

1990'S



**듀스**  
**'여름 안에서'**

그들 '듀스'는 1993년에 1집, 2집을 발매하고, 이듬해엔 '여름안에서'가 포함된 리믹스 앨범을 냈다. 1995년엔 라이브 앨범과 3집을 발매하고 그 해 돌연 해체했다. 듀스의 대표곡 중 하나인 '여름이야기'는 바다와 하늘을 소재로 한 가사와 시원한 멜로디로 여름에 걸맞는 명곡으로 꼽힌다.



1990'S



**DJ DOC**  
**'여름 이야기'**

DJ DOC은 이하늘, 정재용, 김창렬로 이루어진 대한민국의 3인조 힙합 댄스 그룹이다. 1994년 데뷔 이후 수많은 히트곡을 낚으면서 국민적인 그룹으로 거듭났으며, 동시에 여러 사건 사고에 휘말려 '악동'이라는 이미지로 통하기도 한다. 여름 특집으로 발매했던 Summer 앨범의 타이틀곡 '여름 이야기'는 신나는 비트와 함께 시원한 가창력과 랩으로 많은 청춘들의 사랑을 받았다.



☀️ ☁️ ☁️  
2000'S



**인디고**  
**'여름아 부탁해'**

인디고는 남성 2인조로 구성된 그룹이다. 2002년 여름아 부탁해 라는 곡으로 데뷔, 이후 큰 인기를 얻어 2000년대 히트곡으로 자리잡았다. 특히 이 노래는 여름 휴가를 떠나 해변에서 듣는다면 더 없이 좋은 곡이기도 하다.



# 6월 특집



## 2000'S

### 원더걸스 'SO HOT'

'여름날의 추억'은 경쾌한 리듬과 대 2007년 'Tell me'로 대한민국 대표 여성그룹으로 자리잡은 원더걸스의 세번째 프로젝트 앨범으로 2008년을 겨냥하며 자신있게 선보이는 업그레이드 원더걸스의 앨범이다. 재미있는 가사와 세련미가 느껴지는 안무까지 만날 수 있다.



## 2000'S

### 명카드라이브 '냉면'

박명수와 제시카는 지난 2009년 방송된 MBC 예능 '무한도전' 올림픽대로 듀엣가요제 특집에서 명카드라이브로 팀을 결성해 활동을 펼쳤다. 당시 박명수와 제시카는 듀엣으로 '냉면 (차가운 얼굴)'을 선보였고, 음원 차트에서도 1위를 차지하는 등 많은 사랑을 받았다.



무한도전 Tiger 2, 윤하, 노영민, 유재석, 이경환, 이진우, 이준, 박명수, 제시카, 냉면의 카드라이브를 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000.



## 2010'S

### 씨스타 'LOVING U'

수많은 아이돌 그룹 가운데 씨스타의 곡들은 특히나 모두를 시원하게 한다. 씨스타는 2012년 Loving U를 시작으로 Touch my body, Shake it 등 수많은 명곡들을 여름에 맞추어 발매하면서 명불허전 썸머퀸이 되었다.



2010'S



**싸이**  
**‘강남스타일’**

가수 싸이가 2012년 7월 내놓은 여섯 번째 정규앨범 <싸이6甲 Part 1>의 타이틀 곡으로, 한국 대중음악으로는 최초로 4주 연속 빌보드 차트 2위에 올랐다. 유튜브 조회수에서도 대기록을 세우며 이후 전세계적으로 강남스타일 패러디가 유행하게 되었다. 한국의 강남스타일을 모르는 사람을 찾기 힘들 정도의 열풍을 일으켰다.



2010'S



**싸이**  
**‘강남스타일’**

가수 싸이가 2012년 7월 내놓은 여섯 번째 정규앨범 <싸이6甲 Part 1>의 타이틀 곡으로, 한국 대중음악으로는 최초로 4주 연속 빌보드 차트 2위에 올랐다. 유튜브 조회수에서도 대기록을 세우며 이후 전세계적으로 강남스타일 패러디가 유행하게 되었다. 한국의 강남스타일을 모르는 사람을 찾기 힘들 정도의 열풍을 일으켰다.



2020'S



**싸크쓰리**  
**‘다시 여기 바닷가’**

인디고는 남성 2인조로 구성된 그룹 MBC 예능 프로그램 <놀면 뭐하니?>의 프로젝트, 여름 댄스 혼성 그룹 <싸크쓰리!> 최정상의 멤버들이 모여 결성하여 2020년 봄이었던 곡이다. 따시는 돌아갈 수 없는 아름다운 추억을 떠올리게 만들어 문득 미소가 지어지는 따뜻하면서도 시원한 앨범이다.



# 마음을 지키는 요가



다른 운동 보다도 호흡과 동작, 집중을 기반으로 하는 운동인 요가. 여기에 좋은 글귀가 더해져 마음속 깊은 울림이 있는 '마음요가'로 마음을 추스르고 나를 돌아보는 시간을 가져보는 건 어떨까.

## 01 | 나무 자세

01

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.



① 두 발을 모으고 자세를 바로한 뒤, 오른쪽 다리를 접어 발바닥을 왼쪽 허벅지 안쪽에 붙인다.

② 숨을 들이쉬며 양손을 머리 위로 모았다 내쉬는 숨에 오른쪽 손등을 오른쪽 허벅지 위에 내려놓으며 상체를 가볍게 오른쪽으로 기울인다.

③ 허벅지와 붙어 있는 발바닥을 서로 밀어내듯, 안쪽으로 모으듯 힘을 준다.

●●● #하체 스트레칭 ●●●

## 02 | 장작 자세

02

work▶ 하루에 1번 2회 반복한다.

① 두 다리를 위아래 'ㄱ' 자 모양으로 포개어 앉는다.

② 양손을 다리 위에 가볍게 올려놓고 숨을 깊게 들이쉬며 상체를 바로 세우고, 내쉬는 숨에 천천히 상체를 다리 가까이 낮춘다.

③ 가능하다면 손의 위치를 바닥으로 옮겨 앞으로 길게 뻗어본다.



●●● #고관절·엉덩이 근육 스트레칭 ●●●

## 03 | 전사 자세

03

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

① 11자 모양으로 두 다리를 옆으로 넓게 벌리고 선 뒤, 오른발 끝을 바깥쪽으로 90도 돌리며 직각으로 오른쪽 무릎을 접는다.

② 골반은 수평으로 맞추고 양팔은 옆으로 넓게 벌리고 시선은 오른손 끝을 응시하며 다섯 번 호흡을 유지한다.



●●● #현존 깨달기 ●●●

## 04



●●● #정신 집중 ●●●

## 04 | 물구나무서기 자세

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

① 무릎을 꿇고 앉은 상태에서 팔꿈치를 먼저 바닥에 내려놓고 양손으로 팔꿈치를 잡을 수 있을 만큼 간격을 만든다. 그런 다음 두 손을 각 지 겨 팔 모양을 삼각형으로 만든다.

② 정수리를 각지 긴 손 앞쪽 바닥에 놓고 손으로 머리 뒤쪽을 감싸듯 받친다.

