

05

비누



구움 비누 만들기 재료

- 오일
- 가성소다 (수돗물 불가)
- 밀폐가 되는 용기에 열려 놓은 (얼음) 수상
- 슬로우 쿠커
- 파프리카, 단호박 분말
- 몰드

구움 비누 이외에도 많은 비누의 종류가 있으니, 취향에 맞게 찾아 보시는 것을 추천드립니다.

만드는 법

- 1 오일을 선택한다.
- 2 오일과 팜, 코코넛의 계량을 한다.
- 3 가성 소다를 계량한다.
- 4 밀폐가 되는 용기에 열려놓은 수상을 먼저 계량한 후, 가성 소다를 용기에 넣어 녹여준다.
- 5 슬로우 쿠커를 예열 해준다.
- 6 교반을 해준다. 평소보다 높게 40~45도로 교반 후 마요네즈 이상의 점성을 내 슬로우 쿠커에 부어준다.
- 7 반투명한 비누액을 확인하고 덩어리를 으깨준 후 전체적으로 젤화가 완료되면 저어준다.
- 8 천연분말인 파프리카 분말과 단호박 분말에 젤화된 비누액을 넣어준 후 빠르게 몰드에 담아준다.
- 9 충분히 굳혀준다.



가죽 공예

06

단추 키링 만들기 재료

- 가죽
- 열쇠고리 링
- 똑딱이단추 (4개 한세트)
- 두꺼운 종이, 자
- 커터, 커팅 보드
- 망치, 똑딱이단추용 공구
- 펀치 (이름을 새길 영문자 세트)



키링 이외에도 많은 가죽 공예의 종류가 있으니, 취향에 맞게 찾아보시는 것을 추천드립니다.

만드는 법

- 1 두꺼운 종이에 열쇠고리를 만들 본을 그려 잘 컷팅한 후, 본을 따라 가죽을 잘라낸다.
- 2 컷팅을 마친 가죽 위에 펀치로 구멍을 뚫고 이름을 먼저 박아 넣는다. (이름을 새기지 않을 경우에는 생략 가능)
- 3 열쇠고리를 똑딱이 단추를 활용해 가죽에 고정시킨다. 이 때 똑딱이 단추용 공구를 사용해야 한다.
- 4 단추의 가장 윗부분을 똑딱이 단추 받침대에 올려놓고 가죽의 구멍에 맞추어 끼운다.
- 5 똑딱이 단추의 나머지 부분을 공구를 사용해 고정시킨다.

07 식물 공예



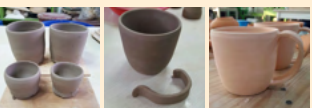
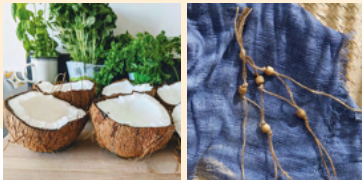
코코넛 화분 이외에도 많은 식물 공예 종류가 있으니, 취향에 맞게 찾아 보시는 것을 추천드립니다.

- ### 코코넛 화분 만들기 재료
- 코코넛
 - 마끈
 - 우드 구슬 (생략 가능)
 - 드라이버, 톱니모양 칼, 드릴
 - 숟가락



만드는 법

- 1 드릴을 이용해 코코넛 아래쪽에 구멍을 뚫어주고, 코코넛 워터는 따라낸다.
- 2 뚫어준 구멍이 옆쪽을 보도록 코코넛을 바닥에 놓아주고, 톱니 모양 칼로 반 자른다.
- 3 2의 코코넛 안쪽의 과육을 숟가락으로 걷어낸다. (전자레인지로 1~2분 열을 가해주면 수월하다)
- 4 코코넛 껍질 상단부분에는 3개의 구멍을 뚫어 마끈이 걸릴 수 있는 곳을 만들어 준다.
- 5 6가닥의 마끈을 한 데 모아 묶어준 뒤, 중간중간 매듭을 짓고 기호에 따라 구슬을 더해준다.
- 6 만들어 둔 마끈까지 달아준다.
- 7 배수를 위해 작은 자갈층을 추가한 뒤 흙을 넣어 다육이를 심어준다.



만드는 법

- 1 물레를 돌려서 원하는 산백토의 모양을 만든다.
- 2 3~4일 정도 꾸덕하게 말려준다.
- 3 모양을 다듬고 굽을 깎아준다.
- 4 손작업을 통해 원하는 모양의 손잡이를 만든다.
- 5 손잡이를 잘 붙여준다.
- 6 붙인 손잡이가 말라서 붙을 때까지 쳐지지 않도록 다른 흙으로 받쳐 놓는다.

- ### 머그컵 만들기 재료
- 산백토
 - 물레
 - 가마
 - 유약 (투명유, 청자유)

08 도자기



- 7 일주일 정도 건조한 후, 초벌가마에 넣는다.
- 8 7에서 꺼내어 유약 작업을 위한 손질을 하고 사워를 시켜 건조한다.
- 9 원하는 유약을 시유한다.
- 10 재벌 가마에 넣은 후 꺼낸다.

09

캘리그라피



캘리그라피 액자 만들기 재료

- 액자
- 스케치북 등 두꺼운 종이
- 붓펜
- 드라이 플라워
- 노끈 혹은 리본
- 인주

만드는 법

- 1 자신의 글씨체를 붓펜으로 써보며 느낌을 익힌다. 캘리그라피 견본을 보고 따라 써봐도 좋다.
- 2 꾸미기용 꽃과 글씨의 배치 등 액자 레이아웃을 구성한다.
- 3 1에서 연습했던 캘리그라피를 적는다.
- 4 주변에 그림을 그려주어도 좋다.
- 5 꾸미기용 드라이 플라워를 다듬고 노끈으로 꽃다발 모양을 만든다.
- 6 준비한 도장으로 직인을 찍어 준다.
- 7 글씨와 도장까지 충분히 건조한 후, 액자에 종이를 넣고 본드로 꽃다발을 붙여준다.



케이크

10

Tip

- * 아몬드 머핀은 미리 만들어 완전히 식혀서 준비한다.
- * 생크림은 계량한 뒤 차갑게 보관하여 준비한다.
- * 딸기는 깨끗이 씻고 물기를 제거하여 꼭지를 자른다.
- * 원하는 모양 깍지를 선택하고 잘주머니에 넣어 준비한다.



딸기 컵케이크 만들기 재료

- 아몬드 머핀 6개
- 딸기 6개, 딸기칩 약간
- 딸기잼A 42g, 딸기잼B 25g
- 생크림 150g

만드는 법

- 1 아몬드 머핀의 가운데 부분을 칼로 동그랗게 도려낸다.
- 2 1의 머핀 홈에 딸기잼A를 1개당 7g정도씩 넣는다.
- 3 2의 머핀에 딸기를 뒤집어 세워준다.
- 4 차갑게 보관해둔 생크림에 딸기잼B를 넣고 단단하게 1분 정도 휘핑한다.
- 5 속이 깊은 용기에 원하는 모양 깍지를 꺼둔 잘주머니를 겹쳐 넣고 4를 넣는다.
- 6 5의 크림을 짜서 3의 딸기를 덮는다. 딸기칩을 잘게 썰어 붙여 장식해 준다.



너와 내가 함께하는 발레



사랑하는 이와 함께하는 일은 무엇이든 의미가 있는 법. 이번에는 발레 스트레칭으로 가족, 연인, 친구와 의미 있는 시간을 보내보는 것은 어떨까. 함께 하기 좋은 커플 발레 스트레칭을 배워보자.

