



벚꽃(桜/사쿠라)

절정 시기: 3월~4월

일본의 봄을 상징하는 이 꽃은 소개가 필요 없을 정도로 인기가 많습니다. 벚꽃은 학교 근처에서 흔히 볼 수 있는데, 일본은 학기가 4월에 시작되며 4월에 개화하는 벚꽃은 새로운 시작을 의미하기 때문입니다. 벚꽃을 일본의 국화로 생각하는 사람이 많은데, 이는 공식적인 인지도 때문이라기보단 순수하게 문화적 명성에 기인한 것입니다.

벚꽃은 아름다운 영혼과 아름다운 여인이라는 두 가지 의미를 담고 있습니다. 또한 다양한 벚꽃 품종에 따라서도 각각 다른 의미가 있습니다.

소메요시노사쿠라 = 순결함, 뛰어난 아름다움
 시다레사쿠라 = 우아하면서도 기만적인
 아에사쿠라 = 교양 있고 세련된

일본인 중에서는 프랑스 벚꽃의 꽃말인 '나를 잊지 마세요'라는 의미로 생각하는 사람도 있어서, 꽃잎이 떨어지면 헤어짐을 떠올리는 경우도 있습니다. 그러나 대부분의 일본인은 이 꽃에 행복한 추억을 갖고 있어 언제나 인기 있는 선물입니다.

등꽃(藤/후지)

절정 시기: 4월~5월

앞서 언급한 다른 꽃들과 마찬가지로 등꽃 또한 일본에서 많은 사랑을 받는 꽃으로 만요슈와 겐지 이야기라는 유명한 고전에도 등장합니다.

흔하게 볼 수 있는 것은 보라색 등꽃인데, 이는 '당신의 사랑에 취했습니다'라는 뜻으로, 상대방이 얼마나 매혹적인지를 표현할 수 있습니다. 이외에도 '친절함'과 '환영합니다'와 같은 일반적인 하나코토바도 가지고 있습니다.

그런데 등꽃에 다소 밝지 않은 의미도 있다는 것을 알고 계시나요? 등꽃은 소나무 근처에서 종종 볼 수 있는데, 떨어지기를 거부하는 것처럼 나무 주위를 휘감는 것에서 비롯되어 '당신을 놓지 않을 거야'라는 의미도 있습니다.

등꽃의 또 다른 의미로 '불가능'이라는 것도 있기 때문에 몸이 불편하거나 투병중인 아픈 사람에게는 등꽃을 선물하지 않는 것이 바람직합니다.



석산(彼岸花/히간바나)

절정 시기: 9월~10월

일본과 중국이 원산지인 석산은 잘 알지 못하는 사람도 많은 매혹적인 꽃인데, 일본에서는 놀라울 정도로 흔합니다. 석산은 분홍색, 주황색, 흰색 등 다양한 색깔이 있고, 각각 독특한 의미를 지니고 있습니다.

석산에는 재미있는 하나코토바가 몇 가지 있습니다. 불 타는 듯한 붉은 색깔로부터 '정열', 꽃이 피는 방식에서 온 '체념'과 '독립'이 그것입니다. 석산이 다 피고 난 후에는 잎이 떨어지고 꽃잎이 다 떨어질 때까지는 다시 자라지 않습니다. 자연은 정말 재미있었습니다.

이렇듯 아름답기만 한 석산은, 그렇게 부정적인 의미는 아니지만 두 가지 이유로 일본에서는 좋은 선물이 되지 못합니다.

첫째로, 꽃에 독성이 있어서 좋은 징조의 선물은 아닙니다. 둘째로, 작은 동물들이 매장지를 훼손하는 것을 막기 위해 많이 심는데, 무덤에서 흔히 볼 수 있는 꽃이라는 것 때문에 부정적으로 생각하는 경우가 있습니다.



연꽃(蓮/하스)

절정 시기: 7월~8월

일본어로 '하스'라고 하는 연꽃은 일본에서 매우 긴 역사를 가진 꽃 중 하나입니다. 인도가 원산지이긴 하지만 일본 전통문화의 상당 부분이 불교에서 비롯되었고, 연꽃도 종교와 깊은 관련이 있기 때문에 일본에서 높은 평가를 받고 있습니다.

불교의 가르침에 따르면 연꽃은 부처의 지혜와 연민을 보여주며, 순전한 땅에서 볼 수 있는 신성한 꽃으로 여겨집니다. 연꽃은 고요한 분위기를 풍기며, 일본 전통 정원의 연못에서 쉽게 볼 수 있습니다.

예상하신 것과 같이 연꽃은 '순전한 마음'과 '신성함'이라는 하나코토바를 갖고 있습니다. 연꽃에는 '낮선 사랑'이라는 의미도 있는데, 이는 생소하게 느껴질 수도 있지만, 연꽃이 아침의 아주 짧은 시간 동안만 피어난다는 사실에서 비롯된 것입니다.

연꽃은 물이 있어야 살 수 있기 때문에 선물이나 실내 장식용으로 잘 쓰이지 않습니다. 반면에 일본어로 '렌콘(연근)'이라고 하는 연꽃 뿌리는 식용으로 재배되어 다양한 일본 요리에 많이 사용되는 영양 식재료입니다.

앵초(サクラソウ/사쿠라소우)

절정 시기: 4월~5월

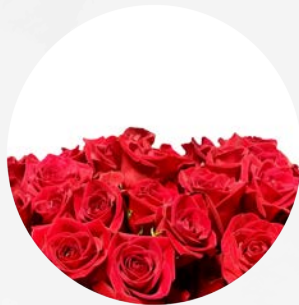
앵초, 일본어로 사쿠라소우라고 불립니다. 이 앵초는 앞에서 소개했던 벚꽃과 생김새가 닮아서 붙여진 이름입니다.

일본의 강기슭과 고지대에서 볼 수 있으며, 사이타마 사쿠라소우 공원과 같이 국가 천연기념물로 지정될 정도로 아름다운 꽃밭도 있습니다.

혹시, 봄에 피는 꽃 중에 색다른 꽃을 찾고 계셨다면 앵초가 아마 여러분의 최고의 선택이 될 것입니다.

앵초에 담겨있는 하나코토바는 '첫사랑', '호모', '순결함' 등으로 앵초의 사랑스러운 모습과 정말 잘 어울립니다.

앵초에는 나쁜 뜻이 없어서 어떤 상황에서도 자유롭게 꽃을 사용할 수 있습니다. 어떤 사람들은 앵초가 사랑에 대한 행운을 복돋아 준다고 하기도 합니다.



장미(薔薇/바라)

절정 시기: 5월~11월

장미는 일본의 토종 꽃은 아니지만, 일본에서 많은 사랑을 받고 있습니다. 온갖 색깔과 크기의 장미, 특히 유럽풍의 정원을 전국 곳곳에서 볼 수 있습니다.

장미의 뜻은 일반적으로 '사랑'이나 '아름다움'으로 알려져 있지만, 색깔에 따라 의미가 달라진다는 것은 모르는 분이 많을 것입니다.

- 빨간색 = 너를 사랑해, 정열
- 흰색 = 순결
- 핑크색 = 귀여움
- 노란색 = 화목, 우정
- 블랙 = 영원한 사랑

또, 다른 꽃들처럼 장미도 몇 송이를 선물하느냐에 따라 의미가 달라질 수 있습니다.

- 1송이 = 첫눈에 반했어요
- 3송이 = 당신을 향한 사랑을 고백합니다
- 7송이 = 숨겨진 사랑
- 13송이 = 영원한 우정
- 108송이 = 결혼해 주세요

일본에선 선물이나 장식용으로 인기가 많아 어떤 상황과도 잘 맞습니다. 단, 검은색 장미와 노란색 장미는 각각 '원망'과 '질투'를 의미하므로 주의해야 합니다.



국화(菊/기쿠)

절정 시기: 9월~11월

일본은 비공식적으로 두 가지 국화가 있습니다. 벚꽃과 국화입니다. 벚꽃이 더 인기가 있긴 해도, 국화는 왕실 문양에도 사용됩니다. 재미있게도 국화가 한때 약용으로 사용되기도 했었는데, 당시에는 국화가 생명을 연장해 준다고 믿었기 때문입니다.

국화는 '고귀함', '세련됨'이라는 의미가 있지만 다른 꽃들처럼 색깔에 따라 다른 의미를 나타내기도 합니다.

빨간색 = 사랑
 노란색 = 비통함
 흰색 = 진실
 보라색 = 소원이 이루어지길
 분홍색 = 좋은 꿈 꾸세요

부정적인 의미가 담긴 색깔의 국화는 당연하겠지만, 장례식이나 암울한 분위기에서 흔하게 볼 수 있는 국화를 선물해서는 안된다는 의견도 있습니다.

