



**진주귀걸이를 한 소녀**

원제: Het Meisje met de Parel  
연대: 1665  
소장: 모리츠 후이스 (네덜란드 헤이그)  
넓이: 44.5x39 cm

빛의 효과를 사용하여 두 번 이상의 붓 터치로 그려진 진주는 왼쪽 윗부분이 밝게 빛나고 있으며, 아랫부분은 하얀 옷깃을 반사하여 부드럽게 비추면서 맑고 투명한 느낌을 준다.

머리에 터번을 두른 진주귀걸이의 소녀는 누군가를 보기 위해서 왼쪽 어깨를 틀어 고개를 돌리고 있다. 큰 눈동자와 관능적인 입술, 특유의 시선과 표정이 보는 사람에게 비밀스러움이 어우러진 신비감을 주고 있다.

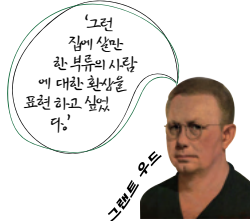


**아메리칸 고딕**

원제: American Gothic  
연대: 1930  
소장: 시카고 미술관 (미국 시카고)  
넓이: 62.4x74.3 cm

그림 속 인물은 작가인 우드의 여동생, 낸 우드 그레이엄과 남편의 치과 주치의 이던 바이런 맥키비를 모델로 한 것이다.

그림 속 여성은 20세기 초반의 아메리카나 양식을 연상케 하는 식민지 시대 앞치마를 입고 있으며, 남자는 멜빵바지 작업복 위로 슈트 재킷을 입고 쇠스랑을 들고 있다. 집 현관에 있는 식물은 우드가 1929년 그린 어머니의 초상화 《식물을 지닌 여인》에도 등장한다.



**수련**

원제: Water Lilies  
연대: 1903  
소장: 오랑제리 미술관 (프랑스 파리)  
넓이: 198x596.6 cm

모네는 그의 정원을 가꾸기 시작하면서 작품 양상이 변하였다. 정원사를 두고도 몸소 일을 할 정도로 애착을 보였던 정원에서 마지막 연작인 "수련"을 제작했는데, 그 수가 무려 250점 정도에 달한다.

'나는 자연의 법칙과 조화 속에 그림을 그리고 생활하는 것 이외에 다른 운명을 갈망하지 않는다.'



시시각각 변해가는 빛과 대기의 변화에 따른 인상을 포착하고, 눈부시게 빛나는 색채에 대한 강렬한 관심도 지속되지만, 그는 회화적 공간에 대한 연구에도 점점 더 관심을 갖게 되었다.

# 3월 특집

## 키스

원제: Liebespaar  
연대: 1907~1908  
소장: 상헬베데레 박물관  
(오스트리아 비엔나)  
높이: 180x180 cm



구스타프 클림트

구스타프 클림트의 명화. 정사각형으로 클림트가 금을 얇게 붙여 완성한 그림으로, 그 기술의 유래에 아버지의 영향이 있다. 두 사람의 경계가 아버지의 영향이 있다. 두 사람의 경계가 애매모호한데, 이때는 옷의 무늬를 보면 된다. 남자는 네모, 여자는 동그라미로 상징적인 차이를 나타냈다.

워낙 유명한 탓에 레플리카는 여러곳에서 볼 수 있지만, 오스트리아 빈에 있다. 그림이 걸려있는 벽면은 사방을 검게 해두어 그림이 돋보이게 해 놓았다. 실제로 클림트는 그림에 금색 물감 뿐만 아니라 진짜 금을 사용했다고 한다.

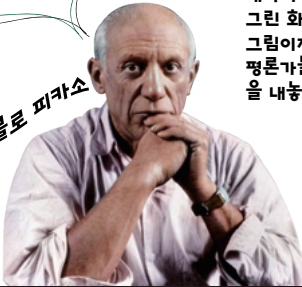
'내들은 당신들의 생각을 둘러싼 한줄기 선입니다.'

나의 어머니는 나에게 이렇게 말했다. '만약 너가 군인이 된다면, 너는 장군이 될 것이다. 그리고 만약 너가 종교인이 된다면, 너는 교황이 될 것이다.' 이런 말을 듣고 자란 나는 화가가 되었고, 바로 피카소가 되었다.

## 게르니카

원제: Et Picasso  
point Guernica  
연대: 1937  
소장: 레이나 소피아 박물관 (스페인 마드리드)  
높이: 349x776 cm

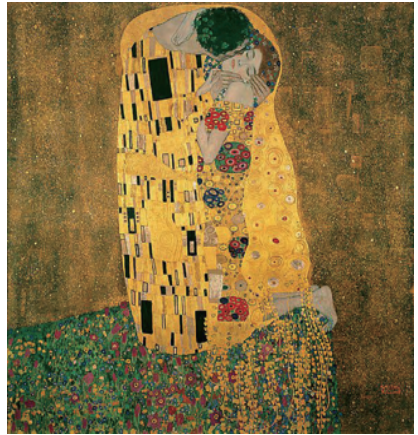
파블로 피카소



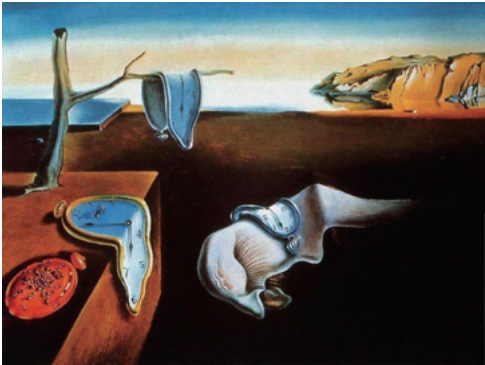
파블로 피카소의 1937년 작품. 피카소의 대표작 중 하나이다. 스페인 내전의 참상을 작품의 주제로 다루고 있다. 초현실주의와 후기 입체주의가 혼합된 독특한 모더니즘 양식으로 제작되었다. 1937년 1월 스페인 내전 진행중이던 시기에 스페인 공화정부 사절단이 피카소를 직접 방문하여 그 해 열릴 파리 국제박람회 스페인관의 벽화 제작을 의뢰했고, 당시 공화파 지지자였던 피카소의 승낙으로 게르니카가 그려졌다.

사진만으로는 느끼기 어렵지만 가로 7m, 세로 3m가 넘는 상당한 대작이다. 피카소가 이 그림을 전시했을 때 한 독일군 장교가 "이 그림을 그린 화가가 당신이오?"라고 질문하자 피카소가 "아니오. 당신들이 그린 그림이지."라고 대꾸했다는 이야기가 매우 유명하다. 한편 이 그림에 대해 평론가들이 '황소는 전체주의, 말은 필박받는 스페인인을 상징한다.'는 해석을 내놓자 피카소가 "소는 소고 말은 말이다."라고 대답한 일화가 있다.

피카소의 게르니카는 전쟁으로 인한 비극을 제대로 보여 주는 그림이자 죄 없는 민간인을 학살한 나치의 만행을 세상에 널리 알린 반전 회화의 대표작 중 하나이다. 반전 회화란 전쟁을 반대한다는 의미가 담긴 회화 작품들을 말한다. 첫 공개 후 작품은 프랑코 독재 정권 하의 스페인에서 전시할 수 없었으며 피카소가 반대해서 뉴욕 현대 미술관에 대여 형태로 전시했다.







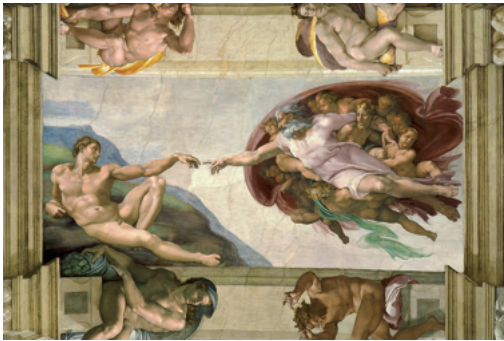
살바도르 달리

‘안락하려고 걱정하지 말아라. 어차피 너는 그것을 달성하지 못한다.’