③ 엉덩이를 위로 들어 올리며 다리를 곧게 펴고 뒤꿈치를 최대한 높이 들어 올려 얼굴 쪽으로 가까이 걸어온다.

④ 한 다리씩 무릎을 접어 몸 가까이 당긴다. 중심이 잡히면 천천히 두 다리를 하늘 쪽으로 곧게 뻗어 올린다.

## 05 | 척추 비틀기 자세

05

work▶ 하루에 1번 2회 반복 한다.

① 오른쪽 다리를 세워 바로 앉은 뒤, 세운 다리의 바깥 쪽으로 왼팔을 가져가 다리를 밀어내듯 힘을 준다. 이때 왼손은 왼쪽 무릎 앞, 오른손은 엉덩이 뒤 중앙 바닥을 짚는다.

② 숨을 깊게 들이쉬며 척추를 바로 세워 올리고 내쉬는 숨에 오른쪽 방향으로 뒷벽을 향해 상체를 회전한 뒤 다섯 번 호흡하고 중앙으로 돌아온다.



●●● #몸 균형 잡기 ●●●

### TIP. 마음을 단련하는 요가를 통해 우리는 무엇을 깨달을 수 있을까요?

'나'의 변화. 그것이 수업의 궁극적인 목표이며 제가 마음요가를 나누는 가장 큰 이유입니다. '내가 변해야 모든 것이 변한다'는 말이 있죠. 하지만 우리는 대부분 다른 사람을 변화시키려 합니다. '내가 맞다'라는 무의식적인 생각으로부터 다른 사람이 그르다는 생각이 일어나곤 하죠. 다른 사람을 변화시키려 하기보다 내가 사람을 대하는 방법, 문제를 대하는 관점이나 방식을 바꿀 수 있어야 해요.

## 스킨 케어

# 여름 휴가엔 나이트 케어



바캉스의 후유증에서 자유로울 수 있는 나이트 케어에 필요한 시간, 단 10분이면 충분하다.

바캉스 후 피부 컨디션을 회복시키기 위해 어마어마한 돈과 시간을 쏟아부었던 혹독한 기억이 있다. 그런데 이번엔 사람들에게 ‘얼굴에 뭐 했어?’라는 시샘 어린 질문을 받게 될 거다.

시고 남은 우유 팩을 상온에 두었다가 세안할 때 활용한다. 클렌징 마무리 단계에서 패딩하고 헝귀내거나 화장솜에 듬뿍 적셔 콧등에 올려보자. 우유 속의 락트산 성분이 까칠한 피부를 보들보들하게 만들어준다. 이뿐만이 아니다. 비타민 B2가 피부에 유분이 돌지 않게 막아주는 효과까지 겸비했으니 잊지 말고 시도해보자! 물론, 두피의 피지 조절에도 효과가 좋다.

## 우유로 각질 아웃



여행지의 필수 코스 중 하나는 편의점이다. 이것저것 골라 담을 때 우유 한 팩도 챙길 것. 단백질, 비타민, 미네랄이 풍부한 우유는 아침에 한 컵 마

## ★ 꿀광을 약속하는 꿀조합



조식 시간에 볼 수 있는 것들을 활용하는 것만으

로도 피부 컨디션을 높일 수 있다. 빵에 찍어 먹기 좋게 하나씩 포장된 꿀 하나를 챙겨두면 유용하다. 보습력이 탁월하고 피부에 수분과 영양을 공급해주는 데다 프로폴리스 성분이 들어 있어 노화 예방에도 좋다. 수분 크림에 2:1로 섞어 얼굴은 물론 입술까지 두둑하게 올려주면 각질은 가라앉고 피부 컨디션은 쪽쪽 상승한다. 바캉스 첫날부터 돌아오는 그날까지 매일 밤 실천하면 얼굴에 고급진 윤기가 '좌르르' 흐른다.

## 과식해도 좋아요, 해조류



침대에 걸터앉아 맛보는 야식은 호텔 놀이의 최대 행복이다. 룸 서비스를 시킬 때 토포만 신경써 먹어도 휴가가 끝난 후 얼굴색이 좋아졌다는 소리를 들을 수 있다. 오키나와나 보라카이처럼 맛있는 해산물이 가득한 지역이라면 미역, 다시마 등 해조류가 들어 있는 메뉴를 선택하자.

콩이나 두부처럼 단백질이 듬뿍 담긴 식단도 좋다. 배불리 먹기만 해도 푸석하던 피부와 모발에 윤기가 감돈다. 즉, 바캉스가 끝난 후의 내 피부는 휴가지에서 무엇을 먹었느냐에 의해 결정된다는 말이다. 그러니 잊지 말자. 해조류, 두부, 콩!

## 저스트 원 10미닛

현지 마켓에서 파는 저렴한 하지만 이국적인 오일을 구입했다면, 샤워 전 간단한 방법으로 피로 날



려버리자. 방법은 무릎부터 발까지 오일을 가볍게 바른 후 욕조에 발목까지 잠기도록 물을 채우기만 하면 된다. 이때 물 온도는 40°C쯤으로 약간 뜨겁다고 느낄 정도가 좋다. 이렇게 10분 정도만 발을 담가도 전신에 땀이 비 오듯 흐르면서 뭉친 근육이 금세 말랑해진다. 갤러리아 포레의 살롱에서도 스파 시작 전 같은 방법으로 족욕을 해준다. 피로를 제대로 풀어주는 가장 확실한 방법!

## 피로엔 병맛



다 마신 빈 병을 유리병에 수건을 돌돌 두르면 폼롤러 못지않은 훌륭한 마사지 도구로 변신한다. 종아리를 뻑뻑 밀어주거나, 치골에 대고 옆드려 굴리는 등 평소보다 피로가 쌓인 다리를 마사지해보자. 바닥에 두고 발을 올려 지그시 눌러 자극하면 통통 부어 있던 발목에 라인이 살아난다.

# 살아있는 얼굴 라인 안면 윤곽술

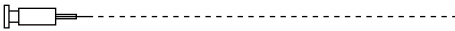


어느 각도에서든 입체적이고 조화로운 얼굴은 모두의 소망일 것이다. 전체적인 이미지를 고려해 과하지 않은 얼굴이 포인트!

- ③ 얼굴 가로폭 축소 효과
- ④ 자연스러운 얼굴 옆 라인 연출

▶ 수술 방법

## 안면 윤곽술 종류



### ① 광대 축소술

광대뼈 돌출로 인해 인상이 세보이고 얼굴 전체가 커보이는 경우 가로폭을 줄여줌으로써 세련된 인상을 완성합니다.

### ② 사각턱 수술

얼굴 귀밑 넓고 긴 사각턱 뼈를 절제하고 가름하고 자연스럽게 만드는 것을 목적으로 얼굴이 작아지는 효과를 볼 수 있습니다.

### ③ 턱끝 수술

앞턱이 넓고 길거나 비대칭이 있는 경우 앞뒤로 발달한 턱끝뼈의 위치를 이동시키는 수술로 작은 얼굴 자연스러운 윤곽을 연출합니다.