그러나 국화는 축하연에서 사용되는 경우도 종종 있기 때문에, 이러한 생각이 모두 동일한 것은 아닐 것입니다. 하지만 실례가 되는 일이 없도록 아픈 사람에게에는 선물하지 않는 것이 바람직할 것입니다.

백합(그리/유리)

절정 시기: 5월~8월

백합은 여러가지 긍정적인 하나 코토바를 갖고 있습니다. 그러나 이것은 대부분 흰색 백합에 대한 것으로, 다른 색깔은 그다지 좋은 의미가 아닙니다.

흰색 = 순수함, 순결함, 기쁨
 빨간색/분홍색 = 허영
 노란색 = 속임수



수국(紫陽花/아지사이)

절정 시기: 5월~7월

수국은 매년 장마 기간의 음울한 분위기를 밝혀주는 꽃입니다. 비가 오는 가운데에도 현지인들과 관광객들은 사랑스러운 수국의 모습을 찍으려고 일본 전역의 정원을 방문합니다.

수국은 서로 모여서 피는 경우가 많아 '가족'이라는 의미가 있어서, 최근에는 어머니날 선물로 인기가 많습니다. 한편, 수국은 흉과 다양한 요인에 따라 색이 급속도로 바뀌는 경우가 있어서 '변덕'이라는 부정적인 의미도 있습니다. 그래서 전통적으로 결혼식에는 수국을 사용하지 않습니다.

색깔에 따라 수국이 의미하는 하나코토바는 바뀔 수 있지만, 모든 색이 긍정적인 의미인 것은 아니므로 사실 선물하기 까다로울 수도 있습니다.

분홍색 = 눈부신 소녀
 파란색 = 무관심하고 냉담함
 흰색 = 열린 마음



모란(牡丹/보탄)

절정 시기: 4월~5월

모란은 항상 '풍족함', '덕망'이란 의미를 담고 있기 때문에 어떤 상황에서도 안전한 선택입니다. 모란이 다른 꽃들과 달리 색깔에 상관 없이 같은 하나코토바를 가진다는 것입니다.

모닝웜업!



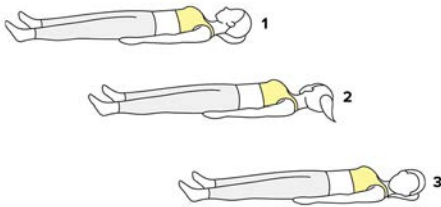
잠을 깨우고 컨디션을 올려 오늘 하루 필요한 에너지를 채워줄 모닝 웜업. 컨디션도 에너지도 UP!

01 | SUPINE NECK ROTATION

01

work▶ 하루에 10회 2세트 반복 한다.

- ① 천장을 보고 편하게 눕는다.
- ② 천천히 오른쪽으로 고개를 돌린다. 단, 목에 부담이 되거나 통증이 느껴질 정도로 무리하지는 말 것.
- ③ 3초 동안 자세를 유지한 뒤 왼쪽으로 고개를 돌려 똑같이 반복한다.



●●● #목 가동성 트레이닝 ●●●

02 | SHOULDER BRIDGE

02

work▶ 하루에 10회 2세트 반복한다.

- ① 천장을 바라보고 누운 상태에서 두 다리는 고관절 너비로 벌리고 무릎은 구부려 세운다.
- ② 등과 어깨는 바닥에 고정하채 손바닥으로 바닥을 밀어내듯 힘을 주며 어깨부터 무릎이 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 올린다. 흉골-등-엉덩이가 차례대로 바닥에 닿도록 천천히 내려놓는다.



●●● #엉덩이 근육 강화 ●●●

03 | TORSO STRETCH

03

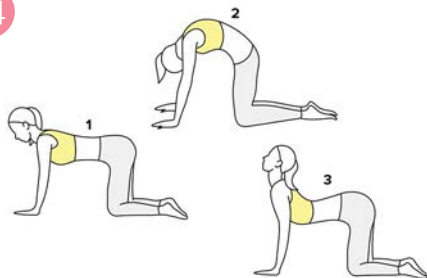
work▶ 하루에 3회 1세트 반복 한다.

- ① 다리를 좌우로 교차해 앉고, 손은 각지를 낀 채 위로 쪽 뺀다.
- ② 5초 동안 자세를 유지한 뒤 각지를 풀고 두 손을 양옆으로 원을 그리듯 내려 쪽 뺀다.
- ③ 어깨와 등이 당겨지는 느낌이 들도록 가슴을 활짝 열며 손바닥이 바닥에 닿게 내려놓는다.



●●● #어깨·등 근육 스트레칭 ●●●

04



●●● #등·허리 스트레칭 ●●●

04 | CAT-COW POSE

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

- ① 손바닥과 무릎을 바닥에 대고 어깨 아래에는 손목이, 골반 아래에는 무릎이 위치하도록 네 발 기기 자세로 엎드린다.
- ② 아랫배를 척추 쪽으로 당기며 등이 천장을 향해 둥글게 말리도록 아치를 만든다.
- ③ 가슴을 열고 등을 젖히며 엉덩이는 천장을 향해 올리고 골반은 바닥을 향해 내린다. 고개를 들고 시선은 살짝 위를 향한 것.

05 | COBRA TO CHILD'S POSE

05

work▶ 하루에 60초 2세트 반복 한다.

- ① 바닥에 엎드려 손바닥을 가슴 옆에 둔다.
- ② 손바닥으로 바닥을 밀어내듯 힘을 주며 팔꿈치를 펴면서 가슴을 들어 올려 30초 동안 자세를 유지한다.
- ③ 팔을 앞으로 쪽 뺀으면서 상체를 내려 바닥에 붙이고, 엉덩이는 위로 들어 올린 뒤 30초 동안 자세를 유지한다. 이때 무릎과 발등은 바닥에 닿아 있어야 한다.



●●● #복직근 및 광배근 스트레칭 ●●●

모닝 스트레칭을 할 때 주의할 점이 있나요?

일어난 직후에는 체온이 낮은 상태이기 때문에 갑자기 과하게 스트레칭을 하면 근육 손상을 입을 수 있어 조심해야 해요. 잠에서 깬 상태에서 바로 운동을 시작하는 게 아니라, 눈을 뜨면 먼저 편안하게 누운 채로 손가락과 발가락을 꼼지락거리며 움직이고, 뒷골뒹굴 움직이며 천천히 몸을 깨우는 것이 먼저예요. 그런 다음 가벼운 스트레칭을 시작하는 것이죠.

아이존을 위한 특급 솔루션



노화의 흔적이 가장 먼저 드러나는 부위는 눈가다. 눈가는 다른 부위에 비해 진피층이 얇고, 근육이 바로 아래에 있어 수분을 유지하는 능력이 떨어진다. 또 하루에 눈동자를 1만 번 이상 깜빡이기 때문에 쉽게 피로해지는 부위이기도 하다. 이제 아이 케어도 자신의 얼굴과 눈가 주름 상태를 파악하고 그에 알맞은 제품을 선택해야 할 때다.

잔주름이 고민인 눈가

관리가 가장 어려운 눈가 주름은 바로 습관성 잔주름이다. 습관적인 표정으로 생기는 주름은 컨트롤하기가 쉽지 않기 때문이다. 특히 눈꼬리는 눈머리에 비해 피부 조직이 얇아서 탄력이 떨어지는 편이고 눈을 비비거나 웃음을 지을 때 나오는 행동으로 가장 처지기 쉬운 부위다.



- 1 키엘 수퍼 아이 크림
- 2 살롯 틸버리 매직 아이 레스큐
- 3 에스티 로더 어드밴스드 나이트 리페어 아이 수퍼차지드 젤-크림

피부 타입별로 스킨케어 제품을 고르듯 눈가 역시 고민에 따라 맞춤형 아이 케어를 시작해야 할 때다.

SOLUTION ITEM: 소프트 아이 크림
잔주름이 고민이라면 아이 세럼과 리치한 아이 크림의 중간 정도인 로션 타입의 아이 크림을 추천한다. 수분 크림처럼 산뜻하게 스며드는 제형이라 눈가 전체를 케어하는 토털 안티에이징 크림이 주를 이룬다. 눈꼬리를 비롯해 눈썹 주위, 눈꺼풀, 눈 밑까지 눈가의 다양한 노화 징후를 개선할 수 있다. 특히 눈가의 잔주름을 효과적으로 케어하려면 아이 크림을 얇게 여러 번 레이어링해보자. 촉촉한 수분감과 토털 안티에이징 케어로 탄력 있는 눈가 피부로 가꾼다.