## 기억의 지속

원제: La persistencia de la memoria  
연대: 1931  
소재: 뉴욕 현대 미술관 (미국 뉴욕)  
넓이: 24.1x33 cm

이상한 나뭇가지와 각진 모서리, 그리고 감은 눈을 연상시키는 바닥의 신체 일부는 녹아 흘러내리는 시계가 걸쳐져 있고, 왼쪽 아래에 놓인 주황색 회중시계에는 개미 떼가 몰려있다. 달리의 고향인 바닷가 마을을 배경으로 한 이 작품에서 등장하는 시계는 과거의 달리와 그의 억눌린 욕망을 보여주는 것으로, 그의 가족사와 성적 욕망이 포함되어 있다고 한다. 그래서 이 시계는 현실 세계와 달리 견고한 모습이 아니라 녹아내리는 형상을 지니고 있는 것이다. 한편 개미로 뒤덮인 시계는 죽음을 상징한다고 한다.



## 아담의 창조

원제: Creazione di Adamo  
연대: 1508~1512  
소재: 시스티나 성당 (바티칸)  
넓이: 280x570 cm



‘시간을 낭비하는 것만큼 위험한 것도 없다. 내가 얼마나 많은 노력을 했는지 안다면, 당신은 절대 나를 천재라고 부르지는 못할 것이다.’

하느님은 오른쪽 팔을 뻗어서 생명의 불꽃을 아담에게 전달하고 있으며, 아담은 왼쪽 팔을 뻗어 그 불꽃을 받아들이고 있다. 하느님과 아담의 모습은 마치 거울에 비친 반영처럼 닮아 있는데, 이는 성서의 “하느님이 자신의 형상을 본떠 인간을 만들었다.”라는 부분을 상기시킨다. 하느님의 손가락과 아담의 손가락이 닿지 않은 것으로 표현되었는데, 이는 생명을 부여하는 하느님이 아담에게 생명을 주고 있고, 아담은 그것을 받고 있다는 순간의 찰나를 나타내기 위한 것으로 볼 수 있다.

로마 신화에서 사랑과 미를 관장하는 여신인 비너스가 물 위에 떠 있는 조각비에서 나온 채로, 정신적인 사랑의 상징인 제피로스(서풍)가 부는 바람을 타고 해안의 상륙하고 있으며, 계절의 여신인 호라이의 한 명이 꽃에 덮인 외투를 비너스에게 건네주고 있다.

‘저의 이름 보티첼리는 <작은 솜뿔>’이란 뜻입니다.’

산드로 보티첼리

르네상스 화가의 작품에서 느낄 수 있는 엄격한 고전적 사실주의와 차이를 두고 있다. 비너스의 목은 비현실적으로 길고 왼쪽 어깨의 기울기는 해부학적으로 있을 수 없는 각도를 하고 있는데 이는 작품의 미를 강조하기 위한 것이다.



## 비너스의 탄생

원제: Nascita di Venere  
연대: 1483~1485  
소재: 우피치 미술관 (이탈리아 피렌체) 넓이: 172.5x278.9 cm



# 칼로리 타파 홈트레이닝



늘어난 체중을 감량하기 위한 그동안의 다양한 시도들의 결과는 어땠을까? 꾸준히 오랜 시간 운동을 하기 위해서는 자신만의 루틴을 찾는 것도 중요하다. 지속적이고 안정적인 칼로리 타파 운동을 소개한다.

## 01 | 러시아 트위스트



01

**work** ▶ 하루에 1번 **순서대로 8회** 반복 한다.

- ① 앉은 자세에서 상체는 살짝 뒤로 보내고 무릎을 구부려 다리를 세운다.
- ② 각지 긴 손을 왼쪽 옆구리로 보내는 동시에 상체를 왼쪽으로 튼다.
- ③ 각지 긴 손을 오른쪽 옆구리로 보내는 동시에 상체를 오른쪽으로 튼다.

●●● #옆구리살 ●●●

## 02 | 원 레그 사이드 킥

**work** ▶ 하루에 1번 **8회** 반복한다.

- ① 어깨너비로 다리를 벌려 선 뒤 양손은 머리 뒤에 대고 상체를 편다.
- ② 오른손은 반원을 그리며 하체 쪽으로 내리는 동시에 오른발은 천장 쪽으로 올린다.
- ③ 왼손은 반원을 그리며 하체 쪽으로 내리는 동시에 왼발은 천장 쪽으로 올린다.



02

●●● #옆구리살 ●●●

## 03 | 사이드 레그레이즈

work▶ 하루에 1번 8회 반복 한다.

- ① 옆으로 누워 팔꿈치를 바닥에 대어 상체를 받친다.
- ② 밑에 있는 다리를 앞으로 빼어 직각으로 만들고 위에 있는 손은 골반에 대어 동작을 할 때 골반이 흔들리지 않도록 잡는다.
- ③④ 위에 있는 다리를 천천히 천장 쪽으로 올렸다 내린다. 발이 바닥에 완전히 닿지 않도록 하는 것이 포인트.



●●● #옆구리살 #허벅지살 ●●●

04



●●● #뱃살 #옆구리살 ●●●

## 04 | 바이시클 크런치

work▶ 하루에 1번 8회 반복 한다.

- ① 천장을 보고 누워 머리 뒤를 손으로 받치고, 다리는 세운다.
- ② 턱을 당겨 고개를 들고 오른쪽 다리는 완전히 뻗는다. 왼쪽 무릎은 상체 쪽으로 가져온 다음, 오른쪽 팔꿈치로 왼쪽 무릎을 터치한다.
- ③ 왼쪽 다리는 뻗고 오른쪽 무릎은 상체 쪽으로 가져온 다음, 왼쪽 팔꿈치를 오른쪽 무릎에 터치한다.

## 05 | 하프 사이드 스트레칭

work▶ 하루에 1번 8회 반복 한다.

- ① 무릎을 어깨너비로 벌려 바닥에 대고 서서히 왼손은 머리 뒤에 대고 오른손은 허벅지 옆 라인에 위치한다.
- ② 오른손이 허벅지 옆 라인을 따라 내려가는 동시에 상체도 오른쪽으로 내려갔다 올라온다. 반대쪽도 같은 방법으로 한다.



●●● #옆구리살 #뱃살 ●●●

### TIP. 홈트레이닝만으로 체중 감량은 물론 탄탄한 몸매 만들기가 가능한가요?

네, 가능합니다. 하지만 운동·영양·휴식, 삼박자가 조화를 이뤄야 해요. 운동은 너무 쉬운 동작만 반복하거나 운동량이 적거나 운동 강도가 약하면 빠른 변화나 큰 발달이 일어나지 않아요. 하지만 점차 운동 강도, 운동량을 늘려보고 몸 전체를 다양하게 꾸준히 활용한다면 홈트레이닝만으로도 충분히 체중 감량도 하고 탄탄한 몸매도 만들 수 있어요.

# 각질 케어하고 꿀결 같은 피부로



최근 들어 각질 제거 횟수가 늘지 않았는지 생각해보자. 각질이 우수수 떨어지면 우리는 더 확실한 각질 케어 제품을 찾아 피부를 수시로 문질러대기 십상이다. 하지만 그럴수록 피부는 누에고치처럼 더 두껍게 각질을 만들어낸다. 각질 케어의 핵심은 피부 장벽과 수분층의 사수. 피부에 필요한 각질층과 수분을 과도하게 제거하지 않으면서 각질을 순하게 정돈해주는 관리가 이루어져야 한다.

스크럽 횟수는 주 2회가 넘지 않는 편이 좋다. 고마주나 미세한 천연 파우더, 순한 바하(BHA)나 파하(PHA)를 함유한 필링제를 선택해 피붓결을 따라 아끼 달래듯 부드럽게 마사지해줄 것. 목욕이 끝날 무렵 피부가 수분을 충분히 머금었을 때 각질을 제거해주면 피부 자극을 최소화할 수 있다.

## ♥ 샹프리 (SHANGPREE)

7가지 허브와 PHA 성분이 피부 자극과 수분 손실 없이 피붓결을 케어한다. 각질 제거 후 피부가 예민해질 일 없이 촉촉하고 매끄러운

낙엽처럼 마른 피부를 순하고 부드럽게 관리해줄 6가지 아이템. 매끈한 피부 바탕을 준비해보자.

피붓결을 확인할 수 있다.



▲ 이지 스무스 필링 젤 마스크 65ml, 가격은 1만7천원.

