

가 되지 않는다. 이 경우를 제외하고 고기를 손으로 눌렀을 때, 끈적한 액체가 있다거나 고기를 이리저리 굴려서 반짝거리는 경우는 세균이 고기 속의 지방을 분해한 것으로 의심되어 섭취하면 안된다.

냄새나는 견과류

견과류는 불포화 지방산이 많아 썩내같은 이취가 난다면 지방산 산패가 발생했다는 것을 의미한다. 따라서, 안전한 견과류 섭취를 위해서는 25~30g 정도 소포장 되어 있는 것을 구매하거나, 직접 소분하여 일부는 냉동보관하고 밀폐한 후, 나머지 일부는 상온보관하는 것이 좋다.



껍질에만 곰팡이 핀 귤



귤껍질에 핀 녹색 곰팡이는 섭취 시 다양한 면역 관련 알러지 반응을 유발하게 되어 두드러기, 가려움 등을 일으킬 수 있기 때문에 섭취하지 않는 것이 좋다. 곰팡이가 껍질에만 있다고 하더라도 귤에는 수분이 많고 딱딱하지 않기 때문에 과육으로 침투하는 경우가 많다. 따라서, 귤을 오랜 시간 보관하며 먹어야 한다면 세척하고 소분하여 보관하는 것을 추천한다.

배송 중 실금이 간 달걀

배송 중 수 시간 이내에 변화가 생긴 달걀은 노른자가 깨졌는지 안 깨졌는지에 따라 달라지게 된다.

- 노른자가 깨지지 않은 경우: 2~3일 내로 냉장보관하며 섭취하면 되는 데, 가능한 가열해 섭취하는 것을 추천한다.
- 노른자가 깨진 경우: 먹어도 되긴 하나, 되도록 버리는 것을 권유한다.



유통기한이 지난 우유

우유는 보통 유통기한보다 50일이 지난 시점을 소비기한으로 잡는다. 따라서, 뚜껑을 따지 않고 유통기한이 지난 지 한 달 이내면 섭취해도 좋다. 반면 뚜껑을 뜯은 우유는 1~2주 이내라면 괜찮지만 그 이상 시간이 지났다면 버리는 것을 추천한다.



싹이 난 고구마

감자와는 달리 싹이 난 고구마는 먹어도 괜찮다. 줄기가 위로 많이 올라갔다면 거기에 양분을 많이 빼앗겨 버리기 때문에 섬유질이 많은 고구마가 되어 먹기에는 맛이 떨어졌다고 느낄 수 있지만, 이로 인하여 건강에 문제가 생기는 것은 아니다.



얼리면 영양이 풍부해지는 식재료



두부 두부는 얼리면 생으로 먹었을 때보다 영양소가 응축돼 6배에 달하는 단백질 을 섭취할 수 있다. 두부에는 수분이 많은데, 이를 냉동 보관하면 수분이 얼면서 두부 표면에 구멍이 생기게 된다. 구멍 사이로 수분은 빠져나가지만, 단백질 등 영양소는 입자가 커져 빠져나가지 못하고 응축된다. 얼린 두부를 요리에 이용할 때는 상온에서 해동하거나 전자레인지에 3~4분정도 가열 후 조리하면 된다.



브로콜리 브로콜리도 두부와 마찬가지로 수분이 많기 때문에 얼리면 영양소가 응축되어 생으로 먹을 때보다 식이섬유, 비타민, 미네랄 등 영양소의 섭취를 높일 수 있다. 브로콜리를 뜨거운 물에 살짝 데친 후, 먹기 좋은 크기로 잘라 냉동 보관하면 사용하기 좋다.



아보카도 아보카도에는 비타민 B, C, E가 모두 풍부하데 얼려 먹으면 비타민을 그대로 보존할 수 있다. 아보카도를 잘라 씨를 제거한 후 껍질을 벗겨낸 후 썰어서 약 2시간 정도 얼리면 된다. 식감도 얼리기 전보다 더 좋아진다. 간단하게 스무디 등으로 활용할 수 있어 편리하게 건강을 챙길 수 있다.



블루베리 블루베리를 얼리게 되면, 블루베리에 함유된 항산화 물질인 안토시아닌 농도가 높아지기 때문에 대부분 수확 즉시 냉동된다. 안토시아닌은 활성산소가 몸에 축적되는 것을 방지해 노화, 단백질이나 유전물질 손상 등을 막아준다. 블루베리를 냉동 보관하면 비타민 손실을 막는 효과도 있다.

말리면 영양이 풍부해지는 식재료

채소

채소를 말리게 되면 수분은 줄어들지만 무기질과 식이섬유가 풍부해진다. 단호박, 고구마, 애호박 등은 말려서 과자 등의 간식 대용으로 섭취해도 좋다. 더군다나 차가운 성질의 채소는 말리면 따뜻한 성질로 변해 몸이 차가운 사람에게도 좋다. 특히, 무청 시래기는 항산화 효과도 뛰어나지만 식이섬유 함유량이 높아 식사시 속이 더부룩한 어르신들의 소화를 도와준다. 표고버섯은 없던 비타민 D가 생성되고 성인병 예방에 도움을 준다.



과일

과일을 말리게 되면 수분이 빠지면서 단맛이 강해지기 때문에 맛이 덜한 과일은 말리면 더욱 더 맛있게 즐길 수 있다. 대표적으로는 귤과 망고가 있는데 과일을 말리면 채소와 마찬가지로 식이섬유가 풍부해 지고 각종 영양소가 응축된다. 껍질에 영양이 많이 함유된 사과나 귤의 경우는 껍질째 말리는 것이 좋다.

식재료 보관에 유용하게 사용되는 아이템

랩 제조사에 따라 식재료와 의 밀착도, 통성, 온도에 따른 내구성에 차이가 있다. 밀착력이 좋고, 내구성이 좋은 랩을 선택하자.



알루미늄 포일 빛과 공기를 차단하고, 열전도율이 높아 식자재를 급랭할 때 유용하다.



키친타월 채소, 육류, 생선 등은 보관시 물기가 생겨 상하기 쉽기 때문에 키친타월로 감싸서 냉장고에 보관한다.



지퍼백 식자재를 넣는 지퍼백은 입구를 확실하게 밀봉할 수 있어 편리하며 냉장고의 공간을 효율적으로 사용할 수 있다.



유리병 소금, 식초, 오일, 설탕 등을 이용한 절임 용기로 적합하며 위생적이고 재활용이 가능한 장점이 있다.



식품건조기 자연 건조하는 것보다 더 위생적이고 빠르게 식품을 건조시킬 수 있다. 또한 두고 먹을 수 있게 된다.



PLUS TIP! 똑똑하게 식재료 장 보는 법

식재료는 상온에서 1시간 이상 노출되면 세균의 수가 급격하게 늘어난다. 그 때문에 식품의약품 안전처에서도 1시간 이내에 식품 구매부터 보관까지 마치도록 권장하고 있다. 장을 볼 때는 상온 보관 식품부터 냉장, 냉동, 육류, 어패류의 순서대로 장바구니에 담도록 한다. 기본적으로 채소와 과일은 매끈하고 윤기 있으면서 너무 크지 않은 것으로 고른다. 마트의 경우 가끔 파격적인 세일로 저렴한 가격을 제시하지만 무조건 싸다고 좋은 것은 아니니 제품의 맨 아래까지 꼼꼼하게 살펴보고 구입하는 게 좋다.



스트레치 아웃

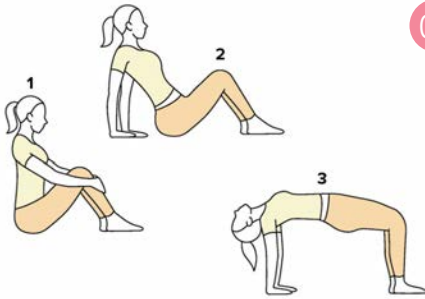


단단하게 뭉쳐있는 몸을 뺏을 때마다 풀리는 느낌이 중독적이다. 복근부터 허벅지, 그리고 골반까지. 짹 찢고 당길수록 훅 빠진다.

