

태국



세계적으로 유명한 물 축제는 대륙별로 산재하지만, 세계 10대 축제에도 선정된 태국의 '송크란'을 빼놓고 물 축제를 논할 수 없지요.

태국은 설날을 총 세번 쉬는데요. 서양인들을 위해 1월 1일에 한 번, 중국인들을 위해 2월 초인 음력 1월 1일에 한 번, 그리고 송크란 축제가 시작되는 4월 13일이 그것입니다. 4월 13일이 불교식 달력으로 1월 1일이기 때문인데요. 이 날은 서로에게 물을 뿌리며 부처의 축복을 기원한다고 합니다. 따라서 이 시기에 태국을 여행하는 분들은 물을 조심하시길 바라요!



그리스



그리스에서 새해가 되면 먹는 빵이 있습니다. 바로 바실로피타(Vasilopita)라는 빵인데요! 바질로 만든 이 케이크는 카스테라와 비슷한 빵으로, 치아가 다치지 않게 조금씩 먹어야해요. 왜냐하면 케이크 안에 동전을 넣는데, 동전이 들어있는 케이크 조각을 고른 사람에게 행운이 찾아오고, 돈도 많이 벌 수 있다고 믿기 때문이죠.

더 나아가 그리스에서는 석류와 양파가 풍요와 행운의 상징으로 여겨지고 있으며, 새해에 집으로 들어가기 전에 문 앞에서 석류를 까거나 양파를 매달아 놓는 풍습이 있다고 합니다.



덴마크

7



우리나라는 언제가 뒀든 접시가 깨지면 불길한 징조로 여기는데요.
 덴마크에서는 반대로 새해에 일부러 접시를 깨뜨립니다.
 그것도 이웃집이나 친한 친구 집 문 앞에 던져서 말이죠!
 이는 지난해의 나쁜 기운을 몰아낸다는 뜻이며,
 새해에는 좋은 일만 가득한다는 축복의 메시지가 담겨 있습니다.
 그래서 새해 아침에 자기 집 문 앞에 접시가 많이 깨져 있을수록 인기인임을 뜻한다고 해요.

스위스에는 350년 넘게 이어오는 전통이 있어요. '질베스터클라우젠'
 이라는 행사인데, 스위스 아펜첼 지역의
 새해 풍습으로 가면을 쓴 사람들이
 마을을 돌면서 집집마다 종소리를
 울려 악귀를 모두 쫓아낸답니다.

스위스

8



또, 스위스에선 바닥에 떨어진 얼음이 행운을 가져다
 준다고 여겨요. 이 때문에 아이스크림
 한 스쿰을 떨어뜨려 새해를 축하하
 는데요. 스위스에서 새해를 맞이
 하는 분들은 아이스크림을 밟
 지 않도록 발 밑
 을 조심하셔야
 겠어요!



미국



미국의 새해 모습은 영화나 드라마를 통해 익숙하기까지 한데요. 친척이나 친구들과 함께하는 12월 31일 연말 파티 현장에서 'Three!, two!, one!' 카운트다운을 외치며 1월 1일을 맞이하는 거예요.

그중에서도 미국 뉴욕 맨해튼 타임스퀘어 광장에서 열리는 카운트다운 행사는 전세계적으로 유명하죠. 매년 12월 31일 밤 12시, 신년이 되는 순간 타임스퀘어 건물의 꼭대기에 매달려 있던 대형 공이 43미터 아래로 떨어지며 폭죽이 터지고 전광판에 새해가 시작되었음을 알려줘요! 이 행사를 볼 드롭(Ball Drop)이라고 하며, 1907년 처음 시작된 이래 매년 진행되고 있어요. 타임스퀘어에 모인 수많은 사람들은 "해피 뉴 이어(Happy new year)"를 외치면서 서로 포옹을 하거나 입맞춤을 나눈답니다.



독일



독일은 12월 31일 온 가족이 모여 옛 흑백영화를 시청한다고 합니다. 이후 녹인 납을 찬물에 떨어뜨려서 굳은 모양을 보고 운세를 점치는 독특한 풍습이 있어요. '블라이기센'이라고 하는데, 최근에는 주석이나 왁스를 사용하기도 한답니다.

또, 새해가 되면 행운을 상징하는 물건을 교환해요. 특히 '마지팬 피그'라는 돼지 모양의 아몬드 과자를 만들어 먹으며, 가족과 이웃의 행복을 기원하는 풍습이 있다고 하네요!



허리 업!

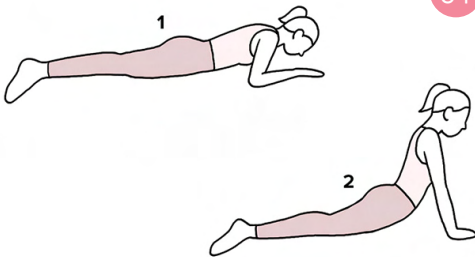


원래의 내 키보다 작아 보이는 건 물론, 소화 기능 장애와 요통까지 있다면? 하루 단 5분. 굽은 허리와 작별에 필요한 시간.

01 | COBRA POSE

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 양손을 어깨너비로 벌려 바닥에서 어깨를 띄운 채 엎드린다.
- ② 손으로 바닥을 밀며 가슴과 갈비뼈를 바닥에서 들어 올린다. 시선은 몸 앞의 바닥을 바라보며 유지하다가 준비 자세로 돌아온다.

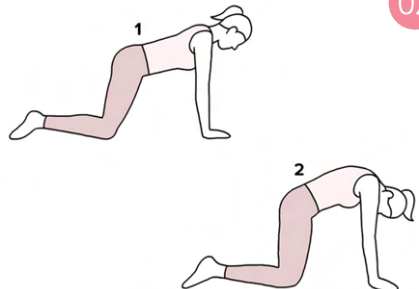


●●● #복부 스트레칭 #등 유연성 강화 ●●●

02 | CAT-COW POSE

work▶ 하루에 10회 3세트 반복한다.

- ① 손과 무릎은 바닥에 대고 팔과 다리가 지면과 수직이 되도록 엎드린다.
- ② 배꼽을 복부 안으로 끌어당기며 턱을 가슴으로 집어넣고, 척추를 둥글게 말아 올린 뒤 15초 정도 자세를 유지한다.



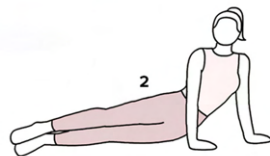
●●● #등·허리 스트레칭 #소화기관 자극 ●●●

03 | SIDE PRESS UP BACK EXTENSION

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

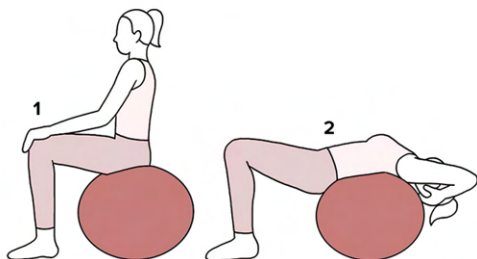
① 몸을 옆으로 세운 뒤 왼쪽 팔꿈치를 구부려 몸을 바닥에 고정하고, 오른손으로 바닥을 짚으며 균형을 잡는다.

② 구부린 양 팔꿈치를 펴며 몸통을 옆으로 들어 올린 뒤 10초간 유지한다. ①의 자세로 돌아와 반대쪽도 반복한다.



●●● #허리 요방형근 스트레칭 ●●●

04



●●● #복부 스트레칭 및 밸런스 운동 ●●●

04 | BRIDGE ON GYM BALL

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

① 무릎을 꿇은 채 양손을 짐볼 위에 올린다.

