



햄스터의 종류에 따라 색상은 다양하며, 2~3년 정도로 수명이 짧다. 또한 햄스터는 7~20센치 정도로 작은 몸집을 갖고 있어, 애완동물로 기르는 가장 큰 장점이라면 작은 케이지에서도 기를 수 있다는 것이다. 가격과 필요한 공간, 사육의 용이성 등에서 비교적 손쉽게 기를 수가 있어 햄스터의 인기가 높은 이유라고 할 것이다. 햄스터는 많은 돈이 필요 없고, 애완동물로 기르고 싶은 분이나 넓은 공간이 없는 분에게 추천한다.

햄스터



햄스터의 숨겨진 비밀 6가지

1. 눈부심에 약하고, 눈의 위치가 높기 때문에 아래는 잘 보지 않는다.
2. 작은 소리에도 굉장히 민감하다.
3. 후각 세포는 인간의 40배 이상이다.
4. 수영에 신경 세포가 발달되어 있어 안테나와 같은 역할을 한다.
5. 맛을 느끼는 기관이 적어 후각과 촉각으로 음식을 판단한다.
6. 볼 주머니는 몸의 1/3까지 펼쳐진다.

고슴도치



고슴도치의 숨겨진 비밀 5가지

1. 아프거나 힘들 때 리성을 지른다.
2. 주인을 알아본다.
3. 밀웜을 좋아하지 않을 수도 있다.
4. 추위와 더위를 많이 탄다.
5. 쳇바퀴를 좋아하지 않을 수도 있다.

날카로운 가시로 뒤덮인 몸과 달리 까맣고 동그란 귀여운 눈동자에 매료되는 사람이 많은 고슴도치. 15~30센치 정도의 역시 작은 몸집의 고슴도치 또한 햄스터와 마찬가지로 2~5년 정도의 짧은 수명을 갖고 있다. 모양과 울음소리에 감정을 이해하기 쉬운 것이 매력인데, 길들이는 데까지 신경써야 할 것이 많아 제대로 적응 된다면 성취감 또한 크다. 특히나 고슴도치는 더위와 추위에 모두 약하기 때문에 온도 관리가 필수이다. 벌레가 주식인 만큼, 의외로 키우기 전 패나 생각이 필요한 동물이다.





알비노 개체의 토끼는 눈과 몸의 빨간색 색소 (검은색 색소)가 만들어지지 않기 때문에 눈이 혈액의 색인 빨간색으로 보이거나 몸의 색이 하얗지만, 특별히 건강에 이상은 없다!

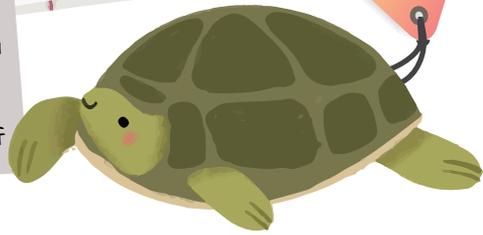


- 토끼는 울음 소리가 매우 작고, 거의 울지 않기 때문에 소음으로 이웃에 피해를 끼칠 일은 없다.
- 깨끗한 것을 좋아하기 때문에 대부분 체취가 없어 대변도 냄새가 없다. 이에 비해 소변 냄새가 강한긴 하지만, 정기적으로 청소를 하면 그렇게까지 신경 쓰지 않아도 될 정도이다.
- 또한 산책이 필요 없는 것도 장점 중 하나이다. 매일 운동을 하는 것은 중요하지만, 기본적으로는 실내에서 운동하는 것만으로 충분하다. 20~50센치의 몸크기로 색상이 다양하고 화장실을 기억하는 습성 때문에 사육하기 쉽다. 다만 환경의 변화에 약하고 신경이 섬세한 토끼에 대해 잘 아는 동물 병원이 적다는 것이 단점이다.



거북은 보통 수생거북, 육지거북으로 나누어 지게 된다. 육지거북은 현재 한국에 수입이 되고 있지 않기도 하지만 경제적인 부분에서 가격이 비싼편이기 때문에 집에서 키우는 거북은 작고 예쁜 수생거북을 많이 키우는 편이다. 초보자가 가장 많이 키우는 엘로우 벨리나 레드벨리는 무늬도 아름답지만 가격도 부담이 없기 때문에 사랑받고 있는 종이다. 또한, 거북은 파충류중에서도 키우기 쉬운편에 속하는데 항상 깨끗한 물과, 적당한 먹이를 공급해주면 건강하게 자란다. 물의 온도는 27~30°C 정도가 적합하며 3일에 한번은 물을 갈아주는것이 좋다. 거북의 집에 여과기를 달아놓은 상태라면 1~2주에 한번씩 갈아주어도 된다. 물의 깊이는 새끼거북의 경우, 등딱지가 잠길 만큼 정도의 양이 적합하며, 어른거북은 몸체의 3배 이상 넣어주

어도 된다. 거북은 잡식성이기 때문에 딸대어, 감마루스, 거북전용 사료를 주면 되며, 한가지 사료만 주게 되면 영양결핍이 올수 있기 때문에 2가지 정도의 사료를 섞어 주는 것이 좋다. 거북을 건강하게 키우기 위해 주일에 3~4회 정도 시간 정도의 일광욕이 필요한데, 햇빛이 드는 창가에 두면 돌 위에 올라가 일광욕을 하게 되고, 이로 인해 등딱지에 붙어 있는 해충을 없애고 피부병을 예방할 뿐만 아니라 등딱지를 단단하게 해주기 때문에 건강한 거북이가 될 수 있다.





스타만큼 유명한 스타 반려동물



BTS뷔 ♥ 연탄이

뷔의 반려견인 연탄이는 'BTS 제8의 멤버'로 불리며 팬들의 사랑을 독차지중. '방탄소년단' 공식 계정을 통해 종종 근황이 공개되는데 모습을 드러낼 때마다 그야말로 전 세계가 들쭉날쭉 수준이다. 연탄이의 생일을 축하하는 해시태그가

트위터 월드와이드 1위를 차지했고, 각종 SNS에서는 전세계 BTS 팬들이 연탄이의 생일을 축하하는 글들로 폭주하기도. 연탄이의 견종은 포메라니안으로, 뷔는 연탄이를 입양하기 전 '개통령' 강형욱과 면담을 진행한 것으로 알려졌다. 반려동물에 대한 뷔의 수준 높은 인식과 책임감이 반려인들 사이에서 화제를 모기도 했다.

엄마 강민경의 껌딱지로 유명한 휴지의 견종은 뽀얗고 복슬복슬한 털과, 까만 눈·코·입이 매력적인 비술프리제다. 비술프리제 중에서도 몸집이 작은 편에 속하는 휴지는 앙증맞고 귀여운 매력이 특징이다. 강민경은 휴지가 물에 젖어서 뭉친 것처럼 구깃구깃해 보였던 이빨을 찍 모습을 보고 이름을 휴지라고 지었다고 후일담을 전하기도. 스타 반려견 휴지의 팔로워는 무려 15만 명이다.



강민경 ♥ 휴지



유아인 ♥ 장비, 도비



유아인의 반려묘 장비, 도비는 '스핑크스 고양이'로 주름이 잘 보이고 큰 눈과 귀가 특징이다. 장비, 도비는 예능 프로그램 <나 혼자 산다>에 출연해 크게 인기를 끌었다. 유아인은 넓고 쾌적한 고양이 전용 화장실과, 고양이 전용 편백나무 목욕까지 구비할 정도로 반려묘에 대한 애정이 넘는다. 털이 없는 대신에 몸에 유행기가 많은 스텍스 고양이는 반드시 목욕을 시켜줘야 하는데 유아인은 자신만의 방법을 통해 반려동물과 소통하고 있다고.