01 | REVERSE TABLETOP POSE

work ▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 엉덩이를 바닥에 대고 앉은 뒤 발을 골반 너비만큼 벌려 11자 모양으로 나란히 한다. 발목은 무릎과 같은 선에 위치할 것.
- ② 손은 엉덩이 너비만큼 벌려 손끝이 엉덩이 뒤 쪽을 향하게 한 채 바닥에 둔다.
- ③ 견갑을 조여 가슴을 볼록하게 만들고, 발바닥과 손바닥을 강하게 밀어내며 골반과 가슴을 들어 올린다. 잠시 멈춘 자세를 유지한다. 숨을 들이마시고 내쉬기를 5차례 반복한 뒤 엉덩이가 가슴-얼굴 순으로 천천히 제자리로 돌아온다.

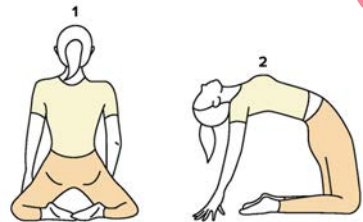


●●● #상체 스트레칭 #어깨, 복부, 척추 강화 ●●●

02 | CAMEL POSE

work ▶ 하루에 8회 2세트 반복한다.

- ① 무릎을 어깨너비로 벌리고 발등이 바닥을 향하도록 한 채 발바닥 위에 엉덩이가 내려오게 앉는다.
- ② 손가락은 끝을 세워 발 뒤쪽의 바닥을 짚는다. 손끝으로 바닥을 밀며 등을 조이고 가슴을 볼록하게 만들어 엉덩이도 조여준다. 엉덩이를 들어 올리면서 골반과 허벅지를 앞으로 내밀고, 고개는 천천히 뒤로 젖혀 천장을 바라본다.



●●● #앞쪽 허벅지 강화 #굽은 등, 어깨 교정 ●●●

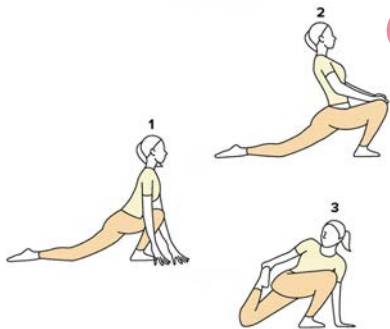
03 | LIZARD LUNGE TWIST

work▶ 하루에 5회 2세트 반복 한다.

① 기어가는 자세에서 오른발은 두 손 사이에 놓고, 왼발은 뒤로 뻗어 발등이 바닥에 닿게 한다.

② 두 손으로 오른쪽 허벅지를 누르고 골반을 아래로 내리며 상체를 일으킨다.

③ 왼손으로 바닥을 짚어 몸을 오른쪽으로 비틀며 왼쪽 무릎을 서서히 구부린다. 오른손으로 왼쪽 발등을 잡고 왼발의 뒤꿈치는 엉덩이 방향으로 지그시 당긴다. 허벅지 앞면에 자극을 가하는 느낌이 들어야 한다. 자세를 유지했다 천천히 풀어 반대쪽도 반복.



03

●●● #복부와 장요근 및 서혜부 스트레칭 ●●●

04 | FRONT SPLIT

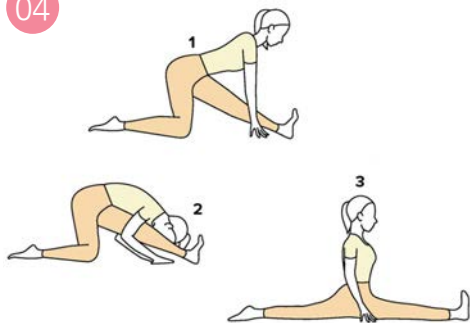
work▶ 하루에 5회 2세트 반복 한다.

① 기어가는 자세로 오른발은 두 손 사이에 놓고, 왼발은 뒤로 뻗어 발등이 바닥에 닿게 한다.

② 두 손으로 오른쪽 허벅지를 누르고 골반을 아래로 내리며 상체를 일으킨다.

③ 왼손으로 바닥을 짚은 뒤 몸을 오른쪽으로 천천히 비틀며 왼쪽 무릎을 서서히 구부린다. 오른손으로 왼쪽 발등을 잡고 왼발의 뒤꿈치는 엉덩이 방향으로 지그시 당긴다. 허벅지 앞면에 자극을 가하는 느낌이 들어야 한다. 자세를 유지했다가 천천히 풀어내고 반대쪽도 반복.

04



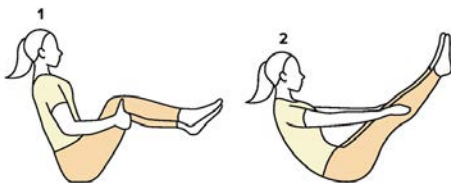
●●● #복부 안쪽 코어와 골반 유연성 강화 ●●●

05 | BOAT POSE

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

① 바닥에 앉은 뒤 무릎은 반 정도 구부린 채 모아 붙인다. 발목은 직각을 유지하고 손은 오금 뒤를 잡아 복부에 힘을 주면서 등을 편 자세를 유지한다.

② 몸의 균형을 잡고 두 손을 앞으로 나란히 뻗는다. 자세가 익숙해지면 무릎을 펴면서 발끝이 천장을 향하는 자세를 취한다.



05

●●● #복부 근육 강화 #척추기립근 강화 ●●●

스트레칭, 왜 정말 필요하다 할까?

스트레칭은 신체 부위의 근육이나, 건, 인대 등을 늘여주는 운동 법 중 하나입니다. 스트레칭을 하는 주된 목적으로는 다음과 같은 것을 들 수 있습니다. 근육의 긴장을 부드럽게 하며 한층 더 이완감을 줍니다. 또한, 협응성의 향상에 좋고 그 전보다 동작이 더 자유스럽고 유연성이 향상됩니다. 관절의 가동범위도 증가시키므로 상해 예방에도 도움이 됩니다.

MZ의 목이 주름지는 이유



지금까지 목주름은 이미 피부 노화가 시작된 중년의 주된 고민이었다. 하지만 최근 들어 목주름이 생기는 연령대가 낮아지고 있다. 스킨케어 제품의 기술이 발달하며 얼굴 피부의 시간은 점점 느려지는데, 왜 목 피부의 시간만 빠르게 흐를까?

원인은 스마트폰 사용과 다이어트, 야외 활동 등 젊은 세대의 생활 습관 변화이다. 목은 얼굴 피부에 비해 조직의 두께가 얇고 피지선이 적은 반면, 움직임은 월등히 많다. 가장 큰 문제는 피부를 잡아줄 근육층까지 없다는 것. 한번 생긴 목주름은 잘 없어지지 않고, 쉽게 가릴 수도 없어 주름이 지기 전인 20~30대부터 관리하는 게 중요하다. 그래서 준비했다. 목주름을 유발하는 원인과 솔루션까지. 시간이 흘러도 탄탄하고 매끈한 넥 라인을 기대한다면 바로 목주름 진단을 시작하자.

1 스마트폰으로 인한 가로 주름

젊은 나이에도 목주름이 생기는 가장 큰 원인은 올바른 자세로 사용하지 않는 스마트폰 때문. 하루 종일 스마트폰을 손에서 놓지 못하는 2030

바야흐로 관리가 생활인 요즘 MZ세대. 각자의 얼굴을 관리하는 데 뒤쳐지는 사람이 몇 없다. 이처럼 얼굴 피부의 나이는 더 어려지는데 목 피부의 나이는 반대로 늙어가는 이유는 뭘까.

세대의 목에는 가로 주름이 생기기 쉽다. 스마트폰을 보려고 고개를 푹 숙이면 목 피부에 마찰과 압력이 가해지고, 이 과정에서 피부 조직이 굳는 섬유화가 진행돼 짙은 주름을 유발한다.