01 | 하체 스트레칭

01

work ▶ 하루에 1번 5회 반복 한다.



... #하체근력강화 ...

① 각자 정면을 보고 바로 서서 무릎과 발끝은 바깥을 향해 구부린다.

② 굽힌 다리를 펴 올리며 서로의 바깥쪽 팔을 머리 위로 올려 모아 하트를 만든다.

③ 각자 안쪽 팔을 바깥쪽 위로 뻗으며 스트레칭 한다.

TIP ①에서 무릎을 굽힐 때 엉덩이가 뒤로 빠지지 않게 주의한다.

02 | 몸풀기 및 스트레칭

02

work ▶ 하루에 1번 5회 반복한다.

① 서로 마주 보고 앉아 다리를 옆으로 뻗고 서로 발을 마주 보게 한 뒤 상대방의 손을 X자형으로 교차해 잡는다.

② 교차해 마주 잡은 손을 자신의 가슴 쪽으로 번갈아가며 잡아당긴다.



... #몽친복근·등스트레칭 ...

03 | 사이드 킥 스트레칭

work▶ 하루에 1번 좌우5회 반복 한다.

① 각자 정면을 보고 나란히 서서, 손을 크로스로 잡는다.

②③ 복근에 힘을 주어 중심을 잡고 두 사람이 동시에 같은 방향으로 다리를 사선으로 높이 차올린다.



03

●●● #복근운동 ●●●

04



●●● #전신운동 ●●●

05 | 복근 강화 스트레칭

work▶ 하루에 1번 좌우5회 반복 한다.

① 양 팔을 둥글게 모은 뒤 서로 마주 보고 서서 양발을 바깥쪽으로 자세한다.

②③ 무릎을 살짝 굽혔다가 펴며 자신의 한쪽 발바닥과 상대방의 반대쪽 발바닥을 부딪힌다.



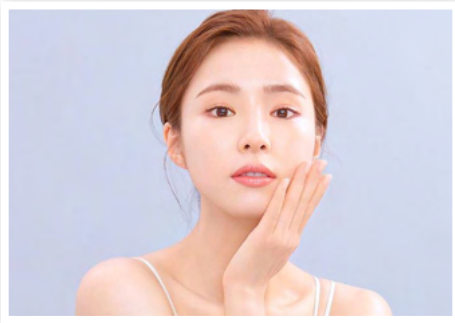
05

●●● #균형감각향상 ●●●

TIP. 발레 운동은 어떤 효과가 있나요?

발레 운동은 기구 없이 하는 웨이트트레이닝이라고 할 수 있어요. 온몸의 내장 근육, 발끝부터 손끝 근육까지 몸의 모든 근육을 사용하는 동작이 많거든요. 꾸준히 발레 스트레칭을 하면 몸 라인이 예뻐지고 가늘고 탄탄한 근육이 생기죠. 칼로리 소모도 많아 다이어트에도 효과적이에요. 또 몸속 근육까지 단단하게 만드니 자궁 늘어짐이나 요실금 같은 비뇨기계의 문제를 완화하는 데도 도움이 돼요.

건강한 아름다움 내추럴 피부



귀찮다는 이유로 자외선 차단제조차 생략한 날이 많았던 탓인지 코로나19 팬데믹 이전보다 다크 스폿은 늘어나고 피뭉결은 더욱 울퉁불퉁해진 느낌. 이럴 땐 파운데이션으로 두껍게 커버하는 것보다 피부 표면을 매끄럽게 표현하는 메이크업 스킬이 필요하다. 바로 프라이머를 활용하는 것. 스킨케어의 마지막 단계에서 프라이머를 바르는 것만으로 피부 요철은 감쪽같이 메워지고 피부 톤이 한결 고르게 정돈된다.



닥터자르트 포어레미디 스무딩 프라이머



무너져 내리기 쉬운 한여름의 피부표현은 최대한 내추럴함이 포인트. 각자가 가지고 있는 본연의 피부가 예뻐 보이게 도와주는 신상 프라이머를 소개해본다.

92% 워터 세럼 성분과 마이크로 에어리 캡슐을 포몰러에 담아 피부 모공과 요철을 부드럽게 완화하고 윤기 있게 표현한다. 실리콘 프리 제품이라, 실리콘 특유의 답답한 느낌이 없어 사용감이 편안한 것이 장점.



구찌뷰티 세럼 드 보떼 플루이드 마티피앙



산뜻하게 발리는 젤 텍스처가 피부 톤을 균일하게 표현하고 번들거림을 완화해 보송한 피부를 연출해준다.



힌스 세컨 스킨 하이드레이팅 프라이머



산뜻하면서 촉촉한 워터 인 젤 텍스처가 피부를 매끄럽게 커버하고 파운데이션의 밀착력 및 지속력을 강화한다.



버버리뷰티 비온드 래디언스



96% 자연 유래 성분과 빛 반사 성분이 들어 있는 리퀴드 타입 프라이머. 피부 전체에 우아한 광채를 부여하고 24시간 보습력을 유지시킨다.



이든미네랄 아이리스 페이스 프라이머



안티박테리아 기능이 있는 목탄 성분을 담아 여드름성 피부도 안심하고 사용할 수 있다. 유해 환경으로부터 피부를 보호하며 즉각적으로 매끄러운 피부를 완성한다.



fmgt 스킨필터베이스 포어블러



엘라스토머와 구상 파우더가 피부 요철을 촘촘하게 메워 굴곡 없이 매끈한 피부를 표현한다. 파운데이션의 밀착력과 지속력을 강화해 무너짐 없는 메이크업을 완성할 수 있다.

:: Editor's Tip ::

매끈하고 촉촉한 피부를 표현하고 싶다면 수분감이 뛰어난 프라이머를 선택하자. 우아한 윤기를 연출하고 싶을 땀 빛 반사 성분 함유 프라이머가 제격. 피부 요철과 유분이 많은 경우, 피지를 조절하는 파우더 성분이 든 제품을 추천한다. 시작 단계에 한 겹 코팅하는 것만으로 지속력과 피부결의 매끄러움이 한결 업그레이드된다.

미소 짓는 입꼬리



입꼬리 성형이란?

사랑스러운 매력 포인트 입꼬리 성형은 처진 입꼬리로 인해 우울해 보이고 소심해 보이는 인상에 입꼬리를 자연스럽게 올려줍니다. 이로 인해 밝고 환한 인상, 그리고 부드럽고 호감가는 인상으로 바꾸어주는 이미지개선 성형술입니다.

입주변의 피부와 근육을 재교정하여 리프팅 해주는 수술로 양 끝의 입꼬리 밸런스를 맞추어 가만히 있어도 미소 짓고 있는 듯한 입꼬리로 개선시켜 드립니다.

이런 분들께 추천!



- ① 화나 보인다는 말을 자주 듣는 경우

아직도 사진 기술로 입꼬리를 올리고 게시는 건 아니실까요? 우울한 게 아닌데도 울상이란 말을 많이 들으셨던 분은 특히 주목! 입꼬리 성형으로 미소를 되찾으세요.



