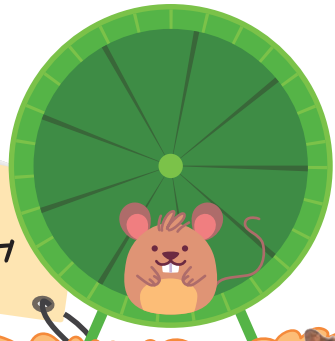




햄스터의 종류에 따라 색상은 다양하며, 2~3년 정도로 수명이 짧다. 또한 햄스터는 7~20센치 정도로 작은 몸집을 갖고 있어, 애완동물로 기르는 가장 큰 장점이라면 작은 케이지에서도 기를 수 있다는 것이다. 가격과 필요한 공간, 사육의 용이성 등에서 비교적 손쉽게 기를 수가 있어 햄스터의 인기가 높은 이유라고 할 것이다. 햄스터는 많은 돈이 필요 없고, 애완동물로 기르고 싶은 분이나 넓은 공간이 없는 분에게 추천한다.

## 햄스터



### 햄스터의 숨겨진 비밀 6가지

1. 눈부심에 약하고, 눈의 위치가 높기 때문에 아래는 잘 보지 않는다.
2. 작은 소리에도 굉장히 민감하다.
3. 후각 세포는 인간의 40배 이상이다.
4. 수영에 신경 세포가 발달되어 있어 안테나와 같은 역할을 한다.
5. 맛을 느끼는 기관이 적어 후각과 촉각으로 음식을 판단한다.
6. 볼 주머니는 몸의 1/3까지 펼쳐진다.

## 고슴도치



### 고슴도치의 숨겨진 비밀 5가지

1. 아프거나 힘들 때 리성을 지른다.
2. 주인을 알아본다.
3. 밀웜을 좋아하지 않을 수도 있다.
4. 추위와 더위를 많이 탄다.
5. 쳇바퀴를 좋아하지 않을 수도 있다.

날카로운 가시로 뒤덮인 몸과 달리 까맣고 동그란 귀여운 눈동자에 매료되는 사람이 많은 고슴도치. 15~30센치 정도의 역시 작은 몸집의 고슴도치 또한 햄스터와 마찬가지로 2~5년 정도의 짧은 수명을 갖고 있다. 모양과 울음소리에 감정을 이해하기 쉬운 것이 매력인데, 길들이는 데까지 신경써야 할 것이 많아 제대로 적응 된다면 성취감 또한 크다. 특히나 고슴도치는 더위와 추위에 모두 약하기 때문에 온도 관리가 필수이다. 벌레가 주식인 만큼, 의외로 키우기 전 패나 생각이 필요한 동물이다.



## 6월 특집



알비노 개체의 토끼는 눈과 몸의 빨간색 색소(검은색 색소)가 만들어지지 않기 때문에 눈이 혈액의 색인 빨간색으로 보이거나 몸의 색이 하얗지만, 특별히 건강에 이상은 없다!



토끼는 울음 소리가 매우 작고, 거의 울지 않기 때문에 소음으로 이곳에 페를 기칠 일은 없다. 깨끗한 것을 좋아하기 때문에 대부분 체취가 없어 대변도 냄새가 없다. 이에 비해 소변 냄새가 강한데, 정기적으로 청소를 하면 그렇게까지 신경 쓰지 않아도 될 정도이다. 또한 산책이 필요 없는 것도 장점 중 하나이다. 매일 운동을 하는 것은 중요하지만, 기본적으로는 실내에서 운동하는 것만으로 충분하다. 20~50센치의 몸크기로 색상이 다양하고 화장실을 기르는 습성 때문에 사육하기 쉽다. 다만 환경의 변화에 약하고 신경이 섬세한 토끼에 대해 잘 아는 동물 병원이 적다는 것이 단점이다.



거북은 보통 수생거북, 육지거북으로 나누어 지게 된다. 육지거북은 현재 한국에 수입이 되고 있지 않기도 하지만 경제적인 부분에서 가격이 비싼편이기 때문에 집에서 키우는 거북은 작고 예쁜 수생거북을 많이 키우는 편이다. 초보자가 가장 많이 키우는 엘로우 벨리나 레드벨리는 무늬도 아름답지만 가격도 부담이 없기 때문에 사랑받고 있는 종이다. 또한, 거북은 파충류중에서도 키우기 쉬운편에 속하는데 항상 깨끗한 물과, 적당한 먹이를 공급해주면 건강하게 자란다. 물의 온도는 27~30°C 정도가 적합하며 3일에 한번은 물을 갈아주는 것이 좋다. 거북의 집에 여과기를 달아놓는 상태라면 1~2주에 한번씩 갈아주어도 된다. 물의 깊이는 새끼거북의 경우, 등딱지가 잠길 만큼 정도의 양이 적합하며, 어른거북은 몸체의 3배 이상 넣어주

어도 된다. 거북은 잡식성이기 때문에 딸대어, 감마루스, 거북전용 사료를 주면 되며, 한가지 사료만 주게 되면 영양결핍이 올수 있기 때문에 2가지 정도의 사료를 섞어 주는 것이 좋다. 거북을 건강하게 키우기 위해 주일에 3~4회 정도 시간 정도의 일광욕이 필요한데, 햇빛이 드는 창가에 두면 돌 위에 올라가 일광욕을 하게 되고, 이로 인해 등딱지에 붙어 있는 해충을 없애고 피부병을 예방할 뿐만 아니라 등딱지를 단단하게 해주기 때문에 건강한 거북이가 될 수 있다.

거북이

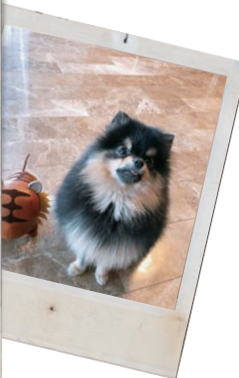




스타만큼 유명한 스타 반려동물



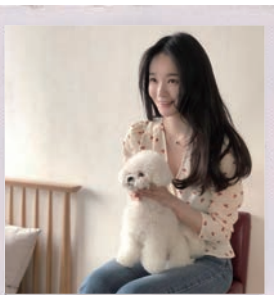
BTS뷔 ♥ 연탄이



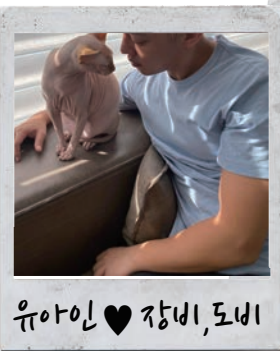
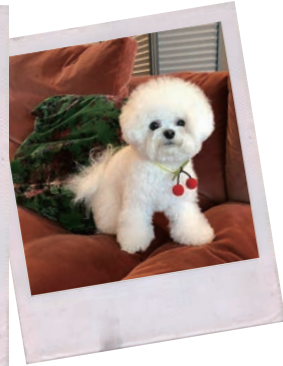
뷔의 반려견인 연탄이는 'BTS 제8의 멤버'로 불리며 팬들의 사랑을 독차지중. '방탄소년단' 공식 계정을 통해 종종 근황이 공개되는데 모습을 드러낼 때마다 그야말로 전 세계가 들쭉날쭉하는 수준이다. 연탄이의 생일을 축하하는 해시태그가

트위터 월드와이드 위를 차지했고, 각종 SNS에서는 전세계 BTS 팬들이 연탄이의 생일을 축하하는 글들로 폭주하기도. 연탄이의 견종은 포메라니안으로, 뷔는 연탄이를 입양하기 전 '개통령' 강형욱과 면담을 진행한 것으로 알려졌다. 반려동물에 대한 뷔의 수준 높은 인식과 책임감이 반려인들 사이에서 화제를 모기도 했다.

엄마 강민경의 껌딱지로 유명한 휴지의 견종은 뺨양고 복슬복슬한 털과, 까만 눈·코·입이 매력적인 비술프리제다. 비술프리제 중에서도 몸집이 작은 편에 속하는 휴지는 앙증맞고 귀여운 매력이 특징이다. 강민경은 휴지가 물에 젖어서 뭉친 것처럼 구깃구깃해 보였던 이빨을 찍 모습을 보고 이름을 휴지라고 지었다고 후일담을 전하기도. 스타 반려견 휴지의 팔로워는 무려 15만 명이다.



