

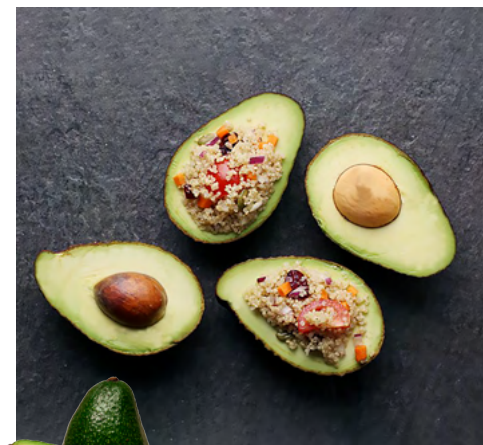
아보카도 퀴노아 필라프

VEGAN RECIPE

- **재료** 아보카도 1개, 퀴노아 1컵, 당근 2큰술, 붉은 양파 1큰술, 방울토마토 3개, 호박씨 1큰술, 건크랜베리 1큰술, 현미식초 1큰술, 아가베시럽 1작은술, 포도씨유 2큰술, 다진 고추 1큰술, 물 2컵, 소금 약간, 후추 약간

● 만드는 법

- 1 퀴노아 1컵, 물 2컵을 넣고 15분간 끓여 익힌다.
- 2 익힌 퀴노아를 체에 받쳐 물기를 제거한 뒤 중간 크기의 불에 담아 차갑게 보관한다.
- 3 당근과 양파는 잘게, 방울토마토는 4등분한다.
- 4 3의 채소와 호박씨, 건크랜베리를 2의 익힌 퀴노아와 함께 섞어 퀴노아 필라프를 만든다.
- 5 현미식초, 아가베시럽, 다진 고추, 포도씨유, 소금, 후추를 작은 불에 넣고 잘 섞어준 뒤 4의 퀴노아 필라프에 넣고 잘 버무린다.
- 6 아보카도의 껍질을 벗기고 반으로 잘라 씨를 꺼내 퀴노아 필라프 1컵을 아보카도 속에 잘 채워넣는다.
- 7 6을 그릇에 보기 좋게 담아 낸다.



"아보카도는 울퉁불퉁한 껍질 때문에 '악어배'라는 이름으로도 불리는데 우리 몸에게 좋은 각종 비타민과 불포화 지방산이 풍부하여 최근에는 건강 식품으로 큰 관심을 얻고 있습니다."

"쌀보다 작은 종알의 크기 정도의 원형 모양이지만 색은 흰색, 붉은색, 갈색, 검은색 등이 있습니다. 또한 퀴노아는 고단백 식품으로 나트륨이 거의 없고 글루텐 또한 없어서 새로운 건강 식품으로 주목 받고 있습니다."

코코넛 수프

VEGAN RECIPE

- **재료** 썬 호박 4컵, 양파 1개, 다진 마늘 2작은술, 코코넛우유 3/4컵, 커리 파우더 1큰술, 아가베시럽 또는 꿀 1큰술, 생강 1큰술

● 만드는 법

- 1 호박은 부드러워질 때까지 약 20분 정도 낮은 온도에서 은근하게 끓여준다.
- 2 야채들은 코코넛우유와 함께 믹서기로 갈아 푸레 형태로 만들어준다.
- 3 끓인 호박에 코코넛우유 푸레를 넣고 잘 섞어 은하하게 한 번 더 끓여준다.



"코코넛우유에는 면역력 강화를 도와주는 라우르산이 오유에 비해 약 9배나 많이 함유되어 있고, 포화 지방이 체내 지방이 쌓이는 것을 막아줍니다. 이러한 코코넛우유에 베타카로틴이 풍부해 이뇨작용과 해독 작용을 돕는 호박이 더해지면 면역력 강화에 탁월한 식재료가 준비됩니다."

- 4 잘게 간 생강과 커리가루는 수프에 향을 더해줄 좋은 아이템이 된다.



"매콤한 부추 소스와 상큼하면서도 달달한 석류는 심혈관 질환을 예방하는데 좋아요. 혈액의 끈도를 높이고 혈관 노폐물 제거에 도움이 되는 부추와 혈관 탄성을 높여 심혈관 질환 예방에 효과적인 석류를 함께 즐기는 샐러드를 만들어보세요. 특히 석류의 폴리페놀 성분은 혈관 속 노폐물을 제거하고 지방을 녹이는 효과가 있답니다."

07

석류부추샐러드

VEGAN RECIPE

- **재료** 꽃상추 2~3장, 로메인 상추 1장, 부추 1/4단, 석류 1개, 부추 소스(부추 1줄, 간장 3큰술, 고춧가루 2큰술, 참기름 1큰술)

만드는 법

- 1 꽃상추와 로메인 상추, 부추는 깨끗이 씻어 준비한다.
- 2 이후 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 3 석류는 껍질을 벗기고 알맹이만 골라둔다.
- 4 부추 소스에 들어갈 부추를 깨끗이 씻어 다진다.
- 5 볼에 4와 나머지 부추 소스 재료를 넣고 고루 섞는다.
- 6 2를 그릇에 담고 석류 알맹이와 부추 소스를 끼얹어 완성한다.

08

브로콜리 샌드위치

VEGAN RECIPE

- **재료** 미니 바게트, 레드 페퍼 1작은술, 그릴드 브로콜리(자른 브로콜리 1컵, 소금 1작은술, 양파 1/2컵, 올리브 오일 3작은술), 캐슈넛 갈릭 아이올리(캐슈넛 1컵, 다진 마늘 1작은술, 뉴트리셔널 이스트(영양효모) 1작은술, 레몬주스 3큰술, 소금 & 고춧가루 약간)

만드는 법

- 1 팬에 올리브 오일 3순갈을 두르고 예열한다.
- 2 그릴드 브로콜리의 재료들을 팬에 모두 올려두고 볶아준다.
- 3 작은 믹서기에 캐슈넛 갈릭 아이올리 재료들을 담고 갈아준다.
- 4 3을 미니 바게트 사이에 버터처럼 발라준다.



"브로콜리는 독특한 모양과 식감, 특유의 향을 지닌 브로콜리는 풍부한 영양은 물론 항암효과를 지니고 있어요. 세계적인 슈퍼푸드도 인정받은 뒤 여러 요리의 재료로도 쓰입니다."



"아이올리는 마늘 특유의 매콤함과 마요네즈의 부드러움이 조화를 이루는 소스로, 이번 요리에는 건강의 건강함을 더하기 위해 캐슈넛을 추가했습니다."

- 5 그 위에 2에서 볶아낸 브로콜리, 양파를 얹어준다.
- 6 레드 페퍼를 뿌려준 후 접시에 담아낸다.

레몬 두부브라우니

VEGAN RECIPE

- **재료** 밀가루(우리밀) 170g, 코코아 가루·식물성 기름·시럽·레몬 제스트 10g씩, 베이킹파우더 2g, 소금 1g, 두부 200g, 레몬즙 15g, 레몬크림(두부 130g, 시럽·레몬즙 10g씩, 레몬 제스트 5g)

● 만드는 법

- 1 밀가루, 코코아가루, 베이킹파우더, 소금을 가볍게 섞어 체에 내린다.
- 2 식물성 기름에 으갠 두부와 시럽을 넣어 잘 섞고 레몬 제스트, 레몬즙을 넣어 가볍게 섞은 다음 1을 넣어 반죽한다.
- 3 틀에 반죽을 2/3 정도 채우고 160℃로 예열한 오븐에서 20분 정도 구운 후 식힌다.
- 4 레몬크림 재료 중 두부는 데쳐 물기를 빼고 나머지 재료를 모두 넣어 곱게 갈아 레몬크림을 만든다.
- 5 3의 두부브라우니에 레몬크림을 곁들여 낸다.



