

권층운



약어 : Cs

기호 :  *권층운을 의미하는 다양한 기호중 가장 일반적인 것.

고도 : 상층운/6,000m~(20,000ft~)

하늘 전체를 덮는 얇은 홀이볼 모양의 구름인데, 너무 얇아 해나 달이 구름을 통해서 보인다. 이 구름을 이루는 얼음 결정들은 투과 광선을 굴절시켜 달무리나 햇무리를 만들어 내기도 한다. 권층운은 너무 얇아 구름의 존재를 눈으로 판단하기 어려운데, 무리를 보고 그 존재를 아는 경우도 있다. 흔히 태풍이나 전선이 다가올 때에 발생하며, 날씨가 나빠질 징조일 경우가 많다.

고적운



약어 : Ac

기호 :  *고적운을 의미하는 다양한 기호중 가장 일반적인 것.

고도 : 중층운/2,000m~6,100m
(6,500ft~20,000ft)

회색이나 옅은 회색 빛깔을 띤 둥근 동어리 모양으로, 마치 양 떼처럼 생겼다고해서 '양떼구름'이라고도 한다. 고적운은 물방울로 이루어지며, 2,000~7,000m 높이에 나타난다. 이러한 고적운은 권적운과 그 모양이 비슷하여 구별하기가 쉽지 않다. 권적운과 비슷하지만 고적운이 더 밀도가 높고 덩어리의 부피가 크며 구름의 질감이 뚜렷하게 나타나는 것이 특징이다.

고층운



약어 : As

기호 : ∟

고도 : 중층운/2,400m~6,100M
(7,900ft~20,000ft)

회색이나 진한 회색을 띤 베일 모양의 구름으로 2,000~5,000m 높이에서 나타나며, '높층구름'이라고도 한다. 온 하늘을 덮는 경우가 많으며, 해나 달을 완전히 가리기도 한다. 이 구름에서 세찬 비는 내리지 않지만, 약한 비나 눈 등이 내린다. 그림자가 생기지 않는다면 권층운이 아닌 고층운일 확률이 높다.

난층운



약어 : Ns

기호 : ∟∟

고도 : 하층운/~3,100m(~10,000ft)

짙은 회색을 띠면서 하늘 전체를 덮는 구름으로, 비 또는 눈을 동반하고 있기 때문에 '비구름'이라고도 부른다. 이 구름은 고층운의 높이까지도 발달할 수 있다. 난층운의 비는 빠르게 증발하며 구름 아래의 습도를 올리고 바람에 흩날리는 구름과 안개를 만들어낸다. 연속적인 비 또는 눈을 내리게 만드는 구름이다.

층적운



약어 : Sc

기호 : ~

고도 : 하층운/~2,400m(~8,000ft)

고적운과 비슷하지만 더 낮은 곳에 위치한 뭉게구름. 덩어리 모양의 구름이 층을 이루고 있는 구름이며 입자는 물방울로 되어 있다. 구름 밑은 회색인데, 두꺼울 때는 암흑색이 되기도 한다. 이 구름이 나타났을 때 드물게 비나 눈이 내리는 경우도 있다. '두루마리구름'이라고도 불린다.

층운



약어 : St

기호 : —

고도 : 하층운/~2,000m(~6,000ft)

회색의 안개 모양을 한 구름으로 '안개구름'이라고 부르기도 한다. 구름의 높이가 높지 않으며 층운 사이사이로 하늘이 보일 때도 있다. 주로 비가 오고 있는 산간 지역이나 맑은 날 아침에 잘 나타나는 구름이다. 비가 오게 되면 난층운을 변형된다. 층적운도 그렇지만 이 구름도 산꼭대기나 비행기와 같이 높은 곳에서 바라보면 마치 파도치는 바다와 같은 장관을 연출하는데, 이 때문에 "운해(雲海)"라는 표현이 붙기도 한다.

종아리 박살내는 1분 운동



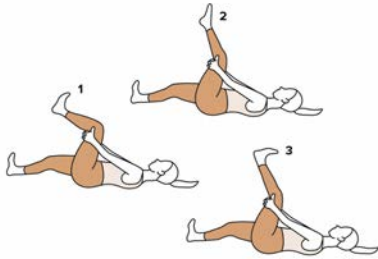
'신의 영역' 종아리 탄력을 극대화해주는 다섯 가지 운동.

01 | STRAIGHT LEG RAISE

01

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

- ① 바르게 누워 왼쪽 다리를 천장을 향해 올린 뒤, 양손을 깍지 끼고 무릎 뒤를 감싸 몸 쪽으로 당긴다.
- ②,③ 무릎을 편상태를 유지하며 발끝을 위로 향하게 했다가 다시 발등 쪽으로 당기는 동작을 반복한다.



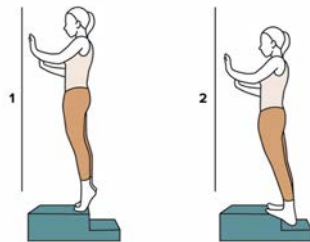
●●● #햄스트링, 종아리 스트레칭 ●●●

02 | CALF STRETCH ON STAIRS

02

work▶ 하루에 15회 3세트 반복한다.

- ① 바닥보다 높은 계단 위에 다리를 골반 너비로 벌리고 선 채 뒤꿈치를 든다.
- ② 뒤꿈치가 계단 아래 바닥에 닿도록 내린다. 이때 척추가 한쪽으로 쏠리지 않게 균형을 유지하며 발꿈치를 천천히 내릴 것.



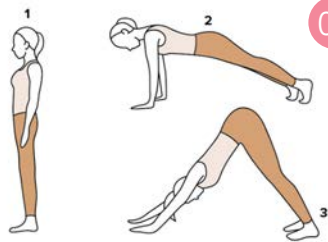
●●● #종아리 스트레칭, 발목 가동성 향상 ●●●

03 | DOWN DOG GASTROCNEMIUS STRETCH

work▶ 하루에 15초 3세트 반복 한다.

①, ② 두 손과 다리는 골반 너비로 벌린다. 무릎을 곧게 펴고 플랭크 자세를 취한다.

③ 팔은 앞으로 펴고, 머리는 팔 사이로 집어 넣는다. 가슴과 어깨는 바닥으로 누르듯 내린다. 머리부터 허리까지 일차 자세를 유지하다 천천히 돌아온다.



03

●●● #비복근 및 종아리 스트레칭 ●●●

04

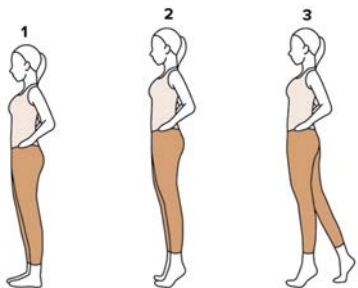
04 | TOE WALKING

work▶ 하루에 30회 3세트 반복 한다.

① 손을 허리 위에 얹고 발은 골반 너비로 벌려 선다.

② 발목이 뒤틀리지 않게 주의하며 뒤꿈치를 들어 올린다.

③몸이 위로 늘어난다는 느낌으로 허리를 바로 세우고 앞으로 걸어간다. 밸런스가 무너지지 않도록 신경 쓸 것.