운동 부족 단번에 타파 플랭크!



운동 부족은 면역력을 떨어뜨릴 수 있으며, 관절 기능을 약하게 만들고, 체중을 증가시키게 하는 등 건강을 위협할 수 있다. 실내에서도 운동 부족을 단번에 해결할 수 있는 만능 플랭크 동작을 소개합니다.

01 | 팔꿈치 플랭크

01

work▶ 하루에 1번 30초 이상 유지 한다.

① 플랭크 기본 자세에서 시작한다.

② 팔꿈치를 굽히고, 무게 중심을 팔 대신에 팔뚝에 실는 것이 중요하다. 몸은 어깨에서부터 발목에 이르기까지 일직선을 이루게 하고, 복부에 힘을 주는 것이 좋다.

③ 자세를 유지하며 30초 이상 버티고, 호흡이 멈추지 않도록 크게 내쉬고 마신다.



●●● #전신 코어 ●●●

02 | 팔꿈치 플랭크 & 다리 들기

02

work▶ 하루에 1번 좌우 10회 반복한다.

① 팔꿈치 플랭크 자세로 시작한다.

② 오른쪽 다리를 들어 올린다. 이 때 복근에 힘을 주고 있어야 하며, 발은 펴서 살짝 아래를 가리키도록 한다.

③ 다리를 낮췄다가 다시 올리면서 10회 반복한다.

④ 발의 방향을 바꿔서 같은 방법으로 10회 반복한다.



●●● #코어 #팔 근력 #다리 근력 ●●●

03 | 사이드 플랭크

03

work▶ 하루에 1번 30초 이상 유지 한다.

- ① 오른쪽으로 돌아 눕고, 무릎은 곧게 편다.
- ② 오른쪽 팔꿈치를 이용해서 몸을 들어 올리고, 발로 고정시킨다.
- ③ 어깨에서부터 발목까지 수직을 이룰 수 있도록 엉덩이를 들어 올려주도록 한다.
- ④ 자세를 유지하며 30초 이상 유지한다. 복근에 힘을 주고 깊은 호흡을 유지한다.



●●● #균형 감각 #근력 강화 ●●●

04



●●● #팔 근력 ●●●

04 | 엽다운 플랭크

work▶ 하루에 1분 많은 횟수 반복 한다.

- ① 기본 플랭크 자세로 시작하며, 두 다리는 엉덩이 넓이만큼 벌려준다.
- ② 오른쪽 팔뚝을 구부려 매트 위에 올린다.
- ③ 왼쪽으로도 반복하면, 팔꿈치 플랭크 자세가 만들어진다.
- ④ 다시 오른쪽 팔을 펴고, 왼쪽 팔을 펴면, 기본 플랭크 자세가 완성. 1분동안 많은 횟수를 반복한다.

05 | 리버스 플랭크

05

work▶ 하루에 1번 1분 이상 유지 한다.

- ① 엉덩이로 앉은 후, 두 다리를 뺀고 팔과 다리로 몸을 지탱한다.
- ② 손바닥과 발바닥으로 지탱하면서 복근과 둔근에 힘을 주고, 골반을 바닥에서 천천히 들어 올리면서 몸이 사선을 그리도록 만든다. 자세를 유지하며, 1분 이상 버틴다.



●●● #복근 #둔근 ●●●

TIP. 플랭크의 특별한 장점이 있나요?

코어 운동의 대명사이자 끝판왕으로 불리는 플랭크 운동은 몸을 튼튼하게 만들고, 건강을 관리할 수 있는 가장 효과적인 운동인데요. 날씨, 계절에 상관없이 실내에서도 맨몸으로 할 수 있기 때문에 어렵지 않게 가능합니다. 기본 플랭크 동작이 익숙하여 지루함이 느껴지거나 운동 강도를 높이기 위해서는 다양한 동작을 섞어줄 필요가 있는데요. 이로 인해 원하는 목표에 가까워질 수 있습니다.

다재다능 자외선 차단제



당연하게 자외선 차단은 기본, 톤업 효과부터 피부 케어까지 동시에 누릴 수 있는 요즘 자외선 차단제를 소개합니다.

노하우가 담긴 제품으로 간편하게 패치를 붙이기만 하면 된다. 99.4% 자외선 차단율의 스포츠 원단을 사용해 야외 활동 시 강렬한 태양으로부터 피부를 보호하고 기미, 잡티 고민까지 해결해준다. 또한 고밀착 마스터 핏 공법을 적용한 슬림형 패치가 얼굴의 굴곡진 부위에도 착 붙어 아웃도어 활동시 흔들리지 않고 편안하게 사용할 수 있다.

AHC 마스터즈 프로패치

▶ 박세리가 만든 초강력 아웃도어 선 패치!



AHC에서 MZ 세대 골퍼들을 겨냥한 신개념 자외선 차단제 패치를 선보였다. AHC 앰버서더로 활동중인 골프여제 박세리의 오랜 필드 생활의

닥터지 NEW 그린 마일드 업선 플러스

▶ 자외선 차단과 안티에이징을 동시에!



민감한 피부도 안심하고 사용할 수 있는 닥터 지 선크림 '그린 마이لد 업 선 플러스'가 업그레이드되어 새롭게 출시했다. 피부 진정 성분 함량을 높여 더욱 순하게, 발림성은 한층 더 부드러워진 산뜻한 마무리감이 특징. 적외선에 의한 열 노화 예방 인체적용 시험과 안티폴루션, 블루 라이트를 차단해주는 시험까지 모두 마쳐 자외선과 안티에이징을 동시에 해결할 수 있다.

혁슬리 선 에센스 스테이 선 세이프

▶ 촉촉하고 산뜻한!



혁슬리가 촉촉한 에센스 타입의 자외선 차단제 '선 에센스 스테이 선 세이프'를 출시했다. 선인장 세라마이드와 선인장 수를 사용해 에센스를 바른 듯 건조한 피부에 풍부한 수분을 전달한다. 24시간 보습 지속력 및 자외선 차단 지수 임상 테스트를 완료해 피부 보습과 주름 개선은 물론 미백 기능까지 갖춘 똑똑한 자외선 차단제.

메이크프렘 시카프로 수딩 선 에센스

▶ 간편한 워터 선스틱!

선 쿠션, 선 에센스 그리고 선 스틱의 장점만 모



은 선케어 제품이 등장. 메이크프렘 시카프로 수딩 선 에센스가 그 주인공. 워터리한 에센스 제형을 담은 액상형 선 스틱으로 내장된 실리콘 재질의 쿨링 퍼프가 부드럽게 롤링되어 피부에 고르게 바를 수 있다. 수분 에센스를 70% 이상 함유해 뜨거워진 피부 온도를 즉각적으로 낮춰준다.

달바 비건 톤업 선크림

▶ 생기 가득, 핑크빛 물광!



피부 자극이 적은 무기자차와 발림성이 부드러운 유기자차의 장점을 결합했다. 자연스러운 광채 톤업 효과가 있어 베이스 메이크업과 찰떡궁합이다. 비건 제품임에도 피부 탄력, 미백, 주름, 자외선 차단 등 고기능성 효과를 누릴 수 있다.

재수술이 아닌 '마지막' 눈수술



언제든 부작용이 따를 수 있는 것이 성형수술이지만, 가장 많이 하는 만큼 불만족스러운 결과 또한 많이 얻게 되는 게 눈수술! 이제 마지막수술이 되도록 해야 합니다.

재수술 방법

눈 재수술?