강민경 ♥ 휴지



유아인 ♥ 장비, 도비



유아인의 반려묘 장비, 도비는 '스핑크스 고양이'로 주름이 잘 보이고 큰 눈과 귀가 특징이다. 장비, 도비는 예능 프로그램 <나 혼자 산다>에 출연해 크게 인기를 끌었다. 유아인은 넓고 쾌적한 고양이 전용 화장실과, 고양이 전용 편백나무 목조까지 구비할 정도로 반려묘에 대한 애정이 넘는다. 털이 없는 대신에 몸에 유행기가 많은 스�핑크스 고양이는 반드시 목욕을 시켜줘야 하는데 유아인은 자신만의 방법을 통해 반려동물과 소통하고 있다고.

# 제자리 뛰기로 살빼기



제자리 뛰기로 살이 빠진다고? 칼로리 소모부터 코어 강화까지. 똑같이 운동해도 효과가 더 높은 제자리 뛰기 운동.

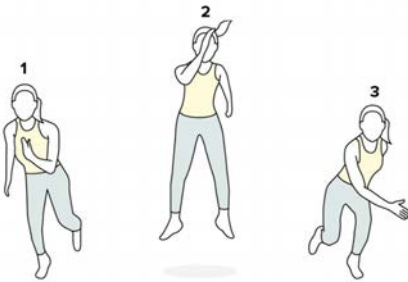
01

01 | SINGLE LEG HOP

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

① 손은 가볍게 주먹을 쥔 채 몸통 옆에 붙이고 한 발로 서서 준비 자세를 취한다.

②,③ 앞꿈치를 이용해 바닥을 강하게 밀어내듯 뛰었다가 착지한다. 착지할 때 역시 발바닥의 앞꿈치 면만 바닥에 닿도록 내려올 것. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



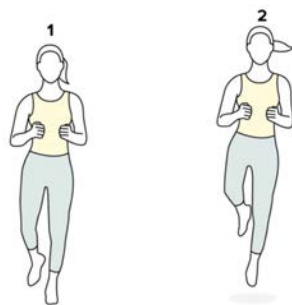
●●● #종아리 근육 강화 ●●●

02 | SINGLE LEG SIDE HOP

work▶ 하루에 15회 3세트 반복한다.

① 다리를 교차해 벌려 달리는 자세를 취하고 준비 자세를 취한다.

② 옆으로 뛰며 바닥을 딛는 발을 바꿔서 착지한다. 착지는 준비 자세에서 바닥에 맞닿은 발만 바꾼 자세와 동일하다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

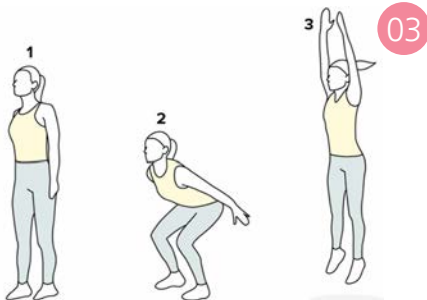


●●● #한 발 안정성과 근력 향상 ●●●

## 03 | SQUAT JUMP

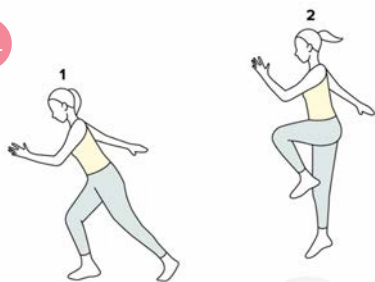
work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 제자리에 선 채로 발을 어깨너비만큼 벌려 준비 자세를 취한다.
- ② 무릎을 굽혀 스쿼트 자세로 앉는다. 이때 평소 스쿼트하는 것보다 절반 정도만 앉을 것.
- ③ 발뒤꿈치로 바닥을 밀어내듯 점프하며 2의 자세로 착지한다.



●●● #하체 근육 강화 및 기초 체력 단련 ●●●

## 04



●●● #햄스트링, 둔근, 대퇴사두근 강화 ●●●

## 04 | REVERSE LUNGE TO HOP

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 오른쪽 다리에 무게중심을 두고 왼쪽 다리는 골반 너비만큼 뒤로 벌린다. 무릎을 살짝 굽혀 앉기 전 런지 자세로 서서 준비.
- ② 왼쪽 다리가 앞으로 교차해 오며 왼쪽 무릎이 복부를 향하게 하고, 오른발은 바닥을 강하게 밀어내듯 힘을 주어 점프한다.

## 05 | BURPEES

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 발을 어깨너비로 벌리고 선다.
- ② 두 손으로 바닥을 짚은 채 발 앞꿈치로 중심을 잡고 쪼그려 앉는다.
- ③ 허리를 편 자세를 유지한 채 다리를 뒤로 쭉 뻗고, 가슴과 배가 바닥에 닿을 때까지 엎드린다.
- ④ 두 발을 동시에 떨어뜨리며 상체는 고정된 채 무릎을 가슴 쪽으로 끌어당기듯 일어나 두 손을 만세 자세로 위로 뻗어 올리며 점프한다.



●●● #협응력·지구력·체력 향상 ●●●

### 코어 근육이 우리 몸에 중요한 이유는 무엇인가요?

코어 근육은 말 그대로 우리 몸 중심 근육을 말해요. 코어 근육이 튼튼하면 몸통에서 큰 힘을 내고 단단한 지지대 역할을 하죠. 반대로 코어 근육의 힘이 약하면 모든 운동 기능이 저하되고 허리 통증과 부상의 원인이 되기도 해요. 운동을 통해 코어 근육이 단련되면 척추를 지탱하는 힘이 생기기 때문에 올바른 자세를 유지하고 허리 통증이나 부상을 어느 정도 방지하는 데 도움을 받을 수 있어요.

# 피부가 달라지는 크림 마사지 방법



매일 바르던 크림이지만 마사지 방법만 바뀌어도 다음 날 마주한 피부 컨디션이 몰라보게 달라질 수 있다.

- ② 제형은 목, 얼굴, 이마 순서로 도포한 후 아래로 끌어내리듯 마사지한다.
- ③ 부채를 펼치듯 이마 중앙에서 바깥쪽으로 제형을 흡수시킨다.

## 디올 캡춰 토탈 슈퍼 포텐트 리치 크림



대부분의 크림은 텍스처를 도포한 이후 흡수 과정에서 마사지 하도록 권고하지만, 디올은 조금 다르다. 스킨케어 제품을 바르기 전인 준비 단계에서부터 마사지 동작을 하도록 제안하는 것. 파리에 있는 디올 인스티튜트에서 개발한 섬세한 테크닉으로 제품을 바르기 전부터 림프 순환 동작으로 피부의 독소를 배출하도록 한다. 특히 슈퍼 포텐트 리치 크림은 마다가스카르의 디올 가든에서 재배한 '몬고자' 플라놀 성분을 담아 피부의 세포 에너지를 활성화하고 피부 속부터 차오르는 맑은 빛을 경험할 수 있다.

### ★HOW-TO★

① 제품을 바르기 전 손가락 끝으로 얼굴 중앙을 기준, 안에서 바깥쪽으로 원을 그리듯 돌려준다.

## 멜린앵게츠 어드밴스드 리뉴얼 크림



수분을 공급하는 과일 복합물과 지방산이 풍부한 시어버터, 호호바 오일 그리고 아크멜라 꽃이 결합된 크림. 피부 속 수분 유지율을 높여 잔주름 발생을 최소화하고 피부 탄력을 높여 미세한 선과 주름을 부드럽게 만드는 데 도움을 준다. 멜린앵게츠의 크림으로 얼굴을 꼼꼼히 마사지하는 이유는 바로 혈류를 부드럽게 만들어 안색을 개선하기 위함이다. 페이스 마사지는 교감신경을 활성화해 스트레스를 줄이고, 림프계를 활성화해 부기를 감소시키는 데 탁월하다.

### ★HOW-TO★

① 크림을 손바닥에 덜어낸 뒤 손끝을 이용해 따뜻하게 녹인다.

- ② 손가락 관절을 눈썹 사이에 두고 헤어라인 쪽으로 이동하며 이마를 지압한다.
- ③ 뺨은 손바닥 전체로 감싸면서 귀 쪽 방향으로 문지르고 입가는 검지와 중지로 입술을 꼬집듯이 당긴다.

