

## ☀️ 얼그레이



'얼그레이'는 가장 쉽게 접할 수 있는 홍차 종류다. 모든 홍차 브랜드에서 볼 수 있는 대표적인 홍차 중 하나로, 실론산 홍차와 인도산 찻잎을 블렌딩하여 만들어진다. 얼그레이는 홍차 잎에 베르가못 나무의 오일향을 입힌 가향 홍차로, 독특한 향이 매력적이며 진한 구릿빛 탕색이 특징이다. 실론산 홍차와 인도산 찻잎을 블렌딩해 만들었다. 스트레이트로 마시거나

아이스로 즐기며, 우유와 잘 어울려 밀크티로 즐겨 먹는다.



## ☀️ 누와라엘리야

'누와라엘리야'는 우바, 덩불라와 더불어 고산지역에서 재배되는 차로 우수한 품질을 자랑한다. 생산되는 홍차는 대부분 BOP급 홍차이며, 탄닌 성분이 적어 발효가 덜 된 찻잎이 많이 들어 있는 것이 특징이다. 수색은 밝은 오렌지빛을 띠며, 가볍고 깔끔한 맛이 특징이다. 또한, 진하고 깨끗한 향과 부드럽고 감미로운 맛이 좋다. 주로 스트레이트로 마신다.



## ☀️ 캔디



대표적인 스리랑카의 홍차인 캔디. 미들 그라운드 산악 지대에서 재배되는 캔디는 계절풍의 영향을 받지 않아 1년 내내 안정된 품질을 자랑한다. 캔디 홍차의 수색은 밝은 홍색을 띠며 쓴맛이 적은 편으로, 개성이 뚜렷하지 않은 전통 홍차이기 때문에 처음 홍차를 접하는 사람들도 부담 없이 즐길 수 있다. 캔디 홍차는 스트레이트, 아이스티, 밀크티 등 다양하게 즐길 수 있다.

## 3월 특집

### 잉글리쉬 브렉퍼스트



홍차 마니아들의 사랑을 독차지하고 있는 '잉글리쉬 브렉퍼스트'는 영국인들이 주로 아침에 마시는 차로 유명하다. 서로 다른 차잎을 블렌딩해 만들어지는 이 홍차는 바디감이 진하지 않아 누구나 부담 없이 즐길 수 있으며, 적당한 감칠맛과 떫은 맛으로 클래식한 홍차의 향미를 즐길 수 있다. 설탕을 첨가해서 먹어도 좋고, 맛이 깊어 진하게 우려내 우유를 넣고 밀크티로 마시면 부드러움과 고소함을 함께 느낄 수 있다.



### 오렌지 페코

서로 다른 산지의 잎을 섞은 블렌디드 홍차 중 하나인 '오렌지 페코'. 블렌드 홍차 중에서 가장 대중화된 홍차로 이름만 보면 오렌지향이 나는 홍차 같지만 이와 무관한다. 차잎이 두 번째 어린잎을 사용해 OP이라는 것을 나타내는 용어로 사용되고 있다. 인도와 스리랑카산 홍차를 블렌딩하며, 맑고 신선한 향과 은은하고 부드러운 맛이 특징이다. 주로 스트레이트 즐겨 마시며, 홍차 입문자들에게 권하는 홍차 중 하나다.



### 레이디그레이

여성들을 위해 만들어진 얼그레이 홍차 '레이디 얼그레이'. 가향차 중 하나로 중국 홍차에 베르가못 향을 첨가해 달콤하면서도 매력적인 맛과 향을 뽐낸다. 기존 얼그레이에 오렌지와 레몬 껍질, 수레국화를 가미하여 상큼한 감귤향과 부드러운 맛으로 홍차를 처음 접하는 사람이나 홍차 특유의 떫은맛을 싫어하는 사람도 부담 없이 즐길만한 입문 차로 알려져 있다. 파란색 꽃잎이 수레국화이고 노란빛을 띠는 것이 오렌지와 레몬 껍질이다. 상큼한 향과 꽃내음이 특징이다.



## 홍차를 즐기는 방법

홍차의 매력은 다양한 형태의 재료를 첨가하여 맛과 향에 변화를 줄 수 있다는 데에 있다. 또한 계절과 개인 취향에 따라 차갑거나 뜨거운 방식으로 다양하게 마실 수 있다. 여기서는 홍차를 더 맛있게 즐기는 방법을 몇 개 소개한다.

### ※ 스트레이트 티 ※

아무것도 타지 않고 마시는 홍차를 스트레이트 티라고 한다. 뜨거운 물에 홍차를 우려내 마시는 것으로, 어떤 첨가물도 넣지 않은 채 홍차 본연의 향과 맛을 즐길 수 있다.



### ※ 레몬티 ※

레몬티는 홍차에 레몬 조각을 잠깐 담갔다가 꺼내 마시는 것이다. 레몬을 오래 담가두면 홍차의 쓴맛이 진해지기 때문에 한번 바로 담갔다가 꺼내는 것이 정석이다.

### ※ 러시아티 ※

러시아티는 홍차를 잎차나 티백으로 끓인 다음 잼을 곁들여 마시는 것이다. 주로 딸기잼을 타서 마시는데, 이름 그대로 러시아에서는 차 한 모금을 마시고 잼을 한 숟가락 먹는 식으로 즐기기도 한다. 잼이 없을 경우에는 사탕이나 각설탕으로 대체하기도 한다.

### ※ 밀크 티 ※

홍차에 우유를 타 마시는 밀크티는 영국에서 발전한 레시피다. 영국식 밀크티는 주로 뜨겁게 데운 우유에 진하게 우려낸 홍차를 섞은 뒤 기호에 따라 달달한 설탕이나 잼을 첨가해 마시는 방법이다. 영국에서는 손님맛이에 주로 쿠키와 함께 밀크티를 내놓을 정도로 대중적인 음료다.



### ※ 수테차 ※

몽골에는 우유에 홍차를 끓여먹는 수테차가 있다. 몽골에서는 물을 우유보다 구하기가 어렵기 때문에 우유에 차를 끓이게 되었고, 이렇게 제조된 수테차를 물처럼 많이 마신다고 한다.

### ※ 짜이 ※

인도에서 홍차를 즐기는 방법 중 하나인 짜이는 홍차에 우유, 계피, 정향 등에 향신료를 첨가하여 마시는 방법이다.



# 예쁜 다리 만들기

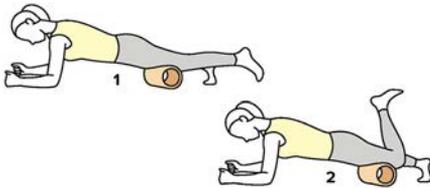


두꺼운 팬츠로도 숨길 수 없는 닭 다리 같은 내 다리가 고민이라면...? 간단한 운동으로 예쁜 다리를 만들어보자.

## 01 | FOAM ROLLING-QUADRICEPS

01

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.



●●● #고관절 굴곡근 #무릎 통증 감소 ●●●

① 양쪽 팔꿈치를 굽히고 바닥에 엎드린 채 허벅지 앞쪽에 폼롤러를 놓는다.

② 폼롤러가 무릎 위부터 고관절 아래까지 골고루 닿을 수 있도록 몸을 아래위로 움직인다. 유난히 통증이 심한 부위가 있다면 통증 유발 지점에서 무릎을 굽혔다 펴며 10회 반복한다.

## 02 | STANDING WALL CALF STRETCH

02

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복한다.

① 벽과 한 발 정도 떨어진 위치에 양발을 살짝 벌리고 선다. 두 손은 벽에 댄 채 무게중심을 잡는다.

② 왼발을 뒤로 빼어 뒤꿈치는 바닥에 붙이고 가슴은 벽 쪽으로 기대다. 오른발에 체중을 싣고 10초 동안 자세를 유지한 뒤 처음 자세로 돌아온다.



