



벚꽃(桜/사쿠라)

절정 시기: 3월~4월

일본의 봄을 상징하는 이 꽃은 소개가 필요 없을 정도로 인기가 많습니다. 벚꽃은 학교 근처에서 흔히 볼 수 있는데, 일본은 학기가 4월에 시작되며 4월에 개화하는 벚꽃은 새로운 시작을 의미하기 때문입니다. 벚꽃을 일본의 국화로 생각하는 사람이 많은데, 이는 공식적인 인지도 때문이라기보단 순수하게 문화적 명성에 기인한 것입니다.

벚꽃은 아름다운 영혼과 아름다운 여인이라는 두 가지 의미를 담고 있습니다. 또한 다양한 벚꽃 품종에 따라서도 각각 다른 의미가 있습니다.

소메요시노사쿠라 = 순결함, 뛰어난 아름다움
 시다레사쿠라 = 우아하면서도 기만적인
 아에사쿠라 = 교양 있고 세련된

일본인 중에서는 프랑스 벚꽃의 꽃말인 '나를 잊지 마세요'라는 의미로 생각하는 사람도 있어서, 꽃잎이 떨어지면 헤어짐을 떠올리는 경우도 있습니다. 그러나 대부분의 일본인은 이 꽃에 행복한 추억을 갖고 있어 언제나 인기 있는 선물입니다.

등꽃(藤/후지)

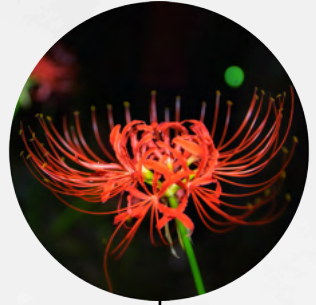
절정 시기: 4월~5월

앞서 언급한 다른 꽃들과 마찬가지로 등꽃 또한 일본에서 많은 사랑을 받는 꽃으로 만요슈와 겐지 이야기라는 유명한 고전에도 등장합니다.

흔하게 볼 수 있는 것은 보라색 등꽃인데, 이는 '당신의 사랑에 취했습니다'라는 뜻으로, 상대방이 얼마나 매혹적인지를 표현할 수 있습니다. 이외에도 '친절함'과 '환영합니다'와 같은 일반적인 하나코토바도 가지고 있습니다.

그런데 등꽃에 다소 밝지 않은 의미도 있다는 것을 알고 계시나요? 등꽃은 소나무 근처에서 종종 볼 수 있는데, 떨어지기를 거부하는 것처럼 나무 주위를 휘감는 것에서 비롯되어 '당신을 놓지 않을 거야'라는 의미도 있습니다.

등꽃의 또 다른 의미로 '불가능'이라는 것도 있기 때문에 몸이 불편하거나 투병중인 아픈 사람에게는 등꽃을 선물하지 않는 것이 바람직합니다.



석산(彼岸花/히간바나)

절정 시기: 9월~10월

일본과 중국이 원산지인 석산은 잘 알지 못하는 사람도 많은 매혹적인 꽃인데, 일본에서는 놀라울 정도로 흔합니다. 석산은 분홍색, 주황색, 흰색 등 다양한 색깔이 있고, 각각 독특한 의미를 지니고 있습니다.

석산에는 재미있는 하나코토바가 몇 가지 있습니다. 불 타는 듯한 붉은 색깔로부터 '정열', 꽃이 피는 방식에서 온 '체념'과 '독립'이 그것입니다. 석산이 다 피고 난 후에는 잎이 떨어지고 꽃잎이 다 떨어질 때까지는 다시 자라지 않습니다. 자연은 정말 재미있었습니다.

이렇듯 아름답기만 한 석산은, 그렇게 부정적인 의미는 아니지만 두 가지 이유로 일본에서는 좋은 선물이 되지 못합니다.

첫째로, 꽃에 독성이 있어서 좋은 징조의 선물은 아닙니다. 둘째로, 작은 동물들이 매장지를 훼손하는 것을 막기 위해 많이 심는데, 무덤에서 흔히 볼 수 있는 꽃이라는 것 때문에 부정적으로 생각하는 경우가 있습니다.



연꽃(蓮/하스)

절정 시기: 7월~8월

일본어로 '하스'라고 하는 연꽃은 일본에서 매우 긴 역사를 가진 꽃 중 하나입니다. 인도가 원산지이긴 하지만 일본 전통 문화의 상당 부분이 불교에서 비롯되었고, 연꽃도 종교와 깊은 관련이 있기 때문에 일본에서 높은 평가를 받고 있습니다.

불교의 가르침에 따르면 연꽃은 부처의 지혜와 연민을 보여주며, 순전한 땅에서 볼 수 있는 신성한 꽃으로 여겨집니다. 연꽃은 고요한 분위기를 풍기며, 일본 전통 정원의 연못에서 쉽게 볼 수 있습니다.

예상하신 것과 같이 연꽃은 '순전한 마음'과 '신성함'이라는 하나코토바를 갖고 있습니다. 연꽃에는 '낯선 사랑'이라는 의미도 있는데, 이는 생소하게 느껴질 수도 있지만, 연꽃이 아침의 아주 짧은 시간 동안만 피어난다는 사실에서 비롯된 것입니다.

연꽃은 물이 있어야 살 수 있기 때문에 선물이나 실내 장식용으로 잘 쓰이지 않습니다. 반면에 일본어로 '렌콘(연근)'이라고 하는 연꽃 뿌리는 식용으로 재배되어 다양한 일본 요리에 많이 사용되는 영양 식재료입니다.

앵초(サクラソウ/사쿠라소우)

절정 시기: 4월~5월

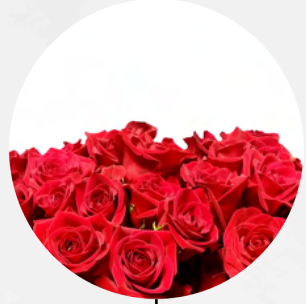
앵초, 일본어로 사쿠라소우라고 불립니다. 이 앵초는 앞에서 소개했던 벚꽃과 생김새가 닮아서 붙여진 이름입니다.

일본의 강기슭과 고지대에서 볼 수 있으며, 사이타마 사쿠라소우 공원과 같이 국가 천연기념물로 지정될 정도로 아름다운 꽃밭도 있습니다.

혹시, 봄에 피는 꽃 중에 색다른 꽃을 찾고 계셨다면 앵초가 아마 여러분의 최고의 선택이 될 것입니다.

앵초에 담겨있는 하나코토바는 '첫사랑', '희모', '순결함' 등으로 앵초의 사랑스러운 모습과 정말 잘 어울립니다.

앵초에는 나쁜 뜻이 없어서 어떤 상황에서도 자유롭게 꽃을 사용할 수 있습니다. 어떤 사람들은 앵초가 사랑에 대한 행운을 복돋아 준다고 하기도 합니다.



장미(薔薇/바라)

절정 시기: 5월~11월

장미는 일본의 토종 꽃은 아니지만, 일본에서 많은 사랑을 받고 있습니다. 온갖 색깔과 크기의 장미, 특히 유럽풍의 정원을 전국 곳곳에서 볼 수 있습니다.

장미의 뜻은 일반적으로 '사랑'이나 '아름다움'으로 알려져 있지만, 색깔에 따라 의미가 달라진다는 것은 모르는 분이 많을 것입니다.

빨간색 = 너를 사랑해, 정열
 흰색 = 순결
 핑크색 = 귀여움
 노란색 = 화목, 우정
 블랙 = 영원한 사랑

또, 다른 꽃들처럼 장미도 몇 송이를 선물하느냐에 따라 의미가 달라질 수 있습니다.

1송이 = 첫눈에 반했어요
 3송이 = 당신을 향한 사랑을 고백합니다
 7송이 = 숨겨진 사랑
 13송이 = 영원한 우정
 108송이 = 결혼해 주세요

일본에선 선물이나 장식용으로 인기가 많아 어떤 상황과도 잘 맞습니다. 단, 검은색 장미와 노란색 장미는 각각 '원망'과 '질투'를 의미하므로 주의해야 합니다.



국화(菊/기쿠)

절정 시기: 9월~11월

일본은 비공식적으로 두 가지 국화가 있습니다. 벚꽃과 국화입니다. 벚꽃이 더 인기가 있긴 해도, 국화는 왕실 문양에도 사용됩니다. 재미있게도 국화가 한때 약용으로 사용되기도 했었는데, 당시에는 국화가 생명을 연장해 준다고 믿었기 때문입니다.

