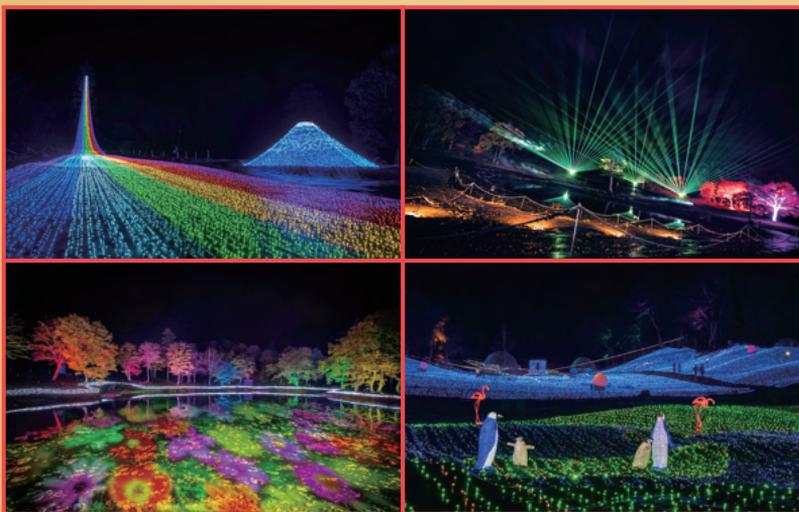


마스 마켓 등 다양한 테마로 구성되어 즐거움을 더했다.



5위 아파 리조트



5위는, 독특하게도 호텔 리조트이다. '야경'을 전문으로 하는 프로듀서들과 합작해 만들어진 이곳의 일루미네이션을 '아파루전'(APALLISION)이라 부르며, 낮에는 녹색의 녹음 속에, 밤

에는 화려한 불빛의 일루미네이션길을 산책할 수 있다. 규모도 화려함도 그야말로 일본 최대 규모를 자랑하고 있는 아파루전은 방문자들에게는 물론이고, 세계적으로도 높은 평가를 받고 있다.

무려 2개의 기네스 기록을 보유하고 있다고! 하나는 '거대 사진스팟'으로 등록된 하늘로 이어지는 '레인보우 로드'를 테마로 한 일루미네이션. 또 하나는 레인보우 로드 옆에 연출된 '후지산'이 51,000개의 LED전구를 사용해 '최대 규모 LED조각'으로 기네스 기록에 올랐다.

4위 이즈 그란팔 공원

시즈오카에 자리한 이즈 그란팔 공원의 일루미네이션 '그란 일루미'가 4위다. 세계에서든 유래를 찾기 힘든 고밀도의 일루미네이션으로 시선을 사로잡았다. '우주', '판타지', '쥬라기 월드'로 공간을 워프한 듯한 착각이 들 정도의 아름답고 신비로운 공간을 완성해낸다.



치바현에 자리하고 있는 '도쿄 독일마을 (ドイツ村)'은 소박한 이름과 달리 300만 평 규모의 자연 휴식처이다. '윈터 일루미네이션'이란 이름으로 불리는 일루미네이션 기간에는 이 공간이 빛으로 가득 채워진다.

3위 도쿄 독일마을

일부 조형물만 조명을 더하는 것이 아닌 공원 전체가 빛의 왕국으로 변해 압도적인 규모와 색, 빛으로 완벽한 일루미네이션 세계를 만든다. 인형의 집같은 건물들이 포인트!



2위 에노시마



도쿄 근교에 자리한 해양리조트 에노시마의 일루미네이션 '쇼난의 보석'이 2위를 차지했다. 에노시마 전망 등대를 중심으로 바다와 하늘, 빛이 하나가 되는 자연과 어우러진 일루미네이션이라는 점에서 특별하다. 또 7만개의 크리스탈을 이용한 빛의 게이트, 겨울 튜립밭에 일루미네이션을 더한 라이트업 또한 쇼난의 보석에서만 만나볼 수 있는 특별한 일루미네이션이다.

1위 하우스텐보스

가장 많은 이들의 선택을 받게 된 대망의 1위는 하우스텐보스! 몇 년 동안이나 최정상의 자리를 차지하고 있는 곳이다.



세계 최대 1,300만 구의 일루미네이션으로 '빛의 왕국'을 테마로 개최된다. 30미터 높이인 빛의 하늘 트리, 클래식 음악과 더해진 주얼리 일루미네이션 쇼 등 다양한 볼거리와 즐길거리, 포토 스팟을 갖추고 있다.

누워서 하는 다이어트



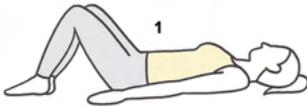
헬스, 필라테스, 요가, 킥복싱 등 하고자 한다면 정말 많은 종류의 운동이 있지만 하루 하루 무거운 몸을 이끌고 미션 수행하듯 운동을 하기란 어렵다. 만사가 복잡한 세상, 다이어트라도 누워서 편하게 하자.

01 | AB PREP

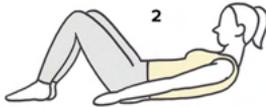
01

work▶ 한 동작에 10번 3세트 반복 한다.

① 누운 자세에서 무릎을 산 모양으로 세운다. 바닥과 골반을 평행하게 유지하며 손바닥이 바닥에 닿도록 몸 옆에 살짝 내려놓는다.



② 마시는 호흡에 턱을 살짝 당기고 내쉬는 호흡에 상체를 위로 올린다. 시선은 무릎 사이를 바라보며 팔 위치는 어깨높이를 유지한다. 이때 골반이 말리지 않도록 바닥과 수평을 유지하는 것이 중요하다. 숨을 들이마시며 자세를 유지하고 내쉬면서 상체를 낮힌다.



●●● #복부 강화 ●●●

02 | DOUBLE LEG STRETCH

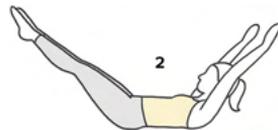
02

work▶ 한 동작에 3번 3세트 반복한다.

① 다리는 직각 모양으로 굽힌 뒤 상체를 살짝 들고 손은 무릎 바깥쪽에 위치한다.

② 팔은 관자놀이를 스치며 위로 뻗고, 다리도 위로 길게 뻗는다.

③ 숨을 들이마시며 무릎을 구부리고 동시에 양팔을 옆으로 뻗어 원을 그린 뒤 무릎 바깥쪽을 터치한다. 처음 자세로 돌아가 동작을 반복한다.



●●● #복부 강화 #고관절 굽힘근 강화 ●●●

03 | OBLIQUES

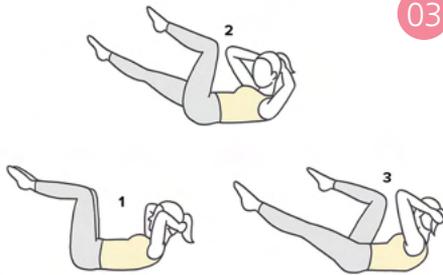
03

work▶ 한 동작에 10번 3세트 반복 한다.

① 다리는 직각 모양으로 굽혀 테이블 모양을 만들고 두 손은 머리를 받친 채 상체를 든다.

② 마시는 호흡에 오른쪽 다리를 뺀고 내쉬는 호흡에 몸을 왼쪽으로 돌린다. 이때 몸통이 옆으로 기우는 것이 아닌 갈비뼈와 겨드랑이가 왼쪽 골반을 향하는 느낌으로.

③ 다시 호흡을 들이마시며 상체를 가운데로 돌리고 왼쪽 다리를 뺀은 다음 오른쪽으로 회전시킨다.