## ♥ 글레드보 보떼 (CLE DE PEAU BEAUTE)



▲ 고마주 아질 네투와이양드, 가격은 7만5천원대.

천연 클레이가 함유한 미네랄과 식물 스크럽이 피지를 흡착하고 각질을 부드럽게 제거해 주어 건조한 계절 모공과 피부를 마일드하게 관리할 수 있다.

## ♥ 플라초이스 (PAULA'S CHOICE)



▲ 바하 리퀴드 엑스포리언트 118ml, 가격은 2만9천원.

과도한 유분과 블랙헤드, 뾰루지가 고민인 피부의 해결사. 순한 바하 성분이 붉은기, 각질, 피지를 한 번에 관리한다. 씻어낼 필요 없이 화장수에 적셔 흡수시키는 제품으로 토너 대용으로 사용하면 된다.

## ♥ 샤넬 (CHANEL)



▲ 수블리마지 레 그랑 드 바닐, 50g, 가격은 10만3천원.

항산화 효과가 탁월한 천연 바닐라 씨드를 함유한 블랙 젤 스크럽. 스크럽 입자가 미세해 일반 스크럽으로 잘 제거되지 않는 곳까지 섬세하게 케어할 수 있다. 건성, 약건성 피부에 추천.

## ♥ 록시땅 (L'OCITANE)



▲ 렌스 블랑쉬 일루미네이팅 스크럽 75ml, 가격은 5만원.

렌스 데 프레 추출물을 함유한 알갱이가 묵은 노폐물과 각질을 부드럽게 정돈해 피부 톤을 맑고 맨들맨들하게 가꿔주는 스크럽.

## ♥ 러쉬 (LUSH)



▲ 렛 더 굿 타임즈 롤 100g, 가격은 2만2천원.

뚜껑을 열면 고소하고 달콤한 옥수수 향을 풍기는 클렌저. 세안하는 동안 옥수수 파우더와 옥수수 오일이 피부를 즉각적으로 보들보들하게 만들어주는 효과가 뛰어나 각질 관리를 따로 할 필요가 없다.



# 세련되고 아름답게 콧볼 축소



콧대 높이 치켜올리며 기세등등 하기엔, 어딘가 모자란 느낌. 바로 콧구멍과 콧볼이 문제였다. 완벽한 인형코를 위한 선택!

### ▶ 개인별 맞춤 수술

정밀한 분석과 개인별 맞춤 진단으로 한 사람만을 위한 코 성형을 진행합니다.

## 콧볼 축소의 필요성

콧볼이 크고 평퍼짐할 경우, 콧대가 높더라도 촌스러운 인상으로 보일 수 있습니다. 코만이 아닌 얼굴 전체와 조화를 이룰 수 있도록 수술 전에 꼼꼼히 체크하여 수술계획을 세우고 균형잡힌 콧볼을 디자인합니다.

## 콧볼 축소가 필요한 경우

### ▶ 복코

<다양한 원인으로 인해 코끝이 퍼지고 뭉툭한 코>  
복코만의 문제가 단독적으로 있는 경우는 드물며, 그 원인도 다양하기 때문에 정확하게 진단하여 해결 방안을 찾아야 합니다.

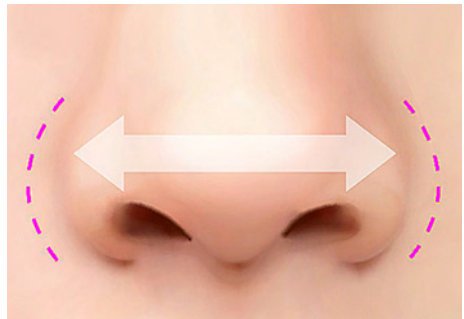
## 수술 목표

### ▶ 황금 비율

복코/넓은코의 원인과 각자에게 알맞은 밸런스를 고려한, 최적의 수술 계획을 수립합니다.

### ▶ 세련된 이미지

비율에 맞지 않는 큰 코는 투박하고 촌스러운 이미지를 만듭니다. 보다 조화로운 코의 모양을 완성하여 자연스럽게 세련된 코를 완성합니다.



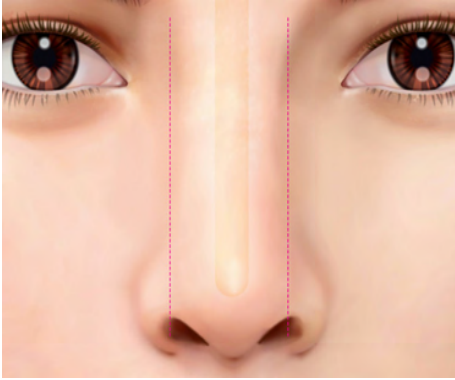
### ▶ 넓은코

<콧대를 구성하고 있는 뼈 자체가 넓은 유형의 코>



# 성형 & 시술

넓은 코는 콧대를 이루는 뼈의 폭이 넓어 퍼져 보이고 전체적인 모양이 납작해 보이는 것이 특징입니다. 코뼈의 폭을 줄여 외형적 문제를 해결하는 것도 중요하지만 숨을 쉬는 코의 기능적인 부분은 잘 유지하도록 수술을 진행해야 합니다.



조직을 제거 한 후 자가연골을 이용하여 지지대를 만들어 주고 코끝의 높이와 모양을 형성해 줍니다.

## 콧볼의 조직이 과도하거나 넓게 퍼진 경우

STEP1



수술 전

STEP2



콧구멍이 큰 경우 불필요한 콧살 절제 후 봉합하며, 절개선은 콧볼과 볼의 경계선에 남아 흉터는 거의 눈에 띄지 않습니다.



같은 유형이라도 개인마다 증상이 다양하므로 전문의와의 면담을 선행한 뒤 수술을 진행하여야 합니다.

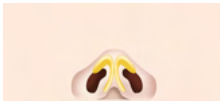
## 수술 방법



### ▶ 복코 수술방법

#### 날개 연골이 벌어진 경우

STEP1



수술 전

STEP2



퍼져있는 연골을 가운데로 모아주고 필요에 따라 연골을 단단하게 고정시켜 코끝의 이미지를 변화시킵니다.

#### 코 끝의 조직이 과도하거나 두꺼운 경우

STEP1



수술 전

STEP2



코 끝의 불필요한 연부

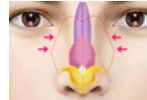
### ▶ 넓은코 수술방법

#### 정면에서 본 모식도

STEP1



STEP2



STEP3

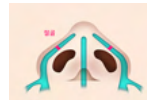


#### 아래에서 본 모식도

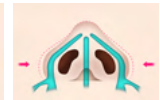
STEP1



STEP2



STEP3



현재의 상태를 분석하여 절골 할 코 뼈의 위치와 폭 결정

기구를 이용하여 코 뼈를 절골한 뒤에 안쪽으로 모아줌

콧대의 높이가 충분하지 않은 경우 보형물을 삽입하여 높이 조정 필요시 코끝성형, 콧볼 축소 시행



비중격만곡증을 동반하는 경우 비밸브재건, 비중격만곡증 교정을 동시에 진행하여 숨길을 넓혀 절골로 인하여 발생할 수 있는 코막힘을 개선해 줍니다.

# 고양이상 VS 강아지상



똑같은 얼굴, 똑같은 화장품이라도 어떻게 바르는지에 따라 인상이 완전히 다를 수 있다. 같은 제품으로 요염한 고양이와 귀여운 강아지 이미지를 자유롭게 오가는 법을 소개한다.

## 01. CAT'S EYES 고양이 눈



강아지상이 되고 싶은 사람, 고양이상이 되고 싶은 사람. 각자의 매력을 한껏 살릴 확실한 메이크업의 비결.

버건디 아이섀도 하나로 고양이 같은 날렵한 눈매를 연출할 수 있다. 아이섀도를 눈꼬리를 따라 날렵한 형태로 바르는 것이 요령.