## 맥 하이퍼 리얼 스킨캔버스 밤™ 모이스춰라이징 크림



완성도 높은 메이크업을 위해 피부 바탕을 가꿔주는 스킨케어 라인. 맥의 메이크업 아티스트와 함께 개발한 만큼 스킨케어에 최적화된 돔 형태의 브러시 헤드가 제품이 골고루 발리도록 하고 각질 케어 효과까지 경험할 수 있다. 망고, 아보카도 버터 성분을 더해 피부에 빠르게 녹아드는 텍스처가 구현되었으며, 피부결 개선을 돕는 나이아신아마이드 성분이 피부 본연의 수분광을 살려 마치 피어오르는 듯한 투명한 광채를 연출해준다.

### ★HOW-TO★

- ① 브러시 핸들링이 익숙하다면 제품을 직접 브러시에 묻히자. 만약 양 조절이 어렵다면 손톱 크기만큼 손에 덜어낸다.
- ② 양 볼과 이마에 텍스처를 도포한 뒤 피부결을 따라 펴 바르고, 광대뼈에서 귀 쪽으로는 끌어올리듯 부드럽게 쓸어준다.
- ③ 남은 크림은 턱과 귀 그리고 목에 도포하며 마무리한다.

## OM 페이스 토닉 밤



인간과 자연이 조화롭게 살아가는 것이 곧 자신을 사랑하는 일이라고 믿는 OM. 피부에 닿는 화장품은 철저히 유기농이어야 한다는 신념으로 페이스 토닉 밤 역시 유기농 인증을 받은 10가지 에센셜 오일과 천연 벌집 왁스를 첨가했다. 차가운 곳에서는 고체 상태지만, 체온에 녹으면 묽은 오일로 변하는 제형에는 노폐물 배출에 탁월한 멜리사 오일이 담겨 있어 마사지 효과를 극대화하고 피부 표면에 얇은 보습막을 형성한다.

### ★HOW-TO★

- ① 스킨케어 마지막 단계에서 페이스 토닉 밤을 콩알 크기 정도 손에 덜어낸다.
- ② 손바닥의 온기로 밤을 녹이며 퍼지는 허브 향으로 심신을 안정시킨다.
- ③ 관자놀이, 귀 앞, 목선, 쇄골을 거쳐 겨드랑이로 이어지는 림프절을 따라 부드럽게 롤링하며 마사지한다.

## 아우구스티누스 버더 더 페이스 크림 마스크



30여 년간의 연구를 통해 완성된 크림은 자연 유래 아미노산과 고등급 비타민 등 피부 본연의 활동 분자로 이루어진 성분이 핵심. 빠르고 강력한 보습 효과로 피부의 수분 증발을 방지하고 동시에 얼룩덜룩한 피부 톤을 고르게 만든다. 특히 특수 합금으로 제작해 상온에서도 차가운 상태를 유지하는 자막(ZAMAC) 애플리케이션터를 사용할 경우 퍼밍 효과를 극대화할 수 있다.

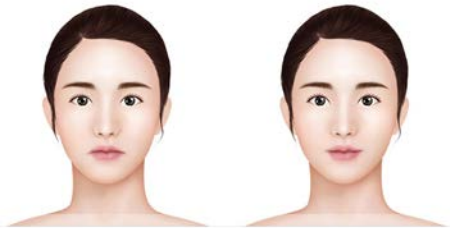
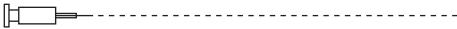
### ★HOW-TO★

- ① 내장된 애플리케이션터로 크림을 한 스푼 정도 덜어낸 뒤 얼굴 전체에 도포한다.
- ② 얼굴, 목, 데콜테 순서로 그리고 위에서 아래 방향으로 골고루 크림을 흡수시키고, 다시 역순으로 쓸어올리듯 크림을 펴 바른단.
- ③ 8~10분 동안 피부에 완전히 흡수될 수 있도록 마사지하자. 데콜테 중앙에서 원을 그리며 쓸어올리면 탄력 효과가 극대화된다.

# 미소 짓는 입꼬리



## 입꼬리성형이란?



사랑스러운 매력포인트 입꼬리 성형은 처진 입꼬리로 인해 우울해 보이고 소심해 보이는 인상에 입꼬리를 자연스럽게 올림으로써 밝고 환한 인상으로 바꾸어주는 이미지 개선 성형술입니다.

입주변의 피부와 근육을 재교정하여 원하는 각도로 양 끝의 입꼬리 밸런스를 맞추어 가만히 있어도 미소 짓고 있는 듯한 입꼬리로 개선 시켜드립니다.

처진 입꼬리는 우울하고 화난 인상을 주게 되어 이미지에 좋지 않은 영향을 줍니다. 입꼬리 성형으로 밝고 자신 있는 인상을 가져볼까요..?

### ▶ 입꼬리 성형 시술 대상

- 입꼬리가 말려들어가고 입꼬리 주름이 아래로 처진 경우
- 선천적으로 입꼬리가 처져 있는 경우
- 입노화과정으로 꼬리가 처진 경우
- 입이나 입꼬리가 비대칭인 경우

### ▶ 예쁜 입술의 기준

- 평상시 입꼬리 각도는 약3도
- 윗입술은 6~8mm, 아랫입술은 10~12mm
- 코 중심선을 기준으로 1:1비율

### ▶ 입꼬리성형 POINT

입꼬리 수술은 단순히 입술 점막만 당기는 것이 아니라 입꼬리 근육까지 근본적으로 재배치하여 입꼬리 자체의 위치를 교정합니다. 상대적으로 짧은 수술 시간과 회복 기간으로 빠른 이미지 변화를 만나보실 수 있습니다.

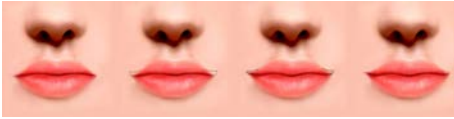




## 수술 방법



### 입꼬리 성형술



쳐진 입꼬리나 두꺼운 피부로 인해 우울해 보이거나 화난 것처럼 보이는 인상을 밝고 자신있는 미소로 바꾸어 주는 수술적 방법입니다.

### 입꼬리 성형술 + 외측인중 축소술



인중의 피부가 두껍고 길게 내려와 입술선이 희미하고 아랫입술 대비 얇은 경우 입꼬리를 올리며 외측인중의 길이도 함께 줄이는 수술입니다. 입술선이 분명해지며 전체적 입술 모양이 균형을 이루게 되어 뚜렷한 이목구비를 완성할 수 있습니다.

### 입꼬리 성형술 + 마리오네트 제거술



입의 바깥쪽까지 쳐진 라인이 연장되어 전체적으로 가장 우울한 인상을 주는 형태의 입술 모양이 마리오네트 라인 입술입니다. 이 경우 입꼬리를 올리면서 반드시 마리오네트를 제거해 주어야 심미적인 모습을 얻을 수 있습니다.

### 입꼬리재수술

입꼬리재수술은 첫 수술보다 고도의 기술을 필요로 하기 때문에 1:1 맞춤 상담과 숙련된 성형외과 전문의에게 받는 것이 중요합니다.

## 수술 효과



- 입매의 밝은 변화로 전체적인 인상과 표정 개선 효과
- 옆 인중이 짧아 보이는 효과
- 작은 입을 길어 보이게 할 수 있음
- 살짝 올라가 미소를 짓는 입 모양은 상대방에게 호감을 주며 나이보다 어려 보이게 함
- 비대칭 입꼬리 교정으로 균형 잡힌 입매 완성

## 수술 전후 주의사항



### ▶ 수술 전

- 지혈을 방해하는 약물 7일간 복용 중단하고, 기저질환 환자는 의료진과 상담
- 흡연 및 음주는 수술 1일 전부터 중단
- 수술 4시간 전 모든 음식물 섭취 금지

### ▶ 수술 후

- 수술 후 음식물 섭취는 바로 가능하지만 약 2개월 동안 입을 크게 벌리거나 과도한 움직임을 피해야 상처부위가 깨끗하게 아웁니다.
- 수술 후 1개월이 되면 수술 부위가 점점 단단하게 느껴지면서 당기는 증상이 발생하지만 정기적인 흉상주사요법을 받고 3~6개월 이상 시간이 가면 풀리기 시작해 6~12개월이 지나면 수술 받기 전 상태처럼 회복됩니다
- 수술 후 발생할 수 있는 부작용으로는 염증, 출혈, 색소침착, 비대칭, 흉터과잉형성, 과교정 또는 저교정 및 과도한 입술길이 증가 등이 있으며 발생하더라도 별 후유증을 남기지 않고 교정이 가능합니다.