●●● #복부 강화 #고관절 굽힘근 강화 ●●●

04 | SHOULDER BRIDGE PREP

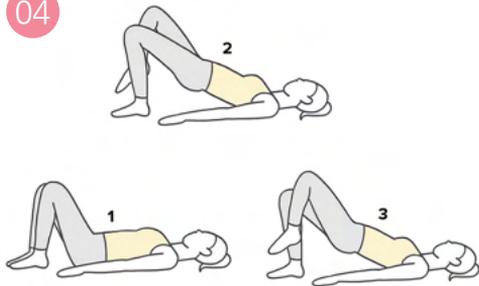
work▶ 한 동작에 6번 3세트 반복 한다.

① 천장을 보고 누워 발바닥을 바닥에 붙인 뒤 무릎을 산 모양으로 세운다. 발은 엉덩이에서 너무 가깝거나 멀지 않게 둔다.

② 골반을 바닥에서 띄우며 엉덩이를 올리고 오른 발을 바닥에서 10cm 정도 들어 올렸다가 내린다.

③ 왼발도 똑같이 10cm 정도 들어 올렸다가 바닥으로 내린다. 발을 교차하며 6번 반복한 뒤 골반을 바닥에 내려놓는다.

04



●●● #허리 및 골반, 둔부, 햄스트링 강화 ●●●

05 | SCISSORS

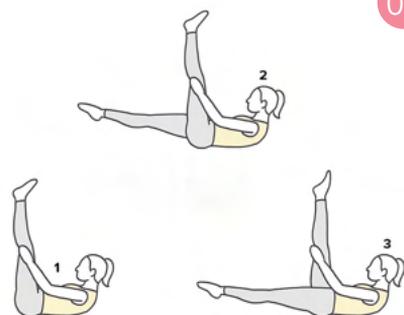
05

work▶ 한 동작에 10번 3세트 반복 한다.

① 다리를 천장으로 뺀고 마시는 호흡에 턱을 가슴 쪽으로 당기며 상체를 올린다. 손은 무릎을 살포시 잡는다.

② 오른쪽 다리는 바닥을 향해 내리고 왼쪽 다리는 몸쪽으로 당긴다. 짧게 2번 숨을 내쉬며 손으로 왼쪽 무릎 뒤를 잡아 2번 당기고 오른쪽 다리는 바닥에서 떨어뜨린 채로 평행을 유지하며 길게 뻗는다.

③ 마시는 호흡에 양쪽 허벅지를 스치며 다리를 바꾼다. 이때 몸이 흔들리지 않도록 상체를 단단히 유지.



●●● #허리 및 골반, 고관절 가동성, 복부 강화 ●●●

TIP. 주의사항이 있나요?

집에서 충분히 혼자서 할 수 있는 맨손 운동이지만, 몸의 중심인 코어 근육이 크게 활용되고 척추에 자극이 많이 되는 동작들입니다. 따라서 복부의 충분한 힘이 없으면 목, 어깨, 허리 등이 다칠 수가 있으니, 쉬운 레벨에서부터 차근 차근 연습해가며 운동량과 강도를 높이는 것이 좋아요.

피부 몸살 이겨내는 수분 가득 뷰티템



피부가 건조해지는 이유는 피부 유수분 밸런스가 무너지기 때문. 피부는 유분과 수분이 적절하게 균형을 이루는 얇은 피부 막을 형성하고 있는데 유수분 균형이 깨지면서 피부는 건조해지고 각질 등이 생기며 피부 관리가 어려워진다. 제때 관리를 하지 않으면 피부 탄력까지 떨어질 확률이 높아지므로 충분한 보습과 관리를 통해 겨울철 피부 건강을 챙겨야 한다.

본격적인 겨울로 들어선 요즘. 아침 저녁으로 찬 기운에 온몸이 푸석푸석 건조해지고 민감해지는 등 피부 몸살을 앓고 있다. 피부 유수분의 밸런스를 맞추는 보습 관리에 초점을 두자!

면서도 중요한 단계다. 민감해진 피부를 위해서는 클렌징 단계는 최소화하고 피부 자극을 최소화하는 마일드한 제품을 사용하는 것이 포인트.

세정력이 강한 클렌저는 피부 속 좋은 성분들까지 빠져나가게 해 피부 장벽이 약해질 수 있다. 피부 장벽이 약해지면 외부 유해 물질이 피부 속으로 침투해 여러 피부 질환을 유발할 수 있어 약산성 클렌징 제품으로 피부 자극을 최소화하자.

자극 없는 마일드한 클렌징



똑똑한 클렌징은 피부 건강을 위해 가장 기본적인



카라멜리 머스코바도 클렌징 밤 노폐물을 깔끔하게 제거하는 데 도움을 주는 것은 기본, 모리셔스산 비정제 설탕 머스코바도가 피부 장벽을 탄탄하고 피부를 탄력 있게 가꿔준다.

포물리에 퓨어 그린 티 클렌징 폼 쫀쫀하고 밀도 있는 거품이 부드럽고 깨끗하게 노폐물을 제거해준다.

보습은 챙기고 각질은 제거하고!



겨울이 되었다고 갑자기 너무 리치한 크림을 바르기에는 다소 부담스럽다. 피부 장벽이 무너지고 면역력이 급격히 떨어지는 이맘때에는 즉각적으로 피부 속에 수분을 채워주는 수분 크림이 진가를 발휘하는 때다.

평소 지성 피부 타입이라면? 유분 함량이 적고 산뜻한 타입의 크림을 선택해 피부의 수분이 외부로 날아가는 것을 방지하고 유수분 밸런스를 맞춰 피부 장벽을 보호하자. 건조한 피부 타입이라면 수분과 유분이 모두 함유된 제품으로 피부 장벽이 무너지지 않도록 관리할 것. 세안 후 기초 제품을 넉넉히 바른 후 보습 크림으로 여러 겹 덧발라 수분이 날아가지 않도록 보호막을 형성해 피부를 건강하고 탄탄하게 관리할 것.



마녀공장 갈락 나이아신 에센스 패드 예민해진 피부를 진정시키고 지친 피부에 생기를 부여해 한층 더 맑고 환한 피부로 가꾼다.

오후 프라임 어드밴서 스킨 패드 PHA 성분이 함유돼 각질을 부드럽게 케어하고 피부 결을 매끈하고 촉촉하게 해주는 스킨 패드.

탄탄한 수분크림으로 보습 충전!



피부 장벽이 무너지고 면역력이 급격히 떨어지는 이맘때에는 즉각적으로 피부 속에 수분을 채워주는 수분 크림이 진가를 발휘하는 때다.

평소 지성 피부 타입이라면? 유분 함량이 적고 산뜻한 타입의 크림을 선택해 피부의 수분이 외부로 날아가는 것을 방지하고 유수분 밸런스를 맞춰 피부 장벽을 보호하자. 건조한 피부 타입이라면 수분과 유분이 모두 함유된 제품으로 피부 장벽이 무너지지 않도록 관리할 것. 세안 후 기초 제품을 넉넉히 바른 후 보습 크림으로 여러 겹 덧발라 수분이 날아가지 않도록 보호막을 형성해 피부를 건강하고 탄탄하게 관리할 것.



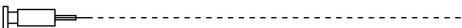
데코르테 리포솜 어드밴스드 리페어 크림 나이트 전용 크림으로 밤 사이에도 손상된 피부를 개선한다. 동시에 피부 속까지 수분과 영양을 채워 피부에 탄력과 광채 피부를 선사한다.

바니스 뉴욕 뷰티 글로셀라™ 리치 크림 영양감 있는 수분 레이어 제형이 피부에 얇게 밀착되어 피부에 수분을 집중 공급하며 외부 유해 환경으로부터 피부를 보호하고 회복시킨다.