"양질의 단백질을 함유한 두부는 양상이 풍부할 뿐 아니라 식감이 좋아 고기를 대신하는 채식 재료로 널리 쓰이며 베이킹에도 활용도가 높아요. 두부는 다른 식품의 단백질보다 소화 흡수율이 월등히 높아 채식을 하는 사람뿐 아니라 성장기 어린이와 노인에게도 도움이 됩니다."

비트 송편

VEGAN RECIPE

- **재료** 반죽, 쌀가루 2컵, 비트즙 1/2컵, 참기름 1작은술, 솔잎, 코코넛슈가 혹은 내추럴 감미료(아가베시럽, 아카시아 꿀 등) 1작은술, 볶은 참깨 1/8컵, 아마씨 1/2컵, 소금 약간

● 만드는 법

- 1 쌀가루를 큰 볼에 넣습니다. 볶은 색을 내기 위해 작은 냄비에 비트즙을 넣고 살짝 데운 후, 쌀가루에 더해준다.
- 2 1이 부드러워질 때까지 잘 반죽해준다.
- 3 속재료를 준비하는 동안 반죽 위에 커버를 씌운 채 잠시 놓아준다.
- 4 모든 속재료를 작은 블렌더로 입자가 살짝



"비트는 철분과 칼륨이 풍부해서 빈혈에 좋고 비타민A와 베타시아닌이 풍부해 눈 및 혈관 건강에 도움이 됩니다. 또한 해독에도 도움이 되며 신장에도 좋고 섬유질이 풍부해서 장에도 좋습니다. 이번 추석엔 아마씨와 함께 송편을 만드세요."

거칠어지도록 갈아준다.

- 5 4의 반죽을 2~3cm 크기로 떼어낸 후, 속재료를 반죽에 넣고 반달 모양으로 빚어준다.
- 6 작은 볼에 참깨와 아마씨 오일을 넣고 잘 섞어준다.
- 7 찜기에 솔잎을 올리고 그 위에 5의 송편을 넣고 20분 간 잘 찌서 꺼낸 뒤 6을 브러시로 잘 발라준다.

시선 집중 다리 가꾸기



남녀 불문하고 매끈하고 쭉 뻗은 다리를 원하지 않는 사람이 없을 정도이다. 건강미 넘치는 몸매에는 종아리와 다리 라인을 만드는 것을 놓칠 수 없는 부분! 집에서 얼마든지 쉽게 따라할 수 있는 운동 동작을 만나보자.

01 | 햄스트링 스트레칭

01

work ▶ 하루에 3번 20초 이상 반복한다.

① 바로 누운 상태에서 한쪽 다리를 들어 올려 양손으로 잡은 뒤 얼굴 방향으로 당긴다.

② 발 앞꿈치는 얼굴, 뒤꿈치는 천장을 향하도록 발목을 꺾어 스트레칭한다.

③ 반대쪽 다리의 무릎을 편다.

TIP 엉덩이가 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.



●●● #허벅지 뒤쪽 근육 유연성 증가 ●●●

02 | 카프 마사지

work ▶ 하루에 1번 좌우 3분 반복한다.

① 바로 누운 상태에서 양 무릎을 굽힌다.

② 오른쪽 다리의 무릎뼈 위에 반대 다리 종아리를 올려 압박하며 마사지한다.

③ 왼쪽 다리의 무릎뼈 위에 반대 다리 종아리를 올려 압박하며 마사지한다.



02

●●● #종아리 혈액 순환 ●●●

03 | 브리지 사이드 투 사이드

work ▶ 하루에 3번 20초 이상 반복한다.

- ① 바로 누운 상태에서 양 무릎은 어깨너비로 벌려 굽히고 양팔은 옆으로 넓게 벌린다.
- ② 양다리를 왼쪽으로 넘기고 머리는 반대 방향으로 돌린다.
- ③ 양다리를 오른쪽으로 넘기고 머리는 반대 방향으로 돌린다.

Tip 몸통을 틀 때 반대쪽 어깨가 들리지 않도록 한다.



... #허벅지 안&밖 근육 유연성 증가 ...

04

04 | 타이 스트레칭

work ▶ 하루에 3번 20초 이상 반복한다.

- ① 옆으로 누운 상태에서 다리를 90도로 구부린다.
- ② 구부린 다리의 발목을 손으로 잡아 골반과 무릎이 평행이 되도록 한다.
- ③ 골반을 고정시킨 상태에서 다리를 뒤로 잡아당긴다.

Tip 다리를 잡아당길 때 허리가 꺾이거나 무릎이 회전되지 않도록 주의한다.



... #허벅지 앞쪽 근육 유연성 증가 ...

05 | 인사이드 레그 리프트

work ▶ 하루에 1번 좌우 8회 반복한다.

- ① 옆으로 누운 상태에서 아래쪽 다리는 펴고, 위쪽 다리는 무릎을 굽혀 앞쪽에 세운다.
- ② 아래쪽 다리를 길게 뻗으며 들어 올리고 내린다.
- ③ 아래쪽 다리를 들어 올린 상태에서 시계 방향과 반시계 방향으로 회전시킨다.



... #허벅지 안쪽 근육 #고관절 강화 ...

Q. 일상 속 스트레칭으로 날씬한 종아리, 매끈한 다리 만들기가 가능한가요?

스트레칭은 근육의 유연성을 유지시키고 혈액순환을 증진시켜 라인을 매끈하게 만드는 데 도움을 주죠. 스트레칭과 더불어 식단 관리, 근력운동과 유산소운동을 병행한다면 더 효과적으로 매끈한 다리 라인을 만들 수 있어요. 하지만 제가 소개 해드리고 있는 홈트레이닝 동작만이라도 꾸준히 따라 하신다면 부기 없이 날씬한 다리를 만드는 데 도움이 될 거예요.

환절기를 이겨내는 스킨케어 노하우



무더웠던 여름이 슬슬 떠나가게 될 9월. 일교차도 심해지고 알려지도 극성이 되는 환절기 변화 앞에서도 흔들림 없이 건강하게 유지하는 스킨케어 노하우.

스킨 케어

▶ 저자극 클렌징에 답이 있다



아벤스 클리낭스 클렌징 젤. 과도한 피부를 케어하는 동시에 촉촉하게 수분을 채워주는 약산성 젤 클렌저.

환절기에는 아침과 저녁의 세안 방법을 달리해 쉽게 예민해지는 피부를 다독이는 것이 효과적. 방법은 피부 상태에 따라 클렌저를 바꾸는 것! 피부 자극을 최소화 하기 위해 아침에는 가벼운 무스 질감의 폼 클렌저를 이용해 유분이 올라온 T존과 턱선 위주로 닦아낸다. 단, 뽀루지가 생겼거나 양 볼 주위에 울긋불긋한 기미가 눈에 띈다면

약산성을 띠는 젤 클렌저로 세안하고, 피부 자극이 심할 때는 물 세안만으로 충분하다.

저녁에는 물기가 없는 상태에서 클렌징 밀크를 얼굴에 부드럽게 펴 발라 원을 그리듯 구석구석 문지르며 메이크업을 지우는데, 이때 조금 공들여 손끝으로 지압하듯 마사지하면 얼굴의 림프 순환을 촉진해 혈색이 한결 환해지는 것을 느낄 수 있다. 이후 미지근한 물로 여러 번 행군 뒤 물기가 약간 남은 상태에서 각질 케어용 토너를 화장솜에 듬뿍 적셔 피부결 방향으로 두세번 닦아내고 마지막으로 손바닥의 열기를 이용해 얼굴 전체를 치그시 누르며 피부를 정돈하면 된다.