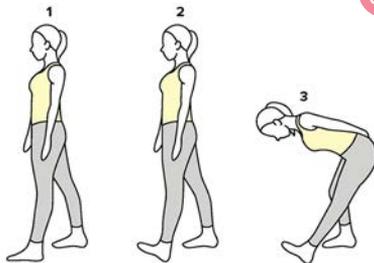
●●● #종아리 스트레칭 #하체 부종 예방 ●●●

## 03 | STANDING HAMSTRING STRETCH

03

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 두 발을 앞뒤로 교차해 선다.
- ② 앞쪽에 둔 다리 앞꿈치는 살짝 들고, 무릎은 짝 편 채 몸 쪽으로 당긴다. 이때 뒤쪽 다리를 살짝 굽힐 것.
- ③ 고관절을 굽히고 상체를 숙여 15초 정도 유지한 뒤 처음 자세로 되돌아온다. 어깨가 말리거나 등이 굽지 않도록 주의한다.

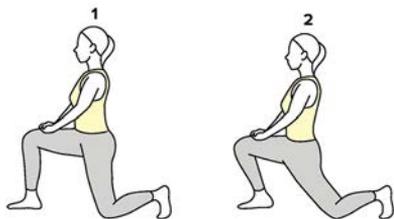


●●● #햄스트링 이완 #비복근 스트레칭 ●●●

04

## 04 | KNEELING HIP FLEXOR

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.



●●● #무릎 신전근 스트레칭 #골반 안정화 ●●●

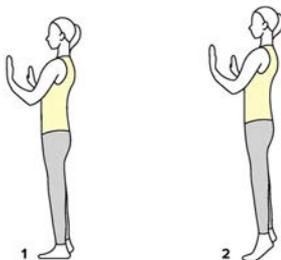
- ① 왼쪽 무릎은 굽히고 오른쪽 무릎은 세워 앞으로 교차하는 자세를 취한다. 오른쪽 다리는 90도 각도로 세우고, 두손은 오른쪽 무릎 위에 올려 균형을 잡는다.
- ② 손으로 오른쪽 무릎을 밀어내듯 힘을 가해 무릎이 발목보다 앞에 위치하도록 한다. 뒤로 뻗은 왼쪽 다리에 자극이 가해지는 느낌이 들어야 한다.

## 05 | CALF RAISES 3SETS

05

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

- ① 균형을 잡을 수 있도록 두 손은 벽에 갖다 댄 채 두 발을 살짝 벌리고 선다.
- ② 천장에 정수리가 닿는다는 느낌으로 뒤꿈치를 최대한 들어 올린다. 종아리 근육에 땅기는 자극이 오도록 천천히 뒤꿈치를 바닥에 내려놓는다.



●●● #발목 족저굴곡근 및 종아리 근육 강화 ●●●

### 일상 속 스트레칭이 왜 중요한가요?

우리가 바라는 곧고 예쁜 보디라인은 하루아침에 만들어지지 않아요. 그럴싸한 운동 센터에서 값비싼 퍼스널 트레이너를 고용한다고 만들어지는 것도 아니죠. 결국은 매일 조금씩 우리 몸을 움직이고, 스트레칭하고, 뭉친 근육을 풀어주며 스스로 보디 디자인을 하는 것만이 최선의 방법이에요. 일상 속에서 몸이 안 좋은 신호를 보낼 때 언제 어디서든 할 수 있는 스트레칭은 근육의 긴장을 풀어주고 몸을 가볍게 만들어주거든요.

# 얼리 안티에이징



고혈압과 당뇨, 암 같은 질병은 물론, 치과 치료와 탈모에 이르기까지 2030세대가 노후에 발생할 수 있는 다양한 노화 현상에 미리 대비하는 현상을 뜻하는 ‘얼리케어 신드롬’. 그동안 건강관리에만 한정되던 얼리케어 신드롬이 이제 뷰티 업계에도 영향력을 미치기 시작했다. 피부 노화가 본격적으로 시작되기 전 미리 관리하는 얼리 안티에이징이 최근 뷰티 업계의 뜨거운 관심사로 급부상한 것.



## ★지금은 얼리케어 시대!

얼리 안티에이징에 대한 관심이 높아지며 노화 관리를 위해 병원을 찾는 2030세대 환자도 증가했다. 기존의 안티에이징이 이미 발생한 노화 징후를 ‘개선’하는 것에 초점을 맞춘다면, 얼리 안티에이징은 노화 징후를 ‘예방’하는 데에 집중한다.

피부 노화..언제부터 관리하는 것이 좋을까? 피부 속부터 시작하는 진짜 노화 관리의 시대가 왔다.

다. 겉으로 보이는 모습에 열을 올리기보다는 피부 본연의 힘을 키워 시간이 지나도 건강한 피부를 유지하는 것이 바로 얼리 안티에이징의 핵심이다.

## ★타이밍이 다 한다

피부 노화는 오랜 시간에 걸쳐 천천히 단계적으로 일어난다. 눈가의 미세 주름이 당장 내일 아침에 굵은 주름이 되지는 않지만, 미세한 주름이 보일 때부터 노화 케어를 시작해야 한다. 노화 초기에 적절한 스킨케어가 이뤄지면 피부 노화가 다음 단계로 넘어가는 것을 늦출 수 있다. 얼리 안티에이징에서 무엇보다 중요한 것은 타이밍. 지금은 큰 효과를 느낄 수 없더라도 일상에서의 꾸준한 실천이 10년 후 내 피부 나이를 결정하는 핵심 요인이 될 것이다. 초기 피부 노화 징후 4가지를 포착해 지금부터 관리를 시작하자.

### STEP1

#### 거칠고 푸석푸석한 피부 결

피부 결이 거칠고 푸석푸석해지는 현상은 노화의 첫 번째 신호탄. 이를 계속 방치하면 피부에 각질이 쌓여 잔주름을 유발하고 모공이 넓어진다. 피부 턴오버 주기가 일정한 2030세대는 굳이 각질 제거제를 사용하지 않아도 되지만, 피부 컨디션이 떨어지면 턴오버 주기가 불규칙해진다. 이럴 때는 각질 제거제로 묵은 각질을 최대한 부드럽게 제거할 것. PHA, LHA 같은 저자극 필링 성분을 함유한 제품이거나 순한 토너패드를 꾸준히 사용해 턴오버 주기를 정상화하자.



- 1 헬레나 루빈스타인 파워셀 각질제거 마스크
- 2 엘레미스 다이내믹 리서페이싱 페이스 패드
- 3 디오디너리 만델릭 애시드 10%+HA

## STEP2

### 입가와 눈가 주변 자글한 미세 주름

피부가 얇은 입가와 눈가의 미세 주름도 놓쳐서는 안 될 노화 징후다. 피부 진피층의 90%를 구성하는 섬유 다발이 감소해 발생하는 미세 주름은 당장은 눈에 띄지 않더라도 시간이 지나며 굵은 주름으로 악화할 수 있으니 미리미리 관리해야 한다. 미세 주름 케어의 핵심은 바로 수분 공급. 고보습 크림을 여러 번 발라 건조한 피부 깊은 곳까지 수분을 채워야 한다. 스틱형 멀티밤을 수시로 덧바르는 것도 도움이 된다.



- 1 스킨슈티컬즈 에몰리언스
- 2 알렉스코스메틱 액티비탈 크림
- 3 피브 하이퍼-인리칭 크림

## STEP3

### 탱탱함 실종! 볼륨 없이 푹 꺼진 피부

나이가 들면 피부 속 콜라겐과 엘라스틴 생성 능력이 저하되어 진피층의 세포 결합도가 떨어진다. 세포 결합도 저하는 곧 피하 지방층과 근육

의 감소로 이어져 탄력 손실을 유발한다. 이럴 때는 무엇보다 피부 속 콜라겐을 채워넣는 것이 급선무. 콜라겐을 섭취하는 것도 좋지만 그전에 챙길 것이 있다. 바로 비타민 C. 미백 성분으로 알려진 비타민 C는 콜라겐 합성에 필요한 핵심 성분이다. 꾸준한 섭취하면 미백은 물론 탄력과 항산화까지 함께 케어할 수 있다.