## 광대 축소술



### ▶ 목적

- ① 어려보이는 동안 페이스 연출
- ② 돌출된 광대 밑개짐 효과 개선

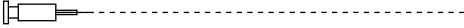




## ▶ 이런 분들께 추천

- 1 얼굴이 전체적으로 넓어 보이는 경우
- 2 광대뼈가 유독 돌출된 경우
- 3 얼굴 라인이 비대칭한 경우
- 4 얼굴 윤곽이 도드라져 강한 이미지를 가진 경우

## 사각턱 수술



### ▶ 목적

- 1 하악각 길이 정리로 동안 페이스 연출
- 2 얼굴의 조화를 이룬 자연스러운
- 3 가름한 얼굴선 연출
- 4 정면, 측면 어디를 보아도 작아 보이는 입체적 얼굴

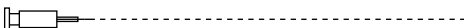
### ▶ 수술 방법



## ▶ 이런 분들께 추천

- 1 얼굴이 각지고 커보이는 경우
- 2 얼굴이 넓고 퍼져 보이는 경우
- 3 아래턱이 더 커 보이는 경우
- 4 정면에서 봤을 때 유독 얼굴이 커 보이는 경우

## 턱끝수술



### ▶ 목적

- 1 턱끝으로 떨어지는 자연스러운 라인 연출
- 2 전체적인 얼굴 비율과 어울리는 길이로 개선
- 3 얼굴 측면 높낮이에 조화로운 턱 위치 개선

### ▶ 수술 방법



## ▶ 이런 분들께 추천

- 1 턱이 과도하게 짧거나 긴 경우
- 2 턱의 길이가 길거나 면적이 넓은 경우
- 3 무턱과 돌출입이 함께 있어 턱선이 보이지 않는 경우
- 4 하안부가 길어 보이거나 선천적으로 아래턱이 좁고 들어간 경우

💡 안면 윤곽술은 얼굴의 뼈를 깎는 큰 수술인만큼 수술 후의 관리가 아주 중요합니다. 식사부터 생활 습관까지 전부 신경 써야 합니다. 개인차가 있겠지만, 수술 부위에 심한 통증, 열감, 많이 붓는 경우에는 병원으로 바로 연락하시어 내원할 수 있도록 해야 합니다.

# 톤 업 베이스 전격 비교!



원래 내 피부인 것처럼 착 붙어 화사한 피부 톤을 완성하는 톤 업 베이스를 찾았다. 비교를 통한 확실한 선택을 해보자.

- ⑥ 플앤조 모이스처라이징 파운데이션
- ⑦ fmgт 스킨필터 베이스 02 톤 업
- ⑧ 클라랑스 UV 플러스 [5P] 안티 폴루션

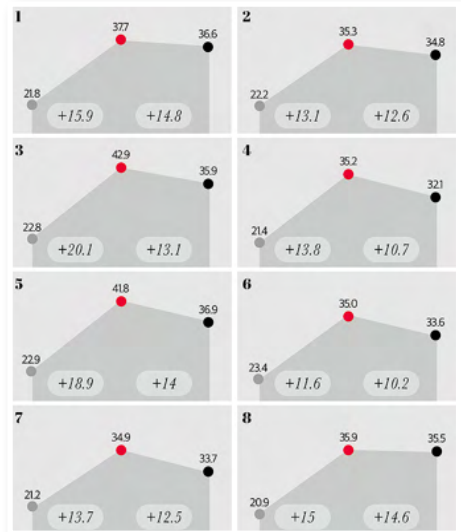
## 1. 리스트업



- ① 에스쁘아 피치 스킨 피팅 베이스
- ② V&A 롱 웨어 톤 업 크림
- ③ 맥 라이트풀 C+ 코랄 그라스 틴티드 프라이머
- ④ 에이지투웨니스 비타 브라이팅 톤 업 크림
- ⑤ 헤라 UV 프로텍터 톤 업

## 2. 수분감 유지도

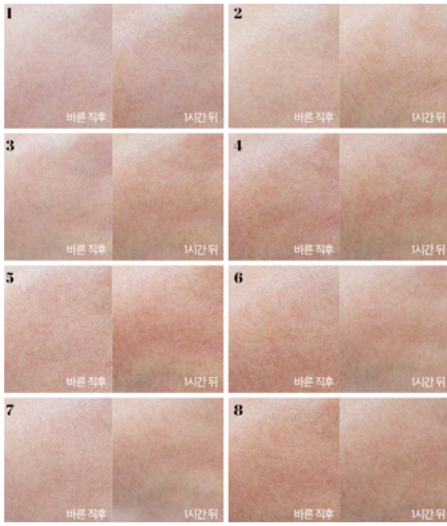
**실험 방법** 제품을 바르기 전, 바른 직후, 1시간 후의 평균 수분도를 측정. 평균 수치가 높을수록 수분감이 뛰어나다.



- ① 에스브아 ★★★★★☆ 올라간 수분도가 오래 유지되는 편.
- ② V&A ★★★★★☆ 일정 시간 수분도가 유지된다.
- ③ 맥 ★★★★★☆ 바른 직후 가장 촉촉하다.
- ④ 에이지투웨니스 ★★★★★☆ 시간이 지날수록 수분도가 조금 떨어진다.
- ⑤ 헤라 ★★★★★☆ 바른 직후 수분도가 급격하게 상승했다.
- ⑥ 폴앤조 ★★☆☆☆☆ 수분도가 약간 높아졌다.
- ⑦ fmgт ★★☆☆☆☆ 수분도는 약간 높아졌지만 오래 지속된다.
- ⑧ 클라랑스 ★★★★★☆ 촉촉한 수분감이 장시간 지속된다.

## 3. 톤업 효과 지속력

실험 방법 손등에 제품을 바른 직후와 1시간 뒤의 피부톤 차이를 비교했다.

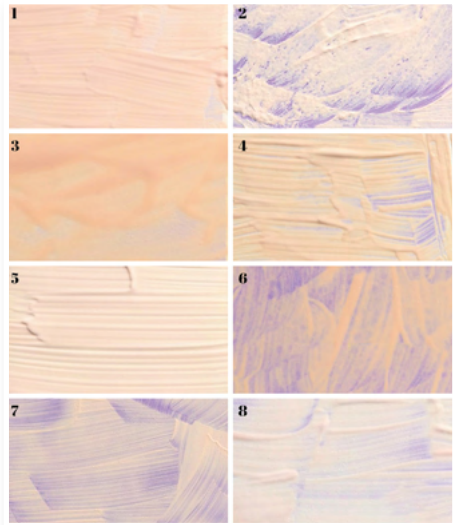


- ① 에스브아 ★★★★★☆ 얼룩진 피부톤을 균일하게 커버한다.
- ② V&A ★★★★★☆ 화사한 광채가 오래 유지된다.
- ③ 맥 ★★★★★☆ 바른 직후 피부가 화사해진다.
- ④ 에이지투웨니스 ★★★★★☆ 광채가 은은하게 유지된다.
- ⑤ 헤라 ★★★★★☆ 1시간 후에도 피부 윤기가 유지된다.