▶ 제대로 된 크림 하나면 충분하다



프레쉬 플로랄 리커버리 카밍 마스크. 민감한 피부를 부드럽게 진정시켜주는 워시 오프 마스크.(좌) 리얼베리어 엑스트림 크림. 더 단단하고 촉촉하게 업그레이드된 피부 장벽을 강화하는 크림.(우)



파마시 허니헤일로, 시어버터, 비타민E, 메밀꿀과 식물성 세라마이드를 함유한 크림.(좌) 라프레리 스킨 캐비아 럭셔리 크림 프리미어. 캐비아와 시어버터 성분이 탄력과 보습 효과를 선사한다.(우)

민감성 피부는 피부 표면의 각질층이 약해진 것이 주원인이므로 피부장벽을 회복하는데 주력하면 된다. 이때 가장 중요한 역할을 하는 것이 피부를 편안하게 진정시키는 보습제. 세안 후 토너로 피부결을 정돈한 후 크림만 여러 번 덧발라도 다시 태어난 듯 피부가 좋아진다.

보습제는 세라마이드나 토코페롤, 판테놀 등을 함유하고, 피부에 자극을 줄 수 있는 성분은 배제한 제품으로 고를 것. 반면 알코올이나 멘톨 성분을 함유한 토너, 알갱이가 있는 스크럽제, 피부를 따끔거리게 하는 비타민 C를 함유한 화장품은 피하는 것이 좋다.

▶ 마스크와 스케일러의 도움을 받아라



세포라 컬렉션 하이드레이팅 헤어 마스크. 모발에 수분을 공급해 모발 손상과 끊기는 현상을 방지하는 헤어 마스크.(좌) 로이비 데일리 리프레쉬 안티 헤어 로스 컨디셔너. 수분 보습막을 형성해 하루 종일 잘랑이는 헤어로 만들어준다.(우)



엘라스틴 프로폴리테라 헤어로스컨트롤 인텐시브 리페어 앰플 트리트먼트. 탈모 케어와 손상 헤어 케어가 동시에 가능한 단백질 트리트먼트.(좌) 아베다 인바티 어드밴스드 엑스폴리 에이팅 라이트 샴푸. 두피의 노폐물과 묵은 각질을 깨끗하게 클렌징해 두피와 모발 강화에 도움을 주는 영양 샴푸.(우)

극손상모라면 헤어 오일을 권한다. 가볍고 부드러운 텍스처의 헤어 오일은 모발에 윤기와 광택을 더해 건강한 머릿결로 가꿔준다. 만약 모발이 가늘고 약하다면 헤어 마스크는 필수! 매일 트리트먼트나 린스 대신 마스크를 소량 사용하는 것도 효과적이다. 점점 약해지는 두피, 가려운 각질이 고민이라면 두피 스케일러를 활용해보자.

보디 케어

▶ 잦은 샤워는 독이다



더마비 세라엠디 리페어 로션. 피부에 보습막을 형성해 건조로 인한 일시적 가려움을 완화하고 촉촉하게 진정시켜주는 보디로션.(좌) 비욘드 딥 모이스처 스무딩 바디 에센셜. 보습은 물론 피부 장벽까지 튼튼하게 케어한다.(우)

아무도 모르게 예뻐지는 보톡스



이제껏 보톡스란, 주름 개선과 같은 시술 등 동안 효과를 원하시는 분들, 살이 특히나 없는 부분을 개선하려는 분들이 주로 사용해왔다. 이젠 사각턱, 종아리 축소에도 효과를 내보자!

보톡스란?



주름과 윤곽 교정에 사용하는 보톡스는 신경과 근육이 붙는 부위에서 아세틸콜린이라는 물질의 분비를 차단함으로써, 근육이 일정 기간 움직이지 못하게 하는 일종의 독소입니다. 이로서 일정 기간 마비시켜 근육량이 줄어들게 만들어 얼굴이나 종아리 모양을 변화시킵니다.

때문에 보톡스의 안전한 시술에서 중요한 것은 정확한 위치에 적정량을 주사할 수 있는 의사의 능력과 경험입니다.

효과가 없거나 적으면 추가 시술을 할 수 있지만, 시술 부위가 주로 눈 주위와 입 근처, 다리 부위인 만큼 근육 마비가 나타나면 보톡스 효과가 없어지는 3~4개월 동안은 불편함을 느끼게 됩니다. 따라서 한번에 정확한 시술이 굉장히 중요합니다.

이런 분들에게 추천



- ① 이마, 눈가, 미간 등 주름 개선을 원하는 경우
- ② 짧은 시간에 동안 효과를 얻고 싶은 경우
- ③ 수술에 대한 부담이 있는 경우
- ④ 자연스러운 변화를 원하는 경우

시술 방법



얼굴주름

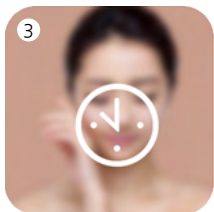
보톡스를 통해 주름을 생기게 하는 근육의 작용을 약화시켜 주름을 방지합니다. 눈가, 이마, 미간 등 얼굴의 주름진 여러 부위에 시술이 가능합니다.



충분한 상담 후 보톡스 시술이 필요한 부위를 디자인합니다.



디자인을 토대로 보톡스를 주입합니다.

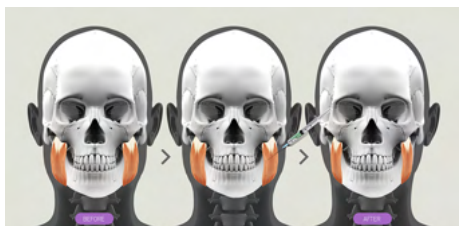


시술 부위에 따라 조금씩 다르기는 하나, 약 10분 이내에 시술은 끝납니다.



7~10일경에 효과를 정확히 알 수 있습니다.

사각턱



음식을 씹는 근육인 교근이 비대한 경우 얼굴 형태가 사각으로 보이는데, 이 경우 교근에 보톡스를 주사해 사각턱을 줄이고 좌우 비대칭을 교정하는 시술입니다. 보톡스 주사는 근육을 지배하는 신경의 신경전달 과정을 차단시켜서 근육을 퇴화시키는 방법입니다.

종아리



종아리 보톡스는 과하게 발달된 종아리 안쪽, 바깥쪽 근육에 보톡스를 주사함으로써 신경전달물질의 분비를 억제하고 근육 약화를 유도함으로써 날씬한 종아리를 만드는 시술입니다. 전신마취, 절개 등의 수술적 과정을 거치지 않고 회복기간이 짧아 각성미를 빠른 시간 내 연출할 수 있

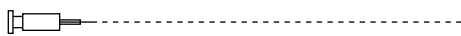
는 방법입니다.

목라인(승모근)



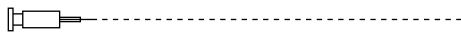
충분한 상담을 통해 원하시는 디자인을 검토하고 시술을 준비합니다. 시술 부위를 클렌징한 후 승모근의 근육 굵기, 크기 등에 맞춰 적당량의 보톡스를 주사합니다. 주입 부위를 소독하여 마무리하며 시술 당일 바로 일상생활이 가능합니다.

보톡스 시술 효과



- 1 주름 개선
주름을 생기게 하는 근육을 마비시켜 주름이 잘 생기지 않게 됩니다.
- 2 동안 효과
주름이 개선됨으로써 어려 보이는 동안 효과를 볼 수 있습니다.
- 3 일상생활 즉시 가능
간단한 주사시술로, 시술 후 바로 일상생활이 가능합니다.
- 4 주름 개선 외 다양한 시술 가능
주름 개선 외에도 사각턱, 다한증 등 다양한 효과가 있습니다.

