귀 사이나 뒷부분 만져주기. 손가락의 안쪽 부분을 사용해서 가볍게 눌러준다. 귀의 아래 부분은 고양이의 취선이 있는 부분이다. 고양이가 머리를 당신에게 비빈다면 당신에게 영역 표시를 하고 있는 것이다.

TIP. 손을 꼬리 쪽으로 대거나, 꼬리는 만지지 않도록 한다.

고양이 수염 뒷부분의 뺨 다듬어주기. 뺨을 쓰다듬어주었을 때 고양이가 이를 즐긴다면, 당신이 더 잘 만져줄 수 있도록 고양이가 수염을 앞쪽으로 움직일 수도 있다.

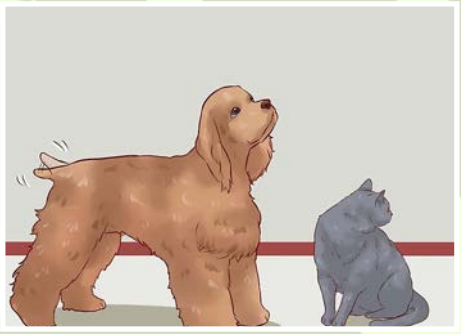
TIP. 고양이가 당신의 손길을 좋아한다면, 더 큰 자극을 받기 위해 등을 둥그렇게 구부릴 것이다. 쓰다듬어주기 위해서 머리 부분에 손을 가져다 대면 고양이가 이마를 당신의 손에 비비면서 계속 쓰다듬어 달라는 신호를 보낼 수도 있다.

손등으로 고양이 얼굴 측면을 부드럽게 쓰다듬어주기. 고양이가 활기를 띄고 나면, 엄지로 고양이 머리를 만져주면서 얼굴 전체를 감싸쥐듯이 만져주는 동시에, 가운데 손가락을 사용해서 고양이의 윗 입술 바로 윗부분 (일명 콧수염 부분) 을 어루만져준다. 고양이의 마음을 바로 얻을 수 있다.

TIP. 등을 만져주면서 가볍게 긁어주어도 좋지만, 움직임을 멈추고 한 부위만 집중적으로 긁어주지 않는다. 손을 계속 움직여주도록 한다.

이마부터 꼬리까지 어루만져주기. 이마부분을 쓰다듬어준 후 꼬리 아래부분까지 방향을 따라 쓰다듬어준다. 그리고는 가볍게 목 근육 부분을 마사지해준다. 지속적으로 천천히 가볍게 지압해주는 것이 좋다. 이마부터 꼬리로 향하는 방향으로만 시도해야 한다. 어떤 고양이들은 그 반대 방향으로 쓰다듬는 것을 좋아하지 않기 때문이다.

고양이 훈육시키는 방법



어려운 부분들 인식하기. 고양이 훈육은 고양이에 따라 쉬울 수도 있고, 어려울 수도 있다. 개들은 주인을 기쁘게 하려는 습성이 있어, 고양이보다 훈육이 일반적으로 쉬운편이다. 하지만 고양이들은 동기부여가 조금 어렵기는 해도, 인내심이 강한 편이다.

TIP. 고양이가 말을 듣지 않는다고 해서 고양이를 절대로 때리지 않는다.

고양이의 동기부여 요소 찾기. 당신에게 집중할 수 밖에 없도록 만드는 무언가가 모든 고양이들에게 있다. 이를 고양이의 동기부여 요소라고 하는데, 대부분의 경우 고양이가 매우 좋아하는 간식일 가능성이 높다.

일부 고양이들에게는 참치캔이 동기부여 요소가 될 수도 있고, 잘 익은 닭고기가 동기부여 요소로 작용하는 고양이들도 있을 것이다.

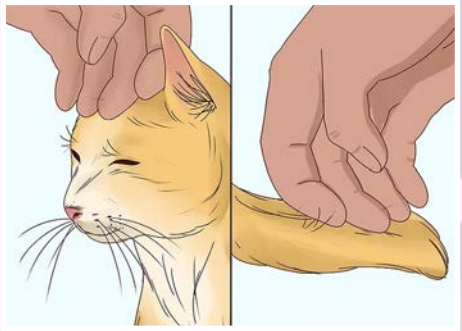
고양이를 사랑하기. 고양이 훈육의 가장 첫 단계는 고양이가 당신의 말을 듣도록 하는 것이다. 이는 당신과 고양이가 따뜻하고 사랑이 넘치는 관계를 형성해야만 가능하다.

이 부분이 매우 중요하다. 처음부터 고양이와 좋은 관계를 유지하여야만 고양이가 당신을 존중하고, 기쁘게하고 싶어 하며, 당신의 명령을 듣고 싶어한다.

어린 고양이와 시간 보내기. 고양이의 나쁜 행동이 나타나는 즉시 훈련시키는 것이 중요하긴 하지만, 고양이에 따라 가능한 충분한 시간을 들여 보도록 하자. 훈육 과정에 영향을 주는 고양이의 전형적인 특성들이 몇 가지가 있다.

어린 고양이라면 제멋대로이고, 호기심이 많으며 매사에 미숙한 편이다. 어린 고양이가 잘잘못을 구분하기까지 시간이 오래걸릴 수 있으니, 인내심을 가지고 고양이를 대해보자.

피해야할 행동들



이마에서 꼬리 방향으로 쓰다듬어주고, 절대 반대 방향으로 쓰다듬지 않기. 일부 고양이들은 꼬리에서 머리 방향으로 만져주는 것을 좋아하지 않는다.

토닥거리지 않기. 이것을 좋아하는 고양이들이 있을 수도 있지만, 토닥거림을 싫어하는 고양이들도 있다. 고양이에 익숙하지 않다면 고양이가 당신을 공격할 수 있는 원인은 제공하지 않는 것이 좋다.

배 부분은 만지지않기. 고양이가 편안함을 느끼면 등을 대고 바닥에 누워 배를 보일 수 있다. 대부분 고양이들이 배를 만져주는 것을 싫어하기 때문에, 배가 보인다고 해서 만져달라는 신호로 이해하지 않도록 한다.

이는 천성적으로 자신을 보호하기 위해 주의하는 고양이의 습성 (자신을 보호하는 데 있어 더 대담하고 배 쓰다듬기를 매우 즐기는 개와는 다르다) 때문이며, 또한 고양이에게 배 부분은 중요한 신체 기관들이 모여있는 취약한 부분이기 때문에, 배를 만지려고 하면 대부분의 고양이들이 본능적으로 이빨과 발톱을 드러낸다.

발 부분은 조심스럽게 대하기. 고양이를 잘 이해하고 있거나, 발로 장난치는 것을 좋아한다는 것을 알지 않는 이상, 발은 만지지 않는 것이 좋다.

당신의 손길을 통해 고양이가 편안감을 느끼고 나면 손가락으로 한쪽 발을 어루만지면서 고양이의 승낙을 얻어보자.

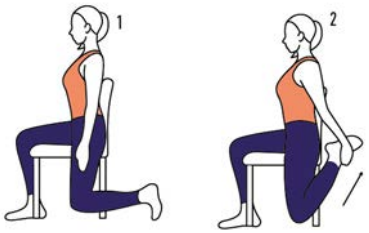
TIP. 배 만져주는 것을 좋아하는 일부 고양이들도 있지만, 이 경우 배 쓰다듬기를 거친 장난이나 발톱을 사용해서 몸싸움하며 놀겠다는 신호로 받아들일 수도 있다. 발톱을 사용해서 당신의 팔이나 손을 감싸고 강하게 물거나 할퀼 수도 있는데, 공격의 신호라기 보다 고양이가 레슬링하는 일종의 방법일 수도 있다.

뷰티 트레이닝

앉아서 몸 만들기

집에 가면 운동할 힘이 없어 침대에 쓰러지기 일쑤라면 의자를 활용해 틈틈이 움직이는 게 답이다.

01



●●● #허벅지, 종아리 스트레칭 ●●●

01 | LEG STRETCH

work▶ 하루에 10회 4세트 반복 한다.