- ⑥ 폴앤조 ★★☆☆☆☆ 윤기가 조금 감소하지만 매끈한 피부결이 지속된다.
- ⑦ fmgт ★★★★★☆ 맑은 광채와 함께 피부결도 정돈된다.
- ⑧ 클라랑스 ★★☆☆☆☆ 시간이 지날수록 톤업 효과가 미미하다.

## 4. 자외선 차단력

실험 방법 자외선 조사 체크 카드에 제품을 도포해 10초간 자외선 LED에 노출시켰다. 보라색으로 변할수록 차단력이 낮다.



- ① 에스브아 ★★★★★☆ 자외선이 완전히 차단된다.
- ② V&A ★☆☆☆☆☆ 전체적으로 색이 많이 변한다.
- ③ 맥 ★★★★★☆ 가장자리에 살짝 투과했지만 이 정도면 우수하다.
- ④ 에이지투웨니스 ★★★★★☆ 붉은 기가 조금씩 보인다.
- ⑤ 헤라 ★★★★★☆ 자외선을 완벽하게 차단한다.
- ⑥ 폴앤조 ★☆☆☆☆☆ 전체적으로 보라색으로 변한다.
- ⑦ fmgт ★☆☆☆☆☆ 색이 많이 변한다.
- ⑧ 클라랑스 ★★★★★☆ 군데군데 색이 조금 변한다.

# 올 여름 트렌드 보고서



트렌드가 없는 게 트렌드인 시대지만 그래도 기억해야 할 것들은 있다. 올 여름 내 옷장 안에 무엇을 담아둘지 고민된다면 이것만 기억하자. 2022년 여름 시즌엔 이렇게.

것이 특징이다. 투피스 세트업, 슬리브리스 미니 원피스 등 고전적인 실루엣 위에 강렬하고 대담한 색상과 그래픽을 더한 디올을 필두로 에밀리오 푸치, 발렌티노 등이 1960년대 슬림 룩을 재해석한 스타일을 대표한다.

## 1960S MODS



레트로 열풍을 타고 미니멀한 1960년대 모즈 룩이 돌아왔다. 군더더기 없이 간결한 라인의 미니 드레스를 보면 그 시대를 대표한 패션 아이콘 트위기가 떠오른다. 몬드리안에게 영감을 받은 듯한 컬러 블로킹과 경쾌한 패턴을 더한

## FRINGE



프린지는 길이와 소재에 따라 다채롭게 연출이 가능하다. 하늘거리는 가벼운 느낌의 프린지는 페미닌한 매력을, 니트 소재를 엮어 두툼하게 만든 프린지는 보헤미안 무드를 선사한

다. 올 봄여름 시즌 프로엔자 스쿨러는 드레스 밑단에 풍성한 프린지로 역동적인 실루엣을 만들었고, 로다테 또한 반짝이는 비즈를 엮어 만든 프린지를 더해 걸을 때마다 찰랑찰랑 춤추는 듯한 드레스를 선보였다. 화려한 깃털이 조금 부담스럽다면 스커트 밑단이나 소매 등에 포인트를 준 룩을 살펴볼 것.

## CUT OUT



올 여름엔 노출을 위한 마음의 준비를 해야 할지도 모르겠다. 거침없이 맨살을 드러내는 컷아웃 디테일이 전보다 더욱 과감해졌기 때문. 미소니와 로베르토 카발리는 허리와 가슴까지 드러나는 파격적인 실루엣으로 새로운 섹시함을 선보였다. 철틀 로처럼 컷아웃 디테일이 각각 다른 모양으로 들어간 드레스를 레이어드한 스타일을 연출하는 것도 마찬가지. 지루한 일상에 일탈을 꿈꾸고 있다면, 그래서 더 옷차림에 과감해지고 싶다면 컷아웃에 도전해보길.

## CLEAN LOOK

2022 봄/여름 시즌엔 화려한 컬러가 트렌드의 중심에 있지만 경적인 클린 룩도 만만치 않다. 기본에 충실한 미니멀리스트들을 위한 최고의 선택. 맥시 드레스, 스리피스 세트업 슈트 등 스타일은 제각각이지만 간결하고 미니멀한 무드는 변치 않는다. 클린 룩이 심심하다



고 생각하는가? 그 생각은 기우에 불과할 듯하다. 자칫 밋밋해 보일 수 있는 화이트 위에 컷아웃이나 스티치 같은 작은 디테일을 더해 새로운 변주를 꾀했으니. 클린 룩이 결코 심심하지 않은 이유다.

## MICRO MINI



다시 긴장의 끈을 조여야 할 때가 왔다. '더 이상 짧아질 수는 없다!'를 경쟁이라도 하듯 마이크로 미니 룩에 심취했다. 특히 교복처럼 단정한 듯 보이지만 아슬아슬한 컷아웃으로 벌써부터 소녀들의 마음에 불을 붙인 미우미우는 그야말로 이번 시즌의 키룩이 되어버렸다.

# 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 액기스를 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

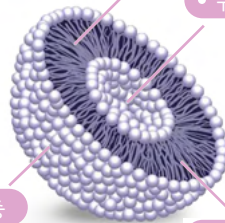
리포솜과 코스메  
활기세포 액기스

화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한  
약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가  
있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

리포솜은 1개 이상의 지질 2중층으로 되어 있는  
구형의 소낭 구조물인데 리포솜 안쪽에는 공간  
이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등  
각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다.  
그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하  
기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

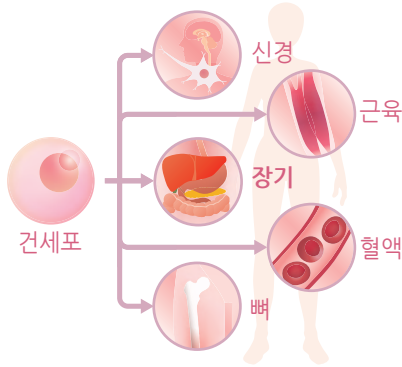
## 02 Cellogy

줄기세포  
의료재생 화장품

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

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

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



## 03 Cellogy

셀로지 코스메의 특징  
리포솜화

1

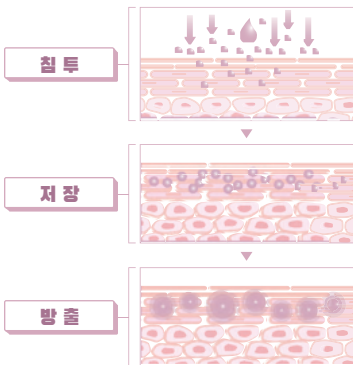
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

### 리/포/솜/화/란/?



## 04 Cellogy

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](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.

## 🗨️ 걱정 말아요

낯가림은 아이가 주변인을 지각하기 시작한 3~6개월 경에 시작됩니다. 따라서 이 시기 낯가림은 아기 발달과정상 자연스러운 행동 특성이라 할 수 있으며, 아이의 기질과 양육환경에 따라 그 강도에 다소 차이가 있을 수 있습니다. 특히 주 상호작용 대상이 엄마와 같이 한사람일 경우 아이의 낯가림은 더욱 심할 수 있습니다.