- ② 입이나 입꼬리가 비대칭인 경우



- ③ 선천적으로 입꼬리가 처져 있는 경우



- ④ 웃는 모습이 중요한 서비스에 종사하는 경우



- ⑤ 취업, 면접을 앞두고 인상의 변화를 고민하는 경우

포인트

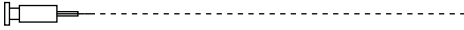
- ① 개개인의 얼굴형과 비례에 맞는 이상적인 입술의 각도와 비례 디자인
- ② 개개인의 요구에 따른 맞춤형 입술 이미지 메이킹
- ③ 근본적인 원인개선으로 풀리거나 재발의 우려

려를 방지

4 정교한 수술과 섬세 봉합으로 흉터 최소화와 빠른 회복

흉터를 줄이기 위해 꼼꼼 전체적으로 조화롭게 올린 미세봉합
 한 미세봉합
 라간 입꼬리

수술 방법



step1



수술 전
 유형을 파악하여 올림 정도를 디자인

step2



부분절개
 양쪽 입꼬리 부분을 '사'자로 절개

step3



입술근육 교정
 절개한 부위를 통해 입술 올림근육은 강화, 내림근육은 약화

step4



마리오네트 개선
 입꼬리 아랫부분 (마리오네트 라인)에 근육 재배치로 꺼진 부위 개선

step5



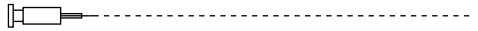
미세봉합

step6



수술후

효과



- 1 입매의 밝은 변화로 전체적인 인상과 표정 개선 효과
- 2 옆 인중이 짧아 보이는 효과
- 3 작은 입을 길어 보이게 할 수 있음
- 4 살짝 올라가 미소를 짓는 입 모양은 상대방에게 호감을 주며 나이보다 어려 보이게 함
- 5 비대칭 입꼬리 교정으로 균형 잡힌 입매 완성

수술 전후 주의사항



▶ 수술 전

- 1 지혈을 방해하는 약물 7일간 복용 중단하고, 기저질환 환자는 의료진과 상담
- 2 흡연 및 음주는 수술 1일 전부터 중단
- 3 수술 4시간 전 모든 음식물 섭취 금지

▶ 수술 후

- 1 수술 후 음식물 섭취는 바로 가능하지만 (자극적인 음식은 자제하고 음식 섭취 후 가글은 필수) 약 2개월 동안 입을 크게 벌리거나 과도한 움직임을 피해야 함
- 2 수술 후 1개월이 되면 수술 부위가 점점 단단하게 느껴지면서 당기는 증상이 발생하지만 정기적인 흉찰 주사 요법을 받고, 3~6개월 이상 시간이 가면 풀리기 시작해 6~12개월이 지나면, 수술 받기 전의 상태처럼 회복됨
- 3 수술 후 발생할 수 있는 부작용으로는 염증, 출혈, 색소 침착, 비대칭, 흉터 과잉 형성, 과교정 또는 저교정 및 과도한 입술 길이 증가 등이 있을 수 있으나, 발생 하더라도 별 후유증을 남기지 않고 교정이 가능
- 4 한 달간 흡연 및 음주 금지

본격 서머 네일 차트



손끝에 화사함을 더하고 싶다면 2022 S/S 시즌 런웨이 위에서 포착한 최신 네일 트렌드를 살펴 보자.



미니멀 네일

2022 S/S 컬렉션에서 가장 많이 목격되는 네일 컬러는 바로 nude! 이번 시즌에는 미니멀한 네일 이 트렌드라는 것이다. 프렌치 네일 역시 작년에 다양한 컬러로 아이스크림이 흐르듯 유려한 곡 선을 강조했다면, 올해는 손톱을 짧게 자른 뒤 무 심하게 반쪽만 바르는 등 누디한 컬러로 심플하 게 표현하는 것이 특징이다.



1 롬앤 무드 페블 네일 문 베이지

도톰하게 발리고 맑게 레이어링돼 데일리로 사 용하기 좋다.

2 힌스 글로우 업 네일 컬러 01

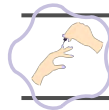
시머 펄을 함유한 베이지 컬러가 손 피부를 더욱 화사하고 깔끔하게 표현한다.

3 라카 글래시 네일 컬러 07

반투명 포물러의 뉴트럴 컬러가 매력적인 제품. 풍부한 광택감이 장점이다.

4 RMK 네일 폴리쉬 04

컬러가 선명하고 균일하게 발리는 것이 장점. 빠 르게 건조되고 메도 폼 오일, 아보카도 엑기스 등 을 담아 손톱을 윤기 있게 케어한다.



로맨틱 파스텔

로맨틱한 파스텔 계열의 열풍엔 네일도 예외일 수 없다. 이번 시즌 컬렉션에선 파스텔블루 컬러 로 손톱을 채색하고 한쪽에만 비슷한 계열의 스톤을 붙여 룩에 포인트를 줬다. 화이트 컬러가 섞 인 밝은 파스텔 핑크 네일 연출 또한 강세다. 스 퀘어 모양 긴 손톱에 톤 다운된 파스텔 핑크 컬러 를 물들인 것도 이번 시즌의 특징. 손 피부가 노 란 경우 오렌지 계열을 피하고, 붉은 피부를 지녔 다면 딸기우유 컬러는 지양할 것. 태닝 피부엔 형 광빛 파스텔컬러가 잘 어울린다.



- 1 데스티니바 젤네일 글레이즈 라벤더 데이**
팬톤에서 발표한 올해의 컬러 '베리 페리'에서 영감을 받았다. 걸리시한 디자인의 네일 패턴을 넣어 손쉽게 네일 아트를 연출할 수 있다.
- 2 앤아더스토리즈 유니버스 러쉬 네일 컬러**
두 번 덧바르면 불투명하게 발색되는 하이글로스 피니시 네일 래커.
- 3 구찌뷰티 베르니 아 옹글 414**
생기 넘치는 고풍택 네일 래커로 한 번만 발라도 선명하게 발색된다.

메탈릭 터치

올해도 메탈릭 트렌드가 계속될 전망이다. 그중 네일은 작은 펄을 함유한 실버 네일이 주를 이룬다. 크리스찬코완은 우주여행을 떠오르게 하는 반짝이는 은빛 드레스에 실버 네일을 매치했으며, 안나수이의 모델들은 매끈한 실버 네일을 하고 눈두덩에도 실버 컬러 아이섀도를 발라 뷰티 룩을 완성했다. 좀 더 글래머러스한 스타일을 표현하고 싶다면 디스코 시대의 감성을 담아 손끝에 골드 컬러를 터치해 화려한 룩에 방점을 찍었다.



- 1 반디 울트라폴리쉬 실버**
젤 네일처럼 고풍택 네일을 연출할 수 있으며 기존 네일 래커보다 5~10분 빠르게 건조된다.
- 2 fmgit 이지젤 실버 샤워**
뛰어난 발색과 플럼핑 효과를 자랑하는 룩셈부르크 직수입 네일 컬러. 유리알처럼 반짝이는 광택을 연출한다.
- 3 옛지유 엘리스 사인**
네일 살롱에서 관리를 받은 듯 집에서 쉽게 완벽한 네일을 연출할 수 있는 셀프 젤 네일. 트라이앵글 모양으로 구현해 손톱의 측면까지 빈틈없이 밀착한다.