- 1 클라랑스 엑스트라-퍼밍 트리트먼트 에센스
- 2 브이해빗 콜라겐프로
- 3 바니스뉴욕 뷰티 데일리 밸런스 에너지업 부스트 이뮤니티

## STEP4

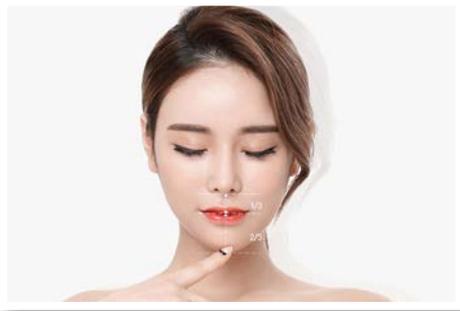
### 탄력을 잃어 축 처진 페이스 라인

턱선이 둔해지고 볼살이 처지는 것이 단순히 부종 혹은 체중 증가 탓이라고 생각했다면 오산. 얼굴 윤곽이 무너지는 것도 노화의 신호다. 노화가 진행될수록 피부 아래 피하 지방층과 근육의 결합이 느슨해지고 피부가 처져 얼굴선이 무너진다. 이때, 마사지로 근육을 자극하면 혈액순환을 원활하게 해 처진 피부를 끌어올릴 수 있다. 괄사나 마사지 디바이스의 도움을 받으면 큰 힘이 되지 않고도 윤곽 케어가 가능하다.



- 1 아이오페 PDRN 카페인 샷밤플
- 2 샹테카이 바이오 리프팅 마스크+
- 3 벤스킨케어 에이자-리버싱 올인원 컨센트레이트

# 인중 축소.. 어떻게 달라질까?



## 인중 축소란?



얼굴 중심에 있는 인중은 얼굴 균형을 잡아주는 중요한 역할을 합니다. 그래서 작은 변화로도 인중의 길이에 따라서 이미지도 달라 보입니다. 여러 가지 원인으로 인해 길어진 인중은 입술이 안으로 말려들어가면서 '합죽이'처럼 보이거나 나이가 들어보이고, 얼굴이 길어 보여서 전체적으로 얼굴 균형을 방해합니다. 자신에게 알맞은 인중의 길이를 찾아주는 것이 바로 '인중 축소'입니다.

### ▶ 인중 축소 수술 대상

- 양악수술 후 길어진 경우
- 발치 치아 교정 후 길어진 경우
- 선천적으로 긴 경우
- 노화로 인해 길어진 경우

인중은 얼굴의 중심부터 전체의 균형을 잡아주는 부위로 길이와 모양에 따라 이미지가 달라진다. 인중 축소수술의 효과와 수술 방법을 알아보자.

### ▶ 인중 축소 수술 효과

- 가려져 있던 윗니가 보이게 되고 얇아진 윗입술이 확대됩니다.
- 얼굴 전체의 비율이 좋아져 인상이 밝아 보이고 조화로운 얼굴이 됩니다.
- 중안면이 짧아지면서 얼굴의 크기가 작아져 보입니다.
- 젊어 보이는 동안 얼굴의 효과가 있습니다.

## 인중 축소 수술 방법

### ▶ 코밑 절개

\*인중이 많이 긴 경우에 적합한 방법



### 장점

인중 길이를 원하는 만큼 자유자재로 줄일 수 있으며 축소한 인중모양이 자연스럽습니다. 그리고 답답하게 가려져 있는 윗니가 시원하게 노출됩니다.

### 단점

코밑 경계를 따라 수술 흉터가 남는데 특히 지성 피부에서 잘 생기므로 각별한 처치와 약물요법이 필요합니다. 또한 입술이 확대되지만 굵기를

마음대로 조절하는 것은 어렵습니다.

## ▶ 입술경계선 절개

\*인중이 많이 길지 않고 입술이 얇은 경우 적합한 방법



### 장점

입술 확대정도와 모양을 원하는 대로 조절할 수 있으며 입술산의 크기와 모양을 마음대로 바꿀 수 있습니다. 그리고 입술 라인의 불분명함이나 비대칭 교정이 가능하고 입술 라인 돌출을 완화시킬 수 있습니다.

### 단점

입술 라인을 따라 수술 흉터가 남는데 만약 없애지지 않으면 화장이나 반영구로 감출 수 있습니다. 인중길이를 원하는대로 조절하여 줄이기가 어렵습니다.

## ▶ 미니코밑절개+외측흉순전진술+입꼬리 복합방법

\*인중이 많이 길지 않고 외측인중이 긴 경우 적합한 방법



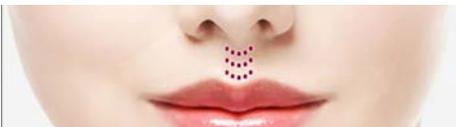
### 장점

원하는 만큼 외측인중축소가 가능하며 입술라인 비대칭과 처진 입꼬리를 교정합니다.

### 단점

코밑 경계, 입술라인에 따라 수술흉터가 남는데 특히 지성피부에서 잘 생기므로 각별한 처치와 약물요법이 필요합니다.

## ▶ 인중골성형



인중이 길면서 인중골 윤곽이 흐릿하거나 거의 없는 경우에 인중축소를 하면서 인중골을 깊고 명확하게 만들어 주는 수술입니다.

## ▶ 오목인중성형



인중이 길면서 인중살 자체가 매우 두꺼워 인중 뿐만 아니라 윗입술 전체가 앞으로 튀어나온 모양을 보일 때는 인중살을 얇게 하여 옆에서 볼 때, 인중부분이 'C'자 모양으로 오목하게 들어가 보이도록 만드는 수술입니다.

## 수술후 주의사항



① 코밑 절개로 하는 경우 수술 후 콧볼이 퍼지지 않도록 시술이 되어 있으므로 1~2개월 정도는 과도한 웃음을 삼가하는 것이 좋습니다.

② 지성피부에서는 봉합면 사이에 피지가 낀 채로 유지되면 피부가 붙지 못하여 갈라지거나 구멍 뚫린 흉터로 남게 되므로 병원지시에 따라 창상관리와 약물요법을 철저히 해야 합니다.

③ 수술부위는 수술 후 2~4주가 지나면 점점 단단해지며 1~2개월 정도 유지되다가 3~6개월이 지나면 점점 풀리고 6~12개월 후에는 수술 전과 비슷한 상태가 됩니다.

이 기간동안 정기적으로 방문하여 단단함을 빨리 풀게 하는 주사를 맞는 것이 빠른 회복에 도움이 됩니다.

④ 수술 후 발생할 수 있는 부작용으로는 염증, 출혈, 색소침착, 비대칭, 흉터과잉 형성 및 감각이상 등이 있지만 실제 빈도는 낮으며 발생하더라도 비교적 쉽게 교정이 됩니다.

⑤ 단 흉터 발생 정도는 술기보다 피부체질에 의해 주로 좌우되며 지성피부에서는 흉터가 분명히 남지만 건성피부에서는 거의 문제가 되지 않을 정도로 잘 안보이게 됩니다.

만약 흉터가 눈에 띄게 남으면 나중에 레이저 시술이나 반흔절제성형술의 방법으로 상당히 개선이 가능합니다.

## ■ 메이크업

# 포근포근 니트 메이크업



아직 겨울의 추위가 남아있는 3월. 보기만 해도 포근하면서 따뜻한 니트에 찰떡인 소프트 터치 메이크업에 도전!