눈 성형 시 자연스럽게 아름다운 눈매가 되기 위해서는 개인마다 다른 얼굴형, 눈의 길이, 좌우 대칭성, 피부의 두께 등 단순한 모양 뿐이 아닌 상태를 고려해 수술을 진행해야 합니다. 만약 첫수술 때 이를 고려하지 않고 유행만을 따라 수술을 진행했을 경우 재수술 확률은 높아집니다.

▶ 재수술 시기, 언제가 가장 좋을까?

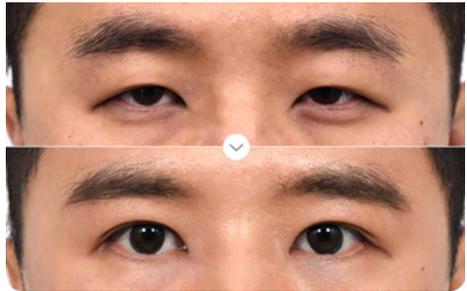
- ① 첫 수술 후 6개월이 지났을 때
- ② 상처와 염증이 아물었을 때
- ③ 흉터가 연해졌을 때

이런 분들께 추천

- ① 수술한 쌍꺼풀이 풀린 경우
- ② 쌍꺼풀의 높이가 불만족스러운 경우
- ③ 좌우가 비대칭인 경우
- ④ 시간이 지나도 흉터가 진하고 부어 보이는 경우

▶ 쌍꺼풀 라인이 풀려 줄러 보이는 경우

쌍꺼풀 라인을 너무 약하게 고정시킨 것이 원인이며, 시간이 지남에 따라 피부가 처져 쌍꺼풀 라인이 풀려 보임이 발생할 수 있습니다. 이런 경우 이중교차매몰법(자연유착)이나 눈매교정을 통해 확실한 교정해주는 것이 좋습니다.



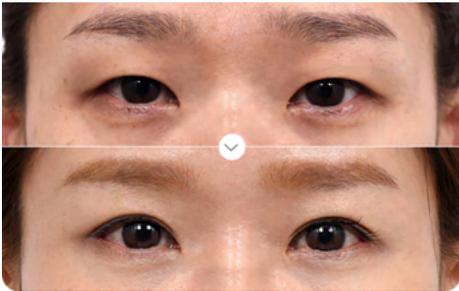
▶ 쌍꺼풀 라인이 울퉁불퉁한 경우

잘못된 수술로 쌍꺼풀 라인이 울퉁불퉁한 경우, 라인 재경리가 필요합니다. 이 때 울퉁불퉁해진 원인을 찾아 해결해주어야지만 또 다시 실패할 확률이 없습니다.



▶ 쌍꺼풀 라인이 너무 얇거나 낮은 경우

이런 경우에는 라인을 너무 낮게 잡았기 때문에 쌍꺼풀이 보이지 않는 경우가 대부분입니다. 이때, 기존 라인은 그대로 두고 새로운 라인을 만들어 교정해주는 것이 좋습니다.



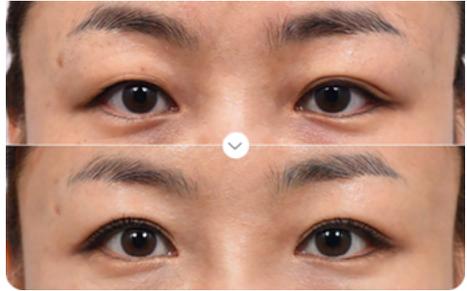
▶ 쌍꺼풀 라인이 너무 두껍거나 높은 경우

주로 라인을 과도하게 높게 디자인한 경우 많이 생기며, 불필요한 지방 조직을 제대로 제거하지 않은 경우에 나타납니다. 흔히 소세지 눈이라고도 불리는 눈입니다. 이런 경우 절개법을 통해 불필요한 흉 조직과 지방을 확실하게 제거해 준 뒤 쌍꺼풀 라인을 재 교정해 줍니다.



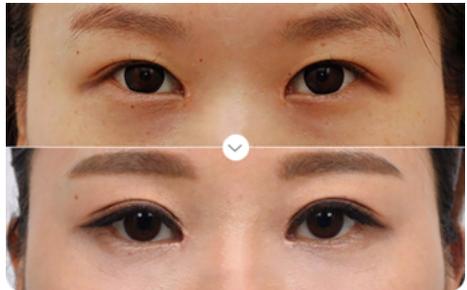
▶ 쌍꺼풀 라인이 비대칭인 경우

1차 수술 시 양쪽 라인을 다르게 잡았거나 한쪽이 풀려버린 경우 나타나는 증상입니다. 비대칭이 심하다면 한쪽만 재교정하기 보다 양쪽 쌍꺼풀 라인을 풀어 양쪽 눈의 근육 길이와 피부 조직을 제대로 측정해 준 뒤 대칭적으로 라인을 교정해주는 것이 좋습니다.



▶ 라인이 불만족스러운 경우

쌍꺼풀 라인이 단순히 마음에 들지 않는 경우, 전문의와의 충분한 상담을 통해 본인에게 맞는 이상적인 눈매를 찾아 그에 알맞은 수술을 진행하는 것이 좋습니다.



수술 후 케어



- ① 경과 확인 차 내원시 적외선 치료
- ② 전문의 진단 후 필요할 경우 부기주사
- ③ 눈 성형 당일 부터 흡케어 까지 찜질팩
- ④ 가급적 당분간은 음주나 흡연 금지
- ⑤ 당일 온천욕 금지

촉촉하게, 반짝이게!



땀이 많이 흐르는 계절. 애써 공들인 메이크업이 무너지면 참 씁쓸하다. 글로시함을 더해 만회해 보는 방법이 있다. 더욱 촉촉하고 빛나게. 아찔한 아이시 글리터의 세계를 소개한다.



반짝이는 쥬시 립



달콤한 과즙이 흐르는 체리를 입술에 그대로 옮겨놓은 듯한 글로스 립. 각도에 따라 각기 다른 빛을 뿜어내며 입술 자체가 도통해 보이게 한다. 소량의 파운데이션을 가볍게 도포해 촉촉한 피부를 연출한 뒤, 아르마니 네오 누드 멜팅 컬러 밤#50을 손에 묻혀 양 볼을 포함한 콧등과 턱 끝, 이마를 터치해 색감을 연결시킨다. 입술은 나



별을 머금다



밤하늘을 수놓은 반짝이는 별에서 모티프를 얻어 눈두덩 전체에 영롱하게 반짝이는 것들로 가득 채웠다. 샤넬의 웅브르 프리미에르 라고 24 라이징 선을 눈가에 넓게 펴 바른 후 아나스타샤

베버리 힐스 다이아몬드 립글로스로 다시 한번 덮는다. 포인트는 속눈썹까지 러프하게 글로스를 입혀 제형 특유의 진득하고 쫄쫄한 텍스처를 살린 것. 마지막으로 디올 루즈 블러쉬 999를 브러시에 묻혀 볼, 콧등, 턱 끝까지 쓸어준다. 눈만 동동 떠 보이는 이질감을 없애기 위해 촉촉한 타입의 누디 한 립스틱을 풀립으로 발라 시선을 분산시킨다.



얼음처럼 빛나다



라인을 그리거나 색을 층층이 쌓는 등의 아이 메이크업이 식상해졌다면 볼만 공략해봐도 좋다. 광대뼈를 감싸듯 컬러를 물들이고 그 위에 투명하게 빛나는 밤을 등백 얹는 것만으로도 입체적인 페이스라인이 살아난다.

나스의 에어 매트 블러쉬 스퀘드러스를 눈 밑부터 광대뼈까지 연결해서 바르고, 같은 색으로 턱 끝과 이마 라인까지 톡톡 두드려 혈색을 살린다. 그 위에는 피부 속에서부터 차오르는 듯한 광채를 표현하기에 제격인 힌스의 트루 디멘션 래디언스 밤 중 클리어 웨이드로 섬세한 하이라이팅을 연출해 마무리한다.