이러한 경우 가장 우선되어야 할 사항은 엄마와의 안정된 애착관계 형성입니다. 가급적 스킨십이 동반된 긍정적인 상호작용시간을 충분히 갖고, 아이와의 안정된 애착관계를 형성하도록 해주세요. 아이와 까꿍놀이 등의 놀이활동 역시 도움이 되니 참고하시기 바랍니다. 가급적 또래 및 다른 사람들과 어울릴 기회를 갖도록 해주세요.

## BABY1

### 낯가림이 심해요



일단도 낯가림엔, 그안공들께 친하게 지내라오?

## \* 고민 있어요

6개월 된 저희 아이는 낯가림이 심해요. 오늘도 식구들과 저녁을 먹는데 안기만 하면 울고 손만 만져도 울고, 아는 체 해도 우네요. 매일 엄마랑 둘만 있어서 그런지 낯가림이 심한 것 같아요. 낯가림은 언제 없어지나요?

## BABY2

### 애착형성, 어떻게 해야 할까요?

## 🌟 고민 있어요

3개월부터 아이를 어린이집에 보낸 직장맘입니다. 현재 아이가 만 4개월이 되었는데, 낮동안 엄마랑 많이 떨어져 지내다 보니 애착형성이 안된 것 같아 걱정입니다. 퇴근하고 저녁에 안아주고 싶어요. 아이가 일찍 잠들어 버리는 경우가 많아 아쉬움으로 그쳐요. 더 걱정인 것은 저와 눈을 마주치려고 하지 않아요. 아이를 불러도 딴 곳을





쳐다보는 경우가 많고, 다른 사람과 있으면 그 사람만 뚫어지게 쳐다보네요. 함께 해주는 것이 가장 좋다는 것은 알지만 그렇게 못하는 형편인데, 이런 경우 엄마와의 애착형성은 어떻게 해야 할까요?



마음만은 늘  
우리 강아지 곁에 있고싶구나

## 💬 걱정 말아요

지금은 아이가 엄마와 타인을 구별하여 낯을 가리거나 하는 시기가 아니랍니다. 하루종일 엄마와 함께할 경우 엄마의 목소리나 체취 등을 통해 엄마임을 지각하고 반응하지만 우리 아이와 같이 낯 시간 동안에 떨어져있고 밤 동안만 함께할 경우 아이가 엄마와 타인을 가려 눈맞추기를 피하는 것은 아닙니다.

일반적으로 직장맘의 경우 함께하는 시간이 절대적으로 적어 고민을 많이 하게 됩니다. 물론 아이와의 시간을 늘리는 것이 최선이겠으나 상황이 어려울 경우 함께하는 동안에는 되도록 스킨십이 동반된 충분한 상호작용을 해 주시면 좋습니다.

다소 피곤하시더라도 어머님의 생활주기에 변화를 줌으로써 가급적 아이와의 시간을 더 많이 갖도록 해주세요. 생활주기에의 변화가 용이하지 않을 경우, 아이와 함께하는 시간에는 아이가 깨어있는 동안 함께 놀아주기, 잘 때에는 쓰다듬으며 이야기 해주기, 노래 불러주기 등 스킨십이 동반된 긍정적 상호작용을 듬뿍 해 주시기 바랍니다.

성장할수록 엄마를 알아보고 찾게 되니 다른 걱정은 하지 마세요. 다만, 아이와 함께 하시는 동안만큼은 아이나 엄마 모두 즐거운 시간이 될 수 있도록 최선을 다해주세요.

## BABY3

### 손가락을 심하게 빨아요



언제나 손가락을 안빨라  
또 딱지가 앉았어

## ✳️ 고민 있어요

9개월 남자아이인데 손을 많이 빨니다. 6개월 정도면 빠는 욕구가 점점 사라진다고 하는데 배고플 때나 잠잘 때 너무 많이 빨아서 빨갱게 딱지가 졌습니다. 안아서 재우면 안빨길래 얼마전까지는 안아서 재우고, 잠들면 손에 양말을 씌어 놓았습니다. 그런데 이제는 좀 컸다고 양말을 벗기고 다시 손가락을 빼네요. 고칠 방법이 없을까요?

## 💬 걱정 말아요

이 시기 나타나는 손가락 빨기 같은 행동은 반드시 부정적인 것만은 아닙니다. 아이는 이러한 행동을 통해 심리적인 안정감을 얻기도 하므로 무조건 빨지 못하도록 하는 것 보다는 아이가 주로 언제 이러한 행동을 하는지 관찰하셔서 그 즈음에는 아이의 주위를 환기시켜주시는 것도 방법이 될 수 있습니다.

그러나 손을 빨지 않는다 하여 아이를 계속 안고 재우실 경우, 불안정한 잠자리 습관이 형성될 수 있습니다. 이 역시 손을 빠는 것 이상으로 좋지 않으므로 가급적 자리에 누워 엄마의 품 안에서 편안히 잘 수 있도록 해주세요.

모두 심리적인 불안정에 그 원인이 있으므로 무엇보다 아이의 하루 일상생활과 엄마와의 안정된 애착관계 형성등을 관찰하셔서 안정되고 편안한 양육환경에서 성장할 수 있도록 해 주시는 것이 중요합니다. 야단과 같은 대응 보다는 아이의 손을 잡고 이야기를 들려준다거나 장난감 등을 잡도록 하는 등 아이의 주위를 환기 시켜 주세요.

# 입맛 없는 여름엔 면으로 해결하자



## 저염식 두유 파스타

[재료]

통밀 스파게티면 60g, 양파 1/4, 마늘 1쪽, 베이컨 2줄, 버섯 150g, 브로콜리 50g, 청양고추 1개

[소스]

두유 95ml, 파마산치즈 15g, 후추 조금, 매실액 0.5T

[만들기]

①끓는 물에 스파게티면을 넣고 8분동안 삶아준다.  
TIP. 스파게티면 봉지에 보시면 적당한 시간이 표기되어 있다.

②익은 스파게티면은 물기가 빠지게 체에 둔다.

③두유 95ml, 후추, 파마산치즈, 물 50ml, 매실액 0.5T를 넣고 소스를 만들어준다. 소스가 풍성한 것을 원하시면 1병 다 넣어도 된다.

④베이컨, 마늘, 양파를 달달 볶아준다.

⑤마늘과 양파향이 올라오면 브로콜리, 버섯, 청양고추를 넣어준다.

⑥버섯과 채소가 익을쯤 면과 파마산치즈 10g, 후추, 두유소스를 넣어준다. 소스가 걸쭉해졌을때 그릇에 담으면 완성!

1인분 기준

유난히 뜨거운 밥이 넘어가지 않는 무더운 여름. 그럴땐 후루룩 간단하게 비벼먹고 볶아먹고!! 시원하게 즐기자.



## 열무비빔국수

[재료]

열무김치 1줌, 소면 1인분, 삶은계란 1/2개

[양념장]

고추장 1큰술, 고춧가루 1/2큰술, 설탕 1큰술, 매실액 1큰술, 간장 1큰술, 식초 1큰술, 참기름 1/2큰술

[만들기]

①분량의 양념장 재료를 섞어 비빔국수 양념장을 만든다.