시술 후 주의사항



- 1 시술 부위에 일시적으로 멍이나, 가려움증, 부기 등이 생길 수 있으니 자연스럽게 사라지므로 시술 부위를 세게 누르거나 문지르지 않습니다.
- 2 시술 직후 마사지나 사우나, 심한 운동은 피하는 게 좋습니다.
- 3 딱딱하고 질긴 음식은 피하는 것이 좋습니다.

레드립 찰떡 매칭



"하늘 아래 똑같은 레드에는 없다." 무궁무진한 레드 립스틱 중 베스트 4를 골라보았다. 이 중 나에게 어울리는 컬러를 찾아 다가오는 가을, 가장 매력적인 여성이 되어보자.

01 FLARE RED 맑고 선명한 레드



따스한 느낌의 번트 로즈 컬러인 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #56 플레어 레드는 진한 레드 컬러지만 맑고 투명하게 발색해 매일 바르기에 부담이 없다. 깨끗하게 정돈한 피부에 플레어 레드 립스틱만 포인트로 발라도 생기 넘치면서도 시크한 룩이 완성된다.



FACE 설화수 퍼펙팅 파운데이션을 얇게 발라 깔끔한 세미매트 피부를 완성한다.

EYES 헤라 새도 듀오 #02 이지고잉의 밝은 컬러를 얇게 펴 바른 뒤 마스카라로 속눈썹을 깔끔하게 정리한다.

LIPS 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #56 플레어 레드를 입술 선까지 짝 채워 발라 도톰한 입술을 연출한다.

02 MARRON RED 깊이 있는 레드



새빨갭게 물든 단풍처럼 우아한 분위기를 풍기는 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #54 마롱 레드는 브릭 계열의 톤이 다운된 번트 레드 컬러로 여러

번 덧바르면 깊이 있는 느낌을, 가볍게 바르면 자연스러운 레드 립을 연출 수 있다. 블러셔와 함께 연출하기에도 굿!



FACE 설화수 퍼펙팅 파운데이션을 얇게 바른 뒤 헤라 센슈얼 스파이시 누드 밤 #305 카시스를 뺨에 살짝 발라 윤기가 도는 홍조를 연출한다.
EYES 헤라 새도 듀오 #01 보니 중 진한 컬러를 쌍꺼풀 라인에 바른 뒤 자연스레 그라데이션한다.
LIPS 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #54 마롱 레드 립을 입술 안쪽에 여러 번 덧발라 외곽으로 넓게 퍼뜨린다.

03 SOLID RED 깔끔한 기본 레드



매트하게 마무리되는 선명한 붉은색의 클래식한 레드 립스틱은 여자라면 하나쯤 가지고 있어야 할 필수 아이템. 격식을 갖춰야 하는 자리에 갈 때 바르기에도 좋고, 민낯에 하나만 발라도 피부 톤이 살아나며 풀 메이크업을 한 듯한 효과를 주는 것이 바로 레드 립스틱의 힘이다.



FACE 헤라 블랙 파운데이션을 얼굴에 얇게 펴 바른다.

EYES 헤라 새도 듀오 #04 피키의 밝은 컬러를 쌍꺼풀 라인에 바른 뒤 헤라 리치 컬링 마스크라로 속눈썹을 한 올 한 올 강조한다.

LIPS 입술에 파우더를 살짝 발라 매트하게 만든 뒤 헤라 루즈 홀릭 매트 #311 솔리드 레드 립을 입술 선까지 짝 채워 바른다.

04 SEOUL RED 윤기 가득 레드



선명한 레드 립스틱이 부담스럽다면 명도를 낮춘 레드에 윤기를 더해 다양한 느낌을 살릴 수 있는 헤라 루즈 홀릭 #300 서울레드를 선택하는 것이 좋다. 입술 선까지 짝 채워 바른 뒤 골드 빛 아이 메이크업과 매치하면 시크한 시티 룩을 완성할 수 있다.



FACE 헤라 블랙 파운데이션을 얇게 바른 뒤 헤라 페이스 디자인 브론저를 광대뼈 외곽에 살짝 바른다.

EYES 헤라 새도 듀오 #05 클래식로 눈매를 잡은 뒤 헤라 센슈얼 프레스 리프 오일을 살짝 발라 윤기를 더한다.

LIPS 헤라 루즈 홀릭 #300 서울 레드를 입술 선까지 짝 채워 바른 뒤 브러쉬로 입술 선 외곽을 살짝 흐트러뜨려 부드러운 느낌으로 연출한다.

셀럽들의 데일리 백



외출 시 빼놓을 수 없는 아이템, 백이다. 모자, 안경, 시계, 신발 등의 잡화들보다 훨씬 임팩트 있는 존재감을 뽐내는 백! 셀럽들은 어떤 백을 들고 다닐까?

한소희, 차정원

JOY GRYSON



4계절 내내 들기 좋은 조이그라이슨 세렌디피티 크로스 바디. 둥근 새들 형태의 웨입에 라인을 따라 연결된 가죽 트림으로 클래식하면서 고급스러움을 강조한 가방이다. 전체적인 가방 컬러 조합이 웬톤에게 찰떡!

더운 여름엔 데님+화이트 컬러 나시 혹은 반팔을 매치하여 데일리룩을 완성해 보자. 또 가을, 겨울엔 분위기 있는 블랙+브라운 컬러 스타일링을 해준다면 4계절 내내 조이그라이슨 백을 예쁘게 잘 메고 다닐 수 있다.



이미지 출처 : 조이그라이슨 홈페이지

조이, 기은세, 차정원

CHANEL



조이, 기은세, 차정원 등 많은 스타들의 데일리룩

에 자주 등장한 샤넬 백. 바로 샤넬 22 라지 핸드백이다. 화이트, 블랙, 핑크 3가지 컬러로 나왔으며 화이트, 블랙은 로고 컬러도 2가지로 나뉘어 총 5가지 웨이드로 출시된 가방이다.



이미지 출처 : 샤넬 홈페이지

골드 체인과 펜던트 디테일로 심심하지 않은 디자인의 가방으로 크기도 커서 이것저것 넣고 다니기 좋은 데일리 백이다. 튀지 않는 디자인이라 스타일링들도 다양하다. 샤넬 런웨이를 블랙, 화이트의 스타일링과 매치해 주거나, 데일리룩으로 차정원, 기은세는 팬츠와 셔츠, 메리제인 슈즈 스타일링과 매치해 주었다. 조이는 올 화이트로 휴가 룩으로 입기 딱 좋은 코디를 선보였다.

효민, 이효리, 엘리스핑크

FIND KAPOOR



가성비 좋은 브랜드 가방이라면 파인드카푸어 마티백을 추천! 다양한 사이즈와 컬러로 많은 셀럽들이 착용해 핫해졌다. 초미니 사이즈부터 바게트백 사이즈의 디자인까지 다양한 크기와 디자인으로 기본 템을 찾는 사람들에게 추천한다.

작은 사이즈의 가방으로 부담스럽지 않게 포인트 주기 좋은 가방이라서 강한 컬러감의 가방이 더 인기가 좋다.



이미지 출처 : 파인드카푸어 홈페이지

파인드카푸어 가방이 유명해지기 시작하면서 초반에는 그린 컬러가 품절 대란이 일어났고, 이후 이효리의 레드 컬러부터 핑크 컬러까지 포인트 컬러의 마티백이 인기다. 기본 데일리 코디에 포인트 가방 하나로 꾸안꾸룩을 완성해 보자.