투명한 피니싱 파우더를 사선 브러시에 묻혀 블러셔 바른 주변을 블렌딩하며 마무리하자. 복숭아빛 뺨 덕분에 어떤 룩이든 사랑스러운 무드로 연출할 수 있다.

### ● PEACH SMOOTHIE



피부에 복숭아빛 생기를 더하는 법. 매트한 피니시의 피치, 애플리콧 컬러 블러셔를 선택해 눈두덩 전체와 눈 아래쪽, C존 관자놀이까지 넓게 펴 바른다. 광대 앞쪽까지도 색감을 퍼트려 실제 뺨에서 올라온 듯 자연스러운 혈색을 연출하자. 가장 중요한 포인트는 블러셔를 바른 부위의 경계선을 부드럽게 블렌딩해야 한다는 것.



- 1 스킨푸드 버터리 치크 케이크 트윈 3호 애플리콧 요거트
- 2 에스쁘아 리얼 치크 업 4호 러빙 피치
- 3 이든미네랄 미네랄 블러셔 스윌트론

### ● ROLY-POLY



원 포인트 립 메이크업. 오렌지와 레드가 섞인 컬러를 입술 라인을 따라 풀 컬러로 채워 바른 다음, 브러시를 이용해 입술 라인의 경계선을 소프트하게 블렌딩한다. 그와 동시에 입술 라인보다 좀 더 넓게, 오버사이즈로 스머지하고 비슷한 컬러의 파우더 새도로 입술 라인의 경계를 풀어주면서 발색을 높이면 끝. 여기에 브로 마스크라로 눈썹걸을 또렷하게 정돈하는 것으로 마무리하면 클린한 느낌을 주는 동시에 어려 보이는 효과까지 누릴 수 있다.



- 1 로라메르시에 페탈 소프트 립스틱 크레용 360
- 2 힌스 시그니처 브로우 셰이퍼 01 클리어
- 3 어뮤즈 슈 벨벳 04 꽃보라

## ● | SWEET LAVENDER



연보라 컬러로 아이 메이크업을 할 때는 베이스에 신경 써야 한다. 평소보다 피부톤을 밝게 연출하고 글로시한 제형보다 매트한 파운데이션을 선택해야 연보라의 부드러운 느낌과 어울린다. 연보라 새도를 아무 베이스 단계 없이 눈두덩에 바로 바르면 발색이 선명하지 않기 때문에 연보라 아이 펜슬이나 연보라 컬러 크림 새도를 바탕에 깔 다음 파우더 타입 새도를 레이어링하길 추천. 끝으로 피니시 파우더를 아이홀에 쓸어주면 새도의 경계선을 부드럽게 풀어줄 수 있다.



- 1 구찌 뷰티 스틸로 공뚜르 데이오 06 셀레스트
- 2 디올 5 컬러의 꾸뛰르 159 플럼 톨
- 3 베네피트 슈가플럼 트윙클

## ● | APPLE SODA



먼저 연두색 아이라이너로 쌍꺼풀 라인 위쪽으로 곡선 모양의 아이라인을 그린 다음 빠르게 스머지한다. 펜슬을 바른 부위에 아이새도를 덧발라야 발색이 잘되고 컬러도 오래 지속된다. 파우더 타입 연두색 아이새도를 납작한 새도 브러시로 덧바른 다음 투명한 세팅 파우더로 눈두덩을 눌러 색을 고정하며 마무리한다. 이처럼 쌍꺼풀 라인 부분을 비워두면, 아이새도를 눈두덩에 풀 컬러로 채울 때보다 과하지 않으면서도 트렌디한 느낌을 줄 수 있다.



- 1 나스 싱글 아이새도우 마차
- 2 맥 컬러 엑세스 젤 펜슬 아이라이너 풀 샤크
- 3 메이크업포에버 아티스트 컬러 새도우 S314 나일 그린

# 그 때 그 시절 추억의 패션 아이템



## 01 **떡볶이 코트**

교복 위에 떡볶이 코트는 국룰! 등골 브레이커로 유명한 ‘노스페이스 패딩’ 이전에 떡볶이 코트가 있었다. 엉덩이를 안정감 있게 덮는 길이, 담요처럼 따뜻한 원단, 폭 뒤집어써도 좋은 넉넉한 후드가 달린 더플코트는 학생이라면 누구나 하나쯤 가지고 있던 아이템.

겨울철 교복 위에는 당연히 입고 사복에도 매치해 학원 갈 때, 데이트 갈 때, 여행 갈 때 한 몸처럼 입던 옷이다.



1999년을 배경으로 펼쳐지는 청춘들의 사랑 이야기를 그린 영화 ‘20세기 소녀’. 이 영화에서 눈여겨봐야 할 것은 바로 세기말 패션. 그 시절의 잇 아이템을 찾아보자.



특유의 여뎀 장치 덕분에 ‘떡볶이 코트’라는 애칭으로 더 많이 불렸는데, 캐주얼한 옷에는 찰떡으로 어울려 지금도 찾는 사람들이 많다. 혹시 옷을 핑계로 다들 그 시절로 돌아가고 싶은 것은 아닌지!

## 02 **체크 셔츠**



면바지에 걸쳐도 좋고 청바지에 매치해도 기본은 하는 아이템이 바로 체크 셔츠! 컬러도 패턴도 정말 다양해 하늘 아래 같은 체크 셔츠를 찾기 힘들 정도. 중고등학생은 물론 대학생들까지 옷장에 한 개 이상은 무조건 가지고 있던 아이템이다. 핏 되게 입는 것보다 박시하고 넉넉한 핏으로 입는 것이 진짜 인싸의 길. 같이 유행했던 아이템으로는 플로셔츠와 케이블 니트가 있다.

## 03 럭비 셔츠



운동선수의 유니폼 같은 큼지막한 티, 영문 로고나 숫자가 크게 박힌 럭비 셔츠는 1990년대뿐만 아니라 지금도 사랑받는 진정한 레트로 아이템.



지금 수많은 아이돌 그룹이 무대 위에서도 입고 댄서들도 입는 그야말로 ‘젊음 youth’을 상징하는 아이템. 이 유행이 20년 만에 핫하게 돌아올 줄 누가 알았겠는가! 통 넓은 바지와 매치하는 것이 부담스럽다면 일자 핏의 데님이나 쇼츠와 입어보길 추천한다.

## 04 스트라이프 티셔츠



디키즈 스타일의 볼드한 배색 스트라이프 티셔츠는 90년대부터 2000년대 초반까지 10대들의 머스트 해브 아이템이었다. 청순한 스타일부터 걸크러시 스타일까지 호불호 없이 즐겨 찾던 옷. 당시에는 ‘멜빵바지’라 부르던 데님 오버를 팬츠나 면바지와 매치했고, 2000년대 초중반에는 무릎 아래까지 오는 통 넓은 카고 반바지나 청반바지와 함께 입던 반유희 스타일이 유행했다. 여기에 버거지 모자까지 써주면 세기말 패션 딱 완성!

## 05 힙합 바지



기본 티 위에 박시한 반팔 티를 레이어링 해서 입는 스킬도 이때부터 시작이었다. 당시 인기였던 아이돌 그룹 H.O.T나 젝스키스의 스타일은 20세기 중고등학생들의 패션에 지대한 영향을 끼쳤다. 빅 로고가 박힌 티셔츠 아래에는 박시하다 못해 바닥에 끌릴 듯한 힙합 바지를 매치하는 것이 공식! 리바이스, 게스, 캘빈 클라인과 GV2까지 듣기만 해도 추억 돋는 데님 브랜드가 한창 잘 나가던 시절이다. 여기에 잔스포츠나 이스트팩 백팩을 매면 스타일링이 완성된다.

