



교토



지역: 교토부

특징: 전통문화

가볼만한 곳: 후시미아리타이샤, 기모이스데라, 킨카쿠지, 료안지, 기온, 교토 국립박물관

음식: 카이세키 요리, 유바, 쇼진요리, 야즈하시

1000년 이상에 걸쳐 일본의 수도였던 교토는 일본의 전통 문화를 체험하는 데는 최적의 장소다. 킨카쿠지, 텐(ZEN)의 돌 정원으로 유명한 료안지, 약 5000개의 붉은 도리이가 있는 후시미아리타이샤 등 고토에는 2,000여 개의 절과 신사가 존재한다. 교토에서도 가장 화려성이 높은 장소는 기온의 게이샤 지구. 게이오와 마이코를 보기 어렵다는 이야기도 있지만, 운이 좋으면 기모노 차림의 아름다운 여인들이 거리를 가는 모습을 볼 수 있을지도 모른다. 미술과 역사를 좋아하는 사람에게는 230개 이상의 국보와 주요문화재를 소장 중인 교토 국립박물관을 꼭 들리도록 하자.



나라



지역: 나라현

특징: 자연과 융합한 문화

가볼만한 곳: 나라 고도(古都)의 사적, 도다이지 대불, 가스카타이샤, 나라 공원, 요시노 벚꽃 명소

음식: 나라즈케, 감요리, 나라차메시, 썩떡



일본 최초의 수도였던 나라. 전통문화의 보고인 동시에 자연의 아름다움을 즐길 수 있는 장소로도 유명하다. 유네스코 세계유산 <고도 나라의 문화재>에 지정된 나라의 궁궐 유적 <헤이조쿄세키>, <가스카산 원시림>을 비롯한 역사적 명소가 다수 존재한다. 특히 외국인 관광객을 중심으로 유명한 곳은 나라 공원의 사슴. 신의 사자로 보는 신도의 오랜 신앙에 의해 사슴은 신성한 동물로 인식되었다. 수백 마리의 사슴이 사는 나라 공원을 방문해 사슴에게 엠펙 시카센베를 주면 최고의 여행에 재미까지 더할 수 있을 것이다. 운이 좋으면 고개를 숙여 감사의 표시를 하는 사슴을 만나게 될지도 모른다.

5월 특집



오사카

지역: 오사카부

특징: 활기차고 매력 넘치는 도시

가볼만한 곳: 도톤보리, 오사카성, 오사카 카이유칸, 유니버셜스튜디오재팬, 공중정원 전망대, 스미요시타이샤, 오렌지 스트리트

음식: 타코야키, 오코노미야키, 쿠시카츠, 부타만, 야키니쿠, 키즈네우동, 다이코만쥬

관서 지방 최대의 도시이자 일본 제2의 대도시인 오사카. 화려하고 활기 넘치는 거리로도 잘 알려진 변화가로, 남노스 사랑하는 여행자다. 세계 초대급 공공 수족관인 오사카 카이유칸, 유니버셜스튜디오재팬에 거리를 화려하게 수놓은 네온사인, 타코야키와 오코노미야키와 같은 오사카 명물음식에 오사카 제일의 변화기인 도톤보리 등 둘러볼 것도 매력도 손에 꼽을 수 없을 정도다. 오사카성과 스미요시타이샤, 닌교조루리 분라쿠 등 일본 전통문화를 즐길 수 있는 장소로도 유명하다.



히로시마



지역: 히로시마현

특징: 역사와 평화를 상징하는 건축물

가볼만한 곳: 히로시마평화기념공원(원폭 돔), 히로시마성, 슈게이엔, 세계평화기념성당, 히로시마 고쿠진자, 히로시마 북샤리도, 이즈쿠시마 신사, 센코지 공원

음식: 굴, 히로시마풍 오코노미야키, 히로시마 츠케멘, 모미지 만쥬, 쿠레 호수우동

1945년 8월에 세계에서 처음으로 원자폭탄이 투하된 곳인 히로시마. 그 직후에 도시를 직격탄 마쿠라자키 태풍으로도 큰 피해를 입었다. 히로시마는 이렇듯 갖은 비극을 이겨내고 현재의 모습을 일구었다. 지금도 주교-시코쿠 지역의 정치, 경제, 문화의 중심으로서 계속 발전하고 있다. 황폐해진 거리, 파괴된 건물은 이후에 재건 및 신축이 되어 1949년에는 일본 국회에서 <평화기념도시> 선언이 이뤄졌다. 히로시마평화기념공원은 부흥도시의 상징이 되었고, 그 외에도 평화를 위한 수많은 시설이 존재한다. 수면 위에 떠 있는 도리마카 인상적인 이즈쿠시 마신사에 히로시마성, 슈게이엔 등 한번쯤은 꼭 보고 싶은 장소가 많다.



오кина와



지역: 오카와현

특징: 섬, 바다, 리조트

가볼만한 곳: 류라우미 수족관, 세이화우타키, 국립 오키나와기념공원, 슈리성, 오카와평화기념당, 다마토리자키 전망대, 만좌모, 고우리섬 하트바위

음식: 고야참푸쿠, 우미 부도, 오카와 소바(소키 메밀국수), 시쿠야사, 이시카기 소고기, 라후테, 당콩 두부

일본 최남단에 위치하는 지역으로, 160개의 여러 섬으로 이뤄진 오카와는 독립적인 왕국으로서의 역사가 남아 있다. 아열대 기후의 뚜렷한 특징이 두드러지며, 가라테의 발상지이기도 하다. 놀라울 정도로 다채로운 산호와 바닷속 생물이 서식하는 해변과 해안 경지도 감상해보자. 시간 가는 줄도 모르고 고래 투어와 용선 축제, 태양을 섬기는 섬사람 특유의 마음가짐도 느낄 수 있다. 또한 일본에 있으면서도 스노클링, 스낵 스쿠버 다이빙을 만끽 할 수 있는 곳이다. 류큐라는 옛 이름으로도 알려진 섬에는 독자적인 문화가 아직도 남아 있어, 왕조의 성덕과 복원한 성도 둘러보고 일본의 또다른 전통문화를 엿볼 수 있다.

침대에서 간편하게 홈트레이닝



운동해야지 마음만 먹고 매번 계획은 실패하고만다. 꿈쩍달짝하키 싫은 귀차니즘. 굳이 시간을 내서 나가지 않아도, 침대에서 얼마든지 따라 할 수 있는 홈트레이닝 운동법을 배워보자.

01 | 다리 스트레칭

01

work▶ 하루에 1번 10초간 유지한다.

① 바로 누운 자세에서 오른발을 위로 뻗어 두 손으로 잡는다.

② 자신의 유연성에 따라 발목이나 종아리, 무릎 위치를 선택해 잡고 10초간 유지한다. 반대쪽도 동일.

TIP 발가락이 최대한 얼굴을 향하게 하고 무릎을 구부리지 않아야 종아리 부종을 제거하는 데 도움이 된다.