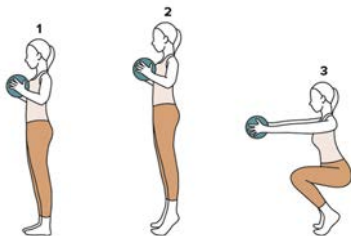
●●● #종아리 근육의 탄력 향상 ●●●

05 | HEEL LIFT SQUAT

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

①, ② 공이 가슴 높이에 오도록 두 손으로 잡고 다리는 골반 너비로 벌리고 선 채 뒤꿈치를 들어 올린다.

③ 공을 앞으로 밀어내듯 보내면서 엉덩이를 뒤로 빼며 스쿼트를 한다. 중심이 흔들리지 않도록 균형을 유지하며 시작 자세로 돌아온다.



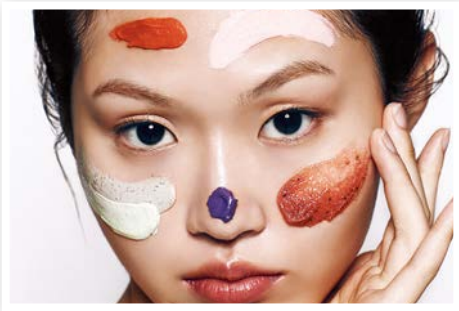
05

●●● #하체 근력 및 종아리 탄력 향상 ●●●

제2의 심장, 종아리!

종아리 근육은 심장에서 내려보낸 혈액을 다시 심장 부위로 쏠아 올리는 '펌프' 역할을 한다. 종아리 근육에 문제가 있으면 하지부종이나 하지정맥류와 같은 질병이 생길 위험도 높다. 종아리의 혈액 순환 기능이 떨어지면 부종이 생기며 통증이 동반되고, 심한 경우에는 정맥 판막이 손상되는 하지정맥류가 나타날 수 있다. 하지정맥류가 있으면 다리가 무겁게 느껴지며, 자주 다리가 저린다. 특히 밤에 다리에 쥐가 나 자주 깬다면 하지정맥류를 의심해볼 필요가 있다. 증상에 따라 다르지만 혈관이 튀어나오고 통증이 있는 상태라면 시술 및 수술 등의 치료를 고려해야 한다.

워시오프 마스크



모공 고민을 말끔히 씻어낼 워시오프 타입 모공팩을 소개한다. 비교를 통한 확실한 선택을 해보자.

- ⑥ 이니스프리 수퍼 화산송이 모공 마스크
- ⑦ 클라랑스 SOS 퓨어 리밸런싱 클레이 마스크
- ⑧ 한울 부들밤 말끔피지 모공팩

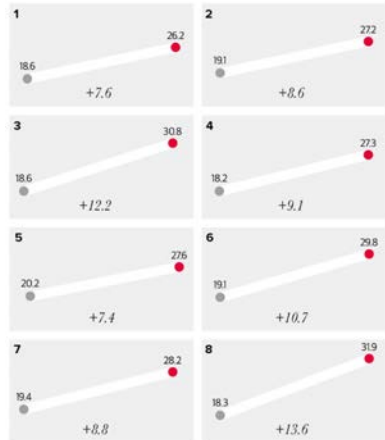
리스트업



- ① 러쉬 마스크 오브 매그너민티 셀프 프리 저빙
- ② 베네피트 더 포어퍼셔널 딥 리트리트
- ③ 비플레인 녹두 모공 클레이 팩
- ④ 스킨푸드 딸기 슈가 푸드 마스크
- ⑤ 오리진스 오리지널 스킨™ 로즈 클레이 마스크

수분감은?

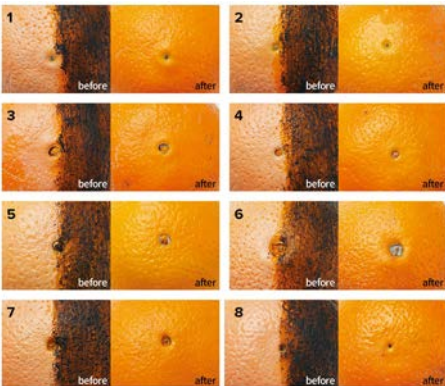
실험 방법 제품을 바르기 전, 바른 직후의 수분도를 측정했다. 수치가 높을수록 세안 후에도 촉촉한 제품.



- ① 러쉬 ★★★★★☆ 수분도가 조금씩 높아졌다.
- ② 베네피트 ★★★★★☆ 건조함 없이 보송하게 마무리된다.
- ③ 비플레인 ★★★★★☆ 수분도가 급격하게 상승했다.
- ④ 스킨푸드 ★★★★★☆ 속썩김 없이 촉촉하다.
- ⑤ 오리진스 ★★★★★☆ 올라간 수분도가 일정 시간 유지된다.
- ⑥ 이니스프리 ★★★★★☆ 닦아낸 후에도 촉촉하다.
- ⑦ 클라랑스 ★★★★★☆ 피부 땅김 없이 편안하다.
- ⑧ 한울 ★★★★★☆ 세안 직후 가장 촉촉하다.

모공 속 노폐물까지 케어 가능?

실험 방법 모공처럼 깊고 울퉁불퉁한 오렌지 껍질에 파운데이션과 마스크라를 바르고 세안한 뒤 표면을 확인했다.

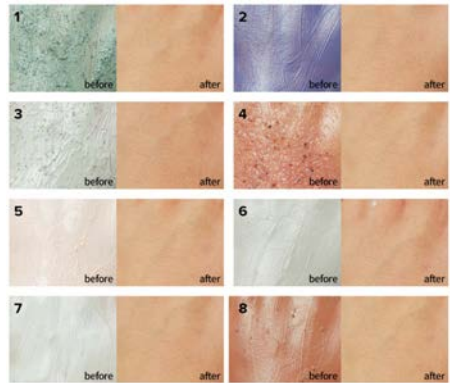


- ① 러쉬 ★★★★★☆ 표면에 바른 노폐물이 대부분 지워졌다.
- ② 베네피트 ★★★★★☆ 전체적으로 말끔하고 화사해졌다.
- ③ 비플레인 ★★★★★☆ 마스크라 끼임이 살짝 보인다.

- ④ 스킨푸드 ★★★★★☆ 마스크라 끼임이 있지만 대체로 세정된다.
- ⑤ 오리진스 ★★★★★☆ 제품을 바르기 전보다 매끈해졌다.
- ⑥ 이니스프리 ★★★★★☆ 베이스가 미세하게 남았다.
- ⑦ 클라랑스 ★★★★★☆ 거의 완벽하게 세정된다.
- ⑧ 한울 ★★★★★☆ 표면에 조금씩 제형이 남았다.

사용감은?

실험 방법 손등에 동일한 양의 제품을 바르고 20분 뒤 물에 5분간 담근 다음 잘 닦였는지 확인했다.



- ① 러쉬 ★★★★★☆ 큰 알갱이가 조금 뭉쳤다.
- ② 베네피트 ★★★★★☆ 물에 빠르게 녹는다.
- ③ 비플레인 ★★★★★☆ 부드럽게 잘 닦인다.
- ④ 스킨푸드 ★★★★★☆ 금세 잘 닦인다.
- ⑤ 오리진스 ★★★★★☆ 살짝 뭉치면서 녹는다.
- ⑥ 이니스프리 ★★★★★☆ 굴곡진 곳에 제형이 조금 남았다.
- ⑦ 클라랑스 ★★★★★☆ 대체로 잘 씻겼다.
- ⑧ 한울 ★★★★★☆ 알갱이까지 말끔하게 닦였다.

매력적인 입술



입술성형이란?



