볼륨이 완성됩니다.

- ✔ 자가 지방 이식의 장점
- 자가지방으로 이물감이 없는 안전한 시술

- 자가지방을 이용하여 부작용 가능성 적음
- 얇은 주사 바늘로 시술하여 흉터 걱정 없음

### ▶ 필러 시술



① 단기필러(6개월~1년): (HA)레스티렌, 주비덤, 이브아르, 테오시알, 퍼펙타 등



② 중기필러(3년~5년): 칼숨(래디어스), 페이스팀, (PLA)스컬트라



③ 장기필러(5년~10년): (PMMA)아테콜

- ✔ 필러 시술의 장점
- 간편한 시술로 일상생활이 바로 가능
  - 시술 직후 즉각적 효과를 얻을 수 있음
  - FDA, KFDA의 승인을 받은 안전한 정품의 정량 주입 원칙

### 수술 후 케어

구강위생 관리 입안절개 귀족수술의 경우 입안의 균과 침으로 인해 수술부위에 염증이 생길 가능성이 있습니다. 때문에 수술 후 양치가 가능하기 전까지는 가글액 등으로 구강위생을 청결히 해주셔야 합니다.

# 더 우아하게 뉴트럴 스머지 메이크업



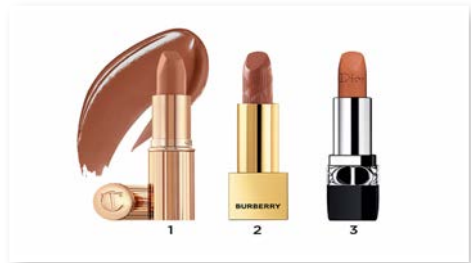
자칫 차가울 수 있는 얼굴에 온화한 색감이 부드럽게 스미는 '뉴트럴 스머지 메이크업'의 매력.

다음 색도 브러시에 투명 파우더를 묻혀 립 라인 주변을 스머지할 것. 실제 입술보다 오버사이즈로 표현되니 평소보다 입술도 도통해 보인다. 게다가 파우더의 세팅, 블러 기능 덕에 립 메이크업의 지속력이 높아지고, 입술이 뽀샤시하고 부드러워 보이는 효과까지 쏙쏙! 여기에 은은한 음영 아이 메이크업을 매칭하면 미니멀하면서도 세련된 룩을 완성할 수 있다.

## 01. CHOCOLATE LIP 초콜릿 립



남들이 다 바르는 레드 립스틱 말고 차별한 뉴트럴 브라운 색감의 립스틱을 스머지해 발라 우아한 룩을 연출하자. 입술선을 번지듯 펴 바르면 립 라인을 또렷하게 살려 그릴 때보다 인상이 부드러워 보인다. 브라운 립스틱을 입술 전체에 바른



1. 샬롯 틸버리 더 슈퍼 누즈 매트 레볼루션 커버스타 모든 피부 톤에 어울리는 뉴트럴 컬러의 립스틱으로 낮은 채도의 누드 애플리콧 컬러가 우아하면서도 세련된 룩을 완성한다.

2. 버버리 뷰티 키세스 사틴 8호 모노그램 브라운 고풍적인 매력을 뽐내는 브라운 립스틱. 밀크 초콜릿을 닮은 컬러가 입술 위에서 풍부한 색감으로 발색된다.

3. 디올 루즈 디올 314 그랑 발 차별하고 우아한 인상을 연출하는 코랄빛 브라운의 매트 립스틱. 매트 텍스처지만 하루 종일 입술이 편안하다.

## 02. GREIGE SMOKY 그레이지 스모키



그레이의 차갑고 시크한 느낌과 베이지의 따뜻하고 내추럴한 무드를 조화롭게 믹스한 일명 그레이지 컬러를 눈가에 번지듯 발라볼 것. 눈매를 톤 다운하면서 눈이 덜 부어 보이도록 연출해 동양인의 눈매에도 찰떡인 데다, 세련되고 도회적인 룩을 연출한다.

그레이지 색도에 블랙 아이라인을 매칭하면 화려한 파티 메이크업으로도 제격. 블렌딩하기 쉬운 아이섀도 브러시로 아이홀 전체에 그레이지 색도를 부드럽게 스머지한 다음, 블랙 아이라인 너로 속눈썹 점막 사이사이를 채운 뒤 짧은 섀도우 브러시로 블렌딩해 아이라인 역시 스머지하는 효과를 주면서 마무리하면 눈매가 깊고 그윽해 보인다.



1. 시코르 퍼스트 스텝 섀도우 팔레트 02 시티 나잇 도회적인 무드를 연출하는 그레이, 베이지, 브라운 컬러로 구성된 4구 섀도우 팔레트로 뮤트

브라운 컬러가 그윽한 음영을 연출한다.

2. 로라 메르시에 매트 아이 컬러 플럼 스모크 톤 다운된 그레이 컬러에 연보랏빛이 미세하게 섞여 세련된 인상을 연출하는 섀도. 여러 번 발라도 맑게 발색되는 빌더블 텍스처가 특징.

3. 힌스 뉴 뎁스 아이섀도우 05 빌드 온 그레이와 브라운색이 조화롭게 섞인 컬러로, 아이홀에 부드러운 온기와 딥한 음영을 더해 차분하면서도 매력적인 아이 메이크업을 완성한다.

## 03. BRICK EYES 브릭 아이즈



개성 있는 아이 메이크업에 도전하고 싶다면 그혹적이면서 클래식한 느낌을 주는 브릭 아이즈에 도전해보기를. 브릭 컬러를 스머지할 때 한 가지 컬러만 사용하기보다는 베이지 색도와 브릭 색도를 함께 발라야 눈매의 입체감이 살아난다.