- 음주와 흡연은 4주 이후에 하시는게 회복에도 움이 되며 수술 부위의 압박이나 자극은 피해야 합니다.

# 오버립 메이크업 하우투



마치 필러 맞은 것처럼 탱탱하고 도톰한 입술로 연출되는 오버 립 메이크업. 쉽게 따라 할 수 있는 방법들과 아이템들을 알아보자.

여자아이들 미연처럼 글로시한 텍스처의 립을 올려 주면 더욱 탱글탱글한 입술로 연출 된다. 좀 더 세련되고 힙한 분위기를 선호한다면 화사처럼 본연의 입술 컬러와 흡사한 누드 톤의 벨벳 립스틱을 스머징해서 발라 보자.

많은 여성에게 오버 립을 유행시킨 장본인은 바로 르세라핌 허윤진이라고 해도 과언이 아니다. 뾰족한 입술 산 사이를 동그랗게 칠해 전체적으로 도톰한 입술로 연출하는 것이 그녀가 자주 하는 방법.



선미처럼 레드 톤의 장미 컬러 립으로 입술 전체를 풀로 칠해주면 좀 더 과감하고 섹시한 룩이 완성된다.



## HOW TO

1. 한 톤 정도 어두운 색상의 쿠션으로 입술 경계를 지워준다.
2. 입술 산과 입술 밑에 웨딩용 색상의 립 라이너나 새도로 그림자 효과를 연출할 것.
3. 입술 옆 라인에도 자연스럽게 음영을 넣어주면 입꼬리가 살짝 올라간 듯하게 연출된다. 입을 벌리고 그리는 것이 포인트! 입술이 더 길어 보이고 시원한 인상을 주고 싶다면 꼬리 부분까지 연결해주는 것도 잊지 말것.
4. 아랫입술의 밑 부분에 적당한 음영을 넣어준다. 올라갈수록 입술 라인에 맞춰 얇게 따주는 것이 중요!
5. 손이나 브러쉬로 자연스럽게 스머징할 것.
6. 더 길거나 입술 라인과 비슷한 컬러로 입술 라인을 한 번 더 따준다.
7. 더욱 통통한 오버립을 연출하기 위해 글로시 립을 추천. 내추럴한 컬러로 베이스를 전체적으로 깔아준 뒤, 포인트 컬러로 입술 안쪽과 옆 부분에 살짝 얹혀준다.

## ITEM

### 어뮤즈 젤핏틴트 듀오 세트



어뮤즈 말린 장미 컬러의 립 스머져로 먼저 립 라인을 따라 스머징하고, 입술 중앙에 젤핏 틴트로 레이어링을 해주면 오버립 완성!

### 맥 립펜슬



부드러운 텍스처와 선명한 발색으로 큰 인기를 끌고 있는 맥 립펜슬 제품을 추천한다. 그 중 서브컬처 색상은 입술 라인 색과 가장 비슷해 입술 영역을 과감하게 넓혀줘도 부담스럽지 않다.

### 투슬래시포 글레이즈 립 체인저



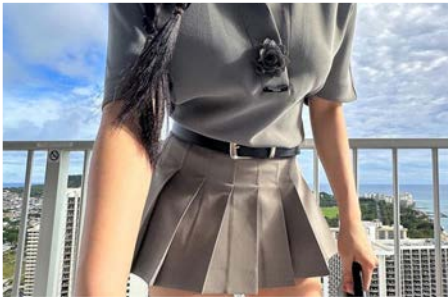
뷰티 유투버 이사배가 론칭한 투슬래시포 글레이즈 립 체인저. 완성된 오버 립에 살짝 광을 더하기 위해 레이어링하기 좋은 아이템이다. 탕후루처럼 글로시한 텍스처가 쫄쫄한 입술로 연출해줄 것!

### 샤넬 뷰티 레드 까멜리아 립 앤 치크 밤



입술뿐만 아니라 치크에도 연출할 수 있는 농칠게 하나 없는 갓땀. 입술 라인의 경계를 풀기 좋은 컬러로 헬시 핑크를 추천한다.

# 플리츠 스커트 5가지 코디법



### 프레피룩의 정석



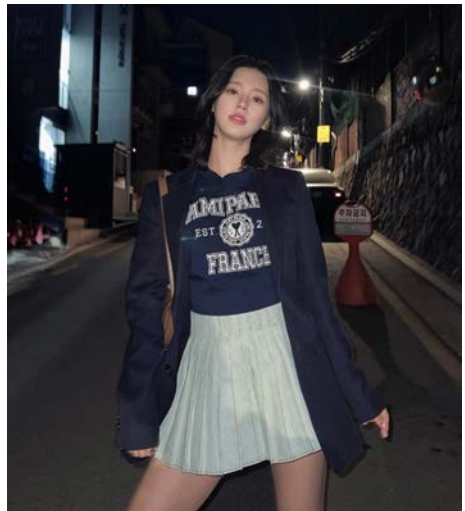
@hhh.e\_c.v

플리츠 스커트하면 가장 먼저 떠오르는 프레피룩! 르세라핌 은채처럼 아가일 패턴 니트 안에 화

때로는 사랑스럽게, 때로는 힙하게! 플리츠 미니 스커트를 입는 5가지 방법을 소개합니다.

이트 셔츠를 레이어드하고 상의를 하의 안에 넣어 입으면 클래식하면서도 사랑스러운 무드의 프레피 룩이 완성된답니다. 특별한 액세서리 없이 베레 하나만 딱 얹어 러블리한 매력을 배가시킨 센스도 눈여겨보세요.

### 자연스럽게 하의실종 룩 성공



@noodle.zip

데님 스커트는 경쾌하고 영해보이는 무드가 강하죠. 보다 세련된 분위기로 소화하고 싶다면, 핏이 심플한 재킷을 매치해 룩의 밸런스를 맞춰보세요. 게다가 미니 스커트에 스커트보다 길이가 살짝 긴 아우터를 더하면 상대적으로 다리가 길어보이는 효과를 더할 수 있습니다.

## 러블리하면서도 젠들한 플리츠 스커트 룩



@na\_onion

플리츠 스커트가 지닌 사랑스러운 분위기는 그대로 유지한 채 보다 세련되고 젠들한 룩을 완성하고 싶다면 쏘재킷을 더해보세요. 비슷한 컬러의 재킷을 매치해 셋업처럼 입어도 좋겠지만 룩에 재미를 더하고 싶다면 컬러와 소재가 다른 재킷을 추천합니다. 실루엣이 심플한 부츠를 신으면 오피스에서도 멋스러운 플리츠 스커트룩이 완성되죠.

## 마치 원피스처럼 입기



@hyominnn

때로는 비슷한 컬러의 상의와 매치해 우연피스처럼 입어보세요. 호민처럼 짙은 그레이 컬러에 카라 디테일이 더해진 톱을 선택하면 세련된 느낌까지 더할 수 있죠. 벨트, 백, 슈즈 등 나머지 아이템을 모두 블랙으로 통일하면 그 무드를 배가시킬 수 있습니다.

## 필드에서도 플리츠 스커트



@jinilee0126

그린그린한 필드 위에서 핫핑크만큼 눈에 띄는 컬러가 또 있을까요?! 러블리하고 경쾌한 필드 룩을 완성하고 싶다면 팝한 핑크 컬러를 선택한 배우 이진이의 룩을 손민수해보세요. 강렬한 컬러일수록 비슷한 색상 아이템들로 스타일링하는 것이 오히려 스타일링의 실패를 줄이는 팁입니다.