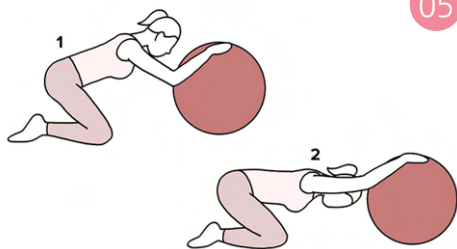
② 등과 허리를 바닥 쪽으로 지그시 누르듯 천천히 숙이며 짐볼을 앞으로 밀어낸다. 15초간 자세를 유지한 뒤 준비 자세로 천천히 돌아오는 것을 반복한다.

05 | SPINE STRETCH

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

① 무릎을 꿇은 채 양손을 짐볼 위에 올린다.

② 등과 허리를 바닥 쪽으로 지그시 누르듯 천천히 숙이며 짐볼을 앞으로 밀어낸다. 15초간 자세를 유지한 뒤 준비 자세로 천천히 돌아오는 것을 반복한다.



●●● #삼각근 스트레칭 #허리 늘이기 ●●●

허리 스트레칭이 필요한 이유

일반적으로 허리 통증을 느끼게 되는 경우 허리를 몇 번 두들기거나 파스를 붙이고 마는 경우가 대부분입니다. 하지만 허리 통증은 허리 디스크나 척추관협착증 등의 척추 질환이 발병하여 느끼게 되는 경우가 많은데요. 이러한 질환을 가볍게 여기고 증상이 악화되면 심각한 상태까지 이어질 가능성이 있기 때문에 초반에 제대로 관리하는 것이 중요합니다. 간단하게 스트레칭부터 시작해 봅시다!

솜 하나로 달라지는 피부



화장솜은 필수품이지만 자칫 잘못 고르면 피부 트러블의 주범이 될 수 있다. 특히 건조한 날씨로 피부 장벽이 쉽게 약해지는 시기에는 접촉성 피부염과 같은 증상을 유발하기 쉽다. 피부에 직접 닿는 만큼 현명하게 화장솜을 선택해야 하는 이유.

화장솜을 구매할 때는 가장 먼저 형광증백제와 표백제, 포름알데히드와 같은 유해 성분이 들어 있는 제품은 피하는 것이 좋다. 화학적 표백 과정을 거치지 않은 화장솜은 색이 누런 점이 특징. 보풀 발생이 적으며 결이 매끈하고 흡수력이 뛰어난 화장솜은 피부 자극을 최소화할 수 있다.

합성섬유가 섞인 제품보다 100% 순면 소재의 부드러운 화장솜을 선택하자. 사용했을 때 피부에 감기는 감미로운 촉감을 느낄 수 있다. 얇고 쉽게 찢어지는 화장솜은 피부에 달라붙으면서 마찰이 생길 수 있으니 여러 겹으로 된 화장솜이 적합하다.

위터젯 공법으로 만든 화장솜은 먼지 날림, 밀림, 뭉침 현상을 최소화하고 수분을 강력하게 흡수하는 장점이 있다. 수분을 잘 머금은 순면 화장솜은 세안 후 수분 함유량이 저하되어 민감해진 피부에 자극을 덜 주고 유효 성분이 잘 흡수될 수 있도록 돕는다. 올바른 사용법도 실천하자. 화장

메이크업을 지울 때를 비롯해 다크, 스킨팩처럼 피부에 접촉하는 화장솜. 이유 없이 피부 컨디션이 저조하다면 어떤 화장솜을 사용하고 있는지 점검할 때다.

수가 뒷면까지 스며들 정도로 적시는 것이 기본. 피부결을 따라 부드럽게 한두 번만 닦고 약한 눈가와 입가 부분은 눌러서 흡수시키듯 사용하자.

약간의 자극으로도 쉽게 붉어지는 예민한 피부라면

무표백 비건 코튼 소재



어반리브즈 무표백 무형광 3겹 화장솜

소프트 타입. 부드러운 촉감을 극대화한 제품으로 한국 비건인증원의 인증을 받은 원단으로 제작했다. 80매 3500원.



스킨법으로
피부를 섬세하게 닦아내야 한다면

보풀이 일어나지 않는 실크 배합 소재



끌레드쁘 보떼 코튼

아기 피부에도 무방할 정도로 쿠션감이 뛰어난 엄선된 천연 실크를 배합했다. 화장솜에 제품을 오래 머물게 하고 피부에도 유효성분을 확실하게 전달한다. 120매 1만5000원.



피부 표면이
거칠고 트러블이 많은 편이라면

형광 물질이 들어가지 않은 부직포 소재



아임미미 아임 퓨어 코튼 퍼프

플레인 타입의 부직포를 이중으로 압착해 보풀은 줄이고 사용감은 한결 부드러워졌다. 또 형광 물질이 없는 100% 순수한 순면으로 피부 자극을 최소화시켰다. 80매 1000원.



에멀전을 화장솜으로
흡수시키려 한다면

섬유의 밀도가 높은 오버사이즈 코튼



데코르테 페이스럴 퓨어 코튼

섬유 조직을 길고 매끈하게 해 로션, 토너의 침투율을 높였다. 오버사이즈로 자극 없이 얼굴 전체의 결을 부드럽게 정돈한다. 100매 3만6000원.



클렌징 워터 사용시
자극을 줄이고 싶다면

엠보싱 압축 패드



더바디샵 코튼 울 패드

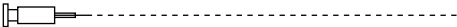
엠보싱 코튼으로 부드러운 촉감을 느낄 수 있다. 순면 100%로 화학 성분 없이 인체, 환경에 무해하며 보풀이 발생하지 않는다. 100매 3500원.

매력적인 라인의 유형별 코성형



성형외과 전문가가 직접 동일한 형태의 수술이 아닌 각자의 개성과 얼굴형에 맞춰 콧대라인을 선택 후 진행하여야 만족도가 높습니다.

낮은코 성형



코가 전체적으로 작거나 콧대가 낮아 입체감이 부족한 낮은코를 교정하는 수술입니다.

▶ 수술 방법

① 콧대 보형물 사용

이마부터 내려오는 코의 라인을 고려하여 콧대는 보형물을 이용해 라인을 연출합니다.

② 코끝 자가조직 사용

부드럽고 자연스러운 라인을 만들기 위해 코끝은 자가조직을 사용하며 정면 뿐만 아니라 어느 부분을 보아도 입체적으로 보이게 합니다.



눈과 함께 많이 이루어지고 있는 코성형. 그렇지만 개인의 얼굴에 따라 성형법이 달라야 한다는 사실! 자연스러운 결과를 위한 유형별 코성형법을 알아보자.

개방형 절개 방식

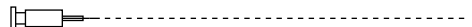
- 콧구멍의 안쪽과 콧기둥 피부를 함께 절개
- 콧기둥 외부로 절개하여 수술
- 코 내부 구조 확인이 용이해 정밀 진단이 가능



비개방형 절개 방식

- 콧구멍의 안쪽의 피부만 절개
- 흉터가 밖으로 보이지 않는 장점이 있음
- 수술 교정 양이 많지 않은 경우 적용 가능함

매부리코 성형



콧대의 중간 부위가 도드라져 남성적인 인상의 매부리를 교정하는 수술이며, 원인에 따라 코 골술을 통해 콧등의 튀어나온 부분을 제거하고 세련된 코 라인을 연출하게 됩니다.