국화는 '고귀함', '세련됨'이라는 의미가 있지만 다른 꽃들처럼 색깔에 따라 다른 의미를 나타내기도 합니다.

빨간색 = 사랑
 노란색 = 비통함
 흰색 = 진실
 보라색 = 소원이 이루어지길
 분홍색 = 좋은 꿈 꾸세요

부정적인 의미가 담긴 색깔의 국화는 당연하겠지만, 장례식이나 암울한 분위기에서 흔하게 볼 수 있는 국화를 선물해서는 안된다는 의견도 있습니다.

그러나 국화는 축하연에서 사용되는 경우도 종종 있기 때문에, 이러한 생각이 모두 동일한 것은 아닐 것입니다. 하지만 실례가 되는 일이 없도록 아픈 사람에게에는 선물하지 않는 것이 바람직할 것입니다.

백합(그리/유리)

절정 시기: 5월~8월

백합은 여러가지 긍정적인 하나 코토바를 갖고 있습니다. 그러나 이것은 대부분 흰색 백합에 대한 것으로, 다른 색깔은 그다지 좋은 의미가 아닙니다.

흰색 = 순수함, 순결함, 기쁨
 빨간색/분홍색 = 허영
 노란색 = 속임수



수국

(紫陽花/아지사이)

절정 시기: 5월~7월

수국은 매년 장마 기간의 음울한 분위기를 밝혀주는 꽃입니다. 비가 오는 가운데에도 현지인들과 관광객들은 사랑스러운 수국의 모습을 찍으려고 일본 전역의 정원을 방문합니다.

수국은 서로 모여서 피는 경우가 많아 '가족'이라는 의미가 있어서, 최근에는 어머니날 선물로 인기가 많습니다. 한편, 수국은 흠과 다양한 요인에 따라 색이 급속도로 바뀌는 경우가 있어서 '변덕'이라는 부정적인 의미도 있습니다. 그래서 전통적으로 결혼식에는 수국을 사용하지 않습니다.

색깔에 따라 수국이 의미하는 하나코토바는 바뀔 수 있지만, 모든 색이 긍정적인 의미인 것은 아니므로 사실 선물하기 까다로울 수도 있습니다.

분홍색 = 눈부신 소녀
 파란색 = 무관심하고 냉담함
 흰색 = 열린 마음

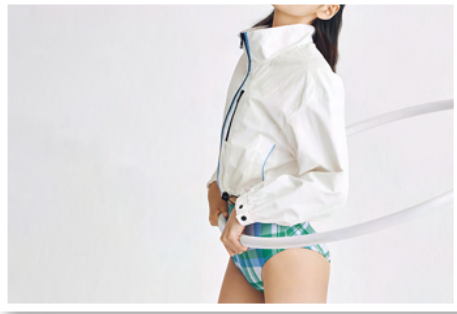


모란(牡丹/보탄)

절정 시기: 4월~5월

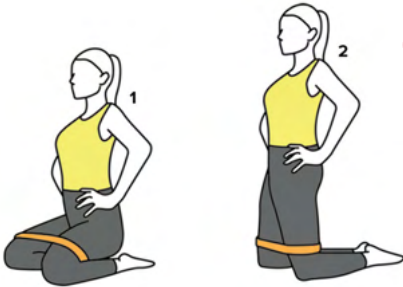
모란은 항상 '풍족함', '덕망'이란 의미를 담고 있기 때문에 어떤 상황에서도 안전한 선택입니다. 모란이 다른 꽃들과 달리 색깔에 상관 없이 같은 하나코토바를 가진다는 것입니다.

채우는 보조개 힙딥 트레이닝



최근 힙한 스타들 사이에 화제가 되고 있는 매력 부위가 있다. 바로 골반과 엉덩이 사이에 에속 들어간 엉덩이 보조개 ‘힙딥’! 꾸준한 트레이닝으로 채울 수 있으니 도전해보자.

01 | 무릎 밴드 스쿼트



01

work ▶ 하루에 3세트 15번씩 반복한다.

① 무릎을 고관절 너비로 벌리고 양발의 끝을 모아 쪼그려 앉는다. 허벅지 위치에 밴드를 끼우고 마시는 숨에 준비.

② 숨을 내쉬며 엉덩이를 일으킨다. 이때 밴드의 저항을 유지하며 발뒤꿈치를 조이듯 힘을 주고, 무릎 간격이 좁혀지지 않도록 주의한다. 다시 숨을 들이마시며 처음 자세로 돌아온다.

... #중둔근 및 대둔근 강화 ...

02 | 박스 힙 브릿지

02

work ▶ 하루에 3세트 15번씩 반복한다.

① 두 발을 박스 위에 올려 고관절 너비로 벌린 채 천장을 보고 눕는다. 양손은 엉덩이 옆에 가지런히 둔다.

② 내쉬는 숨에 양손으로 바닥을 누르며 엉덩이 힘을 이용해 골반을 들어 올린다. 허벅지 앞쪽에 힘을 주는데, 허리가 과하게 꺾이지 않도록 주의한다. 마시는 숨에 천천히 처음 자세로 돌아온다.



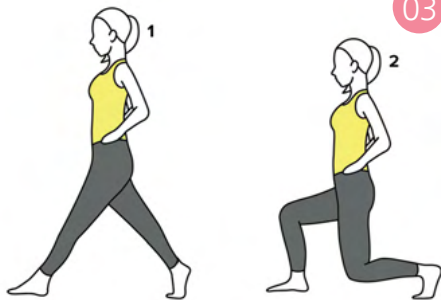
... #대둔근 강화 ...

03 | 워킹 런지

work ▶ 하루에 3세트 20번씩 반복한다.

① 앞뒤 간격은 한 걸음 폭 정도, 너비는 고관절 위치로 두고 선다.

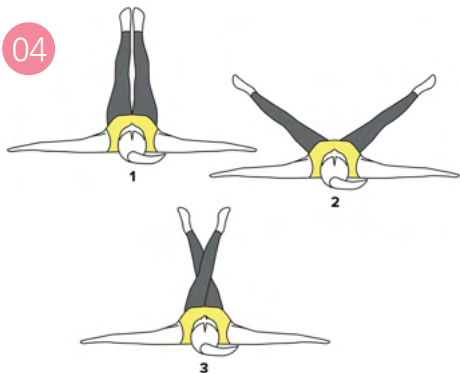
② 무릎이 90°가 되도록 구부렸다가 엉덩이에 힘을 주며 올라온다. 무게중심은 뒤꿈치에 두고 바닥을 차면서 올라오는 느낌으로 걸어 나가야 한다. 무릎을 펴면서 일어나 반대 발도 똑같이 움직인다. 제자리에 서 움직이는 것보다 걸을 때 엉덩이에 가해지는 자극이 크므로 일정 구간을 이동하며 운동한다.



... #대둔근 강화 ...

03

04



... #중둔근, 코어 강화 ...

04 | 레그 크로스

work ▶ 하루에 3세트 20번씩 반복한다.

① 팔을 좌우로 뻗어 손바닥이 바닥을 향하게 하고, 다리는 가지런히 모아 천장을 향해 뻗는다. 마시는 호흡에 준비.

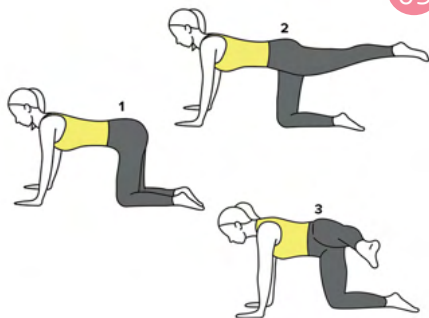
②③ 숨을 내쉬며 두 다리를 넓게 벌리고 다시 숨을 들이마시며 오른쪽 다리가 앞으로 오도록 교차한다. 다시 다리를 벌리고 왼쪽 다리가 앞으로 오도록 교차한다. 복부에 힘을 주어 몸통이 흔들리지 않도록 하며 속도를 내어 리듬감 있게 움직일 것.

05 | 네발 기기 사이드 레그 레이즈

work ▶ 하루에 3세트 10번씩 반복한다.

①② 손은 어깨 아래에, 무릎은 골반 아래에 위치시켜 네 발 자세를 만든다. 이어서 한쪽 다리를 엉덩이 높이로 들고 길게 뻗어 준비한다.

