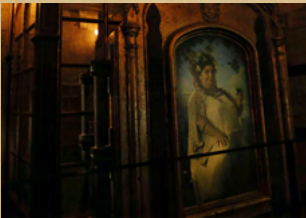


03 위저딩 월드 오브 해리 포터

THE WIZARDING
WORLD OF
Harry Potter™

UNIVERSAL STUDIOS JAPAN



호그와트 캐슬 워크



호그와트 특급 포토 오퍼튜니티



포드 앵글리아

해리 포터 앤드 더 포비든 저니™



이제 곧 마법이 온다! 360도 펼쳐지는 마법 세계를 더욱 리얼하게, 더욱 가깝게, 온몸을 내맡긴 채 해리 포터와 함께 질주하며 새로운 모험으로 신차원의 스틸을 체험하자!

어트랙션 주의 사항

어트랙션 타입: 놀이기구 어트랙션
소요시간: 약 5분 정원: 4명
신장 제한: 122cm 이상

플라이트 오브 더 히포그리프™



마법세계의 생물인 히포그리프와 해그리드의 오두막과 호박밭 하늘을 날아다니다. 히포그리프에 대한 올바른 접근 방법으로 비행을 시작!

어트랙션 주의 사항

어트랙션 타입: 놀이기구 어트랙션
소요시간: 약 2분 정원: 16명
단독 탑승 시 신장 제한: 122cm 이상
보호자 동반 시 신장 제한: 92cm 이상

04

어메이징 어드벤처 오브 스파이더맨 더ライド



현실과 구별이 어려울 정도로
믿을 수 없는 박진감과
100개를 넘는 연속된 특수효과로
차원이 다른 탑승감!
세계 최고 수준의 놀이기구로
짜릿함을 느껴보세요!



어트랙션 주의 사항

어트랙션 타입: 놀이기구 어트랙션 소요시간: 약 5분 정원: 12명
단독 탑승 시 신장 제한: 122cm 이상 보호자 동반 시 신장 제한: 102cm 이상

05

쥬라기 공원 더ライド

열대 수목이 무성한
쥬라기 공원을 탐험하세요.
대지를 걸어다니는 공룡과 마주치고,
공룡을 되살린, 경이로운 과학을
목격하는 감동적인 리버 투어입니다.
하지만 코스 앞에는 미치광이처럼
날뛰는 T-렉스가 기다리고 있습니다.
절체절명의 위기, 슬쩍해오는
T-렉스로부터 도망치기 위해
보트는 25.9m 아래로
곤두박질쳐야 합니다!



어트랙션 주의 사항

어트랙션 타입: 놀이기구 어트랙션 소요시간: 약 7분 정원: 25명
단독 탑승 시 신장 제한: 122cm 이상 보호자 동반 시 신장 제한: 107cm 이상



06 추천 캐릭터 상품

푸드

미니언



세서미 스트리트



스파이더맨



스누피



의상

미니언



세서미 스트리트



스파이더맨



스누피



캐릭터 상품

미니언



세서미 스트리트



헬로키티



스누피



몸의 정렬을 반듯하게



슬림한 몸을 만드는 것도 좋지만 무엇보다 중요한 것은, 우리 몸의 핵심이자 중심 부분으로 '파워하우스'라 불리는 코어를 단련하는 것! 건강한 라인을 함께 만들어봅시다.

01 | 스쿼트 앤 트위스트

01



●●● #11자복근 #허벅지운동 #엉덩이운동 ●●●

work▶ 하루에 1번 8회 반복 한다.

①② 두 손은 머리 뒤에 두고 두 발을 11자로 선 자세에서 고관절과 무릎을 구부려 내려간다.

③ 뒤통수를 누르며 올라와 정수리는 천장으로 길게 뻗으며 상체를 오른쪽으로 트위스트하며 오른쪽 무릎을 들어올려 코어에 힘을 느낀다.

④ 상체를 왼쪽으로 트위스트하며 왼쪽 무릎을 들어 올린다.

02 | 롤다운

02

work▶ 하루에 1번 8회 반복한다.

① 무릎을 세우고 앉은 자세에서 발목과 무릎, 골반을 일직선으로 두고 척추를 세운 뒤 손은 앞으로나란히 자세를 한다.

② 꼬리뼈부터 바닥에 붙이고 배꼽을 쭉 넣으며 몸을 둥글게 말아 큰 C자 모양을 만든다.

③ 가능하면 만세 자세에서 3초간 버티고 다시 척추를 세우며 올라온다.



●●● #복부운동 #척추움직임향상 ●●●

03 | 네 발 기기 자세

work▶ 하루에 1번 좌우8회 반복 한다.

① 네 발 기기 자세로 준비한다. 어깨 아래 손목, 골반 아래 무릎이 오고 복부와 허벅지 안쪽에는 긴장감을 유지한다.

② 몸통을 유지한 채 오른쪽 다리를 뒤로 뺀고 왼쪽 팔은 앞으로 뺀다.

③ 팔다리를 동시에 뺀다.



03

●●● #코어활성화 #어깨·고관절운동 ●●●

04



●●● #옆구리근살 #옆엉덩이운동 #어깨 ●●●

05 | 솔더 브릿지

work▶ 하루에 1번 좌우8회 반복 한다.

① 누운 자세에서 무릎을 세운 뒤 척추를 길게 늘여드리고 엉덩이부터 천천히 올라간다.

②③ 올라가서 오른 무릎을 직각을 만들어 들어 올렸다가 내려 발끝으로 바닥을 터치하고 다시 들어 올린다. 다시 이전 자세로 돌아와 등 위쪽부터 천천히 내려온다.



05

●●● #척추건강 #엉덩이운동 #골반운동 ●●●

TIP. 코어를 강화하는 비법이 호흡법이라고요?

코어는 횡경막부터 골반 바닥에 있는 골반저근, 허벅지 위쪽까지의 근육들을 말해요. 운동할 때는 들이쉬는 호흡에 흉곽이 양옆으로 넓혀지고 내실 때 조여져 횡경막, 복부 근육을 활성화하는 호흡을 하게 되죠. 이때 골반저근을 같이 사용하면 복근이 더 크게 활성화돼요. 특히 산전·산후 복직근의 회복에 아주 중요한 것이 바로 이 호흡법이죠. 집에서 쉽게, 재미있게, 효과적으로 따라해 보세요!

내 모공을 지켜라



나도 모르게 모공을 자꾸만 키우는 사소한 습관엔 무엇이 있을까? 모공이 커지는 걸 막으려면 어떻게 해야 할까?