# 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 체내흡수율을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.

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

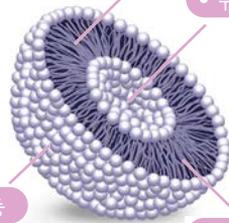
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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 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

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

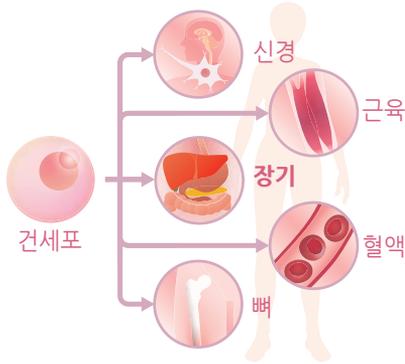
## 02 Cellogy

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

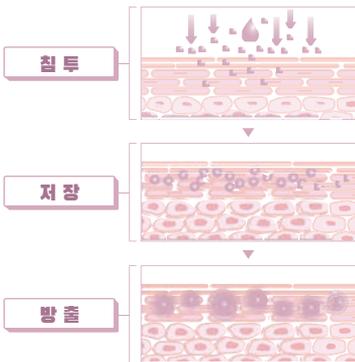
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

### 베이직 도입 세트



- 제품 상담문의: 0120-742-999
- URL: [www.7esthe.com/pages/cellogy-cosme](http://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.

게 막지만 아이는 제가 안된다고 할 때마다 더 심하게 장난감을 던지고, 얼굴을 때려요. 마치 "안돼? 그럼 더할 거야!"라듯 이요. 이럴 때는 어떻게 해야 할까요?

## BABY1

동생을 본 뒤 공격적인 행동을 해요



## \* 고민 있어요

이제 막 43일 된 아기와 13개월 된 남아를 키우고 있는 엄마입니다. 남동생을 일찍 봐서인지 최근 큰 아이가 장난감을 던지고, 자신의 얼굴을 손으로 때르는 등 이상행동을 보입니다. 이럴 때마다 저는 단호하게 "안돼!!"하며 손을 잡고 못하

## 💬 걱정 말아요

먼저 첫째 아이의 마음을 충분히 읽어주셔야 합니다. 자신을 향한 사랑과 관심이 어는 날 나타난 동생에게로 전이되었다 느끼는 큰 아이의 심리적인 불안함을 충분히 알아주시기 바랍니다. 지금 나타내고 있는 큰아이의 불안정한 심리 및 행동 표현(떼쓰기, 고집피우기, 공격적인 행동표현 등)은 심리적 불안감을 지닌 아이로서는 당연한 표현행동이라 생각하셔야 합니다.

가급적 아이에게 스킨십이 동반된 사랑표현을 충분히 해 주세요. 작은 것이라도 아이에게 의사를 물어 때로는 어머니 보시기에 부당하더라도 위험한 상황이 아닌 경우 아이의 의견을 최대한 수용해 주시기 바랍니다. 이러한 과정은 아마나 주변으로부터 자신이 충분히 인정받고 사랑받고 있구나 느끼도록 할 뿐만 아니라 아이 스스로 적절하지 못한 행동에 대한 자의적인 피드백을 느끼도록 하여 서서히 행동 수정이 이루어지도록 합니다. 하여 충분한 사랑 표현과 더불어 아이의 마음을 알아주고 인정해 주는 양육태도를 보여주시기 바랍니다.

## BABY2

아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어요



콧구멍의 존재를 알아버린  
나의 귀염둥이

### \*고민 있어요

14개월 된 남아를 키우고 있어요. 아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어 걱정이예요. 코를 파는 것 같지는 않은데 스스로 코에 구멍이 있다는 것을 알게 된 것 같아요. 몇 번을 못하게 했더니 손가락을 코 주변에서 왔다갔다하더니 제 눈치를 보다가 훅 찔러 넣어요. 그냥 두고 볼 수만은 없는 게 자꾸만 콧구멍 밑에 상처가 나서 속상하네요. 이맘때 다들 그런가요? 어떻게 해야 코에 손가락을 안넣을까요?

### 💬 걱정 말아요

먼저 이 시기에는 반복행동이 나타나는 시기이므로 손가락을 코에 넣는 행동에 너무 신경쓰지 않으셔도 됩니다. 다만 아이가 주로 언제 손가락을 넣는지를 관찰하시어 그 즈음에는 아이의 주위를 다른 곳으로 돌리신다거나 하여 아이로 하여금 손가락 넣는 횟수와 시간을 서서히 줄여 나갈 수 있도록 해 주세요.

성장함에 따라 관심이 자신의 신체에서 주변으로 확대됨에 따라 서서히 이러한 행동은 사라지게 되므로 너무 걱정하지 마시고 아이로 하여금 하루 일상생활이 즐거울 수 있는 환경을 조성해 주시기 바랍니다. 또한 이 시기는 주변의 반응이 아이 행동수정에 커다란 동인이 되는 시기이므로 아이가 코에 손가락을 넣으려다 이를 하지 않는 행동 등에 대해서는 과장될 정도의 칭찬을 해 주시어 바람직한 행동을 강화시켜 주시기 바랍니다.

## BABY3

밥 먹을 때 푸푸 투레질을 해요



### \*고민 있어요

12개월 아이를 키우고 있는데요. 2~3주 정도 전부터 딸아이가 밥을 먹을 때 푸~푸~하는 행동을 합니다. 흔히 어른들이 푸푸하면 "비 오려고 하나보다" 하셔서 저도 그냥 넘겼는데, 이젠 밥 먹을 때마다 푸푸거리며 뺄어 냅니다. 처음엔 귀여워서 웃어 넘겼으나 점점 밥 안 먹고 장난치는 행동으로만 보여지네요. 혼내기도 하고, 무시하기도 하고, 어르고 달래보기도 했지만 행동이 멈추질 않습니다. 어떻게 바로 잡아야 할까요?

### 💬 걱정 말아요

이 시기에는 때와 장소 등을 구별하지 못하며, 더구나 이 시기에 나타나는 "푸푸"하는 행동은 본능적인 행동에 가깝습니다. 하여 이로 인한 큰 소리식 대응이나 야단치기 등은 아이들의 행동수정에 전혀 도움이 되지 않습니다. 다만 이 시기에는 표현 언어는 미발달된 상태이나 주변의 말귀를 알아듣는 수용언어는 어느 정도 발달되는 시기이므로 반복하여 우유수유나 기타 음식 먹을 때에는 하지 않도록 알려주세요.

더불어 이 시기는 푸푸거리는 행동이 무의식적 상태에서 이루어지며, 이러한 행동과정을 통해 욕구해소 등의 효과도 있으므로 목욕할 때 등의 활동에서 푸푸 행동을 충분히 할 수 있도록 환경을 조성해주세요. 환경 조성은 시간이 지남에 따라 아이로 하여금 해당 되는 장소와 그렇지 못한 장소를 구분할 수 있도록 하는 효과도 있기 때문에 꼭 한 번 시도해 보시기 바랍니다.

# 봄향기가 물씬 나는 봄나물 요리



냉이된장국

**[재료]**

냉이 150g, 두부 1/2모, 표고버섯 2개, 청양고추 1개, 홍고추 1개, 대파 1/2대, 된장 2T, 고추장 0.5T, 다진마늘 1T, 국간장 1T, 식초 2T, 멸치다시마육수 5컵

4인분 기준

**[만들기]**

- ① 냉이는 흙 등을 칼로 살살 긁어내고 뿌리와 잎이 연결되는 부분도 깔끔하게 칼로 긁어내주고 물로 씻는다.
- ② 물을 넉넉히 받은 다음 식초 2큰술 넣고 10분간 그대로 담가둔 후 흔들어가며 깨끗하게 씻어주며 체에 받쳐 물기를 제거해 주고 먹기 좋은 크기로 썰어준다.
- ③ 두부는 작게 깍둑썰기로 썰어 주고 표고버섯은 슬라이스, 청양고추, 홍고추는 여섯하게 대파는 송송 썰어 준비한다.
- ④ 멸치다시마육수 5컵에 된장 2큰술과 고추장 0.5큰술 넣고 국물이 팔팔 끓어오르기 시작하면 냉이, 표고버섯, 다진마늘 1큰 술 넣고 약 3~4분간 끓여 두부와 나머지 야채도 넣는다.
- ⑤ 한소끔 팔팔 끓여주면 완성.