① 의자 끝에 엉덩이를 붙이고 바르게 앉는다. 왼쪽 다리를 바깥쪽으로 빼 무릎이 바닥을 향해 90도가 될 수 있도록 하고, 발가락으로 바닥을 지탱해 종아리 뒤 전체가 당길 수 있도록 한다.

② 왼손으로 왼쪽 발목을 잡아 엉덩이 쪽으로 당겨 다리를 접는다. 허벅지 앞쪽이 당기는 것을 느끼면서 10초 정도 자세를 유지하고 천천히 내리고, 반대쪽도 반복한다.

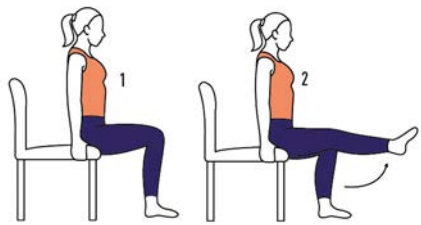
02 | LEG EXTENSION

work▶ 하루에 10회 3세트 반복한다.

① 의자 끝에 앉아 배와 허리에 힘을 줘 바른 자세로 앉고 양발을 가지런히 모은다.

② 앉은 자세가 흔들리지 않도록 정면을 응시하고, 양쪽 다리를 번갈아가며 앞으로 쭉 뻗었다 내리기를 반복한다.

02



●●● #날씬한 하체 만들기 ●●●

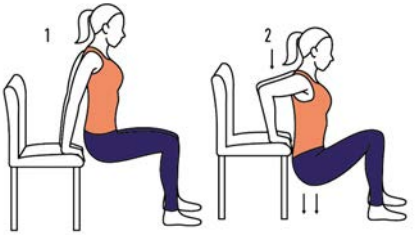
03 | CHAIR DIP

work▶ 하루에 20회 3세트 반복 한다.

① 의자 끝을 양손으로 지지하고 양다리는 어깨너비로 벌려 무릎을 굽혀 투명 의자에 앉은 자세를 취한다.

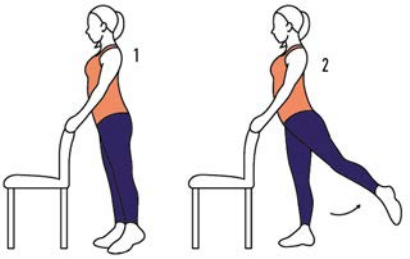
② 팔꿈치가 직각이 되도록 굽힘과 동시에 숨을 들이마시며 몸 전체를 아래로 내린다. 숨을 내쉬며 팔의 힘으로 올라오고, 다시 내려가길 반복한다.

03



●●● #흔들리는 팔뚝살 타파 ●●●

04



●●● #축 처진 히프 업 ●●●

04 | BACK KICK

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

① 의자 뒤에 곧은 자세로 서서 양손으로 의자를 잡는다.

② 발끝을 일직선으로 세워 뒤쪽으로 다리를 뻗었다 제자리로 돌아오길 반복한다. 이때 반동을 이용하지 않고 온전히 다리 힘에 집중하는 것이 중요하다.

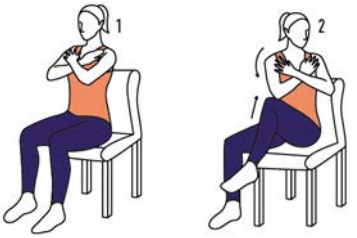
05 | TWIST

work▶ 하루에 20회 3세트 반복 한다.

① 의자에 걸터앉아 허리를 쭉 펴고, 양팔을 안쪽으로 접어 어깨를 감싼다.

② 왼쪽 무릎을 굽혀 다리를 들면서 동시에 상체 역시 왼쪽으로 돌려 교차하는 팔인 오른쪽 팔꿈치와 왼쪽 무릎이 닿도록 한다. 반대로 다리와 상체도 똑같이 비틀어주며 동작을 실시한다.

05



●●● #잘록한 허리 라인 완성 ●●●

홈트레이닝만으로 체중 감량은 물론 탄탄한 몸매 만들기가 가능한가요?

가능해요. 하지만 운동·영양·휴식, 삼박자가 조화를 이뤄야 해요. 운동은 너무 쉬운 동작만 반복하거나 운동량이 적거나 운동 강도가 약하면 빠른 변화나 큰 발달이 일어나지 않아요. 하지만 점차 운동 강도, 운동량을 늘려보고 몸 전체를 다양하게 꾸준히 활용한다면 홈트레이닝만으로도 충분히 체중 감량도 하고 탄탄한 몸매도 만들 수 있어요.

세럼 & 오일 레이어링 노하우

들쑥날쑥한 피부 컨디션을 컨트롤하기 위해 기능성 세럼과 피부 방패막이 될 오일 두 가지를 섞는 방법은 따로 있다.

심하게 땅기고 로션과 크림을 발라도 늘 건조함에 시달린다. 이처럼 유수분이 전체적으로 부족한 타입은 보습에 주목해 수분을 끌어당기는 히알루론산, 세라마이드, 아쿠아포린 성분이 함유된 세럼을 사용하는 것이 좋으며, 건조로 인해 얼굴 라인이 늘어졌다면 펩타이드나 레티놀 등도 적합하다. 오일의 경우 피부에 흡수 되기보다 표피에 보호막을 씌우는 역할을 하는 것에 포커싱해야 하기 때문에 너트류, 올리브 등의 무거운 텍스처가 제격. 수분을 가두는 역할을 하는 오일을 세럼에 한두 방울 섞은 뒤 손바닥으로 지그시 누르듯 흡수시킨다.

건성 피부
수분 세럼 & 분자량이 큰 오일

1 닥터방기원 더마 릴리프 하이드라 블루 캡슐 세럼
2 산타마리아노벨라 이드랄리아 세럼
3 라프레리 스킨 캐비아 나이트타임 오일
4 엘레미스 슈퍼푸드 페이셜 오일

피지선이 제 기능을 하지 못해 얼굴에 천연 보호막이 형성되지 못하는 건성 피부는 피부가 극

지성 피부
피지 조절 세럼 & 식물성 오일

5 케어놀로지 리블루 나이트 페이셜 오일
6 까띠에 베지터블 호호바 오일 by 온뜨레
7 이든미네랄 비건 오일 세럼
8 닥터자르트 포어레미디 파하 익스폴리에이팅 세럼

피지가 많아 번들거리는 지성 피부의 최대 고민은 닦아도 닦아도 끊임없이 샘솟는 기름기. 문제는 피지가 노폐물이나 먼지 등을 흡착해 모공을 막고, 제대로 배출되지 못하면 내부에 쌓여 모공을 넓히는 것. 지성 피부는 과다 피지를 조절하는 살리실산 이나 나이아신아마이드 그리고 피지 증식을 억제하는 레티놀 등을 활용하면 좋다. 이미 넘치는 유분으로 오일 사용이 꺼려지는 지성 피부도 외부 자극으로부터 피부를 보호할 막은 필요하다. 이때 피부에 비교적 산뜻하게 적용되는 가벼운 텍스처 중수렴 작용을 하는 티트리, 호호바 등을 추천한다. 다만, 이틀에 한 번 정도 오일을 사용하는 편이 이상적인 유수분 밸런스를 맞추기에 적합하다.