● SOLUTION

가로 주름을 예방하기 위해선 무엇보다 바른 자세를 유지하는 것이 중요하다. 스마트폰을 사용할 때 화면과 시선을 수평으로 유지하고 같은 자세로 오래 머무르지 않도록 한다. 스트레칭으로 굳은 근육을 푸는 것도 큰 도움이 된다. 단, 과도한 스트레칭은 근육을 경직시키니 욕심은 금물.

하루 5분으로 매끈한 목을 유지하는 스트레칭



붕어 입 스트레칭

- 1 의자에 바른 자세로 앉아 고개를 뒤로 젖힌다.
- 2 그 상태에서 입술을 붕어처럼 쪽 내밀고 10초간 유지한다.
- 3 그대로 고개를 45도 각도로 돌려 양쪽 모두 똑같이 반복한다.

앞가슴 스트레칭

- 1 바르게 앉아 앞가슴에 두 손을 포개어 놓는다.
- 2 고개를 뒤로 젖힌 상태에서 허를 입천장에 갖다댄다.
- 3 10회 반복한 뒤, 고개를 45도 각도로 돌려 양쪽 모두 똑같이 반복한다.

2 극한 다이어트로 피부 처짐

보디 프로필 촬영이 유행하면서 극단적 식이 제한으로 체중을 감량하는 사람이 많아졌다. 급격한 체중 감량은 건강뿐만 아니라 피부에도 치명적이다. 체중 감량 과정에서 진피층의 콜라겐과 단백질이 함께 줄어든다. 이로 인해 목 피부와 근육의 경계가 수축하고 아래로 축 늘어진 닭벼슬 주름이 발생한다.

SOLUTION

가장 중요한 것은 체중을 무리하게 감량하지 않는 것. 하지만 만일 급격한 다이어트로 피부 탄력이 줄었다면 유실된 콜라겐부터 채워넣어야 한다. 콜라겐 성분 또는 콜라겐 합성을 촉진하는 비타민 C가 함유된 제품을 목과 앞가슴까지 충분히 바르는 것이 좋다.



- 1 마너공장 브이콜라겐 하트핏 엠블 비건 콜라겐 추출물이 피부에 탄력을 채운다. 50ml 3만5000원.
- 2 원오세븐 소서 빈바이옴 비타민C 세럼 비타민 C 유도체가 외부 스트레스로부터 피부를 보호한다. 30ml 7만2000원.
- 3 씨케이디 레티노콜라겐 저분자 300 팔사목주름 크림 롤러가 달려 있어 사용하기 편리한 넥 크림. 50ml 4만5000원.

3 야외 워크아웃으로 인한 광노화

골프와 등산, 스키, 테니스 같은 야외 활동을 자주 즐긴다면 광노화로 인한 목주름에 주의할 것. 이미 잘 알고 있듯이 피부가 자외선에 노출되면 피부속 진피가 위축되고 탄력이 떨어져 주름을 유발한다. 특히 목 피부는 얼굴보다 얇기 때문에 자외선으로 인한 광노화가 빨리 진행된다.

SOLUTION

두께가 얇은 목 피부는 자외선 차단제를 더 자주 덧발라줘야 한다. 이때 펩타이드나 비타민 E 같은 탄력 강화 성분이 함유된 자외선 차단제를 고르면 광노화 예방과 탄력을 동시에 케어한다. 야외에서도 간편하게 바를 수 있는 스틱 타입을 고르는 것도 좋은 방법.



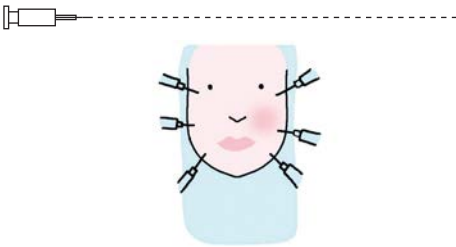
- 1 드링크엘리펀트 엠브라 쉬어 피지컬 데일리 디펜스 SPF30 백탁 현상 없이 매끄럽게 발리는 무기자차. 90ml 4만5000원.
- 2 더 라푸즈 유브이 디펜스 하이드로션 크림 피부 밀도를 올려주는 알스리 펩타이드를 함유했다. 45ml 3만5000원.
- 3 달바 에어 핏 프레쉬 선스틱 탄력에 효과적인 트러페롤™과 식물성 보습 성분을 담은 선스틱. 19g 3만6000원.

시술 좀 아는 이들



예뻐졌다? 왠지 모르게 달라졌다면 이 시술들 중 하나를 받았을지도 모른다. 시술 꽤나 받아 본 이들이 추천하는 트렌디한 그것! 솔직한 체험기를 지금 공개한다.

보톡스 리프팅



▶ 이런 사람에게

인공적인 시술은 노(No)! 얼굴 전체적으로 자연스러운 리프팅 효과를 원한다면.

▶ 시술 소개

보툴리눔 독소를 진피에 주입, 피부를 리프팅해 준다(근육에 주입해 이를 마비시켜 볼륨을 줄여 주는 보톡스와 목적이 다르다). 헤어 라인, 이마, 눈가, 턱 등 리프팅이 필요한 피부에 주사한다.

▶ 통증 정도

★★★★☆

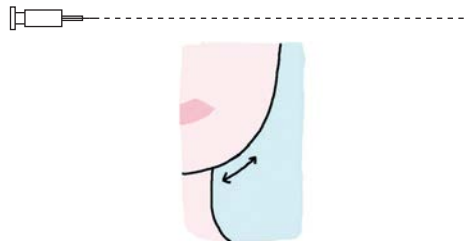
▶ 권장 횟수 & 유지 기간

1주 간격으로 4회 시술 시 6개월간 유지된다. 이후 결과에 따라 6개월마다 이 과정을 반복한다.

▶ 효과

피부가 처지고 얼굴이 자라나는 느낌. 하지만 실 리프팅은 엄두가 나질 않아 보톡스 리프팅으로 결정했다. 마취 연고를 바르고 시술대에 올랐다. 모든 부위를 견뎌낸 결과는? 횡수를 더할수록 피부가 타이트해지고 윤곽이 작아져 대만족. 가장 큰 장점은 자연스러움이니 과한 리프팅이 부담스럽다면 추천한다. (32세, 뷰티 에디터)

브이컷



▶ 이런 사람에게

이중 턱, 주걱 턱, 턱살, 심술보 살로 인해 고민된다면. 날렵한 V라인을 원한다면.

▶ 시술 소개

지방세포의 개수를 줄이는 비수술적 지방흡입 시술로 약물을 피하지방층에 주사, 파괴된 지방과 노폐물을 체외로 배출한다. 더불어 안색 개선까지!

▶ 통증 정도

★★★★

▶ 권장 횟수 & 유지 기간

1주 간격으로 최소 3회 방문을 추천. 살이 쪼여 지방 세포 크기가 커지지 않는 이상 반영구적이다.

▶ 효과

살이 빠져도 왜 턱살이 잡힐까 했더니 내가 늙었다. '윤곽 주사'가 답이다. 이에 명성이 자자한 브이캣 주사를 맞기로. 얼음 마취 후 아래 턱살과 옆 턱살, 입 주변의 심술보 볼살에 맞았다. 즉각적인 효과를 노리기보다는 1주일에 한 번 조금씩 얼굴 선을 조각하는 점이 특히 만족스러웠다. 빠르면 1~2주 안에 둥글넓적했던 턱 선이 확연히 날렵해져 꾸준히 다니는 중이다. (36세, 방송인)

유스필



▶ 이런 사람에게

자연스러운 볼륨과 피부 재생, 두 가지 효과를 동시에 누리고 싶다면. 필러의 이물감이 두렵다면.

▶ 시술 소개

순수 콜라겐과 피부 재생인자, 히알루론산, PRP 등을 함께 주입하는 멀티 필러. 콜라겐과 엘라스틴을 생성하고 잔주름과 모공 등 피부 결을 개선해 볼륨마이징과 안티에이징 효과를 볼 수 있다.