우선 진한 벽돌 컬러의 색도를 아이홀에 넓게 스머지한 다음 쌍꺼풀 라인 쪽에만 진하게 여러 번 바를 것. 그리고 베이지 색도로 아이홀 위쪽부터 눈썹 뼈까지 연하게 블렌딩하면 눈매에 깊이감이 생긴다.

언더라인에 색도를 스머지할 때도 마찬가지로. 점막 쪽은 브릭 컬러로 스머지하고 베이지 컬러로 블렌딩하면 벽돌색이 짙게 발색되는 것을 방지할 수 있다.

# 시니어 패셔니스타들의 동안 스타일링



점잖은 마담복, 편안한 등산복이 내 나이를 대변하게 내버려두지 말고 취향 있는 스타일링으로 자기만의 캐릭터를 구축해보자. 어떻게 해야 할지 막막하다면, 이미 자신의 취향과 스타일로 자리매김한 패셔니스타들의 SNS를 둘러보고 내게 어울릴 만한 팁을 흡수하는 방법을 추천한다.

## #01

### 닉 우스터



옷 잘 입는 것 하나만으로 젊은이들과 소통하고 패션 브랜드에서 러브 콜까지 받는 시니어 패셔니스타들에게서 배우는, 다섯 살은 어려 보이는 스타일링 팁을 소개한다.

전 세계에서 가장 옷 잘 입는 남성으로 알려진 닉 우스터는 톰브라운, 몽클레르, 랄프로렌 등 세계적인 패션 명품 브랜드의 디렉터로 활약했고, 지금도 패션 필드에서 현역으로 활동 중이며 세계적인 영향력을 과시하고 있다. 실제로 닉 우스터는 서양인치고 크지 않은 키에 작지 않은 얼굴의 소유자로, 자신의 단점을 적절히 커버한 스타일링이 그의 주무기이니 배울 점은 분명히 있다.

실제로 그 역시 여러 매체에서 스타일링 팁을 묻는 질문에 항상 “체형 분석”을 강조하고 있다. 뚱뚱하든 말랐든 옷을 ‘핏’하게 입는 게 중요하다는 것. 덩치가 크다고 해서 항상 헐렁한 옷을 입어야 하는 것도 아니고, 날씬하다고 해서 딱 달라붙는 옷이 잘 어울린다는 뜻도 아니다.

몸을 잘 감싸는, 잘 맞는 옷을 입으라는 것이 그의 설명이다. 실제로 그는 “패셔니스타가 되고 싶다면 헬스장으로 가라”는 조언을 내놓기도 했다.

## #02

### 밀라논나

구독자 87만명의 패션 유튜버 밀라논나 장명숙은 52년생이다. 한국인 최초로 밀라노에 패션 디자인 유학을 떠났던 그녀는 1986년 서울 아시안 게임 개폐회식 의상 디자이너로 이름을 날렸다. 이탈리아어 논나(할머니)와 지역명 밀라노를 합친 이름 ‘밀라논나’. 지금은 본명인 장명숙보다

밀라노나라는 이름이 더 유명하다. 디자이너, 백화점 바이어, 패션 유통버가지 40여년을 패션업계서 일했다. '패션업계의 살아있는 전설'이다.



베이식한 블랙 코트와 팬츠에 그녀가 좋아하는 오렌지색 아이템을 활용해 센스있는 포인트를 쳤다. 짧고 술이 없는 헤어 스타일을 커버해줄 베레와 머플러, 장갑, 손목 시계, 그리고 스니커즈의 끈까지 오렌지색으로 통일해 귀엽고도 위트 있는 룩을 연출했다.

## #03

### 린다 라이트

프랑스 파리의 캐시미어 의류 브랜드 '크림슨 캐시미어' 오너 겸 크리에이티브 디렉터. 과거 모델 활동을 했으며, 랑프 로렌에서 일한 경력이 있다. '패션 스타일'이란 키워드가 붙을 정도로 남다른 패션 감각이 많은 이들에게 귀감이 되고 있다.



그녀의 패션은 캐시미어 의류 브랜드를 운영하

는 오너답게 겨울에 더 빛을 발한다. 비슷한 계열의 색상을 배합하는 '톤앤톤 스타일링'으로 자칫하면 심심해보일 수 있는 코디의 매력을 끌어올렸다. 갈색 카디건 위에 카멜색 코트를 걸쳤고, 카키색 니트에는 같은 색 모자와 유사한 톤의 체크 슬랙스를 착용했다. 때로는 캐시미어 숄이나 스카프를 둘러 스타일리시한 느낌을 더했는데, 이 역시 의상과 비슷한 색감으로 맞췄다. 캐시미어 하나만으로 실용성과 멋, 두 마리 토끼를 모두 잡았다.

## #04

### 주디스 보이드

정신의학과 간호사로 일하며 8명의 손주를 키우다 70대에 현역 모델로 데뷔했다. 32년간 함께한 남편이 암으로 세상을 떠난 뒤 슬픔을 극복하기 위해 자신만의 패션 철학을 표현하고 기록하는 작업에 몰두하기 시작했다.



신경 써서 옷 한 벌 갖춰 입었는데 어딘가 2% 부족해 보이거나 유난히 착장이 밋밋하게 느껴지는 날이 있다. 그럴 땐 잡하나 액세서리에 힘을 줘보는 것도 방법이다. 그중에서도 모자는 작은 변화만으로 이미지 변신을 꾀할 수 있는 효과 아이템이다. 또 추운 겨울엔 보온 효과도 있고, 탈모가 있는 시니어는 간단하게 콤플렉스를 감출 수 있다.