예민한 피부 저자극 세럼 & 장벽 오일

1 멜린앤게츠 리커버리 트리트먼트 오일
2 닥터 바바라 스텀 카밍 세럼
3 빌리프 리추얼 타임-아너드 팅쳐 오브 카모마일 오일 드롭스
4 벤스킨케어 프로바이오틱스 시카 콤플렉스 바이옴 부스터

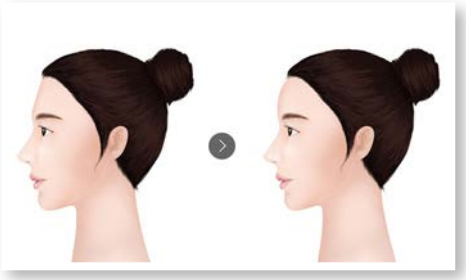
약간의 자극에도 알레르기 반응을 일으키는 예민한 피부는 쉽게 빨개지고 심한 경우 따가운 증상까지 동반된다. 무엇보다 피부를 저자극으로 다독일 '진정'에 초점을 맞추는 것이 베스트. 향료, 알코올 등 피부 자극을 유발하는 성분은 피하는 것이 첫번째. 그다음 각질 세포 사이의 결합이 느슨해져 수분이 유실되는 것을 방지하기 위해 세포 간의 결합을 견고히 해야 한다. 피부 장벽을 구성하는 성분과 유사한 아미노 산, NMF를 비롯해 캐모마일, 알란토인, 아줄렌 등이 함유된 세럼이 대안이 되어줄 것. 오일 선택 시에는 항균, 항염의 특성을 고려하되 비타민 E, 오메가 등의 필수지방 산이 함유된 제품을 눈여겨보고 사용하기 직전 팔 안쪽에 테스트를 거쳐야 한다.

트러블 피부 항염 세럼 & 항산화 오일

5 메디힐 티트리바이옴 블레미쉬 시카 앰플
6 쌍빠 오일즈 인 원
7 파티온 노스카나인 트러블 세럼
8 조지앙 로르 시네르지 끌라리피앙뜨

이제는 대부분의 사람들이 피부 고민으로 트러블을 꼽는다. 지성 피부는 유분 과잉 이나 마스크 속 건조로 인한 트러블, 여성의 경우 호르몬 변화로 인해 하나둘 올라오는 뾰루지가 불청객처럼 찾아온다. 충분한 수면을 취하지 못하거나 스트레스도 주원인. 이 같은 경우라면 항염에 집중해 염증을 완화시키는 마데카소사이드, 시카, 병풀 등의 성분이 포함된 세럼이 좋다. 트러블 피부라면 오일을 사용할 때 다른 피부 타입보다 주의를 기울여야 한다. 피부 해독 작용을 하는 캐모마일, 티트리, 라벤더, 베르가모트 등과 같은 천연 식물성 오일을 눈여겨보자. 염증을 완화시키는 티트리 오일의 경우 트러블 부위에 덧바르면 홍반을 줄이는 데 도움을 준다.

볼륨감 있는 예쁜 이마



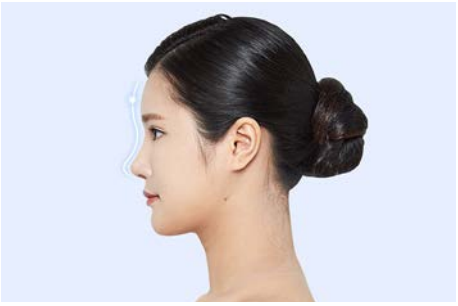
이마는 얼굴의 약 1/3을 차지하는 부위로서 사람의 인상을 좌우하는 중요한 요소입니다. 세련된 동안 얼굴완성에는 매끄럽고 볼륨있는 이마가 필수. 이마볼륨성형에 대해 알아보자.

분석한 뒤에 맞는 개인별 맞춤 수술로 진행하는 것이 중요합니다.

▶ 어떤 분들에게 필요할까요?

- 이마가 꺼져있는 경우
- 이마가 울퉁불퉁한 경우
- 납작한 이마 때문에 밋밋해 보이는 인상인 경우
- 부드러운 인상의 동안 이미지를 원하는 경우

이마볼륨성형이란?



볼륨감이 없거나 함몰된 이마는 얼굴을 밋밋해 보이게 하고, 울퉁불퉁한 이마는 다소 투박하고 사나워 보이는 인상을 줍니다.

지방이식이나 보형물을 이용해 입체감과 볼륨감이 살아있는 시원스럽고 동그란 모양의 약간 나온듯한 동그란 모양의 이마를 만들 수 있습니다. 볼록한 이마는 코와 연결되어 더 입체적으로 보이게 합니다. 얼굴의 비율과 볼륨라인을 정확히

수술 방법

지방이식

본인 복부나, 허벅지등 지방이 많은 부위에서 자가 지방을 채취한 후 순수 지방만을 분리한 후 주입기를 통해 이마에 주입하게 됩니다.

①허벅지, 복부 등에서 지방채취

②원심분리기를 이용하여 지방분리

③순수 미세지방만 분리　④순수 미세지방을 주사기에 이동

⑤지방이식할 부위 디자인　⑥디자인에 따라 순수 미세지방이식

필러

꺼진 이마, 주름진 이마, 골이 깊은 이마 등에 필러로 볼륨감을 줌으로써 입체적이고 젊어 보이는 효과를 얻을 수 있습니다.

시술 전　필러 주입　시술 후

보형물 삽입술

심하게 이마가 평평하거나 많은 부피의 교정이 필요한 경우에는 보통 실리콘 보형물의 삽입술을 선호합니다. 라인 뒤에 길이 4cm정도의 헤어라인에 수직인 시상절개를 합니다. 헤어라인과 수평인 관상절개를 하면 수술은 더 편하지만 수술자국이 조금 더 눈에 뜨이는 편이라 수술의 불편을 감수하면서 시상절개를 합니다.

이마의 골막하 박리를 통해서 보형물이 들어갈 공간을 확보 합니다. 보형물이 삽입되면 정확한 위치에 들어갔는지 재차 확인하고, 시상절개를 봉합 합니다.

수술 전　헤어라인안 쪽으로 절개

보형물 삽입　수술 후

수술효과

❶시원하고 아름다운 이마
꺼진 이마에 볼륨을 주어 아름다운 이마로 개선합니다.

❷입체적인 이미지
이마의 볼륨으로 입체적인 얼굴로 개선할 수 있습니다.

❸동안효과
봉긋한 이마는 동안의 효과를 줄 수 있습니다.

❹이마주름 개선
이마의 볼륨이 채워지면서 주름을 개선하는 효과가 있습니다.

수술 후 주의사항

●잘 때에는 엎드리거나 딱딱한 베개보다는 푹신한 베개를 높게 하여 주무시는 것이 부기나 통증의 완화에 도움이 됩니다.

●강한 충격에 주의하는 것이 좋습니다.

●강한 운동과 사우나는 4주간 피하시는 것이 좋습니다.

●음주와 흡연은 상처의 회복을 더디게 하고 합병증의 원인이 될 수 있으므로 수술 후 최소 4주간은 피하시는 것이 좋습니다.

내게 맞는 누드 립 찾는 법

누드 컬러는 한정적이라는 편견을 벗어던질 때. 내 피부에 자연스럽게 녹아 온기를 높이는 다양한 누드 톤 립을 즐겨보자.

1 어반디케이 바이스 립스틱 준 글룸
2 디어달리아립 파라다이스 에포트리스 매트 립스틱 M101 베일리
3 에뛰드하우스 무드 매트 립스틱 02 버터앤 버터

BEIGE

스모키 메이크업을 즐겨 한다면 베이지 톤의 누드 립을 바르자. 아이 메이크업은 강조하고 세련된 분위기를 배가할 수 있다. 누드 베이지 컬러는 립 메이크업 시 선명한 발색을 위한 베이스로 바르기에도 좋다. 베이지 컬러를 단독으로 소화하고 싶다면 코럴 또는 붉은 기가 살짝 감도는 컬러와 입술에 부드럽게 스며드는 매트한 피니시를 선택하는 것이 현명하다. 붉은 피부라면 채도가 낮은 베이지 계열의 립스틱이 피부를 한층 깨끗하게 보정하니 반드시 기억할 것.