●●● #전신워밍업 ●●●

02 | 고관절 스트레칭

02

work▶ 하루에 2회 반복한다.

① 누운 자세에서 무릎을 벌려 양 발바닥을 마주 붙이고 두 손을 깎지껴 발끝을 잡는다.

② 숨을 내쉬며 깎지낀 손을 가슴 쪽으로 잡아당긴다.

③ 편하게 호흡하되 내쉬는 숨에 깎지낀 손을 조금 더 가슴 쪽으로 당긴다.



●●● #외출전필수 ●●●

03 | 트위스트 플랭크

work▶ 하루에 1번 10회 반복한다.

- ① 플랭크 자세를 취한다.
- ② 호흡을 내쉬며 골반 왼쪽 측면이 바닥에 닿을 듯 비튼다. 이때 골반을 틀려고 하기보다는 옆구리 근육의 힘으로 움직이는 것이 중요하다.
- ③ 오른쪽 옆구리에 힘을 줘 ①번 자세로 돌아온다. ②번 자세를 똑같이 반대쪽으로 한다.



... #데일리운동 ...

04



... #탄력있는엉덩이 ...

04 | 침대에서 힙업 루틴

work▶ 하루에 1번 10회 반복한다.

- ① 누운 상태에서 양 무릎을 골반 너비로 세우고 양손은 허리 옆 바닥에 내려놓는다. 숨을 내쉬며 엉덩이의 힘으로 엉덩이를 천장을 향해 올린다.
- ② ①번 자세에서 오른발을 왼발 무릎 위쪽에 걸친다.
- ③ 내쉬는 숨에 왼발 뒤꿈치를 꼭 누르며 엉덩이를 천장을 향해 들어 올린다. 반대쪽도 동일.

05 | 식스팩 만들기

work▶ 하루에 1번 10회 반복 한다.

- ① 누운 상태에서 양 무릎을 세우고 양손은 허리 옆으로 뻗는다.
- ② 목에 힘을 빼고 복근의 힘으로 상체를 일으킨다. 오른손으로 오른발 뒤꿈치를 터치하고 왼손으로는 왼발 뒤꿈치를 터치한다. 2회 반복.



... #탄탄한복근 ...

TIP. 40~60대가 매일 하면 좋은 운동을 추천해주세요.

일상에서 스트레칭을 하는 '습관'을 들이는 게 가장 중요해요. 수시로 자리에서 일어나 기지개를 펴고 10초씩 옆구리 늘리기, 손 뒤로 각지 껴서 가슴 활짝 펴기, 좌우 목 스트레칭, 앞으로 숙여 척추 긴장 풀어주기 등을 하면 자세 교정은 물론, 척추 건강에 큰 도움이 될 거예요. 그리고 운동 전 워밍업이 정말 중요하죠. 동적인 스트레칭을 하는 것이 좋아요.

스킨 케어

성분 조합 스킨케어 페어링



♥ CASE1

건조해서 각질이 일어나는데, 여드름까지 올라와요.

SOLUTION 살리실산 + 나이아신아마이드



1. 토코보 아하 바하 레몬 토너
2. 빌리프 슈퍼 드랍스-나이아신-하이드라 듀오 10%
3. 샹테카이 피토타티브 솔루션
4. 비브 차가 리바이탈라이징 세럼

향수뿐 아니라 스킨케어도 페어링이 중요하다. 같은 제품으로 그 이상의 효과를 경험할 수 있는 성분 조합 치트키.

피부가 갈라지는 느낌에 크림, 오일 등을 바르고 싶어도, 여드름이 심해질까 고민일 때, 살리실산과 나이아신아마이드 페어링을 추천한다.

BHA라고도 하는 살리실산은 지용성 필링 성분으로 모공 속 깊이 침투해 각질은 물론 노폐물까지 제거한다. 살리실산과 나이아신아마이드를 함께 사용하면 염증을 감소시키는 동시에 수분 손실을 최소화할 수 있다. 여기에 미백 효과도 경험할 수 있으니, 여드름으로 생긴 흔적까지 지워주는 환상의 조합. 살리실산과 비슷한 계열의 산 성분은 피부를 건조하게 하기 쉽기 때문에 보습 성분을 함께 조합하는 것이 좋다.

♥ CASE2

숙면해도 피곤이 쌓인 듯 안색이 칙칙해요.

SOLUTION 비타민 C + 비타민 E

아무리 폭 자도 얼굴이 생기 없이 칙칙하게 느껴질 때가 있다. 이때 브라이트닝 효과를 극대화할 수 있는 비타민 C와 비타민 E 페어링이 필요하다. 두 비타민 모두 강력한 항산화 성분으로, 피부 색소침착을 완화하고 피부 톤을 정돈한다.

수용성인 비타민 C는 항산화, 미백 효과가 뛰어난 대신, 수분을 공급하는 효과가 부족하다.

지용성인 비타민 E는 피부 지질 사이로 빠르게 흡수되어 비타민 C의 흡수를 도우면서 수분 손실을 막아 시너지 효과가 탁월하다. 이때 엑토인이나 히알루론산 같은 보습 성분으로 마무리하면 비타민 C가 피부에 효과적으로 흡수될 수 있는 피부 컨디션을 만들 수 있다.



1. 스킨슈티컬즈 C E 페플릭
2. 오에라 래피드 리스폰스 크림 마스크
3. 메이크프렘 탕자 C 잡티 세럼
4. 센텔리안24 마데카 멜라 캡처 스틱

♥ CASE3

뭘 발라도 피부가 건조하고 푸석푸석해요.

SOLUTION 세라마이드 + 스쿠알란



1. 스킨슈티컬즈 C E 페플릭
2. 오에라 래피드 리스폰스 크림 마스크
3. 메이크프렘 탕자 C 잡티 세럼
4. 센텔리안24 마데카 멜라 캡처 스틱

피부에 수분을 채우는 것만큼 피부 장벽을 보호하는 것이 중요한데, 세라마이드는 피부 보호막인 각질층의 지질막 성분의 하나로, 각질

층을 튼튼하게 하는 역할을 한다. 피부 표면에서 수분이 손실되지 않도록 방어하는 동시에 유해 물질이 침투하는 것을 막는 것.

스쿠알란은 피부에서 생성되는 피지를 이루는 성분으로, 스킨케어 성분이 피부에 흡수되는 것을 돕는다. 스쿠알란이 세라마이드 흡수를 도와 피부 속부터 수분을 채우고 피부 장벽을 빠르게 회복해 건조한 피부를 탄탄하게 가꿔준다.

♥ CASE4

극민감 피부, 자극 없이 탄력 케어할 수 없나요?

SOLUTION 바쿠치올 + 비타민 C

레티놀은 강력한 안티에이징 성분이지만, 민감한 피부에는 추천하지 않는다. 그렇다고 피부 탄력을 포기할 수 없는 극민감성 피부라면, 레티놀처럼 강력하지만 피부에는 순한 탄력 케어 성분인 바쿠치올과 그 효과를 배가해주는 비타민 C와의 페어링을 시도할 것.