스틸레토 네일

고루하게만 여겨지던 스틸레토 네일의 신분 상승! 스퀘어 네일이 모던하다는 인식을 깨고 여성스럽고 관능적인 느낌의 스틸레토 네일이 트렌드로 급부상했다. 끝으로 갈수록 날렵해지는 스틸레토 네일은 손가락을 더욱 길어 보이게 한다. 손톱 끝부분이 잘 찢어지지 않는 것도 장점이다. 그렇지만 네일 팩과 영양제를 꾸준히 사용할 것!



- 1 로이비 핸드-을 더 퍼퓸 베르가못 앤 화이트 로즈 핸드크림**
쫀쫀한 크림 타입 핸드크림. 해양 심층수와 시어버터 성분을 함유해 끈적임 없이 발리며 촉촉함과 기분 좋은 향기를 남긴다.
- 2 세포라컬렉션 너리싱 큐티클 케어**
건조해진 손톱 케어 영양제. 손톱과 큐티클 부위에 바르면 손톱을 더욱 건강하게 가꿔준다.
- 3 에르메스뷰티 레 망 에르메스 너리싱 오일**
100% 천연 성분 네일 케어 오일로 손톱 및 주변 피부에 영양을 부여해 더욱 튼튼하게 관리한다.

한눈에 보는 여름 신발



옷은 예쁘게 챙겨 입은 것 같은데 마무리가 아쉬운 것 같은 여름 신발. 이제 편하고 트렌디한 룩으로 완성 시켜보자!

크룩스



▲1 발렌시아가 POOL CROCS™ 슬라이드 샌들 FLOWER 71만5000원. 2 크룩스 클래식 플랫폼 클로그 우먼 6만9900원.

물놀이의 계절인 여름에 필수품. 바로 크룩스다.

레이스업 샌들



패션 트렌드

▲1 레플르 LACE-UP GLADIATOR SANDAL 32만6000원. 2 브리아나 Strappy Sandals 19만8000원.

끈으로 발목을 감아올리는 형태의 샌들로 다양한 모양, 높이로 묶어 연출할 수 있는 아이템이다. 미니스커트와 매치해 주면 찰떡! 발목과 종아리가 더 얇아 보였으면 좋겠다고 생각한다면 끈을 엑스 자로 교차하여 감아올려보도록 하자.

피셔맨 샌들



▲1 스퍼 Cave fisherman_Sandals 8만9000원. 2 레이첼 콕스 sandal s_Brinley 14만8000원.

어부들의 신발에서 패션 트렌드로 자리 잡은 피셔맨 샌들. 물이 빠질 수 있도록 구멍을 뚫어 놓은 형태로 투박한 벨티드 디자인이 특징. 원피스, 팬츠, 스커트 어디에나 잘 어울리며 꾸안꾸 코디에 매치해 주기 좋은 신발이다. 너무 페미닌하거나, 너무 러블리할 수 있는 코디와 피셔맨 샌들을 매치해 주면 너무 꾸민듯한 느낌이 중화가 된다.

플립플랩

엄지와 검지발가락 사이로 끈을 끼워 신는 슬리퍼의 형태로 여름마다 품절 대란을 일으키는 아이템 중 하나다. 스커트, 팬츠, 원피스 등 어디에

나 잘 어울려 데일리 템으로 딱이다. 올해는 안 유행하지 않을까라고 생각하는 사람들도 있을 테지만, 유행과 상관없이 여름이면 다시 품절 대란이 일어날 테니 미리 구매해두는 것을 추천!



▲1 토앤토 플립플랩 제로비티 4만4000원. 2 넬디 마카롱 플립플랩 7만5000원.

메리 제인 슈즈



▲1 레이첼 콕스 Pumps_Mila 17만5000원. 2 아메 바네사브루노 슈즈 덴버 아이보리 소가죽 메리제인 24만8000원.

메리 제인 슈즈는 하나 이상의 끈이 발등을 지나 고정시켜주는 형태의 신발을 말한다. 요즘엔 메리 제인 슈즈라고 무조건 러블리한 코디와 매치하지 않고 데일리 하게, 페미닌하게 연출이 모두 가능하다. 처음 입문한다면, 가장 기본 디자인의 블랙 혹은 화이트/블랙 믹스 디자인을 추천한다.

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

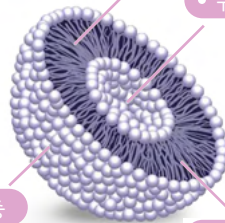
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

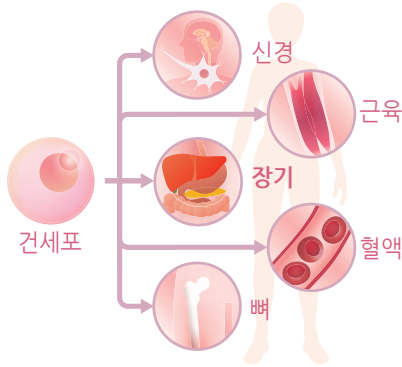
02 Cellogy

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

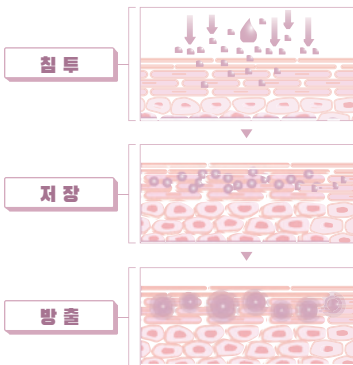
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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

■ 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
걷기 연습, 어떻게 시작할까요?



엄마는 편하진 하지만
네가 살겠 된줄여 돌기엔 맘이 벅으려나...

*** 고민 있어요**

이제 11개월 된 저희 아이는 뭐든지 잡고 일어나려고 합니다. 그러다 보니 아이가 다칠까 염려되어 거실에 직사각형 모양의 펜스를 설치해 두었어요. 아이는 그 안에서 기고, 뒹굴고, 잡고 서고, 앉기를 반복하며 놀아요. 이제 슬슬 걷기를 시도

해야 할 것 같은데 걷기 연습을 하기에는 펜스가 너무 좁은 것도 같네요. 걷기 연습, 어떻게 시작해야 할까요?

걱정 말아요

우리 아이의 신체운동발달이 걱정 되시는군요. 영유아기 걷기나 기기 등의 신체운동발달 역시 일정한 시기가 되면 특정 운동기능을 위한 학습이나 훈련이 없어도 일상생활 중에 자연스럽게 나타나게 됩니다. 물론 특정 운동기능 (예. 걷기) 이 발달될 즈음 걷기를 유도하는 주변의 노력도 좋지만, 이러한 일련의 노력이 커다란 발달의 차이는 가져오지 않습니다. 오히려 자칫 서두르는 주변의 관심이 아이의 무리한 운동발달 촉진으로 인하여 부정적인 영향을 초래할 수도 있습니다.

중요한 것은 이 시기의 걷기나 기기 등의 발달이 단순한 운동발달의 의미를 넘어서 아이의 두뇌발달을 자극 시킨다는 것입니다. 즉, 영유아기 신체운동발달 및 움직임은 아이의 두뇌발달과도 연관되어 있어 그 의미가 크다고 볼 수 있습니다.

이 시기에는 여아가 남아에 비하여 빠른 발달을 나타내기는 하나 일반적으로 12개월이 지나면 걷기 발달이 이루어지게 되면 발달에는 개인차자 비교적 크다고 볼 수 있습니다. 그러니 너무 조급하게 생각하지 마시고, 아이 스스로 이동 동작을 할 수 있는 환경을 조성해 주며 기다려 주세요.