부담 없는 아이 케어를 원하는 입문자

대부분의 경우 번거로운 스킨케어 단계를 하나 더 더하는 일은 꺼려지기 마련이다. 특히 아이 크림이 흡수가 더딘 리치한 제형이라면 매일 아침 메이크업이 밀리는 건 둘째치고 아침저녁 관리 시 큰 부담으로 다가온다.



- 1 디오너리 멀티-펩타이드 세럼 포 헤어 덴시티
- 2 토코보 콜라겐 브라이트닝 아이 젤 크림
- 3 발몽 브이 펴 아이 브이 펴
- 4 빌리프 유스 크리에이터 에이지 넉다운 아이 세럼
- 5 코이 플로우 리프팅 아이 세럼
- 6 시세이도 열티문 아이 파워 인퓨징 아이 컨센트레이트 III

SOLUTION ITEM: 빠르고 강한 아이 세럼
 베이스 카테고리에서 쿠션이 리퀴드 파운데이션을 위협했듯 아이 케어 카테고리에서는 아이 세럼이 아이 크림의 입지를 위협하는 중이다. 그동안 워터 베이스의 아이 세럼은 꾸준히 출시되었지만 지금처럼 주목받지 못했다. 아이 크림에 비해 한정적인 기능으로 주름, 아이백처럼 심화된 눈가 고민을 지닌 이들을 만족시키기 어려웠기 때문이다. 그러나 최근 출시된 아이 세럼은 아이 세럼의 장점은 그대로 유지하면서 아이 크림 못지않은 다양한 기능까지 탑재한 아이 케어 제품을 선보인다. 아이 세럼은 제형 특성상 여러 번 덧발라도 무겁거나 답답한 느낌이 없어 건조함이 느껴질 때마다 레이어링할 수 있고, 자기 전에 두껍게 얹어서 아이 팩으로도 활용할 수 있다.

혈액순환이 필요한 눈가

평소 눈이 잘 붓는다면 눈가 혈액순환이 원활하지 않다는 이야기다. 반대로 눈가는 물론 눈섭 뼈까지 주름이 퍼진 상태라면 이미 눈가 피부의 진피에 있는 섬유아세포가 손실된 상태. 안구를 둘러싼 근육은 관자놀이를 비롯해 미간, 이마 근육까지 연결되어 있기 때문에 전체적인 눈가 케어가 필요하다.



- 1 디올 캅쵸 토탈 슈퍼 포텐트 아이 세럼
- 2 더 라퓨즈 알쓰리 코어 리프트 아이 세럼
- 3 로이비 디퍼핑 아이 컨투어 젤

- 4 랑콤 어드밴스드 제니피코 아이&래쉬 세럼
- 5 AHC 프리미어 앰플 인 아이크림

SOLUTION ITEM: 눈 전체를 덮는 마사저 블루라이트, 맵고 짠 식품과, 과도한 음주 등의 생활 습관은 눈을 붓게 하는 원인이 된다. 이를 그대로 방치하면 미세한 주름이 눈꺼풀까지 내려앉는 것은 시간문제. 이때 눈 전체를 덮는 애플리케이션에 마사저가 포함된 제품을 선택해 제형을 흡수시키면서 눈가 주변을 마사지해보자.

눈 주변의 혈을 자극하면서 혈액순환을 원활하게 해 안색이 맑아지도록 돕는다. 여기에 쿨링 기능을 갖춘 제형이거나 가벼운 아이 세럼이라면 부기 관리에 더욱 효과적이다.

전방위적인 관리가 필요한 눈가

30대 후반에 접어들면서 기본적인 스킨케어만으로는 부족함을 느낄 때가 많아졌다. 아무리 좋은 화장품을 사용해도 흡수율이 더디고 주름과 잡티도 하나 둘 눈에 띄기 시작한다.



- 1 메이크온 써모웨이브 아이리프트
- 2 딸리까 타임 컨트롤
- 3 프레오 아이리스 2

SOLUTION ITEM: 아이 디바이스
 노화가 몸으로 체감될 정도로 가속화되기 시작하면 세럼이나 크림을 바르는 것만으로는 한계가 있다. 피부과나 에스테틱을 찾는 방법도 있지만 간편하게 노화의 속도를 늦추고 싶을 때 아이 디바이스를 사용해보는 건 어떨까. 이미 생긴 노화의 흔적을 지울 수는 없어도 가속화되는 피부 노화 속도를 늦추는 데 도움을 준다.

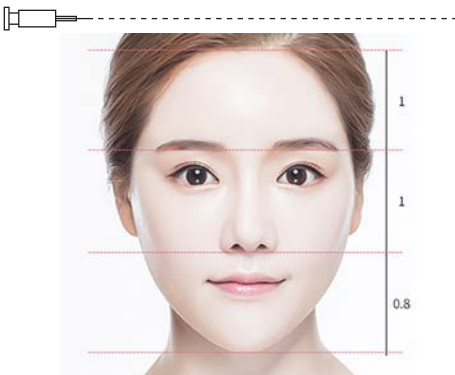
V라인의 완성은 턱끝



얼굴 전체의 인상을 결정 짓는 KEY POINT!
긴 턱, 돌출된 턱, 짧은 턱 등 눈, 코 등 다른 부분이 예쁘다고 해도 턱으로 인한 인상만이 강조됩니다.

또, 턱 끝이 틀어진 경우나 뭉뚱하게 넓은 모양을 한 경우에도 미적으로 불만족을 느끼게 됩니다. 따라서 이런 경우에는 앞턱 수술을 통해 더욱 이상적인 얼굴 윤곽을 추구할 수 있습니다.

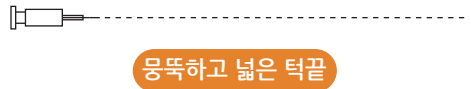
턱끝성형이란?



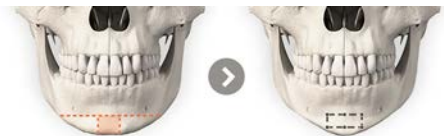
대개 얼굴의 크기를 측정하거나 비율을 따질 때, 이마에서 턱 끝까지의 길이를 기준으로 합니다. 사람들은 얼굴을 이마에서부터 미간, 코 밑, 턱 끝으로 나눴을 때, 비율이 1:1:0.8 정도가 되면 이상적인 얼굴이라고 느낍니다. 여기서 앞턱의 길이가 길어지면 노안이나 역세 보이는 인상을 주게 되고, 반대로 너무 짧아지면 목과 얼굴의 경계가 불분명해져 또렷하지 못한 느낌을 주게 됩니다.

- 턱 끝으로 모아지는 가름한 라인
- 얼굴 비율과 어울리는 적절한 길이
- 얼굴 측면 높낮이에 조화로운 전진 위치

수술 방법



T모양으로 절골 후 턱끝을 모아주고 옆턱 라인을 정리합니다.



- STEP1: 턱끝을 T모양으로 절제
- STEP2: 가운데 뼈 제거
- STEP3: 남은 뼈를 모아 견고하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



긴 턱끝

샌드위치 절골 후 가운데 뼈를 제거하여 길이와 폭을 줄이고 옆턱 라인을 정리합니다.

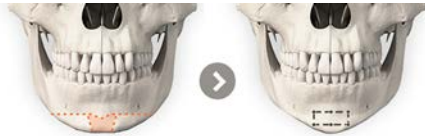


- STEP1: 길이를 줄이기 위해 가로 방향으로 뼈를 절골
- STEP2: 폭을 줄이기 위해 가운데 뼈 조각 제거
- STEP3: 남은 뼈를 모아 견고하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



짧은 턱끝

턱끝을 모아주고 자가 뼈로 길이 연장을 동시에 진행하여 턱의 밸런스를 맞춰 줍니다.



- STEP1: 턱끝을 T모양으로 절제
- STEP2: 가운데 뼈 제거
- STEP3: 남겨진 뼈 위에 양옆의 뼈를 엮어 모아 주면서 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



작고 뒤로 들어간 턱끝(무턱)

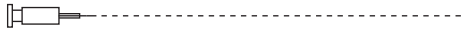
뒤로 들어간 턱끝의 뼈를 앞으로 이동하여 길이를 연장해 줍니다.