모발이식 완전 정복

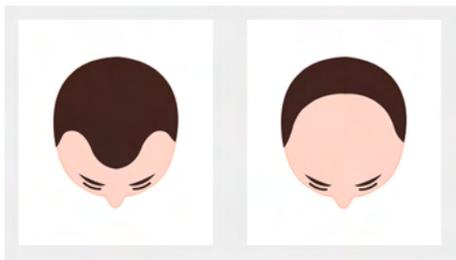


모발이식이란?



모발이식이란, 잘 빠지지 않는 본인의 옆머리나 뒷머리의 모발을 채취해 탈모 부위에 옮겨 심는 수술입니다. 탈모의 형태에 따라 절개법, 비절개법, 혼용법 중 적합한 시술을 선택하여 진행되며 모발은 이식 후 원래 있던 자리의 성질을 그대로 이어 받아 유지하기 때문에 원래 있던 머리카락처럼 자연스러운 방향과 굵기로 자라게 됩니다.

이런 분들에게 추천!



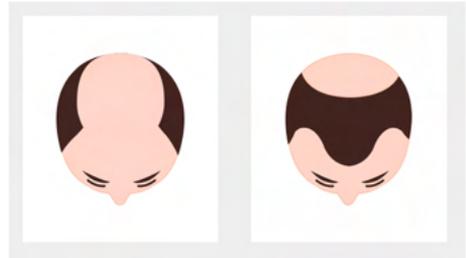
탈모 스트레스 이제 그만! 탈모 유형, 모발의 상태, 모발의 방향까지 꼼꼼하게 고려하여 새로운 모발을 탄생시킬 수 있는 시대가 되었다. 이제 고민을 끝낼 타이밍이다.

1 M자형

이마의 양쪽 모서리부터 M자 모양으로 서서히 탈모가 진행

2 U자형

이마의 중앙 부분부터 원형으로 탈모가 진행



3 O자형

정수리 부분에서 원형으로 탈모가 진행

4 혼합형

O자와 M자가 혼합해서 탈모가 진행

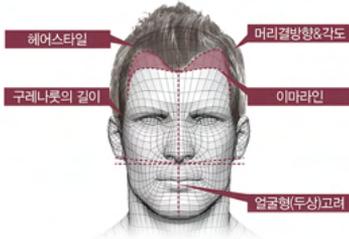
이식 과정 및 방법



■ 검사 및 상담
환자에게 알맞은 수술법을 결정하기 위해, 검사와 상담을 통해 고객의 두피와 모발 상태, 탈모 정도, 건강 이력등을 파악합니다.

디자인

탈모와 디자인을 동시에 고려한 기법을 구현 합니다.



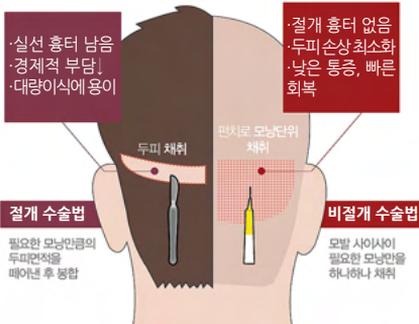
동일한 모수를 이식하더라도 어떤 디자인을 채용하느냐에 따라 더욱 풍성해 보일 수 있고, 전체적인 이미지 개선이 가능합니다.

안전 마취

통증 과민도를 체크하여, 안전한 비수면 국소 마취로 수술시 통증을 줄입니다.

채취

환자에게 적합한 수술법으로 후두부에서 이식모를 채취합니다.

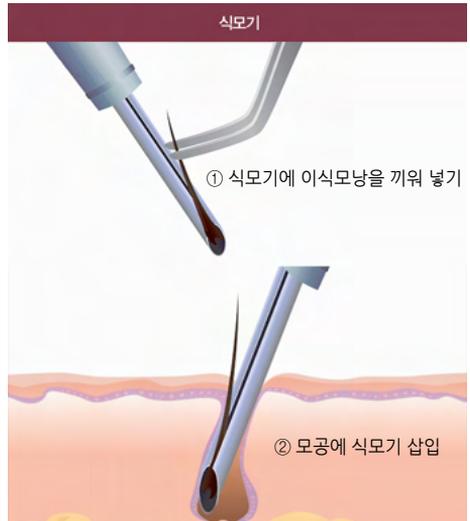


모낭 분리 및 보관

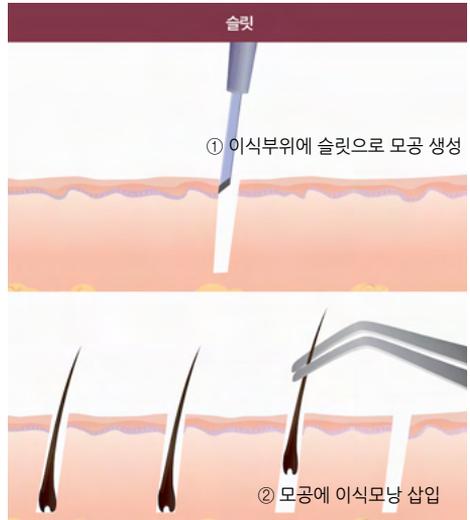
높은 생착률의 비결은 손상 없는 모낭 분리와 최적의 모낭 보관 환경을 갖추는 것입니다.

이식

분리한 모낭을 이식 부위에 이식합니다.

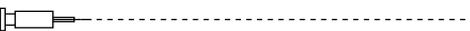


식모기법은 생착률이 높고, 디테일한 이식이 가능하며 수술시간을 단축시킬 수 있습니다.



슬릿법은 다모낭 중심의 고밀도 이식이 가능하며, 함몰 흉터가 적습니다.

이식 후



이식 후의 꼼꼼한 소독 등의 케어는 필수입니다.

연말의 여주인공으로 만들어 줄 메이크업



다가올 2023시즌엔, 1960년대 트위기 래시나 2000년대 초 테크노 바이브를 담은 글리터 등 빈티지 스타일을 변주시켜 익숙하지만 새로운 코드를 표현한 메이크업이 강세일 것!

을 살리며 볼드하게 그려준다. 아이 메이크업은 과감하게 생략하고, 누드 브라운 컬러 블러셔로 광대 부분을 살짝 터치한다. 글로시한 립밤을 입술 가득 채우면 아이브로 포인트 메이크업 완성.

HAIR 미니멀하고 슬릭한 가르마에, 헤어젤로 모발을 깔끔하게 뒤로 넘긴 스타일. 특별함을 더하고 싶다면 지그재그로 가르마를 타거나 헤어젤에 물을 섞어 촉촉한 질감을 연출해보시길!

trend 1
섬세한 눈썹 & 헤어 가르마



MAKE UP 적당히 두툼한 두께에 마치 그린 듯 섬세하게 표현한 눈썹 결. 눈썹이 강조되는 만큼 나머지 메이크업은 최대한 가볍게 표현해야 전체적으로 과해 보이지 않는다. 피부와 가장 비슷한 컬러로 가볍게 베이스 메이크업을 마무리한 뒤 눈썹은 브라운 젤 아이라이너를 사용해 결

trend 2
반짝이는 라인 & 그렌지 웨이브



MAKE UP 움직일 때마다 영롱하게 반짝이는 글리터 메이크업에 마음을 뺏긴 이들이 많을 것이다. 눈가를 금박으로 장식한 약간 오버스러운 스타일을 누드 메이크업 위에 표현해 깔끔하면서도 트렌디한 스타일을 완성했기 때문이다. 피부보다 한 톤 밝은 메이크업 베이스를 아주 얇게 얼굴 굴에 바른 뒤 네일 재료상에서 판매하는 실버, 골드 포일 재질의 글리터를 눈두덩 위에 얹어준다. 멀티 밤을 녹여 눈두덩에 바르고 그 위에 글리터를 올리면 지속력을 높일 수 있다. 생기를 주고 싶다면 피치 컬러 립스틱을 볼과 립에 가볍게 바르는 것도 좋은 방법이다.