▶ 수술 방법

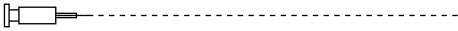
① 가벼운 매부리 형태

일부분만 살짝 튀어나온 경우 나온 부분만 다듬고, 콧대가 낮아지는 경우 보형물을 동시 삽입하여 자연스러운 콧대 라인을 연출합니다.

② 심한 매부리 형태

뼈와 연골의 튀어나온 부분을 함께 제거 후, 코 양 옆을 절골하여 안으로 밀어 넣어주어 교정하는 방식으로 세련된 콧대 라인을 연출합니다.

복코 성형



콧대의 폭보다 코끝의 폭이 상대적으로 넓어 보이고 코끝이 퍼퍼짐 해 보이는 복코의 형태를 교정하는 수술입니다.

▶ 수술 방법

① 피부 지방 조직 제거

피부의 지방 조직을 제거하여 코끝을 날씬하게 만들어 줍니다.

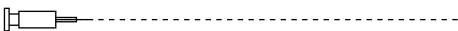


② 코 끝 연골 사용

둥그랗고 퍼진 코끝은 연골을 다듬고 모아주거나 잘라내어 위치를 조절합니다. 코끝을 높일 때에는 자가 연골을 이식해 코끝을 오뎝하게 연출합니다.



짧은코, 들창코 성형



코의 길이가 짧아 정면에서 쿡구멍이 보이는 짧은코 혹은 들창코를 교정하여 이상적인 코라인을

만드는 수술입니다. 코의 연부조직과 피부에 큰 무리를 주지 않게 길이를 늘려, 들려있던 코 끝을 아래로 내려 자연스러운 코의 각도를 만듭니다.

▶ 수술 방법

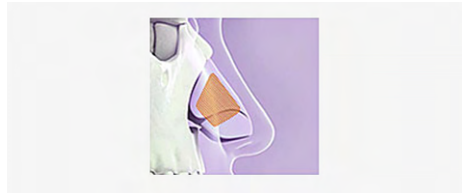
① 늑연골을 사용

몸에서 채취할 수 있는 가장 크고 단단한 자가 연골인 늑연골을 사용하여, 재수술이나 합병증이 발생한 경우 자가조직으로 수술을 원할 경우 효과적인 수술 방법입니다.

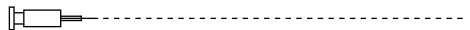


② 비중격연골을 사용

날개 연골의 위치를 조절하고 코 안쪽 점막과 바깥쪽 피부를 동시에 연장시켜 코의 길이를 늘려 줍니다. 경우에 따라 콧날개의 모양을 조절해주는 수술을 병행하기도 합니다.



긴코 성형



얼굴에 비해 코가 길거나 코끝이 처진 경우, 균형이 맞지 않아 얼굴이 길어보이는 긴코 혹은 화살코를 교정하는 수술입니다.

▶ 수술 방법

① 날개 연골 성형

날개 연골과 코 기둥을 위쪽 방향으로 회전 후 고정 재배치하여 재발 가능성까지 체크합니다.

② 비중격 성형

비중격 연골의 아랫부분을 일부 절제하는 방법과 코끝을 아래로 잡아 당기는 근육을 절제하는 방법을 이용하여 긴코를 교정합니다.

취향껏 그리는 아치형 눈썹



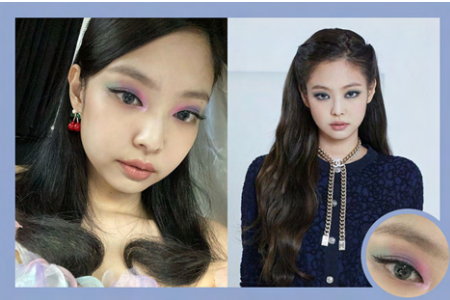
호감가는 첫인상은 깔끔하게 정리한 눈썹과 나에게 꼭 맞는 눈썹 모양이 결정한다 해도 과언이 아니다. 그 정도로 눈썹은 인상을 결정하는 데 중요한 요인이다. 같은 아치형 모양이라도 작은 디테일에 따라 전혀 다른 인상을 준다. 우아하고 세련된 둥근 아치형 눈썹부터 일자에 가까운 눈썹, 센 언니가 떠오르는 갈매기형까지! 기본 틀인 아치형에서 디테일한 한 곳을 놓치지 않는게 포인트. 나와 어울리는 스타일을 취향껏 골라보자.

눈썹이 얼굴에 미치는 영향은 대단하다. 굵은 아치형 눈썹부터 얇게 솟은 갈매기 눈썹까지, 연출법에 따라 사람의 인상이 달라지기 때문이다.

눈썹 모양을 살려 눈썹 산만 다듬어도 내 얼굴 안성맞춤 눈썹이 완성된다. 제니처럼 본인의 눈썹 모양과 곁은 살린 두께감이 있는 눈썹은 자연스러우면서도 도도, 시크한 매력을 돋보이게 한다.

아치형 눈썹에 처음 도전하는 것이라면 기존의 눈썹 모양은 유지하면서 30도 정도의 각도에 맞춰 채워 넣거나 정리해 주는 것을 추천! 이마가 넓거나 눈과 눈썹 사이 간격이 멀다면 눈썹 굵기를 더 도톰하게 하는 것도 방법이다.

제니 | 두꺼운 아치형 눈썹



@jennierubyjane

한예슬 | 얇은 아치형 눈썹



@han_ye_seul_

어떤 스타일링도 자유자재로 소화하는 한예슬은

그동안 눈썹에도 다양한 변화를 주었다. 최근에는 아치형 모양을 살리되 전체적인 두께를 조금 이전보다 더 통통하게 그려 강해 보이는 인상을 보완했다. 제니보다 눈썹 모양을 얇게 표현하고 눈썹 산을 강조해 좀 더 세련된 눈썹을 연출했다. 눈썹이 진하면 인상은 또렷하지만 나이 들어 보인다는 단점이 있다.

수지 | 각을 살린 아치형 눈썹



@skuukzky

일자 눈썹으로 '강아지상'의 매력을 드러냈던 수지 역시 아치형 눈썹으로 색다른 매력을 뽐냈다. 눈썹 끝 라인이 각진 아치형의 눈썹으로 연출해 얼굴형이 좀 더 가름해 보인다. 아치형 눈썹과 일자 눈썹의 매력을 적절하게 섞어 누구에게나 어울리는 자연스러운 모양을 선택했다.

눈썹 앞머리부터 중간 지점까지는 거의 일자눈썹으로 이어지다가 눈썹 산과 꼬리 부분을 자연스럽게 이어 아치형 느낌을 살렸다. 수지의 흰 피부와 어울리는 각을 살린 아치형 모양으로 일자 눈썹 못지 않은 청순한 느낌을 낼 수 있다.

나나 | 결을 살린 내추럴 눈썹

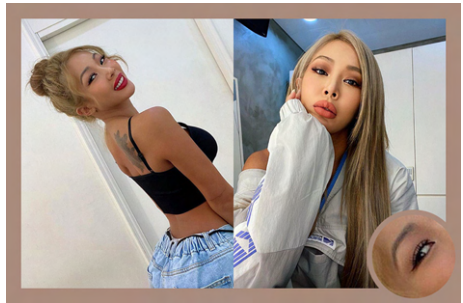
한 올 한 올 눈썹의 결을 살린 내추럴 눈썹은 아치형 모양과 환상의 짝꿍이다. 눈썹 솔이 많은 나나도 인위적으로 눈썹을 정리하거나 새로 그리는 것보다 본연의 눈썹 결을 살리는 쪽을 선택했다. 눈썹 솔이 많거나 진한 사람이라면 투명 마스크



@jin_a_nana

라를 사용해 손쉽게 만들거나 혹은 스크루 브러시에 헤어스프레이를 살짝 뿌린 후, 눈썹 앞머리만 자연스럽게 빚어주어 입체적인 눈썹을 완성해보는 건 어떨까.