③ 호흡을 뱉으며 뻗은 다리를 옆으로 길게 보낸다. 이때 다리는 골반 높이를 유지할 것. 숨을 들이마시며 처음 자세로 돌아온다. 몸이 흔들리지 않도록 양손으로 어깨를 고정하고 코어와 복부를 잡아주며 양쪽을 반복해 진행한다.



... #대둔근 및 중둔근 강화 ...

05

Q. 힙업의 정체는?

소위 힙업이라는 부위는 골반 옆에 누구나 생기는 자연스러운 굴곡입니다. 정도의 개인차는 있지만, 최근 울퉁불퉁해 보이는 이곳을 동그랗게 채우기 위한 트레이닝을 많은 분들이 신경쓰게 되신거죠.

내 피부에 필요한 비타민 고르는 법



바르는 비타민의 효과가 속속 밝혀지고 침투 기술이 발전하며 화장품 업계는 조용한 비타민 혁명 중. 먹는 비타민을 알고 먹어야 하듯 이제는 바르는 비타민도 그렇다.

며 써야 하고 낮에는 반드시 자외선 차단을 해야 한다. 주로 유분 많은 크림, 에센스에 들어간다.

비타민 A - 레티놀



설화수 자생생 세럼 인삼 추출 사포닌을 6천배 농축한 독자 개발 진세노믹스 캡슐 10만 개와 비타민 A, B3, E가 건조하고 푸석한 피부의 탄력을 높여주는 주름 개선 기능성 제품.

순수 비타민 A가 레티놀이고 유도체인 레티닐팔미테이트로도 널리 쓰인다. 원래 광 노화 후 콜라겐 재합성을 촉진하는 연고에 쓰였으나 안전성을 보강해 대표적인 주름 개선 기능성 제품 성분이 됐다. 고농도나 예민한 피부에는 붉어짐, 건조 등 자극이 있어 저농도 제품부터 고농도 제품으로, 소량부터 적량으로 피부에 적응 기간을 두

비타민 B3 - 나이아신



벨리프 슈퍼 나이츠 멀티 비타민 마스크 비타민 B3, B12, C, E가 수면 부족으로 칙칙해진 피부의 투명도를 개선한다. 자기 전 도톰히 바르고 씻어내지 않는다.



스위스퍼펙션 셀룰라 에센셜 비타민 크림 비타민C, B3, B5, 비타민E와 아이리스 뿌리 추출물을 함유해 피부 방어력을 강화하는 크림. 펌프 용기라 청결하다.

유도체인 나이아신아마이드가 미백 고시성분이면서 여드름 발생을 억제하고 피부 장벽을 개선하는 작용을 동시에 해서 광범위한 스킨케어 제품에 포함되는 성분이다. 피부 장벽이 불안정하고 트러블이 잦은 사람은 꾸준히 쓰는 게 좋다. 관건은 농도인데 2% 이하는 기본 보습제에도 흔히 들어가지만 2% 이상이면 미백 기능성 제품이 되고 여드름 흔적 관리 등 집중 관리가 필요할 땐 10%~20%까지 고농도도 쓰인다.

비타민 B5 - 판토텐산



헤라 하이드로듀 플럼핑 워터 드롭 비타민 B5, B12, E와 함께 AHA 1%, 발효 유산균 용해물, 하이알루론산 등을 함유해 피부를 수분으로 적셔주고 각질을 관리하는 부스터.

화장품에 널리 쓰이는 유도체인 판테놀. 피부 장벽을 강화, 재생해 건조 때문에 예민해진 피부를 진정시키고 수분을 머금은 힘을 키워주기 때문에 비타민 E와 함께 유분이 어느 정도 있는 보습제에 들어가며 건성 피부에 특히 필요한 성분.

비타민 B12 - 코발라민



숨37 로시크 슈마 엘릭서 루미에르 앰플 여러 미생물과 식물 발효물과 함께 비타민 B3, B5, B12, C가 리포솜에 담겨 피부 깊숙이 전달되는 4주 코스 미백 및 주름 개선 앰플.

식품, 종합 비타민제에 포함돼 있지만 최근 화장품에서도 뜨고 있는 성분. 유도체인 사이노코발라민으로 쓰이는데 그 자체로 핑크를 띠어서 다른 색소를 첨가하지 않았어도 핑크빛 화장품이 된다. 피부진정과 보습에 효과가 있다.

비타민 C - 아스코르빅산



크리닉 프레쉬 프레스드 데일리 부스터 워드 퓨어 비타민 C 순수 비타민 C 10% 파우더를 사용 직전 에멀전과 섞어 피부 전달을 극대화. 피부 톤은 깨끗하게, 결은 매끈하게 한다.

꾸준히 비타민 C를 공급받으면 톤이 깨끗하고 탄력 있으며 염증이 쉽게 생기지 않고 노화가 빠르게 일어나지 않아서 병원에서 많이 쓰인다.

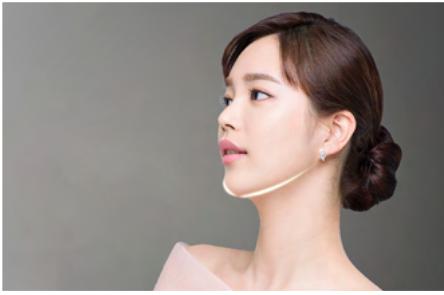
비타민 E - 토코페롤



시슬리 벨벳 영양크림 유분과 영양 부족에 시달리는 건성 피부에 마카다미아씨 오일, 시어버터, 목화씨 오일 등과 함께 비타민 B3, E가 보호막을 제공하는 보습 크림.

오일 상태인 토코페롤은 그 자체로 보습, 유연 효과가 뛰어나고 가려움, 따가움 등을 진정시킨다.

짧은 턱 교정하고 사슴 같은 목선으로



짧은 턱이 신경쓰여 교정했더니, 사슴 같은 목선을 발견했다?! 또렷한 인상, 아름다운 목선을 발굴해내는 시술. 눈에 띄게 세련된 얼굴로 개선되는 짧은 턱 교정을 소개합니다.

짧은 턱 교정의 이유



턱 끝이 들어가 있거나 턱 길이가 충분하지 않으면 얼굴이 짧아 보이고 상대적으로 입이 튀어나온 느낌을 줍니다. 또한 목과 턱선의 경계가 불분명해지기 때문에 얼굴이 둥그레 보이거나 인상이 또렷해 보이지 않습니다. 짧은 턱을 교정하게 되면 얼굴 라인이 매끈해지며 숨어있던 아름다운 목선이 또렷하게 살아나는 효과도 볼 수 있습니다.

이상적인 턱끝이란?

짧은 턱이나 무턱 성형은 측면에서 보았을 때 코끝, 입술, 턱끝이 이루는 각도가 가장 중요하므로 개개인에게 최적화된 각도를 찾아야 합니다.



1

코끝과 턱끝을 한선으로 이어 주었을 때 윗입술은 2~3mm정도, 아랫입술은 1~2mm정도 뒤에 위치하는 것이 이상적.

2

입술 중앙에서 턱끝까지의 길이는 인중에서 입술 중앙 길이의 1.6~1.8배, 중안면부 : 하안면부 = 1 : 0.8의 비율.



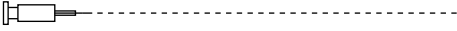
3

아랫입술 아래가 S라인이 되는 것이 이상적인 턱끝 모양.

4

정면 턱끝 모양이 브이 라인을 이루는 모양.

수술 방법



보형물 삽입



1

입술과 잇몸 사이의 깊은 부분 점막에 작은 절개를 가합니다.

2

보형물이 삽입 될 공간을 만듭니다.

3

본인에게 맞게 조각된 보형물을 삽입한 후, 절개 부위를 흡수사로 봉합합니다.

턱끝 전진술



1

턱끝 쪽 점막에 약 2~3cm정도 절개를 가합니다.

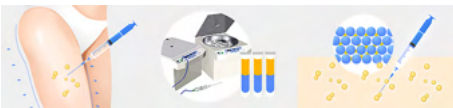
2

계획된 절골선에 따라 턱끝뼈를 절골한 후, 뼈의 아래조각을 앞으로 빼냅니다.

3

앞으로 빼낸 뼈를 고정하고 흡수사로 봉합합니다.

자가지방 이식



1

얇은 관을 통해 허벅지, 복부 등에서 필요한만

2

원심분리기를 통해 순수 지방 세포만을 분리

3

미세한 특수 주사바늘로 생착률을 최대한 높

금 지방을 채취합니다.