모공 늘리는 습관 1

묵은 각질을 그대로 방치한다



묵은 각질 때문에 노폐물이나 피지가 배출되지 못하면 쌓인 노폐물의 크기만큼 모공이 넓어진다. 모공을 막는 또 하나의 물질인 블랙헤드는 피지에 고여있던 불포화지방산이나 스쿠알렌 등이 자외선에 노출되면서 생기는 것. 그렇기 때문에 딸기씨처럼 모공 사이에 낀 블랙헤드와 피부를 두텁게 덮고 있는 묵은 각질을 제거하지 않으면 모공이 늘어날 확률이 점점 높아질 수밖에 없다.

물론 모공 관리를 위해 깨끗하게 세안하는 것도 중요하지만 지나치게 ‘뽀뽀’하게 씻거나 박박 닦아내면 피부에 상처만 낼 뿐이다. 각질 제거는 주 2회가 적당하다. 예민한 피부라면 스크럽제는 피하고 부드럽게 흡수시킬 수 있는 필링 제품을 찾는 게 좋다.

모공 늘리는 습관 2

뜨거운 물로 세수를 한다



사우나를 하듯 뜨거운 물로 세안을 하면 모세혈관이 확장되고 피부 수분은 빼앗겨 모공이 확 늘어나는 대참사를 겪게 된다. 더 큰 문제는 세안 마지막 단계에 찬물로 헹구는 경우다. 세안 후 마

무리로 '찬물 패팅'을 하는 게 모공 수축에 도움이 된다는 잘못된 소문이 퍼지면서 많은 사람들이 이를 맹신하고 있다. 사실 찬물로 얼굴을 씻으면 일시적으로 모공이 조여지는 효과가 있지만 길어야 20분 정도이고, 그 후에는 다시 '원상 복구'된다.

오히려 뜨거운 물과 차가운 물을 번갈아 사용하는 데서 오는 급격한 온도변화가 피부에 자극을 주기만 한다. 뜨거운 물, 찬 물이 아닌 미온수로 세안하는 것이 가장 좋다.

모공 늘리는 습관 3

밀가루 음식을 자주 먹는다



유제품이나 정제된 쌀, 밀가루, 탄산음료 등 당 지수(Glucose Index)가 높은 식품은 섭취 즉시 혈당을 높인다. 그 중에서도 밀가루는 GI 지수가 높은 대표적인 식재료. 밀가루 음식을 자주 먹으면 소화기관에 부담을 줄 수 있다.

이 때문에 상부로 열이 발생하게 되면, 피지 분비량이 늘고 자연스럽게 모공이 커지게 되는 것이다. 뿐만 아니라, 이것은 여드름의 원인이 되기도 한다. 모공을 비롯한 피부 트러블이 신경 쓰인다면 GI 지수가 낮은 음식 위주로 식단을 짜는 편이 좋다.

모공 늘리는 습관 4

화장을 지우지 않고 잠에 든다



화장을 지우지 않고 자면 화장품과 피부 노폐물이 뒤엉켜 피부가 호흡하지 못하게 되고, 결과적으로 모공이 막혀버린다. 위에 언급한 대로 모공이 막히면 블랙헤드가 생겨 모공이 커질 수밖에 없다. 피부 트러블은 두 말할 필요가 없다.

그 뿐만이 아니다. 화장을 제대로 지우지 않고 자면 새로운 세포가 생겨나는데 방해가 되고 색조 제품들이 눈가나 입가에 색소침착을 일으킬 수 있다. 눈두덩이 유난히 누렇거나 입술이 보라색인 경우가 이에 해당한다. 가장 중요한 건 메이크업을 지우는 과정에서 자연스레 떨어져야 할 각질들이 떨어지지 못하고 붙어 있어, 결국 관리하기 어려운 묵은 각질이 되어버린다는 사실이다.

:: 레이저 시술 ::



'포토나 XS'는 피부에 미세한 구멍을 뚫어 새로운 조직이 차오르도록 유도해 모공을 메우는 레이저 시술이다. '스타룩스XD'는 피부 진피층까지 도달해 에너지 기동을 만들어 모공을 조이고 피부결을 매끈하게 만드는 시술이다. '아피니트'는 탄산수를 이용하여 모공 속 피지를 뽑아내고 모공 벽에 미세한 염증을 유발시켜 새살을 돋게 만든다. 시술 대부분은 적어도 5회 이상 받아야 효과를 볼 수 있으므로 미리미리 예방하는 것이 훨씬 더 좋겠다.

내 것처럼 자연스러운 반영구 화장



아침마다 분주한 준비시간. 콤플렉스 가득한 머리, 눈, 입술 등 커버하지 않으면 안될 곳이 없는 것 같다. 이젠 반영구 화장으로 당당하고 여유로운 아침을 맞아보자.

반영구 화장이란?

흔히 눈썹 문신 등으로 잘 알려져 있는 시술로, 기존 문신이 아닌 새로운 기법의 화장술로 아름다움을 만들어 오랫동안 유지시키는 화장술이라 할 수 있습니다.

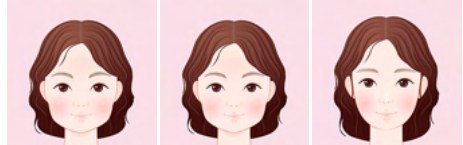
보통 1년에서 2년정도 유지되며 이후에는 서서히 흐려져 사라지게 되므로 기존의 문신처럼 영구적으로 남지 않습니다.

반영구 눈썹

▶ 이런 분들께 추천

- 1 메이크업 시간을 단축하고 싶으신 분
- 2 짝짝이 눈썹으로 고민하시는 분
- 3 눈썹 솜이 적어 고민이시거나 인상의 변화를 주고 싶으신 분
- 4 눈썹 교정으로 얼굴형 보완을 원하시는 분

▶ 내 얼굴형에 맞는 눈썹은?



둥근형
세련되보이는 인상을 위해 각진 눈썹을 추천합니다

사각형
순해보이도록 둥근형의 눈썹을 추천합니다

긴형
얼굴이 작아보이도록 일자형 눈썹을 추천합니다

반영구 아이라인

▶ 이런 분들께 추천

- 1 속눈썹이 거의 없어 또렷하지 않은 인상
- 2 수술 없이 또렷한 인상을 원하는 경우
- 3 아이라인 그리는 것에 자신이 없는 경우
- 4 눈이 작아 보이고 아이라인이 잘 번지는 경우

▶ 내 눈매에 어울리는 아이라인은?




베이직라인 한듯 안한듯 자연스러운 눈매를 원할 때
꼬리라인 눈꼬리가 처져 줄려보이는 눈에 꼬리를 넣어 매력적인 눈매로
점막라인 또렷해 보이지 않는 눈을 생기있는 눈매로


반영구 입술


▶ 이런 분들께 추천


- 1 입술라인이 또렷하지 않거나 입술 제품을 매일 쓰는 것이 귀찮으신 분
- 2 입술의 두께나 모양을 교정하고 싶으신 분
- 3 입술색이 창백하거나 검게 보이시는 분
- 4 쌍열도 화장한 듯 생기있어 보이고 싶으신 분

▶ 내 피부에 어울리는 립컬러는?