최수영, 임현주

LOEUVRE



오피스룩과 찰떡인 루에브르 가방. 최수영과 임현주는 원피스에 캐주얼한 디자인의 루에브르 가방을 매치하여 차칫 너무 페미닌해질 수 있는 스타일링을 조금 데일리스럽게 중화시켜주었다.



이미지 출처 : 루에브르 홈페이지

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

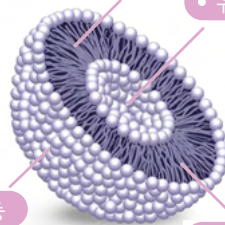
리포솜과 코스메
줄기세포 액기스

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

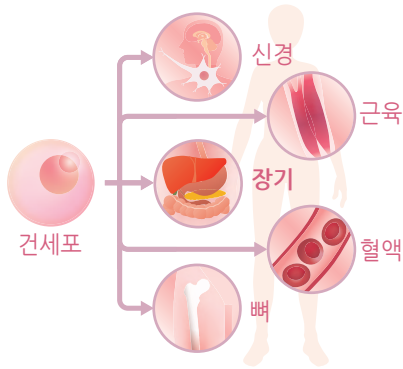
02 Cellogy

줄기세포
외원재생 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
리포순화

1

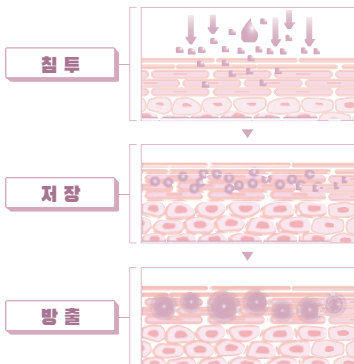
리포순화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

리/포/순/화/란/?



04 Cellogy

건세포 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.

잡아당기면 이제 훈육을 해도 되나 싶어 엄하게 혼내거든요. 이게 문제인가요? 더 컸을 때 훈육을 해야 하는 것인지, 훈육 시기가 궁금합니다.

BABY1

아기가 아빠만 좋아해요

내가 너무 엄하게 혼냈나
요녀석, 나는 본래 만능아빠네



* 고민 있어요

예민하고 자기주장이 강한 15개월 딸을 키우고 있는 엄마입니다. 울때도 아빠를 찾으며 울 만큼 아기가 저보다 아빠를 훨씬 좋아하는 것 같아요. 아기가 해달라는 건 다 해주는 딸바보 아빠라 그런지, 종종 야단치는 저보다는 아빠를 더 따르는 것 같습니다. 제 경우는 아기가 돌정도 되면서 말귀를 잘 알아들길래 음식을 던지거나 제 머리를

걱정 말아요

먼저 영유아기에 아빠나 특정인에 대한 사랑 표현은 괜찮습니다. 이 시기 아빠나 혹은 할머니를 너무 좋아하고 직장맘인 엄마는 좋아하지 않을까 걱정하시는데 그렇지 않으셔도 됩니다. 영유아기 가족과의 안정된 애착관계는 아이의 올바른 정서나 사회성 및 인성 발달에 매우 커다란 영향을 미치며, 이 시기 안정된 애착관계를 형성한 아이가 이후 성장기 다른 사람과의 관계도 원만합니다.

우리 아이는 아빠도 좋아하지만 엄마에게 사랑받고자 하는 욕구가 매우 강하다 생각합니다. 다만 아빠는 비교적 원하는 것을 수용하시는 편이며, 엄마는 부정적 표현을 많이 하시는 편이므로 하여 나중에 서먹해지는 관계가 되지 않을까 걱정하시는데 역시 그렇지 않으셔도 됩니다. 어머님의 양육 태도를 조금만 변화시켜주시면 보다 편안한 환경이 조성되리라 생각합니다.

훈육이라 함은 잘못된 행동을 바로 잡거나 바른 행동을 도모하여 궁극적으로 아이로 하여금 바른 태도를 형성하도록 하는 것이 주된 목적이니

다. 15개월이면 수용언어의 발달은 이루어졌으나 아직은 본능이나 감정적 행동이 주를 이루기 때문에 일상 생활 습관 형성도 가급적 놀이활동으로 지각될 수 있도록 해 주시면 효과적입니다.

BABY2

말 잘 듣던 아이가 짜증을 부려요



*고민 있어요

17개월된 저희 아이는 평소 말귀도 잘 알아듣는 편이고, 별 탈 없이 잘 크고 있는데요. 요즘 들어 블록쌓기를 하다 실수로 무너지거나, 뭔가 예상치 못한 일이 발생하면 엄청 짜증을 내거나 소리를 지릅니다. 말 잘 듣던 아이가 이렇게 짜증을 부리니 어떻게 해야 할 지 모르겠습니다.

💬 걱정 말아요

17개월이면 서서히 자아가 싹트기 시작해 사소한 것에서도 스스로 하기를 원하는 시기입니다. 그러나 이 시기에는 단순 과제일지라도 수행이 자유롭지 못하므로 잦은 실수등이 초래되기 쉽습니다. 이러한 결과에 대해 기질적으로 까다로운 아동의 경우 결과에 대한 인과관계를 이해하지 못하므로 짜증이나 다소 공격적인 언행으로 자신의 감정을 표현하기도 합니다.

아이의 행동표현에 대해 야단이나 질책은 하지 마시고, 감정표현이 어느 정도 이루어지고 아이 스스로 감정이 다소 수그러질 때까지 기다리신 후에 결과가 그리 된 것에 대해 이해할 수 있도록 설명해 주세요. 더불어 어머니께서 곁에서 도와 주시며 동일하거나 유사한 과제를 할 수 있도록

배려해주세요. 자신의 감정표현 및 사회적인 기술은 성장하며 주변으로부터 학습하는 것으로, 편안한 마음으로 아이와 즐거운 시간 보내세요.

BABY3

아이의 부정적인 말, 어떻게 고치나요?



*고민 있어요

16개월 남자를 키우고 있습니다. 밥 먹일 때마다 애를 먹이는 편이에요. 최근에 먹기 싫은 음식을 던지길래 몇마디 했더니 "아이씨"라는 말을 했습니다. 그 후 아기가 음식을 뱉거나 흘리고 나서는 "아이씨"라는 말이 계속되어 정색하며 그런 말 하는 거 아니라고 몇 번 혼을 냈는데, 이제는 놀면서도 저 말을 해요. 어떻게 고쳐야 할까요?

💬 걱정 말아요

모방이 급속도로 많아지는 때니 엄마의 말 하나 행동 하나도 조심스러운 시기이지요. 아이는 그 말이 욕인지 좋은 말인지 가치 판단이 없어요. 그냥 자연스레 모방한 것이지요. 그 말에 대한 옳고 그름이 없으니 엄마가 그 말을 했다고 혼내거나 정색을 하는 것이 아이로서는 납득이 안되고 잘 고쳐지기도 어렵습니다.

이럴 때는 아이가 음식을 흘리거나 할 때 어머니가 할 수 있는 다른 말씀을 자주 들려주세요. 예를 들면, "아이쿠"처럼 아직 말이 익숙지 않고 의성어, 의태어가 더 좋을 시기이니 그런 말들로 대체하여 쓸 수 있게 하는 것이지요. 아이들은 부정적인 것을 대신할 긍정적인 경험에 노출시키는 것이 훨씬 더 효과적입니다.