어느새 설레는 봄이 성큼 다가왔다. 봄을 눈으로만 즐기 말고 맛으로도 느껴보는건 어떨까? 봄나물을 이용한 요리를 소개한다.



미나리전

**[재료]**

미나리 2줌, 당근 1/2개, 식용유 1큰 술, 부침가루 2컵, 물 1컵, 소금 1꼬집, 청양고추 2개

2인분 기준

**[만들기]**

- ① 미나리는 굵은 뿌리는 잘라주고 깨끗이 씻고 손가락 반 마디 가량 잘라준 뒤 식초 2큰술 넣은 물에 약 5분간 놔뒀다가 흐르는 물에 두세 번 헹구고 물기를 뺀다.
- ② 당근은 채 썰어주고 볼에 미나리와 당근 그리고 기호에 따라 청양고추를 쪼쪼 썰어 넣는다.
- ③ ②에 식용유 2큰술, 부침가루 2컵, 물 1컵, 소금 1꼬집 넣고 조물조물 버무려준다. (농도는 기호에 맞게 물이나 부침가루를 추가해서 맞춘다.)
- ④ 식용유 2 바퀴 두른 팬에 넓게 부쳐준다. 더욱 바삭하고 고소하게 하고 싶으면 반죽 위에 식용유를 한 바퀴 더 뿌려준다.
- ⑤ 앞뒤로 노릇노릇 부쳐주면 완성.



## 돌나물 물김치

6인분 기준

### [재료]

돌나물 300g, 무 200g, 고춧가루 1큰술, 배 1/2개, 양파 1/2개, 홍고추 1/2개, 다진마늘 1큰술, 다진생강 1/4큰술, 멸치액젓 2큰술, 매실청, 1큰술, 굵은 소금 1큰술, 물 3컵, 밀가루 1큰술

### [만들기]

- ① 돌나물은 흐르는 물에 살살 흔들어서 씻어내고 채에 받쳐 물기를 제거한다.
- ② 물 3컵에 밀가루 1큰술을 풀어서 우르르 끓여주고 한 김 식힌 후 고춧가루 1큰술을 넣어 섞어준다.
- ③ 무는 나박썰기를 해서 굵은 소금에 20여분간 절여준다.
- ④ 양파는 무와 비슷한 크기로 썰고 홍고추는 송송 썰어서 준비한다.
- ⑤ 다진 마늘과 다진 생강은 면포에 담아준다.
- ⑥ 배 1/2개 분량을 강판에 갈아주고 면포에 담아 배즙만 꼭 짜서 1/2컵 정도 준비한다.
- ⑦ 김치용기에 돌나물과 절인 무, 홍고추, 마늘과 생강을 담은 면포도 한 데 담고 준비된 배즙을 넣어준다.
- ⑧ 완전히 식힌 밀가루풀을 채에 받쳐 고춧가루를 걸러준다. 매실청과 멸치액젓으로 간을 맞춰준다.
- ⑨ 뚜껑을 닫아 실온에서 반나절정도 익혀준 후 냉장보관한다.



## 곤드레밥과 봄나물 달래장

6인분 기준

### [재료]

말린 곤드레나물 100g, 쌀 3컵, 참기름 2큰술

### [양념 재료]

달래 1/2묶음, 고춧가루 2큰술, 진간장 4큰술, 국간장 6큰술, 참기름 2큰술, 깨 2큰술, 다진마늘 2티스푼

### [만들기]

- ① 곤드레나물은 따뜻한 물에 미리 담구어 3-4시간 불려준다.
  - ② 나물 불린 물에 그대로 20분쯤 삶아주고 찬물에 여러번 헹구어준다.
  - ③ 물기를 꼭 짰 후 먹기 좋게 썰어준다.
  - ④ 참기름 2큰술을 넣고 조물조물무쳐 준다.
  - ⑤ 씻은 쌀 위에 무친 곤드레나물을 올리고 백미 취사 눌러 준다.
  - ⑥ 취사가 끝나면 골고루 잘 섞은 후 잠시 뜸들여 준다.
- [달래장 만들기]
- ⑥ 달래 반묶음을 쪄쪄 썰고 다진마늘 2티스푼 넣어준다.
  - ⑦ 고춧가루 2큰술, 진간장 4큰술, 국간장 6큰술, 깨 1큰술, 참기름 2큰술, 물 3큰술을 넣고 버무리면 완성.

# 현대인의 질병 VDT 증후군



디지털 시대를 살고 있는 현대인이라면 피할 수 없는 질환이었다. 바로 VDT 증후군이다. VDT 증후군을 유발하는 원인과 치료 방법을 살펴보자.

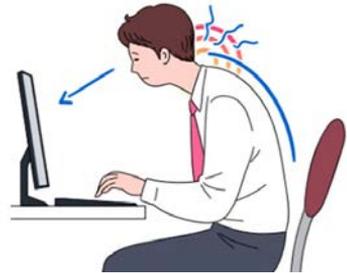
## 1 | 정의



VDT 증후군은 디지털 시대를 살고 있는 최근의 현대인이라면 피할 수 없는 질환으로 유명합니다. VDT 증후군이란 장시간 동안 모니터를 보며 키보드를 두드리는 작업을 할 때 생기는 각종 신체적, 정신적 장애를 이르는 말입니다.

이는 장시간 동안 컴퓨터, 스마트폰, 모바일 디바이스 등을 보는 젊은이에게 많이 나타나는 질환입니다.

## 2 | 원인



VDT 증후군을 유발하는 요인은 사업장, 근로자, 작업환경, 작업의 4가지의 요인으로 소개할 수 있습니다.

- ① 사업장 요인 : 작업장 설계, 의자, 모니터, 키보드, 책상
- ② 근로자 요인: 나이, 신체 조건, 작업 습관, 과거 병력
- ③ 작업 환경 요인 : 진동, 조명, 소음, 온도, 습도, 환기
- ④ 작업 요인 : 작업 자세, 작업 강도, 작업 시간, 휴식 시간

## 3 | 증상

컴퓨터나 단말기를 자주 사용하면서 다음의 세 가지 증상 중 한 가지 증상이 나타난다면 VDT 증후군을 의심할 수 있습니다.

- ① 눈이 피로하고 자주 충혈된다.
- ② 눈이 빛이나 자극에 민감하다.
- ③ 눈에 모래가 들어간 듯한 느낌이다.

## 4 | 치료

VDT 증후군의 가장 효과적인 치료 방법은 체조입니다. 컴퓨터 사용자에게는 손목, 목, 어깨 위주의 체조가 좋습니다. 주로 의자에 앉아서 할 수 있는 체조가 도움이 됩니다.

체조 방법은 8~12초간 자세를 유지하고, 3~5번 반복하는 것입니다. 스트레칭을 하는 동안은 자연스럽게 호흡합니다. 이러한 체조를 하루에 여러 번 시간이 날 때마다 실시합니다.



- ① 손바닥 마주 대고 아래로 누르기  
양손을 앞으로 하고 마주 보게 한 상태에서 손바닥이 떨어지지 않게 아래로 서서히 내립니다. 이때 손바닥이 떨어지면 안 됩니다.
- ② 턱 뒤로 젖히기  
양손을 깍지 끼고 엄지손가락을 쪽 펴서 아래 턱을 서서히 밀어줍니다. 이때 머리를 최대한 뒤로 젖힙니다.

