

#05 소녀 풍 빈티지 패션 “레이디 버드”



사춘기 소녀의 성장을 그린 영화 '레이디 버드'. 극중 스스로에게 레이디 버드라는 이름을 지어주는 크리스틴은 동동 튀는 캐릭터에 맞는 개성 있는 빈티지 패션을 보여준다. 레이어드 컬러가 물든 헤어스타일은 우선 그녀의 트레이드마크이다. 어떤 색상도 다 잘 어울리도록 매치하는 그녀지만 특히 눈에 띄는 룩들이 있다. 화이트 티셔츠와 체크 패턴 원피스를 함께 매치한 스타일링과 핑크 컬러의 롱 레이스 원피스가 바로 그것. 특별한 분위기를 연출하고 싶다면 그녀처럼 여러 개의 비즈 목걸이와 자수 팔지를 레이어드해 캐주얼한 뉴트로 무드를 완성해보자.

#06 알록달록 즐거운 “노트북”



주인공 엘리 역의 레이철 맥 아당스가 너무나도 사랑스럽게 나온 영화 노트북. 비비드한 컬러의 원피스들이 그녀의 밝고 순수한 성격을 잘 보여준다. 극중 부유한 집안의 딸인 그녀는 항상 드레스에 어울리는 정돈된 헤어부터 장갑과 모자, 액세서리까지 풀로 드레싱업 된 상태이다. 이를 그대로 현실로 가져올 수는 없지만 빈티지 숍에서 예쁜 빈티지 원피스를 하나 골라 그녀의 무드처럼 모자 대신 귀걸이, 장갑 대신 가방 등으로 원피스와 어울리는 완벽한 러블리 룩을 스스로 만들어보면 어떨까?

07 자기주장 뚜렷한 패션 “헬프”



헬프는 1960년대의 시대상이 그대로 패션에 드러난다. 미국의 인종차별을 다루고 있는 이 영화는 그들이 입고있는 의복에서도 주제의식이 드러난다. 화려한 플로럴 패턴에 비비드하고 밝은 색상의 옷과 진주, 보석 등의 액세서리, 부풀린 머리를 하고있는 백인과 달리, 흑인들은 주로 일할 때 입을 메이드복에 단정한 헤어스타일로 등장하며, 그나마 집에서만 색감이 있는 윌피스를 입곤한다. 영화 말미에 그들의 이야기가 세상에 전해지게 된 순간에서야 제대로 갖춘 옷을 입고 세상에 모습을 보인다. 캐릭터가 가진 각각의 성격이 패션에 가장 잘 드러나는 영화이다.

08 보기만 해도 시원한 “해변의 폴린느”



여름은 아직 몇달 남았지만, 휴가를 계획중에 있다면 참고하고 싶은 영화 해변의 폴린느다. 꾸민 듯 안 꾸민 듯, 무심한 듯하지만 센스있는 스타일링이 1980년도에 촬영한 영화라는데 믿기지 않을 정도로 모던한 느낌이다. 어떤 룩은 최근 자크뫼스의 컬렉션을 연상시키기도 한다. 러블리 시크 느낌의 폴린느와 달리 페미닌한 무드의 사촌언니 마리온의 패션을 비교해서 보는 것은 이 영화를 감상하는 또 다른 재미다. 한번쯤은 이 단발머리 소녀의 사진을 본 적이 있을 것이라 생각되는 만큼 많은 이의 기억속에 각인 되어있다.

#09 한 번쯤 꿈꾸게 되는 록 “레옹”



많은 예능 프로그램에서도 오마주 되었던 레옹. 영화 제목은 레옹이지만 더 큰 임팩트는 어린 나탈리 포트만이 연기한 마틸다가 주지 않았나싶다. 정부 살인업자가 주인공인 퇴폐적인 줄거리와 잘 어울리는 마틸다의 패션은 미니멀리즘과 힙합, 그리고 절제된 섹시함이라는 90년대의 트렌드를 모두 담고 있다. 숏베니, 봄버 재킷, 크롭탑, 숏팬츠와 초커 패션은 지금 보아도 쇼핑 욕구를 자극한다. 오늘날까지도 꾸준히 회자 되고 있는 일명 '마틸다 패션'은 이제 한국에서도 아이유의 노래 레옹 이후로 대명사격으로 사용되는 듯하다.

#10 화려하거나 귀엽거나 “캐롤”



1950년대 뉴욕의 빈티지한 패션에 눈이 즐거운 영화. 줄거리와 인물의 상관관계를 패션으로 잘 드러내고 있기도 하다. 케이트 블란쳇이 연기한 캐롤이 전형적인 상류층 패션을 보여준다면, 루니 마라가 연기한 테레스의 패션은 귀엽고 평범한 소녀 감성 쪽에 가깝다. 붉은 계통의 색을 즐겨 입는 캐롤의 베레모, 스카프, 네일의 컬러 매치와 그녀의 밍크코트룩은 누가 보아도 화려하고 고급스러운 느낌. 반면에 무채색의 소박한 패션을 보여주는 테레스의 체크무늬 워피스와 헤어밴드는 차분하고 귀여운 느낌을 자아낸다.

속면을 위한 굿나잇 요가



하루종일 경직되었던 몸의 긴장을 풀고 가벼운 몸과 마음을 만들어주는 굿나잇 요가를 따라 해보자. 잠들기 전 10분만 투자하면 속면은 물론 꿀잠을 잘 수 있다. 하루를 고요하고 편안하게 마무리하는 방법을 공유한다.

01 | 다리 스트레칭



●●● #빠근한뒷다리자극 스트레칭 ●●●

work▶ 하루에 1번 **순서대로 2회** 반복 한다.

①② 기어가는 아기 자세에서 왼쪽 발을 왼손 바깥쪽 가까이 내려놓는다.

③ 들이쉬는 숨에 발목을 당겨 다리를 쪽 뺀고, 내쉬는 숨에 엉덩이를 살짝 뒤로 보내며 10초간 유지한다. 반대 방향도 같은 방법으로 스트레칭한다.

02 | 목 스트레칭

work▶ 하루에 1번 **2회** 반복한다.

① 양반다리로 앉은 다음, 양손을 머리 뒤에 깎지를 낀다.

②③ 고개를 숙이며 밑으로 쓸어내린다. 고개를 오른 쪽으로 돌린 뒤 왼손으로 지그시 끌어 내리며 10초간 호흡하며 뒷목을 스트레칭한다. 반대편도 같은 방법으로 스트레칭한 다음, 목을 시계 방향으로 돌리며 마무리한다.



●●● #거북목탈출 ●●●

03 | 어깨 스트레칭

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

- ① 침대나 바닥에 엎드려 누운 자세에서 양팔을 옆으로 뻗는다.
- ② 오른쪽 다리를 높이 든다.
- ③ 왼쪽 방향으로 넘긴다. 고개는 바닥에 편하게 내려놓고 살짝 아래로 시선을 두면서 목선 스트레칭도 함께 한다. 10초간 유지하며 반대편도 같은 방법으로 스트레칭한다.



... #뭉친어깨이완 ...

04



... #굽은등이완 ...

04 | 등 스트레칭

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

- ① 어깨 밑에 양손을, 엉덩이 밑에 양 무릎을 내려놓고 기어가는 아기 자세를 한 뒤 발끝은 세워 준비한다.
- ② 양손을 한 뼘 한 뼘 멀리 보내며 가슴이 바닥에 닿도록 내려놓는다.
TIP. 가슴을 바닥에 내려놓을 때 엉덩뼈가 위로 올라가고 가슴이 최대한 바닥에 닿도록 한다.
- ③ 10초 이상 유지한 뒤 제자리로 돌아온다.