집에서 만나는 경양식



등심 스테이크

[재료]

소고기 300g, 아스파라거스 2개, 방울토마토 4개, 마늘 4개, 버터 1숟가락

2인분 기준

[밀간재료]

소금 약간, 후추 약간, 올리브유 1숟가락, 로즈마리 약간

[소스재료]

간장 2숟가락, 굴소스 1숟가락, 맛술 2숟가락, 설탕 2숟가락, 물 1/4종이컵

[만들기]

- ①키친타월로 핏물을 뺀 소고기는 소금, 후추, 올리브유를 뿌려 10분간 재운다.
- ②팬에 기름을 두르고 채소를 넣고 소금, 후추를 뿌려 굽는다.
- ③달군팬에 올리브유를 두르고 소고기를 굽는다.
- ④버터를 넣어 겉면이 노릇하게 굽는다.
- ⑤팬에 소스 재료를 넣고 한소끔 끓인다.
- ⑥접시에 고기와 채소를 올린 뒤 소스를 뿌려 완성한다.

먹을 때마다 맛있는 음식에 호강하는 느낌 물씬 풍기게 되는 양식 메뉴들. 레스토랑에 가지 않고도 집에서 오붓하게 즐겨보자.



단호박 치즈 그라탕

[재료]

단호박 1/2통, 마늘 5개, 양파 1/3개, 양송이버섯 4개, 버터, 밀가루, 우유, 모짜렐라치즈, 소금, 후추

2인분 기준

[만들기]

- ①마늘, 양파, 버섯은 잘게 썰어 기름을 두른 팬에 마늘, 양파를 넣고 볶다가 버섯을 넣고 소금을 뿌려 채소의 숨이 죽을 때까지 볶는다.
- ②약불에서 버터를 녹인 후 밀가루를 뿌려가며 저어 준다. 걸쭉한 상태가 되면 우유를 넣어 가면서 저어 준다. 뭉치지 않게 잘 섞어 베사멜 소스를 완성한다.
- ③찬 우유를 한번에 넣게 되면 온도 차이 때문에 뭉치기 쉽다. 조금씩 넣어가며 풀어준다.
- ④단호박을 삶아 으깨어 앞서 볶아준 채소와 베사멜 소스를 넣고 잘 섞는다.
- ⑤오븐 용기에 넣고 모짜렐라 치즈를 덮어 200도의 오븐에서 8-10분동안 치즈가 녹을 때까지 익힌다.



마르게리타 피자

[재료]

피자 도우(or또띠아), 토마토 소스, 생새우 3개, 살라미 5개, 파마산치즈, 파마산 치즈가루, 바질가루, 과일치즈, 어린잎채소 혹은 생바질, 올리브오일, 레몬즙, 후추

TIP. 마트에서 피자 도우 생지를 팔기 때문에, 도우를 직접 만들지 않아도 간단히 만들 수 있다. 또띠아를 이용하면 식감이 새로워져서 그것 또한 좋다.

[만들기]

①빵생지의 도우를 사용한다면 반죽을 만들어 준비해준다. 그냥 또띠아로 대체하여도 된다.

②도우 혹은 또띠아 위에 토마토 소스를 푸짐하게 깔아준다.

③생새우를 사이사이에 올려 주고 살라미를 하나씩 올려준다.

④후추를 적당량 뿌려주고 바질가루도 뿌려준다.

⑤두가지의 치즈를 뭉통하게 썰어서 드문드문 놓아 준다. 전체를 치즈로 두르지 않고 드문드문 뭉통기를 넣어준다.

⑥다시 ⑤의 위에 토마토소스를 올린다.

⑦200도 온도의 오븐에 30분정도 구워준다.

⑧오븐에서 ⑦을 꺼내어 어린잎 채소나 생바질을 듬뿍 올려준다.

⑨파마산 치즈가루를 솔솔 뿌리고, 마지막으로 레몬즙과 올리브오일을 살짝 뿌려준다.

1인분 기준



데미글라스 소스 돈가스

[재료]

돼지고기(안심 또는 등심) 원하는만큼, 소금 약간, 후춧가루 약간

[데미글라스 소스]

밀가루 1컵, 버터 1컵, 케첩 1컵(소주컵), 굴소스 1컵(소주컵), 설탕 1컵(소주컵), 사골육수 3컵(종이컵), 후춧가루 약간

[만들기]

①돼지고기 살(안심 또는 등심)을 준비하고 소금과 후춧가루로 살짝 밑간을 한 다음, 앞뒤로 잘 두드려준다.

②밀-계-빵 코스를 거친다. 밀가루옷은 최대한 얇게 입혀주고, 계란옷도 얇게 입혀준다. 마지막으로 빵가루도 입혀준다.

③모래 찜질하듯 수북하게 쌓아 꺾꾹 잘 눌러준다.

④섭씨 170도 온도에 돈가스를 넣고 돈가스가 떠오르고 노릇해지면 뒤로 뒤집어준다.

⑤데미글라스 소스를 만드는데, 제일 먼저 '브라운루'를 만들어준다.

⑥밀가루와 버터를 진한 갈색이 될 때까지 중불에서 계속 볶아준다.

⑦루에 사골육수와 케첩을 넣고 중불에서 계속 끓이며 나무주걱으로 저어준다.

⑧굴소스, 설탕, 후춧가루 약간을 넣어주면 데미글라스 소스가 완성된다.

⑨튀겨진 돈가스에 데미글라스 소스를 뿌려준다.

4인분 기준

파고드는 고통 내향성 손발톱



주기적으로 잘라줘야 하는 손톱과 발톱. 걸을 때 뿐 아니라 자를 때도 속살을 파고들어 있는 상황이 괴롭고 곤란하다. 나을 기미가 보이지 않는 이 질환을 어떻게 해야할까?

이는 신발을 장시간 신었을 때 발생할 수 있습니다.

1 | 정의



내향성 손발톱은 손발톱과 살 부분이 맞닿은 곳에 염증과 통증이 생기는 질환으로, 흔히 볼 수 있는 손발톱 질환 중 하나입니다. 손발톱을 잘못 깎으면 그 자리가 붓고, 손발톱과 살이 맞닿은 곳에 염증이 생기며, 조금만 스쳐도 심한 통증을 느끼고, 그 자체가 통통 붓게 됩니다. 손발톱의 가장자리를 깊이 깎으면 잘리지 않고 살 속에 숨어 있는 손발톱이나 그 조각이 살 속으로 파고들 수 있습니다. 내향성 발톱의 경우 꼭 조

2 | 원인

내향성 손발톱은 주로 손발톱의 바깥쪽을 깊이 깎을 때, 살 속에 숨어 있는 잘리지 않은 손발톱의 파편이 살 속으로 파고들며 발생합니다.

손톱이나 발톱이 바깥쪽에서 살을 지속적으로 누르게 되는 모든 상황이 내향성 손발톱을 유발할 수 있습니다. 예를 들면, 발톱 무좀을 오래 방치해서 발톱의 모양이 변형된 경우, 꽉 조이는 신발을 장시간 신은 경우, 발가락뼈가 튀어나온 경우에는 내부 압력이 증가하여 내향성 발톱이 잘 발생할 수 있습니다.

또한 비만이나 노화가 진행되면서 발톱의 굴곡이 자연적으로 심해지는 경우에도 잘 발생합니다.

그 외에 가족들 중에 내향성 손발톱 증상이 있는 경우 다른 가족도 더 잘 생기는 경향

이 있는 등, 유전적 요인도 있습니다.

3 | 증상



내향성 손발톱의 가장 대표적인 증상은 발 생 부위의 열감과 통증, 부어오름입니다. 걷 거나 뛸 때 가장 압박이 큰 부위인 발에 많 이 발생합니다. 내향성 발톱은 엄지발가락 에서 가장 흔하게 나타나며, 특히 오른발 엄 지에 잘 생깁니다.