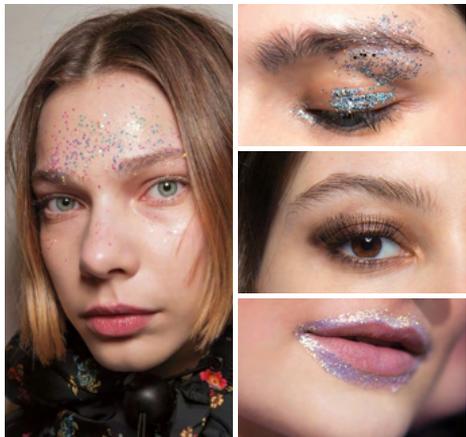
촉촉한 글로시 아이즈



유리알처럼 촉촉한 광으로 눈가를 가득 채운 글로시 아이 룩. ‘스웨트하게’ 물들이는 것만으로는 어딘가 비어 보인다면 비비드한 컬러도 함께 접목해보자.

플랫한 브러시에 크리오란 수프라컬러 스파클 휠 라일락을 묻혀 눈두덩에 불규칙적인 모양으로 색을 입히고 그 위에 끈적임 없이 가벼운 젤리 타입에 은은한 시머 펄을 함유한 립글로스를 레이어링해 반짝임을 극대화한다. 사용된 아이 템은 디어달리아 블루밍 에디션 글래스 샤인 립 토퍼.

:: Makeup picture ::
응용 메이크업



옷 잘입는 그녀들의 서머 원피스



특히 여름에는 더욱 빛을 발하는 아이템 원피스! 사복 센스가 좋기로 소문난 스타들의 패션처럼 올 여름엔 나도 멋쟁이가 되어보자.



김나영



@nayoungkeem

후텁지근한 한여름 무더위, 기온도 높는데 습도까지.. 어떤 옷을 입어도 더운 느낌에 못부릴 기분까지 나질 않는다. 그럴 땐 셀럽들의 여름 원피스 스타일링을 참고해보자!

우아하면서도 사랑스러운 실루엣에 모던하고 깔끔한 컬러 조합, 카라 디테일로 똑똑한 포인트를 준 원피스를 선택한 김나영. 톡톡 튀는 옐로 컬러 샌들로 그녀의 개성도 잃지 않았고 챙이 넓은 파나마 햇으로 시원한 느낌까지 더했다.



레드벨벳 예리



@yerimiese

화이트 슬리브리스 원피스에 비슷한 무드의 미

니백, 샌들 힐을 더한 레드벨벳 예리. 군더더기 없는 화이트 컬러 원피스이지만 드라마틱한 실루엣으로 선택해 청순하면서도 은근 세상 우아한 원피스 룩을 완성했다. 비스한 느낌의 원피스를 보다 캐주얼하게 소화하고 싶다면 티셔츠를 이너로 입고 원피스를 레이어드 한 후, 심플한 슬라이드를 매치해도 좋겠다.

소녀시대 수영



@sooyoungchoi

여름 느낌 낭낭한 상큼한 패턴 원피스를 선택한 배우 최수영. 볼드한 이어링과 팬던트가 눈에 확 띄는 네크리스를 매치해 마냥 상큼하기보다는 은근 우아하고 클래식머러스한 매력을 강조했다. 여기에 원피스와 비슷한 컬러의 심플한 플랫폼슈즈를 더하니 바캉스 웨어로도 일상 속 스트리트 룩으로도 멋스러운 원피스 스타일링 완성!

기은세

강엄 체크 패턴은 러블리하고 소녀스러운 느낌이 강하다. 그리고 여름 원피스 특유의 시원한 분위기까지 더하고 싶다면 기은세가 선택한 아이템과 스타일링 스킬을 눈여겨볼 것. 플리츠 & 카라 디테일이 돋보이는 피케셔츠형 미니 원피스에 시원한 파나마 햇과 선글라스로 여름 감성을 한껏 고조시켰다. 여기에 원피스와 가벼운 패브릭 도트백과 서머 삭스 등으로 캐주얼한 느낌까지 더한 센스에 주목!



@kieunse

윤승아



@dofwi

언제 어디에서도 실패할리 없는 블랙 미니 원피스. 서머 원피스 룩에서도 마찬가지다. 러블리한 동시에 모던한 느낌을 지닌 아이템이기 때문에 어떤 액세서리를 더하느냐에 따라 수십가지 전혀 다른 무드로 입을 수 있다는 사실. 배우 윤승아처럼 에스파드리유 블로퍼를 더하면 시원하면서도 너무 무겁지 않도록 빈티지한 무드의 서머 원피스 룩을 손쉽게 완성할 수 있다.

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

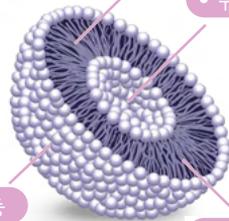
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

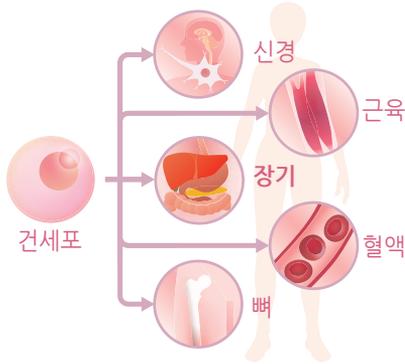
02 Cellogy

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

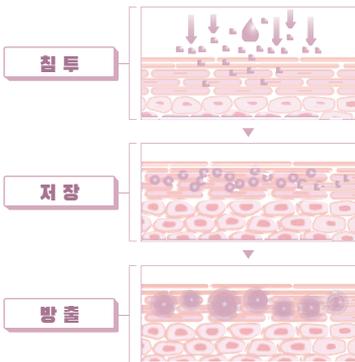
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

길까 봐 걱정도 됩니다. 이처럼 해서는 안되는 행동을 할 때 이 개월수 아이에게 "안돼!" 라고 단호하게 말해도 될까요?

🗨️ 걱정 말아요

이 시기 우리 아이처럼 엄마나 자신의 머리카락, 자신만의 베개나 작은 이불 등의 애착물을 지니는 것이 이상한 것은 아닙니다. 발달 과정상 충분히 나타날 수 있는 행동이에요. 아이는 이러한 과정을 거치며 심리적인 안정감을 얻기도 합니다.

또한 아이가 엄마의 머리카락에 관심을 보인다고 또래와의 집단생활에까지 전이되는 것은 아니니 큰 걱정은 하지 않으셔도 됩니다. 다만 머리카락이 위생적이지 않고, 타인에게 피해를 주는 결과를 가져오게 되므로 지도를 해 주어야 합니다.

우선 아이가 주로 언제 머리에 관심을 나타내는 지 관찰하셔서 그 즈음 아이의 주위를 환기시켜 주시기 바랍니다. 더불어 일상생활이 규칙적으로 이루어지도록 하고, 엄마와의 스킨십이 동반된 안정된 상호작용 시간을 갖도록 하여 아이에게 심리적으로 편안한 양육환경을 만들어 주세요.

BABY1

아이가 머리카락을 잡아당겨요



* 고민 있어요

안그래도 출산 후 머리카락이 많이 빠져서 걱정인데 아이가 요즘 제 머리카락을 잡아 당기고 놀려고 해서 고민이에요. 이 시기 아이들이 머리카락에 관심을 보이는 게 맞나요? 혹시나 문화센터 같은 곳에 가서 또래 친구들 머리카락을 잡아당

BABY2

스스로 앉아 있지 못해요

스스로 앉는게
와이리 넘어질까
우린 아가



* 고민 있어요

10개월된 남자아이를 키우고 있는데, 아이가 아직 스스로 앉아 있지를 못합니다. 엄마가 뒤에서 안고 앉히면 앉아 있지만, 손을 놓거나 엄마가 몸을 떼면 옆으로 쓰러지거나 앞/뒤로 넘어집니다. 손을 잡아주면 일어날 수 있고, 겨드랑이를 잡아주면 한 두발씩 발을 떼기는 해요. 또래 아이에 비해 우리 아이가 너무 늦는 것 같아 걱정이예요. 발달 검사를 받아봐야 할까요?