- STEP1: 턱끝을 수평으로 절골
- STEP2: 계획한 위치로 이동
- STEP3: 단단하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리

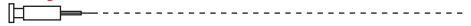


수술효과



- 부자연스러운 이미지에서 매끈해진 얼굴라인으로 개선
- 전체적인 얼굴이 축소되어 보이는 효과
- 슬림해진 앞턱으로 V라인 얼굴 효과
- 포인트가 없는 무미건조한 이미지를 탈피하고 세련되고 예쁜 얼굴로 변신

수술 후 주의사항



- 수술 직후부터는 일상생활이 가능하지만 수술 후 2시간은 안경을 취하시길 권장합니다.
- 수술 후 당일부터 가벼운 일반 식사가 가능합니다. 단, 수술부위 압력 등 무리가 가지 않도록 주의가 필요합니다.
- 수술 후 2주간 흡연, 음주, 사우나, 핫요가, 과격한 운동, 고주파 등 얼굴에 열이 발생할 수 있는 활동은 삼가해주세요.
- 환자 상태에 따라 붓기 차이가 있을 수 있으며, 아이스팩 찜질이 도움이 될 수 있습니다.
- 수술 부위를 청결히 하며, 만지는 것을 삼가주세요.

팝 아이 메이크업



눈도 기분도 즐거워지는 팝한 컬러가 봄을 알린다. 톡톡 튀는 색감에서 생동감이 가득 느껴진다.

겨우내 즐겼던 어두운 메이크업에서 벗어나 사랑스러운 컬러를 눈가에 물들이고 싶다. 이런 마음을 대변하듯 이번 시즌 런웨이에서도 다채로운 아이 메이크업 향연이 펼쳐졌다. 아르마니 쇼에서는 핑크로 스머징하듯 눈두덩 전체를 물들인 뒤, 아이라인으로 시크함을 배가시켰고, 크리스티안 시리아노 쇼에서는 파스텔 블루 색도를 퍼 발라 몽환적인 분위기를 자아냈다. 지난 시즌에 유행했던 컬러 라인 메이크업에서 색의 영역을 조금 더 넓은 셈이다. “컬러를 활용한 아이 룩을 데일리에 적용하는 건 익숙하지 않을 수 있어요. 하지만 쌍꺼풀 라인을 가득 채워 색도를 바르고 주변을 번지듯이 퍼트리면 것이 팁입니다. 컬러가 증화되면 부담스러워 보이지 않아요.” 그럼에도 비비드한 색을 적용하는 것이 어렵게 느껴진다면, 브라운 라이너를 덧발라 부드러운 느낌을 가미 해볼 것. 컬러풀한 아이 메이크업만으로도 단조로운 일상에 변화를 주기에 충분하다.



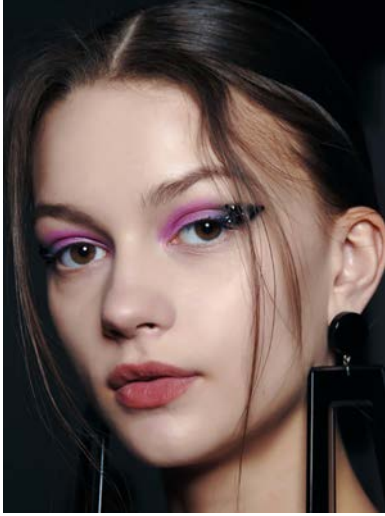
컬러 색도를 바를 때는 한 번에 많은 양을 도포하기보다 눈두덩 전체에 음영을 주듯 덧바르는 방법을 추천한다. 브러시로 양 조절이 어렵다면, 손가락에 제형을 묻혀 톡톡 두 드리듯 색을 입히고, 남은 여분으로 경계 부분을 퍼트리면 자연스럽다. 이때 입술과 볼에 색은 최대한 배제해 눈으로 집중된 메이크업의 균형이 흐트러지지 않게 한다.

컬러 색도 자연스럽게 바르는 법



- 1 맥 아이섀도우 트라이애니얼 웨이브
- 2 시세이도 팍 파우더젤 아이섀도우 11 매트 핑크
- 3 나스 싱글 아이섀도우 도우로
- 4 아워글래스 큐레이터 아이섀도우 이브
- 5 더샘 샘플 싱글 섀도우 OR05 생기가득 오렌지

선명한 눈매를 만들어주는 블랙 마스크라



아이라인을 그리지 않고도 눈매를 선명해 보이게 하고 싶다면 마스크라가 제격이다. 섀도를 칠한 후 뷰러로 속눈썹에 볼륨감을 부여한 뒤, 블랙 마스크라를 속눈썹에 지그재그 방향으로 발라준다. 언더라인을 비롯한 속눈썹 전체에 마스크라를 2~3번 덧바르면 아찔한 각도의 인형 속눈썹을 연출할 수 있다.



- 1 샤넬 느와르 알뤼르 마스크라
- 2 메이블린 뉴욕 스카이 하이 마스크라
- 3 지베르니 밀착 픽싱 마스크라
- 4 바이레도 마스크라 티얼스 인 레인

피부톤 밝혀주는 컨실러



밝은 컬러의 매력을 살리려면 피부 표현이 관건. 파운데이션보다는 컨실러로 가볍게 커버한 민낯 같은 베이스가 훨씬 세련되고 쿨해 보인다. 섀드로 색을 입힌 후 지저분한 부분은 유분기가 적은 컨실러를 사용해 정리하고, 다크서클은 원래 피부보다 한 톤 정도 밝혀 색감을 또렷하게 살리는 것도 잊지 말자.



- 1 라프레리 스킨 캐비아 퍼펙트 컨실러
- 2 디어달리아 스킨 파라다이스 플로리스 핏 엑스퍼트 컨실러
- 3 3CE 스킨 핏 커버 리퀴드 컨실러
- 4 지방시 프리즘 리브르 스킨-케어링 컨실러

따라하고 싶은 다양한 셔츠 스타일링



잘 산 셔츠 한 벌, 열 상의 부럽지 않다. 셔츠 입기 딱 좋은 지금, 참고할 만한 셔츠 스타일링을 확인 해보자!

짧은 상의와 길이가 비슷한 크롭 이너를 입어주면 부담스럽지 않게 노출 룩을 코디할 수 있죠. 또 워낙 디자인이 강렬하기 때문에 색감은 한두 가지 정도로 선택해 매치하길 추천합니다.

크롭 셔츠는 타이와 함께



요즘 핫한 르세라핌 허윤진! 복근을 마구 뽐낼 수 있는 크롭 셔츠를 요즘 감성에 맞게 입고 싶다면 타이를 매치해 보세요. 밥 많이 먹고 볼록 튀어나는 배도 가릴 수 있답니다.

룩스한 팬츠와 반팔 셔츠



봄기운이 한층 짙어지는 계절, 여름까지 입을 시원한 셔츠를 찾는다면 주목하세요. 아이들 미연의 록처럼 푸른 반팔 셔츠는 리얼 휘뚜루마뚜루템! 루스한 카고 팬츠와 입는다면 자유분방한 Y2K 이미지를 연출할 수 있죠. 또 목까지 단추를 채워 블랙 재킷을 입어준다면 클래식한 느낌을 낼 수 있습니다.

핑크한 맛



한두 벌의 셔츠로 이처럼 다양한 코디를 할 수 있다니 과연 2023년의 봄, 여름은 셔츠의 해라고 해도 좋을 법합니다. 특히 작년부터 유행했던 블루 셔츠가 올해까지 쭉 이어지고 있어 트렌드의 정점을 달리고 있다고 해도 무리가 없죠.

블랙핑크 지수처럼 가죽 재킷에 넉넉한 핏 셔츠를 매치한다면 기존에 갖고 있던 옷만으로도 유행을 즐길 수 있어요. 지수처럼 테니스 스커트에 매치하거나 오버핏 팬츠를 매치해 힙 지수를 맘껏 끌어올려 보세요!

프레피룩의 정석



쌀쌀한 바람이 부는 밤, 고민시처럼 니트 베스트를 매치하면 어떨까요? 뽀뽀한 재질의 면 셔츠는 바람이 들어오지 않아 봄, 가을에 입기 좋아요.

아무 무늬도 없는 셔츠도 괜찮지만 이미지에 따라 자잘한 패턴과 큼직한 패턴을 선택해 입어보세요. 고민시처럼 훈훈한 대학생 언니 스타일은 머지않았습니다!

색감 천재 소리 듣기



완벽한 봄원의 퍼스널컬러를 가진 강민경처럼 따뜻한 온미녀 재질을 가졌다면 이 코디 추천합니다. 파스텔 톤 핑크 셔츠에 같은 면 재질의 팬츠를 매치했죠. 색감 천재 소리를 들으려면 상하의 톤을 잘 맞추는 게 중요한데요. 색상이 다르더라도 채도를 동일한 선에서 맞춰 입는다면 감각적이고 세련된 톤인톤 매치가 어렵지 않습니다.