해냅니다.

일수 있도록 피하층에 균일하고 섬세하게 주입합니다.

수술 비교

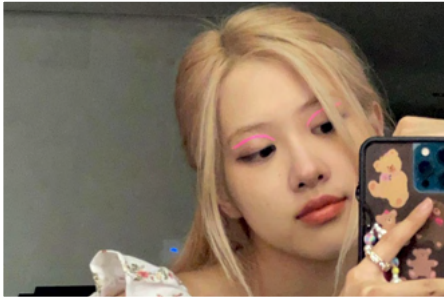
	수술시간	마취	실밥제거	회복기간
보형물 삽입	30분	수면	없음	수술 후 5일간 테이프 부착, 수술 후 3~5일 후 일상생활
턱끝 전진술	1시간 내외	전신	없음	2~3일간 압박붕대 착용, 1주일 후 일상생활
자가지방 이식술	1시간 내외	x	채취쪽 상 처부위 수술 후 5일째 제거	2~3일 후 일상생활

수술 이후



- 부기는 서서히 빠지기 시작하며 한 달 후 얼굴이 약간 통통해 보일 정도의 부기만 남게 됩니다.
- 한 달 간은 누르거나 충격을 받지 않게 주의 하셔야 합니다.
- 얼굴에 붙인 테이프와 드레싱을 제거하기 전에는 불편하셔도 부분 세안을 해주셔야 합니다.
- 수술 후 1주일엔 열감이 있을 때마다 냉찜질을 해주시는 것이 좋습니다.
- 한 달 동안은 부드러운 음식을 드시고 입을 크게 벌리는 것을 피해주시는 것이 좋습니다.
- 입안에 실이 있는 경우, 세균이 자라기 쉬우니 가글로 입안을 잘 헹구어 주셔야 합니다.
- 수술 후 한 달정도는 가벼운 산책이 부기 빠지는 데 도움이 되지만, 과도한 운동은 피해 주셔야 합니다.
- 한 달 간 음주, 흡연은 절대 금하여야 하며 스트레스를 피하시고 안정을 취하셔야 합니다.

존재감 뽐뽐 컬러풀 아이라인



기본 아이라인 열심히 연습했더니, 최근 셀럽들의 눈가에서 형형색색의 아이라인이 자주 포착된다. 컬러 하나만 더했을 뿐인데 라인 하나가 주는 존재감이란!!

컬러 아이라인 스티커



블랙핑크 제니와 로제의 행보가 연일 화제다. 그들의 눈가에서 강렬한 존재감을 드러내는 컬러 아이라인은 아이플레이 스티커! 모양과 컬러가 다양하고 별다른 스킬 없이 간편하게 부착하는 스티커 타입이라 포인트 아이메이크업을 연출하

기에 제격이다. 제니와 로제처럼 화려한 네온톤 컬러 라인 스티커로 쌍꺼풀 라인에 따라 단독으로 붙이거나 헤일리비버처럼 눈두덩이 전체에 글로시한 밤이나 새도우로 바탕을 만들고 그 위에 무지개 빛 스티커로 영롱함을 완성할 수 있다.

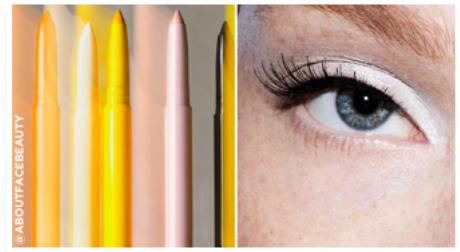


시원한 아이라인 엷지

모델 지지하디드는 썩한 오렌지빛 컬러를 눈 앞 머리 쌍꺼풀 라인에만 뽀족하게 채워 보다 쿨한 룩을 연출했다. 헤어와 피부가 전체적으로 브라운 계열이라 다소 튀는 오렌지 네온 컬러가 부담스럽지 않게 조화를 이룬다. 미국에서 수입 1위를 차지한 유명 틱톡커 에디슨 레이 이스터링 또한 컬러 아이라인 트렌드에 빠지지 않는다. 네일



과한 쌍을 이루듯 강렬한 핫핑크 컬러로 눈 꼬리를 뽀족하게 빼서 사랑스러운 무드를 풍기는 동시에 스타일시합을 놓치지 않았다. 지지하디드나 에디슨 레이처럼 부분적으로 컬러 라인을 더할 때는 보다 선명하게 발색되는 아이라이너를 선택하는 것이 중요하다.



아티스틱 컬러 라이너



클래식한 화이트 아이라인



평소 자주 사용하던 블랙 아이라이너와 대비되는 화이트 아이라이너는 신선하고 깔끔한 눈매를 연출하는데 효과적이다. 아티스트 할시는 눈썹과 눈 중앙, 눈 꼬리에 과감하게 터치해 눈가가

도자켓은 차세대 팝스타답게 평범한 스타일링은 거부한다. 화이트 컬러를 눈두덩이 전체에 깔고 그 위에 붉은 계열의 라이너로 도트를 섬세하게 그려 넣었는가 하면 화이트와 그린을 교차시켜 도자켓만의 볼드한 아이 룩으로 표현했다. 도트를 그려넣거나 섬세한 라인터치가 필요한 아이 룩에는 리퀴드 아이라이너가 제격이다.



패션 치트키 볼드한 뿔테 안경



볼드한 뿔테안경은 평범한 룩도 단번에 비범하게 만들어주는 힘을 가졌다. 캐주얼한 룩에도, 포말한 룩에도 휘뚜루마뚜루 잘 어울리니 내 안의 여러 가지 매력을 뽐낼 수 있는 비장의 아이템인 셈. 조금은 너드 하지만 그래서 더욱 매력적이고 자꾸만 손이 가는 마성의 뿔테안경!

01 알렉사 청



어수룩하기도 때론 범생이 이미지가 가득해 보이기도 한 뿔테 안경이 훌륭한 패션 치트키로 각광받는 시대가 되었다. 평범한 룩도 비범하게 만들어 주는 히든 아이템을 소개한다.

빈티지 룩의 아이콘과도 같은 그녀에게 안경은 전체적인 스타일링에 빼놓을 수 없는 치트키 중 하나. 부스스한 헤어에 무심하게 톡 쓴 듯한 빈티지 아이웨어는 보는 이들로 하여금 쇼핑 욕구를 마구 일으킬 정도다.



알렉사는 특히 보잉이나 투브릿지 프레임을 즐겨 쓰는데, 로맨틱한 플라워 프린트의 드레스나 보이시한 데님 오버올 등 다양한 무드의 룩을 자유자재로 활용하며 우주 최고 패셔니스타다운 면모를 뽐내는 편. 뿔테를 더욱 시크하게 활용하고 싶다면 과한 메이크업 대신 그녀처럼 본연의 피부 톤과 눈썹 결 정도만 살린 자연스러운 모습일 때 가장 예뻐 보인다는 사실을 잊지 말 것.

02 김나영



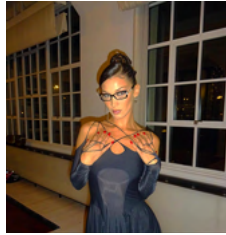
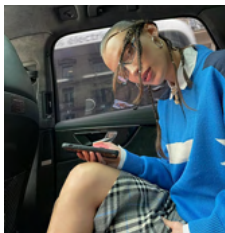
김나영의 시그니처 아이템과도 같은 젠들몬스터의 네모난 뿔테안경. 수백 가지 선글라스 스타일링을 즐기는 그녀지만 뿔테안경만큼은 한 가지 제품을 고집하는 그녀로 인해 해당 제품은 품절 대란까지 일어났을 정도다.



편안한 폴로 스웨터에도, 소녀소녀 한 드레스에도, 페미닌한 드레스에도 구분없이 착용하는, 그녀의 찐 사랑이 느껴지는 데일리 아이템인 셈! 이런 레트로한 오버사이즈 안경을 쓸 땐, 그녀처럼 짧은 단발 반목음 머리일 때 귀여움이 배가 된다.

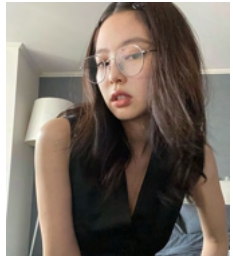
03 벨라 하디드

남들과는 다른 특별한 뿔테를 찾고 있다면 벨라 하디드의 빈티지 안경을 참고해 보자.