05 | 옆구리 스트레칭

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

- ① 양반다리로 앉은 자세에서 오른쪽 무릎을 바깥쪽으로 보내 앉는다.
- ②③ 한 손은 반대 무릎을 잡고 다른 한 손은 귀 옆으로 위를 향해 곧게 뻗어 반대방향으로 스트레칭한다. 10초간 유지하며 반대편도 같은 방법으로 스트레칭한다.



... #꿀잠숙면스트레칭 ...

TIP. 굿나잇 요가 시 주의할 점이 있나요?

이완된 가벼운 몸으로 숙면을 취하도록 하는 것이 자기 전 스트레칭을 하는 가장 중요한 점이라고 생각해요. 그래서 숨의 패턴이 들쭉날쭉하지 않도록 일정하게 유지하고, 숨의 길이도 내쉬는 숨을 더욱 길게 하는 데 신경을 쓰는 것이 좋아요. 큰 근육들을 사용한 스트레칭을 하기 때문에 심적으로 안정되며 하루의 독소를 빼내어 숙면에도 도움이 돼요.

자기관리는 이렇게 수제 뷰티 케어



굳이 관리 받으러 나가지 않아도 되는, 자기 관리를 위한 뷰티 제품을 만드는 데 활용할 수 있는 5가지 재료를 소개합니다.

들에게 잘 알려져 있습니다. 강황은 최근 건강을 증진하는 효능과 용도가 널리 알려지면서 인기가 높아지고 있습니다. 강황에 함유된 커큐민(Curcumin)이라는 물질 덕분입니다.

강황을 사용해 만든 제품은 눈 밑 다크서클을 개선하는 데 도움이 될 수 있습니다. 수면 부족, 유전적 요소 등 눈 밑 피부색이 짙어지는 이유는 다양합니다. 다크서클을 완화하려면 피부 변색을 유발할 수 있는 생활습관을 개선하는 것이 중요하며 강황 성분이 들어간 아이 마스크 팩도 도움이 될 수 있습니다. 요리용 강황 가루 1큰술(tbs)과 버터밀크 1큰술을 섞어 페이스트를 만드십시오. 강황 페이스트를 조심스럽게 눈 아래에 바르고 15분 동안 기다립니다. 따뜻한 물수건으로 페이스트를 부드럽게 닦아냅니다.

집에서 편안하게 스킨케어를 받는 것을 싫어하는 사람이 있을까요? 특별한 날에 스파숍에서 시간을 보내는 것도 즐거운 일이지만 집에서 피부를 관리하는 것도 편리하고 비용이 저렴하며 자신이 원하는 대로 할 수 있다는 점에서 훌륭한 선택일 수 있습니다. 특히 최근 들어 재택근무가 보편화됨에 따라 업무와 가사를 챙기면서 자신만의 공간에서 편하게 즐기는 자기관리에 관심을 가지는 사람이 늘어나고 있습니다. 집에서 하는 자기관리는 간편하게 건강을 증진할 수 있다는 점에서 특히 추천할 만합니다.

♥ 코코넛 오일

♥ 강황



강황은 카레의 노란색을 내는 향신료로 사람



헤어마스크는 모발을 촉촉하고 부드럽게 하며 굵슬거림을 줄이고 건조한 두피와 비듬을 완

화하는 데 도움이 될 수 있습니다. 올리브 오일과 아보카도 오일 등 다양한 오일이 머릿결을 개선에 도움이 되는데, 그 중 코코넛 오일이 특히 효과가 뛰어난 것으로 알려져 있습니다.

코코넛 오일의 활용 방법은 2가지가 있습니다. 30분 내지 하룻밤 동안 액체 상태의 코코넛 오일을 머리카락에 발라두면 모발의 복구력을 향상시킬 수 있습니다. 또한 코코넛 오일 2큰술 정도를 꿀, 계란과 혼합하여 보습용 헤어마스크를 만들 수 있습니다. 어떤 헤어마스크든 모근에서 모발 끝까지 부드럽게 마사지 하듯 발라주십시오. 헤어마스크를 씻어낼 때 오일 성분을 완전히 제거하려면 샴푸를 2번 사용해야 할 수도 있으나 모발의 수분은 그대로 유지되니 염려할 필요는 없습니다.

♥ 에센셜 오일

집에서도 긴장을 완화하는 스파를 즐길 수 있습니다. 에센셜 오일을 더한 물수건을 활용하는 방법입니다. 얼음물을 채운 그릇에 원하는 에센셜 오일을 넣고 그 물에 수건을 흠뻑 적셔 물을 적당히 짜냅니다. 수건을 말아서 밀폐된 용기에 넣고 냉장고에 보관합니다. 만들어 놓은 스파 타월을 사용하고 싶을 때 냉장고에서 꺼내 얼굴에 몇 분간 살짝 올려놓거나 타월로 손을 닦습니다. 추운 겨울날에는 타월을 전자레인지로 1분간 데워 사용할 수도 있습니다.

에센셜 오일의 종류는 아주 다양하기 때문에 누구라도 자신의 취향에 맞는 오일을 찾을 수 있습니다. 취침 전에 긴장을 풀고 싶다면 라벤더 오일을, 아침을 상쾌하게 시작하려면 페퍼민트나 스피어민트를, 스파숍 같은 분위기를 원한다면 유칼립투스, 레몬, 라벤더를 혼합한 물로 물수건을 만들어 사용해 보십시오.

♥ 설탕

수제 설탕 스크럽은 각질 제거에 효과적입니다. 각질제거의 이유는 죽은 피부 세포의 최상층을 벗겨내 새로운 피부 세포의 형성을 돕기 위해서입니다. 죽은 세포를 제거하면 로션 등 스킨케어 제품이 새로운 세포에 잘 스며들게 할 수 있어 보습 효과를 높일 수 있습니다.



집에서 각질 제거용 스크럽을 만들려면 황설탕과 고체 상태의 코코넛 오일만 준비하면 됩니다. 황설탕과 코코넛 오일을 2대1의 비율로 그릇에 넣어 부드러워질 때까지 젓습니다. 혼합하면서 향을 첨가할 수도 있습니다. 이 스크럽은 코코넛 오일이 고체 상태일 때 효과가 가장 좋으므로 코코넛 오일이 녹기 시작한다면 냉장고에 넣어 굳혀서 사용하십시오. 피부에 스크럽을 바르고 설탕 입자가 사라질 때까지 마사지만 다음 씻어내면 됩니다.

♥ 꿀



꿀은 단맛을 내는 식품으로 얼굴 마스크 팩에 적합한 고유 성분도 함유하고 있습니다. 꿀은 항균 및 항산화 작용을 하기 때문에 피부에 바르면 좋습니다. 또한 꿀은 죽은 피부 세포를 제거하여 그 아래의 새로운 피부 세포를 드러내는 천연 각질 제거제 기능도 합니다.

꿀은 오트밀을 혼합하여 각질을 제거하는 데 사용하면 좋습니다. 꿀 1-2큰술과 오트밀 가루 1큰술을 섞어 얼굴에 부드럽게 펴 바릅니다. 15분 동안 기다렸다가 따뜻한 물수건으로 마스크팩을 제거한 다음 평소에 사용하는 클렌저로 얼굴을 씻습니다. 오트밀에는 항염 성분과 과도한 유분을 흡수할 수 있는 사포닌(Saponin)이 함유되어 있습니다. 계피는 항염 및 항산화 작용을 할 뿐 아니라 피부에 영양도 공급하므로 계핏가루를 더하면 마스크팩의 효과를 더욱 높일 수 있습니다.