해외에선 이미 알아주는 모자 마니아가 있는데, 바로 주디스 보이드다. 그녀 사진엔 모자가 빠지는 법이 없다. 특히 1930년대 신사의 상징이었던 '탑 햇' , 중세시대의 귀족을 떠오르게 하는 '피더 햇' 등 빈티지 모자를 애용한다. 주로 옷의 색상과 패턴에 맞춰 통일감을 주는 방식으로 스타일링하며, 볼드한 귀걸이로 시선을 분산한다. 개성을 뽐내고 싶은 날엔 그녀의 모자가 매력적으로 다가올 것이다.

# 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 체내흡수율을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.

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

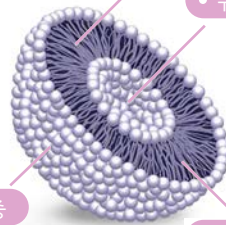
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

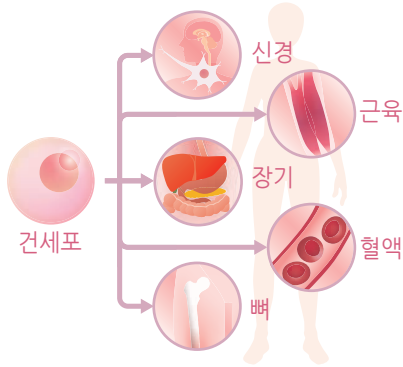
## 02 Cellogy

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 변화 할 수 있는 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

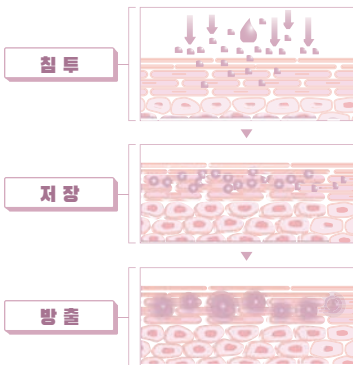
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

### 베이지 도입 세트



- 제품 상담문의: 0120-742-999
- URL: [www.7esthe.com/pages/cellogy-cosme](http://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.

게 좋은 나이이지만, 다른 사람들에게 민폐같고 아이가 다칠까봐도 걱정 됩니다. 또 제어하는 과정에서 억지로 안거나 하면 기를 쓰고 옹니다.

이처럼 외출 시 제어가 안될 때 해결할 수 있는 유일한 방법은 스마트폰 뿐입니다. 그런데 자주 주다보니 그 버릇이 자꾸 스마트폰 집착으로 가는 것 같아 그또한 걱정이 됩니다.

## BABY1

### 집 밖에서 통제가 안되는 아이

스마트폰을 보여줘야 양전해지는 아이  
어떻게 훈육해야 좋을까?



## ⋯ 걱정 말아요

23개월 아이는 주변 상황을 지각하고 이에 대하여 적절히 반응하는 시기라기 보다는 일반적인 자신의 감정에 충실한 시기이기도 합니다. 두돌쯤 되면서 주변의 말귀를 알아듣는 수용언어는 발달되나, 주변 정황을 이해하고 이에 적절한 대응을 하지는 못합니다.

다만, 허/불허에 대한 개념이 서서히 정립되어 가는 시기이므로 부모님께서 허/불허에 있어서는 일관된 양육태도를 보여주세요. 불허에 대한 경우에도 일반적으로 안된다기 보다는 충분한 이유를 설명해 주세요.

## \* 고민 있어요

23개월 외아들을 둔 아빠입니다. 평소 유치원, 마트 등 집 밖을 나가거나 외출을 하면 유모차나 카시트 등에 앉아있기를 거부하고 여기저기 휘젓고 다니기 일쑤입니다. 뛰여놓고 자유롭게 두는

특정 장소에서의 스마트폰 사용의 경우, 외출 목적을 달성하고 이용할 수 있도록 서서히 지도해 주시길 바랍니다. 영유아기 전자기기 사용의 경우 하루1-2회, 1회 15-20분 정도가 적절하므로 참고하시기 바라며, 환경에 대한 이해나 지각이 이루어지지 않는 시기이므로 사용을 제어해야 할 경우, 전원 끄기 등을 통해 환경을 통제해 주세요.





## BABY2

### 언어 발달이 걱정되는 다문화 아이

베트남 장인, 장모님과 생활하는 아이



### \*고민 있어요

6개월 아기 아빠입니다. 장인, 장모님과 생활하는데 두분 다 베트남 분이십니다. 저는 직장 때문에 아이는 저녁에 한두시간만 보고 있어요. 그러다 보니 아기가 거의 베트남어에 노출되어 있고, 제가 아기랑 놀 때도 장모님께서 아이에게 자꾸 말을 걸어 신경이 쓰입니다.

아이도 할머니만 찾고, 장모님도 아이를 계속 안고 계시네요. 이런 상황이 아기 언어와 정서 발달에 영향을 주지 않을까 걱정이 됩니다.

### 💬 걱정 말아요

언어발달을 주관하는 언어중추는 만 6,7세 이전에 가장 활발히 발달하여 어릴수록 모국어 뿐만 아니라 제2외국어 역시 빠르게 습득하게 됩니다. 또한 영유아기 언어발달은 주변의 말귀를 알아듣는 수용언어의 발달이 먼저 이루어지며 30개월 전후로 표현언어가 발달하기 시작합니다.

생활 속에서 다국어를 사용하는 경우, 아기는 자연스럽게 동시에 여러 언어를 습득하며 발달시켜 나아가게 됩니다. 표현언어의 발달 역시 동일하게 이루어져요. 특히 우리 아기의 경우 주 거주지가 한국이므로 한국어 습득은 또래 관계 형성 등을 통해서도 자연스럽게 이루어지게 됩니다.

따라서 걱정하지 마시고 아이와의 상호작용 시간을 충분히 갖도록 해주세요. 또, 할머니님과도 대화를 통해 일관된 양육태도를 보여주세요 합니다.