처음에는 엄지발가락의 외측이나 내측이 약 간 빨개지면서 부으며, 가벼운 통증이 나타 납니다. 그러다가 마찰이 계속되면 더 붓고 진물이 나며 육아 조직(염증과 혈관, 섬유 조직이 증식된 덩어리)이 증식하고 발톱 주 위가 굽기 시작하여 심한 통증이 나타납니 다. 이렇게 진행되면 통증이 심하고 냄새도 심하게 나서 정상적으로 보행하기 어려울 수 있습니다.

또한 적절하게 치료하지 않고 내버려 두면 인근 부위의 뼈까지 감염될 때도 있어서 치 료가 필요합니다. 당뇨병처럼 손이나 발 끝 부분의 혈액순환이 좋지 않은 사람에게 내 향성 손발톱이 생기면 상처가 잘 낫지 않 고 피부가 괴사하는 합병증이 생길 수도 있 습니다.

4 | 진단

내향성 손발톱은 대부분 검사실 소견이나 조직 검사, 일반 촬영 없이 임상적인 특징 만으로도 진단할 수 있습니다.

5 | 치료



내향성 손발톱의 증상이 가벼운 경우, 수술 없이 파고 들어간 손발톱의 모서리와 그 아 래의 살 사이에 솜뭉치나 치과용 치실을 끼 워 넣어 치료합니다.

수술이 필요한 경우, 국소 마취 후 파고든 손발톱 판의 옆면을 제거하고 위를 덮고 있 는 가장자리 손발톱 주름을 제거합니다. 재 발을 방지하기 위해서 파고든 손발톱 판을 세로로 절제해 내야 하며, 이때 손발톱 겉 면을 같이 절제하거나 고주파를 이용한 전 기 소작을 시행합니다.

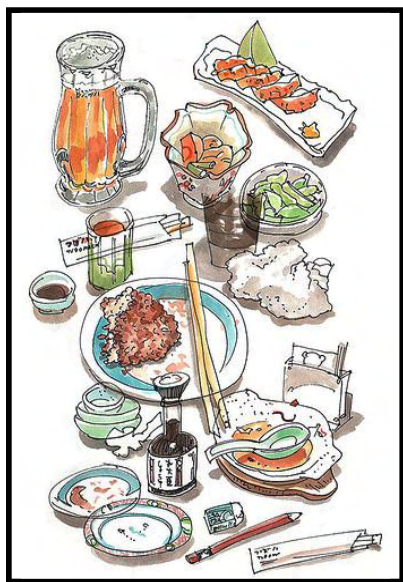
심한 염증이 있으면 먼저 항생제 치료를 시 도하기도 합니다.

6 | 주의사항

손발톱을 정리할 때 피부와 맞닿는 부위를 너무 바짝 자르지 않도록 조심해야 합니다. 손발톱의 양옆 모서리 끝이 항상 외부에 노출되도록 합니다. 깨끗한 생리식염수에 발가락을 담가 소독하는 등 청결을 유지하는 것이 중요합니다. 발톱의 경우 너무 조이는 신발을 신지 않습니다.

무엇보다 평소 발톱 관리에 신경을 써야 하 는데, 발톱을 일자로 깎는 것을 권유합니 다. 발에 압력이 가해지는 행동을 자제하고 철저한 휴식이 필요합니다. 당뇨병의 합병 증이 있는 환자는 더욱 잘 지켜야 합니다.

동경 B급 구르메 탐방기



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

岩手屋
이자카야·향토요리
(イワテヤ)



무엇을 먹어도 맛있고, 차분하게 술을 마실 수 있는 가게
로 방송에 소개된 가게이다. 유시마에서 이와테의 향토 요
리를 즐길 수 있다. 이와테의 해산물과 도호쿠 지방의 전통
주를 메인으로 그린 이야기에 꽃을 피우게 하는 곳이다.



추천메뉴1▶

南部せんべい (남부 센베이)
도호쿠 지방 이와테의 명물 남부 센베이
를 도쿄에서 만나볼 수 있다. 독특하게 버
터와 함께 하여 고소한 맛이 배가 되므로
꼭 즐겨보길 바란다.





◀추천메뉴2

莫久來 (바쿠라이)

생명계와 해삼장을 버무린 것으로, 명계의 풍부한 바다향과 해삼장의 짭맛의 조화가 술과 잘 어울러지는 별미 메뉴이다.

▶추천메뉴3

紅鮭の塩焼 (홍연어 소금구이)

지방이 적은 연어 소금구이. 안팎으로 알맞게 구워져 단단한 느낌이다. 소금간이 일품인데, 나도 모르게 흰 쌀을 찾게 되는 맛을 느낄 수 있다.



◀추천메뉴4

合鴨つくね (츠쿠네)

이와테 명물 이외에도 즐겨찾는 메뉴도 당연히 있다. 씹으면 씹을수록 감칠맛이 더해지는 수제 오리 츠쿠네. 여기에 고추를 뿌려 먹는다면 단골이라고 할 수 있겠다.

★★★★☆

우시마역 혹은 우에노의 돈키호테에서 얼마 지나지 않은 곳에 위치한 가게. 창업 60여년이 된 이곳 전통주점은, 이와테의 미(味)를 만날 수 있다는 특색이 있어 아는 사람들에게는 손꼽히는 곳이다. 개성있는 외관과 달리 마음이 편안해지는 내부 분위기 덕에 부담없이 지인과 만담을 즐기고 싶어질 뿐만 아니라, 맛있는 요리까지 더해져 충분히 만족스러운 시간을 보낼 수 있어 보인다.



・東京都文京 湯島3-38-8

・영업시간 : 16:00~21:30(L.O) 정기휴일: 일요일, 공휴일

・TEL : 03-3836-9588

・<https://tabelog.com/>→岩手屋本店 으로 검색

프렌치 무드 하우스



오래된 프랑스의 아파트를 머릿속으로 그려 오던 환상의 프렌치 무드 하우스로 꾸며보는 일은 생각보다 행복했다. 파리지엔의 집은 어떤 모습일까?

1 집과 처음 만난 순간



처음 들어섰을 때, 높은 층고가 주는 개방감이 마음에 들었어요. 집안 곳곳에서 오래된 프렌치 아파트 특유의 감성을 느낄 수 있었던 점도 좋았죠.



2 집에 대한 소개



전형적인 프랑스의 오래된 아파트예요. 모든 공간이 독립적으로 분리돼 있고, 앞서 말한 것처럼 3m가 넘는 층고가 특징이죠. 저희 집은 외국에서도 조금 독특한 구조라 할 만큼 복도가 긴 편인데요. 자칫 불필요하다고 느낄 수 있는 이 공간은 드레스 룸으로 꾸며 활용하고 있어요.

3 집에서 가장 좋아하는 공간과 그 이유

거실에서 보내는 시간을 가장 좋아해요. 작동하진 않지만, 오래된 대리석 벽난로가 한쪽에 있어

포근하고 아늑함이 느껴지는 공간이죠.



또 거실 곳곳에 배치한 오브제는 주로 여행을 하면서 구매한 것들인데요. 덕분에 우리 가족의 행복했던 추억을 떠올릴 수 있는 공간이기도 해요. 하루 중 저희 가족이 가장 오래 시간 머무는 곳입니다.

4 나만의 홈 스타일링 팁

수시로 가구 위치를 옮겨서 변화를 준답니다. 저에게는 취미이자 힐링 시간이라고도 할 수 있는데, 새로운 집에 온 기분이 들게 되어 참 좋더라고요. 또 이에 맞춰 액자를 활용하여 분위기를 바꾸고 있어요.



그리고 제 홈 스타일링에서 빠질 수 없는 게 바로 꽃이에요. 주말마다 시장에서 꽃을 사서 집안 곳곳에, 꽃과 공간에 어울리는 화병에 꽃을 꽂아 장식하는 편이에요. 꽃을 통해 집 전체에 생기를 불어 넣어주는 거죠.