💬 걱정 말아요

영유아기 신체발달은 위에서 아래로 발달하여 목과 어깨 근육이 발달함에 따라 뒤집기가 가능하게 되며, 이후 허리와 고관절의 발달로 아이는 기기, 앉기 동작이 가능하게 되는 것입니다. 물론 이러한 발달에는 일반적인 발달 시기가 있으나 아이에 따라 환경에 따라 그 발현시기에 다소 차이가 있을 수 있습니다.

앉는 동작은 기기 이후 혹은 기기와 더불어 발달하며 동작발달의 전건이라 볼 수 있습니다. 이러한 동작 발달은 일반적으로 6개월 전후로 발달하나 앞서 말씀 드린 바와 같이 시기에 있어 다소 차이가 있으며 드물기는 하지만 간혹 기는 동작을 나타내지 않고 앉아서 이동하다가 이내 서고 걷는 동작으로 발달하는 아동도 있습니다.

우리 아이의 경우 뒤집기, 배밀이 동작은 잘 이루어졌는지요? 또한 자신이 원하는 사물을 따라가고자 할 때에는 현재로서는 배밀이 동작으로 따라가는지요? 이러한 동작이 자연스럽게 이루어질 경우 조금 더 기다려 보시지만, 그렇지 못할 경우 가까운 상담소 등을 내원하시어 점검해 보시는 것도 좋다고 생각합니다.

BABY3

밥 먹을 때면 푸푸 트레질을 해요



* 고민 있어요

12개월 아이를 키우고 있는 엄마입니다. 2~3주 정도 전부터 딸아이가 밥을 먹을 때 푸~푸~하는 행동을 합니다. 처음엔 그냥 넘겼는데, 이젠 밥 먹을 때마다 푸푸 거리며 뺄어 냅니다. 점점 밥 안 먹고 장난치는 행동으로만 보여지네요. 이 행동을 시작하면서 잘 먹던 이유식 양도 줄어 걱정입니다. 어떻게 바로잡아야 할까요?

💬 걱정 말아요

이 시기에는 때와 장소 등을 구별하지 못하여, 더구나 이 시기에 나타나는 '푸푸'하는 행동은 본능적인 행동에 가깝습니다. 하여 이로 인한 큰 소리 식 대응이나 야단치기 등은 아이들의 행동수정에 전혀 도움이 되지 않습니다.

다만 이 시기에는 표현 언어는 미발달된 상태이나 주변의 말귀를 알아듣는 수용언어는 어느 정도 발달되는 시기이므로 반복하여 우유수유나 기타 음식 먹을 때에는 하지 않도록 알려주세요. 더불어 이 행동이 무의식적 상태에서 이루어지며, 아이는 이러한 행동과정을 통해 욕구해소 등의 효과도 있으므로 목욕할 때, 놀이할 때 등의 활동에서 푸푸행동을 충분히 할 수 있도록 환경을 조성해 주세요.

이러한 환경 조성은 시간이 지남에 따라 아이로 하여금 해도 되는 장소와 그렇지 못한 장소를 구분할 수 있도록 하는 효과도 있기 때문에 꼭 한 번 시도해 보시기 바랍니다.

상큼한 과일의 침투력



바나나 토띠아

- [재료]** 토띠아 1장, 바나나 1개, 견과류 1줌, 피자치즈 1/2 컵(종이컵), 설탕 2큰술, 계피가루 1/2티스푼
- 2인분 기준**
- TIP.** 취향껏 연유 또는 시럽을 뿌려서 먹으면 더욱 맛있다. 계피가루의 양은 직접 조절하여 첨가하면 된다.
- [만들기]**
- ① 재료를 준비한 후, 설탕에 계피가루를 넣고 섞어 준다.
 - ② 바나나는 얇게 슬라이스 해준다.
 - ③ 토띠아에 ①을 바르고, 그 위에 바나나와 견과류를 올려준다.
 - ④ 피자치즈를 위에 뿌려준다.
 - ⑤ 팬에 ④의 바나나 토띠아를 올려준 뒤 불을 켜고.
 - ⑥ 팬위에 뚜껑을 덮어준 뒤 약불로 줄여 약 5분~7분 정도 치즈를 녹여준다.
 - ⑦ 원하는 크기로 잘라 취향껏 연유나 견과류를 뿌려 담아낸다.

돌켜보면 과일로 못만드는 음식이 없다는 생각이 들 때가 많았다. 레시피를 파고드는 과일들의 놀라운 침투력을 함께 만나보자.



산딸기 클라푸티

- [재료]** 달걀 4개, 녹인 버터 70g, 우유 200ml, 설탕 50g, 산딸기 300g, 박력분 120g, 맛술 미림 1큰술
- 2인분 기준**
- TIP.** 달걀이 들어가는 베이킹 요리에 맛술 미림으로 달걀 비린내를 잡을 수 있다.
- [만들기]**
- ① 불에 달걀을 풀어주고 설탕을 넣어 저어준다.
 - ② 달걀 푼 물에 맛술 미림을 넣고 골고루 저어준다.
 - ③ 녹인 버터를 넣고 가볍게 저어준 다음, 우유를 부어준다.
 - ④ 가루를 체 쳐 넣고 저어주면 반죽이 된다.
 - ⑤ 팬에 반죽을 붓고 산딸기로 가득 채워준다.
 - ⑥ 오븐을 210도로 맞춰 7~10분 정도 구워준다.



아보카도 에그보트

[재료]

아보카도 1개, 달걀 2개, 베이컨 or 슬라이스햄 1장, 모짜렐라치즈 1줌, 후춧가루 적당히

1인분 기준

TIP. 잘 익은 아보카도는 껍질이 쉽게 벗겨지지만, 이 경우에는 양쪽을 살살 비벼주면서 갈라주는 것이 좋다. 베이컨이나 치즈의 양은 기호에 맞게 넣어준다.

[만들기]

- ① 베이컨을 잘게잘게 잘라준다.
- ② 아보카도는 씨가 닿을때까지 한바퀴 빙 돌려 칼집을 내준 뒤 비틀어서 분리해 해준다.
- ③ 밑바닥이 흔들리지 않도록 살짝 잘라준다.
- ④ 아몬드 가루, 슈가파우더는 체 쳐서 잘 섞어준다.
- ⑤ 아보카도의 씨가 있던 구멍이 난 자리에 달걀 노른자만 넣어준다. (달걀을 통채로 넣고 싶다면 아보카도 주변을 살살 파서 공간을 넓혀준 뒤 달걀을 쏙 넣거나 흰자를 살짝 흘려 버린 뒤 넣는다.)
- ⑥ ⑤에 후춧가루 적당히 톡톡톡, 다진 베이컨도 뿌려준다.
- ⑦ ⑥에 모짜렐라 치즈 한줌씩 올려준다.
- ⑧ 에어프라이어를 160도로 맞춰 10분 정도 구워준다. (전자레인지 사용시에는 반드시 노른자를 포크로 터트려 준 뒤 돌려준다.)
- ⑨ 다 구워졌으면 떠서 커피 한잔 또는 우유 한잔과 함께 담아낸다.