## BABY3

### 눅기를 거부하는 아이

눅히기만 하면 저리 떠들썩네 하아... 정말 힘들다...



### \*고민 있어요

요즘 아가 밤잠 때문에 힘들어 수면에 대해 알아 보던 중 눅기 거부라는 게 있다는 걸 알게 되었습니다. 눅히면 바로 뒤집고 기어다니며 놀고 유모차를 태워도 애가 찡찡거리 뒤집어서 태우면 잘 있습니다. 잘 때도 누우면 울고불고 난리라 안아 재우거나 수유 중에 잠들어요. 기저귀 가는 그 순간조차도 이젠 두렵습니다.

활동량이 많은 아이이고, 힘도 좋고 키도 크며 몸무게도 평균 이상이라 더 힘이 듭니다. 눅는 거부를 줄일 수 있는 방법을 알려주세요.

### 💬 걱정 말아요

기질적으로 활동성이 강한 아이의 경우, 가장 중요한 것은 규칙적인 일상 생활이에요. 그렇지 못할 경우 아이는 산만해지기 쉽습니다. 먼저 우리 아기의 하루 일상이 규칙적인지 점검해 주세요. 특히 잠자리, 분유 먹는 곳, 목욕하는 곳이 일정한지 체크해보세요.

더불어 안정된(일관된) 양육태도 또한 중요합니다. 특히 수면은 정해진 시간에 가급적 제 자리에서 자도록 해주세요. 수면자세의 경우 옆드린 자세도 괜찮습니다. 아이가 바로 눅는 것을 싫어하고 옆드린 자세를 편안해 할 경우 굳이 바로 눅히지 않으셔도 됩니다.

무엇보다 엄마와의 상호 작용이 중요한 시기므로, 혼자 놀게 하지 마시고 함께 노력해보세요.

# 즐거운 손님 맞이 한상 차림



가지등심 카나페

**[재료]**

가지 1개, 소고기 등심, 새싹 채소, 소금, 후추, 올리브유 적당량씩

2인분 기준

**[소스]**

간장 2큰술, 올리고당 1큰술, 레몬즙 1큰술, 다진 마늘 0.5큰술, 다진 청양고추 0.5큰술

**[만들기]**

- ①소스 재료를 모두 넣어 잘 저어주면 마법의 소스 완성이다.
- ②가지를 적당한 두께로 썰어준다.
- ③등심의 기름기를 제거하고 썰어둔 가지 보다 조금 크게 잘라준다.
- ④기름을 두른 팬에 센 불에서 바삭 익혀주세요. (겉은 노릇해지고 가지의 육즙을 가뒀주는 것이 포인트!)
- ⑤소금과 후추로 아주 살짝 간을 맞춰주고, 마찬가지로 센 불에서 딱 한 번씩만 구워준다.
- ⑥접시에 가지, 고기, 새싹, 소스 순서대로 플레이팅 해준다.

소중한 지인을 집에 초대했다. 그동안의 마음을 가득 담아 맛있는 밥상을 선사하고 싶을 때, 이런 메뉴들은 어떨까요?



초당옥수수 오니기리

**[재료]**

오징어 2마리, 빨강 노랑 파프리카 1/2개씩, 오이 1/2개, 잣잎 2장, 소금 약간

2인분 기준

**TIP.** 오징어는 질겨질 수 있어 30-40초간만 데친다.

**[만들기]**

- ①오징어 몸통 부분만 껍질을 벗겨 사용한다.
- ②오징어 안쪽에 갈집을 낸 후 세 번 접는다.
- ③소금을 넣은 끓는 물에 30-40초간 데친 후 잠시 식혀둔다.
- ④파프리카는 채를 썰고, 오이는 겉부분만 채썬다.
- ⑤오징어 안에 야채를 넣고 돌돌 말아준다.
- ⑥먹기 좋은 크기로 잘라 초고추장과 함께 보기 좋게 담아낸다.



## 브로콜리 새우 볶음

2인분 기준

**[재료]**

자숙새우 12마리, 브로콜리 1공기, 소금 1작은술, 식용유 1작은술

**[양념]**

다진마늘 1작은술, 마요네즈 1큰술, 굴소스 1/2큰술, 맛술 1큰술, 후추 약간

**TIP.** 전기포트에 물을 끓여 브로콜리에 부은 후 바로 찬물에 헹구주면 쉽게 브로콜리를 데칠 수 있습니다.

**[만들기]**

- ①브로콜리는 한송이씩 떼어내준다.
- ②냉동 자숙 새우는 찬물에 담가서 해동 해준다. (5~10분 정도)
- ③브로콜리에 소금을 뿌리고, 끓인 물을 부은 후 바로 건져 찬물에 헹구준다.
- ④체에 받쳐 물기를 빼준다.
- ⑤해동한 자숙새우와 브로콜리는 키친타올로 남아 있는 물기를 닦아준다.
- ⑥팬에 식용유 1작은술을 두르고, 다진마늘 1작은술을 넣고 볶아준다.
- ⑦마요네즈 1큰술, 굴소스 1/2큰술, 맛술 1큰술, 후추 약간 넣고 섞어준다. (약불에서)
- ⑧자숙새우와 브로콜리를 넣고 볶아준다.
- ⑨센불에서 재빨리 30초에서 1분정도 볶는다.