제시 | 개성 넘치는 갈매기 눈썹



@jessicah_o

아치의 높이가 높을수록 인상은 더 날렵해 보인다. 해외 셀럽들의 눈썹에서 자주 보이던 일명 갈매기 눈썹은, 눈썹 모양을 둥글고 길게 뻗은 아치형이다.

제시처럼 눈썹 산을 솟은 듯이 만들면 또렷하고 강한 인상을 연출할 수 있다. 짙은 메이크업이나 어두운 피부 톤에 더욱 잘 어울린다. 이때 너무 진한 컬러를 선택하는 것보다는 본연의 눈썹에 맞는 컬러를 선택해 정교한 라인을 잡는 것이 좋다. 아치형 눈썹중 가장 난이도가 높은 갈매기 눈썹은 촘촘하게 솔을 채워 정교한 라인을 그리는 것도 중요하지만 눈썹 아래를 깨끗하게 정리하는 것이 키 포인트!

현재 진행형 인싸템 털모자



영하의 날씨가 이어질수록 찾게 되는 건 방한 아이템! 목도리, 장갑, 비니 등 세상에는 수많은 겨울 방한 아이템이 존재하지만 이번 겨울에는 복슬복슬한 소재의 털모자를 눈여겨보세요. SNS에서 많은 패션 인플루언서와 셀럽들이 털모자를 쓴 사진을 어렵지 않게 찾아볼 수 있어요. 또 하나의 공통점은 트루퍼 햇이나 볼캡 형태보다는 버킷 햇 형태로 선택했다는 것! 자세한 스타일링 팁도 놓치지 마세요.

01 벨라 하디드



@bellahadid

국내외의 여러 패잘알 셀럽들의 SNS 사진 속 '잇템'은 바로 복슬복슬한 퍼 햇! 보온성은 물론이거니와 자신의 개성을 독특하게 자랑할 수 있음에 주목해 봅시다.

평소 트렌드에 민감하고 어떤 스타일이든 과감하게 도전해보는 것을 즐긴다면 벨라 하디드처럼! 보기만 해도 엄청난 존재감이 느껴지지 않나요? 얼굴보다 큰 넓은 챙의 컬러플한 퍼 햇을 써 개성 있는 캐릭터를 드러내 보세요. 이때 너무 과해 보이지 않으려면 록은 톤 다운된 컬러로 정돈하는 방법을 추천합니다.

02 아이린



@ireneisgood

패션 트렌드

머리에 잘 맞는 사이즈의 블랙 퍼 햇을 쓴 아이린. 화이트, 네이비, 블랙, 베이지 등 베이직한 컬러를 사용해 룩을 완성했지만, 트렌디한 퍼 햇으로 마무리해 유행, 스타일, 보온성을 모두 잡았네요.

03 엘사 호스크



@hoskelsa

엘사 호스크처럼 겨울 아우터와 모자의 컬러를 맞춰 통일감을 주는 것도 영리한 방법이죠. 요즘 다시 떠오른 쇼트 패딩과 매치하니 이게 바로 힙!

04 리사



@lalalalisa_m

05 소녀시대 수영



@sooyoungchoi

꾸안꾸 사복 패션으로 사랑받는 수영 역시 퍼 햇으로 룩을 멋지게 마무리했어요. 페미닌한 무드의 플로럴 패턴 블라우스와도 퍼 햇은 찰떡궁합이란 사실!

06 페기 구



@peggygou_

남다른 패션 감각을 뽐내는 페기 구는 강렬한 레오파드 패턴의 퍼 햇을 선택했어요. 여기에 같은 패턴의 퍼 재킷을 매치해 범접할 수 없는 아웃핏을 완성했습니다.

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

01 Cellogy

리포솜과 코스메
활기세포 액기스

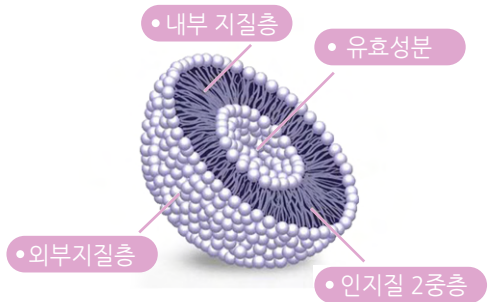
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

리포솜은 1개 이상의 지질 2중층으로 되어 있는 구형의 소낭 구조물인데 리포솜 안쪽에는 공간이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등 각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다. 그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

이러한 리포솜에 건세포 액기스를 담아 피부 속 깊은 곳까지 전달하여 피부침투력과 체내흡수율을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.



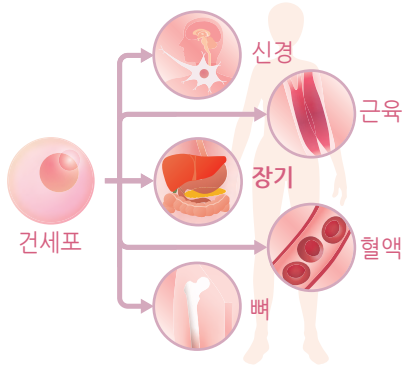
02 Cellogy

출기세포
의료재생 화장품

출기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수 있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 복제 능력)을 가지고 있다.

출기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가 되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할 수 있는 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

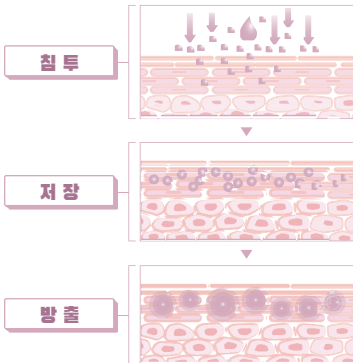
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

베이지 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.

저녁은 거의 억지로 먹이는 편입니다. 아이가 식사시간에 가만히 앉아있지 못하고, 장난감을 갖고 돌아다니는 일이 다반사예요.

그래도 몇 숟가락 먹여 보려고 타일러도 보고 야단도 치면 몇 술 안 먹고 배가 부르다고 합니다. 대체로 식사예절에 문제가 있다는 생각이 들어요. 야단치고 호통치면 배가 안고파서 그러는데 그만 먹으면 안되냐고 묻는 아들, 이제 자기 생각도 제법 표현할 줄 아는 아이에게 억지로 떠먹일 수도 없고, 어떻게 바로 잡아줘야 하나요?

BABY1 식사시간에 집중을 못해요

딱 한뼘만 더. 아네 마지막이야
한숟가락만 더 먹자



* 고민 있어요

36개월된 아들을 키우고 있어요. 현재 어린이집에 다니고 있는데 아침잠이 많아서 거의 굶고 갑니다. 유치원 선생님께 여쭙보니 점심도 간신히 몇 숟가락 먹는 정도이고 오후에 배가 고파지니 간식을 좀 많이 먹는다고 하네요. 집에 돌아와서

💬 걱정 말아요

영유아기 규칙적인 식생활은 아이의 영양 균형, 올바른 신체발달뿐 아니라 주의 집중력에도 많은 영향을 줍니다.

우선 식사는 간식을 포함하여 일정한 장소에서 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해 주시고, 식사량이 많지 않은 아동의 경우, 가급적 지나치게 단 간식 등을 포함한 간식의 양과 횟수를 줄여 주세요. 또한 메뉴 정하기, 음식 만들기, 식탁 꾸미기 등에 가급적 아이를 동참시켜 주시면 좋아요.