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

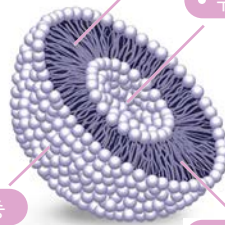
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

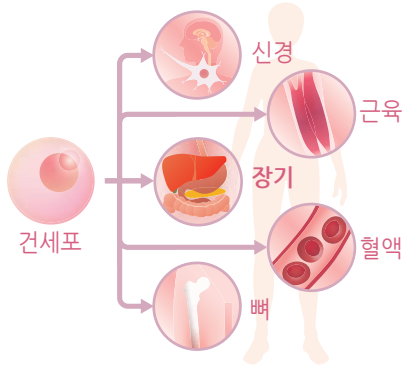
02 Cellogy

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

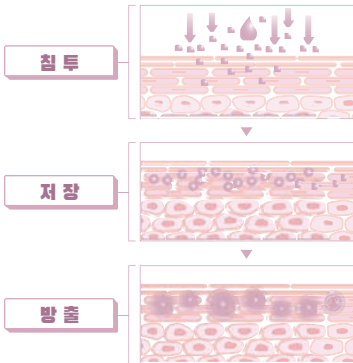
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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



₩29,800
세금별도

- 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.

행동을 할 때 이 개월수 아이에게 "안돼!"하고 단호하게 말해도 될까요?

🗨️ 걱정 말아요

이 시기 우리 아이와 같이 엄마나 자신의 머리카락, 자신만의 베개나 작은 이불 등의 애착물을 지니는 것이 이상한 것은 아닙니다. 발달 과정 상 충분히 나타날 수 있는 행동이에요. 아이는 이러한 과정을 거치며 심리적인 안정감을 얻기도 합니다. 또한 아이가 엄마의 머리카락에 관심을 보인다 하여 또래와의 집단생활에까지 전이되는 것은 아니니 큰 걱정은 하지 않으셔도 됩니다. 다만 머리카락이 그다지 위생적이지 않고, 타인에게 피해를 주는 결과를 가져오게 하므로 지도를 해주시는 것이 좋습니다. 우선은 아이가 주로 언제 머리에 관심을 나타내는지 관찰하신 후 그 즈음 아이의 주위를 환기시켜 주시기 바랍니다. 더불어 일상생활이 가급적 규칙적으로 이루어지도록 하고, 엄마와의 충분한 스킨십이 동반된 안정된 상호작용 시간을 충분히 갖도록 하여 아이에게 심리적으로 편안하고 안정된 양육환경을 만들어주세요.

BABY1 아이가 머리카락을 잡아당겨요



* 고민 있어요

안 그래도 출산 후 머리카락이 많이 빠져서 걱정인데 아이가 요즘 제 머리카락을 잡아 당기고 놀려고 해서 고민이에요. 이 시기 아이들이 머리카락에 관심을 보이는 게 맞나요? 혹시나 문화센터 같은 곳에 가서 또래 친구들 머리카락을 잡아당길까 봐 걱정도 됩니다. 이처럼 해서는 안 되는

영유아기 이러한 애착물은 한가지에만 집중하기 보다 아이가 성장함에 따라 변화를 주는 것이 좋습니다. 따라서 아이가 머리카락을 잡으려 할때 깨끗하고 부드러운 천 등을 손에 쥐어주며 서서히 애착대상물에 변화를 시도해 보시기 바랍니다.

BABY2

기는 모습이 이상해요



무릎 가는 모습이 어색한데
고민할까요?

*고민 있어요

이제 만 8개월인 아이고, 기어 다닌 지 2주 정도 되었습니다. 이제는 제법 잘 기는데 기는 모습이 조금 이상합니다. 대개 무릎으로 기는 것이 정상인 것 같은데 우리 아이는 오른발은 발바닥을 짚고, 왼발은 무릎으로 해서 기어 다닙니다. 어디가 아파서 그런 것인지 아니면 아이가 편해서 그런 것인지 모르겠습니다. 어디에 이상이 있는 걸까요?

... 걱정 말아요

우리 아이의 낯선 기는 행동에 고민이시군요. 일반적으로 기는 행동은 6개월 이후에 나타나며 그 행동이 나타나는 시기와 행동패턴에는 개인차가 있습니다. 한쪽은 발로, 다른 쪽은 무릎으로 기는 행동패턴은 기기 동작에서 서는 동작으로의 전환단계에 나타나는 행동입니다.

기기를 조금 늦게 시작한 아이의 경우 이러한 동작을 나타내기도 하며, 이러한 경우 조금 빠르게 서기와 걷기 동작이 발달하게 됩니다. 따라서 어머니께서는 아이의 이러한 기는 행동에 너무 놀라지 마시고 아이로 하여금 굴러가는 공을 따라가거나 그 밖의 움직이는 사물을 따라가는 등 자의적인 움직임을 충분히 할 수 있도록 도와주세요. 이 시기 수동적이 아닌 능동적, 자의적 움직임은 두뇌발달과도 직결되므로 참고하시면 좋아요.

BABY3

속싸개, 계속 사용해도 될까요?



*고민 있어요

생후 30일부터 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있는 4개월 아기입니다. 수면교육 차원에서 낮잠, 밤잠 모두 원피스형 속싸개를 입혀 재우고 있어요. 이제 슬슬 떼야 할 것 같은데 안 입히고 재우면 아기가 소리를 지르며 자주 깹니다. 입히면 잠을 푹 자고, 안 입히면 계속 깨서 보채요. 다른 속싸개와 달리 손발을 다 움직일 수가 있어 이 속싸개를 쓰고 있는데, 그래도 계속 입히면 아이 성장에 문제가 생기거나 발육이 늦어질까요? 계속 입혀도 될까 고민이에요.

... 걱정 말아요

아이는 성장함에 따라 밤중 수면도중 활동이 늘어납니다. 즉, 신생아기에는 암전히 수면을 취하나 성장할수록 수면도중 활동량이 늘어납니다. 그런데 우리아이가 착용하고 있는 원피스형 속싸개의 경우, 손발을 움직일 수는 있으나 움직임이 아주 편안하거나 자유롭지는 않다는 생각이 듭니다.

물론, 해당 속싸개 때문에 신체 발육이 늦어진다거나 하지는 않아도 수면동안 자유롭지 못한 신체나 답답함은 아이의 정서 발달에도 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 따라서 단번에 변화를 주려 하지 마시고, 해당 속싸개를 입히실 때 지퍼를 열어둔다거나 하여 아이로 하여금 조임을 서서히 풀 수 있도록 해 주시고, 가슴에 수건이나 가벼운 아기담요 등을 덮어 주시면 편안함을 대처할 수 있도록 해 주세요. 이후 서서히 해당 속싸개를 일반 잠옷이나 아기옷으로 대체할 수 있도록 해 주시길 바랍니다.

매력적인 이색 떡볶이



냉 떡볶이 무침

[재료]

2인분 기준

드레싱(국간장 1큰술, 간장 1큰술, 설탕 2큰술, 다진 마늘 1큰술, 식초 3큰술, 참기름 2큰술, 올리브유 1큰술, 검은깨 적당량, 후춧가루 약간), 조랭이떡 200g, 강남콩 3큰술, 상추 6장, 파프리카 1개, 양파 ¼개, 오이 ½개

[만들기]

- ①드레싱 재료는 미리 섞어둔다.
- ②조랭이떡은 끓는 물에 살짝 익힌 뒤 찬물에 씻어 매끈하게 만든다.
- ③미리 만들어놓은 드레싱 1큰술을 넣어 잘 섞어준다.
- ④강남콩은 끓는 물에 15분간 삶은 뒤 찬물에 씻어준다.
- ⑤상추와 파프리카, 양파는 먹기 좋은 길이로 채 썬다.
- ⑥오이는 돌려깎기해 속을 제외한 나머지 부분을 네모 모양으로 썰어준다.
- ⑦준비한 재료를 드레싱에 모두 넣고 섞어 가볍게 무쳐내 완성한다.

국민의 간식 떡볶이. 평범한 떡볶이는 얼마든지 사 먹을 수 있으니 이색적인 떡볶이를 만들어보는건 어떨까?