## 차돌박이 배추전골

4인분 기준

**[주재료]**

차돌박이 400g, 알배추 1포기, 팽이버섯 느타리버섯 1팩씩, 표고버섯 4개, 다시떡 1개, 청경채 공나물 부추 약간씩, 청양고추 무 당근 약간씩, 대파 1개, 두부 1/2개

**[양념장]**

고추장 1스푼, 고춧가루 1.5스푼, 국간장 2스푼, 다진마늘 1스푼, 맛술 2스푼, 매실청 2스푼, 멸치액젓 1스푼, 굴소스 1스푼, 후추 소금 약간씩

**TIP.** 배추속에 넣고 남은 차돌박이도 같이 넣고 끓이면서 먹으면 좋다.

**[만들기]**

- ①준비한 재료는 손질해 먹기 좋은 사이즈로 썰어 준비해둔다.
- ②알배추는 밑동을 자르고 끓는 물에 소금 약간 넣고 1~2분만 삶아준다.
- ③삶은 배추는 물기를 살짝 짰 후 살짝 데친 부추 한 줄 깔고, 삶은 배추 펼친 후 차돌박이 올려 돌돌 말아 부추끈으로 묶어준다.
- ④전기팬에 무와 공나물을 갈아준 후, 준비한 재료를 예쁘게 돌려 담아준다.
- ⑤다시떡으로 10분 정도 끓여 만든 밀 육수를 부어준다.
- ⑥재료가 잠길 정도로 자작하게 부어주고, 끓이면서 육수를 추가해 주면 된다.
- ⑦적힌 분량의 양념장 재료 모두 넣고 골고루 섞은 후, 양념장 올려 풀어 준 후 10분 정도 끓여주면 완성! 끓이면서 재료를 추가해가며 먹는다.

# 현대인의 질환 거북목



SNS를 보다 보면 "거북목 예방하는 방법" "거북목 스트레칭" 같은 거북목 관련 콘텐츠를 어렵지 않게 볼 수 있습니다. 요즘은 젊은 세대 뿐 아니라 중장년층 까지도 스마트폰을 많이 사용함으로써 일어나는 증상이라 SNS에서도 관련된 콘텐츠가 많이 올라오는 것 같습니다.

경추 디스크 질환으로 이어질 수 있는 거북목증후군! 예방하기 위해서 평소 어떤 스트레칭을 해주는 게 좋을까요? 거북목 예방에 좋은 스트레칭부터 거북목의 치료방법까지 알려드립니다.

## 1 | 경추 관련 질환 증가

척추는 보통 학창 시절 성장이 마무리되면서 형태가 잡힙니다. 정상적인 C자 형태를 가지기 위해서는 목을 약간 드는 자세가 좋습니다. 하지만 요즘 스마트폰, 인터넷 등의 과의존으로 인해 시선이 아래로 향하게 되어 경추 디스크 질환 발생 가능성이 있는 거북목증후군이 증가하고 있는 추세를 보이고 있다고 합니다.

매일 보는 거울, 가끔 찍는 사진에서 예전과 다른 점이 눈에 띄었다. 거북이처럼 주욱 하고 앞으로 빠져 나온 목과 얼굴. 현재 내 자세는 괜찮은 것일까?

## 2 | 정상적인 경추 모양은?

경추는 7개의 뼈가 여러 종류의 인대와 관절로 연결돼 있고 가장 큰 부분인 추체 사이에 흔히 디스크라 불리는 추간판이 있습니다. 뼈는 형태학적인 구조를 유지하고 디스크는 경추에 가해지는 충격 흡수와 목의 움직임을 부드럽게 해주는 구조입니다.

즉, 정상적으로 C자 형태를 가지게 되면 디스크와 신경 그리고 척수 신경 사이에 정상적인 공간을 형성하게 되어 웬만한 디스크가 나와도 증상이 발현하지 않을 가능성이 높습니다. 하지만 역 C자 형태를 가지게 되면 공간이 협소해지면서 작은 문제가 있어도 증상이 발생할 수 있습니다.

## 3 | 통증 유발하는 거북목



거북목증후군이 발생하면 경추, 어깨 주위 근육에 과도한 긴장상태를 유지시켜 뒷목, 어깨 통증과 후두부 두통을 유발할 수 있습니다. 가장 좋은 예방법은 바른 자세를 취하는 것입니다. 스마트폰, 태블릿 PC 등은 눈높이에 맞게 사용하고 자주 스트레칭을 해서 긴장을 풀어주는 것이 중요합니다.

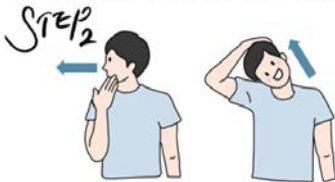
## 4 | 거북목 예방 스트레칭

하나

### 1. 어깨와 견갑골주위 몸통근육 스트레칭



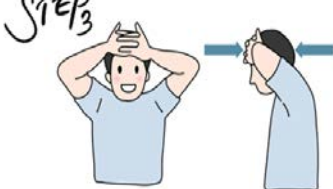
### 2. 목 좌우회전근 및 측근 스트레칭



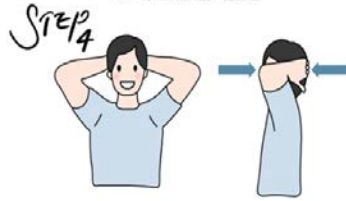
- STEP1. 어깨와 견갑골 주위 몸통 근육 스트레칭
- STEP2. 목 좌우회전근 및 측근 스트레칭 (그림을 보며 함께 따라 해주세요!)

둘

### 3. 목 굴곡 근력운동



## 4. 목 신전 근력운동



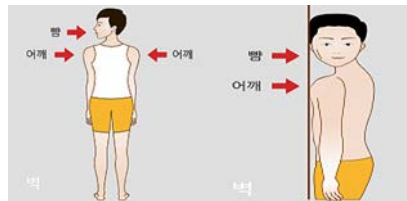
- STEP3. 목 굴곡 근력운동
- STEP4. 목 신전 근력운동 (그림을 보며 함께 따라 해주세요!)