**STEP 1.** 헤라 섀도 듀오 #12 페피 중 버건디 컬러인 크림슨을 아이홀을 따라 반달 모양으로 얇게 바른다.

**STEP 2.** 크림슨을 아이섀도 팁에 묻혀 아이라인을 그리듯 눈꼬리를 길게 빼 한 번 더 덧바르고, 아랫눈썹 라인에도 가볍게 바른다.

**STEP 3.** 얇은 브러쉬나 면봉을 이용해 눈머리에 크림슨 컬러로 화살표처럼 날렵하게 라인을 그린다. 입술에는 헤라 루즈 홀릭 #100 소울 핑크를 바른다.

## 02. PUPPY'S EYES 강아지 눈

고혹적인 버건디 컬러로도 강아지처럼 귀여운 눈매를 연출할 수 있다. 눈꼬리를 아래로 내려오

게 바르고, 아랫눈썹 라인 뒤편에 조금 더 진하게 발라 눈매가 처져 보이게 한다.



**STEP 1.** 파우더나 스킨 톤 아이섀도를 눈가에 살짝 발라 유분을 없앤 뒤 헤라 아이 디자이너 펜슬 01호 블랙으로 속눈썹 라인을 따라 아이라인을 그린다.

**STEP 2.** 눈꼬리 끝부터 45도 위쪽으로 원하는 길이만큼 아이라인의 가이드 선을 그린다.

**STEP 3.** 가이드 선 끝 지점부터 아이라인의 5분의 4 지점까지 삼각 존을 메우듯 라인을 채우고, 입술에는 헤라 루즈 홀릭 #300 서울 레드를 바른다.



**STEP 1.** 헤라 섀도 듀오 #12 페피 중 버건디 컬러인 크림슨을 아이홀을 따라 반달 모양으로 가볍게 바른다.

**STEP 2.** 크림슨을 아이섀도 팁에 묻혀 눈꼬리의 삼각 존을 메우듯 바른다. 이때 라인 끝이 아래를 향하게 한다.

**STEP 3.** 위아래 속눈썹에 마스크라를 듬뿍 발라 눈매가 동그래 보이게 연출한다. 입술에는 헤라 루즈 홀릭 #158 디자이너를 바른다.

## 03. PUPPY'S EYE LINE 강아지 아이라인

아이섀도와 마찬가지로 아이라인을 처지게 그리고, 아랫눈썹 라인 끝 쪽의 삼각 존을 부드럽게 메우는 것이 핵심. 펜슬 대신 아이섀도를 활용하면 눈매를 더욱 부드럽게 연출할 수 있다.



## 03. CAT'S EYE LINE 고양이 아이라인

고양이 룩의 정석은 샤프한 아이라인. 다음 세 단계만 따라 하면 곰손도 쉽게 캣 아이 라인을 그릴 수 있다. (\*헤라 아이 디자이너 펜슬 01블랙\* 0.35g, 2만5천원. 부드럽게 발리고, 스머지가 간단한 동시에 밀착된 후에는 번짐없이 오래 지속되는 펜슬 아이라이너.)

**STEP 1.** 상기 고양이와 동일.

**STEP 2.** 아랫눈썹에 눈꼬리로 갈수록 도톰하게 라인을 그린다.

**STEP 3.** 아랫눈썹 라인을 부드럽게 스머징한 뒤 눈앞머리에 스파클링 아이섀도를 살짝 발라 귀여운 느낌을 더한다. 입술에는 헤라 루즈 홀릭 매트 #410 서울리스타를 바른다.

# 크롭 재킷을 소화하는 똑똑한 스타일링



01

## 클래식 버튼



는 클래식한 자켓이다. 옛으로 승마복을 연상시키 넓은 어깨와 역삼각형 실루엣 한 디자인이 일반적이다. 본갈은 두터운 소재를 활용 눈에 된다. 트위드나 헤링 고전적 형태의 재킷이 유독

1 일링이 가능하다. 하의 선택에 따라 다양한 스타트의 고풍스러운 매력 덕분에 드 재킷을 완성했다. 폴드 버 부클레 소재로 캐주얼한 트위



▲1 재킷, 팬츠 모두 구찌, 글러브 디올. 2 재킷과 블라우스와 팬츠 모두 셀린느, 볼캡 이자벨 마랑 에두알, 스니커즈 컨버스.

여성스러움을 한층 높여주기도 하고, 많이 꾸미지 않아 보이면서도 멋스러움이 묻어 나올 수 있는 어렵지 않은 크롭 스타일링.

02

## 레더 바이브

부담스럽다면 처음은 레더부터 도전할 것을 추천한다. 친숙한 디자인이라 무난하다. 라이더 재킷 형태부터 버튼드 스타일, 벌룬 소매 등 체형에 맞는 스타일을 고르면 된다. 얇은 이너를 레이어드하면 특유의 무거운 분위기를 중화할 수 있다.



▲1 재킷 홀리데이넘버세븐, 선글라스 디올. 2 재킷 준지. 3 재킷 리안 뉴욕, 백 몽클레르 컬렉션 4 재킷 티셔츠 모두 올세인즈.



## 03

### 보머 크루

보머 재킷도 짧은 기장으로 선보인다. 야구 선수가 입을 법한 큼직한 사이즈의 미니 버전이라 해도 무방하다. 허리를 그대로 드러내는 스타일을 골라야 귀여운 매력을 끌어올릴 수 있다. 특유의 분방한 느낌을 덜어내고 싶다면 시스루 소재나 몸매를 드러내는 톱과 팬츠를 함께 곁들여볼 것.



▲1 재킷과 블라우스, 팬츠와 슈즈 모두 디올, 백 구찌. 2 재킷 기온, 셔츠 팬츠 모두 레호.

## 04

### 칼라 피입

블레이저의 허리 아랫부분을 잘라놓은 듯한 수트 스타일도 쉽게 만날 수 있다. 테일러드 재킷을 똑 닮은 재킷, 노치드 칼라로 귀여운 느낌을 끌어올린 실루엣 등 디자인은 무궁무진하다. 길이 하나만으로 전혀 다른 느낌을 풍긴다.



▲1 재킷 드레스 모두 발렌티노, 이어링 H&M×시몬 로사, 슈즈 발렌티노 가라바니. 2 재킷 콜로디 피에로, 터틀넥 코스, 팬츠 슈레, 벨트 포츠 1961, 부츠 8 by 욱스.

결된다.

드레스를 활용하면 스타일링 고민이 없는, 테일러드 칼라 덕분에 제법 정중한 이 카테고리에서도 한가지 흥미로운 점



▲재킷 레호, 티셔츠 나이키, 스커트 알라리아, 이어링 H&M, 니트 포츠 퓨어, 부츠 닥터마틴.

## 05

### 솓 데님

에도 된다. 청재킷을 걸쳐 입는 센스를 발휘링을 해도 좋고 비즈니스 캐주얼 룩 색이 다른 데님으로 톤온톤 스타일다는 것이 데님 재킷의 장점이다. 타일링을 연출해도 쿨해 보일 수 있는 특유의 분방한 느낌 덕분에 어떤 스



선이 높은 하의를 택해 보자. 형보완이 쉬운 아이템이다. 허리 스트의 하의가 가장 무난하면서 체 솓한 기장의 상의에는 역시 하이웨면 개성을 끌어올려줄 테니까. 정중한 차림새에 매치하면 반전 매

▲1 재킷 골라클래식, 셔츠와 스커트 모두 스포트막스, 부츠 올세인트, 스마트워치 애플. 2 재킷 채뉴욕, 블라우스 푸시버튼, 팬츠 포츠 퓨어, 백 메종 마르ژ이라.

# 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

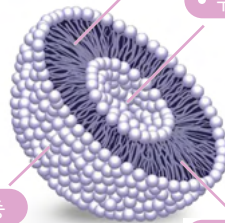
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

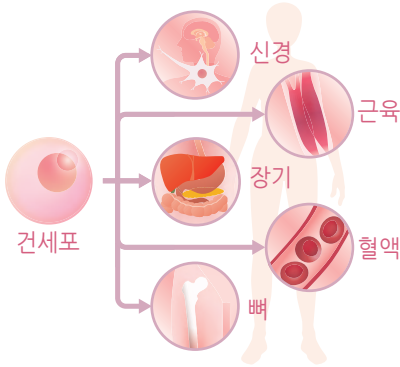
## 02 Cellogy

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

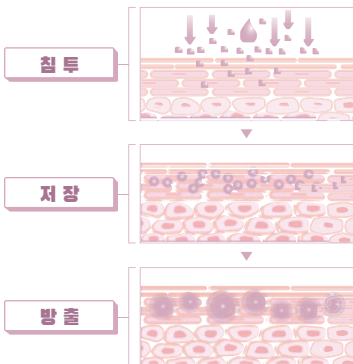
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

#### 리/포/솜/화/란/?



### 04 Cellogy

컨셉트 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.