▶ 통증 정도

★★☆

▶ 권장 횟수 & 유지 기간

일반 필러보다 긴 지속력으로, 1회 시술 후 6개월 안에 리터치를 받으면 유지 기간이 극대화될 것.

▶ 효과

연고 마취 30분, 주사 30분. 즉각적이고 자연스러운 볼륨감은 물론 촉촉해지고 환해진 피부에 대만족. 요철때문에 메이크업과 조명에 예민했는데 화장도 잘받고 잔주름도 없어졌다. 제일은 피부가 건강해진 느낌. 결혼을 앞두었는데, 2주 전에 풀 페이스로 받을까 한다. (32세, 아나운서)

팜세라



▶ 이런 사람에게

주름이나 이물감을 극도로 꺼려 하고, 건강한 시술로 지속 가능한 리프팅 효과를 얻고 싶다면.

▶ 시술 소개

울세라와 체외충격파, 고주파를 결합했다. 울세라의 단점인 열 손상을 보완하고 효과를 극대화한 것. 피부와 피부 아래의 피하층, 근막층까지 영향을 줘 자연스러운 리프팅은 물론 뭉친 근육과 염증 탓에 볼록한 부위까지 개선된다.

▶ 통증 정도

★★★★☆

▶ 권장 횟수 & 유지 기간

1~2년에 1차례. 이후 주기적인 방문을 권한다.

▶ 효과

무너지고 탄력을 잃은 총체적 난국인 얼굴. 그러던 중 팜세라를 알게 됐다. 약간 부은 얼굴로 보낸 첫날을 지나 한 달 후, 알게 모르게 얼굴 선이 날렵해질 무렵 재 방문해 충격파와 고주파 시술을 받았다. 얼굴 선이 정돈됨과 동시에 볼륨감이 차오르며 입체감이 살아나니, 비용은 만만치 않지만 투자할 가치는 충분한 듯. (35세, 패션 피플)

한 곳으로 특별해지는 페이크 메이크업



메이크업의 고만고만한 느낌이 루즈해지는 순간이 있다. 고급 스킬 없이도 누구나 시도해볼 만한 데일리 페이크 메이크업을 소개한다.

FAKE FAT UNDER EYES



페이크 애교살 메이크업은 라인을 잡는 게 관건인데 유분과 수분에 강하며 블렌딩이 편한 크림 제형의 스틱 색도가 제격. 이때 살짝 시머한 타입의 제형을 선택하면 은은한 입체감을 더한다. 이후 브러시로 위부터 살살 경계를 풀어준다. 보다 화사한 눈매의 연출은 입자가 조밀한 화이트 글리터를 눈두덩에 한 번 더 레이어링한다. 글리터가 눈두덩에 갈수록 양을 덜어가며 얹는다.



HOW-TO

- 1 시머한 베이지 톤 아이섀도로 라인을 잡는다.
- 2 브러시로 라인이 경계 지지 않게 블렌딩해준다.
- 3 입자가 조밀한 화이트 글리터를 눈머리부터 톡 톡 얹어준다.

FAKE UNDER LASHES



풍성한 속눈썹은 또렷하고 화려한 인상을 준다. 언더라인까지 연장하면 효과는 배가 되지만 무작정 마스카라를 더했다가 번지기 쉽다. 그럴 때 과감히 라인을 그려 연장 효과를 주자. 자연스런 컬러의 붓펜 라이너로 기존 속눈썹은 살리고 사이 사이에 점을 찍는 느낌으로 터치한다.



HOW-TO

- 1 베이스가 묻쳐서 번지지 않도록 면봉으로 언더라인의 유분기를 잡아준다.
- 2 아이라이너로 길이가 긴 쪽부터 한 가닥씩 그린다.
- 3 중간중간 빈 곳에 채워 넣어서 전체적인 메이크업 밸런스를 맞춘다.



메이크업으로 시원한 입매를 연출하려면 라인을 그려 원래 입꼬리가 대칭인 것처럼 보이게 만들자. 단, 입꼬리를 연장시 다운된 톤의 컬러를 선택한다. 확장된 라인만큼 틴트로 블렌딩하여 오버립을 더한다. 끝으로 글로시한 립을 얹어 완성!



HOW-TO

HOW-TO

- 1 립 라이너로 미소 지은 상태에서 올라간 입꼬리를 따라 라인을 잡는다.
- 2 매트 피니시의 립으로 베이스를 채우고 립 라인까지 정교하게 그려준다.
- 3 립 브러시에 플럼퍼나 글로스를 덜어 입술 중앙부터 가볍게 얹어준다.



페이크 주근깨 메이크업이 트렌드다. 먼저 베이스로 누디한 오렌지, 브라운 계열의 칠키를 가볍게 더해준다. 다만 영한 무드가 포인트이기 때문에 칠키존은 광대뼈 라인 아래까지 내려가지 않는 것을 추천한다. 마지막으로 아이라이너 펜슬로 주근깨를 그리고 살짝 경계를 풀어주면 완성! 리퀴드 아이라이너와 아이섀도를 더하면 좀 더 섬세한 주근깨 연출이 가능하므로 시도해볼 것.



HOW-TO

HOW-TO

- 1 블론저를 콧등, 눈동자 아래 볼부터 광대뼈 라인까지 물들인다.
- 2 다크 브라운 아이 펜슬로 콧대와 콧등, 볼에 주근깨를 콕콕 찍어준다.
- 3 주근깨가 더 자연스러워 보이도록 손가락으로 블렌딩해준다.

패션 트렌드

귀여운 게 최고야! 앙증맞은 미니백



하나쯤 소장각! 핸드폰 하나 겨우 가지만 귀여우니까 내꺼 해야겠다. 여러 스타들에게도 줄곧 사랑받고 있는 귀엽고 느낌 있는 미니 백을 주목하세요.

제니



@jennierubyjane

머리부터 발끝까지 샤넬로 맞춰 입고 인간 샤넬의 위엄을 뽐낸 제니. 한 손에 든 귀여운 미니백이 화룡점정으로 룩의 분위기를 사랑스럽게 마무리합니다. 광택감이 도는 메탈릭 소재라 그런지 훨씬 예지있어 보여요.

차정원



@ch_amii

평소 심플한 모노톤의 룩을 즐겨 입는 차정원은 유니크한 셰이프가 돋보이는 생 로랑의 미니백으로 룩에 포인트를 주었어요. 작지만 큰 존재감이 느껴지는 것 같지 않나요? 그녀처럼 미니멀한 룩에 매치해 트렌디한 룩을 연출해보세요.

안유진



@_yujin_an

짐이 많아 고민인 보부상도 안유진처럼 미니 백을 서브 가방처럼 연출한다면 손바닥만 한 가방을 얼마든지 활용할 수 있습니다. 이때 큰 사이즈의 메인 가방과 컬러나 소재를 통일해주면 훨씬 스타일리시해 보일 거예요.

전소민



@jsomin86

전소민은 클래식한 체크 패턴의 울 재킷 위에 머스터드 컬러의 멀버리 미니 백을 크로스보디로 연출해 걸리시하고 사랑스러운 스쿨 룩을 완성했어요. 어두운 아우터가 많은 겨울에 이처럼 화사한 컬러의 백으로 포인트를 더해보세요.

안소희



@ssoheean

퀼팅 패턴의 동글동글한 모양이 귀여운 세이모 온도의 백을 맨 안소희. 룩까지 화이트와 아이보리 컬러로 통일해 군더더기 없는 룩을 즐겼어요. 룩과 가방의 컬러를 톤온톤으로 매치하는 방법으로 깔끔한 데일리 룩을 완성해보는 것도 추천!

기은세



@kieunse

츄츄한 스타드 장식이 화려한 블랙 톱에 빈티지한 워싱의 데님 팬츠를 매치한 기은세. 여기에 날렵한 하이힐의 샌들과 체인 스트랩 미니 백을 더해 글램한 무드를 강조했어요. 여러 파티 룩으로도 손색없을 듯합니다.