## 5 | 거북목증후군 치료



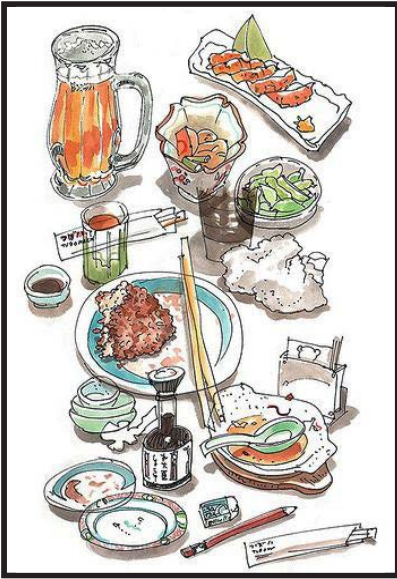
척추 수술의 경우 수술 후 예기치 못한 증상이 발생하는 경우가 있기 때문에 약물 치료나 물리 치료, 신경 치료 등을 시행한 후에 호전이 없을 경우 수술을 시행하는 것을 권장합니다.

## 6 | 거북목 자가 진단



- ①. 벽에 닿을 듯 마주보고 선다.
- ②. 얼굴을 돌려 뺨과 양 어깨가 닿는지 확인한다.
- ③. 어깨가 닿지 않거나 통증이 있으면 거북목.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

やきとん ま~ちゃん

야키토리 · 이자카야



모츠야키의 불모지대에 개점한지 어언 10년. 이후 줄곧 부  
동의 인기 가게로 성장해 왔다. 보기 좋은 떡이 맛도 좋다는  
말처럼 어쩐지 보기 좋게 담아 내어진 메뉴들이 정말 맛있다.  
주인장은 노가타의 인기 이자카야 출신.



## 추천메뉴 1 ▶

コブクロ刺(코부쿠로회)

주문을 하면 먹기 좋게 잘려 간장 소스와  
대파로 버무려진 먹음직스러운 회가 등  
장한다. 코부쿠로는 자궁이라는 뜻이지  
만 실제로는 난소를 잇는 관을 말한다.





## ◀ 추천메뉴2

もつ煮込み(곱창조림)

언뜻 보면 우리나라 갈비와도 비슷한 비쥬얼의 곱창조림이다. 씹으면 씹을수록 담백하게 퍼지는 맛이 입맛을 사로 잡는다.

## 추천메뉴3▶

肉巻きトマトチーズのせ(토마토치즈 고기 말이)

토마토 위에 치즈를 얹고 살짝 그을리면 조합 덕분에 그 풍미가 배가 된다. 게다가 고기말이라니, 남녀노소 불문하고 극호 메뉴일 것.



## ◀ 추천메뉴4

タン(혀)

야키토리 매니아라면 빼놓지 않고 찾는 메뉴라고 할 수 있다. 보기보다 훨씬 풍부한 식감에 한 번 맛보면 계속 찾게 된다는 마성의 맛이다. 짭조름하기도 단백하기도 하기 때문.



★★★★☆

오카치마치에 위치한 가게. 원래부터 이 곳이 모츠요리가 유명한 곳은 아니었음에도 불구하고, 연령 불문하고 인기가 상승하고 있다. 기본적인 메뉴 부터 기초가 탄탄한 느낌의 맛들에 은근하게 만족하여 돌아간 손님들이 많았던 덕택이다. 정갈한 내부와 상차림도 한 몫 했다.

·東京都台東区台東4-6-1

·영업시간 : 16:00~23:00 (LO 22:00)

·TEL : 03-3835-1758

·<https://tabelog.com/>→やきとん ま〜ちゃん으로 검색



# 취향을 가득 담은 보금자리



그동안 꿈꿔왔던 위시 리스트를 쏟아부어 꾸며본 인테리어

거실의 특징은 화이트 베이스의 공간인데도 아늑하고 따뜻하게 느껴진다는 것. 비밀은 큰 패브릭 소재 소파에 있다. 깔끔한 화이트 컬러로 꾸민 거실을 원했지만, 자칫 너무 모던하거나 차가운 느낌이 나는 공간이 될까 싶어 결정했다는 패브릭 소파. 아늑한 분위기를 더하기 위해 컬러는 한 톤 다운된 베이지로 선택했다.



## 다이닝 공간과 이어진 아늑한 거실



▲활용도 높은 큰 사이즈의 셰어 테이블과 아늑한 분위기를 내는 패브릭 소파로 꾸며진 거실.

또 하나 이 집에서 눈에 띄는 곳은 한 공간인 듯 연결되는 거실과 다이닝 룸. c 자 구조의 주방은 확실히 분리하되, 주방의 일부인 다이닝 공간은 마치 거실의 한 부분처럼 세팅했다. 어린 아이들과 함께 공부하고 그림 그리고 놀이를 하는 등 테이블에 모여 있는 시간이 많을 때, 이렇게 세팅하니 단순히 식탁이 아니라 셰어 테이블 느낌까지 나서 좋다. 거실 천장에 설치한 실링팬도 만족스러운 아이템 중 하나. 한여름 냉방기의 효율을 높이는 것은 물론 인테리어 소품 역할도 톡톡히 한다.



## 부부의 침실 vs 딸들의 침실



▲싱크 볼과 수전까지 깨끗한 화이트 컬러로 통일했다.



▲침대만 높은 미니멀한 부부 침실. 조도는 낮추고 블랙 프레임의 침대와 그레이 컬러 커튼을 매치해 시크하고 세련된 느낌이 난다.



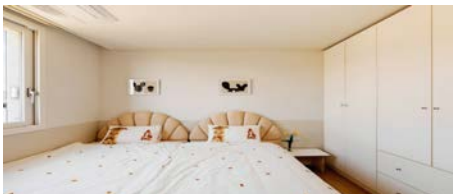


▲침실과 연장선상에 있는 파우더 룸의 포인트 컬러는 골드. 블랙 컬러 위주의 침실과 잘 어울린다.