5 가장 아끼는 오브제



프랑스 건축가이자 20세기 프랑스 실용주의 디자인의 중심으로 평가 받는 가구 디자이너 장 프루베의 안토니 체어(Antony Chair). 비트라에서 생산을 중단한 이후 파리에서도 구하기 어려워

위 6개월 정도 찾아 헤맸어요. 그러던 차에 우연히 방문한 마래의 빈티지 샵에서 발견하고는 주저 없이 바로 구입했답니다.

남자 언어 번역기



남자들의 작업법은 장소에 따라 달라진다. 그래서 남자의 행동에 담긴 의미를 파악하는 것은 남자들이 '여자 언어'를 해석하는 것만큼이나 어렵다.

조금씩 당신과 가까워지려 할 것.



1 그와 함께 회사 회식에 참석했다

군중의 눈을 피해 교묘하게 접근하는 똑똑한 남자의 작업법.



Sign 1 내 주변 사람들에게 자꾸 말을 건다

눈치와 센스가 발달한 남자라면 보는 눈이 많은 회식 자리에서 당신에게 직접 말을 걸기보다 당신 주변에 앉은 사람들을 공략할 확률이 높다. 주변 사람들이 주고받는 대화에 자연스럽게 끼어들거나 당신 가까이 앉은 사람에게 말을 걸며

Sign 2 건배를 할 때 꼭 내 잔과 부딪친다

자신이 속한 '건배 존'이 아님에도 팔을 쭉 뻗어 당신의 잔과 부딪치려는 그의 노력에는 다 뜻이 있다. 건배 과정에서 자연스럽게 눈을 마주치고 관심을 끌 수 있기 때문. 건배를 하는 순간마다 매번 내 잔과 부딪친다거나 내가 술잔을 들 때 먼저 건배를 제안하는 제스처는 꽤 적극적인 호감 표현이다.

Sign 3 잔이 비면 자꾸 채워준다

당신조차 알아채지 못한 빈 잔을 채워주는 남자라면 일단 관심과 욕심을 구분해볼 필요가 있다. 술잔이 넘치도록 술을 채워주며 곧바로 '원샷'을 외친다면 그의 욕심에 걸리지 않도록 해야 한다. 이와 달리 술잔의 반 이상을 넘기지 않는 그는 당신의 수호천사가 되어줄 사람이다. 술을 따르며 눈을 마주치는 찰나의 순간이 바로 그의 노림수!



2 레스토랑에서 단둘이 밥을 먹었다

자신의 됴됨이와 호감을 동시에 어필하는 현명한 남자의 작업법.



Sign 1 예약을 했다

친하지 않은 사람과 약속을 정하는 일은 번거롭다. 에너지 소비가 상당한 이 과정을 거치고도 개인적인 시간을 할애해 만남을 준비했다는 것은 의심할 여지가 없는 호감의 표시!

Sign 2 질문에 대한 답을 길~게 한다

조곤조곤 대답하는 그의 말은 정성 없이는 할 수 없는 관심의 표현이다. 무심코 던진 당신의 질문에 공들여 대답한 그는 아마 곧바로 당신의 생각을 되물어 것이다. 자신이 내뱉은 이야기의 양만큼 당신이 궁금하기 때문이다.

Sign 3 직원에게 젠틸한 모습을 보인다

레스토랑은 갑과 을이 명확히 구분되는 공간. 서비스를 제공 받는 입장에서 예의를 갖춰 직원을 대하는 태도는 '잘 보이고 싶다'는 본능에서 나오는 처세술이다. 물론 타고난 젠틸맨이기 때문일 수도 있지만 이번에는 당신이 작업을 걸 차례다.



3 그와 단둘이 이자카야에 갔다

은은한 조명 아래 테이블을 사이에 두고 마주 앉은 이자카야의 분위기를 활용한 남자의 작업법.



Sign 1 구석 자리를 선정하려 한다

조용한 편에 속하는 이자카야는 바 다음으로 대화하기 좋은 장소다. 대화에 최적화된 술집에서 더 조용한 자리를 찾는다면 함께 있는 시간에 누구의 방해도 받고 싶지 않다는 의지이기도 하다.



4 그와 단둘이 바에 갔다

옆으로 나란히 앉은 바에서 본능에 충실한 남자의 작업법.



Sign 1 말할 때 몸이 내 쪽으로 기운다

옆으로 나란히 앉아 있어 안 그래도 가까운 몸이 더욱 바짝 달라붙었다면 피하려 하기보다 그의 다음 행동에 촉각을 기울여야 한다. 좋아하는 사람이 생기면 더 가까이 다가가고 싶어지는 게 인간의 본능이니가. 참, 그 전에 내 목소리가 너무 작지는 않았는지 점검해볼 필요는 있다.



Sign 2 사적인 부분에 대한 말이 많아진다

주야장천 일과 관련된 이야기를 한다면, 비즈니스로 얽힌 관계일 경우 자신의 이익을 챙기기 위한 고도의 전략일 수 있다. 이와 반대로 사적인 부분을 가감 없이 이야기하는 태도는 당신과 친해지고 싶다는 뉘앙스다. 그의 작업에 장단을 맞춰 이야기를 이어간다면 좋은 결과가 있을 듯.



Sign 3 팔을 종종 내 의사 등받이에 걸친다

바 테이블 구조상 내 등받이에 남자가 팔을 걸치기 위해서는 내 쪽으로 몸을 돌려야 하고 시선도 나를 향해 수밖에 없어서 노골적인 관심이라고 볼 수 있다. 눈과 몸이 모두 당신을 향하고 있는데 작업이 아니라면 어떻게 해석할 수 있을까?

행복한 책 읽기 9월의 추천 도서



:: 첫번째 행복 도서

▶ 햇빛은 찬란하고 인생은 귀하니까요

저자: 장명숙

출판사: 김영사



한국인 최초 밀라노 패션 유학생에서 전 세계 젊은이들의 롤모델이 되기까지 밀라노나가 보내는 빛나는 응원. 1952년생 멋쟁이 할머니, 유명 유튜버 등 밀라노나 장명숙을 지칭하는 수식어를 한 단어로 압축한다면, 우리가 꿈꾸는 좋은 '어른'이다. 포용력을 갖춘 어른, 무해한 영감을 주는 어른, 성공보다 성장을 권유하는 어른, 우리가 닮고 싶은 그런 어른 말이다. 오늘도 고군분투하며 괜찮은 내일을 소망하는 모든 이에게 밀라노나는 위안과 희망의 언어를 전한다.

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

▶ H마트에서 울다

저자: 미셸 자우너

출판사: 문학동네



인디 팝 밴드 재패니즈 브렉퍼스트의 보컬이자 한국계 미국인인 미셸 자우너의 뭉클한 성장기를 담았다. "우리 엄마만 왜 이래?" 여느 미국 엄마들과는 다른 자신의 한국인 엄마를 이해할 수 없던 딸은 뮤지션의 길을 걸으며 엄마와 점점 더 멀어지는데... 작가가 25세 때 엄마는 급작스레 암에 걸리고 투병 끝에 죽음에 이르고 만다. 어렸을 적 한국 문화를 접하게 해준 엄마를 떠나보내고 한국인으로서는 정체성마저 희미해져감을 느끼던 어느 날, 한인 마트에서 식재료를 사서 직접 요리해 먹다 엄마와의 생생한 추억을 되찾는데, 『H마트에서 울다』는 그로부터 얻은 위안과 자신만의 고유한 정체성에 대해 담담하게 적어나간 섬세하고 감동적인 에세이다.