파인애플 볶음밥

[재료]

파인애플 1개, 홍고추 1개, 편마늘 1큰술, 양파 1/3개, 당근 1/4개, 다진파 1/2컵, 계란 1개, 소금 1ts, 쌀밥 1공기, 굴소스 1/2큰술, 식용유 2t, 통깨 1t

1인분 기준

TIP. 파인애플이 밥과 만나면 어르신들에게는 생소하여 조금만 넣어 드리거나 다 완성이 된 후에 맨위에 데코레이션으로 올려주어도 좋습니다.

[만들기]

- ① 파인애플은 가로나 세로로 자르는데 반보다 조금 높게 잘라준다. 큰칼로 자르다가 뾰족한 과도를 이용하여 바닥을 잘 분리한다.
- ② 푹 익은 건 과즙이 많이 나오므로 다른 준비를 하는 동안 얹어놓아 과즙을 빼준다.
- ③ 계란에 소금간을 해서 풀어준다.
- ④ 식용유를 두르고 부수듯이 익힌 후 덜어둔다.
- ⑤ 스펀, 홍고추, 양파, 마늘 등을 작게 썰어 놓는다. 파프리카도 넣으면 좋다.
- ⑥ 식용유를 두르고 편으로 썬 마늘과 파를 넣고 파기름을 만든다.
- ⑦ 야채를 넣고 볶다가 밥과 계란을 넣어준다. (야채를 함께 볶으면 조금 길어질 수 있으므로 가능하면 따로 볶도록 한다.)
- ⑧ 소금을 조금 뿌려서 볶다가 굴소스 1/2큰술을 넣어 볶은후 간을 본다.
- ⑨ 파인애플을 조금 넣고 한번 더 볶은 후 깨를 뿌려 마무리 한다. (⑧까지만 하여도 맛있지만, 조금 더 진한 맛을 원한다면 해도 좋다.)

해소 불가 만성 피로 증후군



한번쯤은 피곤하다는 말을 해본 적이 있을 것이다. 특히나 피로가 쌓인 날은 더더욱 많이. 그런데 하루 이틀, 그리고 그 후로도 지속된다는 것은 간단한 문제가 아니다!

만성 피로 증후군입니다. 만성 피로 증후군의 원인은 대부분 우울증과 과도한 업무 스트레스입니다.

1 | 정의



만성 피로 증후군은 특별한 원인 질환 없이 임상적으로 설명되지 않는 피로가 6개월 이상 지속적 또는 반복적으로 나타나 일상 생활에 심각한 영향을 미치는 상태를 의미합니다. 일반 피로는 휴식으로 회복됩니다. 반면에, 만성 피로 증후군은 휴식으로도 회복되지 않으며, 정신적, 육체적 활동에 의해 심해지는 피로 증상이 지속적으로 발생하여 일상생활에 상당한 지장을 줍니다. 만성 피로를 호소하는 환자 중 2~5% 정도가

2 | 원인



피로를 유발하는 원인은 다양합니다. 약물이 피로의 원인인 경우도 있습니다. 일부 항고혈압제, 신경안정제, 항우울제, 소염진통제 (마약성 포함), 대부분의 항경련제, 스테로이드제, 감기약 (항히스타민제 포함), 경구 피임약, 니코틴 등이 피로를 유발할 수 있습니다. 과로, 수면 부족, 임신 등의 생리적인 원인, 스트레스, 우울증, 불안증 등의 정신적인 원인, 감염, 내분비질환, 대사 질환, 류마티스 질환, 혈액 질환 및

악성 종양 등이 피로의 원인인 경우도 있습니다.

만성 피로 증후군은 이러한 피로와는 구별됩니다. 아직 만성 피로 증후군의 원인은 분명하지 않습니다. 다만 만성 피로 증후군은 여러 유발 요인들이 복합적으로 작용하여 발생한다고 추정됩니다. 유발 요인으로는 바이러스 감염, 면역학적 이상, 신경호르몬계 이상, 중추신경계 이상, 정신적인 요인 등이 있습니다.

3 | 증상



만성 피로 증후군의 가장 일반적인 증상은 다음과 같습니다.

- ① 별다른 원인 없이 심한 피로를 느끼며, 이러한 피로가 6개월 이상 지속됩니다.
- ② 집중력 저하, 기억력 장애, 수면 장애, 위장 장애 등의 증상이 나타납니다.
- ③ 이외에 복통, 흉통, 식욕 부진, 오심, 호흡 곤란, 체중 감소, 우울, 불안 등 다양한 증상을 호소할 수 있습니다.

4 | 치료

■ 인지 행동 치료
인지 행동 치료는 정신 치료의 한 형태입니다. 인지 행동 요인이 증상의 악화와 관련

이 있습니다. 이 때문에 인지 행동은 만성 피로 증후군을 치료하는 데 이용됩니다. 원인에 대한 설명, 치료 동기 부여, 피로 관련 상태 유발 상황 인지, 피로 유발 상황 변화 시도, 기본 육체적 활동의 성취와 유지, 단계적인 육체 활동 증가, 작업 재할 시도, 개인 생활 복원 등이 치료의 중요한 요소입니다. 환자는 이러한 요소를 성취하면서 증상에 어떻게 대응하는지 학습합니다.

■ 점진적인 유산소 운동 치료
점진적인 유산소 운동 치료에는 걷기, 자전거 타기, 수영 등이 있습니다. 이는 물리치료사의 도움을 받아 시작하는 것이 좋습니다. 매우 천천히, 조금씩 운동량을 증가시키는 것이 중요합니다. 때로 운동을 시작한 후에 증상이 악화할 수 있습니다. 이 경우 전문가의 도움을 받아야 합니다.

5 | 진단

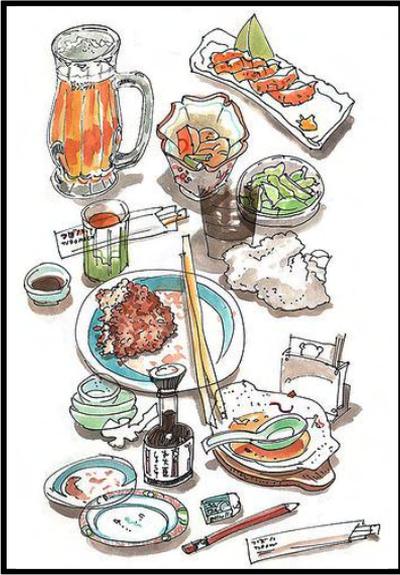
■ 핵심 증상

- ① 새로운 피로가 6개월 이상 지속적 또는 반복적으로 나타납니다.
- ② 현재의 힘든 일 때문에 생긴 피로가 아니어야 합니다.
- ③ 휴식으로는 증상이 호전되지 않아야 합니다.
- ④ 직업, 교육, 사회, 개인 활동이 만성 피로가 나타나기 전보다 실질적으로 감소해야 합니다.

■ 위 증상 외에 다음 증상 중 4가지 이상이 동시에 6개월 이상 지속되어야 합니다.

- ① 기억력 또는 집중력 장애
- ② 인후통
- ③ 경부 또는 액와부 림프선 압통
- ④ 근육통
- ⑤ 다발성 관절통
- ⑥ 새로운 두통
- ⑦ 잠을 자도 상쾌한 느낌이 없음
- ⑧ 운동 또는 힘든 일을 한 이후에 나타나는 심한 권태감

동경 B큐 구르메 탐방기



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

立呑みなぎ
사케바·타치노미
(タチノミナギ)



시부야의 도겐자카에 있는 사케바이다. 시부야에는 일본술
을 취급하는 바가 많이 있지만, 이곳은 후쿠시마 현의 술을
전문적으로 하는 희귀한 곳이다. 식당의 메뉴도 정기적으로
바뀐다고 하니 더 기대가 되기도 한다.