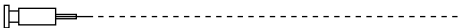
이젠 붉히지 마세요, 안면홍조치료



수시로 붉어지는 얼굴. 부끄러워서도 술을 마셔도 아니다. 왜 자꾸만 붉어지는 것인지, 근본적인 원인을 파악하여 해결해보자.

고 피부가 외부 요인에 의해 쉽게 붉어지지 않도록 피부의 컨디션을 높여 건강하고 환한 피부로 개선합니다.

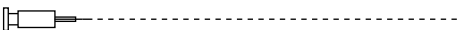
안면홍조란?



홍조라는 것은 단순히 얼굴이 붉어진다는 뜻이지만, 의학적인 의미로 안면홍조란 단순히 얼굴이 붉어지는 상태가 아니라 다른 사람보다 얼굴이 더 쉽게 그리고 더 심하게 빨갱게 되고 더 오래 지속되는 증상을 말합니다.

혈관병변을 악화시키는 인자로는 부신 피질 호르몬 연고제를 장기간 사용하거나 오랫동안 여드름이나 피부염을 반복하여 앓아온 경우, 또는 심리요인, 맵고 뜨거운 음식, 강한 자외선, 화장품, 비누, 급격한 온도 변화, 알코올, 간 기능이 좋지 않은 경우, 홍반성 루푸스나 전신 경화증 같은 내과적 질환이 있는 경우, 폐경 등에 의해서 발생할 수 있습니다.

홍조치룬 시술 효과



① 전체적인 피부상태 개선
안면홍조의 개선은 물론 피부 장벽을 두껍게 하



② 생기 있고 환한 피부로 개선
울긋불긋한 피부 톤이 전체적으로 밝게 개선되어 건강한 인상을 주며 더욱 어려보이고 생기 있어 보이는 효과를 얻을 수 있습니다.



③ 자신감 있는 일상생활
홍조로 인하여 일상생활에서 자신감을 잃으신 분들은 홍조치루로 자신감 있는 일상생활을 가지실 수 있습니다.



이런 분들께 추천

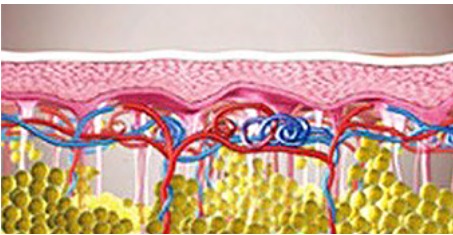


- ① 미세한 온도변화나 감정변화에도 얼굴이 자주 빨개지는 분
- ② 평소에도 얼굴이 붉어 고르고 환한 피부톤을 원하시는 분
- ③ 피부에 열감이 쉽게 일어나고 울긋불긋 하신 분

치료 과정

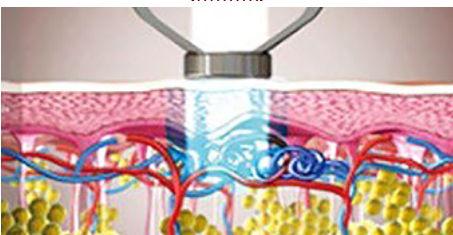


STEP1



홍조의 원인인 피하층의 모세혈관

STEP2



홍조 레이저의 조사

STEP3



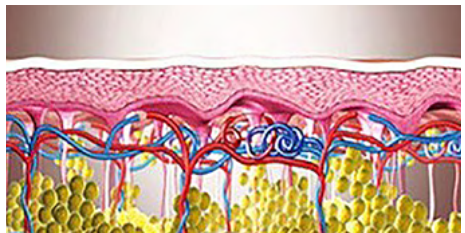
모세혈관 주위로 변화 발생

STEP4



모세혈관의 파괴와 변화

STEP5



홍조의 호전

수술 후 케어



- ✓ 화장은 다음날부터 하시는 것이 좋습니다.
- ✓ 꾸준한 시술과 올바른 생활습관을 병행하시면 더욱 큰 효과를 보실 수 있습니다.
- ✓ 시술 후 뜨거운 사우나, 목욕탕, 수영장 이용을 자제해 주시기 바랍니다.
- ✓ 세게 만지거나, 손으로 누르는 행동은 가급적 삼가주세요.
- ✓ 금주, 금연이 가장 좋은 방법입니다.

한가지로 완성. 모노크롬 메이크업



최애 컬러 하나만 골라 내 맘대로 바른다! 요즘 Z세대 사이에서 유행하는 모노크롬 메이크업 룩 북.

01. DO NOT DISTURB 방해 금지



글래머러스하면서 드라마틱한 컬러인 딥 브라운. 무디하면서도 섹시하고 동시에 퇴폐적인 느낌까지 주는 매력 부자 컬러다. Z세대 스타일로 재해석한 룩. 눈가에 딥 브라운

새도를 스머지하고, 입술엔 딥 브라운 컬러의 립스틱을 발라 발칙한 배드 걸 느낌을 완성했다. 단, 너무 오버사이즈로 연출하면 고루해 보일 수 있으니 립라인을 두껍지 않게 그릴 것.



- 1 나스 싱글 아이새도우 벵갈리. 매트한 초콜릿 브라운 컬러의 새도로 깊은 음영감을 더한다.
- 2 로라 메르시에 벨루어 익스트림 매트 립스틱 피어스. 강렬한 발색력과 부드러운 텍스처를 지닌 크레용 타입 크림 매트 립스틱.
- 3 fmgtx 듀이듀이 베일 글로우 컬러밤 01 스위트 넷메그. 매혹적인 딥 브라운 컬러의 멀티 밤. 내 맘대로 발색을 조절할 수 있다.

02. TANGERINE BOMB 렌저린 밤



탠저린은 칙칙한 얼굴에 생기를 더해주는 컬러다. 진한 주황보다는 노란빛이 섞인 밝은 주황을 선택해야 피부 톤이 더 밝고 화사해 보인다. 뺨 한가운데에만 블러셔를 동그랗게

바르는 것은 식상하니, Z세대 특유 새도를 스머지하고, 입술엔 딥 브라운 컬러의 립스틱을 발라 발칙한 배드 걸 느낌을 완성했다. 단, 너무 오버 사이즈로 연출하면 고루해 보일 수 있으니 립라인을 두껍지 않게 그릴 것.

- 1 빌리프×브이디엘 블라스트 밤 스쿼즈 페인트

02 피치 밤. 컬러 포인트를 원하는 어디든 사용할 수 있는 멀티유즈 아이템.

② 안나수이 치크 컴팩트 600 패션 오렌지. 생기 넘치는 뽀 연출엔 상큼한 오렌지 컬러의 블러셔.

③ 어뮤즈 듀 틴트 01 라 비 앙 코랄. 촉촉하고 가벼운 사용감과 맑고 투명한 발색이 훌륭하다.



03. PINK NUANCE 핑크 뉘앙스



얼굴 전체를 핑크로 물들이고 싶을 때는 색을 열게 퍼트리듯 스머지하기를. 핑크 블러셔를 바를 때도 광대 밑으로 분홍빛 색감을 넓게 퍼 바르면 실제 혈색처럼 자연스러운 홍조를 연출할 수 있다.

이때 사용한 블러셔를 눈가에 사용해도 좋다. 아이홀에 스머지해 눈과 뺨에 통일감을 준다. 핑크 립스틱을 바를 때는 입술 라인보다 오버사이즈로 얇게 스머지해 마무리한다.



① 디올 스프링룩 컬렉션 스틱 글로우 725 로즈 글로우 스틱. 은은한 색감과 윤기를 더해준다.