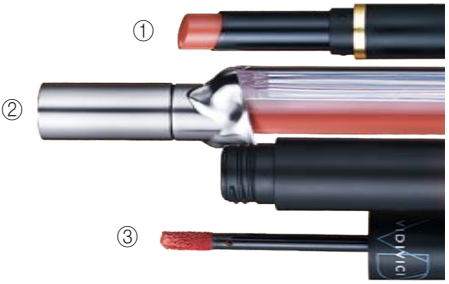
PINK

얼굴이 하얀 편이라면 오렌지빛이 감도는 코럴보다 차가운 느낌의 핑크 계열이 정답이다. 오렌

지 컬러가 피부의 노란 기를 부각할 수 있기 때문. 살짝 그을린 피부라면 톤 다운된 MLBB 느낌의 핑크 립을 추천한다. 노란 기가 감도는 베이지 컬러는 오히려 피부를 더 칙칙해 보이게 만든다. 혈색을 더하고 어두운 피부의 글램한 매력을 어필할 수 있는 딥한 핑크 컬러인 마젠타, 플럼 계열을 추천. 얇은 입술이 고민이라면 볼륨감을 줄 수 있는 글로시한 피니시를 선택하자.

1 로라 메르시에 페탈 크레용 립스틱 340 엘로디
2 나스 파워매트 립스틱 100 스윗 디스포지션
3 발렌티노 뷰티 로쏘 발렌티노 409A 코퍼 쿠튀르
4 바비 브라운 럭스 립스틱 311 핑크 클라우드

어떤 피부톤이나 무난하게 바를 수 있는 컬러. 단, 어두운 피부는 생기가 없어 보이고 입술이 떠 보일 수 있다. 내추럴한 분위기를 원한다면 촉촉한 피니시를, 누디한 컬러의 매력을 극대화하고 싶다면 매트 피니시를 선택하자. 코럴 계열의 누드 컬러는 자몽이 연상되는 약간 붉은 기가 감도는 컬러가 시도하기 좋다. 특히, 노란 피부톤이 사용하면 옐로 기를 중화하고 혈색을 살릴 수 있으니 참고할 것.



1 맥 파우더 키스 벨벳 블러 슬림 스틱 882 올-스타 아니스
2 바이레도 리퀴드 립스틱 바이닐 201
3 비디비치 밀레니얼 틴트 벨벳 02 위스퍼 코랄

그윽한 누드 브라운 컬러는 붉은 피부톤에 잘 맞는다. 본래 혈색과 잘 어우러지면서 차분한 분위기를 주기 때문. 입술 안쪽에만 톡톡 발라주면 볼륨감은 높이고 생기 있는 입술 포인트를 누릴 수 있다. 섀도, 치크에도 얇게 도포해 톤온톤 룩으로 즐겨볼 것. 본연의 입술 컬러가 진한 이들이라면 색감이 거의 없는 베이지 컬러보다 브라운 톤의 립을 추천한다.

1 뽀아레 클루쥬 라휘네 100 수플
2 에스쁘아 립스틱 노웨어 립스틱 플럼핑 샤인 팥앙금
3 아르마니 뷰티 립 파워 201
4 메이크업포에버 루즈 아티스트 포에버 매트 192

인싸패션 필수템 인형 키링

그시절 책가방에 달고다니던 큼직한 인형 키링 붐이 돌아왔다! 스타들이 선택한 인형 백참은?

Y2K 패션의 일환으로 다시 키덜트 붐이 일면서 가방에 주렁주렁 인형을 다는 것이 트렌드로 자리잡았다. 백팩에 알록달록한 인형과 키링을 달고 다니는 학생들이 많아졌는데, 연예인이라고 예외는 없다. 스타들도 푹 빠진 인형 백 참 트렌드!

혜인&다니엘

탬버린을 닮은 동그란 원형 백에 가방과 흡사한 사이즈의 거대한 흰색 곰돌이 인형 백참을 달아준 뉴진스 혜인과 다니엘. 흰색 가방에 흰색 인형을 조합하니 키치함이 더욱 살아난다. 여기에 컬러풀한 비즈 스트랩까지 추가하는 센스를 뽐냈다.

효민

에코백에도 포인트가 되어줄 수 있다. 효민은 무라카미 다카시의 '카이카이 키키' 캐릭터의 키링을 에코백에 달아 심심해 보이지 않도록 스타일링했다.

지수

평소 블랙핑크 지수의 사복 스타일링에서 거의 모든 백에서 빠지지 않고 등장하는 것이 바로 인형 키링이다. 주로 귀여운 토끼 인형이나 키티 캐릭터를 선호하는데 키링 타입의 작은 것부터 큼지막한 인형까지 다양하게 선보이는 그녀. 스타일링의 포인트는 바로 명품 백에 다는 것이다. 수백만 원을 호가하는 클래식한 명품 백에 인형 하나로 귀여움을 더하는 것이 지수만의 팁!

예리

클래식한 가방에 살짝 귀여움을 더해주면서 포인트가 되는 작은 인형은 어떤 가방에나 잘 어울린다. 토끼나 곰돌이, 오리 등 뻔한 캐릭터보다 여우 인형을 선택한 예리의 센스에 감탄을!

태연

왕 크니까 왕 귀엽다! 태연은 가방의 1/3 사이즈가 넘는 꽤 크고 컬러까지 튀는 키링을 달았다. 명품 백이 크거나 패턴이 너무 강조되어 가방 자체가 부각되어 부담스러워 보인다면 유니크한 인형 키링으로 시선을 모아보자.

사나

트와이스 사나는 프라다 트라이앵글 백에 하얀 곰돌이 인형을 매치했다.

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

줄기세포 액기스

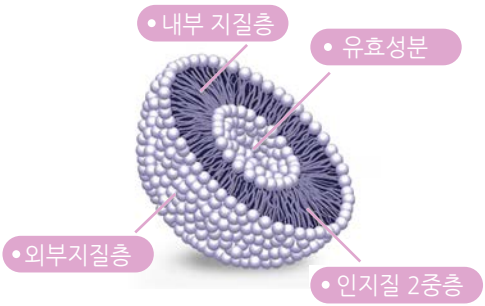
화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Lioposome)이다.

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 최고 봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

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



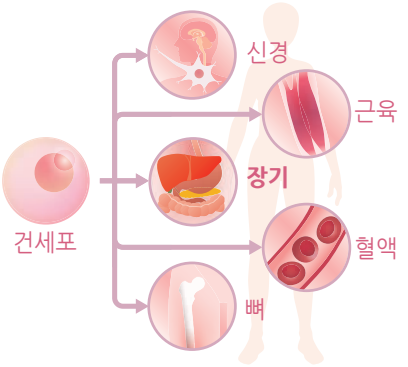
02 Cellogy 줄기세포

의료재생 화장품

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

줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할 수있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

받고 있다. 세포의 노화가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도움이 전망되고있는 것이다.

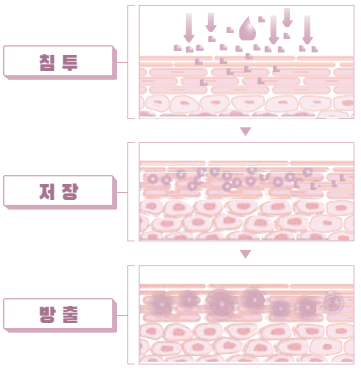


03 Cellogy 셀로지 코스메의 특징
리포솜화

1 리포솜화한 건세포액기스가 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 건세포 엑기스란?
지방유래 줄기세포

인간 지방 세포 순화 배양액 추출물이다. 셀로지 화장품 시리즈에서는 기증자의 피하 지방에서 채취한 지방 유래 줄기 세포를 배양 할 때 사용한 배양액을 포함하는 추출물만을 사용하고 있다.

정확히 말하자면 줄기 세포 자체가 함유되어 있지 않고 추출물 세포를 키우기 위해 중요한 영양소가 포함되어있다. 배양 된 줄기 세포에서 분비된 성분이 포함되어있는 것이다. 이러한 줄기 세포 유래의 성분이 앞으로의 스킨 케어를 발전시킬 것으로 기대되고 있다.

베이직 도입 세트

■제품 상담문의: 0120-742-999
■URL: www.7esthe.com/pages/cellogy-cosme
■판매처: (주)SEVENBEAUTY

육아 팁

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

걷기 연습, 어떻게 시작할까요?