가래떡소박이

[재료]

4인분 기준

가래떡 3줄(200g), 고기소 양념장(간장·설탕 2큰술씩, 청주·다진 마늘·참기름 1큰술씩, 후춧가루 약간), 식용유 적당량, 고기소(다진 소고기·다진 돼지고기 100g씩, 다진 마늘 1큰술, 다진 쪽파 2큰술), 찹쌀가루 2큰술

[만들기]

- ①가래떡은 끓는 물에 살짝 익힌 뒤 가운데 칼집을 내고 고기소 양념 2큰술을 넣어 버무린다.
- ②고기소 재료를 잘 치대며 섞은 뒤 고기소 양념장을 넣는다.
- ③식용유를 두른 팬에 양념한 고기소를 익혀 넣는다.
- ④칼집을 낸 가래떡에 ③을 최대한 넣는다.
- ⑤가래떡을 찹쌀가루에 고루 묻힌다.
- ⑥식용유를 충분히 두른 팬에 떡을 굴려가며 노릇 노릇하게 굽는다.



곤약 떡볶이

2인분 기준

[재료]

통곤약 1개(250g), 올리브유 적당량, 당근 30g, 대파 흰 부분 2대, 마늘 6쪽, 애ਂ타리버섯 1줌, 양파 ½개, 시금치 ¼단 토포핑(아몬드, 호두 등 다진 견과류 적당량)

[양념장]

간장 4큰술, 식초·참기름 2큰술씩, 설탕 3큰술, 굵은 고춧가루·청주 1큰술씩, 다진 마늘 ½큰술, 후춧가루 약간

[만들기]

- ① 양념장 재료는 모두 섞는다.
- ② 곤약은 0.5cm 두께로 썬 뒤 가운데를 중심으로 3군데 칼집을 낸 후 매직과 모양으로 만들어 마른 팬에 올리브유 1/2큰술을 두르고 굽는다.
- ③ 당근과 대파는 가늘게 채 썰고 마늘은 칼등으로 눌러 으갠다.
- ④ 애ਂ타리버섯은 먹기 좋게 찢고 양파는 굵게 채 썬다.
- ⑤ 시금치는 잎만 먹기 좋게 썬다.
- ⑥ 달군 팬에 올리브유를 두른 뒤 마늘과 양파, 대파를 넣어 향을 낸다.
- ⑦ 당근과 버섯을 넣고 볶다가 양념장을 넣은 뒤 구운 곤약과 시금치를 넣어 충분히 볶아준다.
- ⑧ ⑦이 잘 볶아지면 아몬드, 호두 등 다진 견과류를 올려 마무리한다.



제주 한치 떡볶이

2인분 기준

[재료]

가래떡 2줄(150g), 한치 2마리, 세척용 밀가루 약간, 꽃게 1마리, 새우 4마리, 홍합 12개, 냉동 주꾸미 6마리, 사각 오뎅 2장, 양배추 80g, 대파 흰 부분 2대, 숙갓 약간, 멸치 육수 1컵(200ml)

[양념장]

고추장·간장·설탕·사과주스·청주 2큰술씩, 고춧가루 3큰술, 다진 마늘·다진 청양고추 1큰술씩, 카레 가루 ½큰술, 후춧가루 약간

[만들기]

- ① 양념장 재료는 미리 섞어둔다.
- ② 가래떡은 2cm 두께로 동그랗게 썰어준다.
- ③ 한치는 내장을 제거하고 밀가루로 문질러 씻은 뒤 통째로 준비한다.
- ④ 꽃게는 깨끗이 씻어 4등분하고 새우는 등쪽 내장을 빼낸 뒤 더듬이와 꼬리를 제거한다. 홍합과 주꾸미는 깨끗하게 씻는다.
- ⑤ 사각 오뎅과 양배추는 한입 크기로 네모나게 썰고 대파는 어슷하게 썬다.
- ⑥ 큰 냄비에 준비한 해물과 떡, 오뎅, 양배추, 대파, 숙갓 등을 보기 좋게 돌려 담고 양념장과 멸치 육수를 얹어 한 번에 끓인다.
- ⑦ 한치가 하얗게 익으면 가위로 잘라 다른 재료들과 함께 푸짐하게 먹는다.

봄철 공공의 적 춘곤증



1 | 정의



춘곤증은 봄이 되어 온몸이 나른해지고 이유 없이 졸음이 쏟아지는 증상입니다. 이러한 춘곤증은 많은 사람이 겪는 증상입니다. 하지만 이는 의학적인 '질병'이 아니라 일종의 생리적 피로감입니다. 춘곤증은 일반적으로 식곤증과 구분 없이 사용되기도 합니다. 춘곤증은 4~5월에 많이 나타나는 특징이 있습니다. 특히 항상 피곤함을 느끼고, 시도 때도 없이 졸리고, 업무 능력이 현저히 떨어지며 크고 작은 사고가 자주 발생합니다.

혹독한 겨울이 지나고 바야흐로 봄이 왔다. 생동감을 느껴야 할 봄이지만 충분히 자도 졸음이 쏟아지고 식욕이 떨어지며 몸이 나른하다면 춘곤증을 의심해봐야 한다.

2 | 원인

춘곤증의 원인은 확실하지는 않습니다. 하지만 차갑고 건조하던 겨울 날씨가 갑자기 따듯해지면서 외부의 온도와 습도에 큰 변화가 생기고, 상대적으로 긴 겨울에 적응했던 신체가 새로운 환경에 적응하는 과정에서 피로감이 잘 나타날 수 있기 때문이라고 설명할 수 있습니다.

3 | 증상



춘곤증의 증상에는 피로, 졸음, 집중력 저하, 권태감, 나른함, 업무 능력 저하, 의욕 저하 등이 있습니다. 손발 저림, 두통, 불면증, 현기증, 식욕 부진, 소화 불량 등이 나타나기도 합니다.

4 | 진단

춘곤증은 봄철에 자주 피곤하고 주간 졸림이 심하다면 의심해 볼 수 있습니다.

5 | 치료

춘곤증을 이기는 방법은 다른 계절의 건강 관리 방법과 특별히 다르지 않습니다.

먼저 영양 보충을 충분히 하는 것이 중요합니다. 편식을 피하고 봄나물을 포함한 음식을 골고루 먹습니다. 봄철에는 상대적으로 신진대사가 왕성해지면서 비타민의 요구량이 증가하므로, 신선한 채소와 과일을 많이 섭취하여 피로 회복과 면역력 향상에 도움을 주는 것이 필요합니다. 비타민 B는 콩, 현미, 보리 등의 잡곡에 많이 들어있습니다. 비타민 C는 냉이, 달래, 미나리, 도라지 등의 봄나물과 조리하지 않은 야채, 과일 등에 많이 들어있습니다. 이런 식품을 많이 먹는 것이 좋습니다.



두 번째, 규칙적인 유산소 운동이 필요합니다. 적어도 1주일에 3회 이상의 운동을 해야 합니다. 1회에 30분 이상 운동하는 것이 좋습니다. 달리기, 수영, 자전거 타기, 에어

로빅 체조 등의 유산소 운동 중 즐겁게 할 수 있는 운동을 합니다.



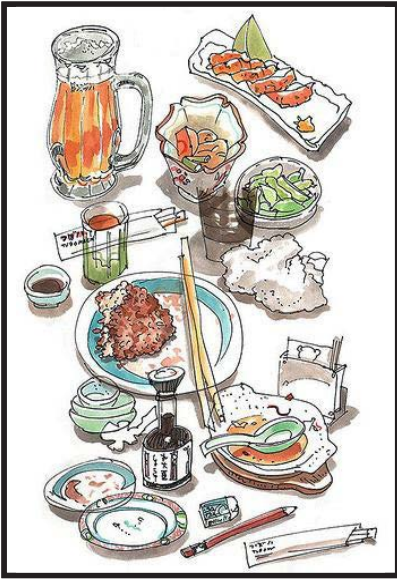
세 번째, 규칙적인 일과를 따르는 충분한 수면이 필요합니다. 잠드는 시간이 다소 다르더라도 아침 기상 시간은 일정하게 유지하도록 합니다. 낮에 많이 졸리면 잠깐 눈을 붙이는 것은 좋지만, 본격적으로 낮잠을 자는 것은 바람직하지 않습니다. 낮잠을 20분 이상 자면 몸의 리듬이 다시 수면 리듬으로 가기 때문에 일어났을 때 몸이 적응하기 어려울 수 있습니다.

낮잠을 길게 자면 밤에 잠이 오지 않아 다음 날 더 피곤해지는 악순환이 반복될 수 있습니다. 잠자리에 누워도 잠이 잘 오지 않는다면 불면증에 대해 너무 걱정하지 말고 아예 잠자리에서 일어나서 다른 일을 하도록 합니다. 그 외에도 스트레스에 대한 대처가 중요합니다. 봄철에는 이사, 진학 등과 같은 환경의 변화가 많습니다. 그것이 좋은 일이건 나쁜 일이건 간에 모두 스트레스로 작용합니다. 스트레스를 잘 관리하는 것이 필요하겠습니다.