# 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

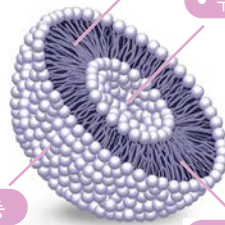
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

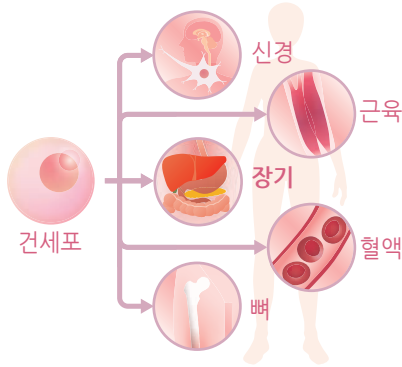
## 02 Cellogy

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

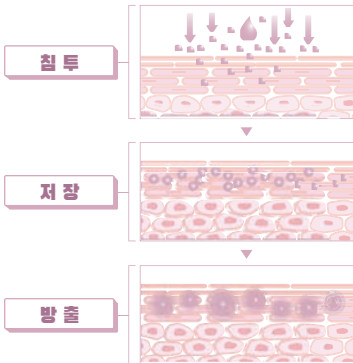
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

런데 이제는 좀 컸다고 양말을 벗기고 다시 손가락을 빠네요. 손가락 빠는 습관, 고칠 방법이 없을까요?

## BABY1

손가락을 심하게 빨아요



## \* 고민 있어요

9개월 남자아이인데 손을 많이 빠니다. 6개월 정도면 빠는 욕구가 점점 사라진다고 하는데 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. 그

## 💬 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 해주세요. 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 해주시는 것이 가장 중요합니다. 더불어 아이의 손가락을 빠는 행동에는 야단이나 큰소리식 대응은 자제하시고, 아이의 손을 잡고 이야기를 들려준다거나 장난감 등을 잡도록 하는 등 아이의 주위를 환기 시켜 주시면 좋습니다.



## BABY2

### 식사시간에 집중을 못해요

딱 한번만 더. 아예 아끼막아는  
한눈에라도 더 먹자



### \*고민 있어요

36개월된 아들을 키우고 있어요. 현재 어린이집에 다니고 있는데 아침잠이 많아서 거의 굶고 갑니다. 점심도 선생님께 여쭙보니 간신히 몇 숟가락 먹는 정도이고 오후에 배가 고파지니 간식을 좀 많이 먹는다고 하네요. 집에 돌아와서 저녁은 거의 억지로 먹이는 편입니다. 아이가 식사시간에 가만히 앉아있지 못하고, 장난감을 갖고 돌아다니는 일이 다반사예요. 야단치고 호통치면 배가 안고파서 그러는데 그만 먹으면 안되냐고 묻는 아들, 이제 자기생각도 제법 표현할 줄 아는 아들에게 억지로 떠먹일 수도 없고, 어떻게 바로 잡아줘야 하나요?

### 💬 걱정 말아요

영유아기 규칙적인 식생활은 아이의 영양 균형, 올바른 신체발달뿐 아니라 주의집중력에도 많은 영향을 줍니다. 우선 식사는 간식을 포함하여 일정한 장소(식탁)에서 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해 주시고, 식사량이 많지 않은 아동의 경우, 가급적 지나치게 단 간식 등을 포함한 간식의 양과 횟수를 줄여 주세요. 또한 메뉴 정하기, 음식 만들기 식탁 꾸미기 등에 가급적 아이를 동참시켜 주시면 좋아요. 아이 자신이 식사를 하던 안 하던 정해진 식사시간에는 식탁의자에 식사가 끝날 때까지 반드시 앉아 있도록 해 주셔야 합니다. 물론 이러한 생활습관이 하루아침에 이루어지는 것은 아니나 꾸준히 이행하실 경우 아이들의 행동은 이내 적응되므로 지나친 걱정은 말아요.

## BABY3

### 직장맘인데 아침마다 전쟁이에요

이러다 눈곱이  
온 그와 코고려 어찌 준비하자



### \*고민 있어요

저희 딸은 41개월 된 여자아이입니다. 직장맘이라 유치원 빠른반을 보내고 있는데, 아이도 유치원 가는 건 너무 좋아하는 편입니다. 그런데 문제는 아침이에요. 아침 8시 30분에 유치원 버스를 태워 보내려면 8시에는 일어나 밥 먹고, 씻고, 옷 입고, 머리 묶고 가야 하는데 아침마다 전쟁이 따로 없어요. 잠이 많은 편이라 3시간 정도 낮잠도 자고, 밤잠도 잘 자요. 그런데 아침에 깨우면 짜증 내는 건 기본이고, 옷 한번 입히려면 꼭 자기가 좋아하는 옷만 골라서 입어야 하고, 머리도 안 묶으려 하고, 양치는 물론 세수도 안하고 가려고 해요. 겨우겨우 어르고 혼내고 시간 맞춰 보내긴 하지만 매번 힘이 쪽 빠지네요. 생활습관을 바로잡고 싶는데 어떤 식으로 해야 될지요?

### 💬 걱정 말아요

41개월이면 올바른 생활습관을 서서히 길들이기를 시작할 연령이에요. 이런 경우 혼을 내거나 하여 억지로 아이의 생활습관을 바로 잡으려 하시면 안됩니다. 우선은 아이의 낮잠을 조금 줄여 주시길 바랄게요. 2시간 정도면 좋을 것 같습니다. 또한 밤에는 아이가 일찍 잠자리에 들 수 있도록 해주세요. 기타 옷 입기와 세수하기에 관한 사항은 먼저 아동의 담임 교사에게 부탁해서 담임 교사와 아이가 장난감 시계나 그림 등을 이용하여 시간과 방법에 관한 약속을 하게 하시면 어떨까 싶습니다. 만약 아이가 담임 선생님을 따르는 정도가 높으면 높을수록 행동수정의 효과도 높아집니다. 사정이 여의치 않을 경우 어머니께서 동일한 방법으로 아이와 약속을 해주시면 됩니다.

# 맛있고 간단한 국수 한 그릇



아시안 쌀국수 샐러드

1인분 기준

[재료]

쌀국수 면(보통 굵기) 50g, 새우 5마리, 소금·땅콩약간씩, 오이 ¼개, 적양파 1/5개, 래디시 1개, 고수 적당량

[소스]

새우 삶은 물 ¼컵, 피시소스·레몬즙·설탕 1큰술씩, 다진 마늘 ¼작은술, 잘게 썬 페페론치노 1개

[만들기]

①쌀국수 면은 끓는 물에 넣고 삶아 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

②새우는 깨끗이 씻어 머리와 내장을 제거한다. 끓는 물에 소금을 넣고 새우를 삶은 다음 껍데기를 벗긴다. 새우 삶은 물은 소스를 만들기 위해 조금 남겨둔다.

③오이는 필러를 이용해 얇고 길게 슬라이스하고, 적양파는 가능하게 채 썬다. 래디시는 동그란 모양 그대로 얇게 썬다. 고수는 씻어서 물기를 제거한다.

④새우 삶은 물을 식혀 나머지 재료와 잘 섞어서 소스를 만든다. 맛을 보고 싱거우면 소금으로 간한다.

⑤①, ②, ③을 섞어 그릇에 담는다. 여기에 ④를 올린 뒤 땅콩을 다져서 뿌린다.

요리하기는 귀찮은데 색다른 음식을 먹고 싶을 때, 똑딱 만들어 맛있게 즐길 수 있는 국수 한 그릇이면 눈과 입이 즐거워진다.



샐러드 두부면

1인분 기준

[재료]

두부면 1개(100g), 건미역·새싹 작은 1줌씩, 오이 ¼개, 굵은소금 약간, 삶은 옥수수(또는 통조림 옥수수) 3큰술, 방울토마토 5개

[드레싱]

양조간장·식초·참기름 1큰술씩, 다진 마늘 ¼작은술, 잘게 썬 쪽파 ¼큰술, 통깨 조금

[만들기]

①두부면은 끓는 물에 살짝 데친 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.

②건미역은 미리 물에 담가 부드럽게 불린 뒤 물기를 짜놓는다. 오이는 굵은소금으로 비벼 씻고 물기를 닦아 가능하게 채 썬다. 옥수수는 물기를 제거하고, 새싹은 씻어 물기를 털어낸다.

③분량의 재료를 섞어 드레싱을 만든 뒤 방울토마토를 잘게 썰어 넣고 버무린다.