현관부터 아이들의 방까지 화이트 컬러 베이스에 파스텔컬러와 옅은 그레이 컬러 정도로만 포인트를 준 반면, 부부의 침실과 파우더 룸은 블랙과 골드 컬러 포인트로 채워 집 안에서 유일하게 시크한 분위기를 내는 공간. 파우더 룸으로 들어가는 미닫이문을 없애고 입구를 아치형으로 만들어 우아한 무드까지 풍긴다.



▲큰딸 방은 아이가 좋아하는 민트를 메인 컬러로 선택했다.



▲둘째와 막내딸의 침실은 아늑한 분위기 조성을 위해 싱글 침대 2개와 불박이장으로 채웠다.

아이들의 공간은 처음 의뢰한 대로 아늑하고 아기자기한 모습으로 꾸며졌다. 초등학교 3학년인 큰아이는 공부와 수면을 한곳에서 해결할 수 있도록 독립된 방을, 아직 어린 둘째와 셋째 아이

방엔 2개의 싱글 침대만 나란히 놓아 완성했다.

큰아이 방은 아이가 좋아하는 민트 컬러를, 둘째와 셋째 아이의 침실엔 화이트 컬러를 기본으로 귀여운 프린트가 사랑스러운 액자와 침구를 들여 멋을 냈다. 그리고 침실로만 사용하는 둘째, 셋째 아이의 방에는 길게 불박이장을 짜 넣어 자잘한 짐들을 보관한다.

## 아이디어가 돋보이는 공간



▲원래 펜트리였던 곳이 새겨로 탈바꿈했다. (좌) 은근히 활용도가 높은 현관 옆 공간. 외출을 하거나 돌아왔을 때 반드시 들르는 곳이 되었다. (우)

부부는 원하는 바를 명확하게 설명했고, 시공 담당자는 부부의 희망 사항과 가족의 라이프스타일을 반영하여 리노베이션 콘셉트를 잡아갔다. 집은 총 3개의 방으로 이루어져 있다. 3개의 방 중 한 곳은 부부 침실, 또 다른 한 곳은 큰아이의 방, 남은 방은 두 아이의 침실로 채워졌다.

그렇다면 부부가 특별히 요청한 서재는 어디에 만들 수 있었을까. 담당자가 생각해낸 곳은 바로 펜트리다. 현관에서 거실로 가는 복도 왼편에 작은 펜트리가 있었는데, 그 공간을 개조해 작은 서재를 만든 것.

“저희 집을 방문하는 분들이 가장 감탄하는 공간 이에요. 쓰지 않을 때는 가림막을 쳐두는데, 가림막을 열어보고는 다들 깜짝 놀라죠. 원래는 미닫이문이 있었는데 그 대신 출입구를 아치형으로 만든 후 가림막을 달았어요. 가림막은 저도 쉽게 교체할 수 있어서, 계절이 바뀔 때나 분위기를 변화시키고 싶을 때 컬러를 달리해 달아보려고요.” 현관 옆 미니 화장대도 유용한 공간. 외출하기 전 간단히 거울을 보거나 차 열쇠, 머리끈 등 잃어버리기 쉬운 소품들을 수납하기에 좋다고.

# 안되는 연애



다양한 포맷의 연애 프로그램 중에서도 반드시 등장하는 유형의 사람이 있으니 바로 ‘소나무 같은 취향’으로 연애를 망치는 사람이다. 우리 주변에도 음식물 쓰레기인지, 재활용 쓰레기인지 종류만 다를 뿐 다양한 쓰레기를 취급해온 쓰레기 컬렉터들이 제법 많다.

‘왜 내 연애는 매번 이렇까’하는 고민이 생긴다면 참고해볼 것. 힘든 연애만 반복하는 사람들에게는 공통점이 있다. 물론 당신의 잘못은 아니다. 선량한 마음을 이용한 쓰레기보다 더한 빌런들의 잘못된 뿐. 하지만 빌런이 당신을 쓰레기밭으로 생각하지 못하게끔 하는 노력도 필요하다. 더 이상 상처만 남는 연애를 반복할 순 없으니.

## :: CASE 1

### 설마 내가 똥차고?

본업뿐 아니라 연애 심리 상담으로도 인기를 얻고 있는 작사가 김이나는 <고막메이트>에 출연해 이렇게 말했다. “똥차 가고 벤츠 온다는 표현을 좋아하지 않아요. 내가 운전자이지만 한 게 아니라 차고라는 걸 잊으면 안 돼요. 만약 나에게 똥차가 세 번 정도 연속으로 왔다면 내가 똥차고라

이보다 더 할 순 없었던 똥차가 간 후 더 지독한 똥차가 나타났다. 힘든 연애만 반복하는 사람들의 문제점은 무엇일까?



고 생각해야 해요.” 농담 섞인 말이었지만 너무나 많은 생각을 하게 하는 조언이다.

#### SOLUTION

입장은 늘 상대적이다

스스로의 문제점을 돌아볼 줄 알아야 한다. 상대의 가스라이팅에 대해 스스로를 자책하라는 말이 아니다. 자책과 반성은 다르다. 내가 어떤 차를 파킹할 수 있는 차고였는지를 파악하는 것이 중요하다. 특별한 제약이 없다면 차고에는 다양한 종류의 차를 주차할 수 있다.