후에 바로 물어버립니다. 악을 쓰고 울고 한참을 달래야 잠이 드네요. 저녁 7~8시 사이에 목욕을 하고 9시쯤엔 잠자리에 드는데 잠드는 시간은 늘 다르지만 일어나는 시간은 늘 다음날 낮 12시예요. 너무 잔 것 같아 깨우는 편이에요. 모유 수유 중이라 자다가 중간에 찹찹거리면 3~4시간 텀으로 수유를 하고, 적당히 먹었다 싶으면 또 바로 잠이 들어요.

## BABY1

너무 늦게 일어나는 아이



낮잠도 1~2시간 놓고 짜증이 심해질 때쯤 안아주면 또 잠이 드는데, 문제는 바닥에 내려놓는 순간 깨버린다는 거예요. 아이의 밤잠, 낮잠을 어떻게 조절해야 할지 모르겠어요.

## 💬 걱정 말아요

아무리 자다 깨다 했더라도 한번에 15시간을 자는 건 아이에게 무리예요. 아기의 입장에서 보면 낮잠 시간도 포함 돼있다고 보아야 합니다. 150일이면 수유간격, 낮잠간격 등 우선 하루 일과가 고정되어야 문제해결에 다가설 수 있습니다.

아침 일찍 젖을 물리는 시간이 있다면 1~2시간 놀리다가 다시 정식으로 낮잠을 재우세요. 낮잠은 최대한 연장시켜서, 그러나 2시간 미만으로 해주세요. 낮잠 연장은 미리 대기하다가 깰 무렵 다시 토닥여 재워보는 것도 좋은 방법입니다. 지금은 하루 일과를 고정적으로 만드는 게 중요합니다.

또한, 포기하지 말고 잠들면 눕히기를 시도해보

## ✿ 고민 있어요

150일 된 남자 아이입니다. 잠투성이 심한 편이라 잠드는 데 기본 30분, 심하면 2시간이 걸릴 때도 있어요. 안아서 재우거나 야기띠를 해서 재우고 있는데, 깊게 잠든 것 같아 일어나면 10여분



세요. 아기가 엄마의 학습지침을 받아들이는 순간이 있거든요. 밤수는 한번만 하면 좋겠으나 잘 안되면 2회 정도를, 대신 시간을 고정해서 하는 것이 좋습니다.

## BABY2

### 놀이를 지루해하는 아이

아기체육관, 사운드북, 인형, 치발기  
이렇게 놀아주면 되겠죠?



### \*고민 있어요

4개월 아기 놀이문제로 조언을 듣고자 올리게 되었습니다. 평소에 아기체육관, 모빌, 책 읽어주기, 치발기, 인형놀이, 노래듣기 등으로 놀아주고 있습니다. 그런데 2주전부터는 컬러모빌에 관심이 없고 누워있기 자체를 거부합니다.

이맘때쯤이면 무얼하며 어떤 놀이나 어떤 이야기를 해주는 것이 좋을까요? 일상적인 얘기를 많이 해주라는데 그마저도 많이 하다보니 안하게 되네요.

### ... 걱정 말아요

이 시기는 반사동작이 서서히 사라지고, 감각기관을 이용한 반응동작이 나타나요. 따라서 아기는 사물을 응시하며 때로는 손을 뻗어 물건을 잡으려고 하지요.

고개가누기 이후 상완이 발달하여 뒤집기를 하거나, 자리에 누워있지 않으려는 행동도 보이는데요. 자리에 누워 엄마와 상호작용 하는 것이 좋습니다.

스킨십을 충분히 해주고 말을 걸어주세요. 매번 똑같은 이야기도 아기는 매번 새롭게 느낍니다.

## BABY3

### 젖을 물어야 자는 아이



### \*고민 있어요

안녕하세요. 출산 휴가 3개월 후 복직했습니다. 혼합수유를 했고, 모유양이 많지 않아 유축해서 먹이는 편으로 직수는 하루에 1~2번 했습니다. 가끔 잠투정이 심할 때 젖을 물려 재웠습니다. 복직한 이후 단유를 할 생각이었는데, 아기가 젖을 많이 찾습니다. 특히, 자기 전에 젖을 물고 자고 싶은지 자꾸 품으로 파고 들고 입을 벌립니다.

젖을 주지 않으면 악을 쓰면서 우는데, 심한 날은 달래지지 않고 30분을 읊니다. 쪽쪽이를 물려 보아도 뱉어버립니다. 직장 때문에 단유를 해야 하는데 방법이 있을까요?

### ... 걱정 말아요

무엇보다 아기가 젖을 물고 자는 습관을 고치는 것이 가장 큰 숙제네요. 재우기 위해서 젖을 물렸던 것이 어느결에 습관으로 자리잡은 것이죠. 습관은 굳어질수록 바꾸기 어려워지므로 지금부터 노력해야 하는데, 그 과정에 울음이 동반 되는 것은 당연합니다.

엄마도 아기의 울음을 견디기가 쉽지 않을 것이라 우선은 젖 대신 공갈만 물리는 것을 권합니다. 뱉어버린다면 사실 울리는 방법밖에 없습니다.

지금 월령에서 밤중 수유는 1회만 하는 것을 권장하고 밤에 내내 젖을 물리지 않으면 낮에 수유량도 조금씩 더 늘 수 있습니다. 어렵지만 시간이 지나면 더 어려워짐을 잊지 마시고 힘내세요.

# 닭고기의 무한 변신



꿀마늘 닭봉강정

4인분 기준

[재료]

닭봉 1팩(500그램), 파프리카 조금

[양념]

간장 2스푼, 설탕 2스푼, 꿀 3스푼, 마늘 15개, 후추가루 조금

**TIP.** 꿀을 넣으면 바삭 줄여도 부드럽고, 간이 삼삼하다면 간장으로 보충한다.

[만들기]

- ① 닭봉에 소금 1작은술 넣어 조물조물한 후에 20분정도 절여 둔다.
- ② 절여둔 닭봉을 끓는 물에 데친다.
- ③ 팬에 간장, 설탕, 마늘을 넣고 내용물이 반정도 잠기도록 물을 넣는다.
- ④ 뚜껑을 닫고 국물이 반정도가 될 때까지 중불에서 끓인다.
- ⑤ 뚜껑을 연 채로 꿀 3순가락, 후추가루를 넣어 국물이 없어지고 갈색이 될 때까지 졸인다.
- ⑥ 파프리카를 넣은 후 버무려 마무리한다.

치킨은 식어도 맛있다! 닭 이즈 원들의 공식. 다양한 레시피에도 빠짐없이 맛있는 무한 닭 요리를 소개한다.



두부 닭가슴살 유부초밥

2인분 기준

[재료]

닭가슴살 300g, 두부 1/2개, 유부 1개(2~3인용), 소금 1t, 후추 1/2t

[만들기]

- ① 냉동이나 훈제 닭가슴살을 삶아서 찢어준 후, 작게 잘라준다.
- ② 두부를 물에 데쳐서 건진다.
- ③ 자른 닭가슴살과 함께 버무리는데, 이 때 소금이 나 후추로 조금 간을 한다.
- ④ 두부랑 닭가슴살이 섞이도록 잘 버무린다.
- ⑤ 유부초밥 안에 있는 후레이크와 소스 넣어 다시 버무린다.
- ⑥ 유부의 물기를 짜서 두부닭가슴살을 유부안에 담아준다.



## 삼계 영양찜

### [재료]

인삼 2뿌리(약60g), 닭가슴살 1쪽(약150g), 대파 흰부분 10cm, 마늘 2쪽, 대추 2개, 건표고버섯 2장, 소금 0.5스푼, 간장 1.5스푼, 설탕 0.5스푼, 참기름 1스푼, 후추가루 약간, 감자전분가루 3스푼

**TIP.** 완성 후 미나리와 함께 먹으면 맛의 처음은 향긋하고 끝은 경쾌하다.

### [만들기]

①재료를 준비한 후, 건표고버섯은 찬물에 부드러워질 때까지 불려준다.