고민 있어요

이제 11개월 된 저희 아이는 뭐든지 잡고 일어서려고 합니다. 그러다 보니 아이가 다칠까 염려 되어 거실에 직사각형 모양의 펜스(베이비룸)를 설치해 두었어요. 아이는 그 안에서 기고 뒹굴고, 잡고 서고, 앉기를 반복하며 놀아요. 이제 슬슬 걷기를 시도 해야 할 것 같은데 걷기연습을 하기에는 펜스가 너무 좁은 것도 같네요. 걷기 연습, 어떻게 시작해야 할까요?

걱정 말아요

영유아기 걷기나 기기 등의 신체운동 발달 역시 일정한 시기가 되면 특정 운동기능을 위한 학습이나 훈련이 없어도 일상생활 중에 자연스럽게 나타나게 됩니다. 물론 특정운동기능(예. 걷기)이 발달될 즈음 걷기를 유도하는 주변의 노력도 좋지만, 이러한 일련의 노력이 커다란 발달의 차이는 가져오지 않습니다. 오히려 자칫 서두르는 주변의 관심이 아이의 무리한 운동발달촉진으로 인하여 부정적인 영향을 초래할 수도 있습니다.

중요한 것은 이 시기의 걷기나 기기 등의 발달이 단순한 운동발달의 의미를 넘어서 아이의 두뇌발달을 자극시킨다는 것입니다. 즉, 영유아기 신체운동발달 및 움직임은 아이의 두뇌발달과도 연관되어 있어 그 의미가 크다 볼 수 있습니다. 더불어 이 시기 아이의 두뇌발달에는 자의적인 움직임이 보다 큰 효과를 가져옵니다. 예를 들어 엄마 손을 잡고 걷기를 하는 것보다는 굴러가는 공을 따라간다거나 아이가 특정 사물을 잡으러 스스로 가는 동작이 보다 두뇌발달이나 운동발달에 영향을 주게 되므로 참고 하시기 바랍니다.

BABY2

스스로 앉아 있지 못해요.

✻고민 있어요

10개월된 남자아이를 키우고 있는데, 아이가 아직 스스로 앉아 있지를 못합니다. 엄마가 뒤에서 안고 앉히면 앉아 있지만, 손을 놓거나 엄마가 몸을 떼면 옆으로 쓰러지거나 앞/뒤로 넘어집니다. 손을 잡아주면 일어날 수 있고, 겨드랑이를 잡아주면 한 두발씩 발을 떼기는 해요. 발달 검사를 받아봐야 할까요?

걱정 말아요

영유아기 신체발달은 위에서 아래로 발달하여 목과 어깨 근육이 발달함에 따라 뒤집기가 가능하게 되며, 이후 허리와 고관절의 발달로 아이는 기기, 앉기 동작이 가능하게 되는 것입니다. 물론 이러한 발달에는 일반적인 발달 시기가 있으나 아이에 따라 환경에 따라 그 발현시기에 다소 차이가 있을 수 있습니다. 앉는 동작은 기기 이후 혹은 기기와 더불어 발달하며 서기 동작발달의 전건이라 볼 수 있습니다. 이러한 동작 발달은 일반적으로 6개월을 전후로 발달하나 앞서 말씀드린 바와 같이 시기에 있어 다소 차이가 있으며 드물기는 하지만 간혹 기는 동작을 나타내지 않고 앉아서 이동하다가 이내 서고 걷는 동작으로 발달하는 아동도 있습니다.

우리 아동의 경우 뒤집기, 배밀이 동작은 잘 이루어졌는지요? 또한 자신이 원하는 사물을 따라가고자 할 때에는 현재로서는 배밀이 동작으로 따라가는지요? 이러한 동작이 자연스럽게 이루어질 경우 조금 더 기다려 보시지만, 그렇지 못할 경우 가까운 상담소 등을 내원하시어 우리 아기의 발달 정도를 한번 점검해 보시는 것도 엄마의 심리적인 안정이나 아이 발달에 좋다 생각하니 참고하시기 바랍니다.

BABY3

손가락을 심하게 빨아요.

✻고민 있어요

9개월 남자아이인데 손을 많이 빱니다. 6개월 정도면 빠는 욕구가 점점 사라진다고 하던데 우리 아이는 배고플 때나 잠잘 때 손을 너무 많이 빨아서 빨갛게 딱지가 졌습니다. 잘 때 안아서 재우면 손가락을 안빨길래 얼마전까지는 안아서 재우고, 잠들면 손에 양말을 씌어 놓았습니다. 그런데 이제는 좀 컸다고 양말을 벗기고 다시 손가락을 빠네요. 손가락 빠는 습관, 고칠 방법이 없을까요?

걱정 말아요

이 시기 나타나는 손가락 빨기 같은 행동은 반드시 부정적인 것만은 아닙니다. 아이는 이러한 행동을 통해 심리적인 안정감을 얻기도 하므로 무조건 빨지 못하도록 하는 것 보다는 아이가 주로 언제 이러한 행동을 하는지 관찰하셔서 그 즈음에는 아이의 주위를 환기시켜주시는 것도 방법이 될 수 있습니다.

그러나 손을 빨지 않는다 하여 아이를 계속 안고 재우실 경우, 불안정한 잠자리 습관이 형성될 수 있습니다. 이 역시 손을 빠는 것 이상으로 좋지 않으므로 가급적 자리에 누워 엄마의 품 안에서 편안히 잘 수 있도록 해 주세요. 이 시기 손가락 빠는 행동 등은 모두 심리적인 불안정에 그 원인이 있으므로 무엇보다 아이의 하루 일상생활과 엄마와의 안정된 애착관계 형성 등을 세밀히 관찰하셔서 아이로 하여금 안정되고 편안한 양육환경에서 성장할 수 있도록 해 주시는 것이 가장 중요합니다.

건강하고 맛있는 채소요리

간단한 한식부터 브런치, 스페셜 디너, 디저트까지. 맛도 있는데 건강한 채소 요리 레시피를 소개한다.

호떡 팬케이크

2인분 기준

[재료]
박력분 100g, 베이킹파우더 1작은술, 두유 150g, 설탕 20g, 현미유 1큰술

[토핑재료]
견과류 40g, 설탕시럽 60g, 시나몬파우더 1/2작은술

[설탕시럽]
황설탕·물 200g씩

[만들기]
①설탕시럽 재료를 냄비에 넣고 약불에서 끓인다(이때 젓지 말 것). 설탕이 다 녹으면 불을 끄고 식힌다.

②팬에 토핑 재료를 넣고 견과류를 코팅한다.

③볼을 준비해 박력분과 베이킹파우더를 체로 친다.

④③에 두유, 설탕, 현미유를 넣고 섞는다.

⑤프라이팬에 ④를 지름 10~12cm 크기로 동그랗게 붓고 중불에서 익힌다.

⑥다 익으면 ②를 얹고 남은 설탕시럽을 원하는 만큼 뿌린다.

부추부침 배추전 말이

2인분 기준

[재료]
알배기 배추 10장, 부침가루 50g, 물 50ml, 영양부추 70g

[양념재료] 양파물 100g, 식초·설탕·고춧가루 1큰술씩, 간장 2큰술

[양파물] 양파 1/2개, 물100ml

[만들기]
①배추는 끓는 물에 한번 데친 후 채반에 올려 물기를 빼거나 찜기로 찐다.

②양파물 재료를 믹서에 넣고 간다.

③볼에 부침가루, 양파물 5큰술, 물을 넣고 저어 묽은 반죽을 만든다.

④①의 앞뒤로 ③을 살짝 묻힌 후 약불에서 부친다.

⑤영양부추는 5~7cm 길이로 썰어 그릇에 담은 후 양념 재료를 넣고 가볍게 무친다.

⑥④에 ⑤를 올린 후 돌돌 말아준다.