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

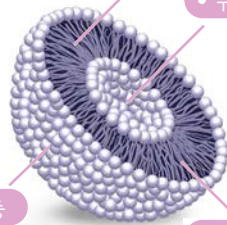
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

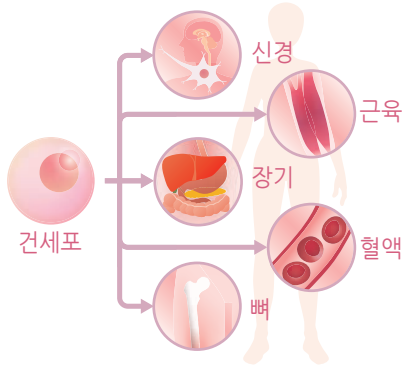
02 Cellogy

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

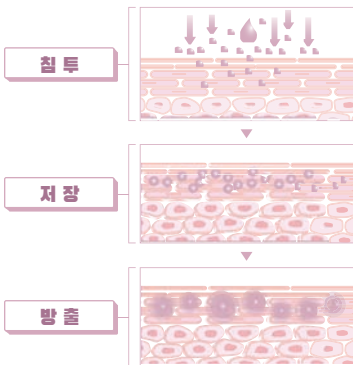
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

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.

안 갈 때 타자고 달래 보아도 통제가 되지 않을 정도로 울며 집착하는 우리아이, 괜찮은 걸까요?

BABY1

아빠차에 집착하는 우리 아이



이런 레미콘, 이런 택시, 어떤 트랙터
자동차가 그의 좋아하는?

* 고민 있어요

38개월이 다 되어가는 남자 아이를 키우고 있어요. 1년 전부터 차에 부쩍 관심을 가져서 지나가는 택시나 트럭 이런 걸 몇 번 얘기해주니 차의 특징에 대해 잘 알고 차 종류도 곧잘 맞추곤 하더라고요. 주말이면 항상 바쁘게 차를 타고 이리 저리 다니곤 했는데, 최근 한달 간은 "아빠차 아빠차" 하며 아빠차에 집착을 많이 합니다. 아빠가 회사

💬 걱정 말아요

우리 아이에게서 관찰되는 행동들은 모두 이 시기 아동에게서 발달 특성상 나타나는 행동들이랍니다. 일반적으로 남아가 여아에 비해 언어 발달이 느리며, 이 시기는 또한 자신에게서 주변으로의 주위가 전환되는 시기이므로 주변 사물에 대한 호기심이 증가해요. 이에 따라 질문이 많아지며 이 시기 아동의 행동 특성 중 하나는 바로 특정 사물 등에 관심을 나타내는 것입니다.

우리 아이의 경우, 자연스럽게 아빠차에 대한 관심을 전반적인 자동차 종류 및 나아가 기차, 비행기 등의 교통수단으로 관심 영역을 확대할 수 있게 주변에서 유도해주세요. 또한, 아이의 아빠차에 대한 관심을 집착이라 여기시고 이를 반복적으로 거부하는 형태의 반응은 좋지 않아요. 아이 자신의 주장이 반복적으로 거절되는 경험을 하도록 하여 분노나 불만 등의 부정적 정서를 야기시키는 원인이 될 수 있기 때문입니다.

BABY2

생활 속 경제 개념, 어떻게 가르치죠?



***고민 있어요**

6살 딸아이가 있습니다. 아이가 마트 앞 장난감 뽑기를 한다면 조를 때마다 돈이 없다고 둘러대자 어느 날은 자기 지갑을 꺼내며 "나 돈 많아"라고 하네요. 아직 돈의 개념에 대해 잘 모른다고 생각했는데 엄마가 장난감을 안 사주니까 돈을 벌어서 사줬다고 하네요. 어떻게 해야 아이에게 슬기롭게 돈의 개념을 가르쳐 줄 수 있을까요?

💬 걱정 말아요

우리 아동의 경우 연령에 비해 구체적인 경제 개념을 지니고 있다고 생각합니다. 유아 경제 교육의 시작 시기는 부모님의 철학과 생활 환경 및 아동의 발달 정도에 따라 개인차가 있을 수 있습니다. 그러나 우리 아이와 같이 자신이 스스로 생활 중에 경제 개념을 학습하려 할 때는 부모님께서 바른 경제 교육이 이루어질 수 있도록 도와주는 것이 좋아요.

유아기 경제 교육의 개념은 내 것과 남의 것의 구별, 물건의 소중함, 자신에게 주어진 일에 대한 책임감 및 돈의 가치 등에 대한 교육이라고 생각하시면 됩니다. 따라서 돈에 관한 질문을 할 경우 구체적으로 위의 사항을 고려해 답해 주세요. 더불어 생활 중에 역할을 주셔서 (예: 심부름하기) 아이 스스로 돈의 가치가 노동의 대가임을 지각할 수 있도록 해 주시고 저금통을 마련해 주셔서(아이가 직접 고르게 하세요) 저축의 의미도 함께 알려주시기 바랍니다.

BABY3
 혼자 자는 습관을 들여주고 싶어요

***고민 있어요**

곧 둘째 출산을 앞두고 있어서 아이방에서 따로 자는 습관을 들이고자 노력중인데 쉽지가 않네요. 아이가 잠이들면 저는 부부 침실로 돌아와요. 그런데 아이가 아주 깊이 잠이 드는 경우를 제외하고는 새벽에 깨서 부부 침실로 옵니다.

분리 불안은 전혀 없었고 애착 형성도 잘 되어 있다고 생각하는데도 수면 습관을 따로 키워주는 것이 여간 쉽지가 않네요. 아이에게 "동생이 태어나면 자주 울어서 00이가 깊이 못자게 될거야. 그러면 유치원 가서도 힘들니까 우리 씩씩하게 혼자 자보자." 라고 얘기해도 얼굴빛은 여전히 서운해합니다. 좋은 방법이 있을까요?

💬 걱정 말아요

밤중 수면 습관의 경우 52개월이면 우리 아이는 지금 막연하나마 동생의 탄생을 예견하고 심리적으로 다소 불안할 수 있습니다.

밤중에는 먼저 잠이 든 후에 엄마는 엄마방으로 가서 자되 방문을 열어두어 우리 딸이 찾으면 이내 올 것이라 말씀해 주시되 낮 시간동안 아이의 기분이 좋은 상태에서 반복하여 알려주시기 바랍니다. 이후 밤중에 깨어 부부 침실로 올 경우, 다소 귀찮으시더라도 아이 방으로 데려가 잠이 들도록 해 주세요.

중요한 것은 이러한 자기 방에서 잠들기가 일관되게 이루어져야 하며 적응이 되는 것을 봐서 아이 스스로 방문을 닫고 자도록 서서히 시도해주시기 바랍니다. 무엇보다 아이의 감정을 알아주고 읽어주는 양육태도, 충분한 칭찬, 충분한 스킨십이 포함된 애정표현이 매우 중요합니다.

반찬이 필요 없는 풍미 가득 밥 요리



미나리밥

2인분 기준

[재료]

쌀·물 2컵씩, 미나리 1단, 참기름 2큰술

[양념장]

통깨·참치액젓·참기름·고춧가루·물·다진 마늘 1큰술씩, 간장·다진 대파 2큰술씩, 다진 청양고추 1개 분량

[만들기]

- ①쌀은 깨끗하게 씻어 물에 담가 30분 동안 불린 후 체에 건져 물기를 뺀다.
- ②깨끗이 씻은 미나리는 줄기 부분만 1cm 길이로 작게 썬다.
- ③통깨를 갈아서 나머지 양념장 재료와 섞어둔다.
- ④불린 쌀과 물을 무쇠 냄비에 넣어 밥을 짓는다.
- ⑤팬을 중불에서 예열하여 참기름 2큰술을 두른다.
- ⑥④를 팬 전체에 넓게 펼치고, 그 위에 썰어둔 미나리를 골고루 얹은 뒤 뚜껑을 덮어 중불에서 5분 정도 익힌다.
- ⑦불을 끈 다음 만들어둔 양념장의 2/3를 넣고 밥이 뜨거울 때 골고루 뒤섞는다.
- ⑧개인 그릇에 나눠 담고 남은 양념장을 함께 낸다.