②잘 익은 열무김치 한 줌을 먹기 좋은 크기로 썬다.

③물이 끓으면 면을 넣고 끓어오르면 찬물을 반 컵 넣은 뒤 씻는다. 다시 한번 끓어오르면 또 반 컵을 넣고 저어준 후 다시 끓어오를 때 면을 건져내 찬물에 짹짹 헹구고 물기를 뺀다.

④소면과 열무김치, 양념장을 넣고 참기름을 약간 두른 후 버무려서 그릇에 담는다. 삶은 달걀을 반으로 잘라 위에 얹어내면 완성!

1인분 기준



## 봉골레 스파게티

### [재료]

스파게티면 70g, 바지락 1줌, 홍고추 또는 페페론치노 1티스푼, 통마늘 5개, 올리브오일 또는 식용유 1/4종이컵, 소금, 후추

### 1인분 기준

**TIP.** 바지락 대신 모시조개로, 홍고추나 페페론치노가 없다면 청양고추로 대체 가능하다.

### [만들기]

① 홍고추 또는 페페론치노는 굵직굵직하게 다지고 재료를 준비한다.

② 바지락이 잠길 정도의 물을 넣고 굵은소금 1큰술을 넣고, 접시 또는 신문지를 바지락이 담겨있는 그릇위에 올려준다.

③ 통마늘은 반으로 잘라준 후, 냄비에 물 800ml 정도와 소금 1큰술 올리브오일 1큰술을 넣고 끓여준다.

④ 물이 끓으면 스파게티면을 넣고 다 익히고 난 후 면을 끓이던 물(면수)를 2국자정도 그릇에 빼준다. 잘 익은 면은 체에 받힌다.

⑤ 팬에 올리브오일 마늘 고추를 넣고 2분정도 중불로 볶아주고 바지락도 넣는다.

⑥ 빼놓았던 면수를 부어준뒤 강불로 올려준 후, 냄비뚜껑으로 덮어주고 3분정도 바지락이 입을 벌릴 때까지 가만히 둔다.

⑦ 익혀두었던 스파게티면과 소금 후추로 간을 약간 해주고 중불로 2분정도 볶아준다.

⑧ 원하는 그릇에 담아낸다.



## 딸기 케이크

### 2인분 기준

### [재료]

휘핑크림 250ml, 쪽파 or 대파, 양송이버섯, 브로콜리, 각테일새우, 페투치니면, 진간장 2스푼, 고춧가루 1스푼, 우유 50ml, 다진마늘 1스푼, 미림 or 청주 1스푼, 후추 약간

### [만들기]

① 불에 휘핑크림 250ml, 우유 50ml, 간장 2스푼, 청주 1스푼을 넣는다.

② 쪽파는 5개 정도, 대파는 큰 거 하나를 잘게 다져 넣어준다.

③ 잘섞이도록 저어서 램프 켜놓고 반나절정도 넣어둔다. 이렇게 숙성해주는 게 포인트. 전날 만들어 넣어두고 다음날 요리한다.

④ 각테일새우는 물에 담귀 1시간정도 두어 해동한 후, 고춧가루 1스푼, 다진마늘 한스푼, 미림 혹은 청주 한스푼, 후추 조금을 넣고 버무린다.

⑤ 새우 간이 좀 베일동안 브로콜리를 손질하여 팔팔 끓는물에 넣고 30초간 데친다.

⑥ 양송이를 먹기좋게 자르고 마늘은 편마늘로, 브로콜리는 데친다. 물이 끓으면 면을 넣는다.

⑦ 다 익은 면은 물기를 제거하고 식용유 한스푼을 넣어 버무려주고, 팬에 편마늘을 넣고 볶는다.

⑧ 마늘향이 올라오면 양념해둔 새우 넣고 중약 불로 타지 않게 잘 익혀준다.

⑨ 새우가 익었다 싶으면 만들어 둔 휘핑크림 소스를 부어준다.

⑩ 소스가 끓으면 페투치니 면과 나머지 야채들을 넣고 양념이 잘 베도록 5~6분정도 졸여준다.

# 덥지 않아요 국소 다한증



흔히 땀은 덥거나 운동을 하거나, 매운 음식을 먹는 등 신체적으로 온도에 반응하는 것으로 알고 있다. 그러나 다른 이유로 인해 비정상적으로 땀이 많이 난다면?

약 25세 이후에 증상이 저절로 호전되는 경향이 있습니다.

## 1 | 정의



다한증은 땀이 병적으로 많이 나는 질환을 의미하며, 국소 다한증은 손발바닥, 얼굴, 겨드랑이와 같은 특정 부위에 다한증이 발생하는 질환을 의미합니다. 대부분의 사람들은 정서적 자극에 의해 땀이 납니다. 이러한 증상은 일반적으로 별다른 문제가 되지 않지만, 사회 생활에 지장을 줄 정도로 증상이 심하다면 적극적으로 치료해야 합니다. 남녀 관계없이 소아기, 사춘기 전후에 증상이 발생하며,

## 2 | 원인



다한증의 원인으로는 땀샘의 변화, 땀 분비 물질의 활성화, 교감 신경의 항진, 정서적 영향 등이 있습니다. 손발바닥의 다한증은 감정적, 정신적 활동으로 인해 발생합니다. 이러한 부위에서 나는 땀은 뇌 피질에서 비롯되므로 정서적인 영향과 관련이 있습니다. 정서적으로 어떨 때 발현 되는지는 정확한 원인을 알 수 없으나 자율신경계를 통한 에크린 땀샘의 과자극과 땀 분비를 자극하는 원인인 신경계

이상 반응과 연관되어 있는 것으로 알려져 있습니다.

## 3 | 증상



일반적으로는 손바닥이나 발바닥, 겨드랑이, 회음부 등 특정 부위에서만 땀이 발생하면 국소 다한증이라고 합니다. 땀 분비 증가 외에 다른 증상이 동반되지 않는 경우가 많습니다. 그러나 습해진 피부로 인해 기구 등에 포함된 화학 물질이 땀에 용해되며 접촉성 피부염이 동반될 수 있습니다. 세균 감염이 동반되면 심한 악취가 날 수 있습니다.

## 4 | 치료

다한증을 치료하기 위해서는 우선 전신 질환의 유무를 확인해야 합니다. 전신 질환으로 인한 다한증일 경우 전신 질환을 치료하면 다한증이 함께 호전되기 때문입니다.

국한성 다한증의 경우 국소 치료를 시행하는데, 포르말린, 글루타알데하이드, 알루미늄 클로라이드 용액을 다한증 부위에 도포하거나, 이온영동 요법 등을 사용할 수 있습니다. 또한 보톡스 주사를 이용하여 주사 부위의 땀 분비를 억제할 수 있습니다. 다한증이 정서적 요인과 현재

하게 관련되는 경우 진정제, 신경안정제가 도움이 될 수 있습니다.