채소 지라시 스시

2인분 기준

[재료]
연근 약 10cm, 미나리 약 50g, 부침용 두부 1개, 소금·식용유 적당량씩, 아스파라거스(또는 애호박) 약 100g, 현미밥 400g

[연근 절임액]
매실액 3큰술, 현미식초 1/2큰술, 물 1큰술, 소금 1작은술

[만들기]
①연근은 얇게 슬라이스한 다음 끓는 물에 소금을 넣고 살짝 데쳐서 물기를 뺀 후 절임액에 절인다.

②미나리 줄기는 가늘게 송송 썰고 잎은 손으로 떼어낸다.

③두부는 물기를 빼고 한입 크기로 깍둑썰어 소금을 약간 뿌린다.

④팬에 기름을 약간 두르고 ③을 노릇하게 굽는다.

⑤아스파라거스 또는 애호박을 한입 크기로 썬다.

⑥팬에 기름을 약간 두르고 ⑤에 소금을 약간 뿌린 뒤 노릇하게 굽는다.

⑦뜨거운 현미밥에 연근을 절여 두었던 절임액을 넣고 섞은 뒤 부채질하며 식힌다.

⑧⑦에 ②의 미나리 줄기를 넣고 섞은 후 그릇에 담는다.

⑨⑧에 연근, 미나리 잎, ④, ⑥을 얹어 장식한다. 래디시가 있으면 조금 썰어 같이 올린다.

토마토 채소 스튜

2인분 기준

[재료]
마늘 3쪽, 양파 100g, 브로콜리·새송이버섯 150g씩, 무 70g, 대파 1/3대, 올리브오일 2큰술, 홀 토마토 1캔(약 400g), 국간장 1큰술, 건조 허브 1작은술, 건다시마(손바닥 크기) 1장, 소금·후춧가루 약간씩

[만들기]
①마늘은 굵게 다지진다.

②양파, 브로콜리, 새송이버섯, 무는 한입 크기로 썬다.

③대파는 길게 반으로 갈라 검지손가락 길이 정도로 썬다.

④냄비에 올리브오일을 두르고 ①②③, 소금 1/4작은술을 넣고 강불에서 노릇하게 3~5분 동안 볶는다.

⑤④에 홀 토마토를 넣고 그 캔에 물을 가득 받아 부은 다음 국간장,건조 허브를 넣고 그대로 뚜껑을 닫는다. 바글바글 끓으면 중불에서 다시 30분 동안 끓인다.

⑥⑤의 전체를 뒤적여준 후 건다시마를 넣고 불을 끈다.

⑦최소 30분 이상 그냥 두고 마지막에 소금, 후춧가루로 간을 맞춘다. 바질 또는 파슬리가 있으면 곁들인다.

봄의 불청객 꽃가루 알레르기

아름다운 꽃은 봄을 알리는 반가운 손님이다. 그러나 이와 함께 불청객 '꽃가루 알레르기'도 함께 찾아온다.

1 | 정의

꽃가루 알레르기는 알레르기 체질인 사람이 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루를 코나 기도 등을 통해 들이마실 때 발생하는 알레르기성 호흡기 질환을 의미합니다.

2 | 원인

꽃가루 알레르기의 주된 원인은 누런 먼지처럼 공중에 날아다니는 삼나무, 오리나무, 자작나무 등의 꽃가루입니다. 꽃가루는 특히 5월에 많이 발생하며, 아침에 그 정도가 더 심합니다. 원인이 되는 꽃가루는 너무 작아서 눈에 잘 띄지 않고, 많이 날릴 때만 먼지처럼 보입니다. 피부염을 유발하는 꽃가루로는 국화, 과꽃, 데이지, 야생 쑥꽃, 야생 국화 등이 있습니다.

3 | 증상

꽃가루 알레르기의 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염, 기관지 천식입니다.

알레르기성 비염이 생기면 물 같은 콧물이 시도 때도 없이 줄줄 흐르고, 연속적으로 재채기를 하며, 양쪽 콧구멍이 번갈아 막힙니다. 알레르기성 결막염이 생기면 눈이 심하게 가려워져서 눈을 비비게 됩니다. 증세가 심한 경우 눈이 충혈되거나 눈곱이 끼기

도 합니다. 알레르기성 피부염이 생기면 공기 중의 꽃가루가 노출된 눈 주위, 얼굴, 목, 손, 팔 등과 같은 부위에 닿아 빨갛게 변하고 가려워집니다. 전신 피부에 두드러기가 일어나기도 하고 전부터 있던 피부염이 악화되기도 합니다.

기관지 천식은 알레르기 염증 반응으로 인해 기도가 좁아지는 증상입니다. 기침이나 쌕쌕거리는 소리가 나기도 합니다. 증세가 심한 경우 호흡곤란이 동반됩니다. 이외에 피로감, 집중력 저하, 후각 기능 감퇴 현상 등이 같이 나타나기도 합니다.

4 | 진단

꽃가루 알레르기를 진단하기 위해서는 우선 증상에 대한 문진을 시행합니다. 그리고 알레르겐 피부 반응 검사, 피부 패치 테스트, 혈액 검사를 통해 면역글로불린E(IgE)라는 단백질을 측정하여 진단합니다.

5 | 치료

꽃가루 알레르기를 치료하기 위해서는 원인 항원에 대한 회피 요법과 적당한 약물 요법이 필수적입니다. 두 가지 치료 방법이 효과가 없을 때는 수술 요법을 고려할 수 있습니다. 알레르기 비염의 증세가 심할 때는 항히스타민제나 코에 뿌리는 국소용 스테로이드 등의 약물을 사용하면 호전됩니다.

알레르기 원인 물질을 적은 양부터 차츰 양을 늘려가면서 피부에 주사하는 면역 요법을 시행하기도 합니다. 그러면 그 물질이 콧속에 침투했을 때 코 점막이 과민 반응을 보이지 않습니다. 예방 주사와 같은 원리입니다. 하지만 이 방법은 치료 기간이 길고 비용이 많이 들며 부작용도 있으므로 심장 질환자나 임산부, 중증의 천식 환자 등에게는 권하지 않습니다.

코 내부 구조에 이상이 있으면 알레르기 비염의 증상이 심해집니다. 이 경우 수술을 시행할 수 있습니다. 수술 요법은 알레르기 비염을 없애지는 않지만, 비강의 구조를 바로잡는 중요한 보조적 역할을 합니다.

알레르기 질환 치료의 핵심은 알레르기 원인 물질을 차단하는 것입니다. 꽃가루가 실내에 들어오지 않도록 방문이나 창문을 잘 닫습니다. 되도록 외출을 자제하며, 외출할 경우 꽃가루를 막을 수 있는 마스크를 착용합니다. 귀가 후에는 샤워로 몸에 있는 꽃가루를 털어 줍니다. 꽃가루가 붙기 쉬운 니트, 털 등의 옷보다 꽃가루가 붙기 힘든 소재의 옷을 입습니다. 조깅 등 호흡량을 늘리는 야외 운동을 줄이고, 실내 운동이나 헬스장을 이용하면 도움이 됩니다.

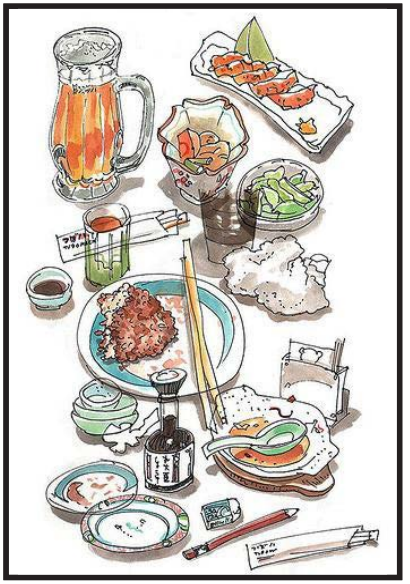
6 | 주의사항

꽃가루 알레르기를 예방하기 위해서는 꽃가루가 심하게 날리는 시기에 실외 활동을 줄여야 하며, 꽃가루가 유행인 지역으로 여행을 가지 않아야 합니다. 특히 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제하고 외출 시 안경과 마스크를 착용합니다. 귀가하면 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어갑니다. 꽃가루가 날리는 기간에는 실외에 빨래를 널지 않습니다.