② 피브 하이퍼-핏 컬러 세럼 피터펫. 리퀴드 블러셔로 수채화처럼 부드럽고 맑은 발색 덕에 얼굴 어느 부위든 사용하기 좋다.

③ 맥 리:핑크 핑크 컬렉션 파우더 키스 립스틱 섹시, 벳 스위트. 밝고 화사한 소프트 핑크 컬러.

04. RED ALERT 레드 얼럿



원하는 채도와 색감의 레드를 고른 뒤 동일한 컬러의 립 펜슬을 준비할 것. 입술에 가볍게 쓱쓱 스머지해 생기를 더한 뒤 눈가에도 아이라인을 그리듯 발색하는 것이 재미있는 포

인트. 한쪽 눈꼬리에는 동그란 모양을 그리고, 나머지 눈에는 앞머리에만 채도처럼 넓게 스머지해 화이트 있고 유니크한 룩을 연출했다. 투명 파우더로 가볍게 쓸어주면 번질 걱정 제로. 이처럼 양쪽 눈매를 다르게 메이크업하면 개성 넘치면서도 색다른 레드 룩을 연출할 수 있다.



① 바이레도 컬러 스틱 바비. 멀티로 활용할 수 있는 컬러 스틱으로 입술은 물론 눈가, 뺨 등 다양한 부위에 사용해 유니크한 메이크업을 완성한다.

② 상테카아르 매트 스티로 #로벨리아. 입술에 완벽하게 밀착되는 강렬한 오렌지 레드 컬러의 립 크레용.

③ 구찌 뷰티 크레이용 공꾸르 데 레브르 04 루즈. 부드럽게 블렌딩되는 크림미한 포물러의 립 펜슬.

올해의 컬러 '베리 페리'



“베리 페리는 격변의 시대를 상징한다. 격리된 현실과 디지털 생활의 융합을 색으로 표현했다. 베리 페리는 전 세계에서 일어나는 혁신과 변화를 반영한다. 게임 트렌드와 함께 일상까지 스며든 메타버스와 예술계의 수요 증가 등 우리 앞에 놓인 광범위한 가능성을 강조하기 위해 만들었다.”

① 아이유 보랏빛 스타일



세계적인 색채 연구소 팬톤(Pantone)이 발표한 '올해의 색상'은 어떤 색일까요? 패션, 리빙, 푸드 할 것 없이 여러 분야에 영감을 주는 컬러를 알아본다.

'핫 핑크보다 진한 보라색을 더 좋아해'. 자타 공인 보라색 마니아로 알려진 아이유! 아이유의 SNS에선 무대의상은 물론 사복 패션에서도 보랏빛 컬러를 확인할 수 있습니다. 헤어 스타일부터 네온 그린 컬러와 매치한 보랏빛 스커트 룩, 프레피 룩 스타일의 니트, PVC 소재의 드레스까지! 슬라이드를 넘겨 아이유의 다채로운 보랏빛 패션을 감상해봅시다.

② 제니 퍼플로 포인트!



일상생활에서 '베리 페리' 컬러를 활용하고 싶다면? 포인트 아이템을 매치하는 게 가장 손쉬운 방법입니다. 제니의 룩이 바로 그 예시죠. 로에베 퍼플 니트에 블랙 슬랙스를 매치해 캐주얼하면서도 시크한 퍼플 룩을 완성했어요. 이처럼 블랙은 물론 그레이나 화이트 등 모노

톤의 아이템과 퍼플 컬러의 아이템을 함께 스타일링 해보세요.

③ 차정원 톤 온 톤 룩



세심하고 스타일리시한 컬러 매치의 사복 패션을 선보이는 차정원. 톤다운 된 보랏빛 니트를 메인으로 회색빛이 감도는 블루 캡과 중청 데님을 더해 사랑스러운 퍼플 룩 코디를 연출했습니다. 차정원의 룩에서 힌트를 얻어 보라색과 블루 컬러의 패션템을 믹스매치 해보는 것도 좋겠죠?

④ 이해리 퍼플 & 그린 룩



포인트 컬러 매치, 톤 온 톤 플레이 등으로 퍼플 컬러에 대한 적응력을 키워다면? 보색 대비를 활용해 근사한 데일리 룩을 완성 해보세요.

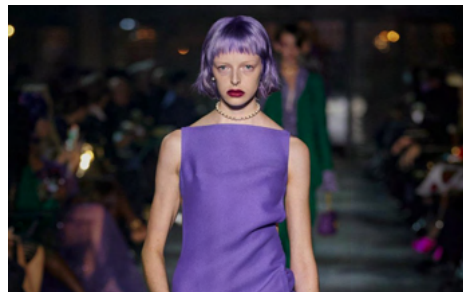
퍼플 컬러의 니트에 그린 스커트와 옐로 슈즈를 매치한 이해리 룩이 좋은 예시! 보라색과 초록빛의 조화가 상큼하고 우아한 매력을 자아냅니다.

⑤ 한예슬 카디건부터 백까지!



좀 더 과감하게 베리 페리 컬러를 즐기고 싶을 땐 패션템과 함께 액세서리를 함께 즐겨보세요. 한예슬의 룩처럼 말이지. 화이트 슬리브리스 톱과 데님이라는 클래식하고 심플한 조합에 보라색 카디건과 백을 매치해 사랑스러운 면서도 동시에 관능적인 분위기의 룩을 완성했습니다. 이때 채도를 다르게 조율해 보랏빛의 다채로운 매력을 즐겨보세요!

:: Editor's Tip ::



베리 페리는 개인의 독창성과 창의성을 이끌어주는 색이며, 활기차고 역동적인 존재감을 나타냅니다. 아이 메이크업, 네일 아트, 헤어 컬러 등에 베리 페리 컬러를 활용할 것을 추천합니다. 특히 매트한 질감과 시머한 질감에서 다른 매력을 나타내기 때문에 다양하게 활용할 수 있습니다.

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

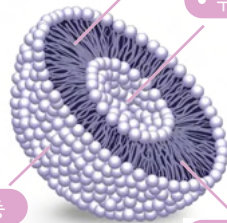
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

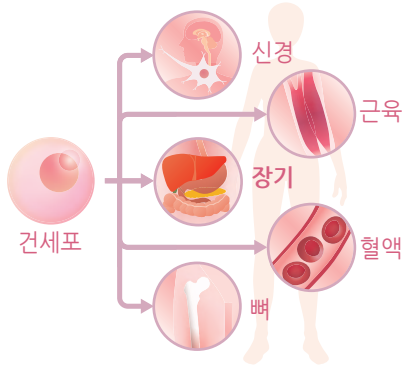
02 Cellogy

출기세포
의료재생 화장품

출기세포란, 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.

출기세포는 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

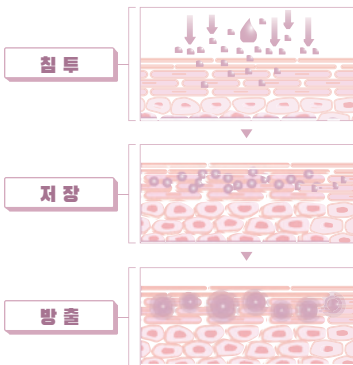
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

리/포/솜/화/란/?



04 Cellogy

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.

베이지크 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.

걱정 말아요

분유는 모유에 준하여 조제되어 있으며, 아기의 성장, 발달에 필요한 영양소 성분이 들어 있어요. 분유의 농도 또한 모유를 근거로 정하며, 분유캔에 적힌 방법에 따라 조유하는 것이 좋아요.