'앵두 같은 입술'이란 말도 있듯이, 옛날 우리 여성들이 선망하던 입술은 조그맣고 단정하게 다물어진 입술이었습니다. 최근에는 윗입술보다 아랫입술이 조금 두텁고 윤곽이 확실한 관능적인 입술이 사랑을 받고 있습니다. 입술의 길이는 양쪽 눈동자의 중앙측, 동공의 까만 점에서 수직으로 내려온 정도가 이상적이란 평입니다.

▶ 이상적인 입술의 모양

입술은 1mm만 바뀌어도 얼굴의 전체의 인상이 달라지게 됩니다. 그만큼 입술은 우리 얼굴 인상

입술성형은 각 유형별 입술을 피부타입, 입술의 두께, 간격 등 얼굴의 전체적인 조화를 고려하여 세련되고 아름다운 입술로 변화시키는 수술입니다.

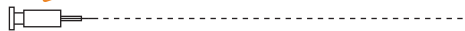
서 차지하는 비중이 큼니다. 알맞은 입술의 두께는 얼굴 전체의 크기나 입 크기와의 조화에 따라 다르지만 평균적으로 윗입술과 아랫입술의 두께 비율이 약 2:3정도 되고 윤곽선이 확실하게 전체적으로 활처럼 흰 모양을 형성할 때 가장 이상적입니다. 입술의 길이는 양 눈동자의 정 중앙, 즉 동공의 까만 점에서 수직으로 내려온 길이가 적당합니다.



▶ 입술성형 수술대상

- 입술이 너무 두껍거나 얇은 경우
- 입술이 비대칭인 경우
- 또렷한 입술라인을 갖고 싶은 경우
- 일자로 밋밋한 입술을 가진 경우

수술 방법



입술확대

입술은 1mm만 뒤집어도 점막 부분이 앞으로 나오고 그만큼 넓어지는 것을 느끼게 됩니다. 입술 확대는 이런 원리를 이용해 입술과 점막의 경계 부위에 지방이나 필러를 주사합니다. 입술과 점막의 경계부위가 블록해지면 입술이 밀려나면서 도톰해지는 효과가 있습니다.



시술 전

필러 주입

시술 후

입술축소

너무 두꺼운 입술은 어색해 보이기 쉽습니다. 입술축소술은 입술과 이어져있는 점막 부위를 이용합니다. 점막부분을 칼로 절개하여 적당한 양을 잘라낸 뒤 다시 정교하게 봉합합니다. 점막부분의 부피가 줄어들면서 점막과 이어져 있는 입술부분이 입 안으로 말려들어가 입술이 얇아지게 됩니다. 안쪽을 절개하기 때문에 흉도 보이지 않습니다.



수술 전

입술내측 절개

점막 일부 제거

입이 돌출된 경우
근육까지 제거

미세 봉합

수술 후

큐피트성형

일자로 평평하고 맛맛한 입술을 큐피트 화살처럼 굴곡지고 입체감을 살리는 수술입니다. 입술 안쪽의 점막을 절제하고 입술꼭지가 돌출된 입술모양을 만듭니다. 자연스러운 입술라인으로 포인트가 생겨 생기 넘치는 입술라인을 만들 수 있습니다.



수술 전

수술 후

입술굴성형

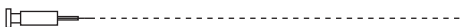
아랫입술 중앙부분을 절개하여 살짝 갈라지는 효과를 주어 섹시한 이미지를 완성합니다.



수술 전

수술 후

수술효과

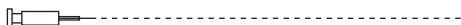


- **긍정적 이미지**
매력적인 입술로 자신감있고 긍정적인 이미지로 변화합니다.

- **생기 넘치는 인상**
입술성형으로 인해 밝고 생기있는 인상으로 변화합니다.

- **얼굴전체의 균형감**
얼굴전체와 입술의 조화롭고 균형감을 이룹니다.

수술 후 주의사항



- 수술 직후 바로 음식물 섭취는 가능하지만 가능한 맵고 짠 자극적인 음식은 피하는 것이 좋습니다.

- 수술 후 수술 부위가 점점 단단하게 느껴지지만 2~3개월 시간이 가면 저절로 풀리기 시작하고 6~12개월이 지나면 수술 받기 전 상태처럼 부드럽게 회복됩니다.

- 수술 후 염증이나 혈종, 피멍, 비대칭, 감각이상, 흉터 과잉형성 등 부작용이 발생할 수 있지만 대부분 후유증 없이 잘 치유됩니다.

셀카를 더 예쁘게! 페이스 주얼 사용법



원래라면 손톱을 꾸며주던 큐빅과 파츠들이 이제는 얼굴로 자리를 옮겼다. 파티할 때, 셀카 찍을 때 유용한 페이스 주얼 메이크업!

NewJeans



스티커로 다이어리도 꾸미고, 폰도 꾸미고 이제는 얼굴까지 꾸미는 시대! 뉴진스는 거대한 하트 스티커를 양 볼에 붙여 치크를 장식하거나, 눈 밑에 곰돌이 스티커나 무지개 스티커를 붙이는 등 각자의 개성을 담아 특유의 하이틴 무드를 완성

BLACKPINK 로제



이번에 국내 런칭하는 뷰티 브랜드 시미헤이즈 뷰티의 CEO, 시미 & 헤이즈와도 절친한 사이로 알려진 블랙핑크 로제는 시미헤이즈 뷰티의 페이스 주얼로 얼굴을 장식하고 콘서트를 즐겼습니다. 로제처럼 눈과 눈 사이와 콧대 부분에 반짝이는 페이스 주얼을 붙여주면 신비로운 분위기를 더할 수 있어요. 로제는 눈두덩에 글리터까지 더해 연결된 듯한 메이크업을 완성했네요.

LE SSERAFIM 홍은채



르세라핌 홍은채는 얼굴 전체를 가로 지르는 은하수를 새긴듯 반짝이 글리터와 별 스티커를 활용한 메이크업을 선보였습니다. 한 쪽은 입자가 큰 글리터나 별 스티커를, 다른 한 쪽은 아주 작은 미니 사이즈의 글리터와 스티커를 붙여 비대칭으로 꾸며주었네요. 페스티벌 무드에 제격이죠?

aespa



얼굴에 잔뜩 스티커를 붙이고 닝닝의 생일파티를 즐긴 에스파 멤버들. 마치 어린이들이 스티커 꾸미기를 하듯이 얼굴 전체에 스마일, 반짝이, 컵 케이크, 행성 등의 커다란 스티커를 붙여주었습니다. 이런 페이스 주얼이나 스티커를 활용한 메이크업은 파티에서 함께 했을 때 더욱 빛을 발하죠. 다 같이 모여 사진을 찍으면 키치한 분위기가 UP된답니다.

STAYC 윤&재이



스테이씨의 윤과 재이처럼 얼굴 뿐만 아니라 쇄골과 어깨, 팔까지 페이스 주얼 스티커로 도배해 보세요. 페스티벌이나 야외 파티에서 민소매, 탑 등을 입고 뜨거운 태양을 즐길 예정이라면 스티커로 바디까지 포인트를 주는 것도 좋은 방법! 커다란 스티커 한 두개만 어깨 쪽에 붙이거나 자잘한 반짝이 스티커, 주얼 스티커를 여러개 이어붙이면 된답니다.

반바지 근사하게 입는 법



아직도 덥고 끈적한 날씨가 이어지는 9월이면 매일 찾게 되는 반바지. 쿨하고 힙하게 입고 싶다면? 사복 패션 강인들의 데일리 룩을 참고하자.