하얀 피부  온기를 더하는 따뜻한 계열의 컬러

노란 피부  레드빛 오렌지, 코랄핑크 계열의 컬러

붉은 피부  피치 계열의 뉴트럴톤 컬러

어두운 피부  선명한 레드 계열의 컬러

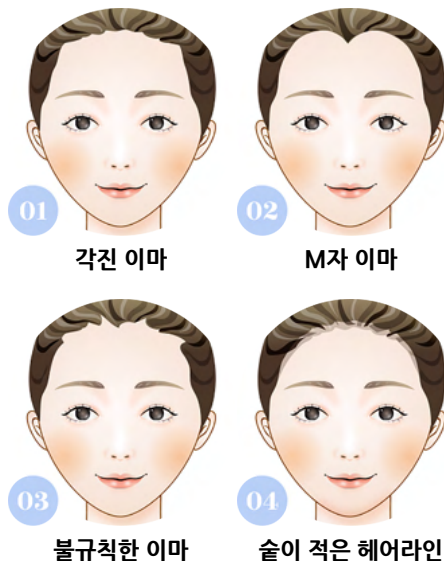
반영구 헤어라인

▶ 이런 분들께 추천

- 1 탈모로 인해 헤어라인이 과하게 위로 올라간 경우

- 2 두피의 흉터로 부분적으로 모발이 나지 않는 경우
- 3 머리술이 적어 고민인 경우
- 4 수술 없이 간단하게 헤어라인을 개선하고 싶으신 분

▶ 반영구 헤어라인이 필요한 이마 유형은?



시술 과정

1 1:1 시술 상담

1:1 상담을 통해서 각자의 특징을 파악하고 개인 얼굴에 맞춘 디자인 작업을 진행합니다.

2 시술 부위 마취

통증 방지용 마취크림을 도포한 후 잠시 대기합니다.

3 색소 블렌딩 및 시술

디자인 색상에 맞춰 색소를 블렌딩하고 미세하게 터치하듯 시술합니다.

4 주의사항 안내

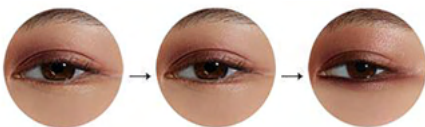
전체적인 균형을 고려하여 마무리 시술을 한 후 주의사항을 안내합니다.

트렌디 컬러의 스모키 메이크업



가을 메이크업의 대세는 뭐니뭐니 해도 스모키! 블랙뿐 아니라 다양한 컬러와 패턴으로 완성한 4가지 스모키 메이크업을 숙지하시길 바란다.

01. BRICK SMOKY 브릭 스모키



02. BLACK SMOKY 블랙 스모키





STEP 1 헤라 색도 듀오 #02 이지고잉의 베이스 컬러인 비스크를 눈두덩이 전체에 바른다.

STEP 2 새들 브라운 컬러를 눈꼬리와 언더 아이 라인에 바른 뒤, 헤라 아이 디자이너 펜슬 #01 블랙으로 점막을 메우고, 언더 아이라인을 그린다.

STEP 3 언더 아이라인을 부드럽게 스머지한 뒤, 헤라 리치 롱래쉬 워터프루프 마스카라 #79 래쉬 블랙을 속눈썹에 듬뿍 바른다.

03. BROWN SMOKY 브라운 스모키



STEP 1 헤라 색도 듀오 #03 인튜이티브 중 베이스 컬러인 러셋을 눈두덩이에 넓고 얇게 바른다.

STEP 2 옴버 컬러를 아이라인을 따라 두껍게 바른 뒤, step1과 어우러지게 부드럽게 펴 바른다.

STEP 3 부러로 속눈썹을 확실히 컬링한 뒤, 헤라 리치 롱래쉬 워터프루프 마스카라 #79 래쉬 블랙을 속눈썹에 듬뿍 바른다.

랙을 속눈썹에 듬뿍 바른다.

04. ROSE SMOKY 로즈 스모키



STEP 1 헤라 색도 듀오 #07 디센트 중 베이스 컬러인 샌드 달라를 아이홀에 넓게 펴 바르고, 포인트 컬러인 스팅크스를 아이라인을 따라 바른 뒤 경계를 퍼뜨려 깊은 눈매를 연출한다.

STEP 2 헤라 아이 디자이너 펜슬 #02 브라운으로 점막을 메우듯 아이라인을 그린다. 아이라인 길이는 눈 모양에 따라 조절한다.

STEP 3 헤라 리치 롱래쉬 워터프루프 마스카라 #79 래쉬 블랙으로 선명한 눈매를 연출한다.

:: Editor's Comment ::

01. 브릭 스모키 고희적인 분위기 연출시 적합.
02. 블랙 스모키 새롭고 트렌디하게 연출하고 싶으면, 언더 아이라인에 블랙 라인을 그려보길.
03. 브라운 스모키 보다 부드러운 느낌.
04. 로즈 스모키 사랑스러우면서 세련된 분위기.

진주 목걸이를 한 그들



더 이상 무겁고 차가운 체인만이 맨즈 액세서리의 전부가 아닙니다.

01 지드래곤



진주 목걸이 하면 가장 먼저 떠오르는 인물, 지드래곤. 그는 샤넬의 엠버서더로써 이미 오래 전부터 진주 액세서리 스타일링을 꾸준히 선보여 왔

진주 목걸이란, 여성들이 하는 액세서리로 생각하기 쉬울만큼 자주 이용되는 아이템이다. 그렇지만 더이상 여성의 전유물이 아닌 남성들의 멋진 애장품이 될 수도 있다는 사실!

췌. 그는 평소 스트리트 무드의 키치한 감성으로 진주 목걸이 스타일링을 즐기는 편입니다.



최근 알이 크고 하트 팬던트가 있는 진주 목걸이를 특히 여러 번 착용해서 화제가 됐습니다. 초커처럼 짧은 형태로 주로 셔츠에 매치해 룩의 중심 포인트로 연출했습니다.

02 뷔



장난기 가득한 소년미를 지닌 뷔 역시 진주 목걸이 스타일링을 다양하게 보여주고 있는 인물 중 하나입니다. 뷔는 주로 얇은 진주 네크리스를 여러 개 레이어링 하는 방식으로 클래식한 룩을 즐깁니다. 또한 진주와 컬러 비즈가 조합된, 유니크하면서도 청치한 느낌의 진주 목걸이를 매치해 자유로운 보헤미안 룩도 선보였죠.