②감자전분에 대략 2배의 물을 섞은 후 충분히 기다려 가라앉힌 후 윗물은 버리고 밑에 남은 전분을 사용한다.

③대추는 돌려 깎아 씨를 빼고 채썬다. 마늘과 대파, 인삼도 채썬다. 불린 표고버섯은 2장 포를 뜬 후 채썬다. 닭가슴살은 대략 4장 포를 뜬 후 나무젓가락 두개로 썬다. (불린 표고는 물기가 있으면 미끄러워 썰 때 손을 다치기 쉬우니 행주나 면보로 최대한 물기를 제거하고 썰어 준다.)

④채를 썬 재료에 간장, 설탕, 소금, 참기름, 후추가루를 넣고 버무려 간이 고루 되게 해준다.

⑤불려 놓은 전분을 넣고 잘 버무려 준다.

⑥한입 크기로 만들어 찜기에 10분동안 찜다. 여기서의 10분은 찜기에 물이 끓고있는 상태에서를 말한다. (모양을 성형 할 때 너무 치대면서 껍속이 차게 만들면 식감이 부드럽지 않으므로 살살 영성하게 어느정도 모양만 만들어 준다.)

### 1인분 기준



## 치킨남방

### 1인분 기준

### [재료]

닭다리살이나 닭가슴살 적당량, 생강, 우유(생략가능), 튀김가루, 소금 약간, 후추 약간, 양상추

### [남방소스]

간장, 식초, 설탕, 물, 정종 모두 같은 비율, 생강 약간

### [타르타르소스]

마요네즈 3스푼, 삶은 계란(체에 걸러서 준비) 1개, 피클 국물 3스푼, 피클 3개, 다진 양파 3스푼, 후추 약간

### [만들기]

①남방소스는 위 소스재료를 모두 넣고 한 번 끓여서 준비한다. 타르타르소스는 마요네즈 3스푼에 피클 국물 3스푼, 잘게다진 양파와 피클, 체에 걸러놓은 삶은 계란, 후추를 넣고 잘 혼합해서 만든다.

②닭고기살은 껍질을 제거하고 얇게 포며서 칼로 두드려서 준비 후, 우유에 잠시 재어둔다.

③10분정도 우유에 재운 후 건져서 물기를 적당히 제거한 뒤 소금, 후추, 생강즙을 뿌려서 간을 한다.

④마른 튀김가루를 입힌 뒤 살짝 털어내준다.

⑤튀김가루 소주잔 3잔에 물 소주잔 4잔 정도를 넣고 튀김반죽을 한 뒤 간을 한 닭고기살에 튀김반죽을 입혀서 165도에서 튀긴다.

⑥미리 만들어 둔 남방소스에 튀긴 닭고기를 살짝 샤워시켜준다.

⑦남방소스를 입힌 치킨은 적당한 크기로 잘라 준비 하고, 접시에 양상추를 채썰어서 간 다음, 잘라놓은 치킨 남방을 올리고 위에 타르타르소스를 얹는다.

# 악순환의 반복 대사증후군



심근경색증, 뇌졸중과 같은 심뇌혈관질환 및 당뇨병의 위험을 높이는 체지방 증가, 혈압 상승, 혈당 상승, 혈중 지질 이상 등 이상 상태들의 집합을 말합니다.

대사증후군의 위험을 방지할 경우 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증의 발생 위험이 높아지게 됩니다. 이는 심근경색증, 뇌졸중 등의 심뇌혈관질환 발생 가능성 증가로 이어지게 됩니다.

## 1 | 원인



대사 증후군의 발병 원인은 명확하지 않음

"젊은 사람이 왜 이렇게 배가 나왔어?" 라는 말을 혹시 들어보셨나요? 각종 성인병이 연이어 몰려오는 대사증후군을 조심하자.

니다. 인슐린 저항성(insulin resistance)이 근본적인 문제라고 추정됩니다. 인슐린 저항성은 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린에 대한 신체의 반응이 감소함으로써, 근육 및 지방세포가 포도당을 잘 섭취하지 못하게 되고, 이를 해결하고자 더욱 많은 인슐린이 분비되어 여러 문제를 유발하는 것을 의미합니다.

그러나 결론적으로 대사증후군은 체지방 증가, 혈압 상승, 혈당 상승, 혈중 지질 이상 등의 이상 상태들의 집합이기 때문에 여러 위험인자들이 있으며 대표적인 위험인자는 비만입니다. 이 외에도 스트레스, 나이, 유전적 요인 등이 있습니다.

## 2 | 증상



【비만】

대사 증후군의 주요 증상으로는 복부 비만



이 있습니다. 이외에는 별다른 증상이 나타나지 않지만, 그 구성 요소나 합병증으로 인한 증상이 나타나기도 합니다.

## 3 | 치료



건강검진 결과에서 대사증후군의 위험은 허리둘레, 혈압, 8시간 이상 금식 상태에서 공복 혈당, 그리고 혈중 지질 수치에 의해 평가됩니다.

대사증후군 위험이 높게 나타날 경우 운동과 식사조절을 통해 허리둘레를 줄이고, 당뇨병, 고혈압, 이상지질혈증에 대해 필요하다면 약물 치료를 시작하는 것이 중요합니다.

생활습관 교정과 약물 치료를 통해 대사증후군에 의한 심뇌혈관질환의 발생 위험을 줄일 수 있습니다.

## 4 | 경과

이 질환의 환자는 허혈성 심장병, 뇌졸중과 같은 심혈관계 질환이 발생하여 사망할 확률이 대사 증후군이 없는 사람에 비해 4배 정도 높습니다. 대사 증후군 환자가 당뇨병에 걸릴 확률은 그렇지 않은 사람보다 3~5배 정도 높습니다. 그 외에 지방간, 폐쇄성 수면 무호흡과 관련이 깊습니다. 각종 암에 의한 사망률 역시 높아집니다.

## 5 | 예방 방법



당뇨병이나 고혈압이 있는 환자들은 운동과 식사조절 등을 통해 대사증후군을 예방하는 것이 매우 중요합니다. 주요 위험요소 중 하나가 비만이므로 비만을 해결할 수 있는 꾸준한 운동과 식사조절이 필요합니다.

생활습관 개선을 통한 체중관리, 특히 복부 비만의 관리가 필요합니다. 체중 감소는 인슐린저항성 뿐만 아니라 이상지질혈증, 고요산혈증, 혈전인자, 비정상적 혈관 상태의 개선에 매우 중요합니다.

## 4 | 주의사항

생활습관을 개선한 후에도 목표치에 도달하지 않는 경우, 치료 원칙에 따라 각 질환에 대한 적절한 투약을 시행해야 합니다.

## Check List

아래 보기 중  
3가지 이상 해당 시  
대사증후군 진단!

- 허리둘레 : 남자 90cm, 여자 80cm 이상
- 중성지방 : 150mg/dL 이상
- 고밀도 지방 : 남자 40mg/dL 미만, 여자 50 mg/dL 미만
- 혈압 : 130/85 mmHg 이상, 혹은 고혈압약 투약 중
- 공복 혈당 : 100mg/L 이상, 혹은 혈당조절약 투약 중

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

兆樂  
중화요리·라멘  
(チョウラク)



시부야 한복판, 파출소가 있는 삼각지대에 위치한 중화요리  
가게다. 노란 간판이 눈에 띄는데 한번쯤 보았던 기억이 있  
다. 들어선 순간, 맛있는 냄새에 이끌려 먹고자 했던 메뉴를  
잊고 무엇을 선택할지 고민에 빠지게 만드는 마성의 식당.



### 추천메뉴 1 ▶

루스ーチャーハン(돼지 죽순 볶음밥)  
삼삼하게 볶아진 볶음밥에 진한 풍미를  
뽐내며 옆자리를 차지하는 돼지고기와  
죽순 소스. 한번 맛보면 돌아가서도 생각  
나게 되는 간판메뉴이다.



## ◀ 추천메뉴2

餃子(교자)

적당한 크기의 균형잡힌 고기의 양. 6개 한접시에 220엔이다. 중화요리에 빼놓을 수 없는 메뉴이기에 일단 주문하고 보는 게 정답.