④그릇에 ①을 담은 뒤 ②를 올리고 ③의 드레싱을 뿌린다.



## 과일 간장 비빔국수

1인분 기준

### [재료]

다진 소고기 100g, 수박 2조각, 참외·오이 ½개씩, 소금·식용유 약간씩, 소면 200g

### [고기양념]

볶음조림맛간장·참기름 ½큰술씩, 설탕 1작은술, 후춧가루 약간

### [국수양념]

간장·국간장·올리고당 1큰술씩, 다진 마늘 ½작은술, 설탕 1작은술, 참기름 2큰술, 후춧가루 약간

### [만들기]

- ① 다진 소고기는 키친타월에 올려 핏물을 뺀다.
- ② ①의 소고기에 고기양념을 넣고 버무려 재운다.
- ③ 수박은 채썰고 참외와 오이는 모양을 살려 얇게 썬다.
- ④ 참외와 오이는 각각 소금에 살짝 절였다 물기를 꼭 짰다.
- ⑤ 볼에 국수양념 재료를 모두 넣어 섞는다.
- ⑥ 달군 팬에 식용유를 두르고 ②의 소고기를 볶는다.
- ⑦ 끓는 물에 소면을 펼쳐 넣은 후 젓가락으로 면끼리 달라붙지 않도록 저어주고, 물이 끓어오르면 찬물 ½컵을 2~3회 반복해서 부어 국수를 삶는다.
- ⑧ 흐르는 찬물에 ⑦의 소면을 여러 번 씻어 전분기를 없애고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ⑨ 볼에 삶은 국수와 국수양념, 볶은 쇠고기를 넣고 골고루 섞고 그릇에 담고 수박, 참외, 오이를 올린다.



## 타이 볶음 쌀국수

1인분 기준

### [재료]

쌀국수 면(넓은 것) 80g, 주꾸미(작은 것) 2마리, 소금·밀가루 약간씩, 채소(숙주 100g, 양파 ¼개, 파프리카·영양부추 적당량씩), 식용유·건꽃새우·청주 1큰술씩, 다진 마늘 1작은술, 고수·땅콩 적당량씩, 라임 ¼개

### [양념]

피시소스 1큰술, 칠리소스·설탕 ½큰술씩, 양조간장 1작은술

### [만들기]

- ① 쌀국수 면은 물에 담가 부드럽게 불린다.
- ② 주꾸미는 씻어서 머리 옆 부분을 자르고 뒤집어 내장과 눈, 입을 제거한다. 주꾸미에 소금과 밀가루를 뿌려 세게 주무른 뒤, 여러 번 물에 헹구 불순물을 제거하고 물기를 닦아 먹기 좋은 크기로 자른다.
- ③ 숙주는 머리와 꼬리를 자르고, 양파와 파프리카는 채 썰고, 영양부추는 잘막하게 자른다.
- ④ 식용유를 두른 팬에 다진 마늘을 넣고 볶아 향을 낸다. 이어 주꾸미와 꽃새우를 넣고 청주를 뿌려 볶는다. 주꾸미가 거의 익으면 ①과 분량의 양념 재료를 모두 넣고 볶는다.
- ⑤ ④에 양파, 숙주, 파프리카, 영양부추를 넣고 섞일 정도로만 잠깐 볶은 뒤 불을 끈다.
- ⑥ ⑤를 그릇에 담고 고수를 곁들인다. 라임을 짜서 뿌린 뒤 땅콩을 다져서 올린다.

# 복합 부위 통증 증후군



## 1 | 정의



복합 부위 통증 증후군은 신체의 한 부분에 극심한 통증이 지속적으로 나타나는 질환을 의미합니다. 외상 등으로 인해 손상을 입은 부위에 손상 정도보다 훨씬 심한 통증이 나타나고, 통증이 지속되면서 여러 2차적인 다른 증상이 발생하는 질환입니다.

## 2 | 원인

복합 부위 통증 증후군은 여러 원인에 의해 발생할 수 있습니다. 환자의 65% 이상은 외상 이후에 발생합니다. 이외의 원인으로

머리만 조금 아파도 아무 일도 못 하는데, 온종일 극심한 통증에 시달린다며 삶이 어떨까요? 바람이나 옷깃만 스쳐도 상상하기 힘든 통증에 시달리는 사람들이 있습니다.

는 골절로 인한 오랜 고정(cast), 염좌, 수술, 치과 치료 등이 있습니다. 환자는 대부분 사지 중 한 곳에서 통증을 느낍니다. 상지 부분이 하지보다 2배 정도 많이 이환됩니다. 복합 부위 통증 증후군은 외상 및 손상의 전도가 심각하지 않으나 치료 후에도 통증이 사라지지 않고 오히려 더 심해지는 양상을 보입니다. 아울러 다양한 자율신경계 증상이 동반됩니다. 어떤 원인이라도 조직이나 신경이 손상을 받으면 이 질환이 유발될 수 있습니다.

## 3 | 증상

복합 부위 통증 증후군의 증상은 질환의 정도에 따라 달라집니다.

① 1단계 : 손상 부위에 가까운 부위에 통증, 부종이 나타납니다. 피부가 따뜻해지고 땀이 많이 납니다. 감각 과민과 근육 경련이 나타날 수 있습니다. 이러한 증상이 3개월 정도 계속됩니다. 질환의 정도가 심하지 않다면, 자연 치유되기도 합니다.

② 2단계 : 화끈거리는 통증이 심해지고 부종의 범위도 넓어집니다. 관절이 두꺼워지고 관절 운동의 제한이 생깁니다. 피부가 차고 딱딱해집니다. 골다공증이 생깁니다.

손발톱이 부서지고 갈라집니다. 피부색이 자줏빛으로 변합니다.

③ 3단계 : 마약성 진통제가 듣지 않을 정도로 통증이 심해집니다. 통증이 신체의 광범위한 부분으로 퍼질 수 있습니다. 관절 운동이 제한되어 강직이 발생합니다. 근육의 위축이 심합니다. 털이 증가하다가 질환이 진행되면서 감소합니다.

\* 복합 부위 통증 증후군의 통증이 다른 통증과 다른 점

- ① 손상 정도보다 훨씬 심한 정도의 통증을 호소합니다.
- ② 독특한 표현으로 통증을 호소합니다. '타는 듯하다', '칼로 찌르는 듯하다', '조인다' 등의 표현으로 통증을 표현합니다.
- ③ 마약성 진통제가 효과가 없습니다.
- ④ 감각 과민이 있어 약한 자극에도 극심한 통증을 느낍니다.
- ⑤ 일반적으로는 통증을 일으키지 않는 물건이나 상황에서 통증을 느낍니다. (예 : 바람, 옷, 가벼운 접촉, 종이)
- ⑥ 예상 기간보다 통증이 오래갑니다.

## 4 | 진단

복합 부위 통증 증후군을 진단하기 위해서는 여러 검사를 시행해야 합니다. 담당의는 통증의 정도가 어떤지, 언제 통증이 발생하는지, 감각이 어떤지, 근육의 경직도는 어떤지 등을 상세하게 살펴봅니다. X-ray와 골 스캔 검사로 뼈의 이상과 골감소 정도를 확인합니다. 신경과 근육의 이상을 진단하기 위해 근전도 검사, 신경전도 검사를 시행합니다. 이외에도 이 질환을 확진하기 위해 자율신경 검사, MRI, 체열 검사 등을 시행합니다. 이러한 여러 검사와 의사의 문진을 통해 복합 부위 통증 증후군을 확진합니다.

## 5 | 치료

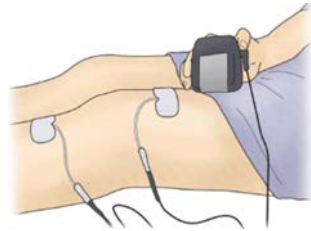
하나의 치료법만으로 복합 부위 통증 증후군을 치료할 수 없습니다. 약물 치료와 신경차단 요법을 꾸준히 시행하면 치료 효과가 있습니다.

가 있습니다.

① 약물 요법 : 환자의 증상과 증상의 경중에 따라 진통소염제, 항우울제, 항경련제, 근육이완제, 골다공증 예방약, 스테로이드, 비타민 등 여러 약물을 사용합니다.