(G)I-DLE 민니



화이트 쇼츠에 하늘색 미우미우 로고 니트 톱으로 상큼한 휴양지 서머 룩을 완성한 (여자)아이들 민니. 니트와 같은 컬러의 버킷 해트를 쓰고 머리를 양 갈래로 땀아 소녀 같은 매력을 드러냈다.

채정안



화이트 컬러 테일러드 재킷과 데님, 로퍼로 조화롭게 스타일링해 톰보이 무드를 연출한 채정안. 쇼츠는 허벅지 중간보다 살짝 아래로 내려오는 길이에 낙낙한 핏을 선택해 편안함까지 놓치지 않았다.

김나영



핑크색 셔츠에 스포티한 트랙 쇼츠와 운동화로 조화로운 룩을 선보인 김나영. 클래식한 셔츠에 뽀얀 슬랙스나 미디스커트 대신 트랙 쇼츠를 입으니 무척 발랄하고 캐주얼해 보인다. 레드 컬러 프레임이 눈에 띄는 선글라스와 구찌 토트백을 착용해 뉴트로 스타일로 마무리한 그녀의 센스도 놓치지 말 것.

이시영



허벅지 중간쯤까지 내려오는 레깅스인 바이크 쇼츠. 실루엣이 적나라하게 드러나는 게 부담스럽다면 이시영의 데일리 룩에서 힌트를 얻어보자. 티은 바로 엉덩이를 가려주는 루스한 핏의 상의와 매치하는 것. 이시영처럼 올 블랙 룩으로 스타일링해도 좋고 아예 팬츠와 상반되는 컬러를 매치해도 멋스럽다.

(G)I-DLE 전소연



데님 마이크로 쇼트 팬츠에 슬리브리스 톱, 볼 캡까지 매치해 캐주얼한 서머 룩을 완성한 (여자)아이들 전소연. 일반적인 쇼츠보다 길이가 훨씬 짧은 마이크로 쇼츠 코디는 과감할수록 힙해 보인다. 전소연은 볼드한 실버 체인 액세서리, 빅 벨트 등의 아이템으로 핑키한 멋을 더했다.

오마이걸 미미



화사한 컬러와 플라워 프린트가 사랑스러운 크롭트 블라우스에 빈티지 데님 쇼츠를 매치한 오마이걸 미미. 힙한 스트리트 감성을 더하고 싶다면 미미처럼 브레이슬릿이나 네클리스 등 액세서리를 다양하게 레이어드해보자.

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.

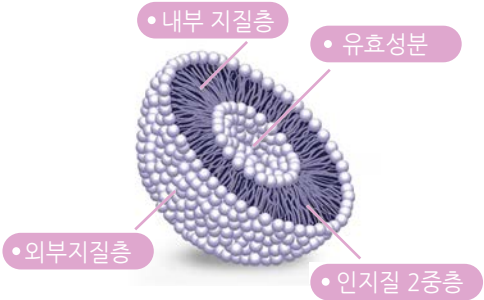
요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

01 리포솜과 코스메 Cellogy 리포솜 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

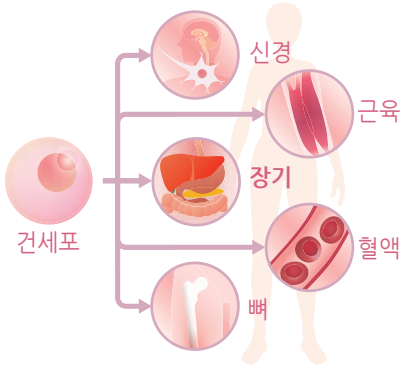


02 줄기세포 Cellogy 의료재생 화장품

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

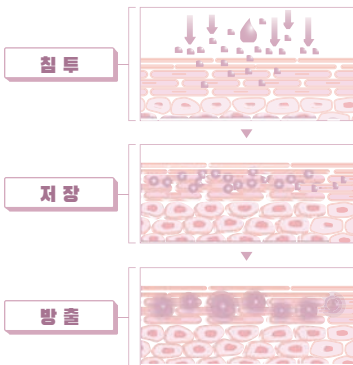
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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



₩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.

BABY1

말 잘 듣던 아이가 짜증을 부려요



* 고민 있어요

17개월된 저희 아이는 평소 말기도 잘 알아듣는 편이고, 별 탈 없이 잘 크고 있는데요, 요즘 들어 블록쌓기를 하다 실수로 무너지거나, 뭔가 예상치 못한 일이 발생하면 엄청 짜증을 내거나 소리를 지릅니다. 말 잘 듣던 아이가 이렇게 짜증을 부리니 어떻게 해야 할지 잘 모르겠습니다.

💬 걱정 말아요

17개월이면 서서히 자아가 싹트기 시작해 사소한 것에서도 스스로 하기를 원하는 시기입니다. 그러나 이 시기에는 단순 과제일지라도 수행이 자유롭게 못하므로 잦은 실수나 좋지 않은 결과가 초래되기 쉽습니다. 이러한 결과에 대해 기질적으로 까다로운 아동의 경우 결과에 대한 인과 관계를 이해하지 못하므로 우리 아이와 같이 짜증이나 다소 공격적인 언행으로 자신의 감정을 표현하기도 합니다. 일반적으로 발달이 빠르며 기질적으로 다소 예민한 아동에게서 이러한 행동관찰이 종종 이루어지기도 합니다. 이러한 경우 주변에서는 아이의 이러한 행동표현에 대해 야단이나 질책은 하지 마시고, 아이의 감정표현이 어느 정도 이루어지고 아이 스스로 감정이 다소 수그러질 때까지 기다리신 후에 차근차근 결과가 그리 된 것에 대해 아이가 이해할 수 있도록 설명해 주세요. 더불어 어머님께서 곁에서 도와 주시며 다시 한번 동일한 과제나 유사 과제를 할 수 있도록 배려해주세요. 때로는 어머니의 도움 하에 이루어지더라도 실패할 수 있으며, 그러한 경우 다시 시도하면 된다는 것 역시 배울 수 있도록 해 주시기 바랍니다. 이러한 자신의 감정표현 및 사회적인 기술은 성장하며 주변으로부터 서서히 학습하는 것이므로, 편안한 마음으로 아이와 즐거운 시간 보내세요.

BABY2

아이가 겁이 많고, 소심해요



*고민 있어요

만 19개월 남자아이를 키우고 있는 엄마예요. 18개월부터는 전보다 낯을 더 가리는 것 같아요. 특히 친숙하지 않은 사람이 무엇인가 하지말라는 신호를 보내면 좌절한 표정으로 울음을 터뜨려요. 큰 소리를 친 것도 아니고, 그저 안전상의 이유로 하지 말라고 했는데도 말이죠. 하고 싶은 놀이를 못하게 할 것 같으면 그 사람 주위를 맴돌면서 선뜻 놀이감을 달라는 말도 못해요. 아기가 겁도 좀 있고 소심하고, 새로운 사람에게 쉽게 다가서지 못하는 것 같아 걱정이 됩니다.