추천메뉴 1 ▶

塩もみさんま (꽂치구이)
제철의 꽂치에 소금을 묻혀 그대로 냉동
보관을 시킨 것. 여분의 수분이 날아가
면, 꽂치의 등부분이 짭짤하게 수축되
어 있다. 씹쓸한 사케와 딱이다.





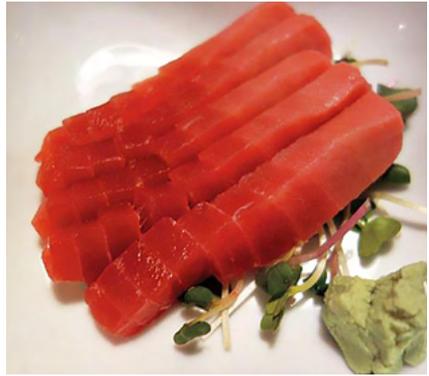
◀ 추천메뉴2

生うに牛肉巻き (성게 소고기말이)
날것이 조금은 어려운 사람들을 위해 소고기로 스욱 말아 거부감을 덜었다. 소고기는 살짝 데친 정도라 전체적으로 신선함이 느껴진다.

▶ 추천메뉴3

天然本まぐろ (천연 홍참치)

천연 상태 그대로의 것이 600엔 이라는 점이 놀라울 수 있다. 입안에 품으면 식감과 농후한 향을 음미하기 좋은 메뉴이다.



◀ 추천메뉴4

ホタルイカの沖漬け (꼴뚜기 절임)

마니아들은 모두가 알 것이다. 이곳의 꼴뚜기는 크기도 보통의 것에 비해 눈에 띄게 클 뿐더러 탱글탱글함이 뛰어나다. 또한 쓴맛도 거의 없기 때문에, 첫 도전으로도 추천한다.



★★★★☆☆

시부야역에서 걸어서 5~6분인 곳에 위치해있다. 외관은 특이하게 대나무를 심어 더욱 운치를 더한다. 덕분에 한눈에 찾기 쉬운 점도 한몫하기도. 타치노미식이라 주위 사람들과 서서 즐거운 시간을 보낼 수 있지만, 차분히 앉아서 피로를 풀기 위한 사람에게는 조금 무리일지도 모르겠다. 후쿠시마현의 술을 취급하는 곳이기에 평소와 달리 특별한 일본술을 원한다면 제격!

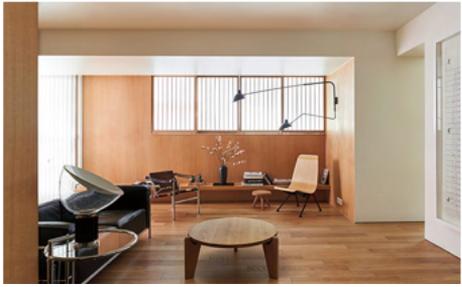
·東京都渋谷区道玄坂2-20-7

·영업시간 : 17:00~24:00 (L.O.23:00) 정기휴일: 일요일, 공휴일

·TEL : 03-6416-5257 ·<https://tabelog.com/>→なぎ로 검색



교토에 온 듯한 아파트 인테리어



“

균것질을 좋아하는 아이들이 과자나 초콜릿으로 만든 집을 꿈꾸잖아요? 저에겐 이 집이 바로 그런 공간이에요. 제가 좋아하는 것으로만 만든 집이거든요.

”



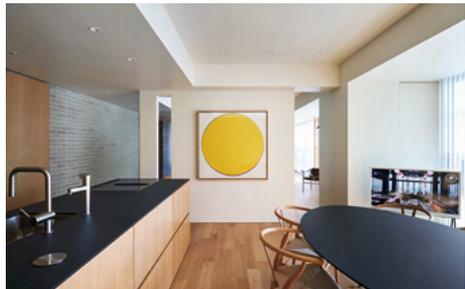
▲거실 벽면에 낮은 선반을 제작해 좋아하는 오브제들을 진열해두었다.

정갈한 매력을 지닌 교토의 고택들. 이와 같은 느낌이 물씬 풍기도록 간살문을 집안으로 들여왔다. 하루의 끝을 차분하게 맞아주는 힐링 공간을 소개한다.

호텔처럼 꾸민 현대의 공간

호텔 같은 집을 갖고 싶다는 것은 많은 사람들의 로망일 것이다. 집을 인테리어하면서 가장 좋아하는 아만 교토 호텔이나 파크 하얏트 교토의 정취를 집에 그대로 들고 싶었고, 현실로 구현해내었다.

거실의 중앙 부분에 사방을 간살문으로 제작한 소거실 하나를 만들어 교토의 고택 느낌을 살렸다. 간살문은 미달이로 제작해 언제든지 문을 열어 개방적으로 사용할 수 있다. 그 안에 벤치 형태의 다다미 마루도 만들어 놓고, 곳곳에 오랫동안 수집한 디자인 가구들을 배치하니 만족스러운 공간이 되었다. 어디를 둘러봐도 자신의 취향대로 고른 것들이 가득하니 이제는 호텔보다 집이 더 좋아졌다고 한다.



▲주방 벽면에 구자현 작가의 작품을 걸어두었다.



▲침실은 벽면을 천연 무늬목으로 제작해 아늑함을 더했고, 창가는 폴딩도어를 설치해 자유롭게 빛의 양을 조절할 수 있다.

“

공간마다 화분 하나씩은 마련해서 공간에 생기를 불어넣으려고 했고, 확장 공사를 하지 않은 베란다 한쪽에 단열을 위한 새시를 설치해서 나만의 작은 온실을 만들었어요. 퇴근 후에 식물에 물을 주고 둘러보는 것이 하루의 마무리 일과가 되었죠.

”



▲거실 안에 미닫이 간살문으로 또 하나의 작은 거실을 만들었다. 미닫이문을 여닫음으로써 독립적인 공간으로, 또 개방적인 공간으로 활용이 가능하다.

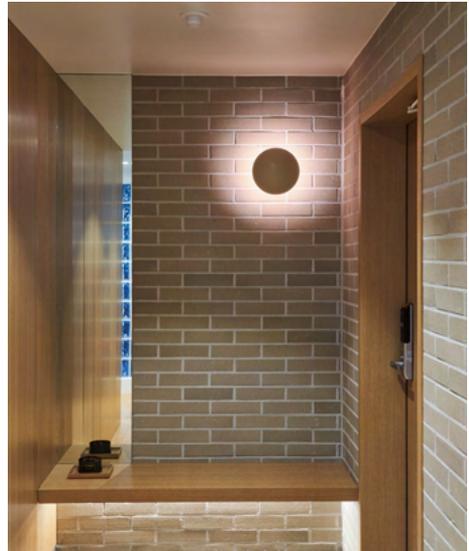
취향의 집합체

하루 아침에 완성된 취향이 아닌 듯하다. 역시

나 그랬다. 한때 여러 호텔을 다녀보면서 블로그에 꼼꼼히 기록하던 시절도 있었다고 한다. 새로운 공간을 경험하는 게 설레었고, 여러 공간을 다녀보면서 취향을 발견하기도 했다고. 다녀보니 블링블링 화려한 곳보다는 대체로 클래식하고 차분한 공간을 더 좋아한다는 걸 알게 되었다는 설명.



▲안방 욕실도 빛을 들이기 위해 유리벽들을 활용했다.



▲주택의 느낌을 살리기 위해 벽돌 타일을 시공한 현관.

이젠 이론이 아닌 실전이다!



연애에 관하여 들은 건 많은데, 실제로 적용할 때가 없었다. 지금 당장 실전에서 응용할 수 있는 연애 노하우를 소개한다.