그녀는 주로 비교적 알이 작은 사각 프레임의 뿔테를 자주 착용하는데, 이는 평소 Y2K 룩을 즐기는 그녀의 옷차림에 그 무드를 더욱 업 시켜주는 데 단단히 한몫하고 있다. 과감한 컷아웃 드레스에 알이 작고 가느다란 뿔테를 매치하거나, 약간의 너드미가 돋보이는 아이비리그 룩에도 같은 안경을 매치해 능수능란하게 활용하는 센스를 보이는 그녀. 벨라의 뿔테안경 스타일링에서도 알 수 있듯이 렌즈에 약간의 컬러감이 들어가지도 충분히 쿨해 보인다.

04 제니



제니의 평소 데일리룩을 눈여겨보면 뿔테안경을 즐겨 쓰는 모습을 자주 포착할 수 있다. 밋밋할 수 있는 티셔츠와 데님 팬츠에 볼드한 블랙 컬러의 오버사이즈 뿔테안경을 매치해 포인트를 주거나 화려한 드레스에 반전미를 주는 뿔테안경으로 색다른 매력을 더하는 식. 안경을 굳이 착용하지 않더라도 그녀처럼 머리 위로 숙슬어 올려 착용하면 특별한 헤어 액세서리 없이도 힙해질 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

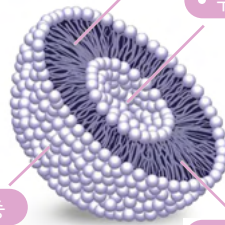
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

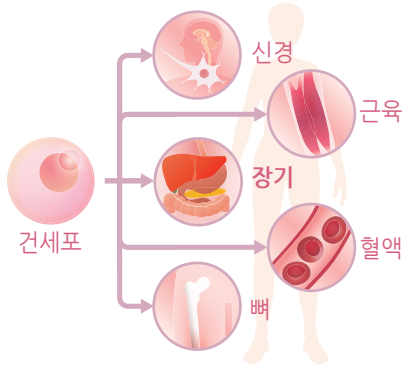
02 Cellogy

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

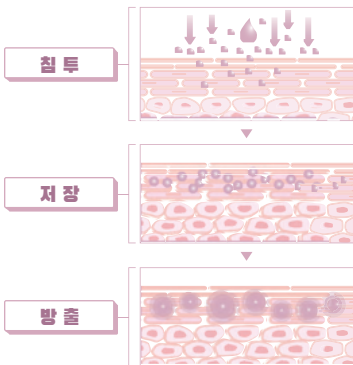
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

BABY1

청개구리가 돼서 말을 안 들어요

이 청개구리가 언제쯤, 얼마만큼 알아들까



* 고민 있어요

얼마 전부터 아이가 밥 먹을 때 포크나 숟가락을 집어 던집니다. 안 된다고 하고 다시 쥐어주면 또 획 하고 던집니다. 가끔은 식판도 엮어버려요. 그럴 땐 제가 심하게 야단을 치지만 아이는 그새 다른 곳으로 피해버려요. 장난감도 갖고 놀다가 뜻대로 안되면 획 하고 던지고, 다른 데로 관심을 돌려야만 행동을 멈춥니다. 전에는 말 잘 들던 애

가 요샌 완전 청개구리가 되어서 저 보란 듯이 물건을 던지니 속상하네요. 이럴 때마다 화를 내게 되고, 화 내고 나면 죄책감이 들고 하는 과정이 무한 반복 되는 것 같아요. 어떻게 해야 할까요?

... 걱정 말아요

이 시기 아이들은 성장함에 따라 자기주장이 강해지며 일방적입니다. 따라서 주변과의 마찰이 반복되며 이때마다 아이는 자신의 주장이 무시, 거절된다 느끼며 주 대상이 엄마일 경우 엄마가 자신을 사랑하지 않는다고 생각합니다. 이러한 사고는 고집스런 주장과 공격성 등으로 표현되어 우리 아이와 같은 행동을 하게 되는 것입니다.

우선 어머님께서 하루 중 아이를 얼마나 칭찬하시는지 떠올려 보시고 얼마나 일관성을 가지고 대해주셨는지, 아이의 요구나 주장에는 민감한 반응을 해 주셨는지, 충분한 애정표현을 하셨는지 등을 생각해 보시기 바랍니다. 더불어 아이의 바람직하지 못한 행동에 대해서는 단호하고 엄한 표정과 어조로써 아이의 양손을 맞잡고 눈을 마주한 채로 이야기 해주시고 특히 허, 불허에 있어서는 일관된 태도로 대해주셔야 합니다.

숟가락을 던질 경우 본인 스스로 줍게 하시고, 식사는 장소와 시간에 있어 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해주세요.

BABY2

아이가 겁이 많고, 소심해요



* 고민 있어요

만 19개월 저희 아이는 밥도 잘 먹고 잘자고 잘눕니다. 그런데 18개월부터는 건보다 낮을 더 가리는 것 같아요. 특히 친숙하지 않은 사람이 무엇인가 하지말라는 신호를 보내면 좌절할 표정으로 울음을 터뜨려요. 큰 소리를 친 것도 아니고, 그저 안전상의 이유로 하지 말라고 했는데도 말이죠. 하고 싶은 놀이를 못하게 할 것 같으면 그 사람 주위를 맴돌면서 선뜻 놀이감을 달라는 말도 못해요. 겁도 있고 소심하고, 새로운 사람에게 쉽게 다가서지 못하는 것 같아 걱정이 됩니다.

💬 걱정 말아요

우리 아동의 경우 기질적으로 다소 소심하고 내향적인 아이라 생각됩니다. 이러한 아동의 경우 낯선 사람과 환경에의 적응시간은 그렇지 않은 아동보다 조금 더 필요하며 과정 역시 조금 더 길어지게 됩니다. 19개월이면 대부분 기질적인 요인에 의한 행동이라 볼 수 있습니다.

기질적으로 소극적이고 내향적인 아동의 경우 환경의 변화가 있을 경우 미리 아이로 하여금 준비할 수 있도록 배려해 주셔야 합니다. 예를 들어 새로 유치원에 다녀야 할 경우 미리 유치원을 같이 방문해 보는 것도 아이로 하여금 심리적인 준비를 할 수 있도록 도와주며, 새로운 환경에 두려움 없이 적응할 수 있도록 해줍니다. 더불어 이러한 기질의 아동에게는 특정 행동이나 표현을 강요해서는 안됩니다. 행동강요의 경우 아이의 두려움이 더욱 커져 자신감 없는 행동을 더욱 강화

시킬 뿐 행동 개선에 전혀 도움이 되지 않는다는 것을 기억해주세요. 또한 주변에서의 칭찬, 인정, 격려가 주도성의 특효약임을 잊지 마시구요.

BABY3

아이의 부정적인 말, 어떻게 고치나요?



* 고민 있어요

20개월 남자 아이를 둔 엄마예요. 자주 어울리는 친구 중에 공격적인 아이가 있는데 우리 아이를 이유 없이 때리고 몸을 밀치곤 합니다. 이런 일이 몇 번 있고 나서는 상대 아이가 다가오면 도망을 쳐요. 이러다 겁이 많은 아이로 자랄 것 같아 걱정도 되고, 그 아이랑 계속 놀아야 할지도 모르겠어요. 게다가 친구들과 놀다 보면 장난감 때문에 싸우는 일도 많은데 이럴 땐 어떻게 해야 할까요?

💬 걱정 말아요

또래와 어울리는 시기에 어머님들의 공통적인 고민거리가 아닌가 싶어요. 우선 아이에게 일반적으로 억울한 일이 반복적으로 일어나지 않도록 해 주시는 것이 중요해요. 상대 아이가 그런 행동을 목인하는 것도 아이의 올바른 발달을 위해서 좋지 않으며, 일방적으로 공격행동을 당하는 것 역시 정서발달에 부정적 영향을 줄 수 있어요.

따라서 이런 상황에 직면하지 않도록 해 주시는 것이 좋습니다. 이 시기는 또래들과의 협동을 하는 시기가 아니라 아이마다 동일한 장난감을 주어진 공간에서 각자의 놀이감을 가지고 놀 수 있도록 해 주세요. 싸울 경우 중재해 주시되 남의 것과 구분할 수 있도록 알려주시기 바랍니다.