## ▶ 추천메뉴3

豚しゃぶチャーハン(돼지 샤브 볶음밥)

아는 맛이 맛있고, 떠오르고 있다면 든든한 돼지고기 볶음밥이 추천 메뉴이다. 간단하게 맥주를 곁들여 먹는다면 최고의 휴식같은 맛이다.



## ◀ 추천메뉴4

ラーメンセット(라멘 세트)

라멘 세트엔 역시나 볶음밥이 함께 나온다. 구불구불, 얇지만은 않은 면이 식감을 더 재밌게 살려준다. 생강의 향이 살짝 도는 라멘과 볶음밥이 순식간에 사라진다.

★★★★☆

걸다보면 진하게 풍겨오는 중화요리의 강렬한 내음이 이끌려 배가 고파진 경험이 한두번이 아닐 것이다. 특유의 향과 푸짐한 양으로 사람들을 유혹한다. 초우라쿠는 시부야의 북적한 길거리에서 잠시 휴식의 시간을 보낼 수 있는 가게이다. 세기도 힘들만큼 다양한 메뉴가 기본 이상의 맛을 자랑하는 곳이기에 한번쯤 들러볼만 하다.

- 東京都渋谷区宇田川町 31-5
- 영업시간 : 11:30 ~ 翌3:00 (定休日なし)
- TEL : 03-3461-6400
- <https://tabelog.com/> → 兆楽으로 검색



# 배치와 구성의 재해석



고단한 하루를 보내고 따스한 집에 들어서는 순간만큼 편안하고 위로가 되는 것이 또 있을까. 가족의 좋아하는 취미와 취향으로 물들인 공간에서의 보금자리.

당자는 우선 공간 전체를 새하얀 도화지로 바꾸는 일부터 시작했다. 벽과 천장은 화이트 컬러로 도장하고 마이너스 몰딩으로 마감해 통일감을 준 뒤 직간접 조명을 더해 공간을 환한 빛으로 채웠다. 그런 다음 컬러와 패턴, 단 높이 등의 요소를 더해 구체화 작업을 했다.



## 취향 교집합

인테리어는 집에서 보내는 시간을 행복하게 해주는 다양한 요소의 교집합이다. 땀 뚫린 시야와 창 가득 쏟아지는 햇살, 단상 위 그랜드 피아노에 눈길이 머무는 이 집은 세련된 부티크 호텔을 연상케 하는 멋진 공간이지만 처음부터 이런 모습은 아니었다. “10년 전 같은 아파트 다른 동에서 살다가 5년 전 지금의 집으로 이사했어요. 덕분에 리노베이션할 때 제 의견을 많이 반영할 수 있었죠.”

아는 만큼 보인다고, 집과 공간에 대한 이해도가 높았던 그녀는 생활하면서 불편했던 점, 인테리어할 때 꼭 반영했으면 하는 부분을 명확히 제시했다. “트렌디하지만 일상복처럼 편안한 공간이길 바랐어요. 가족 모두가 집에서 휴식과 재충전을 할 수 있게요.”

오래된 인테리어가 그렇듯 체리색 몰딩과 어두운 대리석, 복잡한 동선 탓에 306m<sup>2</sup>(93평) 넓은 평수임에도 어딘지 모르게 답답하고 공간이 제각각 분리된 것 같다는 말을 전해들은 시공 담



▲현관은 집의 첫인상을 좌우하는 공간인 만큼 화려한 컬러와 과감한 패턴, 프렌치 무드 몰딩과 골드 손잡이 등을 사용해 화사하게 연출했다.

“비비드한 컬러나 몰딩 같은 프렌치 요소는 좋아하지만 일상복처럼 모던하고 심플한 집을 원하는 도주연 씨의 요청에 따라 공용 공간은 화이트로 깔끔하게 통일하고, 화장실 같은 독립된 공간은 화려하게 연출해 완급을 조절했어요.” 또 거실에 덩그러니 놓인 그랜드 피아노를 창가 옆으로 옮긴 뒤 단을 높여 마치 콘서트홀처럼 스페셜한 공간을 연출했다. “집이라는 공간은 매우 제한적이지만 하얀 도화지에 그림을 그리듯 좋아하는 컬러와 취향으로 조화롭게 물들이면 가족 구

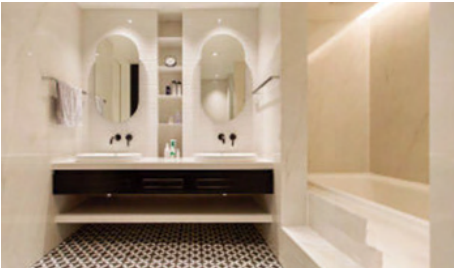


성원의 맞춤형 행복 공간을 만들 수 있어요.”

## 따로 또 家치



▲운동을 하거나 TV를 보는 플레이 룸과 드레스 룸, 욕실 사이의 공간을 책장으로 분할했다.



▲손님 초대가 잦은 아빠를 위한 전용 욕실 공간. 블랙 & 화이트 모던한 컬러 타일, 미니멀한 디자인의 세면 수전과 거울 등을 배치해 세련되고 쾌적한 욕실 공간을 연출했다.

가족은 중·고등학교에 다니는 두 아들과 남편, 이렇게 네 식구다. 거실을 중심으로 아빠와 두 아들을 위한 전용 공간과 엄마 도주연 씨가 주로 머무르는 다이닝 공간, 이렇게 세 곳으로 나뉘지만 함께 모여 공부하고 취미 활동을 하며 보낼 수 있는 가족 공유의 공간을 집 안 곳곳에 배치해 ‘따로 또 함께’가 가능하다.

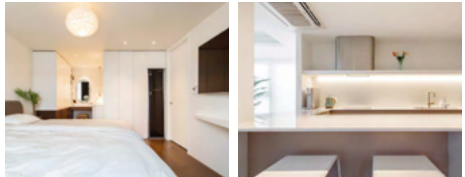


▲블루 컬러로 포인트를 준 자녀들의 공용 침실. 옷과 책 등을 최대한 수납하기 위해 불박이장 외에도 슬라이딩 책장과 화이트 벽 등을 활용해 공간 내 많은 수납장을 마련했다.

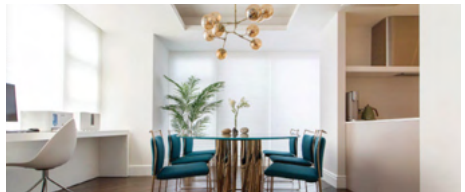


▲두 아들이 함께 사용하는 공용 공부방. 책상을 각각 반대편에 배치해 함께인 듯 따로 공부하는 효과를 주었다.

“중일 업무에 시달리는 남편을 위한 취미 공간을 만들어요.” 대학 시절 밴드 보컬로 활동했을 만큼 노래와 기타 연주가 수준급인 남편을 위해 방음실과 전용 플레이 룸을 만들어 언제든지 취미 활동을 하며 재충전할 수 있게 배려했다. 또 각각 중·고등학교 3학년인 두 아들을 위한 전용 공부방과 침실, 욕실도 마련했다.



▲부부 침실에는 아무런 방해 없이 휴식에 집중할 수 있도록 침대와 최소한의 소품만 뒤 심플하게 꾸몄다(좌). 긴 아일랜드 식탁은 중간을 오픈하고 의자를 놓아 바쁜 아침 아이들의 식사에 이용한다. 부엌 상부장을 없애고, 꽃과 소품 등을 놓을 수 있는 선반으로 교체했다. 기분에 따라 놓는 소품과 꽃 등을 바꿔 공간의 분위기를 다르게 연출한다(우).



▲부엌과 테라스로 연결되는 다이닝 공간. 골드 프레임 핀 조명과 비비드 컬러 체어가 모던한 공간에 악센트를 준다.

공간에 따라 삶이 변한다. 확실히 전보다 더 삶이 다채롭고 풍성해질 수 있다. 자연스럽게 공동 생활과 사생활을 구분하면서 누구나 꿈꾸는 가족과의 따로 또 함께 행복한 공존이 가능해졌다.