6 | 주의사항

봄철의 모든 피로를 춘곤증 탓으로 돌리는 것은 바람직하지 않습니다. 단순히 능력이 떨어지고 졸린 정도가 아니라 일상생활이 힘들 정도의 극심한 피로나 체중 감소를 동반하는 피로가 발생하는 경우, 계단을 올라가거나 빠른 걸음으로 걸을 때 호흡 곤란이 동반되는 경우, 밤에 옷이 젖을 정도로 식은땀이 나는 경우에는 반드시 병원을 방문하여 상담을 받는 것이 좋습니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

もつ焼き 大統領
이자카야
(モツヤキダイトウリョウ)



우에노 아메요코에 위치한 이 가게는 우에노역을 지나는 열
차의 소음이나 차 소리 등도 이 가게의 일부분이다. 약 50종
류가 넘는 가게 메인 요리는 쇼와시대부터 내려져오는 전통
있는 메뉴이며, 잠시 가게자리가 만석이라도 주변 아메요코
시장을 한바퀴 돌아보며 자리를 기다릴 수 있다.



추천메뉴 1▶

カシラ串焼き (카시라꼬치)
카시라는 돼지의 머리 부분이다. 단맛이
강한 양념 베이스로 고소하고 쫄깃 쫄깃
한 탄력있는 씹는 맛이 일품이다.





◀ 추천메뉴2

ギアラ塩焼き (막창꼬치)

소의 네 번째 위장은 독특한 풍미를 갖고 있다. 쫄깃 쫄깃한 식감이 입안을 휘감기 때문에 중독 될만한 메뉴이다.

추천메뉴3▶

大統領特製煮込み (대통령 특제 조림)

말의 곱창을 사용한 조림.

곤약과 두부의 식감도 즐길 수 있는 간판 메뉴이다.



◀ 추천메뉴4

自家製ポテトサラダ(감자 샐러드)

마요네이즈 양이 많지 않고 감자의 식감을 즐길 수 있다. 후추의 짜릿한 매운맛이 악세 트가 되어 있다.



★★★☆☆

우에노 아메요코 시장의 중심에 위치한 다이토우료우는 1950년부터 이어온 전통 깊은 인기 이자카야다. 젊은층과 중장년 구별할 것 없이 늘 많은 사람들로 북적이고 있다. 자리가 비좁아 본점 근처에 지점도 두고 있고, 본점 지점 할 것 없이 언제나 사람들이 가득하고, 단골 손님들이 많아 친근한 분위기 속에서 술과 음식을 즐길 수 있다.

·東京都台東区上野6-10-14

·영업시간 : 10:00~23:30

·TEL : 03-3832-5622 ·<https://tabelog.com/> → もつ焼き大統領 로 검색



비비드한 컬러와 패턴



감각적인 거실과
시크한 분위기의 침실



편안해 보이는 큰 소파가 가장 먼저 눈에 들어오는 거실은 라운지 역할을 할 수 있게끔 꾸며졌다. 공간의 성격을 고려해 TV는 침실로 옮기고, 거실에는 큰 소파를 마주 보게 배치해 여러 명이 편안하게 앉아 대화할 수 있는 분위기를 만들었다. 거실의 색깔을 만들어준 것은 블루 컬러 소파. 짙은 비비드 컬러의 소파는 화이트 베이스의 거실에 확실한 포인트가 되면서 동시에 안정감 있게 공간의 중심을 잡아주는 역할을 한다.

“직업의 특성상 저희 집을 방문하는 분들이 많아요. 작업실이 제 개인 공간이라면 이곳은 여러 명

공간에 변화를 주는 확실한 방법은 컬러를 입히는 것. 다채로운 컬러 플레이와 패턴 아이템, 독특한 소품 등을 믹스 매치해 멋스러운 홈 스타일링 완성.

이 함께 모여 의견을 나누고 소통하는 공간이죠. 소파를 포함해 거실에 놓인 가구는 대부분 이전부터 제가 가지고 있던 것들이에요. 그동안 소장하고 있던 것 중 컬러가 잘 어울리지는 가구를 꺼내 매칭해두었죠. 인테리어에서 비비드한 컬러는 딱 하나만 포인트로 써야 한다는 게 뭔가 국룰 같지만 제 생각은 좀 달라요. 여러 가지의 비비드한 컬러도 잘 매칭하면 실내 분위기에 색다른 재미와 생기를 주거든요.”



거실과는 완전히 다른 분위기의 블랙 & 화이트로 연출한 침실. 침대 프레임은 이전 로마 여행 중 이용했던 호텔의 침대에서 아이디어를 얻은 것으로, 그 디자인 그대로 특별히 제작했다. 침대 컬러에 맞춰 헤파와 커튼까지 무채색으로 통일하니 시크한 분위기를 내는 공간이 완성되었다.

감각적인 컬러 베리에이션이
눈에 띄는 현관과 주방



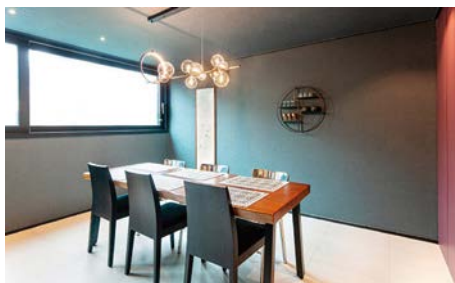
현관문을 열고 들어서면 왼쪽으로 광택이 나는 옐로 컬러 신발장이 먼저 눈에 들어오고, 오른쪽으로 살짝만 시선을 옮기면 탁 트인 유리 중문을 통해 거실이 훤히 들여다보인다. 중문 디자인도 범상치 않다. 벽에 딱 맞춘 네모반듯한 문이 아닌, 코너 부분을 라운드 처리로 마감한 것. “처음에 중문은 계획에 없었어요. 그런데 저희 집 구조상 집에 들어서자마자 우측에 욕실이 있거든요. 집의 첫인상이 화장실이 되는 게 싫었어요. 그래서 한창 공사를 하던 와중에 중문 아이디어를 생각해냈죠. 중문은 소재 특유의 시원함과 개방감이 좋아 유리문으로 결정했어요. 좀 다른 스타일의 중문을 고민하다 코너를 라운드 처리하는 방법을 생각해냈죠. 코너 디자인만 새롭게 했을 뿐인데 그 덕분에 훨씬 세련된 현관이 완성된 것 같아요.”



거실과 현관만큼이나 강렬한 컬러를 자랑하는 주방. 방 하나를 할애해 다이닝 룸으로 만든 덕분에 주방은 온전히 제 기능만을 담당한다. “주방은 원하는 크기의 식탁을 놓기에 협소했어요. 마침 작업실을 따로 만들 생각이었기에 그렇다면 작

업실에 긴 세어 테이블을 놓고 작업실 겸 다이닝 룸으로 활용하자 생각했죠. 그리고 주방에는 작업대 겸 간단한 식사를 위한 식탁으로 활용할 수 있도록 아일랜드테이블을 놓았어요.” 거실의 대표 색이 블루라면 주방의 색은 옐로와 청록이다. 냉장고 색을 옐로로 결정한 후 옐로 컬러 냉장고가 걸들지 않도록 산뜻하고 강렬한 청록색 장들로 냉장고 옆 공간을 채운 것. 주방 바로 옆방인 다이닝 룸의 문은 앞에 놓인 짙은 브라운 컬러의 고가구와 어우러지도록 블랙으로 결정했다.

다이닝 룸 겸 작업실과 전혀 다른 매력의 두 개의 욕실



작업실로도 활용되는 다이닝 룸으로 들어서면 또 전혀 다른 분위기의 공간이 등장한다. 자주색과 퍼플 컬러가 오묘하게 섞인 벽장, 짙은 청록색 벽지, 동양화 한 폭, 오리엔탈풍의 소품들이 그야말로 동양적인 매력을 가득 품고 있다.



두 곳의 욕실을 보는 재미 또한 쏠쏠하다. 욕실 한 곳엔 오리엔탈풍의 패턴이 화려한 것과 우드 느낌이 나는 타일을, 또 한 곳은 썬한 오렌지 컬러의 타일을 선택했는데, 공통으로 사용한 블랙 수전과 어우러져 이국적인 느낌이 물씬 풍긴다. 두 곳 모두 수납장 대신 선반을 설치하고, 그 위에 그동안 여행 중에 모은 소품이나 화분 등을 올려 아기자기한 느낌까지 더했다.