## ③ 손 등 누르기

먼저 손바닥이 아래를 향하게 한쪽 팔을 쪽 뻗습니다. 그 상태에서 반대손으로 손등을 잡아 몸쪽 방향으로 지그시 눌러줍니다.

## ④ 눈 누르기

양손을 최대한 빨리 비벼서 열을 발생시킨 후 양쪽 눈에 대고 원을 그리면서 천천히 눈동자 주변을 누릅니다.

## 5 | 주의사항



VDT 증후군으로 인해 뒷머리를 비롯해 목이나 어깨쪽지, 팔, 손, 손가락 등에 결림, 저림, 통증 등이 느껴지는등의 근골격계 장애를 예방하려면 바른 자세를 가지는 것이 가장 중요합니다.

또 작업 시 키보드 높이와 팔 뒤꿈치 높이가 수평을 이루고 손목에 가해지는 압력을 줄이기 위해 작업대 위에 손을 얹은 상태에서 작업을 해야 합니다.

또 화면과의 거리는 손끝을 쪽 뻗어 화면에 닿을 정도인 50cm 이상이어야 합니다. 컴퓨터나 테블릿 작업 시에는 짧은 휴식 시간을 자주 갖는 것이 매우 중요합니다. 대개 50분마다 10분 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

立呑風太くん  
이자카야·타치노미 바  
(タチノミフウタクン)



아사기야역 북쪽 출구의 술집 거리, 스타로드. 다양한 간판  
이 즐비하는 가운데 레서판다를 표적으로 도착한 이곳의 화  
려한 천막이 눈에 띈다. 경트럭을 개조하여 만든 기발한 카  
운터와 단골, 관광객 등 경계 없이 어우러지는 분위기에 녹  
아 금세 흥이 오르는 즐거운 가게이다.



## 추천메뉴 1 ▶

마그로초모란마 (참치 초몰롱마)  
뒤에 담겨 나오는 이 가게의 명물. 참치와  
네기토로가 초몰롱마처럼 수북하게 쌓여  
있어 하나 하나 집어먹는 재미가 있다. 아  
래에 깔려있는 생미역의 향도 일품!





## ◀추천메뉴2

し (굴찜)

씹을수록 고소하고 담백한 맛이 올라오는 굴찜. 따끈따끈한 굴찜도 단돈 500엔에 맛볼 수 있으니 바다를 즐기고 싶은 분에게 추천.

## 추천메뉴3▶

牛・豚もつ煮 (소·돼지 곱창 조림)

くんの 또다른 간판 메뉴. 곱창이 힘든 분들께도 쉽게 다가갈 수 있도록 생강의 맛과 향이 비린내를 확실하게 잡아준다.



## ◀추천메뉴4

ポテサラ (감자 샐러드)

훈제란을 이용해 만든 샐러드. 거의 모든 테이블에 있는 걸 보면 인기 메뉴인 듯 하다. 훈제향이 입안 가득 퍼지는 동시에 튀긴 양파가 올려져 있어 독특한 풍미를 갖는다.



★★★★☆☆

가장 처음 눈에 들어오는 것은 역시 개조한 트럭이다. 개성있는 외관도 즐겁지만, 대부분의 가격이 500엔을 넘지 않아 가성비가 아주 훌륭한 점 또한 행복하다. 세트 메뉴 또한 500엔으로 구성되어 있어 꽤나 이득인데 맛이 보장되는 음식들로 꾸려져 더욱 눈길을 끈다. 부담없이 가서 즐길 수 있으니 언제든 도전해볼만 하다.

·東京都杉並区阿佐谷北 2-12-5

·영업시간 : 15:00~24:00

·TEL : 03-3330-5500

·<https://tabelog.com/> → くんに 검색



# 반려식물을 위한 플랜테리어 아이디어



반려동물만큼 요즘 인기인 반려식물. 우울하고 무기력하다면 집 안에 식물을 들여보는 게 어떨까. 싱그러운 일상을 위한 플랜테리어(Plant+Interior) 아이디어들!

를 구매해 흙에 심거나 물에 담가놓으면 끝. 콩나물이나 새싹보리 등 수경재배로 키우는 식물은 벌레가 생기지 않아 위생적이다.

## 길러 먹는 재미 '홈 파밍'



요즘 베란다나 거실에 미니 텃밭을 만들어 먹을 수 있는 식물을 재배해 수확하는 홈 파밍(Home Farming)이 뜨고 있다. 배우 유아인과 그룹 샤이니의 키도 텃밭 가꾸기에 푹 빠졌다. 대부분 키우기 쉽고 요리하다 필요할 때 조금씩 가져다 넣을 수 있는 바질, 루콜라, 상추 등을 재배한다.

얼마 전에는 파 가격이 지난해 대비 3배 가까이 상승하면서 '파테크'(파+재테크)도 유행했다. 파는 키우기도 쉬운데, 시중에서 뿌리가 달린 대파

## 여행 온 느낌 가득~ 휴양지 플랜테리어



해외로 휴가 가기 힘들다면 집에서 여행 기분을 만끽해보자. 방콕이나 발리 리조트를 집으로 옮긴 듯한 휴양지 인테리어의 핵심은 열대 우림이나 동남아풍의 식물과 이국적인 라탄 가구다.

전년 대비 인터넷 검색량이 71%나 상승한 몬스테라, 튼튼한 목대와 커다란 이파리가 매력적인 떡갈고무나무, 잎이 쪽쪽 뺀 아레카야자 등이 제격이다. 이때, 1m 내외의 높낮이가 다른 화분

들로 배치하면 한결 조화롭다. 특히 나사에서 우주선 안 공기의 정화를 위해 사용하는 아레카야자는 수분도 많이 방출하므로 에어컨이 있는 공간에 두면 천연 가습기 역할까지 한다.

## 식물 길러도 문제없어요

식물 길러 걱정 No No!



벌레 꼬이는 게 싫고 본의 아니게 애꿎은 생명을 해치는 게 안타까운 식물 길러에게도 희망은 있다. 요즘은 조화나 가짜 식물 화분이 매우 훌륭한 편. 1m 이상 되는 대형 화분, 꽃 리스, 북유럽 인테리어용 이파리, 과일나무 등 종류도 다양하다.

생화를 특수 가공 처리해 장기간 보관할 수 있는 프리저브드 플라워도 인기다. 여기에 아기자기한 소품을 매치하면 홈 카페 완성! 작은 조화 화분들을 모아놓으면 언제나 푸른 정원이다. 그래도 먼지를 방지하지 않을 관리 정도는 필요하다.

## 식물이 꼭 거실에만 있어야 할까



식물이 꼭 거실에만 있어야 할까

거실장 위나 소파 옆 등 한구석에 몰아 놓는 정형화된 식물 배치 공식에서 벗어나보자. 베란다와 주방, 화장실, 벽 등 식물을 집 안 곳곳에 조화롭게 배치하는 게 진정한 플랜테리어다. 특히 햇볕 잘 드는 베란다가 아예 정원으로 꾸미거나 화분을 매달아 키우는 행잉 플랜트로 험한 벽과 천장을 장식하는 식물 고수의 팁을 눈여겨볼 것. 행잉 플랜트용으로는 흙 없이도 잘 자라는 수염틸란드시아, 줄기가 풍성하게 늘어지며 자라는 보스턴고사리와 아이비가 적당하다.

## 화분 하나로 힘주기



심플하게 화분 하나로 힘주기

허전한 공간은 예쁜 화분 하나만 바뀌도 분위기가 확 달라진다. 실내장식 초보에게도 좋은 화이트&우드 인테리어에는 토분이나 심플한 금속 재질 화기가 어울린다. 특히 수제 토분 브랜드로 대표 주자인 '두가르송'과 곡선의 미학이 느껴지는 '스프라우트', 가성비 좋은 '포틱' 등이 유명하다.