아이 자신이 식사를 하던 안 하던 정해진 식사시간에는 식탁 의자에 식사가 끝날 때까지 반드시 앉아 있도록 해 주셔야 합니다. 더불어 돌아다니

며 식사하는 것과 식사시간에 TV 등을 시청하지 않도록 주변 환경을 점검해 주시기 바랍니다. 가급적 엄마와 가족이 함께 식사하는 가운데 올바른 식사태도를 학습할 수 있도록 하시면 더욱 좋습니다.

BABY2

동화속 구름빵을 먹고 날아다니고 싶어해요

구름빵, 꼭꼭꼭
너무 맛있었다!



*고민 있어요

38개월 된 딸아이의 엄마입니다. 책 읽어주는 것을 무척이나 좋아하는 우리 딸아이가 책 속의 인형들이나 만화 속 인형들을 실제로 만나고 싶다고 거의 매일 조른답니다. 그리고 동화책에서 일어나는 모든 일들을 모두 똑같이 하고 싶어해요.

예를 들면, 동화책 "구름빵"에서 구름으로 만든 빵을 먹고 날아다니는 고양이가 나오는데 그 고양이처럼 구름빵을 먹고 날고 싶다면서 난리법석입니다. 아이의 상상력을 해치지 않으려면 터무니없는 질문에 어떻게 답해줘야 할까요?

💬 걱정 말아요

실제와 가상의 세계를 구분하지 못한다는 것 역시 이 시기 유아기 경서 발달 특징 중 하나라 할 수 있습니다. 따라서 이 시기 유아는 동화나 이야기 속의 주인공이 된 것처럼 느끼고 경우에 따라 무생물들과도 대화 형식의 이야기를 주고받는 것이랍니다.

지금은 가급적 동화 시작 전후에 동화를 기초로 이야기를 나누어 주세요. 질문에는 성의껏 답변해 주시되 터무니없는 요구에는 이야기와 현실이

다름을 아이 수준에 맞추어 이해할 수 있도록 좋은 말과 표정, 행동으로 설명해 주시면 좋습니다. 더불어 "구름빵"의 경우에는 말로만 하지 말고 손으로 구름빵 모양을 만들어 가져다주거나 가져오게 하고 이를 '맛있게 냠냠 먹었네' 식의 이야기 형태로 이끌어 주세요.

BABY3

직장맘인데 아침마다 전쟁이에요

이러다 놓겠어
옷 그만 고르고 어저준바님사



*고민 있어요

저희 딸은 41개월입니다. 직장맘이라 유치원 빠른반을 보내고 있는데요. 아이도 유치원을 좋아하지만 문제는 아침입니다. 아침마다 전쟁이 따로 없어요.

잠이 많은 편이라 깨우면 짜증 내는 건 기본이고, 옷 한번 입히려면 꼭 좋아하는 옷만 골라서 입어야 하고, 머리도 안 묶으려 하고, 양치는 물론 세수도 안하고 가려고 해요. 겨우겨우 어르고 혼내서 시간 맞춰 보내지만 앞으로 어떻게 생활 습관을 바로 잡아야 할까요?

💬 걱정 말아요

41개월이면 올바른 생활 습관을 서서히 길들이기 시작할 연령이예요. 이런 경우 혼을 내거나 하여 억지로 바로 잡으려 하시면 안됩니다.

우선은 낮잠을 조금 줄이고, 밤에는 일찍 잠자리에 들 수 있도록 해 주세요. 기타 사항은 담임교사와 아이가 장난감 시계나 그림 등을 이용하여 시간과 방법에 관한 약속을 하게 하시면 어떻게 싶습니다. 잘 지킨다면 칭찬은 필수이고요.

새해 음식으로 떠나는 세계 여행



영국 - 민스파이

[재료]

속 재료(건포도·황설탕 60g씩, 건 크랜베리 70g, 브랜디 30ml, 사과 다진 것 ¼개 분량, 코코넛오일 45g, 레몬즙 1큰술, 넛메그 ½작은술), 파이지(박력 분 180g, 차가운 버터 130g, 설탕 60g, 달걀 ½개)

8-10개 기준

[만들기]

- ①속 재료 중 건포도와 건 크랜베리를 브랜디와 함께 섞어 1시간 동안 절인다.
- ②①과 나머지 속 재료를 모두 넣고 고루 섞어 냉장고에서 하루 동안 휴지시킨다.
- ③파이지 재료를 볼에 넣어 반죽한 뒤, 둥글 납작한 디스크 모양으로 눌러 냉장고에 30분간 둔다.
- ④③을 0.5cm 두께로 밀어 지름 8~10cm 크기의 원형 틀로 찍어낸다. 남은 반죽은 별 모양 틀로 찍어낸다.
- ⑤원형의 파이지를 컵케이크 틀 안에 넣는다.
- ⑥②를 ⑤에 나누어 담고 그 위를 별 모양 파이지로 덮는다.
- ⑦200℃로 예열한 오븐에서 15분간 구워낸 뒤 식힘망에서 완전히 식힌다.
- ⑧취향에 맞게 슈거 파우더를 뿌려 완성한다.

나이를 먹듯 새해 첫날이면 당연하게 먹는 특별한 음식이 있다. 다른 나라에서는 새해에 어떤 음식으로 행복을 빌까?



불가리아 - 포카치아

[재료]

중력분 3¼컵, 이스트 7g, 올리브유 ¼컵+2큰술, 설탕 2작은술, 굵은소금 1작은술, 로즈메리 3줄기

1개 기준

[만들기]

- ①실온 상태의 물 ¼컵에 설탕과 이스트를 넣고 고루 섞어 이스트를 녹인 다음 15분간 그대로 둔다.
- ②큰 볼에 밀가루와 물 1컵, 올리브유 ¼컵을 넣고 반죽하여 도우를 만든다.
- ③도우를 공 모양으로 만들어 오일을 바른 볼에 넣고 약간 물기가 있는 행주로 덮어 1시간 발효시킨다.
- ④테이블에 밀가루를 뿌리고 ③을 밀대로 민다. 1.5cm 두께로 기호에 맞춰 모양을 만들어낸다.
- ⑤그대로 젖은 행주를 덮어 30분간 2차 발효시킨다.
- ⑥오븐을 200℃로 예열하는 동안, 베이킹 트레이에 유산지를 깔고 ⑤를 손가락으로 찔러 모양을 낸다.
- ⑦올리브유 2큰술과 굵은소금, 로즈메리 잎을 뿌려 오븐에서 20분간 구워 완성한다.



그리스 - 바실로피타

2개 기준

[재료]

(지름 20cm 원형 틀 2개 분량) 박력분 7컵, 인스턴트 이스트 4 $\frac{1}{2}$ 작은술, 우유 2컵, 슈거 파우더 $\frac{1}{2}$ 컵, 설탕 $\frac{3}{4}$ 컵+1작은술, 올리브유 2큰술, 소금 1작은술, 달걀 4개, 오렌지 제스트 1개 분량

[만들기]

①실온에 놔둔 우유에 이스트와 설탕 1작은술을 넣고 이스트를 완전히 녹인 후 15분간 그대로 둔다.

②큰 볼에 밀가루, 설탕, 소금을 체에 쳐둔다.

③②에 ①의 우유와 올리브유, 달걀, 오렌지 제스트를 넣고 완전히 섞이도록 반죽한다. 반죽이 끈적거리는 것이 정상이다.