또 뷔는 한 팬사인회 현장에서, 진주 목걸이와 진귀걸이를 동시에 착용하여 주목을 받기도 했죠.

03 송민호



좀 더 대담한 스타일링에도 도전해 볼 의향이 있다면 송민호처럼 여러 가지 길이와 굵기의 진주 목걸이를 레이어링 해보세요.



뿐만 아니라 체인, 큐빅 등 다양한 소재가 섞인 진주 아이템도 좋습니다. 중요한 건, 상의는 티셔츠, 맨투맨 등 데일리 웨어를 매치해야 좀 더 이질감 없이 편안하게 연출할 수 있다는 것입니다.

04 하성운

진주 목걸이는 꼭 힙한 패션에만 매치해야 한다는 편견을 버립니다. 이렇게 무해한 매력을 지닌 하성운에게도 무척 잘 어울리니까 말이죠.



평소 반듯하고 깨끗한 이미지의 하성운 역시 진주 목걸이 스타일링을 시도했는데, 굳더더기 없는 올 화이트 룩에 매치해 마치 흰 우유 같은 담백한 매력을 뽐냈습니다. 또한 셔츠와 타이, 재킷을 매치한 모노톤의 슈트에는 진주 이어링을 매치해 심심할 수 있는 룩에 한 곳 반전의 요소를 가미했습니다.

05 비



비는 편안하고 코지한 느낌의 카디건과 함께 진주 목걸이를 매치했는데, 카디건의 따뜻한 느낌 덕분에 진주 목걸이가 튀지 않고 적당하게 잘 어울리는 느낌입니다. 스타일링의 강약 조절을 잘한 예라고 볼 수 있습니다.

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

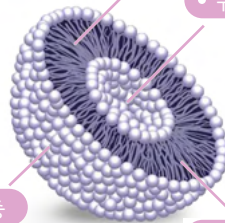
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

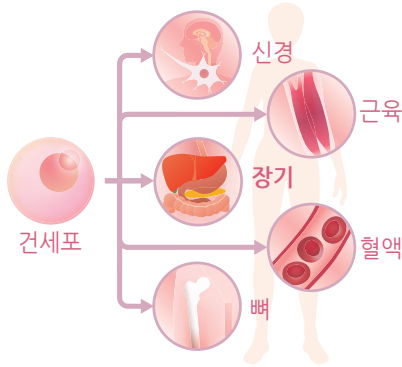
02 Cellogy

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

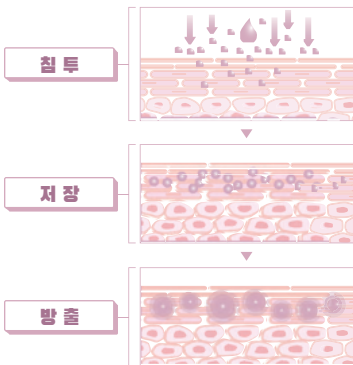
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

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.

심도 보이고 해서 아기변기에 앉아 있는 것도 좋아하긴 합니다.

근데 막상 진짜 변의가 느껴지거나 하면 아무도 없는 곳으로 달려가 몰래 숨어 혼자 응가를 해요. 다가가면 저리 가라고 하거나 보던 변을 멈추고 다른 행동을 합니다. 시간 맞춰 변기에 앉혀보아도 돌아다니다가 앉기만 반복할 뿐 한번도 성공한 적이 없네요. 배변훈련이 계속 실패하고 나니, 뭐가 잘못된건가 싶어 혼란스러워요. 아이를 어떻게 이끌어 줘야 즐겁게 성공할 수 있을지 방법을 좀 알려주세요.

BABY1

배변훈련, 도와주세요



걱정 말아요

영유아기 배변가리기는 이후 성장기에 있어 올바른 인성 및 정서, 사회성 발달에도 커다란 영향을 주므로 무엇보다 안정되고 편안한 가운데서 이루어져야 합니다. 일반적으로 배변가리기는 20개월을 넘어서면서 이루어지나 개인차가 있어 그 시작시기와 종료시기에 큰 차이가 있습니다.

배변가리기의 시작은 아이 스스로 변의를 지각하고 자신만의 언어나 표현방법으로 주변에 알리는 데서 시작됩니다. 어머님께서 우리 아이의 배변가리기 때문에 너무 신경쓰시지 않았으면 합니다. 거듭 말씀드리거니와 빠른 배변가리기 보다는 더디더라도 안정되고 편안한 배변가리기가 보다 중요합니다.

* 고민 있어요

22개월 남자아이를 키우고 있어요. 응가하고 나서 "엄마 똥" 이라고 말하며 의사표현을 하기에 이제 준비가 된건가 싶어 본격적인 배변훈련을 시도해보고 있어요. 얼마나 아빠가 변기에 앉아 있는 모습을 보면 "엄마 쉬~" 라고 말하면서 관

우리 아이의 경우 변의지각은 이루어지고 스스로 변기를 사용해야하는 당위성은 지각하고 있으나 아직은 이를 행동으로 실천하기까지는 조금 더 시간이 필요하다는 생각입니다.

아이가 기저귀 차기를 원할 경우 채워주시고, 한 칸으로 가 대변을 볼 경우 편안하게 볼 수 있도록 해 주시되, 마치고 이를 치울 때에는 아이도 동참시켜 주시기 바랍니다. 이와 동시에 동화나 어른들의 변기 사용 등을 보여주시며 아이 스스로 주저함이나 거부감 없이 변기를 사용할 수 있을 때까지 충분히 기다려 주시기 바랍니다.

BABY2

생각하는 의자, 언제가 좋을까요?



'생각하는 의자'에서 같이 고민중인, 귀여운 너

*고민 있어요

생각하는 의자는 잘만 활용하면 훈육에 도움이 된다고하는데, 대략 몇 개월부터 활용하는 게 좋을까요?

💬 걱정 말아요

생각하는 자리나 의자를 사용하는 이유는 아이의 바른 행동습관 형성을 위한 것이 주된 목적이랍니다. 따라서 아이가 우선은 주변인의 말귀를 어느 정도 알아들을 수 있어야 하며, 자신이 한 행동을 지각하고 잘못된 행동에 대해서는 조금이나마 잘못된 행동임을 지각할 수 있어야 효과를 발휘할 수 있다고 생각합니다. 일반적으로 아이가 간단한 규칙을 이해하며, 주 양육자와 언어를 통한 의사소통이 간단하게라도 가능한 30개월 전후가 적정시기라 할 수 있으나, 개인차가 있습니다. 하여 아이가 간단한 규칙을 이해하며 말

귀를 알아듣는다 생각하시면 시작하시되, 2세면 2분, 3세면 3분, 4세면 4분 앉아있도록 해 주시고 어두운 곳에 혼자 있도록 하는 것은 삼가 주셔야 합니다. 종료 후에는 왜 반성의자에 앉았는가를 이해할 수 있도록 다시 한번 상황을 설명해 주시는 것이 도움이 됩니다.