BABY2

동생을 본 뒤 공격적인 행동을 해요



*고민 있어요

이제 막 43일된 아기와 13개월 된 남아를 키우고 있습니다. 남동생을 일찍 봐서인지 최근 큰 아기가 장난감을 던지고, 자신의 얼굴을 손으로 때리는 등 이상행동을 보입니다. 이럴 때마다 저는 단호하게 "안돼!" 하며 손을 잡고 못하게 막지만 아이는 이럴 때마다 더 심하게 장난감을 던지고, 얼굴을 때려요. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

💬 걱정 말아요

먼저 어머님께서도 첫째의 마음을 충분히 읽어 주셔야 합니다. 자신을 향한 사랑과 관심이 어느 날 동생에게로 전이되었다 느끼는 큰 아이의 심리적인 불안함을 알려주시기 바랍니다. 지금 나타내고 있는 큰아이의 불안정한 심리 및 행동 표현은 심리적 불안감을 지닌 아이로서는 당연한 표현 행동이라고 생각하셔야 합니다.

가급적 아이에게 스킨십이 동반된 사랑 표현을 충분히 해 주세요. 작은것이라도 어리다고 소홀히 하지 마시고, 아이에게 의사를 물어 때로는 어머님 보시기에 부당하더라도, 위험한 상황이 아닌 경우엔 아이의 의견을 최대한 수용해 주시기 바랍니다.

이러한 과정은 자신이 충분히 인정받고 사랑받고 있구나 느끼도록 하고, 아이 스스로 적절하지 못한 행동에 대한 자의적인 피드백을 느끼도록 하여 서서히 행동 수정이 이루어지도록 합니다. 하여 충분한 사랑 표현과 더불어 아이의 마음을 인정해주는 양육 태도를 보여주시기 바랍니다.

BABY3

아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어요



*고민 있어요

14개월 된 남아를 키우고 있어요. 아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어 걱정이예요. 코를 파는 것 같지는 않는데 스스로 코에 구멍이 있다는 것을 알게 된 것 같아요. 몇 번을 못하게 했더니 손가락을 코 주변에서 왔다갔다 하더니 제 눈치를 보다가 훅 찔러 넣어요. 그냥 두고 볼 수만은 없는 게, 자꾸만 코구멍 밑에 상처가 나서 속상하네요. 이맘 때 아기들은 다들 그런가요? 어떻게 해야 코에 손가락을 넣지 않을까요?

💬 걱정 말아요

먼저 이 시기는 반복 행동이 나타나는 시기이므로 손가락을 코에 넣는 행동에 너무 신경 쓰지 않으셔도 됩니다. 다만 우리 아이가 주로 언제 손가락을 넣는지를 관찰하시어 그 즈음에는 아이의 주위를 다른 곳으로 돌리신다거나 하여 아이로 하여금 손가락 넣는 횟수와 시간을 서서히 줄여 나갈 수 있도록 해 주세요.

성장함에 따라 관심이 자신의 신체에서 주변으로 확대됨에 따라 서서히 이러한 행동은 사라지게 되므로 너무 걱정하지 마시고 아이로 하여금 하루 일상생활이 즐거울 수 있는 환경을 조성해 주시기 바랍니다.

또한, 이 시기는 주변의 반응이 아이 행동 수정에 커다란 동인이 되는 시기이므로 아이가 코에 손가락을 넣으려다 이를 하지 않는 행동 등에 대해서는 과장될 정도의 칭찬을 해 주시어 바람직한 행동을 강화시켜 주시기 바랍니다.

김치 없인 못살아



두부김치전

[재료]

두부 1모, 김치 2컵(종이컵 기준), 김치 국물 1컵, 양파 1/2개, 쌀가루(혹은 밀가루나 부침가루) 1컵, 소금 1/2티스푼

2인분 기준

TIP. 기호에 따라 참치를 넣어도 좋다.

[만들기]

- ① 두부를 꺼내 준비한다.
- ② 김치는 씹기 좋을 만큼 총총 썰어 준비해둔다.
- ③ 양파 반개도 썰어주는데, 모양을 예쁘게 내려면 잘게 썰는 것이 좋다.
- ④ 밀가루나 부침가루, 혹은 쌀가루를 한 컵 넣는다.
- ⑤ 계란 두개까지 포함하여 모든 재료를 볼에 넣고 섞어준다.
- ⑥ 김치 국물로 묽기를 조절해주고, 소금도 반 티스푼 정도 넣어준다.
- ⑦ 숟가락으로 떠서 기름에 노릇노릇 구워주면 완성이다. 반찬으로 먹을 때는 이렇게 먹고, 술안주로 먹을 때는 크게 구워서 찢어먹는 게 좋다.

한국 요리엔 김치를 빼놓을 수 없죠. 한국인 이라면 대부분 좋아하지만, 유독 힘들어하는 분들도 즐길 수 있는 레시피를 소개합니다.



단호박 김치 볶음밥

[재료]

미니 단호박 2개, 밥 1공기, 모차렐라 치즈 1컵, 배추김치 1컵, 식용유 적당량, 설탕 1/3스푼, 고추장 1/2스푼, 굴 소스 1/4스푼, 참기름 약간

3인분 기준

[만들기]

- ① 단호박을 깨끗하게 세척하여 전자레인지에 넣고 3분간 돌려준다.
- ② 3분간 돌린 후, 과도로 윗 부분을 적당한 크기로 취향껏 모양을 내 도려낸다.
- ③ 숟가락으로 깨끗하게 속을 파내어 준비해둔다.
- ④ 송송 썰은 김치를 달군팬에 식용유를 두르고 볶는다. 설탕 1/3 스푼, 굴 소스 1/4, 고추장도 넣어 섞어 주고, 김치가 알맞게 볶아지면 밥을 넣어 볶아준다.
- ⑤ 밥이 고슬고슬해지면 모차렐라 치즈 반 컵을 넣고 볶아 불을 끈 후, 참기름을 약간 넣어 섞는다.
- ⑥ ③에 ⑤를 적당히 넣고, 남은 치즈 반 컵을 위에 올려 전자레인지에 2분간 돌려준다.



김치퀘사디아 과카몰리

1인분 기준

[재료]

밀또띠아(10인치) 1장, 볶음김치 100g, 베이컨볶음 60g, 피자치즈 100g, 그라노파다노 약간, 아보카도 70g, 적양파 30g, 토마토 40g, 할라피뇨 20g, 다진 마늘 3g, 안달루시아산 올리브유 1큰술

[만들기]

- ① 각각의 재료를 준비한다.
- ② 요리유를 두른 달군 팬에 배추김치를 넣고 볶다 치킨스톡, 물, 설탕, 참기름을 넣고 수분이 없도록 볶는다.
- ③ 베이컨은 2cm 폭으로 자르고 양파는 1cm 두께로 슬라이스한다.
- ④ 요리유로 달군 팬에 베이컨을 노릇하게 굽다, 양파를 넣고 볶아준 후 소금, 후춧가루로 간을 한다.
- ⑤ 껍질과 씨를 제거한 아보카도, 적양파, 토마토는 사방 1cm 크기로 네모 썰고, 할라피뇨는 굵게 다진다.
- ⑥ ⑤를 모두 가볍게 섞는다.
- ⑦ 밀또띠아 위에 피자치즈 50g, 볶음김치, 베이컨 볶음을 올린다.
- ⑧ 위에 피자치즈 50g, 그라노파다노를 올리고 밀또띠아를 반 접는다.
- ⑨ 약불로 달군 팬에 ⑧을 올리고 양면을 잘 구워 피자치즈를 녹인다.
- ⑩ 먹기 좋은 크기로 자르고 ⑥을 곁들여낸다.