비건 안티에이징 성분으로 각광 받는 바쿠치올은 항산화와 항염 효과가 탁월한데, 레티놀처럼 피부 재생 주기를 활성화해 주름을 개선하는 데 도움을 준다. 레티놀과 달리 광과민 반응이 없어 민감성 피부에 적합한 바쿠치올은 항산화 성분인 비타민 C와 만났을 때 콜라겐 합성을 촉진해 탄력 케어 효과를 높일 수 있다.



1. 스킨슈티컬즈 C E 페플릭
2. 오에라 래피드 리스폰스 크림 마스크
3. 메이크프렘 탕자 C 잡티 세럼
4. 센텔리안24 마데카 멜라 캡처 스틱

자연스레 작아지는 얼굴 이마 축소술



마빡이라는 개그가 유행하던 시절 더 고통받았을 넓은 이마의 굴레. 앞머리로 가리고 다니는 방법밖에는 없을까?

- ▶ 0.8:1:1의 황금비율을 되찾아 훨씬 어려 보이는 얼굴로 개선
- ▶ 애교나루, M자 이마가 보완되어 여성스러운 이미지로 변화
- ▶ 이마축소와 모발이식을 함께하면 자연스럽게 부드러운 이마라인으로 개선

이마 축소술이란?

이마 축소술이란, 피부절개를 통해 헤어라인을 아래로 이동시켜 넓은 이마를 축소하는 수술입니다. 정면은 물론 측면에서도 자연스럽게 예뻐보이게 하는 것이 관건입니다.

수술 목표



- ▶ 이마 면적이 줄어들며 얼굴이 작아보이는 효과

이마 축소가 필요한 경우

- ▶ CASE1
앞이마가 넓은 경우
- ▶ CASE2
이마 라인이 각져 옆 이마가 넓은 경우



- ▶ CASE3
M자 모양으로 이마가 넓은 경우
- ▶ CASE4
이마 라인이 균일하지 않은 경우



수술 방법



STEP1

디자인을 따라 이마 피부를 절개합니다.



STEP2

피부를 일정량 절제하고 두피를 박리합니다.



STEP3

절제한 부분을 6개의 포인트로 특수고정합니다.



STEP4

흉터가 남지 않도록 3단계에 걸쳐 봉합합니다.



STEP5

봉합부에 PRP주사를 진행합니다. (피부 재생 및 회복에 도움)



STEP6

수술 다음날, 소독 및 두피샴푸 진행으로 빠른 회복을 돕습니다.



이마 축소술 장점



POINT1

보존적 수술 진행

모근 보존



헤어라인 모근의 반대 방향, 비스듬한 절개로 모근 손상을 피하고 추후 모발이 흉터 위로 자랄 수 있도록 수술을 진행합니다

상안와 신경 보존



디테일하고 섬세한 이마절개로 상안와 신경 손상을 방지합니다. 상안와 신경이 손상되면 두통, 감각이상 등이 생길 수 있어 수술 경험이 풍부한 전문의에게 수술 받아야 만족스러운 결과를 얻을 수 있습니다.

POINT2

절개 부위 벌어짐 예방



이마가 벌어질 수 있는 방향과 반대방향으로 단단하게 고정시켜 절개부위 벌어짐을 예방합니다.

매력점 포인트 메이크업



자연스러움이 대세인 요즘, 예전과는 달리 얼굴에 도드라지는 점까지도 매력 포인트가 될 수 있다. 이젠 개성으로 주목받는다!

한때 눈물 날 일이 많이 생긴다고 ‘눈물점’으로 불렸던 눈 밑 점. 최근에는 이성을 끌어당기는 ‘도화점’이라는 새로운 평가를 받고 있다.

현아, 안소희, 장원영 등 많은 셀럽들이 눈 밑 점을 지우지 않고 또 하나의 매력 포인트로 남겨두는데, 이 점의 특징은 귀여움과 동시에 섹시함을 갖출 수 있다는 점! 시선이 눈으로 가도록 하면서 도발적인 느낌을 한껏 더해주니, ‘썸’으로만 이어지던 관계를 확실하게 정돈하고 싶다면 데이트 메이크업으로 시도해도 좋겠다.

얼굴에 있는 점을 흔적 없이 지우던 날들이 있었다. 하지만 이제는 메이크업이나 타투 기술을 통해 얼굴에 점을 만들기도 한다. 점도 하나의 매력 포인트로 여겨지기 시작했으니까. 점을 더하고 싶다면 영구적인 타투보다는 메이크업으로 먼저 시도해 볼 것을 추천한다. 매력 점을 가진 것으로 유명한 셀럽들의 사진을 참고해 눈 밑부터 코, 볼까지 원하는 곳을 골라 과감히 점을 찍어보자.

코 점도 레트로 트렌드

‘눈물점’ 아니죠, ‘도화점’ 맞습니다



1990년대부터 한가인, 전지현 등 코에 점이 있는 여배우들 덕분에 코 점은 대표적인 미인 점으

로 여겨졌다. 얼굴 한가운데에 있는 코에 점이 있을 경우 더욱 시선을 사로잡고, 콧대가 날렵해 보이는 효과가 있다.

특히 조이는 솔로 활동 중, 레트로 분위기를 극대화하기 위해 코 점을 메이크업으로 연출했는데, 마치 원래 있던 점인 것처럼 청순하게 소화해냈다. 코 끝이 퍼진 경우 점이 코 끝의 점은 콧볼을 강조할 수 있으니, 잊지 예지처럼 콧대에 그려 넣을 것.

레드 립 찰떡, 입술 점



입술 근처에 있는 점은 섹시한 느낌을 더하는 애교 점으로 통한다. 아이브 장원영은 눈 밑의 점과 동시에 입가에도 점이 있는데, 마치 마릴린 먼로처럼 보조개가 생기는 입꼬리에 위치해 도도한 느낌을 더했다.

카리나 역시 얼굴에서 입술 밑의 점을 매력 포인트로 꼽았는데, 그처럼 '냉미녀' 느낌을 극대화하려면 진한 레드 립과 매치해 볼 것. 마스크를 벗는 순간, 반전되는 분위기에 모두의 시선이 집중될 것이다.

EDITOR'S TIP

얼굴 위에 점을 꼭 찍었을 때 생각보다 얼굴과 어우러지지 않고 어색한 느낌이 든다면, 점 메이크업 스킬을 배울 필요가 있다. 먼저 베이스를 마친

후 루스 파우더로 점을 그릴 위치를 살짝 쓸어준다. 브라운 컬러의 펜슬 라이너로 점을 찍은 뒤, 얇은 리퀴드라이너로 터치해줄 것. 마지막으로 한 번 더 루즈 파우더로 코팅해주면 하루 종일 지워지지 않는 점 메이크업 완성! 블랙에 가까운 어두운 컬러를 선택하기 보다는 짙은 브라운 계열의 아이라이너를 사용해야 자연스럽게 연출할 수 있다.