칼로리는 낮추고 맛은 높이고



닭가슴살 양배추찜

[재료] 양배추(10~15장), 파프리카(1/2개), 닭가슴살(3쪽) 3인분 기준

[밑간] 간장(2 1/2T), 맛술(1 1/2T), 후춧가루(약간)

[땅콩소스] 식초(2t), 땅콩잼(3T), 올리고당(1 1/2T), 올리브유(1T)

TIP. 땅콩소스 제조시, 땅콩잼 대신 볶은 땅콩을 넣고 다른 양념의 양을 늘려 곱게 갈아 사용해도 된다.

- [만들기]
- ① 양배추는 씻어서 날장으로 떼고, 파프리카는 채 썬다.
 - ② 닭가슴살은 다진 뒤 밑간한다.
 - ③ 김이 오른 찜기에 양배추를 5분간 찜다.
 - ④ 양배추에 밑간한 닭가슴살과 파프리카를 올려 돌 돌 만든다.
 - ⑤ 김이 오른 찜기에 20~25분간 중간 불로 찜다.
 - ⑥ 그릇에 담아 땅콩소스를 곁들인다.

맛있는 건 다 고칼로리! 라는 생각을 바꿔줄 고마운 레시피들을 소개한다. 이전 식단 조절도 건강하고 맛있게 해보자.



토마토 흰살생선 조림

[재료] 토마토(2개), 양파(1/4개), 흰살생선(2토막), 그린빈스(3개), 소금(1/2t), 대파 파란부분(1대), 통후추(5알), 식용유(1T), 다진 마늘(1T), 후춧가루(약간) 2인분 기준

- [만들기]
- ① 토마토는 + 모양으로 칼집을 넣어 끓는 물에 데친 뒤 껍질을 벗겨 굵게 다지고, 양파도 같은 크기로 다지고, 그린빈스는 어슷하게 2등분한다.
 - ② 끓는 물(2 1/2컵)에 소금(1/4t), 대파, 통후추, 흰살생선을 넣어 4분간 삶아 육수는 체에 거르고, 흰살생선은 건져둔다.
 - ③ 중간 불로 달군 냄비에 식용유(1T)를 둘러 양파, 다진 마늘을 볶는다.
 - ④ 토마토, 생선육수(1 1/2컵)를 넣어 5분간 끓인다.
 - ⑤ 소금(1/4t), 후춧가루로 간을 하고 흰살생선과 그린빈스를 넣어 3분간 조리한다.



늪은 호박 닭갈비

8인분 기준

[재료]

늪은 호박 밀동(760g), 닭다리살(400g), 양배추(1/8통), 깻잎(5장), 슈레드 모차렐라치즈(2/3컵)

[양념장]

설탕(1 1/2T), 고춧가루(3T), 간장(2T), 맛술(3T), 다진 마늘(1T), 고추장(2T), 참기름(1/2T), 후춧가루(약간)

TIP. 늪은 호박을 그릇으로 사용하는 대신 납작 썰어 같이 볶아주면 매운맛은 줄어들고 달큰한 맛이 살아난다.

[만들기]

- ①김이 오른 찜기에 늪은 호박의 속 부분이 아래로 가도록 넣어 젓가락이 부드럽게 들어갈 때까지 센 불에서 25분간 익힌다.
- ②닭다리살은 한 입 크기로 썬다.
- ③양념장에 10분 이상 재운다.
- ④양배추는 막대 모양으로 썰고, 깻잎은 채 썬다.
- ⑤중간 불로 달군 팬에 양배추를 깔고 재운 닭고기를 얹어 고기에서 기름이 나오기 시작하면 5분간 볶는다.
- ⑥익힌 늪은 호박 안에 닭갈비를 담고 모차렐라치즈를 뿌린다.
- ⑦치즈를 익히기 위해 전자레인지에 1~2분간 데워준다.
- ⑧깻잎채를 얹어 그릇에 담아낸다.



보리된장 크로켓

4인분 기준

[재료]

찰보리(1/3컵), 쌀(1/3컵), 두부(100g), 밀가루(2/3컵), 달걀(1개), 빵가루(1컵), 식용유(1컵)

[부재료]

표고버섯(1/2개), 양파(20g), 부추(10g), 된장(1T)

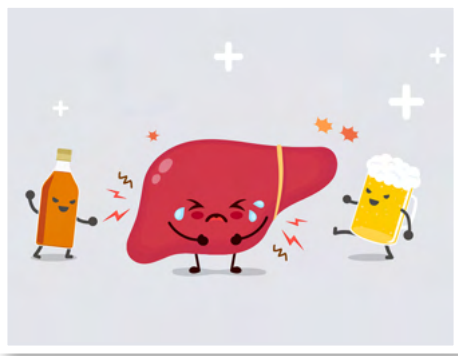
TIP.

- 아이들을 위한 간식을 만드는 경우에는 된장 대신 케첩을 넣어 반죽해도 된다.
- 보리밥에 채소와 두부, 된장 양념을 더해 동글동글한 주먹밥으로 만들어도 좋다.

[만들기]

- ①찰보리와 쌀을 섞어 물에 헹군 뒤 불에 넣어 넉넉하게 물을 붓고 30분간 불린다.
- ②냄비에 불린 잡곡과 물(2/3컵)을 붓고 끓인다.
- ③②가 끓어오르면 중간 불로 줄여 12분 → 중약 불로 5분간 익힌다.
- ④표고버섯, 양파, 부추는 다진다.
- ⑤두부를 칼의 옆면으로 곱게 으갠다.
- ⑥두부의 물기는 가볍게 짜낸 뒤 불에 다진 채소와 보리밥, 된장과 함께 넣고 섞는다.
- ⑦동글납작하게 모양을 빚는다.
- ⑧밀가루 → 달걀물 → 빵가루 순으로 옷을 입힌다.
- ⑨팬에 식용유를 넉넉히 두르고 반죽을 넣어 노릇 노릇해질 때까지 튀긴다.

과도한 음주가 불러온 알코올성 간질환



무엇이든 적당한 것이 좋지만, 그렇지 못하고 정도가 과한 경우 문제가 일어나기 마련이다. 우리 몸의 화학공장인 간이, 알코올로 인해 무너져가는 사태를 살펴보자.

1 | 정의



간은 우리 몸에 들어온 다양한 물질들을 흡수, 대사, 저장하는 화학 공장입니다. 과도한 알코올은 간세포에 지방을 축적시키고 알코올의 대사산물은 간세포를 손상시키게 됩니다.

이처럼, 알코올성 간질환은 과다한 음주로 인해 발생하는 간질환을 의미합니다. 무증상 지방간부터 알코올성 간염, 간경변, 말기 간부전에 이르는 다양한 질환입니다.

2 | 원인



알코올성 간질환은 과도한 음주로 인해 발생합니다. 과도한 음주량의 기준은 유전적인 특징, 성별에 따라 개인적인 차이가 있습니다.

그러나 하루 80g 이상의 알코올을 10~20년 정도 매일 섭취하는 경우, 알코올성 간염이나 간경변이 발생할 가능성이 큼니다.

일반적으로 비교적 안전하다고 여겨지는 음주량은 남성은 일일 40g, 여성은 일일 20g 이하입니다. 그러나 여성의 경우 남성보다 알코올을 적게 섭취해도 알코올성 간질환으로 이행할 수 있습니다. 보통 술 한잔에 10g의 알코올이 들어 있습니다.

3 | 증상



알코올 과다 섭취로 인한 간경변증의 발생 가능성은 유전적인 특징, 성별에 따라 개인별로 차이가 있습니다. 일반적으로 하루 80g 이상의 알코올을 10~20년간 섭취한 경우, 약 20%에서 알코올성 간경변증이 발생합니다.

■ 알코올성 지방간

대부분 무증상입니다. 그러나 간이 정상보다 큰 경우는 오른쪽 상복부의 통증을 호소할 수 있습니다.

■ 염증이 진행된 알코올성 간염

무력감, 피로감, 발열, 오심과 구토, 식욕 부진, 눈의 흰자가 노래지는 황달 등을 호소합니다. 약 30%는 복수(복막에 물이 차는 증상)가 동반됩니다.

■ 알코올성 간경변

복수, 식도정맥류(식도 혈관의 압력이 증가하여 식도 정맥의 수와 크기가 증가하고, 이에 따라 정맥이 혹처럼 부풀어 오르는 증상)의 출혈, 간성 혼수(의식이 흐려지거나 다른 사람처럼 행동함) 등이 나타납니다.