아무리 주의를 기울여도 꽃가루나 오염 물질이 집안으로 들어옵니다. 그러므로 낮에는 가능한 창문을 닫고, 두 시간에 한 번 정도만 창문을 열어 환기시킵니다. 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해주는 것도 효과가 있습니다.

맛집 기행

동경 B큐 구르메 탐방기



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

菱田屋
식당 · 히시다야
(ヒシダヤ)

코마바토다이마에역에서 걸어서 약 2,3분거리에 위치한 히시다야는 100년 이상의 역사를 자랑하며, 현재 가게 주인은 5대째이다. 가게가 오래됐음에도 불구하고 내부는 모던한 스타일로, 나무로 만든 가구가 안락한 분위기를 자아내고 있다.

추천메뉴1▶
焼き (돼지고기 생강 구이)
큼지막하고 두껍게 자른 돼지고기를 특제 생강 간장 소스로 살짝 볶아, 양배추와 새콤하게 맛을 낸 스파게티 위에 얹어내 최고의 조합을 만들어 냈다.

◀추천메뉴2
ポテトサラダ (감자 샐러드)
오이, 슬라이스한 양파 등이 들어가 있는 감자 셀러드. 마요네아즈 양이 많지 않고 찐 감자를 사용한다.

추천메뉴3▶
本まぐろの中とろ刺身 (참치 회 중뱃살)
입안에 한 점 넣으면 사르르 녹아버리는 부드러운 식감. 양도 가격도 질도 만족스러운 메뉴이다.

◀추천메뉴4
油淋鶏定食(유린기)
첫 번째로 크기에 놀라고 두 번째로 맛에 놀란다. 겉은 바삭바삭 속은 육즙이 가득하고 부드러운 닭고기에 새콤달콤 소스가 듬뿍! 소스에 콕 찍어서 먹는 맛이 일품이다.

★★★☆☆

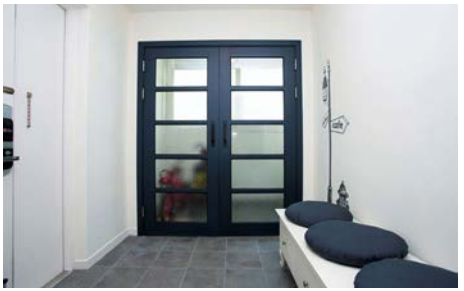
도쿄대 고마바 캠퍼스 근처에 있는 히시다야. 영업시간이 되면 가게 밖에 긴 줄이 생기는 것은 일상다반사. 히시타야에서 추천하는 메뉴인 돼지고기 생강 구이는 살면서 먹어본 돼지고기 생강 구이 중에 가장 맛있다고 평가하는 손님도 있을 정도. 일본식 정식부터, 중화요리까지 다양하게 맛을 즐길 수 있는 가게이다.

·東京都目黒区駒場1-27-12
·영업시간 : [月～金]11:30～13:45(L.O.)/17:30～21:30(L.O.)
[土]17:30～21:30(L.O.)
·TEL : 03-3466-8371 · https://tabelog.com/→ 菱田屋로 검색

풍수 인테리어

뭘 해도 신이 나지 않고 운도 따라주지 않는다고 생각될 때가 있다. 딱히 그럴 만한 이유가 없을 때는 집 인테리어를 바꿔보자.

Space 1. 현관



현관은 외부에서 내부로 들어가는 집의 첫인상이고, 좋은 기운이 들어오는 자리이므로 밝고 깨끗하게 관리한다. 현관 입구는 쓸데없는 잡동사니나 우산, 신발 등이 너저분하게 있지 않도록 할 것. 유모차나 자전거도 베란다나 창고 등에 보관한다. 또 주택의 경우 대문과 현관문이 일직선상에 마주 보이면 외부의 기운이 순화되지 않고 그대로 들어오므로 흉하다. 대문에서 현관으로 이르는 길은 직선으로 하지 않는 것이 좋다. 현관문을 열었을 때 바로 맞은편에 발코니가 보이거나 큰 창이 있으면 재물이 머물지 못하고 빠져나간다. 이런 경우 거실로 향하는 복도 중간에 관엽식물을 두거나 중문이나 가벽을 설치한다.

Space 2. 욕실

욕실은 건강운과 애정운 및 남편의 기를 살릴 수 있는 공간. 환기를 잘 시켜 쾌적하고 밝게 관리해 양기를 유지한다. 작은 화분이나 꽃그림을 두는 것도 좋으며 그린이나 오렌지 등 화사한 컬러로 포인트를 주는 것도 양기를 높이는 방법이다. 현관에서 가까운 곳이나 집의 중심에 화장실이 있으면 운이 좋지 않고, 현관을 열자마자 화장실이 보이는 구조는 아무리 일을 열심히 해도 돈 쓸 일이 생기고 돈을 모으지 못한다. 이런 구조

일 경우 현관과 마찬가지로 중문이나 가벽을 설치한다.

Space 3. 거실

거실은 현관에서 들어온 좋은 기운이 집 안의 내부 기운과 만나는 공간이며, 가족들이 소통하는 장이므로 안락하게 꾸며야 한다. 가족의 휴식뿐만 아니라 때론 손님을 위한 응접실 역할도 하니 기본적으로 소파와 테이블이 중심이 되어야 하며, 그 위치가 중요하다. 소파는 현관에서 대각선 방향에, 손님을 맞이하는 위치에 두고 창문을 등지지 않게 배치한다. 기운이 좋은 집을 만드는 기본은 청결. 쓰지 않는 물건은 버리고, 남아 있는 물건은 정리정돈을 잘해 청결하게 유지하며 환기도 자주 한다. 아이가 있는 집은 거실이 아이의 놀이터가 되는 경우가 많은데, 거실이 아이 장난감으로 가득 차 있는 것은 좋지 않다. 거실에 바닥 매트를 깐다든지 하는 식으로 구역을 정하고 그 안에서만 아이가 장난감을 갖고 놀도록 해 거실의 근본 기능이 훼손되지 않게 한다.

Space 4. 주방

주방은 주부가 가장 긴 시간을 보내는 공간이므로 부엌에서 주부가 일하면서 다른 가족의 움직임을 잘 볼 수 있는 것이 좋다. 주방은 풍수적으로 재물운과 관계가 깊은데, 냉장고 · 싱크대 등은 물의 기운이고, 가스레인지 · 오븐 · 전자레인지 등은 불의 기운으로 서로 상충해 음양의 조화가 깨지기 쉽다. 따라서 가급적 물의 기운과 불의 기운의 가전은 멀리 둘 것. 그릇이나 수저, 식칼, 가위 등은 눈에 띄지 않게 수납해두는 것이 좋다. 그릇도 보이지 않도록 수납해 정리해둔다. 식탁은 사각형보다는 가족의 화목을 도모할 수 있는 원형을 선택하고, 유리나 대리석으로 된 식탁은 음기가 강하므로 매트를 깔아 따뜻한 느낌을 더한다.

Space 5. 침실

애정이 싹트는 공간인 침실은 조금 어둡게 꾸며야 애정운과 재물운이 좋아진다. 창가에 커튼을 달아 외부 공기와 빛이 들어오는 것을 차단하는 것은 필수. 침대는 누워서도 들어오는 사람을 잘 볼 수 있도록, 방문과 대각선 방향으로 머리맡을 놓는다. 머리맡은 동쪽이나 남쪽을 향하게 하며, 가급적 현관이나 화장실로 향하지 않게 한다. 탁한 기운은 구석과 벽 쪽으로 모이기 때문에 침대를 벽에 붙이지 말고 작은 테이블이나 협탁 둘 공간 정도는 띄우는 것이 좋다. 조도 조절이 가능한 조명을 두는 것도 침실 기운을 좋게 한다. 침실이 현관에서 바로 보이는 위치에 있는 것은 좋지 않다. 만일 이런 구조라면 중문을 설치한다. 침실을 꾸밀 때는 따뜻하고 온화한 느낌이 드는 머스터드, 베이지, 그레이 등의 컬러를 사용한다. 벽면은 가능한 한 여백의 미를 살리는 것이 좋으므로 복잡한 무늬의 벽지나 너무 많은 장식품을 나열하는 것은 피한다.