1. 샤넬 스틸로 이오 워터프루프 20 에스프레소 물과 피지에 강하고 번짐이 적은 워터프루프펜슬라이너. 에스프레소는내추럴 브라운 컬러로 자연스럽게 발색되는 것이 특징이다. 0.3g 3만6000원.

2. 스킨푸드 돌체프레소 틴 라이너 01 딥브라운 에스프레소처럼 진한 브라운 컬러의 1.5mm 초슬림라이너. 얇은 펜슬 덕분에 세심하게 점을 찍는데 제격이다. 0.07g 1만원.

3. 아떼 슬림핏 비건 라이너 02 브라운 초극세사의 브러쉬 타입으로, 그립 홀더가 결합되어 손 떨림을 최소화할 수 있다. 이브 비건 인증을 받은 비건 제품. 0.7g 2만5000원.

그리는 법은 간단하다. 붓펜 아이라이너로 위치와 윤곽을 잡은 후, 갈색 라이너로 자연스럽게 톱 톱 찍어주면 된다. 더 자연스러운 연출을 위해 파우더리한 팩트나 파우더로 코팅하듯 덮어준다.

돌아왔다 웰컴 투 카고 팬츠



1990년대 말부터 2000년대 유행했던 세기 말 패션의 인기는 여전히 현재 진행 중. 벨벳 트랙 슈트, 로우 라이즈 진과 크롭트 톱에 이어서 주목해야 할 아이템은 바로 카고 팬츠다. 양옆에 커다란 플랩이 달린 패치 포켓 덕분에 한층 쿨한 무드로 연출할 수 있다.

01

화려한룩



▲작우 모두 톱포드

아이템 하나만 잘 다룬다면, 꾸준히 주목 받는 사람이 될지도 모른다. 여기, 아주 익숙한 아이템으로부터 멋을 얻어본다.

<섹스 앤 더 시티>의 캐리 브래드쇼가 입었던 글래머러스한 카고 팬츠를 떠올리는 톱포드의 실키하고 화려한 색감의 카고 팬츠가 시선을 끈다. 쿨한 면모를 드러내는 세기말 키피스로 꼽히며 당당한 자세를 뽐내는 톱포드.

02

볼룸룩



▲버버리

를 선보였다.
설거나 부담스러울 수 있는 이들에게 적합한 팬츠
미한 베이지 컬러의 카고 팬츠로 카고 디자인이 낮
버버리는 트렌치 코트를 변형한 듯 클래식함을 가

04

심플룩



▲ 발망

로 밸런스를 유지했다. 시 길게 늘어뜨린 스트랩과 풍성한 러치드 소재. 담백한 베이지 컬러를 본 발망의 카고 팬츠역

03

리블리룩



▲ 좌우 모두 블루마린



세기말의 확장판인 블루마린은 어떨까. 우선 핑크 컬러부터 눈길을 사로잡는다. 발끝을 가린 맥시 실루엣의 카고 팬츠에 Y2K 룩이라면 빠뜨릴 수 없는 빅 버클 벨트까지 곁들였다. 로우 라이즈 핏에 새틴을 사용해 은은한 광택이 돋보이는 카고 팬츠도 매력적이다.

여유로운 실루엣의 사랑스러운 카고 팬츠엔 그에 어울리는 프린트 티셔츠나 크롭트 니트 혹은 트랜스퍼런트 셔츠 등을 매치하길 바란다.



▲ 가니

천한다. 하는 톱이나 아우터는 기본 컬러로 매치할 것을 추 루, 그린 등의 컬러를 택해보는 것. 이때 함께 연출 블랙이나 그레이 등의 베이직한 컬러 대신 레드, 블루, 랜드 가니처럼 컬러를 활용해보는 것도 방법이다. 유틸리티 무드에 집중할 헬무트 랭이나 코펜하겐 브

05

트렌디룩



▲ 모두 코페르니

클래식한 카키빛의 카고 팬츠부터 여름 휴양지에서 제격인 카고 쇼츠, 모던한 블랙 카고 팬츠까지 연출법은 물론 디자인도 다양하다. 카고 시리즈의 공통점은 볼드한 패턴의 상의를 매치하고, 카고 팬츠를 느슨하게 내려 입을 로우 라이즈 방식으로 연출했다는 점이다.

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

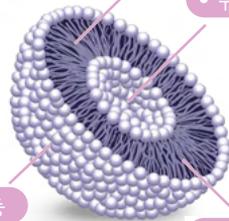
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

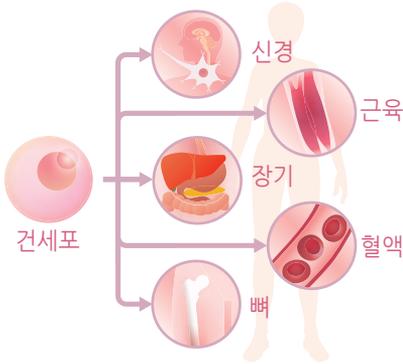
02 Cellogy

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

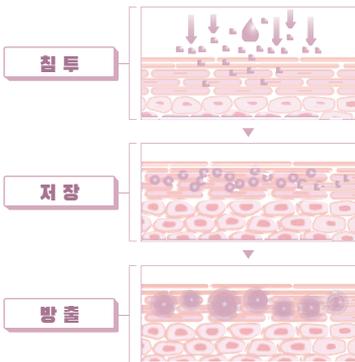
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

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.

BABY1

아기가 젖만 물고 있어요



너무 오래 물고 있으면 아파. 너
엄마 힘좀 써봐...
①

* 고민 있어요

이제 3주차 신생아예요. 아이가 낮잠을 안자려는 지, 배가 고프는지 낮에는 젖만 물고 있어요. 너무 피곤한데 어떻게 해야할 지 모르겠네요. 다행히 밤에는 3~4시간 정도 잠을 자는 편이긴 합니다만, 낮에는 영 엄마를 도와주질 않네요.

... 걱정 말아요

지금은 수유시간 이외에는 하루 대부분을 잠을

자며 보내는 시기입니다. 또한 신생아 반사의 일종인 빨기반사와 찾기반사(입주변의 자극을 더듬는 것)가 나타나는 시기이므로 아이는 무엇이든 입주변의 자극에 대해서는 입에 넣고 빨려 하는 시기입니다. 다시말해 아이가 젖을 물고 있는 것은 배가 고파서가 아닌 자연스런 신생아 반사 행동 이라는 것입니다.

따라서 우리 아이와 같이 수유시간 이외에도 항상 젖만 물고 있는 것은 바람직하지 못하며, 아직은 습관화된 행동 형성 이전의 시기이므로 가급적 수유시간 이외에는 젖을 물리지 말아주세요. 초기에는 다소 칭얼댈 수 있으나 이내 적응이 되므로 시도해 보세요.

BABY2

속싸개, 계속 사용해도 될까요?