고구마 김치 부르스게타

2인분 기준

[재료]

바게트(조각) 4개, 고구마무스 60g, 볶음김치 80g, 리코타치즈 40g, 아보카도 1/2g, 올리브유 약간, 어린잎채소 약간, 토마토 파스타소스 50g

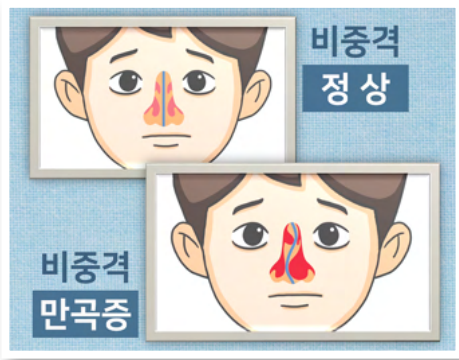
[볶음김치 재료]

썰은 배추김치 150g, 베이컨 1봉, 새송이버섯, 양파 100g

[만들기]

- ① 각각의 재료를 준비한다.
- ② [볶음김치]의 베이컨, 김치, 새송이버섯, 양파는 사방 1.5cm 크기로 자른다.
- ③ 식용유를 두른 달군 팬이 베이컨, 양파, 새송이버섯을 같이 넣어 볶는다.
- ④ ③이 부드러워지면 김치를 넣고 볶는다.
- ⑤ 토마토소스를 넣고 1분간 볶는다.
- ⑥ 냄비에 고구마를 담고, 잠길 정도의 물을 부어 20~30분간 삶는다.
- ⑦ 믹서기에 삶은 고구마(껍질째), 우유, 올리고당, 소금을 넣고 간다.
- ⑧ 바게트를 1cm의 폭으로 슬라이스하여 노릇하게 양면을 굽는다.
- ⑨ 바게트 위에 고구마무스를 바르고 그 위에 볶음김치를 올린다.
- ⑩ 리코타치즈, 슬라이스한 아보카도, 어린잎채소를 올리고 올리브오일을 위에 약간 뿌려낸다.

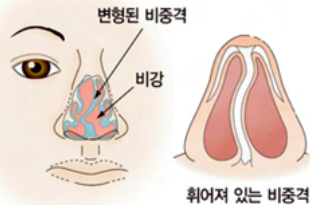
휘어진 코, 비중격 만곡



쉽게 설명하면 콧속을 좌우로 나누는 가운데 뼈(비중격)가 휘어진 상태(만곡)인 비중격 만곡. 일상 생활에 상당한 불편함을 가져오는 만큼 제대로 알아보시다.

이 자체를 병으로 생각해서는 안 됩니다. 다만 비중격 만곡으로 인해 코막힘, 후비루, 수면 장애, 수면 무호흡 등의 병적인 상황이 나타나는 것을 '비중격 만곡'이라고 합니다.

1 | 정의



대부분의 사람들은 코의 중앙을 이루는 비중격이 좌측 또는 우측으로 휘어져 있습니다. 포유동물의 비중격은 반듯하지만, 사람의 비중격은 다소 굽어 있는 것이 일반적입니다. 비중격 만곡(굽음)의 비율은 남성 78%, 여성 68% 정도입니다. 대체로 남녀 모두 좌측 만곡인 경우가 많습니다.

따라서 실제로는 비중격이 굽은 사람이 굽지 않은 사람보다 훨씬 많습니다. 그러므로

2 | 원인

비중격만곡은 출생 전 선천성 발육 이상이나 후의 성장과정 중에서 특별한 이유 없이 발생되지만 안면부의 외상으로 인해서도 발생하게 됩니다. 이 외에도 비갑개의 두꺼워짐, 비용종, 코 안쪽의 종양이나 이물질 등에 의해 비중격이 오랜시간 압박되면서 발생할 수도 있습니다.

3 | 증상

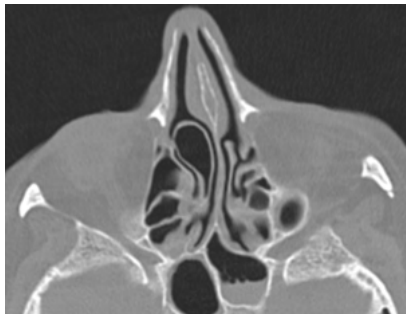
비중격 만곡의 주된 증상은 구부러져 튀어나온 쪽의 코막힘이 심하다는 것입니다. 축농증 등 만성 코 질환이 없는데도 항상 코가 막히고 목에 가래가 있다고 호소하는 환

자들은 비중격 만곡증을 의심해 보아야 합니다. 비중격 만곡증 환자는 감기만 걸려도 코가 완전히 막혀서 입으로만 숨을 쉬어야 합니다.



이 밖에도 심한 코골이, 수면 장애, 주의 산만, 코 주위의 통증, 기억력 감퇴 등을 수반하기도 합니다.

4 | 진단



비중격 만곡은 코 안을 진찰하여 간단하게 진단할 수 있습니다. 이와 동반된 질환을 찾아내기 위하여 내시경 검사, 방사선 검사, 혈액 검사 등을 시행할 수 있습니다.

5 | 치료

코 구조의 이상을 약물이나 기타 방법으로 교정하기는 힘듭니다. 대개 일시적인 증상 호전을 위해 약물 요법을 사용하며, 이 경

우 코막힘 등의 증상이 재발할 확률이 높아 집니다. 비중격 교정술을 시행할 수 있는 연령은 비중격 발육이 완성되는 17세 이후지만, 만곡이 심하여 증상도 심하게 나타나는 경우 그 이전에도 이를 시행할 수 있습니다. 하지만 소아는 수술을 하더라도 비강 구조물이나 안면골 발육에 지장을 주지 않기 위해 보다 제한적이고 보존적인 수술을 시행합니다.

6 | 경과

비중격 만곡증이 발생하면 비후성 비염이 생길 수 있으며, 감기와 같은 급성 비염에 취약해질 수 있습니다. 비강내 기류의 변화로 점막이 건조해지면 가피(딱지)가 생겨 비출혈(코피)의 원인이 되기도 합니다. 심한 경우 부비동염으로 발전할 수 있습니다.

7 | 주의사항



비중격 만곡 수술 후 부기가 발생할 수 있지만, 대부분 심하지 않습니다. 콧구멍 안에 지혈을 위해 거즈를 넣은 경우에는 수술 후 이틀 정도 지난 후에 이를 제거합니다. 거즈를 제거한 후에도 며칠 동안 코가 막힌 듯한 불편함을 느끼는 경우가 있습니다.

수술한 비중격을 지지하기 위해 플라스틱 막을 코 안에 넣어 두며, 이는 보통 5일에서 7일 후에 제거합니다. 수술 부위가 감염되지 않도록 감기에 걸리지 않게 조심해야 하고, 날짜에 맞추어 소독을 받는 것이 필요합니다. 수술 부위가 약해져 출혈의 위험도 있으므로 다치지 않게 조심해야 합니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

鍵屋

이자카야·일본식 주점
(カギヤ)



술을 한층 돋보이게 하는 고풍스러운 일본 주점의 인테리어
가 눈에 띈다. 갈고 닦은 카운터, 옛 서체로 쓰여진 청주 가격
표 등이 독특하다. 수수한 인테리어와 달리 음식에는 개성이
넘친다. 육수가 스며든 조림 요리나 유자향의 된장 어묵 등
모두 술과의 조화를 위해 고안된 메뉴들이다.