물 150ml에 20ml 스푼으로 5스푼을 넣어 장기적으로 아기에겐 옅은 농도로 분유를 주셨을 경우, 아기에겐 필요한 영양이 부족해지고 이로 인해 변비가 유발될 수 있어요. 다만, 몇 회정도 단기간 옅은 농도로 주신 거라면 크게 염려하지 않으셔도 됩니다. 간혹 아기에겐 설사나 구토 반응 등의 소화기 안되는 반응등이 있을 때 단기적으로 옅은 농도로 조유하는 것을 권해드리기도 합니다. 너무 걱정하지 마세요.

BABY1

분유를 잘못 탔어요



* 고민 있어요

80일된 아기 엄마입니다. 남편이 물 150에 20스푼으로 5스푼을 넣어줬어요. 괜찮을까요? 어쩐지 아기가 먹다가 맛이 이상한지 몇번을 울더라구요. 오랫동안 잘못 준 건 아닌 것 같고, 아빠가 탈 때마다 잘못된 것 같은데 우리 아기 괜찮겠조?

BABY2

아이가 분유를 거부해요

* 고민 있어요

6개월 아기 엄마예요. 분유를 주면 처음에는 입으로 가져가서 몇번 빨다가 젖병을 손으로 밀어내고 일어나려고 합니다. 장난감에 손에 쥐어주면 그제서야 자리를 잡고 젖병을 빨기 시작하고 장난감에 흥미가 떨어지면 다시 젖병을 밀어냅니다. 분유 먹는 시간도 길어지고 먹일 때마다 장난감 6~7개 정도는 항상 옆에 두고 손에 쥐어주며 먹이고 있습니다. 하루 수유량 맞추기 위해 간간

이 밤수도 하지만 총량은 700~800ml 정도입니다. 이유식을 시작한 지 한달 되었고 처음부터 이유식을 주는대로 맛있게 잘 먹습니다. 이유식을 잘 먹기에 하루 2회 먹이며 한번 주는 양이 70~80ml 정도입니다. 질병도 교체해 봤지만 밀어내는 반응은 여전합니다.

유산균과 비타민D 먹이며 응가는 하루에 한번 잘 하고 있습니다. 무엇이 문제일까요? 어떻게 하면 분유를 잘 먹을까요? 대신 이유식을 늘려도 될까요?



걱정 말아요

우리 아기가 분유를 잘 먹지 않아 걱정이지군요. 아기가 아픈 데 없고, 잘 놀고, 잘 자고 체중도 잘 늘며 변도 규칙적으로 본다면 너무 걱정하지 않으셔도 괜찮아요.

6개월정도 되면 아기의 미각이 점차 발달하여 이유식에 비해 상대적으로 밍밍한 맛의 분유를 거부할 수 있어요. 당분간 단맛이 나는 이유식 및 간식은 주지 않는 것이 좋습니다. 아기가 먹지 않는다고 수시로 수유 하거나 시간을 질질 끌면서 억지로 먹이지 마세요. 또한 주변을 조용하고 어둡게 하여 분유 먹는 것에 집중할 수 있도록 해주세요.

이 시기 아기의 하루 권장 수유량은 600~900ml 정도 인데요, 6개월이라면 이유식량을 점차 늘리고 분유량은 서서히 줄여가는 시기입니다. 다만, 돌 이전의 아기들은 유지방이나 우유 단백질 등 유성분으로부터 영양을 공급받으므로 하루 최소 600ml 정도는 수유 해주시는 것이 좋아요. 혹시라도 아기 체중이 줄고, 기운이 없이 처져 보이면

나 때를 부리는 일이 늘고, 잠을 잘 자지 못하는 등의 불편한 컨디션을 보인다면 다른 이상이 있는지 소아과에 방문해 보세요.

BABY3

아이가 우유를 안먹어요

엄마가 맛있게 먹던걸 보면 잘 따라해 주려나?



고민 있어요

요즘 아기가 우유를 안먹어서 고민입니다. 26개월 아이의 경우, 우유를 하루 400ml는 먹어야 하는 거죠? 다른 식품으로 대체를 한다면 얼마나 먹여야 할까요? 현재 유기농 우유를 먹고 있긴 한데, 아기가 요즘 살이 썩 듯해서 저지방 우유로 먹여도 괜찮을까요?

걱정 말아요

영유아 성장기에는 균형잡힌 영양섭취를 위해 하루 세끼 식사 외 하루 2번 (오전, 오후) 간식과 우유, 두유, 분유 등 유제품을 하루 총 400~500ml 정도 주시는 게 좋아요.

우유를 잘 먹지 않는다면, 우선 생우유의 맛과 냄새를 적응할 수 있도록 해주세요. 그리고 우유를 컵에 조금만 담아주고 엄마가 컵으로 마시는 모습을 보여주면서 따라하게 하는 것도 좋습니다. 조금이라도 먹으면 잘했다고 칭찬해주세요.

소량씩이라도 다양한 방법으로 우유를 접하게 해주세요. 그래도 아기가 우유를 잘 먹지 않는다면, 요구르트나 치즈, 혹은 갈숨이 강화된 두유를 통해 단백질이나 칼슘 등의 영양을 보충할 수 있습니다. 우유 200ml 한잔은 치즈 1장 반 정도로 생각하시면 됩니다.

케이크에 열광하는 자, 여기 모여라!



미숫가루 컵케이크

6인분 기준

[재료]

미숫가루 1컵, 계란 3개, 설탕 8스푼, 우유 50ml, 녹인버터 6스푼, 호두, 아몬드 적당량

TIP. 따로 살 필요없이 집에서 묵혀두었던 미숫가루를 이용하여 만들어도 촉촉하고 부드럽습니다.

[만들기]

- ① 계란흰자 3개 분량에 설탕 8스푼을 넣고 거품기로 힘껏 저어준다.
- ② 머랭을 거꾸로 들어보았을 때 거품이 흐르지 않을 정도로 만들어준다.
- ③ 우유 50ml를 조금씩 나누어 넣어가면서 거품이 죽지않도록 잘 섞어줍니다~ 그리고 녹인버터 6스푼도 나누어서 넣어준다.
- ④ 반죽에 미숫가루 1컵을 체에 내려서 넣어주고 거품이 꺼지지 않게 잘 섞어준다.
- ⑤ 머핀팬에 종이머핀컵을 깔고 반죽을 넣은후, 잘 데 다진 호두와 아몬드를 올려준다.
- ⑥ 180도 오븐에서 20분 가량 구워 접시에 보기 좋게 담아낸다.

밥은 참아도 디저트는 참을 수 없는 분들! 커피가 아닌 케이크를 먹으러 카페에 가시는 분들! 이젠 집에서 충분히 즐겨보세요.



오레오 아이스박스 케이크

4인분 기준

[재료]

오레오 30개, 실온 크림치즈 또는 마스카포네 치즈 200g, 생크림 250ml, 설탕 25g, 장식용 슈가 파우더 약간

[만들기]

- ① 오레오의 쿠키와 크림을 분리한다(3~4개는 장식용으로 남겨둔다).
- ② 크림치즈를 부드럽게 풀어, 분리한 오레오 크림의 1/3을 넣고 잘 섞어준다.
- ③ 생크림에 설탕을 넣고 70% 정도로 휘핑해준다.
- ④ 크림치즈에 휘핑한 생크림을 2번에 나누어 넣고 잘 섞어 준다.
- ⑤ 유리 용기에 크림과 쿠키를 번갈아 층층이 올리고 남은 오레오 쿠키로 위를 장식한다. 이후 냉장고에서 4시간 동안 굳힌다. 기호에 따라 슈가 파우더를 뿌린다.