💬 걱정 말아요

어머님의 글로 보아 우리 아동의 경우 기질적으로 다소 소심하고 내향적인 아이라 생각됩니다. 이러한 기질을 가진 아동의 경우 낯선 사람과 환경에의 적응시간은 그렇지 않은 아동보다 조금 더 필요하며 과정 역시 조금 더 길어지게 됩니다. 이러한 기질적인 행동은 양육에 의한 것도 있지만 19개월이면 대부분 기질적인 요인에 의한 행동이라 볼 수 있습니다. 기질적으로 소극적이며 내향적인 아동의 경우 환경의 변화가 있을 경우 미리 아이로 하여금 준비할 수 있도록 배려해 주셔야 합니다. 예를 들어 새로 유치원에 다녀야 할 경우 미리 유치원을 같이 방문해 보는 것도 아이로 하여금 심리적인 준비를 할 수 있도록 도와주며, 새로운 환경에 두려움 없이 적응할 수 있도록 해줍니다. 더불어 이러한 소극적인 기질을 나타내는 아동에게는 특정 행동이나 표현을 하도록 강요해서는 안됩니다. 특정 행동강요의 경우 아이의 두려움은 더욱 커져 자신감 없는 행동을 더욱 강화시킬 뿐 행동 개선에 전혀 도움이 되지 않는다는 것을 기억해주세요.

BABY3

아이의 부정적인 말, 어떻게 고치나요



*고민 있어요

16개월 남자를 키우고 있습니다. 밥 먹을 때마다 많이 애를 먹이는 편이에요. 최근에는 먹기 싫은 음식을 뱉거나 던지길래 제가 두 세 번 "아이씨"라고 말하며 짜증을 냈어요. 그 후 아기가 음식을 뱉거나 흘리고 나서는 "아이씨, 아이씨" 하네요. 정색하며 그런 말 하는 거 아니라고 몇 번 혼을 냈는데, 이제는 놀면서도 저 말을 해요. 어떻게 고쳐야 할까요?

💬 걱정 말아요

모방이 급속도로 많아지는 때니 엄마의 말 하나 행동 하나도 조심스러운 시기이지요. 아이는 그 말이 욕인지 좋은 말인지 가치 판단이 없어요. 그냥 자연스럽게 모방한 것이지요. 그냥 자연스럽게 '내가 음식을 뱉을 때는 엄마가 "아이씨" 했으니, 뱉고 나서는 그 말을 하는 거구나.' 하고 짝꿍처럼 연결시키는 것뿐이에요. 그 말에 대한 울고 그림이 없으니 엄마가 그 말을 했다고 혼내거나 정색을 하는 것이 아이로서는 납득이 안되고 잘 고쳐지기도 어렵지요.

이럴 때는 아이가 음식을 흘리거나 할 때 어머니 할 수 있는 다른 말씀을 자꾸 들려주세요. 예를 들면 "아이쿠" 라든지 "주르르 나왔네." 처럼 아직 말이 익숙하지 않고 의성어, 의태어가 더 좋은 시기이니 그런 종류의 말로 대체하여 "아이씨" 대신 쓸 수 있게 하는 것이지요. 아이들은 부정적 행동을 제한하는 것뿐만 아니라 부정적인 것을 대신할 긍정적인 행동이나 말을 계속적으로 경험시키고 노출시키는 것이 훨씬 더 효과적입니다.

간편하고 맛있는 티 푸드



비스코티

[재료]

식물성 오일 30ml, 달걀 1개, 바닐라 엑스트랙트 5ml, 설탕 50g, 소금 1g, 박력분 80g, 베이킹파우더 2g, 아몬드 가루 50g

1인분 기준

[만들기]

①식물성 오일, 바닐라 엑스트랙트, 설탕, 소금을 볼에 넣고 설탕 입자가 보이지 않을 때까지 거품기로 휘핑한다.

②①에 체 친 박력분, 베이킹파우더, 아몬드 가루 순으로 넣은 뒤 가루 재료가 완전히 섞일 때까지 주걱으로 자르듯 섞는다.

③유산지나 테프론 시트를 깐 오븐팬에 반죽을 올려 15×8×1.5cm 크기로 성형한다.

④180도로 예열한 오븐에서 25분간 구운 뒤 식힘망에 올려 20~30분간 식힌다.

⑤비스코티를 1.5cm 두께로 썰어 유산지 또는 테플론 시트를 깐 오븐팬에 1cm 정도 간격을 두고 올린 뒤 170도로 예열한 오븐에서 10분간 굽는다.

⑥오븐팬째 오븐에서 꺼내 비스코티 위아래를 뒤집고 10분 더 굽는다. 식힘망에 올려 완전히 식힌다.

재료가 특별하지 않고, 과정이 복잡하지 않은데도 눈과 입에 기쁨을 주는 홈베이킹 레시피.



병아리콩 브라우니

[재료]

병아리콩 140g(또는 병아리콩 통조림 300g), 머스코바도 설탕 120g, 달걀 2개, 식물성 오일 40ml, 코코아 파우더 30g, 바닐라 엑스트랙트 5ml, 베이킹파우더 4g, 베이킹소다·소금 2g씩, 초코칩 40g

1인분 기준

[만들기]

①물에 불린 병아리콩을 냄비에 넣고 물을 충분히 부어 1시간 정도 삶는다. 병아리콩 통조림을 사용할 경우 체에 밭쳐 물기만 제거하면 된다.

②삶은 병아리콩을 체에 밭쳐 물기를 없앤 뒤 초코칩을 제외한 모든 재료와 함께 푸드 프로세서 또는 고성능 블렌더에 넣고 간다.

③병아리콩의 형체가 보이지 않을 정도로 곱게 갈아지면 초코칩을 넣고 주걱으로 섞는다.

④사각 틀에 유산지를 놓고 반죽을 채운 뒤 윗면을 고르게 정리한다.

⑤④를 170도로 예열한 오븐에서 25분간 구운 뒤 틀에서 꺼내 식힘망에 올려 식힌다.



영국식 스콘

1인분 기준

[재료]

중력분 300g, 베이킹파우더 8g, 무염버터·설탕 60g씩, 소금 1g, 우유 100ml, 달걀 1개

[만들기]

①체에 친 중력분과 베이킹파우더에 버터, 설탕, 소금을 넣고 버터 크기가 0.2~0.3cm 정도가 될 때까지 스크레이퍼로 잘게 다지듯 반죽한다. 이때 버터가 녹지 않도록 조심한다.

②볼에 우유와 달걀을 넣고 거품기로 곱게 푼다. 완성한 달걀우유물 10ml는 따로 덜어둔다.

③①의 반죽에 ②를 넣고 날가루가 보이지 않을 때까지 포크로 섞은 뒤 손으로 재빨리 뭉쳐 한 덩어리로 만든다.

④반죽을 랩으로 감싼 뒤 냉장실에 30분~1시간 정도 둔다.

⑤덧밀가루를 뿌린 작업대에 반죽을 올리고 2.5~3cm 두께가 될 때까지 밀대로 민 뒤 원형 쿠키 틀로 반죽을 찍어낸다.

⑥유산지 또는 테플론 시트를 간 오븐 팬에 3cm 정도 간격을 두고 반죽을 올린다.

⑦반죽 위에 붓으로 ②에서 남겨둔 달걀우유물을 고루 바른다.

⑧180도로 예열한 오븐에서 ⑦을 15분간 구운 뒤 식힘 망에 올려 식힌다.



올리브오일 케이크

1인분 기준

[재료]

박력분 120g, 베이킹파우더 5g, 소금 1g, 달걀 2개, 설탕 80g, 올리브오일·우유 80ml씩, 바닐라 익스트랙트 5ml

[만들기]

①체에 친 박력분과 베이킹파우더에 소금을 넣는다.

②다른 볼에 달걀과 설탕을 넣고 핸드믹서 중속으로 30초간 섞는다.

③②에 올리브오일과 바닐라 익스트랙트를 넣은 뒤 핸드믹서 중속으로 30초간 섞는다.