추천메뉴 1 ▶

煮奴 (두부조림)

두부를 사각 모양으로 썰어 달콤한 간장
육수에 조린 요리이다. 스키야키 양념과
비슷한 개념으로, 가정에서 어머니가 해
주시는 맛을 느낄 수 있다.





◀추천메뉴2

슴鴨 やき (오리 꼬치)

씹을 때마다 입안에 퍼지는 오리고기의 육즙과 파의 향긋함이 잘 어우러지는 꼬치요리이다. 소금간으로 짭짤하게 즐길 수 있다.



추천메뉴3▶

味噌おでん (된장 어묵)

어묵 위에 된장이 올라가있다고니, 생각지도 못한 조합이다. 어묵, 두부, 근약. 각각의 재료 위에 된장소스가 더해져 틀림 없이 훌륭한 맛을 낸다.



◀추천메뉴4

たたみいわし (정어리포)

무거운 요리로 배를 든든히 채우는 것도 좋지만, 바삭바삭하게 구워진 정어리포도 별미이다. 술안주로서 어딘가 부족한 기분이 들 때 제격일 메뉴이다.

★★★★☆

150여년간 지속되어 온, 도쿄 주점의 기념적인 존재라고도 할 수 있는 가게이다. 오랜 시간 이어져 왔지만, 어느 곳이든 깔끔하고 정갈하다. 경력만큼이나 손님들이 원하는 바가 무엇인지 정확히 알고 있는 듯한 요리들의 맛과 가게의 분위기. 다만, 여성분들 만으로는 들어갈 수 없다는 점이 아쉬운 부분이기도 유념하는 것이 좋다.

·東京都台東 根岸3-6-23-18

·영업시간 : 17:00~21:00 (일요·축일 휴무)

·TEL : 03-3872-2227

·<https://tabelog.com/> → 鍵屋 로 검색



반려묘도 행복한 아파트



반려묘와 함께하는 가족이 늘어나는 추세
의 요즘, 고양이와 행복하게 공존하기 위한 30
평대 아파트는 어떤 모습이어야 좋을까? 그
답을 알아보았다.

있는 크고 넓은 창은 사냥 본능을 자극하며 지루
할 틈 없는 공간을 연출한다.

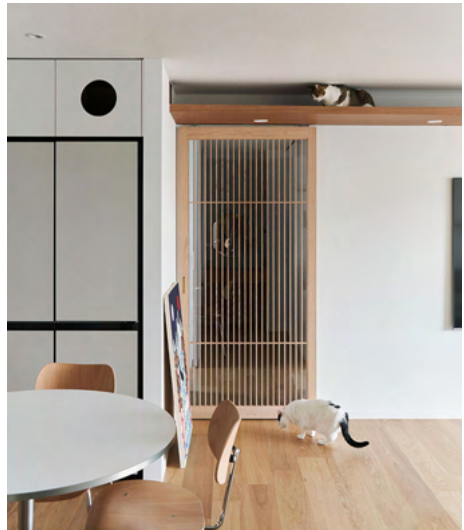
Design Point 1 공존을 위한 동선

서로 다른 종족이 함께 살며 공간을 공유하기 위
해선 사는 곳을 보다 입체적으로 바라보는 센스
가 필요하다.



▲고양이가 다닐 수 있는 길을 만든 천장부. 휴먼 스케일과 애
니멀 스케일을 모두 충족하는 높이감을 위한 디자인.

이 집은 벽식 구조인 한국의 아파트 특성상 각 공
간으로 이동하기 위한 '문'을 다른 시선으로 바라
본 것이 특징. 거실과 서재 벽면을 타공해 고양이
가 드나드는 문을 만들고, 이 길을 따라 나온 고
양이가 캣 타워를 통해 천장의 길을 따라 주방에
이르는 문을 만들었다. 이때 고양이의 동선 안에



▲반려묘와 공존할 수 있는 공간과 사람만 사용할 수 있는 공간
을 중문으로 나눴다. 문 안쪽에는 침실과 드레스룸, 작은 욕실
이 있다.

Design Point 2 완벽히 분리된 침실

온전히 함께하기 위해서는 방해 받지 않을 공간도 필요하다. 때문에 고양이와 공유하는 공간과 사람이 잠을 자고 기본적 생활을 하는 공간을 미달이 층문으로 구분했다. 주인 부부는 고양이에게 유해할 수 있는 식물을 침실과 연결된 베란다에서 키우며 자신들의 공간에 생기를 부여하는 한편, 거실로 향하는 벽면에 창을 내 고양이들이 식물을 구경할 수 있도록 했다.



▲거실 벽면에 설치한 선반은 시중에서 판매하는 제품이 아니다. 더욱 견고한 선반을 위해 기존의 벽면에 벽체를 하나 더 붙인 후 그 위에 철제 선반을 덧대고 펠트로 한 번 더 덮는 식으로 자체 시공했다.

Design Point 3 애니멀 스케일

“

고양이와 인간 모두가 편안하게 느낄 만한 공간적 장치를 만드는 것이 관건이었습니다.

”

하나의 공간을 공유하더라도 인간과 동물이 공간을 대하는 스케일은 다르다. 그들에게 꼭 맞는 조건을 지닌 크기의 공간을 적재적소에 배치하는 것이 애니멀 스케일 디자인의 관건. 소파 위

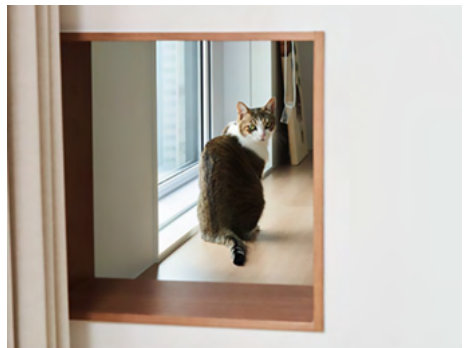
고양이가 쉴 수 있는 선반과 거실을 가로질러 주방에 이르는 숨숨집을 배치해 이를 구현했다.



▲거실과 마찬가지로 넓은 고정 창을 통해 햇빛이 잘 들어오는 서재. 위의 반려묘는 이곳에서 시간을 보내는 것을 특히 좋아한다.

Commentary

플로어 플랜



반려동물이 있는 집에서는 바닥 면이 미끄럽지 않은 바닥재가 기본이다. 바닥이 미끄러울 경우 고양이와 강아지의 슬개골이 탈구되는 경우가 더러 있기 때문에, 미끄러짐이 덜한 원목마루를 적용했다. 벽지의 경우 고양이가 긁어도 쉬이 찢어지지 않는 견고한 실크 벽지로 마감했다.

특별하게 망한 데이트



그와의 들뜨는 데이트. 특별하게 보내려고 했다가 흑역사가 되어버린, 특별하게 망한 연인과의 에피소드.

case1 이벤트 덕후 남친과의 손절



하라는 기념 이벤트는 안 하고, 온갖 광고 이벤트에는 다 참여하던 전 남친. 나와와 100일에는 100일인 줄도 모르더니 아침부터 요상한 링크를 던지는 게 그의 일상이었다. ‘이거 참여해봐. 당첨되면 500만원이래’ 이런 식이다. 텍스트만 놓고 보면 남친이 보낸 건지 스팸인지 구분이 어려울 정도.