다한증을 치료하기 위해 수술적 치료를 진행하기도 합니다. 특정 부위의 피부를 제거하거나 병변 부위의 교감 신경을 절제하여 과도한 땀 분비를 억제합니다. 하지만 이러한 수술적 치료는 발한이 완전히 중지되거나 다른 부위에 발한이 증가하는 부작용을 초래할 위험성이 있습니다. 따라서 수술은 손과 겨드랑이 다한증이 심한 환자에 국한합니다.

## 5 | 치료시 주의사항



1. 심부온도를 낮추지 말 것  
심부온도를 낮추는 요인들은 너무나 많습니다. 주변의 화학물질들은 대부분 세포에 악영향을 줍니다. 인체를 화학물리학적으로 보면서 질병을 치료할 때 정말 쉽게 원리를 이해할 수 있습니다. 절대로 염증을 치료한다고 세포의 기능을 저하시켜서는 안됩니다.
2. 피부온도를 높이지 말 것  
땀을 내기 위해 찜질 등을 합니다. 하지만 이들은 피부온도를 높이는 단점이 있기 때문에 아무리 모공을 열어야 한대도 피부온도가 상승되어서는 안됩니다.
3. 모공을 닫지 말 것  
심부온도가 저하될 때 모공을 닫게 된다는 것은 이해가 되시죠? 피부가 건조하다고 보습제나 오일 등을 바르는 경우가 많은데 피부 모공을 열어서 피부에 수분을 공급해야 한다는 것입니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

## 食事処水口 정식·안주 (シヨクジドコロミズグチ)



아사쿠사 요코초의 파란 간판을 향해 가면, 가게 앞의 요리  
샘플이 보인다. 옛 백화점의 대식당에 온 것같은 설레는 마  
음을 안고 들어가게 된다. 보는 것만으로 풍성한 큰 생선요  
리를 주로 하여 정식 등 100종류가 넘는 메뉴를 선보이고  
있는 가게다.



### 추천메뉴 1 ▶

いり豚定食(돼지고기 볶음 정식)  
이 가게의 명물 메뉴. 돼지 고기와 양파를  
볶은 것인데, 소스의 맛이 새콤달콤 어딘  
지 익숙하고 중독적이다. 한번 먹으면 이  
후에 언젠가 생각이 날만한 맛!



## ◀ 추천메뉴2

手作りコロッケ(수제 고로케)  
감자가 넉넉하게 들어있는 수제 고로케. 열심히 다져진 고기와 부드럽게 어우러지는 맛이 일품이다. 소스를 찍지 않아도 충분.



## ▶ 추천메뉴3

マグロ刺身(참치회)

한껏 기대하고 주문해서도 실망하지 않을 메뉴이다. 연한 살의 질감이 살아있고 고소하고 담백한 참치의 맛을 충분히 느낄 수 있다.



## ◀ 추천메뉴4

アジフライ (전갱이 튀김)

일본 식당에서 자주 볼 수 있는 전갱이 후라이다. 계절에 상관없이 먹을 수 있는 생선이라 친숙한데 그만큼 정이 가는 맛이다. 겉바속촉이 바로 이런 느낌!

★★★★☆

저녁 먹으러 갈 곳은 참 많은 것 같은데, 너무 무겁지 않으면서 배는 든든했으면 하는 점심에는 의외로 발길이 가는 장소가 많지 않다. 그럴 때 부담없이 가보기 참 좋은 곳이라고 느껴지는 가게이다. 누구든 들어서면 놀랄 정도로 많은 메뉴판에 입맛 없는 분들에게도 희망을 주는 가게랄까. 일단 가면 배부르게 나올 수 있을 듯하다.

- 東京都台東区浅草 2-4-9
- 영업시간 : 10:00 ~ 21:30 (定休日: 水曜日)
- TEL : 03-3844-2725
- <https://tabelog.com/>→食事酒肴浅草水口 으로 검색



# 높아도 괜찮아! 두 현이 맞닿은 집, 이현



5m에 달하는 높은 천장과 그만큼이나 길고 아름다운 기둥이 서 있는 집. '이현(二弦)'은 그 이름이 뜻하는 대로 선이 반복되고 교차하며 만들어낸 아름다움으로 가득 차 있다.

아 오른 기둥이 시선을 빼앗는다. 길고 아름다운 기둥은 집을 이루는 수많은 직선 중 가장 존재감이 뚜렷하다.

## 현(弦)을 닮은 아름다운 집



이현에 들어서면 가장 먼저 천장으로 높이 솟

집 안 곳곳을 지나는 빛이 만들어내는 장면들을 감상할 차례. 거실의 크고 작은 창부터 현관 천장과 맞닿는 창까지 일반적이지 않은 위치에도 빛이 지나가도록 길을 낸 이현은 현관 동쪽과 남쪽에 낸 높은 창을 통해 밤을 제외하곤 늘 밝은 빛이 들어온다. 중정과 마주 보는 다이닝 룸에는 북쪽에 있는 사과 밭과 남쪽의 소백산 출기를 동시에 조망할 수 있는 창을 냈다. 서남쪽으로 넘어가는 강한 햇빛을 대비해 캐노피를 15도 각도로 비틀어 설치했는데, 비스듬히 설치된 캐노피가 다양한 각도의 그림자를 만들어 한 줄기 현을 더한다.



▲높은 천장과 집 중앙의 기둥이 가장 먼저 시선을 빼앗는 이현. 벽에는 아내가 직접 그린 그림이 걸려 있다.





▲집 안 곳곳에 부부의 취향을 보여주는 소품이 가득하다.



▲15도 각도로 들어서 설치한 캐노피가 만드는 묘한 그림자가 보이는 응접실.

## 기본에 충실한 집

보기 좋은 집뿐 아니라 살기 좋은 집을 짓길 원했던 부부의 꿈대로 이현은 단열부터 외장재까지 어느 한 곳 허투루 지나치지 않고 지어졌다. 천장이 높아 발생할 수 있는 냉난방 문제는 에너지 낭비를 최소화해 여름엔 외부의 열을 막아내고 겨울엔 내부의 열을 지켜주는 첨단 단열 공법인 패시브 하우스 설계로 해결했다. 건물 외벽은 시간이 지나도 잘 변색되지 않는 독일의 STO 제품으로 도장해 순백의 외관을 뽐낸다. 기본에 충실하면서도 다양하고 입

체적인 구조의 집이 완성된 덕분에 세 식구의 일상도 다채로워졌다. 복도를 중심으로 지어져 방과 거실을 오가기가 멀게 느껴질 때도 있지만 아파트의 단순한 구조에 비하면 이조차도 즐겁게 느껴진다고.



▲높은 창에서 종일 햇살이 쏟아져 들어오는 거실.



▲응접실 결의 주방. 역시 큰 창을 내 채광이 좋다.

# 그와 이곳만은 가지 마세요



사소한 실망에도 외장창 깨지곤 하는 ‘썸’.  
조심해서 나뉘는 건 없겠지. ‘썸남’과 이곳만  
은 가지 마세요.