② 경피적 전기 자극기(TENS) : 통증의 억제 회로를 자극하여 통증을 감소시킵니다.

③ 신경차단술 : 약물로 교감 신경을 차단하는 교감신경차단술과 화학약품이나 고주파 열응고술로 교감신경절을 파괴하는 교감신경절제술이 있습니다. 국소 마취제를 이용한 신경차단술을 통해 이환된 부위의 통증을 완화할 수 있습니다. 다만 시술의 효과는 다른 만성 통증에 비해 크지 않습니다.



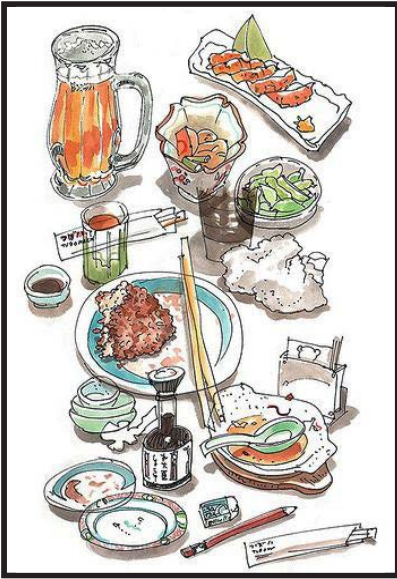
④ 통증 조절 장치 : 신경차단술을 시행해도 통증이 완화되지 않는다면 전기 자극을 통해 통증을 감소시키는 척수신경자극기, 척수약물주입기와 같은 통증 조절 장치를 시술합니다.

⑤ 정신과 치료 : 통증이 오래 지속되면서 일상생활뿐만 아니라 사회생활도 정상적으로 하지 못하면 우울증이 발생할 수 있습니다.

## 6 | 경과

적절한 치료를 받은 후 6~13개월 사이에 증세가 상당히 호전된다는 연구가 있습니다. 그러나 치료를 받았음에도 상당히 오랜 기간 증상이 지속될 수 있습니다. 초기에 치료를 받으면 치료에 잘 반응하며 경과가 좋은 경우가 많습니다. 따라서 복합 부위 통증 증후군은 일찍 진단하고 치료하는 것이 중요합니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

ざわさん  
이자카야·타치노미  
(ザワサン)



타치노미라 하면, 여러가지 료이 많은 게 일반적이다. 술은  
3잔까지, 단체 이용은 금지 등. 그러나 이 곳은 콘셉트부터  
가 다르다. 저렴하게 먹을 수 있을 뿐만 아니라 사람과 사람  
이 마음 편히 소통을 하는 공간인 것이다.



## 추천메뉴 1▶

ホタテ(가리비사시미)

신선한 재료로 엄선되어 제공되는 사시  
미 메뉴들. 그 중에서도 달달하면서 쫄깃  
쫄깃한 가리비는 이 자체 하나만으로도  
감칠맛 나는 안주로 사랑받는다.



## ◀추천메뉴2

ホッキ貝(북방조개)  
신선이 먹는 조개라고 할 만큼 재료만으로 이미 훌륭한 음식이다. 어패류 특유의 비린내가 덜해 즐길 수 있는 사람이 많아 접근이 쉽다.

## ▶추천메뉴3

サワラ煮(삼치조림)

관동지방 보다는 관서지방에서 인기가 있는 삼치. 한국에서도 꽤나 찾아볼 수 있는 생선이다. 조림으로 나오는 것이 포인트 중 하나이므로 맛보는 것을 추천.



## ◀추천메뉴4

丸茄子揚げ (동근가지조림)

가정에서 반찬으로 쉽게 접할 수 있는 가지이지만, 술과의 궁합이 이렇게 뛰어난지 모르는 사람이 많다. 짭조름하면서 재밌는 식감이 풍미를 더한다.



★★★★☆

기타센주 역 근처엔 거대한 술집 거리가 펼쳐져있다. 역에서 몇 안되는 거리에 다양한 가게가 준비해있는데, 기타센주역 1번출구 옆 작은 이자카야. 접근성이 좋아 발걸음도 가벼워진다. 메뉴의 대부분이 해산물로 구성되어있어서 날 것에 약한 사람은 잘 맞지 않을 수 있으나, 좋아하는 사람에게 최고의 장소가 아닐까 싶다.

- 東京都足立区千住1-33-12
- 영업시간 : 16:00 ~ 24:00 (不定休)
- TEL : 03-5284-7636
- <https://tabelog.com/>→ざわさん 으로 검색



# 담백하고 다채로운 화이트 하우스



쏟아지는 햇살, 정돈된 공간, 사랑하는 아이들의 웃음소리... 꿈꾸던 공간을 완성한 뒤 가족 이야기를 새롭게 써 내려가고 있는 부부의 행복이 가득한 집을 소개한다.

## 행복을 위한 필수충분조건



커다란 기둥으로 답답했던 벽을 곡면 아트월로 제작해 갤러리 같은 공간으로 탈바꿈시켰다

문을 열고 들어서면 순백의 아늑한 공간이 이방인을 맞는다. 화이트 컬러를 기본으로 한 179㎡(54평형)의 아파트는 흡사 모던한 갤러리를 연상케 한다. 화이트 대리석과 매끄러운 도장으로 마감한 벽, 적재적소에 사용된 우드 패널과 포인트 가구만 들여놓은 공간은 포근하고 따스해

보였다. 웹 디자이너로 활동한 A씨는 오래전부터 도화지처럼 단정하고 여백이 있는 미니멀 하우스를 꿈꿨다. 신혼집부터 시작해 여섯 번을 이사한 터라 부부는 오래 머물러도 편안하고 실용적인 집에 대한 명확한 그림이 있었다.

“가족 모두가 밝고 화사한 공간에서 휴식과 재충전을 즐길 수 있는 집을 원했어요.”

부부의 요청 사항을 빠짐없이 들은 대표와 디자이너는 우선 체리색 대리석과 어두운 몰딩을 걸어내고 공간 전체를 새하얀 도화지로 채색했다. 그리고 현관엔 간접 조명, 거실엔 라인 조명을 설치해 빛으로 공간을 채운 뒤 튀어나온 기둥이 위치한 곳마다 부드러운 아치 곡선을 넣어 웅장함이 가미된 순백의 공간을 완성했다. 또한 창으로 향한 주방 조리대의 위치를 식탁을 마주하게 옮기고 가족 사이를 가로막던 가벽을 없애 탁트인 오픈형 주방을 완성했다.

“주방은 가족들이 모이는 특별한 공간이잖아요. 열 살, 여섯 살 아직 어린아이를 둔 엄마가 언제든지 아이들과 대화하고 남편과 함께 육아할 수 있는 열린 공간이 되길 바랐어요.”

평소 요리 만들기를 좋아하고 지인 초대가 잦은 부부의 라이프스타일을 고려해, 대표는 주방과 거실 사이에 있던 큰 수납장을 걸어내고 긴 아이



랜드 조리대를 설치한 뒤 싱크대에는 우드 패널을, 주방 벽에는 템버보드를 설치해 어느 쪽에서 봐도 한 쪽의 그림 같은 공간을 완성했다.

## 일상 놀이터



공중목욕탕에서 착안해 만든 3개의 수전과 커다란 욕조 속에서 보내는 시간은 엄마와 아이들이 하루 중 가장 좋아하는 시간이다(왼쪽). 테라조 타일과 골드 손잡이로 장식한 브릭 톤의 템버 도장 허부장으로 마무리한 따스하고 프라이빗한 욕실 공간.

부부는 집에서 누리는 휴식이 삶의 중요한 키워드로 자리매김하면서 부부와 아이들이 좋아하는 컬러와 취미 활동을 담은 공간을 만들기로 했다. 평소 목욕과 요리가 취미인 아내는 넓은 욕조가 있는 욕실과 오픈형 주방을, 레고 수집과 조립이 취미인 남편은 아이들과 레고를 만들고 전시할 수 있는 레고방을 만들었다.

“공중목욕탕을 아이들에게도 경험하게 해주고 싶었어요. 커다란 욕조와 낮은 계단, 여러 개의 샤워 부스에서 자유로이 씻으며 아이들도 저처럼 목욕하는 시간을 휴식으로 즐길 수 있도록 프라이빗한 놀이 공간을 만들고 싶었어요.”