4 | 진단

알코올성 간질환을 진단하기 위해 혈액 검사를 통해 AST, ALT, r-GT 등의 간 기능 검사를 사용합니다. 혹은 초음파 검사로 간의 모양과 크기를 확인하여 진단에 도움을 받습니다. 초음파 검사로 간 및 비장 종대를 확

인할 수 있습니다. 초음파 검사상 간이 전체적으로 밝게 보이는 지방성 변화가 나타납니다. 좀 더 진행된 상태에서는 간경변증의 소견과 복수 등을 확인할 수 있습니다. 혈액이나 초음파 검사로 정확히 진단되지 않으면 간 조직 검사를 시행하기도 합니다.

5 | 치료



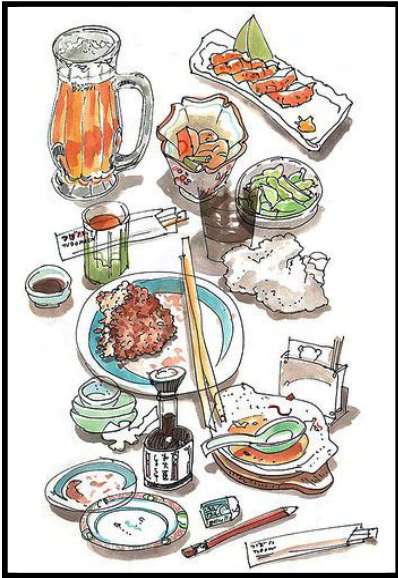
음주를 지속하면 어떤 약을 투여하더라도 간이 지속적으로 손상됩니다. 따라서, 가장 효과적인 치료 방법은 완전 금주입니다.

급성으로 중증 알코올 간염이 발생한 경우에는 단기 사망률이 매우 높아서 스테로이드나 펜톡시필린과 같은 특별한 치료 약제를 조심스럽게 사용하기도 합니다. 그러나 모두 회복되는 것은 아니며 간경변증이 상당히 진행된 경우, 간 이식을 고려하기도 합니다. 장기적인 예후 측면에서 알코올성 가장 중요한 치료는 절대적인 금주입니다.

6 | 주의사항

- 균형 잡힌 식사를 합니다.
- 소량씩 자주 먹는 것이 도움이 됩니다.
- 와인이나 알코올을 이용하여 만든 요리나 디저트도 주의합니다.
- 간성 혼수의 합병증이 있으면 단백질 섭취를 제한합니다.
- 복수와 부종이 있는 경우에는 저염 식이를 해야 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.

vivo daily stand 中野本店
와인바 · 스탠드바 · 카페
(ビーボデイリースタンド)



나카노역 근처에 위치한 이곳은 프렌치 델리와 데일리 와인
뿐만 아니라 에스프레소와 카페라떼 등의 카페메뉴, 런치도
즐길 수 있다. 더불어 테이크아웃도 가능하다고 하니, 낮과
밤 시간에 큰 구애를 받지 않고 방문하여도 좋을 듯 하다.



추천메뉴 1 ▶

ウフマヨ (계란 마요)

그냥 먹어도 맛있는 반숙 계란에 향신료
와 파마산치즈 그리고 마요네즈가 뿌려
져 있는 요리. 직접 만든 마요네즈의 맛이
특별하게 느껴진다.





◀추천메뉴2

鴨肉のパテ (오리고기 퍼티)
비어있는 느낌 없이 오리고기가 전체적으로 꽉 차있는 식감이 훌륭하다. 허브솔트의 풍미도 상상이상으로 가득하게 퍼질 메뉴이다.



추천메뉴3▶

ブラックペッパーチーズケーキ (치즈케이크)
와인과 땀 수 없는 안주라면 단연 치즈라고 할 수 있겠다. 카페도 운영하는 가게이기에 치즈케이크의 맛도 보장된 메뉴. 블랙페퍼와도 잘 어울린다.



◀추천메뉴4

ラザニア (라자냐)
매년 대인기의 메뉴이다. 토마토 소스가 군침이 돌게하는 비주얼을 자랑하고, 무려 3종류의 치즈를 아낌없이 사용하여 만들었다. 한번 맛보면 계속 찾을 수밖에 없는 메뉴.

★★★★☆☆

나카노역에서 언덕을 지나 도보 2분 정도의 거리에 위치한 와인바 겸 카페. 몇곳의 지점이 있지만 나카노가 본점이다. 바가 메인인 느낌이지만, 런치에도 꽤나 찾는 사람이 있는만큼 다양한 요리를 선보이고 있다. 특히나 레이드세트는 음료 2잔에 요리 1품 혹은 음료 1잔에 요리 2품을 950엔에 만나볼 수 있기 때문에 추천한다.

·東京都中野区中野3-35-6

·영업시간 : 11:00~26:00 연중무휴

·TEL : 03-5888-5476

·INSTAGRAM : vivo_nakano

·<https://tabelog.com/>→vivo daily stand 中野本店 으로 검색



뷰가 아름다운 복층집



꿈꾸는 다락방의 환상과 함께 복층에서 지내고 있는 이들을 위한 인테리어. 확고한 취향과 근사한 풍경이 어우러져 행복하고 풍요로운 일상을 완성된다.

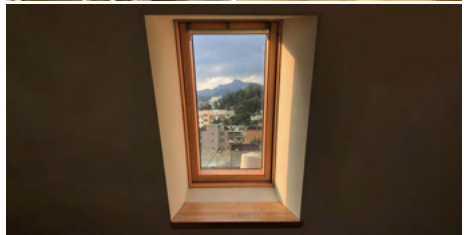
1 집과 처음 만난 순간



집 안으로 스며드는 환한 햇살, 창 너머로 탁 트인 뷰, 나무가 보이는 풍경! 집을 구할 때 가장 중요하게 고려한 세 가지 조건이었어요. 이를 만족시킬 집이 나타나지 않아 거의 포기 상태였는데, 그 무렵 정말 기적처럼 이 집을 만났어요.

처음 집을 방문한 날이 아직도 생생해요. 노을이 지기 시작하던 순간이었는데, 황홀할 정도로 아름다운 핑크빛 노을과 멀리 남산이 보이는 풍경을 보고 한눈에 반했어요. 제가 그토록 기다리던 운명의 집을 마주한 기분이었죠. '무조건 이 집에 살아야겠다'라고 결심했습니다.

2 집에 대한 소개



먼저 현관에 들어서면 정면으로 보이는 큰 창과 2층으로 향하는 원형 계단이 있고요. 한쪽은 박공지붕 형태라 45도 기울어져 있고 그 벽에는 이국적인 해외의 집처럼 작은 창들이 나 있어요. 이 창으로 시시각각 변하는 하늘과 시간의 흐름을 담은 계절의 변화를 느낄 수 있죠.

1층엔 거실과 주방, 테라스 그리고 2층엔 드레스룸, 서재, 침실이 자리하고 있어요. 복층 집이라

천고가 높아 시원한 개방감을 자랑하죠. 인테리어를 시작했을 때 한 가지 특정 컨셉트보다는 '좋아하는 느낌대로 꾸며보자'라고 결심했어요. 덕분에 주방은 일본 빈티지, 거실은 프렌치, 서재는 북유럽, 또 어떤 공간은 지극히 한국적 느낌이 나죠. 그래서 여러 나라의 무드가 혼합된 분위기에요.

주방은 마치 정말 빈티지한 카페에 온 듯한 느낌을 원했고, 침실은 호텔 또는 에어비엔비에 온 것 같은 분위기를 주고 싶었어요.

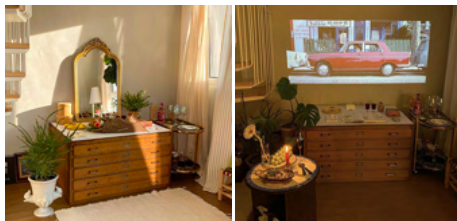
평소에 식물을 좋아하기도 하고 식물도 또 하나의 좋은 인테리어 요소라고 생각해요. 그래서 공간 곳곳에 어울리는 화분을 배치했어요. 기본적으로 화이트 캔버스 같은 바탕에 따뜻한 무드가 나도록 우드 가구를 두고, 여기에 컬러풀한 오브제로 포인트를 줬답니다.



주방이에요. 처음 왔을 때 가지고 있는 주방용품과 그릇보다 턱없이 부족한 수납공간과 자그마한 주방 때문에 어찌지도 못한 채 3개월이란 시간을 보냈어요. 결국엔 구조에 맞춰 그릇장과 아일랜드를 만들어 주방을 좀 더 크게 확장했어요.