BABY3

우리아이 머리감기, 전쟁이에요



*고민 있어요

23개월 된 딸아이를 키우고 있어요. 요즘 머리감기가 아주 전쟁이에요. 안아도 보고 샴푸의자도 써 보고 샴푸캡도 사용해 봤는데, 머리에 물만 부으면 자지러집니다. 거품 내는 것까지는 괜찮지만 물 붓는 걸 유독 싫어해요. 어쩌면 좋을까요?

💬 걱정 말아요

우선 우리 아이에게 왜 머리에 물을 부으면 싫은지 물어보시고, 아이로부터 이유를 들어주세요. 언어적 표현의 미발달로 인해 표현이 분명치 않을 땐 여러 가지 경우를 들어 아이로 하여금 싫어하는 이유를 지각할 수 있도록 해주세요. 이후 원인을 아이 주도하에 없애는 과정이 필요합니다.

예를 들어, 무서워서라고 아이가 답할 경우 "눈을 감으면 무서워서?", "눈에 비누가 들어갈까봐?" 등의 이유를 나열하여 원인을 구체적으로 지각할 수 있도록 해주시고 아이가 느끼고 지각하는 차원에서 없애주셔야 합니다. 가령 눈을 감으면 무서워서라고 답할 경우 눈을 뜬 채로 눈에 물이나 비누가 들어 가지 않도록 머리를 감겨 주셔야 하는 것이죠.

오늘의 야식은 너로 정했다!



양파 듬뿍 감자전

[재료]

감자 3개, 양파 1개, 감자전분 1큰술, 오일 3큰술, 바질 조금, 후추 약간, 소금 1t

2인분 기준

[만들기]

- ① 감자와 양파를 준비한다.
- ② 감자는 가능하게 채썰고 소금 1t 넣어 20분 정도 절여준다.
- ③ 채반에 넣어 물기를 꼭 짜준다.
- ④ 양파는 모양을 살려서 5미리 두께로 썰어 주고, 양파는 흰양파, 자색양파 두가지를 준비한다.
- ⑤ 예열된 팬에 오일을 넉넉하게 두르고 양파를 먼저 넣어 준다. 그리고 양파 사이사이 빈공간 없이 감자로 채워준다.
- ⑥ 감자전의 접착력을 위해 체에 전분가루를 담아 위에 살살 뿌려준다.
- ⑦ 아랫 부분이 노릇하게 익으면 접시를 뒤집어 반대쪽도 익혀준다.
- ⑧ 후추를 살짝 뿌리고 접시에 담아 바질잎으로 장식한다.

하루 중 가장 큰 비중을 차지하는 행복은, 변함없이 야식을 먹을 때일 것이다. 오늘의 메뉴는 이것으로 해보는 건 어떨까?



오븐 닭봉구이

[재료]

닭봉 1kg, 견과류, 우유, 후추, 청주

4인분 기준

[양념 재료]

간장 3큰술, 다진마늘 2큰술, 청주 2큰술, 식초 2큰술, 케첩 2큰술, 올리고당 4큰술, 참기름 약간, 후추가루 약간

[만들기]

- ① 닭봉은 깨끗하게 씻어 물기뻐 후 칼집 한두군데 넣은 후 우유에 30분 정도 재워둔다.
- ② 우유물기를 빼 준 후 후추, 청주, 소금 뿌려 10분 정도 밑간 해둔다.
- ③ 예열오븐 230도에서 닭봉을 팬에 올리고 30분정도 구워준다. (노릇해질 때까지 굽는다.)
- ④ 양념장을 넣고 바글바글 끓여 구운 닭봉을 넣고 양념이 고루 잘 섞이도록 줄이듯이 버무려준다.
- ⑤ 마지막에 다진 견과류(땅콩, 아몬드)를 뿌려준다.



매콤달달 버섯강정

[재료]

새송이버섯 3쪽지, 표고버섯 4쪽지, 청양고추 3~4개, 풋고추 2개, 홍고추 1개, 다진마늘 1ts, 식용유 2종이컵, 달걀 2개, 튀김가루 2종이컵, 물 0.5종이컵, 견과류 적당히

[양념 재료]

간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 케찹 1큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술, 참기름 1큰술

[만들기]

- ①몸에 좋은 버섯과 고추 등을 준비한다.
- ②새송이, 표고버섯은 밑동을 제거하고 큼직큼직하게 잘라준다.
- ③풋고추는 반으로 잘라 씨를 빼고 송송 썰어준다. 청양고추랑 홍고추도 마찬가지로 썰어준다.
- ④양념 재료를 넣고 양념장을 만들어준다.
- ⑤튀김가루 종이컵 2개, 달걀 2개, 물 조금 넣고 반죽을 만들어준다.
- ⑥새송이, 표고버섯을 넣고 골고루 섞어준다.
- ⑦냄비에 식용유를 넉넉하게 뿌리고 중약불로 약2분 정도 버섯을 튀겨준다.
- ⑧달군팬에 식용유를 살짝 두르고 다진고추, 다진마늘을 넣고 중불에서 볶은 뒤 ⑦과 양념장을 넣고 맛있게 달걀 볶아준다.
- ⑨접시에 옮겨 담고 취향에 따라 견과류를 뿌려 완성한다.

2인분 기준



고구마 치즈볼

[재료]

고구마, 모짜렐라치즈, 빵가루, 오일 스프레이, 설탕

[만들기]

- ①익힌 고구마를 준비한다. 굵거나 찌거나 익히는 방법은 상관 없다. 오일 스프레이가 있다면 준비한다. 생략 가능하나 뿌려서 구우면 더욱 바삭하고 노릇하게 구워진다.
- ②빵가루와 모짜렐라치즈를 준비한다. 잦은 생략 가능하나 추가로 넣어주어도 된다.
- ③고구마 껍질을 벗겨 그릇에 담고 곱게 으깨어 준다. 고구마가 싱거우면 꿀이나 설탕을 섞어준다.
- ④비닐장갑을 끼고 으갠 고구마 반죽을 등글게 펼쳐 놓는다.
- ⑤안에 모짜렐라 치즈를 넣고, 치즈가 밖으로 나오지 않게 동그랗게 빚어준다.
- ⑥고구마볼을 빵가루에 넣고 굴려서 고루 묻혀준다. 빵가루를 묻혀서 모양을 동글게, 예쁘게 마무리한다.
- ⑦에어프라이어 바스켓에 기름을 먼저 뿌려서 구울 때 달라 붙지 않도록 한다. 그리고 고구마볼에도 골고루 오일 스프레이를 뿌려준다.
- ⑧에어프라이어 180도로 17분을 구워준다. 중간에 뒤집지 않아도 되지만, 에어프라이어마다 온도차가 있으니 타지 않는지 중간 확인한다.
- ⑨완성된 고구마 치즈볼을 접시에 예쁘게 담아낸다. 우유와 함께 내어주면 좋다.