*고민 있어요

생후 30일부터 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있는 4개월 아기입니다. 수면교육 차원에서 낮, 밤 모두 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있어요. 슬슬 떼야 할 것 같은데 안입히고 재우면 아기가 소리를 지르며 자주 깹니다. 다른 것과 달리 손발을 다 움직일 수가 있어 이 속싸개를 쓰고 있는데, 계속 입히면 아이 성장에 문제가 생기거나 발육이 늦어질까요? 계속 입혀도 될까 고민이에요.

... 걱정 말아요

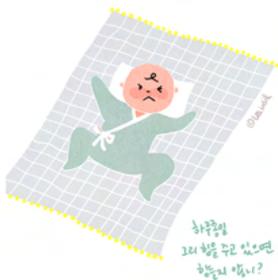
신생아기에는 양전히 수면을 취하나 성장할수록 수면도중 활동량이 늘어납니다. 아이가 착용하는 속싸개는, 손발을 움직이기는 하나 움직임이 아주 편안하거나 자유롭진 않다는 생각이 듭니다.

물론, 속싸개로 신체 발육이 늦어진다면 하진 않아도 수면동안 자유롭지 못한 신체나 답답함은 정서 발달에도 부정적 영향을 줄 수 있습니다.

따라서 단번에 변화를 주려하지 말고, 속싸개를 입히실 때 지퍼를 열어둔다거나 하여 아이로 하여금 조임을 서서히 풀 수 있도록 해주시고, 가슴에 수건이나 가벼운 아기 담요 등을 덮어 주시어 편안함을 대체 해주세요. 그런 이후 천천히 일반 잠옷이나 아기옷으로 바꿔주세요.

BABY3

용쓰기, 이렇게 심할 수 있나요?



*고민 있어요

아기가 용쓰는 것이 심한 것 같아 걱정이에요. 대변을 볼때나 방귀를 뀌 때는 물론, 자기전이나 후에도 굉장히 심해요. 때론 얼굴을 쥐어 뜯어 피가

날 정도예요. 잠잘때 뒤척임도 심한 것 같고, 자는 중 갑자기 놀라서 울기도해요. 아기에게 무슨 문제가 있는 건 아닌가요?

... 걱정 말아요

이 시기는 신생아 반사가 출현하는 때라서 우리 아이과 같은 용쓰기식 행동이 수시로 나타나는 시기입니다. 다만 속싸개 등을 해주셔서 신체부위에 상처를 입지 않게 해주세요. 또한 뒤척임 역시 신생아 행동이므로 걱정마시고, 가벼운 수건이나 포대기 등을 가슴에 덮어주시어 자는 동안 놀람이 없도록 해주세요. 잠투정도 영아기 아기 에겐 흔하지만 계속 이어지지 않도록 안정된 수면 분위기의 잠자리 환경을 만들어주세요.

BABY4

아기가 무엇이든 빨려고 해요



*고민 있어요

이제 60일을 앞둔 아기 엄마예요. 아기가 자꾸 입으로 손을 가져다가 빨려고 합니다. 공갈 젖꼭지를 물려야 할 지 고민입니다. 모유수유량은 충분한데 왜 이러는걸까요?

... 걱정 말아요

태어나 약 3~4개월까지의 아기들은 입으로 사물을 탐색하려는 시기이므로 입에 닿는 것은 빨려하는 경향이 있습니다. 이는 아이 발달 과정상의 극히 정상적인 행동입니다. 첫 아이를 두신 부모님의 경우 아이가 혹여 배고파서 그러는 것은 아닌가 하는 걱정에 추가 수유를 하시기도 하는데, 그러지 않으셔도 됩니다. 이러한 신생아기 빨기반사 행동은 3~4개월 이후 서서히 사라지게 되므로 너무 걱정하지 마세요.

덮밥으로 한그릇 똑딱



목살된장구이 덮밥

[재료]

목살 500g, 대파 1대, 청양고추 2개, 맛술 2큰술, 후추 적당량, 설탕 2큰술, 된장 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 간장 1큰술, 고추장 1큰술, 올리고당 1큰술

2인분 기준

[만들기]

- ① 목살은 먹기 좋은 크기로 짝둑 썬다.
- ② 짝둑 썬 목살에 맛술 2큰술, 후추 적당량, 설탕 2큰술을 넣고 조물조물 버무려 밑간을 한다.
- ③ 된장 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 간장 1큰술, 고추장 1큰술, 올리고당 1큰술을 넣고 잘 섞어 된장 소스를 만든다.
- ④ 대파는 반으로 가른 뒤 쫄쫄 썰고, 청양고추 역시 적당한 두께로 쫄쫄 썬다.
- ⑤ 팬에 식용유를 약간 두르고 달군 뒤 밑간을 한 돼지고기를 넣고 노릇노릇하게 굽는다.
- ⑥ 고기가 노릇노릇하게 구워지면 (80% 정도 익으면) 된장 소스를 넣고 잘 버무리듯 굽는다.
- ⑦ 고기가 모두 익으면, 쫄쫄 썬 대파와 청양고추를 넣은 뒤 한소끔 볶은 후 밥과 함께 담아 낸다.

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



일본풍 가지덮밥

[재료]

가지 1개(약 24cm), 간장 1T, 설탕 1T, 청주 1T, 미림 1T, 물 1T

1인분 기준

[만들기]

- ① 가지는 껍질을 벗기고 반으로 잘라 오목한 그릇에 담아 랩을 씌워 전자렌지에 1분 30초 돌려준다.
- ② 가지를 살짝 식힌 뒤 칼집을 내서 펼쳐준다.
- ③ 간장, 설탕, 청주, 미림, 물을 모두 1:1:1:1:1 비율로 섞어 소스를 만든다. 설탕은 기호대로 넣는다.
- ④ 팬에 오일을 두르고 가지를 앞뒤로 잘 굽는다.
- ⑤ 유부초밥 안에 있는 후레이크와 소스 넣어 다시 버무린다.
- ⑥ 만들어둔 소스를 붓고, 살짝 졸여 완성한다. 밥 위에 남은 소스를 뿌리고 가지조림을 얹어 낸다.



표고버섯 새우 덮밥

1인분 기준

[재료]

표고버섯 50g, 생새우 6마리, 양파 40g, 마늘 10g, 쪽파 적당히, 미림 1~2큰술, 밥 1공기

[양념장]

물 200ml, 굴소스 1큰술, 소금 약간, 후춧가루 적당량

TIP. 표고버섯 불린 물을 넣으면 훨씬 더 풍미가 살아나며 두부, 양배추 등을 넣으면 더 풍성해진다. 매콤한 맛을 원한다면 청양고추를 넣어주면 된다.

[만들기]

①건표고버섯은 물에 불린 후 채썰고 양파도 채썰어 준비한다. 마늘, 쪽파는 다져놓고, 새우는 껍질을 벗겨서 준비한다.

②다진 마늘과 채썬 양파를 기름을 두른 팬에 볶아준다.

③소금, 후추로 밑간을 한 새우를 넣고 볶아주는 데 새우가 붉은색으로 변하면 미림을 팬에 한바퀴 둘러준다.