# 연애의 균형



화이트 와인은 차가운 온도, 레드 와인은 적당한 온도에서 디캔터에 담아 공기와 맞게 조절하는 것이 중요하다. 또, 어떤 글라스에 어느 정도 따라 마셔야 하는지도 와인 종류에 따라 달라진다. 남녀 관계도 그렇다. 나의 온도와 그의 온도, 나의 정도와 그의 정도 사이에서의 균형이 필요하다.

이제 막 연애를 시작한 연인 혹은 썸중인 예비 연인에게서는 더욱 그렇다. 연애 초반 어떻게 이미지 메이킹을 하고, 포시셔닝을 하느냐에 따라 연애가 어떤 방향으로 흘러갈지 정해지기 때문이다. 하루 3번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안 양치질을 해야 한다고 배우는 치과의 333 법칙. 연인 관계에서도 333 법칙은 필요하다.

나의 이미지가 상대에게 굳어지기 3일, 3주, 3개월 전에 많은 것이 결정된다. 이때를 놓치면 스스로 원하는 이미지를 만드는 것은 물론 주도권 싸움에서도 한참 밀리게 된다. 너와 나의 사이에서 발생하는 트러블과 변수에도 당당히 맞설 수 있는 에너지가 필요하다.

**:: SITUATION 3days**

늘 그렇듯 주도권은 초반에 결정된다. 상대에게 주눅 들지 않고 당당하게 연애하기 위한 주도권 333의 법칙.



## 넘치지 말 것

연애 초반에는 주도권 싸움을 하게 된다. 주도권을 잡기 위해 가장 많이 하는 밀당은 연락을 참는 것. 연락하고 싶지만 연락하지 않는 것으로 밀당을 한다. 주도권을 어느 한쪽이 반드시 가져야 한다는 생각 자체를 버릴 것. 주도권의 필요성을 못 느낀 채 아름답게 지속되는 관계도 많다. 주도권은 어쩌면 내가 상대방보다 아주 조금은 우위에 있다는 오만함에서 비롯한 감정이 아닐까. 주도권이 없어도 당신의 연애는 행복할 수 있다.

## 걱정은 YES, 간섭은 NO

진짜 내 사람으로 만들기 위해 다양한 노력을 기울이는 것은 좋다. 하지만 걱정과 간섭은 한 곳 차이다. 서로에 대한 마음이 점점 쌓이고 있는 시점에 과한 간섭은 상대로 하여금 반감만 살 뿐이다. 나를 배려하는 것은 좋지만 내 눈치를 보게 하는 관계는 건강하지 않다. “몸 상하니까 술 적당히 마시고 들어가요”와 “또 술이에요?”는 완전히 다르다. 그를 걱정하는 것인지, 그가 뭘 하고 돌아다닐

지 몰라 밤잠을 설치며 전전긍긍하는 나를 걱정하는 것인지 스스로에게 물어보자. 누구에게나 나만의 시간이 필요하다.

## :: SITUATION 3weeks



### 성향을 파악할 것

어떻게 하면 상대방이 좋아하는 것, 싫어하는 것을 잘 파악할 수 있을지를 고민하자. 연애를 오래 지속하기 위해 많은 사람들이 꼽는 방법 중 ‘상대가 싫어하는 것을 하지 말 것’이 있다. 생각해 보면 그렇다. 상대가 좋아하는 일을 하는 것은 쉽다. 반응도 어느 정도는 예상 가능하다. 하지만 의외로 싫어하는 것을 하지 않는 것이 쉽지 않다. 좋아하는 것을 파악해서 감동을 주는 것도 좋지만 싫어하는 것을 기민하게 파악한 후 그 행동을 하지 않는 것이 진짜 관계를 오래 유지할 수 있는 방법이다.

### 주체가 내가 될 것

모든 관계의 주체는 내가 되어야 한다. 주도권도 중요하지만 그보다 더 중요한 것은 서로의 감정, 무엇보다 내 감정에 솔직해지는 것이다. 내가 알고 있던 나와 연애하는 나의 자아는 꽤 많은 부분에서 다르다. 스스로도 낯선 내 모습과 감정을 상대방과 솔직히 공유해보자. 내 감정과 상대의 감정을 공유하면서도 우리만의 연애 스타일을 만들어 나가면 되는 것이다. 똑같이 내가 하는 연애인데도 누구와 연애를 하느냐에 따라서 연애 스타일은 완전히 달라진다. 내 페이스로 상대방을 일방적으로 이끌지도 말고, 상대방의 페이스에 일방적으로 끌려가지도 말자. 모든 관계의 주체는 나다. 상대방이 행복한 것을 보면서 나도 행복해

지지 말고, 나 스스로 행복해져야 한다. 행복이 충분한 각각의 주체가 만날 때 비로소 두 사람 모두 행복해질 수 있다. 성숙한 연애를 위해서는 스스로 행복한 사람이 될 것. 행복한 두 사람이 만나 더 행복해지는 연애로 나아가보자.

## :: SITUATION 3months



### 배려 ≠ 주도권

배려와 주도권을 착각하는 사람들이 있다. 주도권을 잡지 못한 사람만 배려를 하는 것이 아니다. 나에 대한 호감을 배려로 표현한 것이지 모든 것을 당신 마음대로 해도 된다고 허락한 것이 아니니 말이다. 다툼이 있을 때도 누가 이기느냐가 아니라 어떻게 해결하느냐가 중요하다. 사과는 잘못된 사람이 먼저 하면 된다. 원인을 제공한 사람이 진심을 담아 사과하면 관계는 원래대로 회복될 것이다. 괜한 자존심을 내세워 사과를 미루다 보면 다툼이 더 커지고, 나아가 관계만 언나 갈 뿐이다.

### 없는 취미도 만들자

너를 사랑하지만 오직 너만 보고 있는 것은 아니라는 인상을 심어주는 것이 중요하다. 왜 이런 연기를 해야 하는지 의구심이 들 때도 있지만 연애 코칭 서적에서 “오는 길에 나 헌팅 당했어”라는 말을 은근슬쩍 흘리라고 조언하는 데는 다 그만한 이유가 있다. 서로 어느 정도 성향 파악이 끝났으면 내가 너한테만 매력적인 게 아니라는 것을 조금씩 어필할 필요가 있다. 상대방이 없는 시간도 어느 정도 잘 보낼 수 있다는 점과 그럼에도 너와 함께하는 이 시간이 가장 행복하다는 것을 보여주면 당신이 훨씬 더 매력적으로 보일 것이다.

# 행복한 책 읽기 3월의 추천 도서



:: 첫번째 행복 도서

## 붕제인형 살인사건

저자: 다니엘 콜

출판사: 북폴라자



런던의 허름한 아파트에서 신체의 여섯 부위를 꿰매서 이어 붙인 시신 한 구가 발견된다. 각 신체 부위는 서로 다른 사람의 몸에서 가져온 것이므로, 희생자는 총 여섯 명이다. 희생자가 누구인지, 공통점은 무엇인지 어떠한 단서도 없어 수사가 미궁에 빠질 무렵, 편지 한 통이 울프 형사에게 전달된다. 편지에는 또 다른 여섯 명의 이름과 날짜가 적혀 있다. 런던 경찰이 희생자들을 추적하는 과정에서 그 누구도 상상할 수 없는 엄청난 비밀이 드러나는데...

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.

:: 두번째 행복 도서

## 빛을 두려워하는

저자: 더글라스 케네디

출판사: 밝은세상



“브렌던은 로스앤젤레스의 우버 운전자이다. 평생 일이 재미있어서 한 적은 없고, 가장은 생활비를 벌어야 한다는 책임감과 의무감을 갖고 있는 사람이라 그냥 당연하게 생각하며 일해 왔다. 어느 날, 건물에서 화재가 발생하고 브렌던은 안으로 들어간 엘리스를 떠올리며 구조 활동에 나선다. 다행히 엘리스와 관계자들은 무사히 탈출하지만 경비원의 몸에 불이 붙어 끝내 사망한다. 그날 이후 브렌던은 엘리스를 임신 중절 병원까지 태워주고 일을 마치면 데려오는 일을 맡게 된다. 브렌던은 임신 중절을 옹호하는 입장에 서게 되고, 부득이 그의 오랜 친구이자 사제인 토터 신부와 그의 아내 아그네스카와 적대적인 관계에 놓이게 되는데…….