2인분 기준

건강에 대한 두려움과 집착



코로나가 휩쓸고 간 후, 조금만 아파도 '혹시 내가?' 라는 생각이 지배적이다. 이외에도 건강에 대한 염려와 집착이 심하다면 이 자체가 바로 질병이다.

1 | 정의



건강염려증(질병 불안장애)은 자신이 심각한 질병에 걸렸다는 믿음이나 걸릴 수 있다는 공포에 사로잡혀 자신의 건강을 비정상적으로 염려하고 병에 집착하는 질병으로, 신체형 장애에 속합니다. 환자는 자신의 정상적인 신체 증상도 병 때문이라고 생각하는 경향이 있으며, 이로 인해 정상적인 사회적, 직업적 활동에 지장이 생깁니다.

건강염려증 환자는 병에 집착하여 여러 병

원을 찾아다니면서 재검사를 요구합니다. 의사가 신체검사상 이상이 없다고 하더라도 신체 이상에 대한 염려와 집착을 포기하지 못합니다. 다만 건강염려증은 환자가 자신에게 질병이 있다고 믿고 있는 것이지 증상을 꾸미는 것은 아닙니다.

2 | 원인

건강염려증의 원인을 설명하는 몇 가지 가설이 있습니다.

① 건강염려증 환자는 신체적 불편에 대한 역치나 인내심이 낮아서 신체에서 오는 감각을 강하게 느낀다고 합니다. 따라서 보통 사람이 뱃속이 약간 거북하다고 느끼는 것을 환자는 통증으로 느낄 수 있습니다. 또한 많은 건강염려증 환자는 불안 수준이 쉽게 높아지고 오래 지속되어 증상이 느껴지면 쉽게 불안해합니다. 이에 환자는 증상에 더 집착하고 증상을 더욱 자주 호소하는 악순환에 빠지기도 합니다.

② 사회 학습 이론에 의하면 감당할 수 없

는 문제에 당면한 환자는 환자 역할을 함으로써 책임과 의무를 피한다고 합니다. 이런 맥락에서 건강염려증의 발생을 설명하기도 합니다.

③ 건강염려증을 우울증이나 불안장애와 같은 다른 정신 질환의 변종으로 보는 경우도 있습니다.

④ 정신 역동적으로는 공격성이나 적대감이 신체로 변환된 것으로 설명합니다. 상실이나 배신으로 인한 분노, 죄책감이나 자존심 저하에 대한 방어 증상으로 건강염려 증상이 생길 수 있다고 봅니다.

3 | 증상



건강염려증에 걸린 환자들은 자신이 질병에 걸렸다고 생각하여 다양한 의학 용어를 쓰며 증세를 호소합니다. 환자는 검사 결과가 정상이며 질병이 없다는 의사의 설명을 믿지 못하는 경향이 강하여, 여러 병원을 다니며 반복적인 검사를 받는 닥터 쇼핑(doctor shopping)을 합니다. 간혹 나름대로 치료하겠다고 하며 건강식품을 섭취하거나 민간요법에 심취하기도 합니다.

4 | 진단

① 환자는 신체적 증상이나 감각을 잘못 해석하여 자신의 몸에 심각한 병이 있다는 잘못

된 믿음에 집착합니다.

② 내과적 또는 신경과적 검사상으로는 이상이 없지만, 몸에 이상이 있다는 잘못된 믿음이 6개월 이상 지속되어 일상생활, 직장생활 등에 지장을 줍니다.

5 | 치료



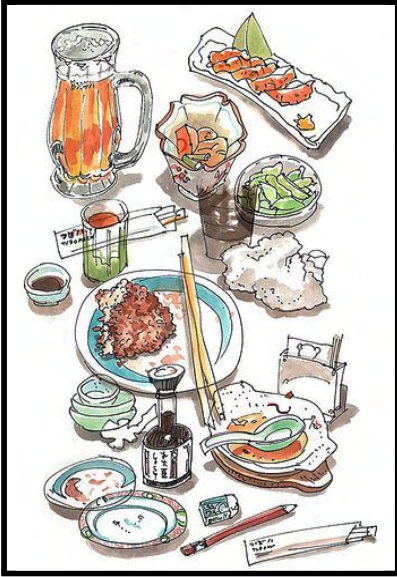
건강염려증 환자들은 대부분 스스로 신체적 질환이 있다고 믿기 때문에 정신 치료를 거부합니다. 그러나 정신 치료를 통해 스트레스를 줄이고 만성 경과에 대응하는 대처요령을 터득하도록 도와야 합니다.

우울이나 불안 증세가 동반된 경우는 약물 치료를 하는 것이 좋습니다. 또한 미리 계획된 검사를 정기적으로 시행하여 의사가 환자를 무시하거나 포기하지 않는다는 확신을 주는 게 도움이 됩니다. 침묵적인 검사나 치료는 반드시 명백한 질환이 있는 경우에만 시행해야 합니다.

6 | 경과

어떤 연령에서든 발생하지만 주로 20~30대에 발병합니다. 건강염려증은 회복과 재발을 반복하는 삽화성 질환입니다. 스트레스에 의해 재발하는 경우가 많으며, 수개월 또는 수년씩 지속되는 경우도 있습니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

鳥テル
이자카야·야키토리
(トリテル)



한 번이라도 가본 사람은 감히 이렇게도 평가한다. '야키토리계의 왕' 이라고. 외관에서부터 강하게 느껴지는 맛집의 기운이 마음을 설레게 한다. 보장된 맛에 착한 가격, 정겨운 점원들의 말소리와 웃음소리가 더해져 하루동안의 피로를 확 가시게 하는 행복한 가게에 초대한다.



추천메뉴 1 ▶

牛すじ煮み (소고기조림)

니코미는 여러가지 스타일이 있지만, 이곳은 결속하지 않게 담백하고 투명한 스프 타입이다. 고기의 부드러움이 두부와 아주 잘 어울리는 맛이다.





◀추천메뉴2

ささみ柚子胡椒 (사사미)
"맛있어!" 닭 가슴살이지만, 너무 딱딱하지도 않은 적절한 굵기와 유자후추의 고소함 덕에 몇 꼬치라도 먹을 수 있겠다.

추천메뉴3▶

れば (간)

이렇게까지 부드러울 수 있을까. 「レバー」가 아닌「れば」라고 표기하는 것도 인상적이다. 입에 남는 냄새가 없어 깔끔하다. 왼쪽부터 소금, 타레, 참기름.