④표고버섯을 넣고 볶아준다. (마른 표고버섯을 불릴 때는 찬 물에 담가준다.)

⑤양념을 넣고 중불에서 졸여준다.

⑥전분물(전분 : 물 = 1:1)을 넣어 걸쭉하게 농도를 맞춰준다. (전분물 만들때는 찬물을 넣는다.)

⑦불을 끄고 쪽파를 넣어 완성한 후, 밥과 함께 담아 낸다.



스테이크 덮밥

2인분 기준

[재료]

스테이크용 소고기 300g, 밥 2인분, 양파 1/4개, 마늘 10톨, 쪽파 2~3줄기, 계란 2개, 와사비 약간, 버터 2T, 식용유 1T, 소금, 후추

[양념]

간장 1T, 맛술 1T, 설탕 1T, 물 2T

[만들기]

①밥을 고슬고슬하게 지어 준비한다.

②분량대로 소스를 만든다. 냄비에 소스 재료를 넣고 반으로 줄 때까지 끓여주고 쪽파는 송송 썰어 준해준다.

③슬라이스한 양파와 마늘을 팬에 굽는다.

④소고기 앞 뒤면에 소금과 후추를 골고루 뿌려서 준비한다. (고기가 두껍기 때문에 소금은 넉넉히 뿌려준다.)

⑤강불에 팬을 올리고 고기의 앞, 뒤, 옆면을 구워서 육즙을 가둔다. (겉만 익히면 된다.)

⑥⑤의 팬에 버터 2T를 넣고 팬을 45도로 기울여서 버터를 끼얹으면서 앞뒤로 익힌다. (2~3분 정도)

⑦고기를 꺼내서 쿠칭호일로 싼 후, 10분동안 레스팅 과정을 거친다.

⑧미디움으로 익은 고기를 먹기 좋게 썬다.

⑨그릇에 밥을 담고 고기를 올리고, 구운 양파와 마늘도 올린다.

⑩송송 썬 쪽파, 계란 노른자, 와사비도 곁들인다.

⑪소스를 뿌려 완성시킨다.

발뒤꿈치의 통증 족저 근막염



족저 근막은 발가락 기저부에 부착되는 강인하고 두꺼운 섬유띠입니다. 이는 발의 아치를 유지하고 체중 부하 상태에서 발을 올리는 데 도움을 줍니다.

족저 근막염은 족부 병변 중 하나로, 뒤꿈치의 통증을 일으키는 질환입니다. 평균 발병 연령은 45세 정도, 여성이 남성에 비해 2배 정도 잘 발생합니다. 장시간 오래 서 있었다거나 과도한 운동에 의해 발에 스트레스가 증가했거나 최근 몸무게가 증가한 병력을 갖고 있거나 오목발이나 평발이 있으면 족저 근막염이 더 쉽게 발병합니다.

1 | 원인

- ✓ 계단 오르기, 등산, 조깅, 에어로빅
- ✓ 비만으로 발에 가해진 과도한 부하
- ✓ 좋지 않은 구두
- ✓ 여성의 경우 하이힐
- ✓ 점프를 하거나 높은 곳에서 떨어지면서 생긴 외상
- ✓ 갑자기 운동을 많이 한 경우
- ✓ 당뇨, 관절염

처음엔 몇 걸음 걸으면 통증이 사라져 몸이 빠근한 정도라 생각했다. 그러나 족저 근막염 진단을 받았다. 편하게 걷는 일, 다시 가능할까?

2 | 증상

족저 근막염의 증상은 보통 서서히 발생합니다. 특징적으로 환자는 아침에 일어난 직후 처음 몇 발자국을 걸을 때 심한 통증을 호소합니다. 이는 밤사이 족저 근막이 수축이 된 상태로 지내다가 아침에 체중의 부하가 이루어지면서 족저 근막이 갑자기 스트레칭이 되면서 발생하는 것입니다. 질환이 진행되면 오래 걸거나 운동을 한 후에 통증이 발생합니다. 내측 발의 뒤꿈치에 심한 압통이 나타나며, 흔히 아킬레스건 단축이 동반됩니다.

3 | 족저근막염을 완화하는 스트레칭



스트레칭 1 한쪽 발 뺀고 벽 밀기
벽과 약 30cm의 간격을 두고 마주 선다.

통증이 있는 쪽의 다리만 뒤로 최대한 뻗 뒤, 양손으로 벽을 민다. 이때 발바닥 전체가 바닥에 닿아야 한다. 한 번 동작을 취할 때 10~15초간 자세를 유지하며 3회 반복한다. 다리와 발의 각도가 최대한 적어지는 것이 좋다.



스트레칭 2 족저근막 마사지하기
의자에 앉아 아픈 발을 반대쪽 무릎 위에 올린 뒤 발가락을 바깥쪽으로 젖힌다. 이 자세를 유지한 채 손으로 족저근막 부위를 10~15초 문질러준다. 하루에 50~75회 실시한다.



스트레칭 3 발가락으로 서기
바닥에 손을 딛고 발가락 끝으로만 딛고 앉는 자세를 취한 뒤에 손을 떼고 10~15초 정도 유지한다. 한번 할 때 5~10분 정도 반복하고 엉덩이가 발뒤꿈치에 밀착되도록 한다.



스트레칭 4 발꿈치 내리기
발의 앞쪽 1/3 지점인 발가락과 발끝을 계단 가장자리에 대고 선다. 종아리와 발바닥이 당겨지는 느낌이 들 때까지 발뒤꿈치를 내린다. 이 자세를 10~15초 동안 유지한 후 제자리로 돌아온다. 이때, 다리와 발의

각도가 90도 이하로 되도록 지탱해주는 것이 중요하다. 5~10분 정도 반복한다.



스트레칭 5 발가락 당기기
발가락 끝을 손으로 잡고 몸쪽으로 당기며 10~20초 동안 유지한다. 하루에 5~10분 정도 꾸준히 하고 강도는 다소 아플 정도로 강하게 당겨주는 것이 좋다.



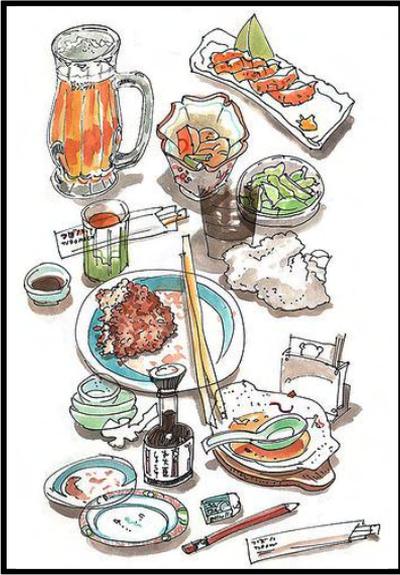
스트레칭 6 공이나 병 굴리기
가볍게 발바닥으로 밀기보다 공이나 병에 올라타듯 체중을 어느 정도 실어서 굴린다. 5~10분간 반복하며 이때 차가운 병을 사용하면 냉찜질 효과도 있다.