## 1 찜질방



의외라고 생각할지도 모른다. 아마 지난 몇 년  
간 주변 커플들이 찜질방에서 데이트하는 걸  
보며 남몰래 부러워했을 수도 있다. 사실 비교  
적 적은 비용으로 하루 종일 식사부터 영화 관  
람, 전신 마사지, 수면까지 두루두루 가능한 찜  
질방은 여러모로 합리적인 데이트 장소이긴  
하다.

하지만 절대 잊으면 안 된다. 당신은 아직 그  
와 ‘썸 타는’ 관계라는 걸! 찜질방에선 결국 그  
에게 생얼을 보여야 한다는 걸! 뜨거운 찜질을  
하고 나면 모공이 활짝 열리고 얼굴이 울긋불

긋 달아오른다는 걸! 웃고 즐기는 사이 당신의  
눈썹이 반 토막쯤 스르륵 사라질 수도 있다는  
걸! 통 넓은 반바지 아래로 제모 시기를 살짝  
놓친 당신의 다리털이 나부낄 거란 걸! 찜질복  
의 목과 겨드랑이 부분이 땀으로 흥건하게 젖  
어 들 거란 걸! 물론 예외는 있다. 만약 당신이  
유리처럼 투명하고 매끄러운 피부와 마치 그  
린 듯 또렷하고 정갈한 눈썹의 소유자라면 그  
청순한 생얼에 ‘썸남’이 새삼 반할 수도 있겠  
지. 부디 행운을 빈다.

## 2 경마장



경마는 인간의 아드레날린을 극도로 끌어올릴  
수 있는 방식으로 설계되어 있다. 30분마다 경  
기가 있는데, 10분 말을 구경하고, 10분 베팅  
지를 보고 연구하고, 마권을 사고, 경기를 구경  
하는 구성이다. 그리고 경기가 정말 순식간에  
끝난다. 도박 중 가장 흥분도가 높은 것이 이렇  
게 주기가 짧은 종류다. 포커보다는 블랙잭의

도박률이 높은 이유가 바로 이것. 그런데 심지어 돈이 걸렸으니 경기 시작과 동시에 말이 전속력으로 달려 나가면 순간적으로 확 흥분하게 된다. 그간 조신하게 꼭꼭 숨겨두었던 구성진 욕이 썸남 앞에서 우와악 튀어나올지도 모른다. 그런데 내 안의 도박 본능이 한껏 불타오르는 이 와중에 썸남이 계산을 잘 못해서 돈을 잃는다면? 기분이 팍 상한다. 자칫하면 집에 가는 길에 말다툼을 하게 될 수도 있다. 역시 도박은 여러모로 위험한 것이다.

### 3 전통의 평양냉면 맛집



평양냉면은 잘못이 없다. 잘못이 있다면 대체로 한자리에서 수십 년씩 장사를 해온 그 식당의 조명을 원망해야 한다. 서울 시내 대부분의 평양냉면 맛집은 파리한 형광등 조명을 쓰고 있다. 썸남과 마주 앉아 평양냉면 한 그릇에 수육, 못 이기는 척 소맥 한 잔 곁들이고 있으면, 즐겁게 식사 중인 당신의 얼굴 위로 잔혹한 형광등 불빛이 쏟아진다. 어찌나 피부의 결점을 또렷하게 보여주는지 콧잔등의 블랙헤드가 몇 개인지 정확하게 셀 수 있을 정도다.

이름난 평양냉면 맛집의 조명이 거의 이런 식이다. 평양냉면은 대체 왜 이렇게 우리에게 가혹한 것일까? 70대 실향민인 오랜 단골들의 노안을 배려한 조명인 걸까? 그분들은 썸을 안 타는 것일까? 알 수 없다. 그나마 을지로 평래옥의 조명이 약간 노란 기가 도는 부드러운 톤이다.

### 4 신발을 벗고 들어가는 식당

썸남과 오후 내내 데이트를 했다고 치자. 그에게 예쁘게 보이고 싶은 마음에 오늘 특히 신경



쓰고 나왔다고 치자. 화사한 원피스를 입고 하이힐도 신었다고 치자. 돌이 화기애애하게 산책도 하고 전사회장도 거닐고 커피도 마시고, 그렇게 몇 시간이나 발에 짝 끼는 구두를 신고 있었다고 치자. 그런 다음 저녁때 신발을 벗고 들어가는 식당에 간다면 이어질 참사의 내용은 안 봐도 뻔하다.

혹시 스타킹을 신었는가? 혹시 맨발인가? 아직 샌들의 계절이 아니라서 미쳐 페디큐어를 못한 상황이라면 문워크조차 위태로워진다. 어느 쪽이든 입맛이 돌고 사랑이 꽃피는 상황은 아니다.

### 5 특정 음식 전문점



좋아하는 사람과는 뭘 먹어도 꿀맛이다. 하지만 그럼에도 불구하고 데이트할 때 피해야 할 메뉴는 분명히 존재한다. 특히 먹고 나서 치아 상태가 곤란하게 변하는 음식. 카레는 일본식이든 인도식이든 태국식이든 권하고 싶지 않다. 카레를 먹고 나서 물을 아무리 마셔도 당신의 치아는 이미 황금색으로 변해 있다. 오징어 먹물파스타나 들깨수제비도 썸남과 데이트하면서 먹기에 좋지 않은 음식이다. 그 이유는 굳이 자세히 설명 안 해도 되겠다.

# 행복한 책 읽기 6월의 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

## 필로소피 랩

저자: 조니 톰슨

출판사: 월북



“철학은 확실히 자기계발의 영역이고, 우리 삶을 바꾸는 가장 강력한 힘이다.” 옥스퍼드 대학에서 철학을 가르치는 젊은 철학자가, 학생들과 함께 고민해온 오늘의 질문에 대한 답을 철학자의 사상으로 풀어놓는다. 학생들과 이야기를 나누듯 지금의 질문을 제시하고, 철학자들의 이야기로 해답을 제시하는 유머러스한 저자 특유의 문체는 철학에 대한 장벽을 없앤다. 막연하게 철학을 어렵다고 느꼈다면, 오늘의 철학 연구소 《필로소피 랩》에 들려보자.

:: 두번째 행복 도서

## 아버지의 죽음 앞에서

저자: 레이첼 클라크

출판사: 메이븐



죽음을 앞둔 환자들로부터 살아가기 위해 알아야 할 모든 것을 배웠다고 자부하던 호스피스 의사가 아버지를 떠나보내며 비로소 깨달은 삶의 의미를 담았다. 호스피스에는 마지막 순간까지 최선을 다해 살아가는 사람들로 가득하다. 용기와 연민, 사랑하는 마음 등 인간 본성의 선한 자질이 가장 정제된 형태로 존재한다. 별것 아닌 삶에 모든 것을 바치는 어리석고 아름다운 사람들로부터 오히려 후회 없는 삶의 태도를 배운다. 더불어 아버지의 죽음을 직접 겪으며 깨달은 사랑의 의미, 즉 이별의 고통에도 불구하고 사랑하고 헌신하려는 용기야말로 인간으로 태어난 우리의 운명이라는 깨달음을 감동적으로 전달한다.