④③에 우유를 넣고 핸드믹서 중속으로 30초간 더 섞는다.

⑤④에 ①의 가루 재료를 넣고 핸드믹서 저속으로 날가루가 보이지 않을 때까지 섞는다.

⑥원형 틀에 유산지를 놓고 ⑤의 반죽을 채운 뒤 바닥으로 두세 번 내리쳐 반죽 속 기포를 빼낸다.

⑦⑥을 180도로 예열한 오븐에서 25분간 굽고 식힘 망에 올려 5분 정도 식힌 뒤 틀에서 꺼내 완전히 식힌다.

⑧케이크 뒷면에 베이킹용 붓으로 올리브오일을 살짝 바른다.

'눈이 뻑뻑' 안구 건조증



바람이 불고 건조한 가을철에는 눈의 수분이 증발하기 쉽다. 이로 인해 눈이 건조한 상태가 지속될 경우, 눈물이 부족해지고 자극을 받으면서 '안구건조증'이 발생할 수 있다.

1 | 정의

안구 건조증은 눈물의 분비가 줄어들거나, 눈물은 많이 분비되더라도 그 성분에 변화가 생김으로써 안구 건조 등 여러 가지 증상이 나타나는 상태를 의미합니다. 눈물은 세 층으로 이루어져 있습니다. 가장 안쪽 층은 점액층으로, 수성층이 고르게 퍼지게 하는 역할을 합니다. 중간층은 수성층으로, 눈물 층의 대부분을 형성합니다. 눈을 촉촉하게 유지하고, 눈에서 이물질 제거합니다. 가장 바깥층은 지방층으로, 수성층의 증발을 막는 역할을 합니다. 나이가 들거나, 눈물을 분비하는 데 관여하는 눈 구조물들에 염증, 외상 등의 손상이 생기면 안구 건조증이 발생할 수 있습니다.

2 | 원인

안구 건조증의 원인은 다음과 같습니다.



- ① 노화... 가장 흔한 원인입니다. 정상적인 노화 현상에 의해 눈물의 분비량이나 눈물의 상태가 변합니다.
- ② 동반 질환... 류마티스성 관절염, 쇼그렌 증후군(입, 눈 등 몸 전체 점막에 염증이나 건조가 발생하는 류마티스 질환), 루프스, 공피증, 당뇨병, 비타민 A 결핍증 등의 질병이 있으면 눈물 생산량이 줄어듭니다.
- ③ 만성 결막염... 만성적인 염증에 의해 결막에서 점액 분비선 역할을 담당하는 술잔 세포들이 줄어들면 점액 분비량이 적어집니다. 이로 인해 수분을 점액층에 붙잡아 둘 수 없어서 눈물층 중 수성층이 눈물관을 통해 코로 흘러나가 버립니다.
- ④ 갑상선 질환... 갑상선기능항진증으로 인해 눈이 커져서 과도하게 눈물이 증발할 수 있습니다. 또는 갑상선기능저하증으로 인해 눈물 생성이 감소할 수 있습니다.

⑤ 여성호르몬 감소...갱년기 때 여성호르몬이 감소하여 눈물 생성이 줄어듭니다.

⑥ 약물 복용...항생제, 항히스타민제, 이뇨제, 지사제, 스키포라민과 같은 부교감신경 차단제, 고혈압 치료를 위한 베타차단제, 수면제, 피임약, 일부 여드름 치료제, 일부 항우울제, 일부 마취제 등 눈물 생성을 감소시키는 약물 때문에 눈물이 마를 수 있습니다.

⑦ 환경 요인...주위 환경이 건조하거나, 연기나 먼지 자극, 햇볕, 바람 등으로 눈이 자극되거나, 독서나 컴퓨터를 하면서 무의식 중에 눈을 깜박이는 횟수가 줄어들면 안구 건조증이 생기기 쉽습니다.

⑧ 기타...방사선이나 염증으로 인한 눈물샘 손상, 각막의 예민성 감소, 과도한 눈물 증발, 눈꺼풀 문제(눈꺼풀 속말림, 눈꺼풀 겹말림, 눈꺼풀염) 등으로도 발생할 수 있습니다.

3 | 증상

안구 건조증의 증상으로는 눈의 자극감, 모래가 굴러가는 것 같은 이물감, 눈이 타는 듯한 작열감, 침침하다고 느끼는 눈의 불편감, 가려움, 눈부심, 갑작스러운 과다한 눈물 등이 있습니다.

4 | 진단

안구 건조증을 진단하기 위해서 눈물의 안정성에 대한 검사를 가장 먼저 실시해야 합니다. 우선 세극등 현미경 검사를 시행하여 눈물막의 높이, 안검염의 정도, 마이봄샘 기능 장애에 의한 각막 상피 병변, 결막 충혈, 알레르기 등의 상태를 알아보아야 합니다.

5 | 치료

① 인공 누액을 통한 눈물 공급
안구 건조증의 가장 보편적인 치료 방법은

인공 누액을 이용하여 모자라는 눈물 성분을 공급해 주는 것입니다. 인공 누액을 항상 휴대하면서 불편감을 느낄 때마다 자주 점안하는 것이 좋습니다. 연고 형태, 안약과 연고의 중간 정도인 묽은 젤리 형태 등 여러 종류의 점안액이 있으므로, 자신의 눈에 편한 것을 고르는 것이 좋습니다. 안검염으로 인한 안구 건조증에는 IPL 치료가 도움이 될 수 있습니다.



② 눈꺼풀 청소

눈꺼풀 청소는 눈물의 지방층을 회복시켜 눈물의 증발을 줄이고 안구 건조증을 호전시킬 수 있습니다. 면봉에 깨끗한 식염수나 안과에서 처방받은 연고를 발라서, 속눈썹이 나오는 부위를 하루 2~3회 정도 닦아 줍니다.

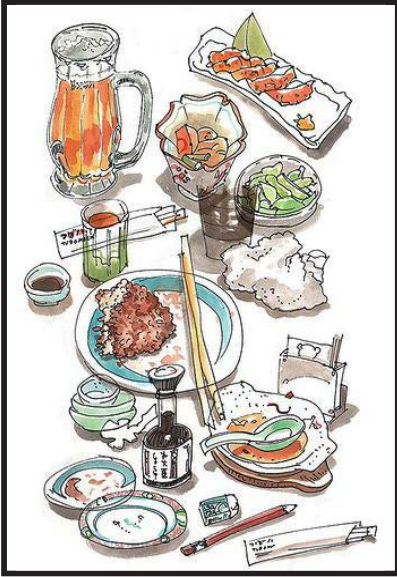
③ 눈물점 폐쇄

눈물이 배출되는 눈물점을 막으면 효과를 볼 수 있습니다. 이때 안구 건조증 정도에 따라 아래쪽 또는 위, 아래 모두를 막을 수도 있고, 일시적 또는 영구적으로 막을 수도 있습니다. 눈물점을 제거할 수 있는 기구를 삽입할 수 있고, 전기로 소작하는 방법도 있습니다.