Check List

아래 보기 중 4가지 이상 해당 시 족저근막염 의심!

- 발바닥의 아치가 낮은 평발이다.
- 발가락을 뒤로 젖힐 때 통증이 발생한다.
- 비만으로 과체중이다.
- 오래 앉아 있다 일어날 때 통증이 심해진다.
- 발바닥 전반에 통증이 있다.
- 몇 걸음 걸으면 통증이 조금 줄어든다.
- 아침에 일어나 땅에 첫발을 밟는 순간 통증이 심하다.
- 발꿈치를 들고 섰을 때 통증이 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.

浅草ときわ食堂
일식·가정식
(アサクサ トキワシヨクドウ)



도쿄의 대표적인 관광지 아사쿠사의 카미나리몬문의 바로
앞에 위치한 가게. 창립부터 변함없이 그 자리를 지키며 합
리적인 가격에 요리를 즐길 수 있다. 아사쿠사를 거니는 사
람들을 건강하게 만들고 싶다는 주인장의 마음.



추천메뉴 1 ▶

刺身三種盛り(사시미 3종 모듬)
일식 요리의 간판이기도 한 사시미는 변
치 않고 인기다. 쫄깃하고 오동통한 식감
에 신선함까지 갖춰진 메뉴는 꼭 먹어보
아야 한다는 메뉴이다.



◀추천메뉴2

とん皿(돼지고기 볶음)

언뜻 우리의 불고기와 비슷하지만, 날계란에 듬뿍 찍어먹는 돼지고기 스키야키풀의 요리이다. 이 가게에서 가장 많이 찾아지는 메뉴이다.

추천메뉴3▶

かつ丼(카츠덮밥)

밥과 고기에 촉촉하게 스며든 달달하면서 살짝 매콤한 소스의 맛이 몇그릇이라도 먹을 수 있게 만든다. 파가 듬뿍 들어간 된장국과 함께하면 더욱 좋다.



◀추천메뉴4

アジフライ(전갱이 튀김)

사시미용 생선을 사용하기에 더욱 신선하다는 전갱이 튀김이다. 단품으로도 좋지만, 밥과 함께 주문한다면 더욱 든든하다. 바삭하고 적당한 간도 매력적인 메뉴.



★★★★☆

많은 사람들이 오고가는 유명한 관광지에 위치한 만큼 허기진 배를 달래주는 역할을 톡톡히 해내고 있다. 선조부터 내려오는 맛의 비결을 시대의 변화에 따라 조금씩 맞춰가고 있다는 곳. 든든한 정식과 더불어 부담없이 친근한 메뉴들을 통해 일본 가정식의 묘미를 맛볼 수 있다는 점에서 만족할 만한 포인트가 꽤 많다.

·東京都台東区浅草1-3-3

·영업시간 : 9:00 (土·日·祝 8:30) ~ 22:30 (L.O 22:00) (水曜日定休)

·TEL : 03-3847-8845

·<https://tabelog.com/>→浅草 ときわ食堂으로 검색



내 시간이 소중해지는 집



좋아하는 무언가에 애정을 쏟을 줄 알고, 분명한 취향을 바탕으로 자신만의 행복하고 풍요로운 하루를 완성할 줄 아는 이. 그의 집은 어떤 풍경일까?



#2 집에 대한 소개



#1 집과 처음 만난 순간



재택근무를 하며 일상생활을 병행하는 저에게 집이란 공간은 애정을 쏟을 수밖에 없는 특별한 곳이에요. 처음 구했던 신혼집을 벗어나 다른 지역으로 이사를 하며 지금 집을 만났어요. 전형적인 구조와 달리 특색이 있는 집에서 살아보고 싶다는 마음으로 여러 곳을 둘러봤죠. 그러다 독특한 구조와 통창으로 들어오는 채광이 매력적인 곳을 발견했고, 바로 계약했습니다. 또 아파트에서 나와 길을 건너면 바로 호수공원에 닿을 수 있어 반려견에게도, 저희 부부에게도 이로운 환경이 될 듯하여 선택했습니다.



최대한 간결하고 정돈돼 보이도록 전체적으로 따뜻한 화이트 톤으로 꾸며 보았습니다. 집이 곧 일하는 공간이기 때문에 집 자체에서도 영감을 얻을 수 있도록 항상 취향을 담아 분위기를 유지하는 편이에요. 그래서 가구나 오브제 하나하나 오랜 기간 고심하여 수집하는 마음으로 들고 있어요. 요즘은 소파를 활용해 거

실과 다이닝 공간을 분리한 구조로 스타일링을 해봤는데요. 공간 활용이 탁월해 매우 만족해요.

#3 집에서 가장 좋아하는 공간, 그 이유



좋아하는 공간은 업무를 보는 공간을 제외하고 가장 오랜 시간을 보내는 거실이에요. 다이닝 공간과도 연결되는 곳인데요. 커피 머신에서 커피를 내리거나 차를 우려 책을 보는 고요하고 평온한 시간이 참 소중해요. 아주 선명한 행복을 느끼는 순간이죠. 소파에 앉으면 창으로 저 멀리 한강과 공원이 보이는데요. '물멍'처럼 머리를 비우고 자연이 선사하는 풍경을 바라보고 있는 시간도 좋아해요.

#4 가장 아끼는 오브제



드리아데(Driade)의 '롤리폴리' চে어와 프리츠한센의 원형 식탁. 새로운 공간에 포인트를 두고 싶었는데 그때 제 마음에 들어온 게 가구의 기본적인 쓰임뿐만 아니라 오브제로서도 존재감이 있는 롤리폴리 চে어였어요. 거실 한쪽의 귀여운 포인트로 잘 활용하고 있어요.

또 이사를 계기로 좋은 다이닝 테이블을 마련

하고 싶었어요. 신혼집을 꾸밀 때부터 점 찍어 두고 위시리스트로 생각했던 프리츠한센의 원형 식탁을 구입했죠. 이 테이블의 매력은 무한하지만, 무엇보다 다리 모양이 가장 마음에 들었어요. 저희 다이닝 공간에 맞춤형처럼 딱 알맞은 사이즈, 원형 웨이프 역시 이 식탁을 선택한 이유랍니다.

#5 위시리스트 리빙템



블랙 수납장. 또 다른 공간을 만나게 된다면 지금과는 다르게 간결하면서도 딥한 무드의 인테리어에 도전해보고 싶어요. 지금 소유한 그릇장은 턱없이 작아 큼직하고 멋스러운 수납장을 가지고 싶기도 하고요. 집은 물론 곧 저희 소름이 생긴다면 꼭 들고 싶은 가구입니다. 그리고 저의 원픽 위시리스트는 언제나 비초예의 620 চে어. 다음 공간이 정해진다면 꼭 마련하고 싶습니다.