잘 지은 밥만 있으면 별다른 반찬 없이도 한 끼가 똑딱이다. 매일 상차림이 걱정이라면 맛있는 밥, 몸에 좋은 밥 레시피를 알아두자.



삼각누룽지밥

1인분 기준

[재료]

대파(흰 부분) 1대, 먹고 남은 고기 반찬(볶음, 찜 등) 100g, 식용유 2큰술, 찬밥 1공기(200g), 통깨·후추 약간씩

[만들기]

- ①대파는 반 갈라 잘게, 남은 고기 반찬도 작게 썬다.
- ②웍을 중불에서 2분 정도 예열한 다음 식용유 1큰술과 대파를 넣고 볶아 파기름을 만든다.
- ③대파 향이 나면 반찬과 밥을 넣고 섞으며 볶는다.
- ④불을 끄고 통깨, 후추를 뿌려 섞은 후 한 김 식힌다.
- ⑤밥이 만질 수 있을 정도로 식으면 삼각김밥 틀에 넣어 모양을 만든다.
- ⑥팬을 중불에서 2분 정도 예열한 다음 식용유 1큰술을 두른다.
- ⑦약불로 줄이고 삼각주먹밥의 표면을 잘 굽는다.
- ⑧모든 면이 단단히 익어 누룽지처럼 되면 불을 끈다.



다이어트볶음밥

[재료]

닭 가슴살 1쪽(90g), 소금·후추 약간씩, 파프리카·양파 1/2개씩, 당근 1/3개, 대파(흰 부분) 1/2대, 부추 20g, 포도씨유·굴소스 1큰술씩, 식용유·다진 마늘 2큰술씩, 현미밥 1공기(200g)

1인분 기준

[만들기]

①닭 가슴살은 흐르는 물에 헹구 뒤 키친타월로 물기를 꼼꼼히 제거한 다음 소금, 후추로 밑간해 냉장실에서 30분 동안 재운다.

②파프리카, 양파, 당근은 사방 1cm 크기로, 대파는 얇게 송송, 부추는 0.5cm 폭으로 썬다.

③웍을 중불에서 3분 정도 예열한 뒤 포도씨유 1큰술을 두르고 ①을 넣어 굽는다.

④닭 가슴살 표면이 하얗게 익으면 꺼내서 도마에 올려 한 김 식힌 뒤 채소보다 조금 크게 썬다.

⑤웍을 다시 중불에 올려 2분 정도 예열한 다음 식용유 2큰술을 두르고 다진 마늘, 양파, 대파를 넣고 볶는다.

⑥양파가 투명하게 익으면 당근과 파프리카를 넣고 볶는다.

⑦당근이 익으면 ④와 굴소스를 넣고 골고루 볶은 뒤 약불로 줄이고 현미밥을 넣어 골고루 섞는다.

⑧⑦에 부추를 넣고 숨이 죽도록 볶은 뒤 소금과 후추로 간을 맞춰 완성한다.



전복죽먹밥

1인분 기준

[재료]

다시마 10g, 물 1L, 쌀 2컵, 쪽파 3~4줄기, 전복(중간 크기)·달걀 6개씩, 맛술 1큰술, 소금 1/2작은술, 김 4장, 식용유 적당량, (전복 양념 - 다시마물 3큰술, 간장·맛술·참기름·참치액 1큰술씩), (밥 양념 - 전복 내장 6개 분량, 다시마물 300ml, 간장·맛술·참기름 1큰술씩)

[만들기]

①다시마를 물에 살짝 헹구 뒤 물 1L에 담가 3시간 동안 불려 다시마물을 만든다.

②쌀은 깨끗이 씻어 물에 담가 30분 동안 불린 후 체에 밭쳐 물기를 빼고, 쪽파는 작게 송송 썬다.

③깨끗이 손질한 전복을 껍데기와 전복 살로 분리한 뒤 살에서 내장을 조심스럽게 뜯어 따로 둔다.

④전복 살에 가로세로 칼집을 내고 얇게 썬 뒤 전복 양념 재료와 잘 섞어둔다.

⑤전복 내장을 가위로 잘게 썰어 체에 한 번 거른다.

⑥그릇에 달걀을 모두 깨 넣고 맛술과 소금을 넣은 뒤 거품기로 잘 풀어둔다.

⑦냄비에 ②의 쌀과 ⑤를 섞어, 다시마물 300ml와 간장·맛술·참기름 1큰술씩을 넣고 밥을 짓는다.

⑧웍을 중불에서 2분 정도 예열한 다음 ④를 넣고 시작하게 졸인다.

⑨불을 끄고 ⑦과 쪽파를 넣은 뒤 잘 섞어 식힌다.

⑩팬을 중불에서 2분 정도 예열한 다음 식용유를 두르고 ⑥을 부어 지단을 만든다.

⑪김을 절반으로 잘라 그 위에 죽먹밥 틀을 올리고 밥을 얇게 펴쳐 넣은 후 흐트러지지 않게 짝 누른다.

⑫⑪위에 길이에 맞춰 썬 지단을 올리고 밥을 다시 올린 뒤 틀의 뚜겅으로 짝 누른다.

⑬틀을 빼고 김으로 감싼 후 먹기 좋은 크기로 썬다.

위 건강을 해치는 생활습관 5가지



우리가 무심코 하는 생활습관들 중에 위 건강을 해치고 소화기 질환을 키우는 원인이 되는 것들이 있다. 특히 가벼운 위장질환에 자주 시달리는 사람이라면 꼭 주의하자.

1 | 속이 더부룩할 때 탄산음료 마시기



속이 더부룩하고 소화가 안 될 때, 시원한 탄산음료를 마시면 속이 땡 뚫리는 느낌을 받는다. 소화제를 먹는 것보다 몸에 부담도 덜 하리라고 생각하는 사람들이 많지만 이는 일시적인 효과일 뿐, 습관적으로 탄산음료를 마시면 소화장애를 유발할 수 있다.

특히 위장장애가 있는 사람에게 탄산음료는 금물인데, 탄산음료가 식도와 위를 연결하는 하부식도괄약근의 기능을 약화시키고, 이로 인해 위산이 역류해 오히려 소화 장애를 줄 수 있기 때문이다.

또, 폐경기 여성이나 장기간 침상에 누워있는 환자들의 경우 탄산음료에 들어 있는 카페인이 칼슘의 흡수를 방해하고 소변을 통해 칼슘배출을 증가시켜 결국 칼슘 부족 상태를 유발시킬 수 있으므로 주의해야 한다.

2 | 속이 쓰릴 때 우유 마시기



우유가 알칼리성이기 때문에 위산을 중화시키고 위 점막을 보호해준다고 알고 있는 사람들이 있지만 이는 잘못된 생각이다. 우선 우유는 알칼리성보다는 중성에 가깝다.

우유를 마시면 위 점막을 감싸주기 때문에 잠시 동안은 속 쓰림이 완화되는 느낌을 받을 수 있지만, 이후 우유에 함유된 칼슘 등

에 의해 위산이 촉진되므로 오히려 속을 더 쓰리게 할 수 있다. 속쓰림, 상복부 불편감 등의 증상이 있을 때는 우유를 마시지 않는 것이 좋다.

3 | 식사 후 커피 한 잔의 습관



식후 커피 한잔은 위액의 분비를 촉진시켜 소화를 도와주고 각성 효과를 주어 업무에 집중력을 더해주는 효과가 있다. 하지만 커피는 위장 질환을 악화시키는 요인이 되기도 한다.