아몬드 밤 케이크

3인분 기준

[재료]

아몬드 가루 150g, 슈가파우더 105g, 달걀 150g, 생크림 35g, 밀가루 박력분 15g, 옥수수 전분 30g, 베이킹 파우더 2g, 버터 105g, 골드 럼 15g, 보닛밤 7개 정도, 나파주 30g, 호두 굵게 다진것 35g

[만들기]

- ① 주름들에 분량의 실온의 버터를 꼼꼼히 바른 후, 강력분을 훌뿌린 다음, 탈탈 털어 코팅을 해준다.
- ② 버터는 전자레인지에 30초 단위로 두세번 돌려 녹인 후, 럼주를 섞어 미지근하게 식혀준다.
- ③ 아몬드 가루, 슈가파우더는 체쳐서 잘 섞어준다.
- ④ 아몬드 가루와 슈가파우더 섞은 혼합물에, 달걀을 넣고, 핸드믹서로 충분히 휘핑해준다.
- ⑤ 여기에 실온의 생크림을 넣고, 핸드믹서로 2~3분간 휘핑한다.
- ⑥ 체친 박력분과 옥수수 전분, 베이킹 파우더를 넣고 주격으로 잘 섞어준다.
- ⑦ 녹인버터와 럼주 혼합물을 넣고 고루 섞어준다.
- ⑧ 완성된 반죽은 준비한 틀에 1/2 정도 붓고 보닛밤을 올린 후, 나머지 반죽을 붓고 바닥에 두어번 떨어뜨려 반죽을 정리해준다.
- ⑨ 175도로 예열된 오븐에 40분 정도 구워주세요. 윗면이 탄탄하고 고치를 찢어보아 깨끗하면 완성.
- ⑩ 케이크가 뜨거울때 팬에서 분리한 후, 어느정도 식으면 나뻘죽을 바르고, 다진 호두를 옆에 붙인다.



딸기 케이크

2인분 기준

[재료]

달걀노른자 2개, 바닐라 엑스트랙 3g, 우유 20g, 설탕 25g, 박력분 45g, 베이킹 파우더 1g, 달걀흰자 2개, 설탕 35g, 식용유 약간, 생크림 100g, 딸기잼 약간, 딸기 파우더 약간, 타임 약간, 딸기 적당량

TIP. 버터, 달걀은 상온에 두고, 가루는 체쳐 준비해 두면 좀더 수월하게 만들 수 있다.

[만들기]

- ① 볼에 달걀 노른자, 바닐라 엑스트랙, 우유, 설탕을 넣고 거품기로 잘 섞는다.
- ② 체친 가루를 넣고 거품기로 잘 섞는다.
- ③ 다른 볼에 달걀 흰자를 넣고 설탕을 3회에 나누어 넣으면서 머랭을 올린다.
- ④ ②에 머랭 1/3 분량을 먼저 넣고 고무주걱으로 확실히 섞는다. 이후 나머지 머랭을 넣고 머랭이 꺼지지 않도록 고무주걱으로 재빨리 섞는다.
- ⑤ 프라이팬을 약불로 예열하고 식용유를 약간 두른다.
- ⑥ 팬에 원형 무스링을 올리고 반죽을 떠 넣는다.
- ⑦ 약불로 뚜껑을 덮고 3~5분 정도 굽는다.
- ⑧ 무스링을 빼고 팬케이크를 뒤집은 뒤 다시 뚜껑을 덮고 3~5분 정도 익힌다.
- ⑨ 익힌 팬케이크 1개를 접시에 담고 딸기잼을 바르고 위에 딸기를 올린 후 팬케이크를 하나 더 올린다.
- ⑩ 50% 농도로 휘핑한 생크림을 올리고 딸기파우더, 타임으로 장식한다.

PTSD

외상 후 스트레스 장애



PTSD가 무엇인지 알고 계신가요? 조금 더 자세히, 어떤 질환이고 어떤 원인으로 인해 발생하는지, 그 외의 여러 가지들을 알아봅시다.

을 갖습니다. 환자가 원치 않아도 반복적으로 사건이 회상되기 때문에, 환자는 다시 기억나는 것을 회피하려고 애를 쓰게 됩니다.

1 | 정의



외상 후 스트레스 장애는 심각한 외상을 겪은 후에 나타나는 불안 장애를 의미합니다. 외상은 마음에 큰 충격을 주는 경험을 말합니다. 외상의 종류에는 전쟁, 자연재해, 교통사고, 화재, 타인이나 자신을 향한 폭력과 범죄 등이 있을 수 있습니다. 직접 경험하거나 목격한 사건이 자신에 큰 충격을 준 것을 외상으로 정의합니다. 환자는 이러한 경험에 대하여 공포심과 아무도 도와줄 수 없다는 느낌

2 | 원인

외상 후 스트레스 장애의 유발 요인은 외상입니다. 남성의 경우 전쟁 경험이 많고, 여성의 경우 물리적 폭행, 강간이 많습니다. 베트남 참전 용사의 약 30%가 외상 후 스트레스 장애를 경험했다고 합니다.

어떤 외상적 사건이 질병을 일으키지만, 외상을 경험한 모든 사람에게 병이 생기는 것은 아닙니다. 이를 고려하면, 이 질병의 원인은 단순히 외상만이 아닙니다. 외상에 더하여 다른 생물학적, 정신 사회적 요소가 관여하는 것으로 생각됩니다.

외상 후 스트레스 장애를 유발할 수 있는 생물학적 요인으로는 신경전달물질인 도파민, 노르에피네프린, 벤조다이아제핀 수용체, 시상하부-뇌하수체-부신 축의 기능 등이 연관이 있는 것으로 보고되었습니다. 또한 외상 후 스트레스 장애의

위험 인자로는 어렸을 때 경험한 심리적 상처, 경계선 성격과 같은 성격 장애, 부적절한 가족, 주변의 지지 체계 부족, 여성, 정신과 질환에 취약한 유전적 특성, 스트레스가 되는 생활의 변화, 과도한 음주 등이 있습니다.

3 | 증상

외상 후 스트레스 장애 주요 증상

사고 장면 반복적 회상

악몽

환청

상황 회피

감정마비

불안과 불면

집중력 및 기억력 저하

해리 현상

공황발작

외상 후 스트레스 장애의 주요한 증상은 크게 3가지입니다.

- ①. 꿈이나 반복되는 생각을 통해 외상을 재경험함.
- ②. 외상과 연관되는 상황을 피하려고 하거나, 무감각해짐.
- ③. 자율신경계가 과각성되어 쉽게 놀람. 집중력 저하, 수면 장애, 짜증 증가.

4 | 치료

치료에서 가장 중요한 것은 환자를 지지하고 격려하여 환자가 외상에 대해 이야기할 수 있도록 하고 대처 방법을 교육하는 것입니다. 그 이후에 약물 치료와 정신 치료를 하는 것이 도움이 됩니다.

약물 치료로는 선택적 세로토닌계 흡수

억제제를 주로 사용합니다. 이 약물은 외상 후 스트레스 장애의 특징적인 증상뿐만 아니라, 다른 불안이나 우울 증상 치료에도 효과적입니다. 이 외에도 삼환계 항우울제를 사용합니다.

이러한 약제의 경우 최소 8주 이상 사용해야 하며, 효과가 있는 경우 1년 정도 유지하는 것이 좋다고 합니다. 필요하면 수면제나 항불안제를 사용할 수도 있습니다. 또한 상담을 통해 제 반응과 카타르시스를 이용하여 외상을 재구성하는 것이 도움이 된다고 합니다. 위기 개입 기법도 효과적이라고 합니다.