연애가 잘 되는 화법

말하는 방식만 조금 바꿔도 연애가 쉬워진다..? 연애 성공의 길은 멀리있지 않다! 연애가 잘 되는 화법을 배워보자.

말하기 법칙 1 상대방의 행동이나 말 해석 X 직접 물어봐라

EPISODE 밤새 고민하게 하는 그 말

상대방의 말에도 일희일비하는 것이 연애. 하물며 사람을 잠 못자게 하는 말이라면 정말 머리 아프다. "~~씨는 정말 좋은 사람인 것 같아요."라는 말은 밤새 고민에 빠지게 만든다. "착할 것 같아요.", "재미있어요."라는 말은 해석의 여지가 너무 많다. 섣불리 호감을 표현했다 정중히 거절당하기도 하는 상대의 말과 행동, 어떻게 해야할까?

SOLUTION 저한테 그런 말 왜 하세요?

상대방의 행동이나 말을 해석하지 말고 직접 물어봐라. 간혹 자신의 의도와는 다르게 의미가 전달될 때가 있다. 사람은 이기적인 동물이라 자기가 듣고 싶은 말만 듣는 습성이 있다. 의구심이 생긴다면 "어떤 면에서 그렇게 생각하세요?"라고 직접 물어보자. 오해를 줄일 수 있고 쓸데없는 잡념으로 이어지는 걸 막는다. "언제 밥 한번 먹자!"고 입버릇처럼 말하는 사람도 마찬가지다. 그 자리에서 날짜와 시간, 장소를 잡아라. 그 사람이 정말 가까워지고자 한 말인지, 인사치레로 던진 말인지 단번에 알 수 있다. 야구에서도 돌직구를 잘 던지는 투수가 승률도 높다.

말하기 법칙 2 칭찬할 때는 그 이유를 꼭 말하라

EPISODE 미적지근한 반응

"오늘 어디 가? 예쁘네!"라는 칭찬을 받았다고 치자. 대답이 "아, 네네..." 정도로 미적지근하다면 무엇이 문제일까? 분명 칭찬했는데 이런 반응이라니. 무엇이 문제일까?

SOLUTION 빈말이라도 구체적으로!

칭찬을 하고도 욕을 먹는 것처럼 억울한 일이 없다. "예쁘다"고 말하면 무조건 좋아할까? 영혼이 담겨 있지 않은 말은 자칫 조롱이나 성희롱으로 받아들일 수도 있기 때문이다. 칭찬하려거든 꼭 그 이유를 같이 덧붙여주는 것이 좋다. "오늘 입은 티셔츠가 헤어스타일과 잘 어울려요. 피부톤도 밝아서 더 예쁜 것 같아요." 특히 유난히 신경 쓴 부분을 콕 짚어 칭찬을 해주면 그 효과는 배가 된다. 칭찬에도 근거가 있어야 한다.

말하기 법칙 3 *지적할 때는 생각보다는 감정을 말하라*

EPISODE 문제점을 계속 지적하지만...

상대에게서 내가 정말 싫어하는 모습을 봤다. 그 모습을 고쳤으면 한다는 이야기를 계속 하지만 상대는 건성으로 대답하거나 그 순간만 무마하려 할 뿐. 몇 번이나 말을 했지만, 고칠 생각을 않는다. 무시하는 걸까? 혹은 내가 상대에게 너무 편안한 존재라서 그러는 것일까?

SOLUTION 역지사지 스킬 발동

그저 고치라고 말만 하면 상대는 그저 그러려니 한다. 즉, 자신의 실수를 제대로 깨닫지 못한다. 이럴 때는 상대의 실수로 인해 내가 어떠한 감정을 느끼는지 조곤조곤 설명할 필요가 있다. 예를 들면 지금도 어딘가에서 벌어지고 있을 양말빨래에 대한 문제다. "양말 제대로 뒤집어서 빨래통에 넣어줘."라고 100번 말해도 듣지 않을 것이다. 이럴 때는 "퇴근하고 당신이 벗어놓은 양말을 다시 뒤집어서 세탁기에 넣으려니 힘들고 자괴감도 들더라. 전에도 여러 번 말했는데 자꾸 그렇게 행동해서 무척 서운해."라고 이야기하라. 감정에 호소하면 상대도 생각한다. 그리고 고칠 것이다.

말하기 법칙 4 *원하는 것을 말하고 상대방이 원하는 것도 들어줘라*

EPISODE 귀여운 술주정

"이번 주말에 친구들과 모임이 있어. 늦게까지 놀 것 같은데 다녀와도 괜찮을까?" 약속이 잡힌 지는 며칠 되었지만 적당히 분위기를 봐서 어렵게 입을 뗐다. 여자친구가 불같이 화를 낼 것 같았기 때문이다. "새벽 2시 이전에는 들어가고, 집에 도착하면 전화해"라며 예상외로 쿨하게 말했다. 새벽 2시보다 술자리는 길어졌지만 집에 들어가면서 여자친구에게 바로 전화를 걸었다. "날 만나줘서 고마워."라는 제법 귀여운 술주정을 했더니 여자친구의 서운함은 금방 풀어졌다.

SOLUTION '나'와 '우리' 모두 중요하다

인간관계에서 '기브앤테이크'는 필수불가결한 요소. 대화할 때도 마찬가지다. 자신이 원하는 것을 말하면서 상대방이 원하는 것도 들어줄 때 건강한 관계를 유지할 수 있다는 뜻이다. 좋고 나쁨을 솔직하게 말할 수 있는 자유는 커플의 관계를 더 친밀하게 만든다. 원하는 것을 말하면서 선택지로 대안을 제시하는 것도 좋은 방법이다. 기회비용의 원칙을 적용하는 것이다. "토요일에 친구들과 술자리에 다녀올게. 대신 일요일에는 네가 평소에 하고 싶었던 맛집 가자. 예쁜 카페도 가고. 주말 데이트를 위해 늦지 않게 들어올게." 이때 상대방이 의견을 낸다면 그것을 적극적으로 수용하자.

행복한 책 읽기
4월의 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

계절의 위로

저자: 서은

출판사: 지식인하우스

삶은 조금만 삐끗하면, 느슨해지면, 오만해지면 봐주는 법이 없다. 그 결과는 반드시 수많은 인생의 평가표로 돌아온다. 그렇게 받아든 숱한 낙제점과 종이 한 장의 무게보다 가벼워진 인간관계 때문에 무기력해질 대로 무기력해진 어느 계절 "그럼에도 포기하지 않고, 계절 속을 걷고 있는 당신은 분명 좋은 사람입니다."고 말을 걸어 준 계절 속 단단한 위로의 문장들을 따스한 시선으로 담아낸 책이『계절의 위로』다.

:: 두번째 행복 도서

오늘 밤, 세계에서 이 사랑이 사라진다 해도

저자: 이치조 미사키

출판사: 모모

무미건조한 인생을 살고 있는 고등학교 2학년생 가미야 도루. 괴롭힘당하는 친구를 돕기 위해 나섰다가 의도치 않은 일에 휘말린다. "1반의 히노 마오리에게 고백하면 더 이상 괴롭히지 않을게." 어쩔 수 없이 하게 된 거짓 고백. 당연히 거절당할 줄 알았지만, 히노는 세 가지 조건을 내걸고 고백을 받아들인다. "첫째, 학교 끝날 때까지 서로 말 걸지 말 것. 둘째, 연락은 되도록 짧게 할 것. 셋째, 날 정말로 좋아하지 말 것." 그렇게 시작한 가짜 연애. 함께 보내는 시간이 쌓여갈수록 히노를 향한 마음은 점점 커져가고, 도루는 세 번째 조건을 깨고 고백을 하고 만다. 그리고 충격적인 사실을 알게 되는데….