HAIR 모발 전체에 내추럴한 컬을 넣는다. 손으로 모발을 잡고 한쪽으로 넘겨 볼륨감을 준 다음 남아 있는 모발을 귀 뒤로 넘겨, 자연스러우면서도 비규칙적인 F/W 트렌드 헤어스타일을 완성.

trend 3

트위기 속눈썹 & 볼드한 헤어밴드



MAKE UP 패션 아이콘 트위기처럼 속눈썹을 한 올 한 올 공들여 올린 아이래시 포인트가 대세로 떠올라 트렌디한 아이 메이크업을 완성하기 위해서는 많은 시간이 필요할 듯하다. 누드 메이크업에 눈썹만 포인트를 주어 시크한 느낌을 강조하면 모던하고 트렌디하게 레트로 감성을 재해석할 수 있다. 먼저 마스크라로 속눈썹을 가로로 한 올 한 올 터치한 뒤 세로로 세워 지그재그로 2~3번 덧발라 과하고 거친 아이래시를 연출한다. 입술 전체를 누드 오렌지 톤 립글로스로 채워

포인트를 준다. 전체적으로 너무 와일드해 보인다면 입술과 비슷한 무드의 블러셔를 치크에 톡 톡 찍듯이 터치해도 좋다.

HAIR 볼드한 헤어밴드는 얼굴을 작아 보이게 하는 효과가 있다. 그 효과를 극대화하려면 볼륨감 없는 슬릭한 스타일이나 내추럴 웨이브처럼 헤어스타일은 최대한 단정하고 깔끔하게 연출할 것!

trend 4

내추럴 & 큰 리본



MAKE UP 여리여릿하면서도 윤기 있는 내추럴 스킨 메이크업 트렌드는 뉴 시즌에도 계속될 전망이다. 보다 생기 있게 표현하고 싶다면 톤 다운된 오렌지 컬러를 활용해 계절감을 더해볼 것. 글로시한 스틱 타입 메이크업 베이스를 광대, 이마, 콧대, 턱 쪽에 발라 얼굴 전체적으로 은은한 광택을 준 뒤 베이지 컬러 크림 섀도를 눈과 치크에 발라준다. 그 위에 톤 다운된 오렌지 컬러를 올려 약간의 생기를 더하자. 시머한 느낌을 원한다면 아이섀도 위에 글로시 스틱을 덧발라 마무리한다.

HAIR 뉴 시즌 리본은 좀 특별하다. 레이어링 트렌드에서 벗어나 오직 하나의 리본만 활용해 스타일링을 완성한 것. 리본이 메인이 되려면 헤어는 최대한 심플하게 연출하는 것이 좋다. 너무 미니멀하게 느껴진다면 브레이드 헤어로 포인트를 주시길. 모발을 한두 섹션 정도 얇게 떼어서 리본에 연결하는 식으로!

돌고 도는 트렌드 레그 워머의 컴백



90년대 아이돌 핑클이 착용해 너도 나도 유행이었던 발 토시가 촌스러움은 벗고 레그 워머라는 이름하에 힙하게 컴백했다. 화려하게 돌아온 레그 워머 스타일링 비법을 소개한다.

하이틴 감성 더하기



페미닌한 매력의 드레스를 그냥 입기엔 재미없게 느껴진다면? 똑딱똑딱한 니트 느낌 가득한 레그 워머 하나만 더해줘도 그날의 룩이 더 다채로워지는 것은 물론 걸리시한 무드는 배가 된다는 사실! 스타일리스트인 미셸 리는 레이스 디테일의 화이트 드레스에 로퍼를 신고 여기에 파스텔 톤의 레그 워머로 포인트를 주어 그녀만의 청순한 느낌을 살린 드레스 룩을 선보였다.



벨라 하디드는 몸매가 드러나는 실루엣의 스트라이프 드레스에 같은 톤의 스틸레토 힐을 매치했는데 차칫 섹시하기만 할 수 있는 ootd를 레그 워머를 더해 귀엽게 연출한 그녀의 센스는 갖벽!

젠지들의 y2k 무드 치트키

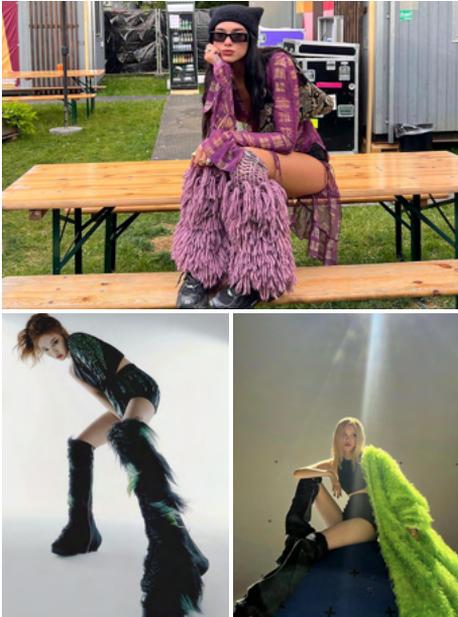
하이틴 영화에서 금방 뒤흔쳐나온 듯한 젠지들의 미니스커트 스타일링에 y2k 무드 더해주는 치트키 아이템은 바로 레그 워머! 레트로한 감성은 물론 미니스커트의 짧은 길이 덕에 허전할 수 있는

종아리를 감싸 스타일을 한층 돋보이게 해준다.



종아리에 자신 없는 사람이라면 루비 린처럼 레그 워머를 길게 연출하여 콤플렉스를 감추고 손쉽게 미니스커트를 입을 수 있는 방법이 된다. 레그 워머가 아직 어색하게 느껴진다면 미아 이소벨 바커처럼 레그 워머를 주름잡아 짧게 조절하면 부담스럽지 않게 스타일링이 가능하다.

센 언니들의 레그 워머는?



친구들과의 파티나 페스티벌에 갈 계획이라면 인스타 감성 뽐뽐하는 셀피 한 장 정도는 남겨줘야 하는 게 인지상정! 여기 센 언니들에게 사진발 책임지는 화려한 레그 워머 스타일링 한 수 배워보는 건 어떨까? 여기서 포인트는 다양한 소재의 레그 워머를 선택 하는 것.

두아 리파는 화려한 패턴의 세컨드 스킨 룩에 프린지 디테일의 별키한 레그 워머를 착용해 포인트를 줬고, 에스파 닝닝은 퍼 소재의 레그 워머를 선택해 컨셉추얼한 에스파의 스타일을 한층 업그레이드했다.

남자도 레그 워머 씬파서블!



남자들도 치마 입는 시대에 여자들만 레그 워머를 하란 법은 없다. 레그 워머도 어떻게 스타일링하느냐에 따라 매니시하게 연출하는 것은 당연하니까! 레그 워머가 너무 걸리시할 거란 걱정은 잠시 접어두자. 남자들이 착용할 때는 그레이 컬러 같은 무채색을 선택하여 레그워머의 강력한 존재감을 눌러주거나, 살짝 짧은 길이의 슬릭스에 매치해 언뜻언뜻 보여주는 것이 담백한 레그 워머 스타일링 비법!