하지만 모두가 선호하는 자리라는 것은 분명 존재한다. 내가 좋은 차들이 줄을 지어 주차를 하는 매력적인 차고인지 객관적으로 돌아볼 수 있어야 한다. 상대가 벤츠인지 똥차인지를 판단하기에 앞서 스스로가 어떤 운전자인지, 혹은 어떤 차고인지를 파악하는 것이 중요하다. 나를 제대로 알아야 상대방과의 연애도 행복할 수 있다. 결

국 모든 인간관계는, 그중에서도 특히 연애는 행복하자고 하는 것이다.

## :: CASE 2

### 쿨병이 뭐가 나빠?



공무원인 A씨는 쿨병 말기 환자다. 그의 전남친들은 하나같이 “넌 나한테 관심이 없는 것 같아”라는 말을 하며 이별을 고했다. 그중에서는 “네가 나한테 관심이 없어서 날 챙겨주는 다른 여자한테 호감이 생겼어”라는 막말을 시전한 통차도 있었다.

하지만 A씨는 좀처럼 자신의 문제가 무엇인지 모르겠다. 사랑해서 상대를 믿었고, 회식이라고 하면 그저 그런 줄만 알았다. 회사 사람들과 함께 있는 자리에 자꾸 전화를 하는 건 집착으로 보일까봐 궁금해도 참았는데 대체 뭐가 문제인 걸까?

### SOLUTION 쿨함과 무심함은 다르다

어느 드라마에서 ‘사랑은 상대를 끊임없이 궁금해하는 마음’이라고 정의 내렸다. 생각해보면 틀린 말이 아니다. 지금 뭘 하는지, 무슨 생각을 하고 있는지, 점심은 뭘 먹었는지, 또 저녁은 뭘 먹을 건지, 보고 있어도 보고 싶은 것을 사랑이라고 하는데 보이지 않는 곳에서 연인이 어떻게 시간을 보내고 있는지 궁금한 것은 당연하다.

물론 모든 것을 시시콜콜 물어볼 수는 없다. 나도 내 시간이 있고, 연인에게도 개인적인 시간이 필요하기 때문이다. 하지만 일상을 공유하고 싶은 마음까지 무시해서는 안 된다. 당신은 배려라고

생각한 그 ‘쿨함’이 상대방에게는 무심함으로 받아들여질 수 있다. 아무리 혼자 있는 시간이 중요하고, 혼자서 시간을 잘 보내는 연인이라 해도 당신의 관심은 반갑게 맞을 준비가 되어 있을 것이다. 단, 두사람의 마음이 같다는 전제하에.

## :: CASE 3

### 착한 것과 바보같은 것은 다르다



상대를 이해하고, 자꾸만 봐주려고 하는 사람들이 있다. 이해심이 유난히 깊은 게 아니라 이해하려는 노력을 부지런히 하는 사람들 말이다. 빌런들은 귀신같이 알아챈다. 당신이 어디까지 참을 수 있고, 넘어가줄 수 있는 사람인지.

괜히 박명수가 ‘호의가 계속되면 호구가 된다’는 말을 한 게 아니다. 사랑을 기반으로 한 당신의 선한 마음을 이용하려는 사람까지 사랑하진 말자. 왜 나의 착한 마음을 알아주지 않냐고 말해봐야 소용없다. 애초에 그 마음을 알아줄 사람이었다면 이용하려는 생각조차 품지 않으니까.

### SOLUTION 이해하다 이해만 한다

사회생활, 가족 관계에서도 포지셔닝이 중요하다. 연인 관계에서는 특히 더 그렇다. 속상하면 서도 가슴앓이하면서 모든 것을 품어주는 엄마 코스프레는 그만하고 기분 나쁘면 나쁘다고, 서운하면 서운하다고 정확히 감정을 표현하자. 스스로 굉장히 착하다고 생각하고 있겠지만 성인이 할 말을 제대로 못하는 것은 바보다. 상대방의 감정을 배려하기 전에 스스로의 마음에 솔직해질 것. 자신의 마음도 돌볼 줄 아는, 자신부터 배려하는 연애를 하자.

# 행복한 책 읽기 2월의 추천 도서



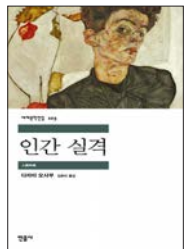
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

## 인간 실격

저자: 다자이 오사무

출판사: 민음사



:: 두번째 행복 도서

## 벼랑 위의 집

저자: TJ Klune

출판사: 든



오직 순수함만을 갈망하던 어린 심성의 한 젊은이가 인간들의 위선과 잔인함에 의해 파멸되어 가는 과정을 그렸다. 어떻게든 사회에 융화되고자 애쓰고, 순수한 것, 더럽혀지지 않은 것에 꿈을 의탁하고, 인간에 대한 구애를 시도하던 주인공이 결국 모든 것에 배반당하고 인간 실격자가 되어가는 패배의 기록을 통해 현대 사회를 예리한 고발하고 있다. 함께 실린 '직소'에서는 유다의 인간적인 측면을 저자만의 독특한 시선으로 새로이 조명하고 있다.

“마법적 존재들이 인간과 함께 살아가는 세상. 마법적 존재들의 능력이 두려웠던 사람들은 특별 기관을 만들어 그들을 관리하고자 한다. 그렇게 세워진 'DICOMY(마법관리부서)'. 거대한 건물은 힘과 규율, 제한을 상징하듯 도시 한 가운데 우뚝 세워진다. 모든 마법적 존재들은 DICOMY에 자신의 존재를 등록해야 했고, 짧은 문구가 가게마다, 골목마다 붙어 있었다. 바로 그 DICOMY에서 마법아동 ‘고아원’을 조사하는 라이너스 베이커. 가족도, 친구도, 애인은 당연히 없는 그에게 어느 날 4급 기밀 업무가 주어진다. 마르시아스 고아원이 안전하지를 조사하라는 것. 상부에서는 그곳에 사는 6명의 아이들을 특히 조심하라고 당부한다.