홈 카페 무드를 내고 싶어 아일랜드는 카페 카운터 분위기로 디자인했고요. 상판은 조리가 가능하도록 스테인리스로, 하단은 편집솥처럼 진열된 쇼룸 느낌을 내고 싶어 유리 소재를 사용했습니다. 때로는 식료품을, 때론 그릇을 진열하죠. 어느 날은 빵을 놓기도 하며 기분에 따라 배치를 바꾸고 있어요. 손수 디자인한 주방이라 가장 애착이 가는 공간입니다.

4 나만의 홈 스타일링 팁



유행하는 아이템은 언제 처분해도 후회 없는 가격대의 제품으로 구매하는 편이에요. 반면 빈티지 오브제는 오래도록 신중하게 생각하고 가격대가 있더라도 그만큼 가치가 있다면 구매하죠.

3 집에서 가장 좋아하는 공간과 그 이유

시그널 캐치하기



여자는 남자보다 눈치가 빠르다. 상대가 보내는 호감 혹은 비호감의 시그널을 상대적으로 기민하게 알아챈다. 그럼에도 불구하고 헛갈리는 포인트는 분명 존재한다. 씬의 정의도 점점 모호해지고, 누군가의 마음을 얻는 일에 일률적인 바이블이 없어진지 오래다.

하지만 상대가 보내는 몸의 신호는 직관적이고 정확한 메시지를 전달한다. 이제 '좋으면서 싫은 척'하는 것은 드라마 <응답하라 1988>에나 나올 법한 일이 되었다. 말로는 숨길 수 있을지 몰라도 몸의 언어는 당신의, 그리고 상대방의 마음을 가장 적나라하게 보여줄 것이다. 상대가 보내는 신호를 완벽하게 캐치하고 알아듣기 위한 몸의 암호를 완벽하게 해독하는 방법을 알아본다.



KEY1 뒤에서 말을 건다



내 암호가 보이니? 그가 열심히 행동으로 보내오는 시그널을 재빠르게 캐치하여 스쳐 지나가는 인연이 되지 않도록 하는 똑똑한 여우가 되는 방법을 소개한다.

막상 해보면 별것 아니지만 많은 여자들이 로망이라고 말하는 스킨십 중 하나는 백허그다. 에스컬레이터나 엘리베이터를 탔을 때 사람이 많다는 핑계로 그가 자꾸만 뒤로 가 말을 건다면 긍정적인 신호로 받아들여도 좋다. 그의 마음에 조금이라도 확신이 생겼다면 갑자기 확 뒤돌아보면서 그를 당황하게 만드는 것도 관계 진전에 도움이 될 것이다.



KEY2 몸이 점점 기울어진다



밥도 먹었고, 술도 마셨고, 헤어질 때가 다가올 무렵 자꾸만 그가 몸을 치대고, 옷을 잡으면서 집에 가는 것의 불합리함과 쓸모없음을 어필하는 말을 한다. 가령 이런 식이다. '너무 추워서 택시 잡다가 얼어 죽을지도 몰라' '술을 많이 마셔서 지금 택시 타면 토할 것 같아' 등의 뻘한 핑계를 대는 것이다. 눈에 뻘히 보이는 수작이지만 당신도 오늘 밤 그와 함께 있고 싶다면 안전한 귀갓

길 대신 위험한 늑대와 함께 하룻밤을 보내는 것을 선택하면 된다.



KEY3 눈에서 꿀이 뚝뚝 떨어진다



사랑하는 감정이 담긴 눈빛과 몸만을 원하는 눈빛은 언뜻 보면 비슷해 보이지만 미세하게 다르다. 확실히 관계를 규정하지 않은 상태에서 애욕에 불타는 눈빛을 보내고 있다면 경계 태세를 갖춰야 한다. 원나잇으로 끝날 사이라도 상관없다면 그의 눈빛에 응답하면 되지만 상대와 천천히 단계를 밟아 관계를 진전시키고 싶다면 무시할 것.

당장 양봉을 해도 무리가 없는 눈빛이 느껴진다면 이야기는 달라진다. 입을 거짓말을 할 수 있어도 눈은 거짓을 말하기 쉽지 않다. 당신을 바라보는 눈빛에 흔들림이 없고 아주 작은 행동 하나도 놓치지 않고 따라 다닐 때는 그의 감정에 확신을 가져도 좋다. 특히 여러 사람과 다 같이 있을 때 자꾸만 그와 눈이 마주친다면 그가 계속 당신을 쳐다봤다는 분명한 증거! 누군가는 단순하고 너무 고전적인 시그널이라고 할지 모르지만 클래식은 영원하다.



KEY4 '꿀'이 자꾸 스친다



손을 잡는 것보다 손끝이 닿는 게 더 자극적이고, 아무도 볼 수 없는 테이블 아래에서 발장난을 하는 것이 더 짜릿한 이유는 무엇일까. 그것은 끝이 닿았기 때문. 우리 몸에서 가장 민감한 곳 중 옷 밖으로 드러난 부위는 손끝과 발끝이다.

그와 카페에서 마주 보고 앉았다. 그에게서 커피를 건네받으면서 손끝이 닿았는데 아주 미세하지만 닿는 찰나가 평소와 달리 길게 느껴질 때가 있다. 그때는 그가 어느 정도 접촉을 노렸기 때문일 것이다.

혹시 혼자만의 착각이라고 느껴진다면 발끝으로 직접 실험을 해보면 된다. 아무 의도 없이 정말 실수로 테이블 아래에서 그의 발을 건드렸다면 '미안' 하고 다시 발을 거두면 될 일이지만 작정한 날은 다르다. 발끝부터 종아리까지 살짝 그에게 기대듯이 닿도록 해보자. 그가 움찔하면서도 피하지 않는다면 그날은 그와 당신의 특별한 날이 될 것이다.



KEY5 가벼운 스킨십이 늘어난다



어깨동무, 팔짱, 장난을 가장한 옆구리 찌르기, 괜히 등 쓰다듬기 등 은근슬쩍 하는 스킨십이 잦아지기 시작한다. 이런 자잘한 행동은 크게 부담을 주지 않으면서 자신의 남성성을 은근히 어필하는 방법이다. 그는 이미 어깨동무를 하면서 당신의 맨 어깨를 어루만지는 상상을 할 것이다.

가벼운 스킨십을 남발하는 이유는 섹스 욕구가 끓어오르기 시작할 때 당장 섹스를 할 수는 없으니 사소한 스킨십이라도 자신의 정열을 해소하려는 의도도 포함한다. 뿐만 아니라 직접적이고 공격적인 방법이 아닌 이렇듯 사소한 움직임으로 여자를 조금씩 자극시키면 여자도 서서히 마음과 몸을 열기 시작할 거란 자체 데이트를 신뢰하기 때문이기도 하다.

행복한 책 읽기 10월의 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

개인주의자 선언

저자: 문유석
출판사: 문학동네



:: 두번째 행복 도서

매우 예민한 사람들을 위한 책

저자: 전홍진
출판사: 글항아리



현직 부장판사인 작가 문유석이 진단한 한국 사회의 국가주의적, 집단주의적 사회 문화를 신랄하게 파헤친 책. 저자는 가족주의 문화가 만연한 사회에서 수많은 개인들이 ‘내가 너무 별난 걸까’ 하는 생각에 속내를 드러내지 않고 자신의 욕망을 제풀에 꺾어버리며 살아가는 것은 거꾸로 건강하지 못한 사회 공동체를 구성하는 원인이 된다고 경고한다. 따라서 저자는 개인으로서, 시민으로서 서로를 바라보고 대화하고 타협하고 연대하는 자세가 필요함을 역설한다.

지난 10여 년간 삼성서울병원 정신건강의학과 전문의로서 1만 명 이상의 환자를 상담·치료해온 전홍진 교수가 펴낸 책이다. 이 책은 ‘매우 예민한 사람들’에 대한 전문적인 연구와 상담을 바탕으로 하여 예민성에 대한 자가 진단, 주요 우울증상에 대한 설명, 예민성을 줄이는 방법을 제시하고 있어 관심이 있거나 관련 증상이 있는 독자들에게 큰 도움이 된다. 특히 4부에는 자신의 예민성을 잘 조절해 실력과 능력으로 전환시킨 사례 9가지가 제시되어 있다. 책 곳곳에 제시된 진단표나 그래프는 스스로 자신의 상태를 점검하는 데 도움이 될 것이며, 부록의 ‘우울증 선별도구’ 역시 독자가 자신을 판단하고 그에 맞는 조언을 새기도록 해놓았다.