그냥 알려주는 선에서 끝나는 게 아니라 참여 완료 인증까지 요구하는 남친 덕분에 어느 순간 모

르는 번호로 전화나 문자가 쏟아지기 시작했다. 아무래도 여기저기 개인 정보를 너무 입력하고 다닌 탓인 것 같아 “너도 이제 이벤트 참여 그만 해. 당첨된 적도 없잖아”라고 했더니 버럭 화를 내는 게 아닌가. 예쁜 케이크를 사 와도 모자랄 판에 케이크를 무료로 받을 수 있는 이벤트 링크를 보내기에 더 이상은 안 되겠다 싶어 이별을 고했다.

친구는 남친이 이벤트를 너무 해줘서 피곤하고 부담스럽다는데 그와의 연애에서 나에게 남은 건 언제 참여했는지 기억도 나지 않는 업체에서 오는 수많은 메일과 전화뿐이다.

case2 야릇한 그의 취함



남자친구는 평소 스킨십에도 적극적이지 않고,

처음 밤을 보내기까지 6개월 가까이 걸렸을 정도로 욕구가 없어 보이는 남자였다. 오히려 내 쪽에서 몸이 달아올라서 집에 가기 싫다고 말해도 굳이 안전하게 들여보내는 그런 남자 말이다. 하지만 사건은 연말에 터지고 말았다. 처음 함께 맞는 새해, 남자친구는 무슨 영문인지 좋은 호텔을 예약하면서 분위기를 잡았다. 침대에는 드라마에서나 보던 꽃잎이 흩뿌려져 있었고, 욕실에도 마찬가지로였다.

속으로 생각했다. ‘아, 프러포즈 각인가?’ 하지만 기대가 클수록 실망도 큰 법. 그는 갑자기 선물을 건넸다. 반지라고 하기엔 어찌지 상자가 좀 컸는데 열어보니 곱게 접힌 승무원 의상이 들어 있는 게 아닌가. 순간 내 눈을 의심했는데 남친은 수줍게 웃으며 “나 승무원이랑 한 번 해보고 싶었어”라는 말을 건넨다. 차라리 평소 밝히는 남자라고 솔직히 말했으면 그냥 넘어갈 수 있었겠지만 생불인 척은 혼자 다 하더니 코스튬이러니. 순간 호텔방을 박차고 나왔다. 지금쯤 그는 승무원과 사귀고 있려나?

case3

이벤트 후 늘어난 의심



평소 좋아하던 케이크 맛집이 있었다. 유난히 단 걸 싫어하는 남친이라 함께 간 적이 없어서 남친은 전혀 모르는 가게였는데 크리스마스에 남친이 그 가게의 케이크를 들고 왔다. 갑자기 세상이 너무 아름답게 보이면서 남친과 나의 취향이 통했다는 생각에 기분이 날아갈 것 같았다. 그날 평소 같지 않게 내가 적극적으로 움직여 뜨거운 밤을 보냈는데 일주일 후 멘탈이 바사삭 부서졌다.

친구에게 남친 사랑을 했더니 “이제 와서 하는 말인데, 네 남친이 내 번호를 어떻게 알았는지 연락이 와서 네가 좋아하는 걸 이것저것 묻더라. 그러

면서 고맙다고 밥도 한번 먹었어. 내 덕분인 줄 알아”라는 말을 하는 게 아닌가. 보통 ‘이제 와서 하는 말인데’로 시작하는 말은 안 하는 게 나는데 친구는 그 말을 내뱉어버렸다. 친구 앞에서 남친의 센스를 자랑한 나도 부끄럽고, 둘이서 따로 만났다고 생각하니 화가 나고 계속 찝찝한 생각이 든다. 이런 일로 이별을 말하긴 속이 좁은 걸까? 하지만 찝찝한 마음이 가지지 않는다. 덕분에 좋아하던 그 케이크 집은 근처에도 안 가게 됐다.

case4

헌신하면 헌신짝 된다?



4살 연하의 남친과 연애를 시작했다. 그와 만남을 시작하면서 간과했던 것 한 가지, 남친이 군미필이라는 것. 그와 이제 뜨거워지나 싶었는데 군대에 양보할 수밖에 없었다. 친구들은 안정적인 연애를 하고 있는 시기에 공신이 되다니. 처음에는 쓸쓸하고 외로웠지만 시간이 지나면서 자주 보지 못해서 더 애뜻하고 좋았다. 만나는 시간만큼은 늘 최선을 다할 수 있었고, 평소에는 내 삶을 살면 되니까. 하지만 문제는 의외로 그의 제대 후 시작됐다.

그동안은 연하라는걸 전혀 느끼지 못했는데 예비역이 된 후 그는 기념일 집착남이 되어 있었다. 222일, 333일을 챙기지 못해 너무 아쉬웠다면 갑자기 회사 앞으로 찾아오더니 퇴근하는 동료들 앞에서 “누구야 사랑한다”라고 고래 고래 소리를 지르는 게 아닌가. 어느 시절 사랑고백인지 모르겠지만 스스로를 너무나 자랑스러워하는 의기양양한 남친의 표정이 아직도 생생하다. 주변에서 서도 “OO씨, 부럽다”라고 하지만 진실이 아니라는 것을 쉽게 알 수 있었다. 헌신하면 헌신짝 된다는 말을 하던데 요즘은 그의 마음이 부담스러워 차라리 헌신짝이 되고 싶다. 너, 너무 나쁜 사람인가?

행복한 책 읽기 8월의 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

▼ 나무의 시간

저자: 김민식

출판사: b.read(브레드)



“나무를 보고 또 보며 시작된 내촌목공소 김민식의 나무 인문학 『나무의 시간』. 인류의 문명과 문화는 나무를 떼 놓고 말할 수 없다. 저자는 이 책에서 나무를 빌미로 톨스토이의 소설과 고흐의 그림, 박경리 선생이 글을 쓰던 느티나무 좌탁 앞으로 우리를 초대한다. 명품 브랜드 에르메스가 사과나무로 가구를 만든 메타포와 안도 다다오가 나무를 심는 이유, 싱가포르 북미 정상회담에 놓인 테이블의 의미를 되새기는 등 사유의 시간을 선사한다.

:: 두번째 행복 도서

▼ 홀로서기 심리학

저자: 라라 E. 필딩

출판사: 메이븐



임상 심리학자이자 상담가로서 각종 심리 문제를 상담해 온 저자는 내담자들에게서 한 가지 공통점을 발견했다. 겉으로 드러나는 양상은 달라도 마음속을 들여다보면 모두 홀로서기 문제와 연결된다는 점이었다. 오라카락하는 감정과 상처 주는 타인, 나를 깎아내리는 버릇 때문에 자꾸만 마음이 다치고 힘이 든다면, 당신의 홀로서기 능력을 점검해 볼 때다. 그 무엇에도 기대치 않고 내 마음을 잘 알고 다룰 수 있다면, 비록 나를 둘러싼 세상은 그대로일지라도 내가 세상을 대하는 태도가 바뀔수록 인생이 달라진다. 그것이야말로 홀로 설 때 삶이 완전히 달라지는 이유다. 홀로 설 수 있을 때 우리는 비로소 괜찮은 어른이 될 수 있다고.