탄산음료를 마셨을 때와 마찬가지로 커피에 들어있는 카페인도 식도와 위장 사이를 막고 하부식도괄약근의 기능을 약화시켜 위산 역류를 일으킬 수 있으며 급성, 만성 장염이나 복통을 동반한 과민성 대장질환을 유발하기도 한다.

4 | 과음 후 토하는 습관



술을 너무 많이 마셔서 어쩔 수 없이 토하는 것은 위장이 알코올을 더 이상 받아들일 수 없다는 신호라고 볼 수 있다. 술을 마실

때마다 습관적으로 토한다면 일단 알코올 흡수는 줄어들어 일시적으로 위가 편하고 술이 깨는데 도움이 될 수는 있지만, 위와 달리 보호막이 없는 식도는 위에서 나온 위산에 반복적으로 노출되기 때문에 역류성 식도염이 생기기 쉽다.

5 | 식사 후 담배 한대의 습관



흡연자들 중 '식사 후에 담배를 피우지 않으면 소화가 안 되는 것 같다'는 사람들이 있다. 그러나 이는 니코틴에 대한 중독 증상일 뿐 소화와는 아무 관계가 없으며, 실제로는 오히려 위장 건강에 나쁠 수 있다.

담배 연기 속의 니코틴은 위 점막을 공격하는 공격 인자의 분비나 독성을 증가시키고, 동시에 위산으로부터 위를 보호하는 방어 인자인 '프로스타글라딘'의 분비를 억제해 위염이나 위궤양의 발생률을 증가시킨다. 또한 소장과 대장의 운동 기능을 떨어뜨려 복통, 복부 팽만감, 변비를 일으킬 수 있다.

TIP | 역류성 식도염이라면 금지!

역류성 식도염에서 주의해야 할 음식은 기름진 음식과 밀가루 음식, 커피를 예로 들 수 있습니다. 밀가루나 기름진 음식은 소화가 잘 되지 않아, 그만큼 위에서 밑으로 빨리 내려가지 않기 때문에 역류가 되기 쉽습니다. 따라서 밀가루 음식이나 기름진 음식을 피하고 커피도 하루 한 잔을 넘어서 이상으로 많이 드시는 것은 좋지 않습니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

西尾さん
이자가야 · 오덴바
(ニシオサン)



이번에 소개할 신주쿠 3초메의 오덴 가게 "니시오상"은, [
늦다, 좁다, 덥다] 라는 판매 문구가 적혀 있음에도 불구하고,
1년 뒤까지의 예약으로 꽉 차 있었을 정도로 인기이다(
현재는 당일 예약제). 도대체 이 이자가야에는 어떤 비밀이
숨겨져 있기에 이토록 매력적인 것일까.



추천메뉴 1 ▶

静岡おでん (시즈오카 오덴)

명물인 시즈오카 오덴은 그 자체로 엄청
난 것은 아니지만, "さん"이라는 향신료
를 뿌려 먹는 것으로 충분히 호기심을 불
러 일으키는 메뉴다.





◀ 추천메뉴2

さつまげ (사즈마 아게)
니시오상이 직접 생선을 문질러 만들었을 아
게. 탱글탱글한 흰살 생선의 식감과 야채의 아
삭함이 입안에 직접 느껴진다.



추천메뉴3▶

カボサラ (카보사라)

단호박, 고구마 샐러드에 얹전히 꽂혀 등장하는 과자
리츠. 비주얼도 예쁘지만, 그 달콤한 맛에 한번 더 반
한다. 재료 본연의 달콤함일지는 점주만 아는 비밀!



◀ 추천메뉴4

げ (닭날개 구이)

안주로도, 반찬으로도 남녀노소 즐길 수 있
는 닭날개 구이이다. 이른바 "겉바속촉"의 정
석이라고 할 수 있을법한 식감에 먹기 쉬운
요리라 다른 메뉴와 함께 즐기기도 좋다.

★★★★☆

이 가게는 점주 한명으로 모든 것이 운영되고 있다. 혼
자 꾸려나가는 바쁜 와중에도 손님들과 상냥하게 이야
기를 나누며 더할 나위 없이 완벽한 요리까지 준비한다.
또한 인기 메뉴인 오뎡탕 옆으로는 먹는 법까지 친절하
게 안내되어 적혀 있어 다른 가게와 차별화를 두었다.
한 번 가면 또 가고 싶어지는 마성의 가게로 소개된다.

·東京都新宿区新宿3-1-32 新宿ビル3号B1F
·영업시간: 16:00~23:00(금토일축 15:00~)
월, 일요일 중 먼저 예약된 날만 영업
·TEL: 03-3358-6625



·<https://tabelog.com/> → **さん**으로 검색

인테리어 디자이너의 홈 스타일링



품고만 있던 집에 대한 로망을 현실로 실현해주는 인테리어 디자이너. 그들이 만들어낸 집들을 낫 놓고 바라보다 보면 갑자기 궁금해진다. 과연 그들이 사는 집은 어떤 모습일까?

활용도 만점



▲가족들이 대화를 나누며 시간을 보내는 거실 겸 휴식 공간. 가족 소통에 좀 더 집중하기 위해 흔히 있는 TV를 없애고 스크린을 설치했다.

“집은 디자인이 전부가 아니에요. 그 집의 구성원 모두가 현재를 사는 데 불편함이 없어야 하죠. 그래서 제가 생각하는 기본에 맞춰 공간의 스타일을 정하고 동선을 만들고 취향을 녹여냈어요.

저희 집 문은 거실에서 서재로 들어가는 문을 제외하면 모두 미닫이예요. 특별한 일이 없는 한

상 열어놓고 생활하죠. 여닫이문에 비해 시공 비용이 많이 들고 소음 방지가 덜 되는 게 사실이지만 이렇게 시공한 이유는 동선 때문이에요. 집은 생활 동선이 길어야 넓어 보이는 효과가 있거든요. 그리고 상대적으로 가사 동선, 즉 집안일을 할 때 오가는 동선은 짧아야 효율적이죠. 아이가 어리다 보니 문을 여닫다가 다치는 일이 종종 있었는데 그런 면에서도 안심할 수 있어 좋아요.”



▲거실에서 서재로 들어가는 입구. 문은 LP 장으로 활용한다.

나무로 채운 공간

이 집을 채우고 있는 마감재는 대부분 나무 소재다. 얼핏 다 같아 보이지만 공간에 따라, 쓰임새

에 따라 사용한 나무의 종류도, 형태도, 컬러도 각각 다르다.



▲가족 도서관 콘셉트의 서재. 창을 막아 아늑한 분위기를 연출했다.



▲다락방 느낌을 주는 아늑한 아이 방. 혼자서도 자기 물건을 꺼낼 수 있도록 아이 키에 맞춰 디자인했다.

아이의 방은 밝은 컬러에 독성이 없는 자작나무를 주로 사용했고, 주방과 거실은 나무를 두껍게 켜 질감을 살린 건식 무늬목을 사용했다. 내추럴한 바닥 마감재도 눈길을 끄는데, 대개 가정집에서는 사용하지 않는 옹이가 그것.

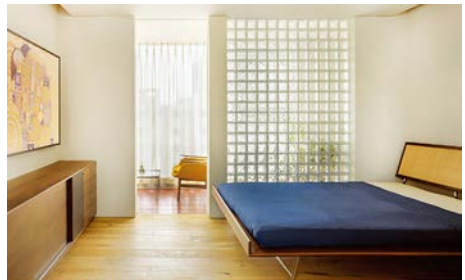
“원목은 어쩔 수 없이 생활 얼룩이나 스크래치가 생기게 마련이거든요. 옹이가 있는 원목은 흠집이나 잘 지워지지 않는 얼룩이 생겼을 때 어두운 컬러의 메움 보수제로 쉽게 커버할 수 있어요. 시간이 지날수록 더 마음에 드는 소재예요.”

살기 편한 집



▲아일랜드 식탁의 폭은 물론 손잡이 높이까지 고려해 효율을 극대화한 주방.