사내 연애 관참을까..?



우리, 사내 연애 할까요..? 출근이 즐거워지는 달콤한 사내 연애 노하우와 그 뒤 감당해야 하는 쓰린 추억 이야기.

장문의 러브레터를 쓰고 싶은가? 그럼 절대 회사 메일을 이용하지 마라. 당신이 아무 생각 없이 적어놓은 달콤한 은어들이 만천하에 공개될 수도 있다. 사내 보안에 민감한 회사일수록 당신의 이메일이 관리 받고 있을 가능성이 크다.

① 휴대폰에서 그의 이름을 삭제하라

휴대폰과 메신저에는 반드시 가명으로 그의 이름을 저장해놓는다. 잠시 자리를 비웠을 때, 그의 이름이 버젓이 액정에 뜬다고 생각해보라. 수다쟁이 옆자리 후배에게 발각이라도 되면 그날로 끝이다. 무조건 이름을 바꿔둬라. 당신이 밀어를 나누는 상대가 아무도 그라고 생각할 수 있도록 말이다.

② 데이트 장소는 첫째도 한산, 둘째도 한산한 곳

사내 커플들은 회사 주변은 물론 사람이 많은 곳에는 절대 가서는 안 된다. 코엑스나 홍대에서 둘이 손을 잡고 걷다가 당신도 모르는 사이에 회사 사람들에게 발견되고 싶지 않다면 말이다. 사내 커플인 당신, 데이트할 때만큼은 연예인처럼 몸을 사려야 한다는 사실을 명심하라.

③ 회사 메일로 러브레터를 쓰는 건 미친 짓이다



④ 모든 남성들에게 공평하라

일단 그와 완벽하게 모르는 척하는 것이 힘들다면, 모든 남성들에게 공평하게 애정을 나눠줘라. 당신이 모든 사람들에게 친절할 금자씨가 될수록 사람들의 머릿속엔 '젠 원래 그런 사람'이라고 생각해버리게 된다.

⑤ 관세음보살~ 출근 전 도를 닦아라

그를 보기만 해도 나도 모르게 입가에 미소가 번지고 눈에 하트가 떠다니는 당신. 매일 출근 전 부처가 되겠다는 심정으로 마인드컨트롤을 하라. 심호흡을 크게 하고 그를 아무렇지 않게 대할 마음의 준비를 단단히 하고 회사로 향하라. 한번

웃음이 터지면 참기 힘든 스타일인 경우, 더욱더 고난이도의 훈련이 필요하다.

■ 망한 사내 연애의 전말

CASE1·나의 별명은

3년째 회사에서 나는 ‘아 개’로 통한다. 남자의 비율이 압도적으로 많은 우리 업계에서 여자 선배들이 누누이 했던 ‘회사에서 남자 만나지 말라’는 조언을 귓등으로 듣고 넘겼기 때문이다. (이래서 어른들 말을 잘 들어야 한다.) 비밀을 전제로 시작한 연애는 헤어짐과 동시에 소문이 파다하게 퍼졌고, 그 소문에는 일방적인 감정이 섞인 오류가 가득했다. 하지만 가재는 게 편이라고, 내 입장을 들어줄 사람은 아무도 없었다. 어제의 동료가 오늘의 적이 된다는 말을 뼈저리게 느꼈다. 일도 일이지만 말 한마디, 행동 하나, 자세와 태도를 늘 품평 받는 기분은 이루 말할 수 없이 괴롭다. 억울한 이 상황을 곳곳이 버티려고 하지만 정신적 괴로움을 고스란히 받은 몸은 원형 탈모와 스트레스성 공황장애라는 병으로 나를 말린다.

CASE2·자발적 죄인 모드



사내 연애의 가장 큰 단점은 강제적 이별 후유증을 겪어야 한다는 데 있다. 동기 사랑이 열렬한 우리 회사에서 최근 나는 자발적 아웃사이드를 선언했다. 신입사원 연수에서 썸을 타고 본격적인 출근과 함께 연인으로 발전한 남자친구와 최근 3년간의 연애에 마침표를 찍었기 때문이다. 서툰 사랑이었지만 뜨거웠고 미련 없이 정리했지만 당사자들보다 이별을 더 심각하게 받아들이는 건 동기들이었다. 각자 바쁜 일정 속에서 헤어진 우리 때문에 모임을 두 번씩이나 갖고 경조사에서 벌어지는 미안하고 불편한 배려를 도저히

감당할 수 없었다. 고민 끝에 동기 모임을 주최하는 친구에게 앞으로 나는 동기 모임에 참석하지 않을 것이라고 통보했다. 이별의 상처는 쓰린 가슴앓이가 아닌 우정을 잃는 씁쓸함으로 남았다.

CASE3·대외 커플잔혹사



광고회사에서 만난 우리는 꽤 유쾌한 커플이었다. 지금은 각자 다른 애인을 만나고 있지만 여전히 대외적으로는 그렇다. 우리 부모님도 그와 잘 만나는 줄 알고 계실 정도니까. 지금 만나는 남자 친구에게 굉장히 미안하지만 이건 다 우리가 너무 소란한 사내 연애를 했기 때문이라. 사수였던 C와 이리저리 부대끼며 호감을 쌓고 사귀기에 이르렀을 때, 자유로운 회사 분위기 덕분에 사내 연애를 숨길 필요가 없다고 생각한 우리는 커플임을 당당하게 고백했다. 그리고 마침 커플을 타깃으로 한 새로운 브랜드의 마케팅 전략에 실험 대상이 되었다.

우리가 해당 제품을 사용하고 SNS에 후기를 올리는 방식이었다. SNS를 통해 우리의 만남을 알린다는 사실이 썸 내키지는 않았지만 일단 시작하게 됐고(어린 연차인 나는 사실상 선택권이 없었다), 전문가들의 센스가 더해져 좋은 반응을 얻었다. 영광스럽게도 그해 이 프로젝트는 우리 회사의 메인 기획으로 자리매김하고 C와 나는 상징적 캐릭터가 되었다. 하지만 사람 일은 한 치 앞을 알 수 없는 법. C의 발칙한 일탈로 우리는 파국을 맞았다. 문제는 나와 그를 주축으로 핵심 프로젝트가 된 상황에서 회사는 우리의 이별을 받아들이지 않는다는 사실이다. 매일 그의 얼굴을 보며 일하는 것도 괴로운데 지난날 아무 생각 없이 얼굴까지 공개했던 나의 앞날이 심히 걱정된다.

행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



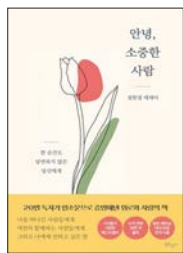
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

▼ 안녕, 소중한 사람

저자: 정한경

출판사: 북로망스



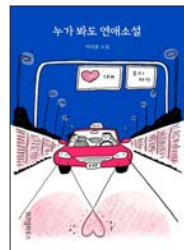
당신이 붙잡아야 할 소중함에 대한 모든 것. 이 책은 익숙함 뒤에 가려진 삶의 진경 소중함 가치들을 일깨우는 책이다. 정한경 작가가 섬세하고 따뜻한 언어로 써내려간 이야기 한 편 한 편은 우리 곁에 머물렀던 누군가를 떠올리게 한다. 감정의 여운은 오래 남아, 책을 덮고도 한참을 생각하게 만든다. 그때의 당신을, 그때의 나를, 그때의 우리를.. 연인, 친구, 가족과 함께 읽어야 할 단 한 권의 책.

:: 두번째 행복 도서

▼ 누가 봐도 연애소설

저자: 이기호

출판사: 위즈덤하우스



이 소설에 등장하는 인물들은 누가 봐도 평범한, 게다가 하나같이 어딘가 아픈 사람들이다. 하지만 그들은 자신보다 더 아픈 사람을 바라보며 “자꾸만 마음이 아파오는 것을 어쩔 수 없어” 한다. 도무지 사랑할 구석도, 사랑할 여유도 없어 보이는 사람들이지만, 각자의 삶속에서 각자의 최선으로 누군가를 사랑하고 있다. 얼핏 보면 이게 무슨 사랑이냐고 할 수 있는 이야기들로 가득하지만, 이기호는 말한다. 그것이 삶이라고. 누가 뭐래도 사랑이라고. 이기호 특유의 재기 넘치는 문체, 매력적인 캐릭터, 능청스러운 유머, 애잔한 페이스스까지, 이 소설은 이기호만이 쓸 수 있는 누가 봐도 ‘진짜’ 연애소설이다.