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

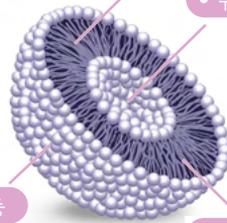
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

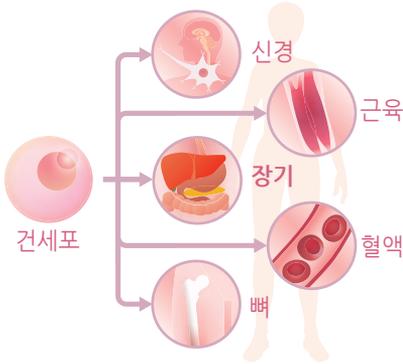
02 Cellogy

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

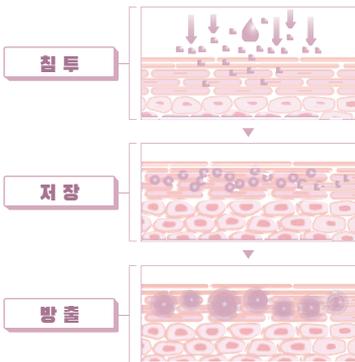
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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

고집불통 우리 아이 좀 말려주세요



* 고민 있어요

24개월 된 저희 아이는 한번 고집을 피우면 무조건 해야 합니다. 밤이건 낮이건, 새벽이건, 생각나는 대로 꼭 해야 하고, 못하거나 말리면 울고 불고 뛰고 소리를 지릅니다. 적반하장으로 부모를 혼내듯이 말하기도 해요. 아빠가 아이를 꼭 부여 잡고 안 된다고 설득을 해도 듣질 않아요. 아

파트라 새벽에는 이웃에 피해를 줄까 봐 어쩔 수 없이 아이의 요구를 들어주고 마는데요, 해결 방법이 없을까요?

🗨️ 걱정 말아요

우리 아이의 일반적인 고집 피우기 및 떼쓰기식 행동 때문에 걱정이지군요. 먼저 이 시기는 아이의 자기 주도성이 강하게 표현되는 시기이므로 아이는 무엇이든 자신이 하려 하고, 자신의 의도나 생각대로 되지 않을 경우 우리 아이와 같이 떼쓰기식 행동 표현이 자주 관찰 됩니다.

아이의 일반적인 떼쓰기식 행동표현 역시 학습된 것으로, 특히 부모님의 다소 일관되지 못한 양육 태도가 주된 원인이라 볼 수 있습니다. 따라서 허/불허에 있어서는 일관된 태도를 보여주셔야 합니다. 그 밖의 사항에 대해서는 다소 민감히 반응해주세요. 이것은 모든 요구를 수용하라는 것이 아닙니다. 아이가 도움을 필요로 할 경우 바로 반응해 주시되, 되고 안되는 것에 있어서는 일관된 태도를 보여주시고 불허의 경우 아이의 떼쓰기가 가라 앉은 후 알아들을 수 있게 충분히 설명해 주세요.

규칙적인 일상생활 또한 일관된 양육태도 효과를 배가 시켜주므로 아이로 하여금 비교적 규칙적으로 하루 일상생활이 이루어질 수 있는 환경을 만들어 주시기 바랍니다.

BABY2

아이의 거친 행동, 어떻게 대처해야 할까요?



바람났어! 없는녀석
대체 어디서부터 잘못되길까

*고민 있어요

이제 25개월 된 아이를 키우는 워킹맘이에요. 직장에 복귀한 지는 3개월 정도 되었어요. 저희 아이는 누가 만지길라도 하면 소리를 지르고, 모르는 사람이 아는 척이라도 하면 때리려고 달려 들어요. 혼내도 보고, 무시도 해봤지만 아이는 그대로예요. 이럴 때마다 제가 잘못 키우고 있는 건 아닌지 자책감이 들어요. 어떻게 해야 할까요?

💬 걱정 말아요

일반적으로 25개월이면 아직은 언어로써 자신의 주장이나 의사를 자유롭게 표현할 수 있는 시기가 아니기에 다소 급한 기질의 아이인 경우 우리 아이와 같이 공격적이거나 거친 행동적 표현이 자주 관찰됩니다. 물론 아이 위주보다는 어른 위주의 양육환경과 반복되는 아이의 욕구 좌절 등의 양육환경 또한 아이의 이러한 공격적인 행동을 야기시키는 원인이 될 수 있어요. 평소 일상 생활에서 충분히 아이의 마음을 알아주고 읽어주는 양육태도를 보여주세요.

일반적으로 이 시기 주변에 민감하게 반응하거나 공격적인 행동표현을 많이 하는 아동의 경우, 자신의 주장이나 감정, 의도 등이 일방적으로 무시되거나 거절되었다고 느끼는 경우가 많아요. 때문에 가급적 사소한 것에서도 아이의 주장이나 요구 감정 등을 충분히 고려하고 읽어주는 양육태도가 요구되는 상황입니다.

또한 아이가 화난 상태에서는 아이의 감정이 수그러든 후에, 좋은 어조로 바르지 못한 행동표현

을 설명해 주세요. 이어 바른 행동표현을 일러주시고 과장될 정도의 칭찬을 해 주시길 바랍니다.

BABY3

점프하는 것을 너무 좋아해요



녀석, 무릎 아프다면너
어찌 매년 뛰어다니니...

*고민 있어요

25개월 된 저희 아이는 걸기 보다는 매번 통통통 뛰어다녀요. 돌 전부터 조금씩 걸기 시작했고 뒤뚱거리거나 넘어지거나 하는 경우도 별로 없었어요. 그런데 몇 달 전부터 기분이 좋으면 몇 번이고 점프를 반복합니다. 워낙 신나서 하길래 크게 문제 삼지 않았는데요, 요즘 가끔씩 무릎이 아프다는 표현을 해서 걱정이 됩니다.

성장기 아이들은 키 클 때 성장통으로 인해 무릎이 아프다고 하던데, 25개월 된 아이도 그럴 수 있나요?

💬 걱정 말아요

우리 아이의 경우, 기질적으로 활발하고, 움직임이 좋아하는 아이라 생각됩니다. 이 시기 뛰거나 강충 거리며 점프하는 것은 발달 과정상 자연스레 나타나는 운동행동이랍니다. 다만 지나치게 많이 뛰어 무릎이 아프다고 할 경우 쿠션이 있는 신발을 신거나, 쿠션이 있는 매트 위에서 뛰 수 있도록 해주는 것이 필요합니다.

물론 급격한 신체 발달로 인한 성장통이 동반될 수 있습니다. 그러나 지나치게 딱딱한 바닥에서의 과격한 운동이 통증을 유발하거나 증가시킬 수도 있으므로 아이가 안심하고 뛰거나 점프할 수 있는 환경을 조성해 주시면 좋을 것 같습니다.

12월의 뜨끈한 제철 음식



팍스프

[재료]

팍(1 1/2컵), 밤(6개), 우유(2컵), 소금(약간), 설탕(1t), 호박씨(1T)

3인분 기준

TIP. 팍을 삶는 대신 팍앙금을 사용해도 좋다.

[만들기]

- ① 팍은 찬물에 헹군 뒤, 물에 담가 반나절 이상 불린다.
- ② 냄비에 팍과 불린 물을 함께 넣어 끓여오르면 물을 버린 뒤 새 물을 붓고 다시 끓인다.
- ③ 팍이 부드럽게 으개질 때까지 삶는다.
- ④ 밤은 껍질을 벗겨 냄비에 물(1컵)과 함께 넣고 삶는다.
- ⑤ 삶은 팍은 한 김 식힌 뒤, 믹서에 우유(1컵)와 함께 넣어 곱게 간다.
- ⑥ 냄비에 옮겨 담아 남은 우유를 붓고, 소금, 설탕으로 간을 맞춘 뒤 주걱으로 저어가며 끓인다.
- ⑦ 농도가 되직해지면 접시에 옮겨 담고 삶은 밤과 호박씨를 얹는다.

성큼 다가온 겨울을 느끼는 12월. 이럴 때는 추위를 이기는 건강한 음식 섭취가 필수! 제철 식재료를 이용한 레시피를 소개합니다.