④오일을 바른 스테인리스 볼에 ③을 담고 마른 행주로 덮어 실온에서 2시간 동안 발효시킨다.

⑤④가 두 배로 부풀면 부드럽게 주물러 공기를 빼고 반으로 잘라 두 개의 공 모양으로 성형한다. 이 과정에서 동전을 넣는다.

⑥케이크 틀 2개에 ⑤를 나누어 담고 마른 행주로 덮어 1시간 동안 2차 발효시킨다.

⑦칼끝으로 나뭇가지와 잎 모양 무늬로 반죽에 선을 남긴다.

⑧190℃로 예열한 오븐에서 10분, 170℃로 온도를 낮추어 30분간 굽는다.

⑨빵이 완전히 식으면 슈거 파우더를 듬뿍 뿌려 완성한다.



노르웨이 - 크란세카케

1개 기준

[재료]

마지팬 500g, 설탕 200g, 아몬드 가루 100g, 달걀흰자 2개, 슈거 파우더 $\frac{1}{2}$ 컵, 레몬즙 1큰술

[만들기]

①볼에 설탕과 아몬드 가루를 섞는다.

②푸드 프로세서에 ①과 달걀흰자를 넣고 갈아 페이스트를 만든다.

③마지팬을 작은 덩어리로 잘라 ②에 넣고 다시 한 번 갈아낸다.

④③을 공 모양으로 만들어 랩으로 싸우고 냉장고에서 2시간 동안 휴지시킨다.

⑤반죽을 떼어내어 7, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32cm 길이의 막대 모양으로 만든다.

⑥각 막대의 양끝을 붙여 도넛 형태로 만들고 길이가 가장 작은 반죽은 원뿔 모양으로 성형한다.

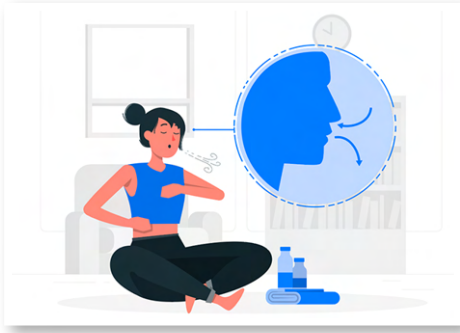
⑦유산지를 바른 베이킹 트레이에 각각의 반죽을 올리고 190℃로 예열한 오븐에서 12분간 굽는다.

⑧⑦을 완전히 식힌다.

⑨작은 볼에 슈거 파우더와 레몬즙을 넣고 고루 섞어 아이싱을 만들어 잘 주머니에 넣는다.

⑩⑧에 아이싱을 뿌린 후, 트리 모양으로 쌓아 올리면 완성!

숨 쉬는 기술



1 | 의의

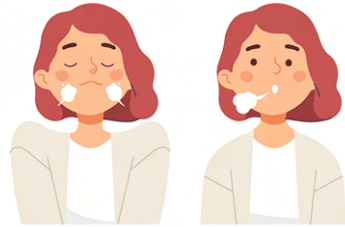
호흡은 우리 몸에 에너지를 공급하는 기본적인 대사 과정이다. 운동을 전혀 하지 않는 상태를 일컬어 흔히 '숨쉬기운동'이라고 하지만, 호흡도 어떻게 하는지에 따라 운동이 될 수 있다. 근력 강화부터 폐활량 증진과 소화 기능 개선까지 그 효과도 다양하다.

또 호흡은 정신 건강과도 밀접한 연관이 있다. 스트레스 상황에 놓인 우리의 몸을 떠올려보자. 가슴이 뛰고 동공이 확장되며 무엇보다 호흡이 얇고 빨라진다. 이럴 때 천천히 숨을 고르는 것만으로도 불안과 스트레스가 줄어든다.

이렇듯 다양한 효능을 지닌 호흡 운동의 최대 장점은 언제 어디서든 가능하다는 것. 바쁜 일상 속, 앉은 자리에서 5분만 짬을 내어 호흡에 집중하면 충분하다. '숨쉬기운동'이라고 알보지 말기를. 제대로 된 호흡을 꾸준히 하는 것만으로도 몸과 마음의 건강을 지킬 수 있다.

잘못된 호흡은 건강을 망가트리고 올바른 호흡은 우리의 온 신체를 지켜낸다. 바쁜 일상 속 하루 5분, 건강을 지키는 가장 쉬운 방법, 호흡. 그 기술을 파헤쳐보자.

2 | 건강 호흡법



■ 스트레스 해소 불면증 개선

수면제 없이도 꿀잠 가능! 4-7-8 호흡법

부교감신경을 안정시켜 불안과 스트레스를 해소하는 호흡법. 부교감신경이 안정되면 세로토닌 분비가 촉진되고, 세로토닌이 숙면을 돕는 호르몬인 멜라토닌으로 바뀌어 수면에 도움 없이 숙면을 취할 수 있다.

- ① 눈을 감고 편히 누운 상태에서 배를 부풀려 4초간 천천히 코로 숨을 들이신다.
- ② 부풀어 오른 배에 집중하며 7초간 숨을 참는다.
- ③ 뱃속의 공기를 모두 비운다는 느낌으로 8초간 입으로 숨을 내신다.
- ④ 처음으로 돌아가 3~4회 반복한다.

폐활량 증진 코로나 증후군 개선

폐 기능 저하를 개선하는 교호 호흡

요가의 호흡법 중 하나. 폐, 기관지를 정화하고 강화하는 효과가 뛰어나다. 왼쪽과 오른쪽 각 10회씩 날마다 꾸준히 반복하면 약해진 폐 기능을 회복하는 데 도움을 준다.

- ① 오른손의 검지와 중지지를 접고 코 앞으로 가져간다. 엄지로 오른쪽 콧구멍을 막고 왼쪽 콧구멍으로 4초간 숨을 들이마신다.
- ② 엄지와 약지로 양쪽 콧구멍을 막고 16초간 숨을 참는다.
- ③ 엄지를 떼고 오른쪽 콧구멍을 열어 8초간 숨을 내신다.
- ④ 반대쪽도 동일하게 반복한다.

속쓰림 개선 소화 기능 개선

역류성 식도염을 예방하는 횡격막 호흡

복식호흡의 한 종류인 횡격막 호흡. 배만 부풀려 호흡하는 복식호흡과 달리 몸통 전체를 사용해 숨을 쉰다. 횡격막이 움직이면서 식도 근육의 힘을 길러 위산 역류를 방지하고 위를 자극해 소화를 돕는다.

- ① 바닥에 바르게 누워 의자 위에 다리를 올린다. 허리, 무릎의 각도는 90°로 유지.
- ② 배 위에 손을 올리고 몸통 전체가 팽창하는걸 느끼며 코로 천천히 숨을 마신다. 숨을 멈추고 단전에 압력을 가한다.
- ③ 숨이 거칠어지지 않도록 주의하며 코로 천천히 숨을 내신다.

3 | 다이어트 호흡법



코어 강화 허리 사이즈 감소

코어근육의 힘을 길러주는 진공 호흡법

허리 사이즈를 줄이기 위해 하는 호흡법으로, 코어근육 강화에 효과적이다. 복식호흡과 정반대 원리로 복부가 아닌 흉곽을 부풀려 호흡한다. 벌어진 흉곽을 줄여 허리가 잘록해 보이는 효과를 얻을 수 있다.

- ① 갈비뼈 위에 두 손을 올리고 코로 숨을 내신다. 이때 복부를 압박하는 느낌으로 복부를 등 쪽으로 최대한 끌어당긴다.
- ② 복부를 수축한 상태에서 흉곽을 부풀려 코로 숨을 들이신다.
- ③ 호흡을 잠시 멈췄다가 흉곽을 수축하며 입으로 천천히 숨을 내신다.