◀추천메뉴4

鶏飯 (닭육수밥)

가게의 명물 메뉴. 듬뿍 담겨져 나온 닭육수가 후루룩 마실 수 있어 간편하다. 꼬치로 단 백질을 충분히 섭취했다면, 맛있는 탄수화물로 든든하게 에너지 충전 해보길 추천한다.

★★★★☆

세이부신주쿠선 아라이야쿠시마에역에서 도보로 3분 거리. 동네의 작은 가게지만, 저녁 시간만 되면 늘 만석이다. 입소문 자자하게 퍼진 인증된 맛집이라, 덕분에 평범한 메뉴라도 결코 평범하진 않은 느낌. 카운터석에서 요리를 바로 감상하는 일도 즐겁지만 하다. 맛있는 야키토리가 생각날 때, 알찬 주말을 보내 보고자 한다면 먼저 예약을 하고 가는 편을 추천한다.



·東京都中野区新井5-23-6 富士ビル 1F

·영업시간 : 17:00~24:00 (화요일, 마지막 월요일 휴무)

·TEL : 03-3388-4647

·<https://tabelog.com/> → 鳥テル로 검색

인테리어 트렌드 BEST5



인테리어 고수가 되고 싶은 마음은 굴뚝같지만, 마음처럼 되지 않는 게 현실. 어떻게 시작해야 할지 갈피마저 잡지 못하고 있다면 핫한 트렌드에 주목하는 수밖에!

Interior Trend 1

자연을 집으로



인테리어 잡지인 '홈 앤 가든즈(Home & Gardens)'는 인테리어 트렌드 중 하나로 '글로벌 인플루언스'를 꼽았습니다. 이는 어스 컬러 팔레트, 따뜻하고 내추럴한 텍스처 즉 나무와 위빙, 라탄 소재의 오브제와 결이 맞닿아 있죠. 좀 더 과감한 홈 스타일링을 즐긴다면? 여기에 아프리카와 사파리 무드 한 방울을 더해주는 것!

Interior Trend 2

만능 컬러 '그레이'



인테리어 트렌드에서 돋보이는 컬러는? 차분하고 안정감을 주는 색조, 그레이! 계절에 구애받지 않는, 부담 없는 컬러로 특유의 모던하고 고급스러운 매력을 지닌 컬러죠. 그레이는 쿨 뉴트럴 계열로 우아한 분위기를 자아내는데요. 뉴트럴

컬러의 소품으로 전체적인 톤을 맞춘 다음 라이트 그레이 오브제로 포인트를 주거나, 좀더 과감한 스타일링을 하고 싶다면 그레이를 베이스로 러스트, 월 그린, 브릭 레드 등의 컬러풀한 리빙템을 더하는 방법을 추천해요.

Interior Trend 3

월넛, 오크 NO! 라이트 우드!



스칸디나비아 스타일의 영감을 받아 라이트 우드는 올해 인테리어에서 주목해야 할 소재로 떠올랐습니다. 자연과 공존하는 라이프 스타일에 대한 관심은 날이 높아지고 있죠. 리모델링을 앞두고 있다면, 바닥 소재뿐만 아니라 벽, 천장에도 라이트 우드 자재를 활용하는 것도 한 방법이랍니다. 주방이나 거실 등 다양한 용도로 활용할 수 있는 개방적인 공간에 라이트 우드는 특유의 자연스럽고 근사한 아름다움을 선사할 거예요. 좀 더 손쉽게 즐기고 싶다면? 원목 가구를 고를 때 밝은 색감의 우드를 고르는 것도 좋은 방법!

Interior Trend 4

뉴노멀 시대의 홈 오피스



재택근무와 온라인 수업 등에 익숙해져 버린 상황. 덕분에 집 한쪽을 '홈 오피스'로 꾸미는 홈 스타일링에 대한 관심도 높아지고 있죠. 홈 오피스는 생각을 끌어내기 위한 공간으로 설계되어야 해요. 스타일링의 포인트는? 직선적인 형태와 편안하고 창의적인 영감을 얻을 수 있는 오브제나 벽지, 스폿 라이팅에 필수적인 테이블 조명! 또 하나 중요한 점은 바로 의자입니다. 편안하고 스타일리시한 디자인의 의자로 홈 오피스를 꾸며 보세요. 가족 소재의 암 체어는 도서관 컨셉의 홈 오피스에 어울리고, 높이 조절이 되는 등반이 의자는 사무직 일을 하는 이들에게 적합합니다.

Interior Trend 5

'집콕'의 힐링, 플랜테리어



Plant와 Interior의 합성어인 플랜테리어는 공간을 식물로 장식하는 것입니다. 1970년대 레트로 무드로 벽에 늘어지는 덩굴 식물부터 각 공간에 어울리는 다채로운 스타일의 꽃들까지! 단순히 장식적인 요소를 넘어 반려식물로 자리 잡고 있습니다. 플랜테리어 열풍을 몰고 온 몬스테라, 목대에서 뻗어 나가는 커다란 이파리가 이국적인 분위기를 자아내는 떡갈 고무나무, 열대 우림의 분위기를 자아내는 아레카야자 등을 추천해요!

놈놈놈의 변명



변명남 프로필

- 1. 여자를 아는 하이에나(하남) 30대 중반**
전후좌우 여자들이 밀집해 있어 여자 심리를 잘 안다고 자신함. 정작 여자친구는 없다는 게 함정.
- 2. 돈에 밝은 남자(돈남) 30대 초반**
결혼 2년차 유부남. 금융기자로 돈의 흐름을 여자 마음보다 훨씬 더 빠삭하게 알고 있음.
- 3. 미성의 대구 남자(마남) 30대 초반**
예비 품절남으로 직장을 취미로 다니는 뮤지션. '갱상도' 남자의 정석을 보여주는 순정 마초남.

Sorry 🙄

Episode 1 비둘어진 기브 앤 테이크



유독 돈 앞에서 쪼그라드는 지질한 남자들이 있다. 대체 뭐가 문제일까? 돈 때문에 '없어' 보였던 남자의 행동에 대한 남자들의 변명.

지난 명절, 남친이 본가에 빈손으로 가는 게 마음에 걸려 백화점에서 화과자 세트를 사서 그의 손에 들려 보냈다. 결혼까지 생각하는 남친인 터라 신경이 쓰였다. 그는 돌아와서 우리 집에도 뭔가를 선물해야겠다더라. 뭐가 좋을지 모르겠다며 나름 고민하는 모습이 꽤 등직해 보였다. 그런데 그가 집은 건... 투명한 봉지에 담긴 말린 망고와 파인애플. 내 아이에게 돌잡이를 시켰더니 엉뚱한 물건을 집어 실망하는 부모의 심정이 이럴까.