굴라이스페이퍼삼

[재료]

굴(4개), 빨간 파프리카(1/2개), 노란 파프리카(1/2개), 훈제오리(300g), 라이스페이퍼(10장), 적양배추(3장), 청상추(10장)

2~3인분 기준

[굴소스 재료]

굴(1개), 홍고추(1/2개), 청양고추(1개), 설탕(2T), 식초(2T), 까나리액젓(1T)

[만들기]

- ① 굴은 껍질을 까서 날알로 떼 뒤 절반만 칼집을 깊게 넣어 넓게 펼친다. 파프리카, 적양배추는 7cm로 채 썰고, 청상추는 두꺼운 밑동을 자른다.
- ② 중간 불로 달군 팬에 훈제오리를 4~5분간 굽고 키친타월에 받쳐 기름기를 뺀다.
- ③ 라이스페이퍼는 따뜻한 물에 적신 뒤 넓게 펼친 굴과 청상추를 올리고, 그 위에 채 썬 재료와 날알로 떼 굴, 훈제오리를 올려 양념을 접은 뒤 돌돌 만든다.
- ④ 굴(1개)은 껍질을 까 즙을 짜고, 고추는 송송 썬 뒤 나머지 굴소스 재료를 섞어 곁들인다.



도토리국수

1인분 기준

[재료]

쪽파(2대), 청양고추(1개), 홍고추(½개), 애호박(40g), 표고버섯(20g), 다진 돼지고기(40g), 도토리국수(120g), 다시마 우린물(3컵), 굴(100g), 달걀(1개)

[고기 양념]

간장(0.5큰술), 다진 마늘(1작은술), 참기름(1작은술), 후춧가루(약간)

[양념]

국간장(1큰술), 소금(1작은술), 다진 마늘(0.5큰술), 후추(약간)

TIP. 도토리 국수는 1차로 80%만 익힌 뒤 육수에 넣고 완전히 익힌다.

[만들기]

- ①쪽파와 고추는 송송 썰고, 애호박은 반달 모양으로 납작 썰고, 표고버섯은 밑동을 제거한 뒤 납작 썬다.
- ②다진 돼지고기는 핏물을 제거한 뒤 고기 양념에 버무려 센 불로 달군 팬에 서 볶아 건친다.
- ③끓는 물(4컵)에 도토리 국수를 넣고 삶아 건져 찬물에 비벼 헹궈 물기를 뺀다.
- ④다시마 우린 물을 센 불에 올리고 끓어오르면 애호박과 표고버섯을 넣는다.
- ⑤다시 끓어오르면 굴과 다진 마늘, 국간장, 소금, 후추를 넣은 뒤 달걀 물을 풀어 흘려 넣는다.
- ⑥굴의 맛이 배어 나와 국물이 보양하게 변하면 불을 끄고 그릇에 삶은 도토리 국수와 국물을 담고 쪽파, 고추를 뿌려 마무리한다.



생강코다리조림

2인분 기준

[주재료]

코다리(1마리=350g), 생강(200g), 마늘(3쪽), 대파(1대), 양파(1개)

[부재료]

다시마(1장=5×5cm), 홍고추(1개), 다진 생강(2T), 식용유(1T), 물엿(1T)

[양념장]

설탕(2T), 맛술(2T), 간장(4T)

TIP.

- 코다리는 뼈를 제거하고 사용하거나 가시 없는 흰살 생선으로 조리해도 좋다.
- 조리는 시간을 단축하려면 코다리를 간장물에 살짝 데친다.

[만들기]

- ①찬물(2컵)에 다시마를 넣고 15분간 우려 다시마물을 만든다.
- ②코다리는 머리와 꼬리, 지느러미를 제거한 뒤 깨끗이 씻어 4~5토막 내 다진 생강으로 밑간한다.
- ③생강은 껍질을 벗겨 납작 썰고, 마늘, 대파, 양파는 채 썰고, 홍고추는 어슷 썬다.
- ④양념장을 만든다.
- ⑤센 불로 달군 냄비에 식용유(1T)를 두르고 손질한 재료와 코다리를 넣어 1분간 볶는다.
- ⑥양념장, 다시마물을 넣어 코다리가 익을 때까지 조리한다.
- ⑦물엿을 넣어 윤기가 나면 불을 끄고 홍고추를 올려 마무리한다.

귀에 돌이 빠진 병 이석증



대수롭지 않게 넘어가는 사람이 많지만 치료 받기 전에는 해결되지 않는 어지럼증이 있다. 이는 '이석증'으로 인한 경우가 많으므로 정확하게 살펴보자.

말하고, 체위성은 증상으로 인해 체위가 영향을 받는다는 것을 의미합니다.

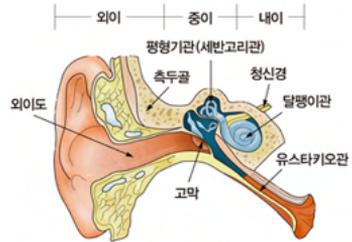
1 | 정의



이석증은 주변이 빙글빙글 도는 듯한 심한 어지럼이 수초에서 1분 정도 지속되다가 저절로 좋아지는 일이 반복되는 증상으로, 원래 명칭은 양성 발작성 체위성 현훈입니다. 이석증은 어지럼의 가장 흔한 원인입니다.

여기서 양성이란 심각한 귓병이나 뇌 질환이 없는데도 어지럼이 발생한다는 것을 의미합니다. 발작성은 갑자기 증상이 발생했다가 저절로 좋아지는 일이 반복되는 것을

2 | 원인



【귀의 기능】

이석증의 증상인 어지럼증은 귓속 깊은 곳의 반고리관이라는 구조물 내부에 이석이 라는 물질이 흘러 다녀서 발생합니다. 반고리관은 사람이 어떤 자세를 취하고 있는지를 알려줌으로써 균형을 잡을 수 있도록 하는 중요한 구조물입니다.

이석은 반고리관 주변에 위치하여 균형 유지에 관여하는 물질입니다. 어떤 이유든 이석이 원래 위치에서 떨어져 나와 반고리

관 내부의 액체 속에서 흘러 다니거나 붙어 있게 되면, 자세를 느끼는 신경을 과도하게 자극하여 주위가 돌아가는 듯한 증상이 생깁니다.

이석이 떨어져 나오는 이유는 확실히 알려지지 않았습니다. 종종 외부 충격, 골밀도 감소, 바이러스 감염, 약물의 부작용으로 인해 이석증이 유발되기도 합니다. 모든 나이에서 발생하나, 40~50대 이후에 더 자주 발생하는 것으로 알려져 있습니다.

3 | 증상

어지럼의 정도는 다양합니다. 어지럼의 특징은 회전하는 느낌입니다. "코끼리 코 돌기"를 한 뒤의 느낌이나, 놀이공원에서 빙글빙글 돌아가는 놀이 기구 안에 앉아 있는 느낌과 비슷합니다. 증상이 심하더라도 보통 1분 이내에 멈춥니다.

어지럼은 보통 갑자기 발생합니다. 머리의 움직임과 큰 관련이 있기 때문에, 아침에 잠자리에서 일어서거나 돌아누울 때 잘 발생합니다. 또한 하늘이나 천장을 바라보거나 고개를 돌릴 때도 발생할 수 있습니다. 어지럼이 있는 동안에는 균형을 잡기 어렵기 때문에 일어서지 못하거나 쓰러질 수 있습니다. 또한 어지러움을 느끼는 동안 속이 메스꺼운 느낌이 동반되며 심한 경우 구토를 할 수도 있습니다. 어지럼이 멈춘 이후에도 머리가 무겁거나 메스꺼운 느낌이 한 동안 지속될 수 있습니다.