남편이 제안한 레고방 역시 가족 놀이터로서 제 역할을 톡톡히 하고 있다.

“퇴근 후 제각각이던 남편과 아이들이 그 방에 모여 속삭속삭 이야기 나누며 레고를 만들어요. 서랍장 안에 아이들이 아빠와 함께 만든 레고 마술이 하나씩 채워지는 것을 보면 세 사람의 추억이 쌓이는 듯해 보는 제가 다 뿌듯할 정도예요.”



아빠와 아이들이 만든 레고 작품을 전시할 수 있도록 커다란 유리 수납장을 짜 넣었다.



햇살이 부서져 내리는 딸의 방. 아이의 눈높이에 맞춘 수납장을 짠 덕분에 아이가 직접 옷을 고르고 정리하는 일이 잦아졌다.

부부는 이사 오면서 두 아이들의 방은 아이들이 좋아하는 컬러를 선택해 꾸밀 수 있도록 했다. 대 표는 쑥쑥 자라는 아이들의 성장 시기에 맞춰 아들 방에는 수납장과 데이 베드로 활용할 수 있는 맞춤형 벤치만 들고, 딸의 방에는 눈높이에 맞춘 볼락이 수납장과 평소 좋아하는 핑크 컬러 패브릭을 활용한 홈 스타일링을 더해 유동적인 공간 구성이 가능하도록 했다. 좋아하는 컬러를 직접 선택해서일까? 기존에도 자기 방이 있었지만 아이들은 지금 자신의 방을 훨씬 더 좋아하고 잘 적응하고 있다고 한다.

“전에 살던 집과 비슷한 평형대로 이사 왔는데 이 전보다 집이 훨씬 더 넓게 느껴져요. 집에서 느끼는 편안함과 행복감 역시 배가 된 것 같고요.”

이사한 뒤 퇴근할 때마다 오래전 TV 프로그램 ‘러브하우스’ OST를 부르며 들어오는 남편과, 한 층 밝고 서로 더 친해진 아이들. 그렇게 낯선 공간, 물리적 공간이던 집이 차츰 내 집, 우리 가족의 집이 되고, 매 순간 이야기가 샘솟는 행복 가득한 집이 되었다.

## 썸남 심쿵 공략법



어느 각도에서 보나 매력 넘치는 그 사람. 분명 내 눈에만 그런것은 아닐터. 그를 내 애인으로 만들어주는 썸 고수들의 스킬.



### 취향의 연결고리를 찾는다



서점 매대에서 나와 같은 책을 집어 들 때, 레스토랑에서 오일 파스타나 화이트 와인을 고를 때 상대를 힐끔 쳐다보게 된다. 자신의 취향이 잘 다 들어진 사람일수록 상대의 관심사, 스타일에 대해 궁금증이 많다. “혹시 그 음악 좋아하세요?”, “그 식당 가보셨어요?”와 같이 연결고리를 찾을 단서를 끊임없이 던져라. 이후의 대화는 그에게



### 웃음을 참지 않는다



모든 연애 관련 기사에서 입이 마르고 닳도록 등장하는 데는 다 이유가 있다. 미소만큼 확실한 효과를 가져오는 시그널은 없으니까.

하지만 생각보다 많은 사람이 화려한 리액션의 효과를 잘 믿지 못한다. 씬 단계에서 미소와 적극적인 리액션은 애정 표현계의 직구다. 당신이 나를 좋아하지 않을까 확신이 없어 우물쭈물하는 이성에게 이보다 든든한 시그널은 없다. 화려한 리액션이 상대의 호감을 얻는다는 건 고전으로 전해오는 진리와의도 같으니 믿어봐도 좋다.



## 매너에는 매너로 대한다



말을 예쁘게 한다는 건 정말 특별한 능력이다. 예를 들면 본인이 몰색해둔 레스토랑에서 메뉴를 추천할 때도 “어떤 음식을 좋아하세요? 보시고 맘에 확 드는 메뉴가 없으면 이걸 어떠세요? 지난번에 먹어보니 00씨가 좋아할 것 같은 맛이라 생각났어요.”라는 말을 하는 남자라면 크게 두 가지 부류로 나뉜다.

연애 경험이 풍부하고 고수이거나 어렸을 때부터 부모님 혹은 주변 환경에 의해 매너가 몸에 배어 있는 남자. 그 자리에서 그가 자연스럽게 와인을 주문한다면 전자일 경우가 많고 후자인 경우 당신의 의사를 먼저 물어볼 것이다. 고수에게 고수의 전략을 후자인 경우에는 그와 같이 최대한 배려심 있는 모습을 비춰라. 이런 남자들 중에는 예의에 대해 까다로운 기준을 가진 경우가 많으니.



## 6시간 이상함께 시간을 보낸다



양쪽 다 일을 하면서 씬을 탈 때 데이트 시간을 당연히 짧아질 수밖에 없다. 가뿐히 저녁 후 맥주 한 잔, 영화 보고 커피 한 잔 정도의 소소한 연애를 해왔다면 야심 차게 마음을 먹고 반나절 이상 함께할 수 있는 데이트 코스를 계획해보자. 누군가와 함께 시간을 오래 보낸다는 것은 바쁜 현대 사회에서 꽤 적극적인 애정 표현이다. 상대를 향한 내 감정이 애매할 때 확인하는 목적으로도 효과적인 방법이다. 그리고 이 시간에 얼마큼의 정성을 보이느냐에 따라 상대의 호감을 파악할 수 있다. 그의 정성과 노력이 확실히 느껴진다면 내가 먼저 굳히기에 들어가도 좋겠다.



## 시그널 대신 직구를 날린다



그가 애매한 표현으로 일관하고 있다면 어느 한 쪽은 확실한 액션을 취해야 시간 낭비를 하지 않는다. 헛갈릴 때는 확실히 무뎛혀야 한다. 예전 같으면 덤석 시작했을 연애를 더 이상 어린 나이가 아니라는 이유로 재고 따지다 망한 술한 씬을 생각해보자. “우리 한번 만나볼래요?” “널 좋아해. 우리 진지하게 만날까?”라는 말로 직접적인 시그널을 전해보자. 연애는 누가 먼저 고백하느냐보다 서로 얼마나 진심을 다해 표현하느냐가 더 중요하다.

# 행복한 책 읽기 6월의 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

## ▶ 바다가 들리는 편의점

저자: 마치다 소노코

출판사: 모모

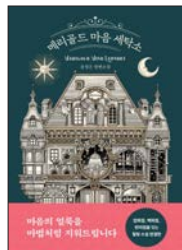


:: 두번째 행복 도서

## ▶ 메리골드 마음 세탁소

저자: 윤정은

출판사: 북로망스



우리는 가끔 시간을 되돌려 과거로 돌아가 후회했던 일을 되돌리고 싶어한다. 그런데 과연 그 일을 지워버리는 게 현명한 선택일까? 그 기억을 지웠을 때 지금의 내가 있을 수 있을까? 만약 그 기억만 없다면 앞으로 행복만 할 수 있을까? 이 책은 한밤중 언덕 위에 생겨난, 조금 수상하고도 신비로운 세탁소에서 벌어지는 일들을 그린 힐링 판타지 소설이다. 창백하게 하얀 얼굴에 젓가락처럼 마른 몸, 까맣고 구불구불 긴 머리의 미스터리한 여자는 세탁소를 찾아오는 누군가를 위해 매일같이 따뜻한 차를 끓인다. 차를 마신 이들은 어느 누구에게도 말하지 못했던 비밀스러운 이야기들을 자기도 모르게 그녀에게 털어놓는다.

기타큐슈 모지항이라는 항구에 자리한 덴더니스 편의점은 오늘도 시끌벅적하다. 꽃미남 점장의 사소한 몸짓, 말 한마디, 표정 하나에 그의 팬을 자처하는 여성들이 연달아 터뜨리는 환호성 때문. 그럴 때마다 고개를 절레절레 흔드는 알바생 옆에서 파트타임 직원 미쓰리는 눈을 반짝이며 남모르게 미소 짓는다. 어느 편의점에서는 볼 수 없는 수상쩍은 광경. 대체 이곳에서 무슨 일이 벌어지고 있는 걸까?