재활 운동 체형 교정

바른 자세는 바른 호흡으로부터! IAP호흡법

‘Intra Abdominal Pressure’의 약자로, 복부 내부 압력을 높이는 호흡법이다. 몸의 중심인 체간과 척추를 바르게 정렬해 체형 교정에 도움을 준다.

- ① 의자에 앉은 채 손끝을 허벅지 윗부분과 아랫배가 접하는 부분에 끼워 놓는다.
- ② 5초간 코로 숨을 들이마시면서 복부를 부풀린다.
- ③ 부풀린 배가 손가락을 밀어내는 감각을 최대한 유지하며 5~7초간 입으로 천천히 숨을 내신다. 2번과 3번을 총 5회 반복.

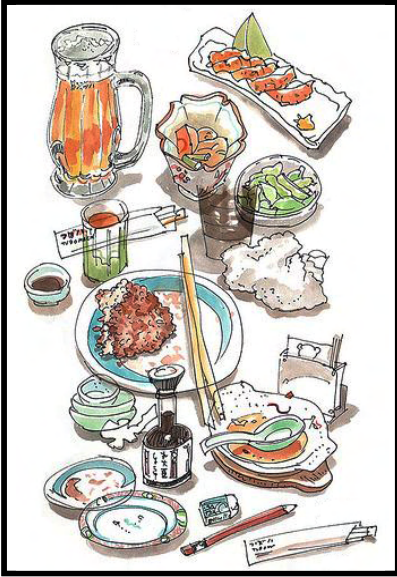
지방 분해 복근 강화

지방을 태우는 정뇌 호흡법

지방을 태우고 뇌를 맑게 한다. 배를 순간적으로 수축해 복부 근육을 강화하고 혈액 순환을 촉진한다. 비염 개선에도 효과적.

- ① 허리를 세우고 가부좌를 틀고 앉아, 배꼽을 등쪽으로 수축시킨다는 느낌으로 복부를 강하게 끌어당기며 코로 숨을 내신다.
- ② 복부의 긴장을 풀며 코로 숨을 마신다.
- ③ 1~2번을 빠르고 규칙적인 템포로 반복한다. 20~30회가 한 세트로 총 5세트 반복.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

鈴傳 이자카야·타치노미 바 (スズデン)



요츠야에 위치하고 있는 역사 깊은 술집 '스즈덴'. 언뜻 외
관부터 연령대가 높아야 들어갈 수 있을 것만 같아 긴장이
되지만 의외로 젊은 여성들도 꽤나 많이 찾는 곳이다. 계절
마다 라인업이 바뀌는 사케는 물론 소주나 다른 술도 맛있
는 안주와 함께 준비되어 있으니 꼭 시도해 보자.

추천메뉴 1 ▶

お刺身盛り (사시미 모듬)
참치, 문어, 고등어 세가지의 모듬 사시
미. 가격은 430엔으로 그렇게 높은 편
은 아니다. 모두 신선하지만, 특히 알맞게 지
방이 오른 고등어가 포인트!





◀ 추천메뉴2

ポテト サラダ (감자 샐러드)
 마요네즈 양이 많지 않기 때문에 일본술에 적합한 식감이다. 또 작은 접시에 담겨져 나와, 1인분으로 주문하기 좋다.

추천메뉴3▶

シューマイ (찐만두)

이제 막 썬 나와 기분 좋은 뜨거움을 선사한다. 조리법에 따라 요리의 맛이 다르겠지만, 피가 얇고 고기를 완전히 감싸지 않은 모양이 이 가게의 특징.



◀ 추천메뉴4

煮玉子 (삶은 계란)

금요일 한정 메뉴. 간장이 진하게 배어있다 보니 맛이 짜진 않을까 싶지만, 의외로 양념 맛이 강하지 않고 순한 편이다. 계란 자체가 든든하기에 안심하고 술 마시기에도 제격.



★★★★☆

점 내에 들어서면 다른 이자카야와 크게 다르지 않은 느낌이지만, 알고보면 역사가 깊은 곳이다. 또, 지하로 내려가면 술로 가득한 공간이 나오는데 이 창고에서 시대도 이름도 주종도 제각각인 술들을 판매하고 있다고 한다. 타치노미 특성상 통로 좁은 공간까지 사람들로 언제나 북적이는 이곳에서 즐거운 이야기거와 맛있는 음식으로 활기를 얻어가기 충분하다.



·東京都新宿四谷1-10 鈴伝ビル

·영업시간 : 17:00~20:45 (주말, 공휴일, 오봉, 연말연시 휴무)

·TEL : 03-3351-1777

·<https://tabelog.com/>→ 鈴傳 四ツ谷로 검색

힙하게 꾸민 우리집



요즘 유행하는 미드센추리 모던 무드로 꾸민 집은 어떤 모습일까? 비비드한 컬러와 패턴의 조화에 세련된 디자인의 가구까지... 흥미로운 아이디어가 가득한 공간을 만나보자.

“**옐로 포인트의 발랄한 현관과 다양한 컬러로 포인트를 준 거실**”



▲ 옐로와 화이트로 채운 현관. 신발장과 중문 문고리, 중문 문양을 반원으로 통일해 통일감을 주면서 발랄한 느낌을 더했다.

현관의 경우 신발장 손잡이까지 화이트로 맞춘 후 블라인드와 패턴 타일, 중문에만 컬러를 사용했다. 그 덕에 경쾌한 느낌이 살아난다. 한 톤 다룬 옐로 컬러를 쓴 것도 세련된 인테리어를 만들어준 신의 한 수였다.

거실은 집에서 유일하게 여러 컬러를 쓴 공간이다. 화이트를 베이스로 삼은 공간에 딥한 블루 컬러 패브릭 소파를 놓아 무게감을 주고 맞은편에 오렌지 컬러 USM 수납장, 비슷한 컬러의 베어브릭 오브제를 놓아 컬러 포인트는 물론 재미까지 더했다.

“**SNS 속 힙한 카페 같은 주방 겸 다이닝룸**”



▲ 컬러풀한 타일, 빈티지한 무드의 가구와 조명이 어우러져 카페 같은 분위기를 내는 주방 겸 다이닝룸.

집에서 가장 애정하는 공간 중 하나인 주방은 힙한 카페에 온 것 같은 착각을 불러일으키기에 충분하다. 이런 분위기를 만들어준 일등 공신은 빈티지한 무드의 가구와 조명, 그리고 적절히 베리 에이션한 컬러 사용이다.

“주방 상하부장과 타일 컬러를 선택하는 게 힘들었어요. 상하부장을 옐로로 할까, 타일을 원색으로 할까, 한참 고민을 하던 참에 겨자색 타일 아이디어가 나왔어요. 사실 그때까지는 비비드 컬러만 고려하고 있던 터라 시공 직후에도 썩 마음에 들지 않았어요. 그런데 가구를 다 넣고 조명을 설치한 뒤 매일 보니 보면 볼수록 예쁘더라고요. 빈티지한 무드의 조명, 타탄체크 패턴 의자도 추천 받은 아이템이었는데 하나의 세트처럼 잘 어우러져요.”



▲ 기존의 벽에 가벽을 연결하니 복잡한 조리대가 가려져 늘 정돈된 느낌을 준다.

구조 변경도 만족도를 높였다.