6 | 주의사항

약물 요법을 시행하면서 환경 요인에 신경 써야 합니다. 먼지가 많은 작업장을 피하는 것이 좋습니다. 건조한 곳에는 가습기를 틀어서 공기를 습하게 만들어 주는 것이 효과적입니다. 장시간 독서나 운전, 컴퓨터 작업을 할 때는 자주 눈을 깜박이거나 휴식을 취하는 것이 좋습니다. 알레르기성 결막염, 안검염 등이 동반되었을 때에는 이에 대한 치료를 병행하여야 합니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

やきとんのみつぼ
이자카야·야키톤
(ヤキトンノミツボ)



아직 해도 떨어지지 않은 오후 4시반. 오픈과 동시에 줄줄이
들어오는 손님들에 눈감쩍할 새에 만원이 된다. 서로가 마주
보고 앉게 되는 '11자형' 카운터 자리에서 자신 앞에 놓여진
음식에 집중한다. 모두가 주목하는건 바로 아침에 준비한 신
선한 야키톤. 압도적으로 신선한 고기를 간장 베이스의 짭짤
한 소스를 발라 숯불에 구어내면 맛이 없을 수가 없다.

추천메뉴 1▶

てっちゃん炒(텐짱 볶음)
소의 대장을 양파와함께
매콤달콤한 소스로 구워서 만들었다.
380엔의 싼 가격.





◀추천메뉴2

モツ煮込み(곱창 된장조림)
곱창과 우엉, 당근, 무, 곤약 등
각종 야채를 된장 베이스로 푹 졸인 요리.

▶추천메뉴3

ポテトサラダ(감자 샐러드)
감자 외에 오이, 당근, 양파 등이 들어가 있다.
감자는 다 으깨지 않고 조각조각 썰어서 들어가있어
식감을 살려준다.



◀추천메뉴4

やきとん(야키톤)
야키톤은 하나의 90엔이라는
파격적인 가격.
신선한 재료로 만들어
더욱 맛있다.

★★★★☆

모츠요리는 물론 문어회나 감자샐러드 같은 보통 이자카야 메뉴도 싼 가격에 즐길 수 있다. 창업 당시는 세 평의 작은 가게에서 시작한 것이 가게 이름이 되어 지금의 미츠보가 되었다. 이제는 넓어진 지점도 많이 생겼지만 초심을 잃지 않고 지금까지 경영하고 있다. 가게를 방문하는 손님의 남녀 비율은 8:2 정도로 남자 손님이 압도적으로 많은 축에 속한다.

- 東京都豊島区南池袋2-16-1 長岡ビル1F
- 영업시간 : 16:30~24:00 / 定休日 日曜日、祝日
- TEL : 03-3988-1396
- <https://tabelog.com/>→야키톤みつぼ로 검색



블랙으로 꾸민 신혼집



무게감 있는 블랙은 모던하고 세련된 분위기를 낼 수 있는 최고의 컬러이지만, 반대로 블랙 특유의 무게감 때문에 칙칙하고 어두운 분위기를 만드는 것은 물론 공간이 답답해 보일 수 있다는 것이 단점. 이에 부부는 마감재나 큰 가구 등은 블랙 컬러로 통일하되 흰 벽이나 메탈, 유리 소재의 가구 등을 적절히 활용해 쾌적한 분위기를 만들어냈다.

개방감 있는 현관과 거실



아트 월과 같은 느낌의 루버 스타일 장식은 베란다로 나가는 히든 도어.

신혼집이라고 해서 반드시 밝고 화사한 인테리어만을 고집할 필요는 없다. 바닥재부터 가구에 이르기까지 시크한 블랙 컬러를 주조색으로 사용한 집을 소개한다.

“저희 집 현관이 유독 좁은 편이에요. 현관문을 열자마자 만나는 공간은 집의 첫인상과도 같은데, 너무 좁기 때문에 집 전체가 답답해 보이는 것 같아 고민이었죠. 그래서 찾아낸 대안이 투명 유리 파티션과 중문이에요. 파티션은 일부러 거실을 조금 침범하는 범위로 세웠어요. 현관 공간을 조금 더 확보하기 위해서인데, 그 덕에 현관 한 면을 벤치로 채웠는데도 그리 좁아 보이지 않아요. 투명한 유리 소재라 거실에서 바라봐도 답답하지 않고요.” 현관에서 또 하나 눈에 띄는 것은 작은 나무가 심어진 화분. 햇빛이 들지 않고 통풍도 되지 않는 곳의 특성상 조화로 대체해두었는데, 얼핏 생화로 보이는 나무 한 그루가 자칫 차가워 보일 수 있는 공간에 생기를 더한다.



현관에는 개방감을 더한 유리 중문과 파티션. 벤치 하부장을 만들어 수납력을 높였다.

거실의 분위기를 결정짓는 마감재는 블랙 컬러 강마루다. 생활 먼지가 그대로 드러난다는 단점이 있지만 그마저도 상쇄되는 만족스러운 아이템이라고. “리모델링을 마치고 가장 잘했다고 생각하는 곳 중 하나가 바로 이 바닥이에요. 바닥 컬러는 블랙으로 하겠다고 마음먹고 있었지만, 소재는 고민이 많았거든요. 강화마루, 원목마루 등 몇 가지 선택지 중 고민하다가 강마루로 결정했는데 질감이나 구현된 컬러감, 보행감 등 여러 가지로 만족스러워요.” 거실 벽 한 부분을 장식하는 빗살무늬 루버도 눈에 띈다. 단순한 아트 월과 같지만 사실 이 장식은 베란다로 나가는 히든 도어.

공간 재구성이 빛나는 주방과 욕실



수전 등 디테일한 소품까지 블랙 컬러로 가득한 주방.

거실에서 눈길을 옆으로 살짝 돌리면 굳어터기 하나 없이 모던한 다이닝 공간이 펼쳐진다. 평범해 보이는 주방이지만 이 작은 공간 안은 치밀하게 계산해서 만들어낸 수납공간 아이디어로 가득하다.



조적식으로 완성한 고급스러운 욕실. 두 개의 욕실을 터 하나의 욕실을 만든 덕분에 샤워 부스와 욕조 모두를 한 공간에 배치할 수 있었다.

공간 재구성 아이디어는 욕실에서도 빛난다. 나란히 붙어 있는 두 개의 욕실 사이 벽을 허물고 호텔스럽지 않은 크고 세련된 하나의 욕실을 완성한 것.

활용도 높은 침실과 드레스 룸



파티션에 선반 형태의 데스크를 만들어 화장대로 활용한다. 데스크 밑 남은 공간엔 빨래 바스켓을 보관한다.

침실은 파티션을 기준으로 드레스 룸과 베드룸으로 나뉜다. 침대와 일체형으로 제작된 파티션 중 침실을 향하는 면은 침대 헤드와 보디, 콘솔 역할을 한다. 드레스 룸을 향하는 면은 거울과 스톨을 더해 화장대로 활용한다. 파티션에 사용된 유리는 드레스 룸이 잘 보이지 않고 파티션 패턴과 통일감을 줄 수 있도록 빗살무늬의 불투명한 모루유리로 선택했다. 그리고 파티션은 관리가 쉽고 원목 패턴을 그대로 누릴 수 있도록 필름 작업으로 마무리했다.



파티션을 활용, 하나의 공간을 두 곳으로 분리해 효율성을 높였다.

집에 들어섰을 때 블랙 컬러가 주는 묵직하고 차분한 느낌이 좋아 실내 전체를 블랙과 화이트로 꾸미고 싶었다는 부부. 머릿속에 그리던 그림을 바람으로만 남겨두지 않고 집 안 곳곳에 멋지게 녹여낸 이들의 센스에 박수를 보낸다.

남자 행동 번역기



그와 함께 회사 회식에 참석했다

관중의 눈을 피해 교묘하게 접근하는 똑똑한 남자의 작업법.