#6 나만의 행복한 #스테이홈 루틴



저만의 홈 카페를 즐기는 시간이 좋아요. 이 때 날이 맑아 창문으로 햇별이 가득 내리 쬐면 무엇보다 하나 부러울 것 없는 최고의 순간이죠.

썸을 끝내는 심쿵 공략법



좋아하는 사람이 생겼거나 혹은 갑자기 맘 속에 심쿵하며 들어오는 사람이 있다. 바로 이때, 연애 고수들이 선보이는 <썸을 굳히고 연애로 골인하는 다섯가지의 방법>을 실천에 옮겨보자.

1 취향의 연결고리를 찾는다



서점 매대에서 나와 같은 책을 집어 들 때, 레스토랑에서 오일 파스타나 화이트 와인을 고를 때 상대를 힐끔 쳐다보게 된다. 자신의 취향이 잘 다듬어진 사람일수록 상대의 관심사, 스타일에 대해 궁금증이 많다. “혹시 그 음악 중

어느 각도에서 보나 매력 넘치는 그 사람. 분명 내 눈에만 그런것은 아닐터. 그를 내 애인으로 만들어주는 썸 고수들의 스킬.

아하세요?”, “그 식당 가보셨어요?”와 같이 연결고리를 찾을 단서를 끊임없이 던져라. 이후의 대화는 그에게 맡겨도 좋다. 그는 자신의 취향을 공유해줄 이성이 생겼다는 것만으로 흥분한다. 뜬금없이 플레이리스트를 추천해주거나 “방금 00영화를 봤는데, 좋아할 것 같아서 연락했어요.” 등의 선속도 좋다.

2 매너에는 매너로 대한다



말을 예쁘게 한다는 건 정말 특별한 능력이다. 예를 들면, 본인이 물색해둔 레스토랑에서 메뉴를 추천할 때도 다르다. “어떤 음식을 좋아하세요? 보시고 맘에 확 드는 메뉴가 없으면 이걸 어떠세요? 지난번에 먹어보니 00씨가 좋아할 것 같은 맛이라 생각났어요.”라는 말을 하는 남자라면 크게 두 가지 부류로 나뉜다.

연애 경험이 풍부한 고수이거나 어렸을 때부터 부모님 혹은 주변 환경에 의해 매너가 몸에 배어 있는 남자. 그 자리에서 그가 자연스럽게 와인을 주문한다면 전자일 경우가 많고 후자인 경우 당신의 의사를 먼저 물어볼 것이다.

고수에겐 고수의 전략을 후자인 경우에는 그와 같이 최대한 배려심 있는 모습을 비춰라. 이런 남자들 중에는 예의에 대해 까다로운 기준을 가진 경우가 많으니.

3 웃음을 참지 않는다



모든 연애 관련 기사에서 입이 마르고 땀도 뿜는 등 등장하는 데는 다 이유가 있다. 미소만큼 확실한 효과를 가져오는 시그널은 없었기 때문이다. 하지만 생각보다 많은 사람이 화려한 리액션의 효과를 잘 믿지 못한다. 씬 단계에서 미소와 적극적인 리액션은 애정 표현계의 직구다. 당신이 나를 좋아하지 않을까 확신이 없어 우물쭈물하는 이성에게 이보다 든든한 시그널은 없다. 화려한 리액션이 상대의 호감을 얻는다는 건 고전으로 전해오는 진리라도 같으니 믿어 봐도 좋다.

4 6시간 이상 함께 시간을 보낸다

학생이어도 바쁜 이 시대에 남녀 양쪽 모두 다 일을 하면서 씬을 탈 때 데이트 시간을 당연히 짧아질 수밖에 없다. 가뿐히 저녁 후 맥주 한 잔, 영화 보고 커피 한 잔 정도의 소소한 연애를 해왔다면 야심 차게 마음을 먹고 반나절 이상 함께할 수 있는 데이트 코스를 계획해보자.



좋아하는 영화나 음악 등을 기억해서 같이 보러가자고 하거나 평소내가 좋아하던 공연에 함께 가자고 하는 것도 좋다. 누군가와 함께 시간을 오래 보낸다는 것은 바쁜 현대 사회에서 꽤 적극적인 애정 표현이다.

상대를 향한 내 감정이 애매할 때 확인하는 목적으로도 효과적인 방법이다. 그리고 이 시간에 얼마큼의 정성을 보이느냐에 따라 상대의 호감을 파악할 수 있다. 그의 정성과 노력이 확실히 느껴진다면 내가 먼저 굳히기에 들어 가도 좋겠다.

5 시그널 대신 직구를 날린다



그가 애매한 표현으로 일관하고 있다면 어느 쪽은 확실한 액션을 취해야 시간 낭비를 하지 않는다. 헛갈릴 때는 확실히 부딪쳐야 한다. 예전 같으면 덩석 시작했을 연애를 더 이상 어린 나이가 아니라는 이유로 재고 따지다 망한 술한 씬을 생각해보자. “우리 한번 만나볼래요?” “널 좋아해. 우리 진지하게 만날까?”라는 말로 직접적인 시그널을 전해보자. 연애는 누가 먼저 고백하느냐보다 서로 얼마나 진심을 다해 표현하느냐가 더 중요하다.

행복한 책 읽기 5월의 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

나를 나답게 살기로 했다

저자: 손힘찬

출판사: 스튜디오오드리



:: 두번째 행복 도서

나는 왜 생각이 많을까?

저자: 훗타 슈고

출판사: 서사원



자신과 삶을 깊이 성찰해 본래의 자신을 받아들이고 더 적극적으로 나답게 살아가라는 지침을 담았다. 과거의 트라우마를 극복하는 과정으로 자신의 정체성을 자세히 들여다본 후에는 독서, 글쓰기, 운동, 명상 등 나답게 살아가기 위해 저자가 제시하는 구체적인 방법을 따라가보자. 결국 나답게 살아갈 수 있어야 타인을 이해할 수 있고 나아가 세상을 이해할 수 있음을 저자는 자신의 삶에서 우러나온 깨달음을 토대로 역설한다.

“이 책은 먼저 생각을 많이 하게 되는 이유와 생각을 하지 않기 위한 기본적인 방법을 다양한 학문 분야의 관점에서 알려준다. 그 후 끝없이 이어지는 생각, 고민, 갈등을 벗어나 적절한 판단과 선택하는 방법을 설명하고 냉철한 이성을 되찾을 수 있도록 행동 지침을 알려준다. 더불어 과도한 생각 탓에 떨어진 집중력과 작업 효율을 높일 수 있도록 습관처럼 쓸 수 있는 생활 루틴을 보여준다. 끝으로 최신 연구를 통해 밝혀지고 있는 뇌와 몸, 마음의 메커니즘과 안정감, 행복감을 통해서 얻을 수 있는 건강 관리도 자세히 다룬다. 아무 생각 없이 한 장씩 읽으며 비슷한 사례를 찾고, 해결 방법을 찾자. 그럼 저절로 머릿속이 비워지는 느낌을 경험할 수 있다.