5 | 경과

외상 후 일정 시간이 지난 뒤에 발생합니다. 30년 넘어서 생기는 경우도 있습니다. 증상이 갑자기 발생하였거나 짧게 지속된 경우, 발병 전의 기능이 좋은 경우, 사회적 지지 체계가 좋은 경우, 다른 정신과 질환이 없는 경우 예후가 좋습니다.

Check List

증상이 1개월 이상 지속되고, 사회적, 직업적 기능에 장애가 생겼을 때!

- 외상을 경험하거나 경험한 이후 극심한 불안, 공포, 무력감, 고통을 느낌
- 외상에 대한 재경험(악몽, 환시, 생각, 해리를 통한 경험)
- 외상에 대한 회피 또는 무감각(외상 관련된 것에 대해 말을 하지 않고 장소를 피함, 외상과 관련된 일이 기억나지 않음, 감각의 저하, 의욕 저하 등)이 3가지 이상 나타남
- 각성 상태의 증가(수면 장애, 짜증 및 분노 증가, 집중력 저하, 자주 놀람 등)이 2가지 이상 나타남

동경 B큐 구르메 탐방기



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

ざわさん
이자카야·타치노미
(ザワサン)



타치노미라 하면, 여러가지 료이 많은 게 일반적이다. 술은
3잔까지, 단체 이용은 금지 등. 그러나 이 곳은 콘셉트부터
가 다르다. 저렴하게 먹을 수 있을 뿐만 아니라 사람과 사람
이 마음 편히 소통을 하는 공간인 것이다.



추천메뉴 1 ▶

ホタテ(가리비사시미)
신선한 재료로 엄선되어 제공되는 사시
미 메뉴들. 그 중에서도 달달하면서 쫄깃
쫄깃한 가리비는 이 자체 하나만으로도
감칠맛 나는 안주로 사랑받는다.





◀추천메뉴2

ホッキ貝(복방조개)
 신선이 먹는 조개라고 할 만큼 재료만으로 이미 훌륭한 음식이다. 어패류 특유의 비린내가 덜해 즐길 수 있는 사람이 많아 접근이 쉽다.

추천메뉴3▶

サワラ煮(삼치조림)

관동지방 보다는 관서지방에서 인기가 있는 삼치. 한국에서도 꽤나 찾아볼 수 있는 생선이다. 조림으로 나오는 것이 포인트 중 하나이므로 맛보는 것을 추천.



◀추천메뉴4

丸茄子揚げ (동근가지조림)

가정에서 반찬으로 쉽게 접할 수 있는 가지이지만, 술과의 궁합이 이렇게 뛰어난지 모르는 사람이 많다. 짭조름하면서 재밌는 식감이 풍미를 더한다.



★★★★☆

기타센주 역 근처엔 거대한 술집 거리가 펼쳐져있다. 역에서 몇 안되는 거리에 다양한 가게가 즐비해있는데, 기타센주역 1번출구 옆 작은 이자카야. 접근성이 좋아 발걸음도 가벼워진다. 메뉴의 대부분이 해산물로 구성되어있어서 날것에 약한 사람은 잘 맞지 않을 수 있으나, 좋아하는 사람에게는 최고의 장소가 아닐까 싶다.

- 東京都足立区千住1-33-12
- 영업시간 : 16:00~24:00 (不定休)
- TEL : 03-5284-7636
- <https://tabelog.com/>→ざわさん 으로 검색



지루할 틈 없는 로맨틱 하우스



용인에 위치한 타운하우스에 초대받았다. 부부가 사는 3층집이라는 간단한 정보만을 가진 채 선입견 없이 이 집에 들어섰다.

처음 한참은 테이블 앞에 앉아 창밖을 바라봤고, 그다음엔 한 걸음씩 공간을 곱씹었다. 좋아서! 애초에 질문을 할 생각이 없었던 사람처럼 말을 아끼게 됐다. 명작의 실물을 영접했을 때처럼 시선을 옮길 때마다 물음표 대신 느낌표가 따라 붙었다. 집을 자세히 들여다보면 사는 이에 대한 많은 정보가 보인다. 액자에 넣은 가족사진과 같은 직접적인 단서도 있지만 가구나 인테리어를 통해 취향과 취미가 은근히 드러난다.

이러테면 안마의자와 같이 비중이 큰 가구, 따로 장을 마련해 수집하는 소품, 주로 사용한 컬러 등. 1층을 드레스 룸으로, 2층에 공용 공간과 침실을 두고 3층은 가족실과 게스트 룸으로 이루어진 구조를 보니 확실히 부부를 중심으로 둔 라이프스타일이 느껴졌다. 침실이 아름다운 만큼 사이가 좋은 부부일 거라는 예감도 들었다. 각 공간이 어느 것 하나 거슬리지 않고 유기적인 흐름을 갖기까지는 디자이너의 역량도 크지만 좋은 제안을 받아들이는 집주인의

결혼 생활 40년이 넘어도 좋아서 탈이라는 다정한 부부는 둘만의 행복에 입각해 집을 고쳤다. 노부부의 감각적이고 로맨틱한 하우스를 구경해보자.

안목도 중요하다. 집 안에 온기가 가득한 걸 보니 집주인 부부는 유연하면서도 감각이 있는 분들이라 예상했다.

‘함께’를 즐기는 부부의 일상



▲싱글 침대 2개를 따로 쓰는 부부의 수면 스타일에 맞춰 가구를 맞춤 제작했다(상). 조적으로 널따란 욕조를 제작해 흥스파를 즐길 수 있다(하).



▲침실 한쪽에 원목 화장대와 남편을 위한 작은 드레스 룸을 마련했다.



▲2층에 있는 부부의 침실 입구는 유리 중문과 커튼으로 연출했다. 중문 너머로 보이는 চে어는 GTV.

“부부가 서로 위하는 마음을 가지다 보니 사이가 좋죠. 집에서, 밖에서도 부인과 많은 걸 함께하려고 합니다. 요즘은 밖에 나가려다가도 아내에게 ‘기다려! 내가 커피 내려줄게!’ 하

면서 거실과 테라스에서 커피 마시는 시간을 재밌게 즐기고 있어요.”

집이 주는 낭만에 대하여



▲가족실 벽면 불박이장에 골앤손의 나뭇잎 패턴 벽지를 입혔다. 위쪽 부분은 나뭇잎을 하나하나 오려가며 공들여 완성했다(좌). 정원에서 바라본 1층 데크와 테라스 부분. 어두운 느낌의 데크와 장호의 프레임 색을 교체해 무거움을 덜어냈다. 정원에는 중후한 느낌의 소나무 대신 계절감을 느낄 수 있는 갈대와 단풍나무를 심었다(우).

현관을 밝은 색으로 입혀 집에 대한 인상을 밝히고 테라스와 정원을 풍부하게 누리도록 창호와 데크의 컬러, 정원수의 높이까지 손봤다. 드레스 룸에 빼곡했던 구두와 주얼리를 입체적으로 배치하고, 주방의 수납장에도 조명을 설치해 다채로운 무드를 연출했다. 주방과 서재같이 의외의 공간에 거울을 배치해 답답하지 않게 분위기를 전환한 점도 독특하다.

이제 부부에게 드레스 룸은 정리할 거리가 쌓인 수납공간이 아닌 가장 좋아하는 인생의 무대가 되었고, 식사는 한 끼를 해결하는 개념이 아니라 창밖의 풍경을 감상하고 계절을 느끼는 시간이다.



▲테라스에 데이베드를 설치하니 햇살을 느끼며 커피를 마시기 좋은 공간이 되었다(좌). 올리브나무와 패턴 타일에 풍부한 햇살까지 어우러져 이국적이다(우).