오리엔탈 분위기를 자아내고 싶다면 소나무, 벚나무 등 분재도 추천 아이템이다. 분재는 특유의 클래식한 멋과 함께 작은 분 속에서 꽃이 피고 지는 자연의 이치를 느낄 수 있다. 방탄소년단 RM의 경우 '매화아기'(홍매화), '체리'(벚나무) 등을 반려식물로 키우는 중이다.

# 쌘남, 짝남을 '애인'으로 만드는 스킨십



혼자서 동등거린 지도 며칠째인지 모르겠다. 언제까지 마음만 졸이고 있을 것인가? 이제는 과감하면서도 확실한 스킨십으로 그의 마음을 사로잡자.



## 이제는 가족같아? 권태로운 남친



설렘은 3년을 넘지 못했다. 사랑한다는 말도 형식적. 만나면 어느 순간부터 핸드폰만 본다. 걱정적이며 사랑이 넘쳤던 잠자리도 기계적인 운동 같다면 권태기로 진입한 것. 연애 초반의 애정 넘치는 관계로 돌아가고 싶다면 어떻게 해야 할까?

### YES

스타일링을 과감히 바꾸자. 헤어스타일, 향수, 옷차림 심지어 속옷 취향까지 전보다 더 대담하게!



## 주말 오후의 기적? 독립서점에서 만난 그 남자



남친에게 기분 좋은 긴장감을 주는 것이다. 잠자리에서도 마찬가지. 그동안 받기만했다면 이번에는 적극적으로 행동해 그를 놀라게 만들자.

### NO

대부분이 하는 실수 중 하나인데 남친집에 양손 가득 장을 봐서 가는 경우가 있다. 저녁도 해주고 알콩달콩한 분위기를 연출하고 싶겠지만, 요리는 당신만 할테고 핸드폰만 보는 남친을 확인하는 순간 정이 뚝 떨어진다. 누가 봐도 고딩 아들 밥 차리는 엄마같다. 명심하자. 당신은 여친이다.

특별한 책들은 독립서점에 많다길래 주말 나들이겸 길을 나섰다. 각 서점마다 독특한 큐레이션에 재미를 느끼던 찰나, 나와 비슷한 책을 보고 있는 그를 마주쳤다. 세상 내 스타일... 일단 관심을 끌어야 하는데 어떻게 해야 할까?

## YES

취향이 맞아 대화를 이어나갈 수 있다. 모르겠다는 표정, 미소로 다가가 책을 뺏으며 거리를 밀착시키자. "죄송합니다."와 같은 당연한 말이 나온 후 "그 책 재미있어요? 누가 추천은 해줬는데..."로 대화가 이어진다. 모든 것은 계획대로!

## NO

책에 빠진 그의 시선을 돌리기 위해 내가 쓰러지거나 책장을 쓰러뜨리거나 해야 할까? 아님 일부러 부딪힌 후 "죄송합니다."를 반복하며 책을 줍다가 그의 손을 잡게되고 눈이 마주치는 전개? 실전은 드라마가 아니다. 작위적인 설정은 오히려 상대방의 거부감을 불러온다.

면? 그는 분명 당신 곁으로 온다.

## NO

여기서 중요한 것은 주량이다. 이미 취기가 올랐다면 주량이 되기 전에 다음 기회를 노리는 것이 낫다. 옹독히 단골로 다니던 바에 다시 못 가는 불상사를 막고 싶다면 조심하자. 물론 상대가 그런다면 여지없이 NO를 외칠 것.



## 스릴은 이제 그만 회사에서 함께 하는 내 썸남



훈훈한 외모, 탁월한 업무능력을 자랑하는 옆팀 입사동기는 내 썸남이다. 이미 다른 부서 여직원들의 관심을 한 몸에 받고 있다. 물론 그와 공냥 거리는건 나이기에 속으로 우쭐함이 들지만 한편으로 불안한 것도 사실. 뒷말 없이 썸에서 연애로 갈아타고 싶은데... 어찌면 좋을까?

## YES

세상에 숨길 수 없는 것이 몇 가지 있는데 그 중 하나가 사내연애. 주변에 숨긴다고 노력해도 당사자들 빼면 다 안다. 그러니 포기하자. 그렇다고 대놓고 손잡고 구내식당에 나타날 수도 없는 일... 스킬은 적당히 즐기시고 퇴근 후를 노리자. 회사와 거리가 있는 곳에서 영화도 보고, 밥도 먹고, 술도 한잔 하면 썸은 자연스레 연애가 된다.

## NO

위에서 언급했듯 티를 내지 않으려 들수록 더욱 티가 나는 것이 사내연애다. 괜히 회식에서 10분간격으로 나간다는등, 챙겨준다며 사라지는 등... 그러면 누군가는 반드시 결정적인 순간을 목격하게 된다. 썸이 '스캔들'의 탈을 뒤집어 쓰기 시작하면 둘의 사이 역시 어색해진다. 어색하게 숨기며 티를 낼 바에, 아예 숨겨라.



## 하늘이 준 기회 늦은 밤, 바에서 만난 그 남자



주에 한 번, 퇴근 후 혼자 바를 찾아 좋은 분위기를 즐기고 있었다. 잔이 반쯤 비었을 때, 몇 자리 건너 한 남자를 발견했다. 단정한 옆얼굴과 분위기가 꽤나 내 스타일. 이걸 하늘이 주신 기회다.

## YES

혼자 술 마시는 남자는 전체가 10점 만점으로 뺄갈게 칠해진 대문짝만한 과녁이다. 스스로를 무조건 믿고 쏘자. 여기서 중요한 것은 자신감. 그가 있는 방향으로 몸을 돌리고 눈을 마주치자. 처음은 그러려니 하겠지. 하지만 두어 번 반복된다

# 행복한 책 읽기 3월의 추천 도서



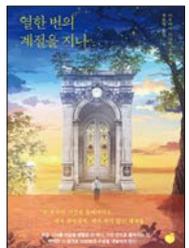
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 귀찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

열한 번의 계절을 지나

저자: 아오야마 미나미

출판사: 모모

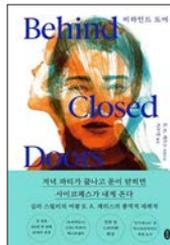


:: 두번째 행복 도서

비하인드 도어

저자: B. A. 패리스

출판사: 모모



백화점에서 일하는 평범한 삼십 대 여성 그레이스의 인생에 잘생기고 능력 있는 ‘완벽남’ 잭이 등장하면서 《비하인드 도어》는 시작한다. 그러나 인생 최고의 행운인 줄로만 알았던 그녀의 결혼이 실은 사이코패스가 먹잇감을 움아매고자 정교하게 짜놓은 거미줄이었다는 사실이 드러난다. 달콤한 행복에 젖어 무장 해제된 상태에서 사이코패스인 남편의 놀이동산에 입장한 그레이스... 다운중후군을 앓고 있는 여동생 밀리가 그곳에 오기 전까지 그녀는 과연 남편의 손아귀에서 벗어날 수 있을까? 영리하게 설계된 마지막 반전까지 심리 스릴러 장르를 좋아하는 독자들이라면 누구나 열광할 만한 웰메이드 스릴러 소설이다.

이 소설은 시간을 되돌릴 수 있지만 그 대가로 되돌린 시간의 다섯 배에 해당하는 수명을 내놓아야 하는 능력을 지닌 남자가 어느 날 사랑하는 아내를 잃고, 그녀를 살리기 위해 11년 전 과거로 돌아가면서 시작된다. 남자 주인공이 무려 55년의 수명을 희생하기를 선택하는 강렬한 도입부를 지나고 나면 과거 중학교 시절 이야기가 아내의 시점으로 전개된다. 그리고 엔딩에서 밝혀지는 충격적인 반전과 결말이 독자에게 아련하고 애절한 여운을 남긴다.