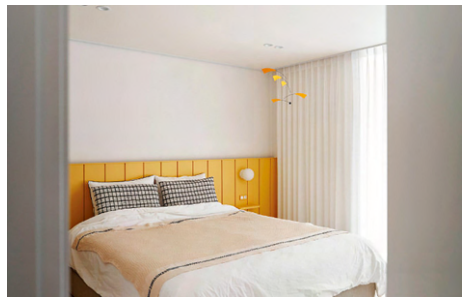
“원래는 조리대가 디그자 구조였어요. 거실 쪽으로 아일랜드 식탁이 있었는데, 그걸 떼어내도 조리대 공간이 충분했죠. 그냥 두면 너무 답답해 보여 떼어냈어요. 그리고 가벽을 좀 더 연결해 거실에서 바라봤을 때 조리대 귀퉁이가 보이지 않게 싹 가렸죠. 다용도실로 나가는 문도 베란다 문

과 같은 미닫이문에서 여닫이문으로 바꿨어요. 가벽도, 문도 별 것 아닌 것 같지만 이런 한 곳이 공간 분위기를 달라지게 해요. 쓰임새도 훨씬 좋아졌어요.”

“ 줄눈으로 컬러를 입힌 욕실과 심플한 침실 ”



▲ 화이트 타일에 컬러 줄눈을 시공해 이국적인 분위기를 내는 욕실. 세면대 수납장은 타일 줄눈 컬러에 맞춰 직접 제작했다.



▲ 헤드와 모빌에만 컬러를 준 심플한 침실. 헤드에 선반을 설치해 활용도를 높였다.

침실은 침대와 헤드로 심플하게 채웠다. 협탁을 놓지 않아도 되게끔 헤드 양쪽에 선반을 만들고 간접등으로 활용하면 좋을 심플한 조명도 설치했다. 센스 있게 매단 천장 모빌은 다소 밋밋하던 공간에 활력을 준다.

연애는 이런 남자와!



꿈에 그리던 외모라서? 넘치도록 돈이 많은 왕자님이라서? 지나고 보면 생각보다 쓸모 없었던 포인트에 꽂혀서 시간낭비 하지 말고, 이제부터는 딱 중요한 것만 보고 바로 사귀자.

완벽하다. 그에게는 어떤 순간이라도 귀엽고 예뻐 보이고 싶은 게 여자의 마음이니깐 말이다.

1. 스스로의 외모를 비하하는 여자에게



"나 오늘 못생겼지?" 혹은 "나 오늘 별로지? 화장 이상해 ㅠ" 하는 여자에게는 장난으로라도 그럴다는 긍정의 답변을 해서는 안된다. 지금은 눈치를 챙겨야 할 때인 것이다. 이미 그녀의 자존감은 낮아질 대로 낮아져 있어, 조그마한 농담도 바로 마음을 상하게 하니깐.

이럴 때 정색하면서 "너가 얼마나 예쁜데!" 해주면, 약간의 귀여운 호들갑을 떨어주는 남자라면

2. 스킨십의 단계



연애의 시작 전부터 스킨십의 문제는 항상 예민한 부분이다. 여자의 'NO'를 그대로 받아들이는 남자는 별로 없다. 걱정되는 그녀의 진심을 그저 내숭이려니, 빼는 것이려니 생각한다.

여자의 의사와는 무관하게 자신의 감정에 취해 스킨십 진도를 나가버리는 남자는 여자를 뒷걸음치게 만든다. 오로지 'OK' 했을 때 눈치 보지 않고 과감하게 진도 나가는 남자가 좋다.

3. 농담과 성희롱 사이



웃자고 하는 말에 죽자고 달려든다는 변명이 늘 어지는 '농담'은 늘 웃기지도, 재미있지도 않다. 농담이라기보다는 상대를 불쾌하게 하는 말일 가능성이 매우 높다. 특히 여자들에게 아무렇지 않게 하는 질 나쁜 농담이 그렇다. 돌이켜 생각해 보면 성희롱인 경우가 허다하기 때문. 애초에 이런 시도 자체를 하지 않는 사람을 만나라.

5. 역할을 나누지 않는다



아직도 여자와 남자에게 주어진 명확한 가사역할이 있다고 생각하는 남자가 있다. 아마 조선시대에서 살고있는 사람일지도 모른다. 같이 피크닉이나 여행을 가서 어떻게 행동하는지 보자. 서로의 성별이나 역할에 관계없이 합리적으로 일을 분배하는 남자가 있다면 결혼해서도 그럴 것이다. 자꾸 일을 떠민다? 손절만이 답이다.

4. 대화의 기술



남녀가 처음 만나는 소개팅 자리에서 말할 소재가 떨어지면 분위기는 어색한 늪에 빠져든다. 누구든 먼저 이야기를 이끌면 되겠지만 일반적으로 한 사람에게 의지하는 것은 곤란하다. 상대의 말에 공감하는 것은 기본, 사소한 행동에 칭찬을 아끼지 않는, 더불어 그 바탕에는 유머와 센스 그리고 상대에 대한 배려가 깔려 있는 남자라면 완벽하다.

6. 문화가 맞는 사람



문화가 맞는다는 것은, 서로가 본래 가진 가치가 비슷하다는 것이다. 나는 음악을 하지 못해도, 즐길 줄 아는 사람을 만나고 싶다. 미술관에 가본 적이 없더라도, 작가의 삶에 대해서 이해하려고 노력을 하는 사람을 만나고 싶다. 그가 다국어 못해도, 춤을 못 춰도, 글을 쓰는 취미를 갖지 않는다 하더라도, 지금까지 내가 쌓아온 문화를 무시하지 않고 존중해주는 사람이라면 최고다.

행복한 책 읽기 1월의 추천 도서



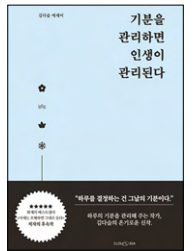
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

기분을 관리하면 인생이 관리된다

저자: 김다슬

출판사: 클라udia



기분에 따라 그날 하루가 달라진다. 기분이 별로 좋지 않은 날엔 어떤 일을 해도 과정도 결과도 마음에 들지 않는다. 하지만 기분이 좋은 날엔 상대방이 나에게 실수를 해도 웃어넘길 수 있는 여유가 생기고, 하루의 모든 것들이 밝고 긍정적이다. 우리의 하루를 결정하는 기분이지만 관리하는 일은 쉽지 않다. 하루 안에도 수많은 사람을 만나고, 수많은 상황이 펼쳐지기 때문이다. 저자는 우리의 하루를 결정하는 기분을 관리하는 방법에 대한 실질적인 조언을 해준다.

:: 두번째 행복 도서

테라피스트

저자: B. A. 패리스

출판사: 모모



보안이 철저한 만큼 폐쇄적이며, 이웃과 끈끈한 만큼 서로를 감시하는 런던의 고급 주택 단지라는 특수한 배경에서 이야기가 펼쳐진다. 고통스러운 트라우마로 불안정한 심리 상태인 주인공 앨리스가 겪는 의문의 사건들은 현재와 과거의 시점이 교차하며 예측하기 힘든 방향으로 달려간다. 의심과 불안이 극한에 달하는 순간 마주하는 반전은 쌓아왔던 복선의 설계를 한눈에 파악할 수 있는 통쾌함을, 오래 기다렸다 받는 선물처럼 기분 좋게 선사한다. 《테라피스트》는 평범한 여성을 주인공으로 삼고, 그들이 처한 특수한 상황과 교묘한 심리를 파고들어 독자들을 움짱달짝 못 하게 만드는 패리스 작가만의 서늘한 서스펜스가 한층 더 강해졌다.