4 | 진단

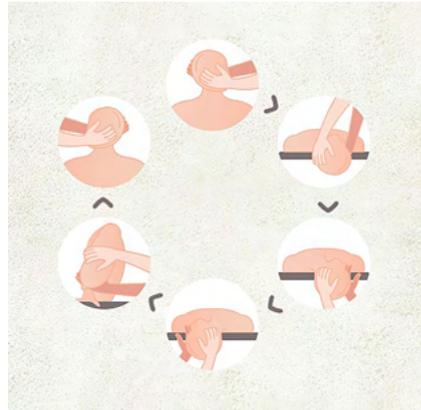
진단에 가장 중요한 것은 병력과 이학적 검사입니다. 병력은 회전성 어지럼증이 갑자기 발생한 적이 있고, 머리 움직임에 따라 증상이 더 심해졌다면 이석증으로 의심할 수 있습니다. 이학적 검사는 머리와 몸을 특

정 방향으로 움직이면서 안구에서 나타나는 안진을 관찰하는 체위안진 검사로 확인합니다. 머리를 좌우로 45도 회전시킨 상태에서 뒤로 눕히면서 보거나, 누운 상태에서 머리를 좌우로 돌리면서 세반고리관을 자극하여 안진을 유발하여 진단합니다.

5 | 치료 방법

별다른 치료 없이 수주 이내에 호전되기도 하며, 이석의 위치를 자극이 덜한 곳으로 옮기는 이석치환술로 치료하기도 합니다.

6 | 재발 방지, 호전을 위한 운동법

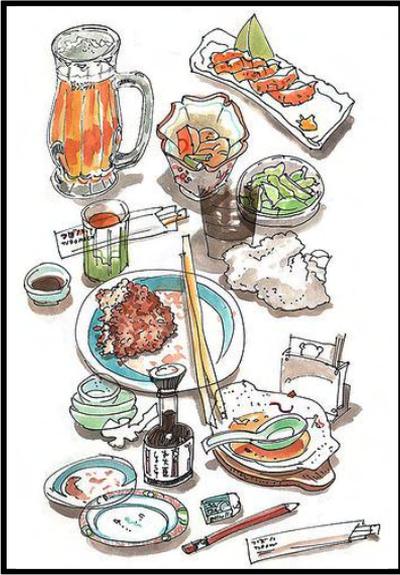


■ 에플리법 (Epley, 고개 돌리기법)

이 방법의 기본 원리는 머리의 위치를 바꿔 반고리관의 관 내를 따라 석회 부유물을 반고리관의 공통각으로 이동시켜, 전정으로 유도하는 것입니다.

오른쪽에 이석증이 발생하면 오른쪽을, 왼쪽에 이석증이 발생하면 왼쪽을 바라본 채로 시작해 단계별로 어지럼증이 없어질 때까지 또는 30초간 자세를 유지합니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

【 実用洋食 七福
일본식 양식 레스토랑
(ジツヨウヨウシヨク シチフク) 】



가게 입구의 노렌에 적힌 '실용양식'이라는 평소 잘 듣지 못
한 문구가 흥미롭다. 이곳은 쇼와 시대에 한창 유행하던 양
식당의 모습을 꽤 많이 담고 있어 귀중한 레스토랑이다. 주
로 점심시간 식사로 붐비지만 이외에도 술을 즐기는 사람도
많아 두루두루 낙원같은 곳이다.



추천메뉴 1 ▶

七福ランチ上 (칠복런치)

미트볼, 새우튀김, 가라아게, 계란 후라이, 햄, 샐러드가 따끈한 미소시루와 함께 하는 대표 메뉴. 맛도 맛있지만 합리적인 가격으로 배불리 즐길 수 있어 추천한다.





◀추천메뉴2

オムライス (오므라이스)

양식 레스토랑이라면 한번씩은 선택하고 싶어지는 오므라이스. 심플하지만 실패 하지 않는 맛의 안심의 메뉴.

추천메뉴3▶

ポークソテーライスの上 (양념 돼지고기)

두툽한 두께를 자랑하는 육즙이 풍부한 등심 고기를 특유의 매콤달콤한 양념으로 잘 구워냈다. 밥에도 술에도 어울리는 포크 소테.



◀추천메뉴4

ハムカツライス (햄카츠라이스)

궁극의 바삭바삭함! 그리고 햄과 함께 입을 가득 매우는 치즈 향의 반전매력까지 갖춘 햄카츠 또한 빼놓을 수 없는 추천메뉴다. 튀김가루가 두껍지 않아 부담이 없다.

★★★★☆

거리에 하나쯤 있을 법한 양식집이라 일단 부담없이 들러가기에 좋다. 역에서 가깝지는 않아서 처음 방문에는 찾아가기 힘들 수도 있지만, 호불호가 그다지 갈리지 않을 친숙한 메뉴들이 있고 특히 점심 식사로 든든한 한끼가 된다. 가격도 양과 구성에 비해 합리적인 편이라 가까운 지인들에게 추천할 만 한 가게이다.

·東京都江東白河 3-9-13

·영업시간 : 11:00~14:00/ 17:00~21:00

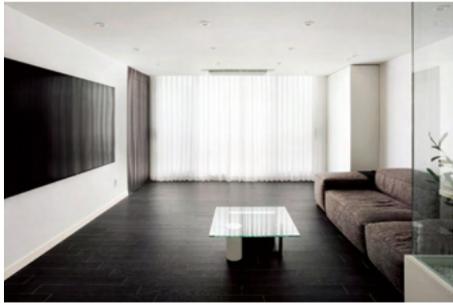
정기 휴일: 수요일, 첫째주 일요일

·TEL : 03-3641-9312

·<https://tabelog.com/>→七福로 검색



깔끔함의 정석 블랙 신희집



뜻뜻한 신희집이라고 해서 반드시 밝고 화사한 인테리어만을 고집할 필요는 없다. 바닥재부터 가구에 이르기까지 시크한 블랙 컬러를 주조색으로 사용한 공간을 소개한다.

Design Point 1

개방감 있는 현관과 거실



▲아트 월과 같은 느낌의 루버 스타일 장식은 베란다로 나가는 히든 도어.

거실 벽 한 부분을 장식하는 빗살무늬 루버는 단

순한 아트 월과 같지만 사실 베란다로 나가는 히든 도어이다. 또, 현관문이 좁기 때문에 집 전체가 답답해 보이는 것 같아서 찾아낸 대안은 투명 유리 파티션과 중문. 파티션은 일부러 거실을 조금 침범하는 범위로 세웠는데, 현관 공간을 조금 더 확보하기 위함이다. 그 덕에 현관 한 면을 벤치로 채웠는데도 그리 좁아 보이지 않고, 투명한 유리 소재라 거실에서 봐도 답답하지 않다.



▲아트 월과 같은 느낌의 루버 스타일 장식은 베란다로 나가는 히든 도어.

현관에서 또 하나 눈에 띄는 것은 작은 나무가 심어진 화분. 햇빛이 들지 않고 통풍도 되지 않는

곳의 특성상 조화로 대체해두었는데, 얼핏 생활로 보이는 나무 한 그루가 자칫 차가워 보일 수 있는 공간에 생기를 더한다. 거실의 분위기를 결정짓는 마감재는 블랙 컬러 강마루다. 생활 먼지가 그대로 드러난다는 단점이 있지만 그마저도 상쇄되는 만족스러운 아이템이라고.

▲조적식으로 완성한 고급스러운 욕실. 두 개의 욕실을 터 하나의 욕실을 만든 덕분에 샤워 부스와 욕조 모두를 한 공간에 배치할 수 있었다.

공간 재구성 아이디어는 욕실에서도 빛난다. 나란히 붙어 있는 두 개의 욕실 사이 벽을 허물고 호텔 같이 세련된 하나의 욕실을 완성한 것.