게 답하라. 처음 만난 사람의 취향을 알아내려 노력 중인 상대에게 “아무거나” “다 좋아요”라는 대답은 맥이 빠지게 하는 말이다. 장소의 범위라도 좁혀라. 부담스럽지 않은 가격대의 장소면 된다.



1. 소개팅 전략 편

소개팅은 단기전이다. 주어진 시간 안에 자신을 빠르고 강하게 어필해야 한다.



♥ 기술1 카톡은 짧게, 의견은 길게

상대방을 만나기 전, 전화나 메시지는 가급적 자제하자. 괜히 좋은 분위기로 이끈답시고 의미 없는 말을 늘어놓는 것은 금물. 대화는 최대한 줄이는 것이 낫다. 다만 소개팅 장소를 정하기 위해 상대방이 의견을 물을 때는 성의 있

♥ 기술2 액션보다 리액션을 하라

리액션 좋은 여자는 예쁘다. 남자들 특유의 으쓱으쓱한 자신감을 심어주기 때문이다. 자신의 말을 집중해서 들어준다는 느낌이 들어 호감도를 높일 수 있고 서로 대화가 잘 통한다는 생각이 들게 한다. 일단 웃어라. 잘 웃는 사람은 상대를 무장해제 시킨다. 상대의 말에 “아, 정말요?”란 물음을 던지는 것도 좋다. 그가 이야기를 술술 꺼내놓을 것이다.

♥ 기술3 말의 속도를 조절하라

리액션만큼 중요한 것이 말의 속도다. 말을 할 때 속으로 하나, 둘, 셋을 세면서 잠깐의 틈을 두고 천천히 말하는 것이다. 소개팅의 총 대화 분량에서 상대가 70%, 자신은 30%의 비율로 이야기하는 것이 좋다.

♥ 기술4 WHY, HOW로 질문하라

단답으로 대답할 수밖에 없는 질문은 안 하는 게 낫다. “디저트 좋아해요?”란 말보다 “좋아하는 디저트 있어요?”라고 물어야 한다. 내가 한 번 답을 하면 상대에게도 말할 기회를 주자. “그쪽은 어때요?”라고 물으면 된다. 단, 눈치 없이 상대를 지루하게 만드는 것은 금물.

기술5 여지를 주는 것은 필수

소개팅 내내 '나는 너와 만날 생각이 없다'는 태도로 철벽 방어하면 상대에게 좌절감을 느끼게 한다.



2. 씬 편

상대가 오래도록 '내 꺼인 듯 내 꺼 아닌 내 꺼 같은 너'처럼 군다면 이런 기술이 필요하다.



기술1 연락을 멈춰라

연락처럼 여자에게 예민한 것도 없다. 씬을 탈 때는 연락에 전전긍긍한다. 나에 대한 관심의 척도를 나타내는 유일한 길이기 때문이다. 오래 씬을 탔다면 일단 자주 하던 연락을 멈춰라. 이때 관찰해야 하는 것이 바로 남자의 행동이다. 남자가 먼저 연락을 해온다면 그린 라이트. 다음 연애 단계로 넘어갈 가능성이 높다. 남자가 언제 당신과 연락이 될지 고민하게 하고, 어떻게 해야 당신과 만날 수 있는지, 나아가서는 만나서 대화하고 싶도록 만들어야 한다.

기술2 '밀당' 아닌 '당말'하라

씬남이 당신에게 어슬렁거리기만 할 때는 '당말'을 해야 한다. 남자들은 거절당하면 상처를 받는 자존심 강한 종족이기에 포기할 가능성이 있다. 나에게 고백하고 연인이 될 수 있도록 용기를 주자. 예를 들면 보고 싶은 영화를 같이 보자고 제안하거나 영화표가 있는데 밥은 그가 살 수 있도록 여지를 제공하는 것이다. 용기를 얻은 남자가 하루에도 몇 번씩 전화를 걸면 이때가 미는 시기. 내가 먼저 당겼는데 상대가 어떠한 피드백도 없다면 그건 정말 '간'만 본 경우. 덤으로 그의 진심도 확인할 수 있다.

기술3 가볍게 터치하라

씬을 탈 때는 가벼운 스킨십이 꼭 필요하다. 옷을 때 팔을 잡아당긴다거나 자연스럽게 기대는 정도도 좋다. 단, 너무 과한 스킨십은 금물.



3. 권태기 극복 편

권태기는 누구에게나 찾아온다. 하지만 너무 낙심하지는 말자.



기술1 혼자만의 시간을 가져라

관계를 회복하기 위해 억지로 잦은 만남을 갖거나 대화를 나누면 오히려 싸움만 늘어날 가능성이 높다. 이럴 때는 오히려 일에 집중하고 나만의 시간을 가지면서 여유를 찾을 필요가 있다. 그 여유 속에서 상대방에 대해 진지하게 생각해보자. 그동안 그와 했던 일들, 추억들을 떠올리면서 그의 단점이 아닌 장점에 대해 되새겨라.

기술2 긴장하라

오랜 기간 교제하다 보면 서로가 너무 편해서 소홀해진다. 이럴 때는 다이어트를 하거나 스타일 변신을 하는 등 분위기를 전환하자. 내가 긴장하고 있음을, 여전히 그에게 잘 보이기 위해 노력하고 있음을 어필해야 한다.

기술3 과거로 돌아가라

행복했던 과거를 떠올릴 수 있는 장소로 가서 대화를 시도하라. 그곳에서 그동안 섭섭했던 일들을 솔직히 이야기하고 이를 해결하기 위한 타협점을 찾아봐도 좋겠다. 작은 이벤트나 선물을 준비해 관계를 환기시켜볼 것.

행복한 책 읽기 7월의 추천 도서

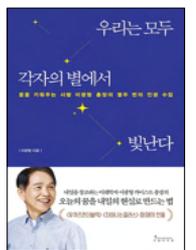


:: 첫번째 행복 도서

우리는 모두 각자의 별에서 빛난다

저자: 이광형

출판사: 인플루엔셜



인생을 살다 보면 앞이 보이지 않는 순간을 맞을 때가 있다. 그런 막막한 순간, '좋은 어른'에게 조언을 얻는다면 얼마나 좋을까. 내가 가장 좋아하는 것, 잘할 수 있는 것에 온 마음을 다해 뛰어들 때, 비로소 별처럼 유일무이한 존재로 살아갈 수 있다는 것. 이것이 바로 나이에 상관없이 꿈을 찾아야 하는 이유다. 저자만의 인생철학은 삶의 지향점을 잡지 못하는 모든 젊은이에게 방향타가, 인생의 번곡점에서 방황하는 장년층에게도 유용한 지침을 제시해줄 것이다.

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

나는 친절한 죽음을 원한다

저자: 박중철

출판사: 흥익출판미디어그룹



“이 책은 시중 우리 사회 황폐한 죽음의 문화를 냉정하게 짚어내면서 왜 친절한 죽음이 모든 이의 목표가 되어야 하는지를 의학과 철학, 사회·역사적 근거들과 이론들을 통해 차례로 풀어내고 있다. 이를 통해 독자들은 잘 죽는다는 것이 잘 사는 것의 연장선상에 있다는 사실을 깨달으며 자기 삶의 웃거리를 여미게 된다. 삶은 자신의 정체성이 지켜지는 결말을 통해 온전히 완성될 수 있다. 그래서 모든 이에게는 자신의 삶을 정리할 수 있는 기회가 보장되어야 하는 것은 인권의 문제라고 할 수 있다. 독자들은 이 책을 통해 고통 없이 잘 죽을 수 있는 권리와 스스로 자기 죽음을 살아낼 수 있는 기회가 보장되는 삶을 소망하게 될 것이다.