쫄잔한 사랑꾼 탈출하기



‘뻘히 봐놓고 답장은 안 해 / 얼마나 바쁘시길래 / 끝나고 뭐해 얼굴 좀 볼까 / 오늘 우리 얘기 좀 해 / 언뜻 패턴은 비슷하지만 / 연애 초기 그것관 달라...’

한때 나의 플레이리스트에 안착했던 아이유의 ‘을의 연애’ 가사의 일부다. 당시 만나던 친구를 향한 애끓는 마음을 마치 내 마음속에 들어왔다 나간 것처럼 감쪽같이 표현했다. 무소식인 상대에게 전화나 문자를 하고 싶을 때 이 노래를 들으며 화를 삼켰다. 이 곡의 끝은 이별이다. 하루도 더 이런 관계를 지속할 수 없어 만남을 포기한다. 하지만 끝을 내면서도 그동안 참았던 감정을 시원하게 터뜨리지 못한다.

“에라이 비겁한 남자야”라며 소심하게 욕을 할 뿐이다. 연애는 더 좋아하는 쪽이 지는 거라는 누군가의 말이 맞다면 나는 늘 지는 전쟁에 자발적으로 뛰어들었다. 상대의 무심함에 상처 받고 지나치게 쿨한 연락 루틴에 전전긍긍했다. 지금까지의 관계를 돌아봤을 때 가장 필요한 건 거리 두기가 아니었나 싶다. 처음부터 조금 더 독립적으로 상대와 거리를 유지했다면 내 연애의 역사는 완전히 새로운 결말을 마주했을지 모른다.

스스로도 부끄러운 반복되는 을의 연애를 줄이기 위해서, 우선 감정적 거리 두기가 선행되어야 한다.

1 너와 나 사이 5cm를 유지할 것



사람에 따라 추구하는 사랑의 형태가 다르다. 중요한 사실은 아무리 사랑하는 사이라 하더라도 독립된 개체로서 어느 정도의 선과 거리가 필요하다는 것이다. 물리적 거리가 애정의 강도에 따라 달라질 수 있지만 나와 그는 엄연히 다른 사람이라는 사실만큼은 염두에 두자.

사랑하는 사이라도 그의 감정까지 챙겨줄 의무는 없다. 기분이 태도가 되지 않도록 조심하고 경계하는 자세를 서로가 인식해야 한다. 심리적 거리가 생길수록 나를 위한, 나에게 의한 건 강하고 주체적인 연애가 가능하다.

2 평균의 함정에 빠지지 말 것

모든 관계에는 적정 속도가 있다. 소개팅은 삼세번, 애프터는 1시간 이내에 해야 한다는 속설로부터 자유로워질 필요가 있다.



글로벌 배운 연애는 실천과 다르며 주변인의 조언도 그들의 경험에 기반할 뿐이다. 나와 상대는 세상에 단 하나뿐인 관계다. 연애와 관련된 공식에 나를 가들수록 어떤 기준점이 생기고 ‘내가 잘하고 있나?’ 하는 자기 검열을 피할 수 없다. 스스로에 대한 의심은 상대의 반응과 주변의 인정에 의지하게 만든다. 지금 사랑하고 있는 사람은 나 자신이라는 사실을 명심할 것. 그와 나, 나름의 서사를 만들어가는 일에만 집중하자.

3 점정당당하게 요구할 것



연애의 전제는 평등이다. 어느 한쪽으로 애정이 치우친 관계는 지속성을 잃는다. 울의 연애, 희생만 반복될 뿐이다. 상대와의 감정 균형을 지키는 암묵적인 합의 과정을 거칠 필요가 있다. 이때 눈에는 눈, 이에는 이로 알려진 티포렛 전략을 응용해보자.

상대의 반응에 따라 나의 전략을 달리하되 기본적으로 협조와 협력의 관계를 맺어야 한다는 전제를 깔아두는 것이다. 단기적으로는 상대의 배신에 기분이 널을 뛰거나 불쾌할 수 있으나 장기적으로 배신보다 협력과 포용이 더 좋은 결과를 낸다는 사실을 서로가 깨닫게 된다. 손바닥도 부딪혀야 소리가 난다는 사실을 상대와 나 모두 학습하는 과정인 셈이다.

4 배려의 언어를 제거할 것



착한 사람에게는 ‘호구’라는 단어가 붙는다. 도어느 한쪽의 지나친 배려는 호구의 상황과 크게 다르지 않다. 잘 보이기 위해 나도 모르게 남발하는 배려의 표현은 관계의 균형을 일찌감치 무너뜨린다. 약속을 잡는 과정에서 상대의 일정을 지나치게 고려하거나 고맙다, 미안하다 같은 말을 남발하는 경우가 대표적이다.

예의는 차리되 지나침은 금물이다. 특히 텍스트로 소통하는 단계에서 상대의 반응에 휘둘리지 말 것. 어차피 사람은 만나봐야 안다. 만나서 대화를 할 때 통하는 감정과 미묘한 떨림이 관계의 속도와 깊이를 결정한다.

5 포기는 속도전이다



열렬히 사랑한다면 바뀌는 척은 할 수 있지만 본질은 변하지 않는다. 각자 서로 다른 세계를 구축한 성인이라면 더욱더 변화의 여지를 기대하지 말자. 연락에 적극적이지 않은 사람은 사귄 때도 연락 문제에 있어서 무책임하고 분방한 태도를 취한다. 나와 맞지 않는다고 생각하면 과감하게 포기하자. 상대가 바뀌기를 바라며 들이는 시간보다 새로운 상대를 찾는 쪽이 쉽고 빠르다. 밀당만 하다 막상 연애를 시작했을 때 질려버렸던 실수를 반복하고 싶지 않다면 말이다.

행복한 책 읽기 4월의 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

▶ 패배의 신호

저자: 프랑수아즈 사강

출판사: 녹색광선



젊고 아름다운 서른 살의 루실은 세련된 신사 사들과 동거하며 삶의 물질적 제약에서 해방되어 자유를 누린다. 어느 날 루실은 사들과 함께 참석한 사고 모임에서 그녀와 동감이며 누가 봐도 미남인 편집자 앙투안을 만난다. 앙투안 또한 그보다 열 살 이상 연상인 디안과 동거한다. 루실과 앙투안은 연회장 한복판에서 둘만이 감염된 웃음을 공유하면서 견잡을 수 없는 사랑과 쾌락에 빠져든다. 이 둘의 각각 어른 들인 사들과 디안의 고뇌와 고통이 시작된다.

:: 두번째 행복 도서

▶ 버터

저자: 유즈키 아사코

출판사: 이봄



“2009년 도쿄 인근의 한 수도권 지역에서 발생한 연속 의문사 사건으로 일본이 발각 뒤집힌다. 이른바 ‘꽃뱀 살인사건’이라고 불리는 이 사건의 용의자는 기지마 가나에라는 30대 여성으로 결혼을 미기로 만난 남자들에게 10억 원이 넘는 돈을 갈취하고 그 중 3명은 자살로 위장하여 교묘하게 살해한 혐의로 체포되었다. 사람들이 경악한 것은 연쇄살인이라는 흉악범죄가 아니라 언론을 통해 공개된 100킬로그램이 넘는 용의자의 사진이었다. 일반적으로 생각하는 ‘꽃뱀’의 이미지가 아니었던 것이다. 피해 남성들은 이 여자가 사기를 칠 것이라는 의심은 조금도 하지 않았다고 한다. 이 사건으로 사형선고를 받고 현재 도쿄 구치소에 수감중이다.