Sign 1 내 자리 주변 사람들에게 자꾸 말을 건다
 눈치와 센스가 발달한 남자라면 당신에게 직접 말을 걸기보다 당신 주변에 앉은 사람들을 공략할 확률이 높다. 주변 사람들이 주고받는 대화에 자연스럽게 끼여들거나 당신 가까이 앉은 사람에게 말을 걸며 조금씩 당신과 가까워지려 할 것.

남자의 행동에 담긴 의미를 파악하는 것은 남자들이 '여자 언어'를 해석하는 것만큼이나 어렵다..

Sign 2 건배를 할 때 꼭 내 잔과 부딪친다

자신이 속한 '건배 존'이 아님에도 팔을 쪽 뺀어 당신의 잔과 부딪치려는 그의 노력에는 다 뜻이 있다. 건배 과정에서 자연스럽게 눈을 마주치고 관심을 끌 수 있기 때문. 건배를 하는 순간마다 매번 내 잔과 부딪친다거나 내가 술잔을 들 때 먼저 건배를 제안하는 제스처는 꽤 적극적인 호감 표현이다.

Sign 3 잔이 비면 자꾸 채워준다

당신조차 알아채지 못했던 빈 잔을 적극적으로 채워주는 남자라면 일단 관심과 욕심을 구분해 볼 필요가 있다. 술잔이 넘치도록 술을 채워주며 곧바로 '원샷'을 외친다면 그의 욕심에 걸려들지 않도록 정신을 단단히 차려야 한다. 파렴치한 흑심남과 달리 술잔의 반 이상을 넘기지 않는 그는 회식 자리에서 당신의 수호천사가 되어줄 사람이다. 술을 따르는 과정에서 눈을 마주치는 찰나의 순간이 바로 그의 노림수.

레스토랑에서 단둘이 밥을 먹었다

자신의 됬됨이와 호감을 동시에 어필하는 현명한 남자의 작업법.



Sign 1 예약을 했다

친하지 않은 사람과 약속을 정하는 일은 번거롭다. 날짜와 시간을 맞추는 과정부터 인내심을 가져야 한다. 에너지 소비가 상당한 이 과정을 거치고도 개인적인 시간을 할애해 만남을 준비했다는 것은 의심할 여지가 없는 호감의 표시.

Sign 2 질문에 대한 답을 길~게 한다

조곤조곤 대답하는 그의 말은 정성 없이는 할 수 없는 관심의 표현이다. 무심코 던진 당신의 질문에 공들여 대답한 그는 아마 곧바로 당신의 생각을 되물어 것이다. 자신이 내뱉은 이야기의 양만큼 당신이 궁금하기 때문이다. 이런 패턴으로 대화를 이어가다 보면 어느새 어색함과 긴장감은 사라지고 훈훈한 데이트의 추억만 남게 된다.

Sign 3 레스토랑 직원에게 젠뜰한 모습을 보인다

레스토랑은 갑과 을이 명확히 구분되는 공간이다. 서비스를 제공 받는 입장에서 예의를 갖춰 레스토랑 직원을 대하는 태도는 '잘 보이고 싶다'는 본능에서 나오는 처세술이다. 물론 그가 타고난 젠틀맨이기 때문일 수도 있다. 그렇다면 이번에는 당신이 작업을 걸 차례다.

그와 단들이 바에 갔다

옆으로 나란히 앉은 바에서 본능에 충실한 남자의 작업법.



Sign 1 말할 때 몸이 내 쪽으로 기운다

옆으로 나란히 앉아 있어 안 그래도 가까운 몸이

더욱 바짝 달라붙었다면 피하려 하기보다 그의 다음 행동에 촉각을 기울여야 한다. 좋아하는 사람이 생기면 더 가까이 다가가고 싶어지는 게 인간의 본능이니까. 참, 그 전에 내 목소리가 너무 작지는 않았는지 점검해볼 필요는 있다.

Sign 2 사적인 부분에 대한 말이 많아진다

알코올 덕분에 어색한 기운이 풀리고 잔잔한 음악이 깔려 편안한 분위기가 조성된다. 그럼에도 불구하고 주야장천 일과 관련된 이야기를 한다면 오늘 만남에 숨은 그의 의도가 무엇인지 의심해볼 필요가 있다. 비즈니스로 얽힌 관계일 경우 자신의 이익을 챙기기 위한 고도의 전략일 수 있다. 이와 반대로 사적인 부분을 가감 없이 이야기하는 남자의 태도는 당신과 친해지고 싶다는 뉘앙스로 받아들여도 좋다. 그의 작업에 장단을 맞춰 이야기를 이어간다면 좋은 결과가 있을 듯.

Sign 3 팔을 종종 내 의자 등받이에 걸친다

스킨십이라고 해서 꼭 몸이 닿아야 할 필요는 없다. 의자도 몸의 일부분이다. 바에서는 남자의 관심이 노골적으로 드러난다. 바 테이블 구조상 내 등받이에 남자가 팔을 걸치기 위해서는 그가 내 쪽으로 몸을 돌려야 하기 때문이다. 시선도 나를 향할 수밖에 없다. 눈과 몸이 모두 당신을 향하고 있는데 팔까지 내 의자 등받이에 걸친다. 작업 아니라면 이걸 어떻게 해석할 수 있을까?

그와 단들이 이자카야에 갔다

은은한 조명 아래 테이블을 사이에 두고 마주 앉은 이자카야의 분위기를 활용한 남자의 작업법.



Sign 1 구석 자리를 선점하려 한다

일반 술집에 비해 조용한 편에 속하는 이자카야는 바 다음으로 대화하기 좋은 장소다. 대화에 최적화된 술집에서 더 조용한 자리를 찾는다면 당신과 함께 있는 시간에 누구의 방해도 받고 싶지 않다는 의지이기도 하다.

행복한 책 읽기 9월의 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.

:: 두번째 행복 도서

마음의 자유

저자: 정윤

출판사: 북로망스



:: 첫번째 행복 도서

구의 증명

저자: 최진영

출판사: 은행나무



사랑 후 남겨진 것들에 관한 송고할 만큼 아름다운 이야기. 사랑하는 연인의 갑작스러운 죽음 이후 겪게 되는 상실과 애도의 과정을 통해 삶의 의미 혹은 죽음의 의미를 되묻는 소설이다. 최진영은 퇴색하지 않는 사랑의 가치를 전면에 내세우고 아름다운 문장과 감성적이며 애절한 감수성을 통해 젊고 아름다운 남녀의 열정적인 사랑과 냉정한 죽음에 대해 세련된 감성과 탁월한 문체로 담아내고 있다.

삶이 힘겨워 어디론가 훌쩍 떠나버리고 싶은 마음을 도닥여주는 조인들이 담긴 책이다. 저자는 우리가 살아가며 마주치는 다양한 마음에 대한 이야기들을 그만의 단단한 목소리로 이 책에 풀어냈다. 삶이 버겁고 하루하루가 막막할 때, 차분히 읽어내려가면 마치 내 속을 읽은 것처럼 마음 한구석을 콕콕 찌르는 문장들이 가득하다. 마음처럼 살이지 않는 게 인생이지만, 아등바등 매달려 고통스러워하기보다 과감히 내려놓기를 저자는 권한다. 내려놓아도 괜찮다고, 지나고 나면 모두 찰나의 감정일 뿐이라고 말이다. 오히려 사람은 잃을 것이 없을 때 무엇에도 얽매이지 않을 수 있어 오히려 행복에 더 가까워질 수 있기 때문이다.