Design Point 2

공간 재구성이 빛나는 주방과 욕실



▲수전 등 디테일한 소품까지 블랙 컬러로 가득한 주방(좌). 작은 다용도실 공간을 활용해 큰 가전과 빌트인 가구 자리를 마련했다(우).

거실에서 옆을 살짝 보면 군더더기 없이 모던한 다이닝 공간이 펼쳐진다. 평범해 보이는 주방의 이 작은 공간은 치밀한 계산으로 만들어진 수납 공간 아이디어로 가득하다. “다용도실을 적극 활용하면 덩치 큰 가전은 물론, 빌트인 가구까지 잘 세팅할 수 있을 것 같았는데 대성공이었어요. 빌트인 가구와 냉장고가 놓인 곳은 모두 다용도실을 활용한 공간이에요. 그 아이디어 덕에 엄청난 수납력을 자랑하는 주방을 구현해낼 수 있었죠.”

Design Point 3

활용도 높은 침실과 드레스 룸



▲ 파티션에 선반 형태의 데스크를 만들어 화장대로 활용한다. 데스크 밑 남은 공간엔 빨래 바구니를 보관한다.



▲ 파티션을 활용, 하나의 공간을 두 곳으로 분리해 효율성을 높였다.

파티션에 사용된 유리는 드레스 룸이 잘 보이지 않고 파티션 패턴과 통일감을 줄 수 있도록 빛살 무늬의 불투명한 모루유리로 선택했다. 그리고 파티션은 관리가 쉽고 원목 패턴을 그대로 누릴 수 있도록 필름 작업으로 마무리했다.



연애, 연말 주의보



로맨틱 무드로 가득한 연말이 다가온다. 이럴 때 일수록 싱글의 마음은 싱숭생숭 조금해진다. 누구라도 만나 남들처럼 몸과 마음이 따뜻한 시간을 보내고 싶어진다.

그러나 절대, 연애가 급하다고 절대 급한 마음으로 아무나 만나지 말 것. 순간의 선택이 당신의 2023의 행복에 해를 가할지 모른다.

나는 올해도 혼자...? 연말을 맞아 조금해지더라도 나쁜 남자만큼은 꼭 걸러서 만나야 한다. 간과하기 쉬운 위험한 남자의 시그널 다섯.

지적인 남자는 매력적이다. 나와 다른 생각을 품고 세상을 새로운 시각에서 바라보는 상대를 만나는 건 그간 경험할 수 없었던 세상을 마주하는 것과 같은 행복을 가져다준다.

하지만 생각의 교류가 아닌 자꾸 나를 가르치려는 남자는 경계해야 한다. 내 생각에 대해 맞다, 틀리다 식의 판단을 하는 사람이라면 그와 나는 대화를 곱씹어 보아야 한다. 이야기를 할 때의 기쁨이 대화의 희열인지 학습에 의한 깨달음의 기쁨인지 명확하게 구분해야 한다.

SIGNAL 1

자꾸 나를 가르치려 한다



SIGNAL 2

피임이 뭔지 모른다



에이 설마 싶지만, 역시나 여전히 피임의 중요성을 간과하는 사람들이 있다. 첫 만남부터 피임 얘기를 쉽게 꺼낼 수는 없겠지만 본격적인 만남을 목전에 두고 있다면 피임에 관한 대화를 나눠볼 권한다.

우물쭈물하던 순간의 선택이 고민과 걱정, 범주의 늪으로 당신을 끌고갈 위험이 크다. 안전하고 행복한 성생활로 더 안전한 행복을 위해 반드시 생각해봐야 할 문제다.

SIGNAL 3

나와 속도를 맞추지 않는다



다정함과 배려는 일상적 행동에서 자연스럽게 드러나기 마련이다. 산책할 때, 밥을 먹을 때, 연락 과정에 상대를 생각하는 사람인지 아닌지 파악할 수 있다.

자신의 속도를 고집하지 않고 상대방에게 맞출 줄 아는 태도는 관계 유지에 매우 중요한 요소다. 다툼과 갈등에서 합의점을 찾을 줄 아는 사람이니까. 리드하려고 하기보다 내 속도를 의식하며 속도를 맞추려는 사람과는 (치명적인 단점이 없다면) 일단 관계를 발전시켜봐도 좋겠다.

SIGNAL 4

불쑥불쑥 연락한다

요즘 같은 세상에 연인 사이에 제일 무서운 생각이 '너는 내 거'라는 것이다. 연인이 된다는 게 어



느 쪽의 소유가 된다는 의미는 아니다. 너와 내가 만나 '우리'가 되는 과정일 뿐 내가 네가 되고 네가 내가 될 수는 없다. 상대의 의사와 동의 없이 일방적으로 사적인 범위를 침해하려는 건 일종의 폭력이다. 나를 온전히 존중해줄 수 있는 상대의 태도는 사귀기 전에 확실히 해둬야 한다.

SIGNAL 5

선물 공세를 펼친다



만날 때마다 나의 손에 뭔가를 쥐여주고, 메신저로 기프트콘을 보내주는 상대는 볼수록 달콤하다. 나를 좋아해 주는 마음을 표현해주는 게 무척 고맙다. 하지만 연인을 포함하여 모든 인간관계에는 기브 앤 테이크가 기반한다. 받으면 돌려줘야 한다.

선물을 받는 동시에 생긴 마음의 빚은 그를 제대로 판단하지 못하는 계기가 될 수 있다. '이 사람이 이렇게까지 하는데'라는 생각으로 흐린 판단을 하지 않도록 퍼주는 남자는 조금 거리를 두고 객관적으로 생각해볼 것.

행복한 책 읽기 12월의 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

▼ 그가 나에게 말하지 않은 것

저자: 로라 데이브

출판사: 마시멜로

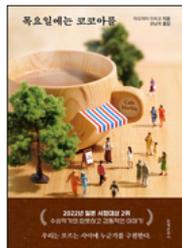


:: 두번째 행복 도서

▼ 목요일에는 코코아를

저자: 아오야마 미치코

출판사: 문예춘추사



이 책은 아직도 신혼의 단꿈에 젖어 있는 주인공 해나가 어느 날 출근한 줄로만 알았던 남편이 남겼다는 쪽지를 누군가로부터 전달받게 되면서 벌어지는 파장을 그린다. 남편이 남긴 한 줄의 메시지에 담긴 숨겨진 의미를 되짚으며 그동안 말하지 못했던, 철저히 숨길 수밖에 없었던 남편의 비밀을 추적해나가는 이 소설은, 한순간에 완전히 뒤바뀐 삶의 여정 속에서도 결코 놓을 수 없는 가족에 대한 사랑과 신뢰, 헌신과 선택에 대한 매우 깊은 울림과 통찰을 보여준다.

작은 위로가 큰 힘이 될 때가 있다. 한 편의 소설에서 그 위로를 찾는다면 《목요일에는 코코아를》을 건네고 싶다. 뭔가 구질구질하고 질퍽한 느낌이 드는 삶, 언제쯤 내 인생에도 화창한 날이 찾아올까 막연하게 심드렁해지는 우리들 삶에 돌연 화창한 날씨를 선물하는 것이 이 소설이다. 《목요일에는 코코아를》은 작가 ‘아오야마 미치코’ 데뷔작으로 ‘마블 카페’에서 한잔의 코코아로부터 이야기가 시작되어 도쿄와 호주의 시드니를 배경으로 각각 6편, 총 12편의 연작 단편이 실려 있는 소설이다. 열두 빛깔 작품을 모두 읽은 후에 독자들은 분명 ‘비가 그친 뒤의 물방울 같은’ 청아한 느낌을 얻게 될 것이다. 아, 인생은 정말 매 순간이 눈부신 것이구나 하는.