■ 하남
실망하기엔 이르다. 남자는 말해줘야 한다. 예전에 나도 핀잔을 들은 적이 있는데, 격식과 상황에 맞는 선물이 따로 있다는 걸 그때 처음 배웠다. 지금 이 남자도 그런 것 같다. 그러니 다른 선물로 유도해보라. 만약 남자가 가격 때문에 우물쭈물한다면 그때 지질하다고 판단해도 늦지 않다.

■ 돈남
차라리 여자가 대신 골랐다면 어땠을까. 여자는 관계 지향적이라 사귀는 남자 부모님과의 관계도 생각한다. 반면 남자는 결과 지향적이다. 선물을 샀다면 그걸로 끝이다. 여친 부모님과의 관계는 남자의 머릿속에 큰 비중을 차지하지 않는다.

■ 마남
남자는 선물의 명분이 중요할 뿐이다. 미안하지만, 그 남자는 화과자가 뭔지도 몰랐을걸? 그냥 백화점에서 샀다고 하면 '조금 비싸겠구나' 라고

생각하는 정도지. 그래도 선물하려고 마음을 먹었고, 노력했다면 기본 이상은 되는 남자다.

Sorry 🙄

Episode 2 둘이 3인분 주문은 불법이니?



남친과 음식점에 가면 난 눈치 게임을 한다. 옆 테이블도 힐끔 살피며 1인분의 양이 어느 정도인지 파악한다. 남친은 고깃집에서 1~1.5인분을 시킨다. 돼지고기는 3인분 이상이 순리인데... 점원에게 "2인분이랑 공기밥 2개요"라고 말하면 남친은 못 믿겠다는 듯 말한다. "다 먹을 수 있지?" 거듭 재확인! 물론 내가 낸다고 하면 강도는 덜하지만, 눈치 보는 건 어쩔 수 없다.

하남

여자친구 살쩍까봐 걱정하는 건가? 진짜 인간적으로 우리 먹는 거 가지고 그러지 말자. '고깃집은 3인분부터'라는 불문율도 모르는 이 찌질아!

돈남

이건 뭐 천성이 짠돌이다. 연애할 땐 싫겠지만 결혼하면 굉장히 좋은 습관이 될 수도. 자기 돈뿐 아니라 여자의 돈도 신경 쓰는 남자라면 양호하다. 이런 걸로 헤어짐을 생각하는 건 아니겠지?

마남

쇠고기라면 얘기가 다르겠지만, 돼지고기는 인원수만큼 시키는 사람 별로 없다. 시켜놓고 카운트하며 조바심 내는 건 사주고도 욕먹는 짓이다. 그럴 바에 아예 고기 뷔페를 가라.

Sorry 🙄

Episode 3 네 지갑은 판도라의 상자



친구들과 함께 커플 모임을 했다. 호프집에 가서 맥주와 치킨을 먹고 기분 좋게 헤어지는데, 내 남친과 A의 남친은 서로 계산하겠다고 욱신각신. 근데 B의 남친은 여친 옆에 착 붙어서 능장을 부리고 있는 게 아닌가? 카운터 앞에서 두 남자가 육탄전을 벌이고 있던 말든 B의 남친은 꽤 녀치지 않아 했다. 모르긴 몰라도 B의 남친이 돈을 가장 잘 벌 텐데. 그 모습이 어찌나 꼴 보기 싫던지.

하남

돈 내라는데 안 낸 것도 아니고, 돈 쓰려고 안달난 두 사람 앞에 보태서 상황을 어렵게 할 필요는 없었을 것 같다. '이번에 얻어먹었으니 다음엔 내가 내야지'라고 맘 편히 생각할 수도 있지 않나? 그 한 건으로 B의 남친을 평가하는 건 무리다.

돈남

애매하다. 어떤 여친은 자신의 남친 보고 계산할 때 나서지 말라고 하는 경우도 있다. 특별한 일이 있는 게 아니고서야 커플 모임에선 더치페이하자. 남자를 바라보는 여자들, 그 여자들 앞에서 액션에 신경 써야 하는 남자들 모두 피곤한 일이다. B의 남친이 빛이 많은 상황일지 누가 아나?

마남

넌 의향이 없더라도 액션 정도는 취해주는 게 맞다. 여차피 남자들 중에 가장 연장자가 내는 식이라든가, 계산할 사람이 은연중에 정해져 있는 경우가 많다. 만약 머리가 조금만 돌아가는 남자였다면 시늉이라도 했을 거다. 여친의 친구들에게 점수 딸 기회를 너무 쉽게 놓쳐버렸다.

남자들이 말한다!

"고마움을 잘 표현하는, 나의 수고에 의미를 부여해주는 사람에겐 자연스레 지갑이 열릴 수밖에."

행복한 책 읽기 11월의 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

▶ **삶이 허기질 때 나는 교양을 읽는다**

저자: 지식브런치

출판사: 서스테인



:: 두번째 행복 도서

▶ **오십부터 시작하는 나이 공부**

저자: 루시 폴록

출판사: 월북



이 책의 주인공은 노인의학과와 수많은 환자 와 보호자이다. 각자의 사연은 여느 소설보다 진솔하고, 현실 그 자체이기에 마음을 울린다. 저자는 마지막이 가까워진 이들의 삶 속에서 노년을 맞이해야 하는 우리가 그동안 생각하지 못한 것들, 애써 외면하고 있는지도 모르는 것들을 보여준다. 또한 그들의 이야기를 통해 그동안 노인 에 대해 잘 몰랐던 사실과 선입견, 사회적으로 논의되어야 할 여러 노인 문제까지, 노년의 삶에 대해 깊이 생각해볼 기회를 제공한다. 분명 현재의 삶에 충실할 수 있는 원동력이 되어주는 것과 동시에 사랑과 존중으로 가득 찬 삶의 마지막을 준비할 수 있도록 돕는 친절하고 다정한 안내서가 되어줄 것이다.

“궁금했지만 어디서도 알 수 없었던 이야기, 이제껏 없던 신선한 접근으로 우리를 둘러싼 모든 것을 지식으로 만들어주는 채널 ‘지식 브런치’를 책으로 만났다! ‘로마인들은 왜 그토록 불편하게 누워서 음식을 먹었을까?’, ‘영국은 어떻게 신사의 나라가 되었을까?’, ‘세계에서 유일하게 한국에서만 여우가 사라진 이유’, ‘일본의 와와 사상이 만들어낸 노포 문화’ 등 교양 상식부터 식문화 속 세계사, 뜻밖의 역사까지! 가장 맛 있고 품격 있는 인문학 만찬이 펼쳐진다!