싱크대의 높이는 86cm가 일반적이지만, 아내의 키에 맞춰 90cm로 높였다. 또, 대면형 아일랜드 식탁의 경우 최대 폭 90cm가 보통이지만 120cm로 대폭 늘림으로써 아일랜드 식탁 반대편 바닥까지 물이 튀지 않는 것은 물론, 수납공간까지 넉넉하게 확보했다.



햇빛이 거슬러도 완전 차단하고 싶진 않아 선택한 유리 블록은 들어오는 강한 빛을 산란시켜 부드럽게 바꿔주는데, 그 덕에 침실은 하루 종일 부드러운 햇빛으로 편안한 분위기를 유지해준다.

썸만 타는 남자, 끝내야 할까?



이게 썸을 타는 것인지, 간을 보는 것인지 아무리 생각해보도 애매할 때가 있다. 사연을 통해 해결책까지 알아보자.

사연

조건부 호감남



인생의 숙원 사업이던 쌍꺼풀 수술을 하고 출근한 어느 날, 회사 남자 동기가 호박즙 한 팩을 사서 전해주었다. 이후 하루도 거르지 않고 그는 내게 호박즙을 조공했다. 어색한 쌍꺼풀이 자리 잡을 때까지 부기와 내 상태를 걱정하며 신경 써주는 그 마음이 고맙고, 속내가 궁금해졌다. 다른

동기들과 함께 모여 연애에 대해 논하던 중 그가 말했다. "나는 사내 연애는 절!대! 안 해. 널 소개팅에서 만났다면 좋았을 텐데. 암튼 나 소개팅시켜줘." -윤OO (28세, 회사원)

♥ 해결책: 처내라!

썸을 타는 남자인데 이렇게 조건을 붙인다? 이걸 싹둑 잘라내는 게 현명하다. "소개팅에서 만났더라면...", "조금 더 일찍 만났더라면..." 등의 가정은 현재 아무런 소용이 없다. 연애에 있어서 IF는 없기 때문. 지금 만나서 서로에게 충실하고 잘 사귀면 되는 것을 굳이 저렇게 이야기한다? 사람속 뒤집어놓는 것도 아니고. 지금으로서는 그 동기와 잘 될 확률은 매우 희박하다.

사연2

무심남

그와 알고 지낸 지도 7년. 그에게 지방에 내려갈 일이 생겨 이제 우리 사이는 끝이구나 했지만, 간간이 서로의 근황을 물어보곤 했다. 이제 우리는 열애설 터진 후 연예인들이 흔히 둘러대는 편한 오빠 동생 사이가 돼가는구나 싶어 최근에 했던 소개팅 결과와 박복한 연애 운에 대해 이야기했



다. 그러자 그가 말했다. “잠깐 기다려봐, 이번 겨울 내가 서울에 올라갈 때까지. 우리가 이렇게 오랫동안 연락하며 만났는데 뭔가 있는 것 같지 않아?” 두근두근하며 그와의 만남을 기다렸다. 친구가 연인으로 발전하기 좋은 크리스마스이브, 12월 31일, 1월 1일. 그에게서는 연락 한 통 없었다. 그리고 평범한 날 ‘잘 지내? 우리 언제 만날까?’라며 문자가 온다. -경△△(30세·회사원)

♥ 해결책: 알려줘라!

나에게는 세상 다정하지만 세상일에 관심이 없는 남자들이 있다. 특히 '~데이'에 관해선 정말 무심하다. 크리스마스나 연말을 앞둔 상황에 이런 남자들에게 던지시 미끼를 던지면 '왜 내가 예수가 태어난 날을 기념해야 해?' '나이 한 살 더 먹는 거지 뭐?'라며 킁빠지는 반응을 보일 수 있다. 무드 없는 사람이라며 관계를 싹둑 자를 필요는 없다. 대신 더이상 무심하지 않도록 알려주자. '아차!' 하며 당신을 향해 달려가고 있을 것이다.

사연3 **연락 자주 안하남**



소개팅에서 만난 남자의 담백한 데이트 신청에 세 번의 만남을 가졌다. 영화도 보고, 밥도 먹고, 커피도 마시고. 함께 공연도 봤다. 만날 때는 한 없이 다정다감하고, 좋은 사람이다. 그러나 데이트 이후에는 잘 들어갔냐라는 문자 하나로 끝. 그에게 전화는 서로의 안부를 묻는 것, 약속을 정하는 것 그 이상의 용도는 없는 듯하다. “출근 잘했어요?” “점심 맛있게 먹어요?” “잘 자요” 등 소소한 문자가 없어도, 너~무 없는 무뚝뚝한 이 남자. 다음 만남이 이어지기는 할지, 금세 사라질 관계가 아닌지 불안하다. -윤□□(32세, 회사원)

♥ 해결책: 보채지마라!

좋아하는 사람을 향한 연락 횟수와 마음이 정비례하는 것은 아니다. 연락 횟수에 집착하다보면 썸타는 사이는 자칫 서로에게 부담스럽고 힘든 관계가 될 수 있다. 우선 그 사람을 내 사람으로 만들기 위한 매력 발산에 힘을 쓰는 것이 좋다. 집중과 분산을 적절하게 섞어 그와의 관계를 발전시켜야 한다. 이러한 가능성을 열어둔 채 또 다른 만남을 가져보도록 노력해야 한다.

3NO **썸 탈때 주의하세요!**



DON'Ts

♥ NO 집착

작은 행동으로 그의 전체를 규정짓지 마라. 그저 작은 행동일 뿐이다. 집착은 착각을 낳고 이는 오해로 번진다.

♥ NO 질투심 유발

커플이 해도 위험천만한 행동을 썸남에게? 이렇게 애정을 테스트하지 마라. 자멸하는 길이다.

♥ NO 일편단심

다른 남자도 만나라. 썸남이 많을수록 커플이 될 확률은 높을 수 밖에 없다.

행복한 책 읽기 2월의 추천 도서

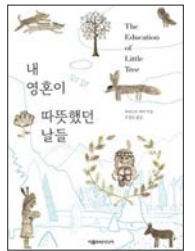


:: 첫번째 행복 도서

내 영혼이 따뜻했던 날들

저자: 포리스터 카터

출판사: 아람드리미디어



백인 문명에 억눌리면서도 영혼의 풍요를 최고의 가치로 삼고서 자연에 순응하며 살았던 아메리칸인디언 체로키족의 철학과 지혜를, 그들의 혈통 중 일부를 이어받은 소년 '작은 나무'의 순수한 마음으로 담아낸 자전적 성장소설. 영혼의 마음을 통해 타인을 이해하면서 고마움을 바라지 않고 사랑을 아낌없이 베푸는 체로키족의 생활을 배울 수 있다. 현대 사회의 허구성을 성찰하고 반성하게 만들면서 우리 영혼을 뜨거운 감동으로 정화시켜줄 것이다.

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

:: 두번째 행복 도서

네가 마지막으로 남긴 노래

저자: 이치조 미사키

출판사: 모모



시 쓰기가 유일한 취미인 평범한 고등학생 미즈시마 하루토와 음악에 천재적 재능을 지닌 아름다운 소녀 도사카 아야네가 만들어가는 애절하고 꿈같은 사랑 이야기. 《오늘 밤, 세계에서 이 사랑이 사라진다 해도》로 2021년 외국소설 1위에 오른 이치조 미사키의 두 번째 작품. 선천적으로 글자를 읽고 쓰는 데 어려움을 겪는 발달성 난독증이라는 독특한 소재와 음악이라는 대중적인 키워드를 가져와 또 한 편의 영화 같은 절절한 사랑을 그려낸 《네가 마지막으로 남긴 노래》는 읽기 시작하면 끝까지 손에서 놓을 수 없는 몰입도와 “후반부 90페이지를 눈물 없이 읽을 수 있는 사람은 없”을 만큼 감동적인 스토리로 전작을 잇는 흥행 돌풍을 예고한다.