

에스프레소

Espresso

커피 종류에 기본이 되는 에스프레소는 곁게 갈아 압축한 원두가루에 뜨거운 물을 고압으로 통과시켜 뽑아낸 이탈리아 전통 커피입니다. 한마디로 아주 쓰고 진한 이탈리아식 커피를 말합니다. 데미타세(demitasse)라는 조그만 잔에 담아서 마셔야 제 맛을 느낄 수 있다고 합니다. 그래서 사진과 같이 에스프레소 잔은 매우 조그맣습니다.



에스프레소는 높은 압력으로 짧은 순간에 커피를 추출하기 때문에 카페인 양이 적고, 커피의 순수한 맛을 느낄 수 있다고 합니다.



아메리카노



가장 흔하게 볼 수 있는 커피, 아메리카노. 에스프레소에 물을 넣어 연하게 먹는 커피입니다. 이탈리아 커피인 에스프레소의 향은 그대로 즐기면서 맛은 조금 더 부드럽게 하기 위해 미국에서 시작되었고, 미국인들이 즐겨 먹는 커피라고 하여 카페 아메리카노(Cafe Americano)라고 불리게 되었습니다. 보통 에스프레소를 뜨거운 물과 1:2 정도의 비율로 희석하며, 농도는 취향에 따라 조절합니다. 물의 비율이 높아질수록 에스프레소 추출 시 나오는 거품인 크레마가 없어집니다. 또 아메리카노에 설탕을 넣어 먹거나 좋아하는 각종 향시럽을 추가해서 즐길 수도 있습니다.



Americano

11월 특집

카페 라떼

Cafe Latte



카페라떼는 에스프레소에 뜨거운 우유를 곁들인 커피입니다. 카페라떼는 전세계에서 찾아볼 수 있는 커피 종류 중 하나로서 에스프레소, 아메리카노와 함께 가장 흔한 종류 중 하나이기도 합니다. 라떼는 이탈리아어로 우유를 뜻합니다. 이탈리아에서는 커피라떼가 아침에만 먹는 음료입니다. 라떼는 1/3의 에스프레소에 나머지를 우유로 넣는 것으로, 우유가 5mm정도 맨 위에 층을 이루고 있는 것이 특징입니다. 사진처럼 문양, 문구, 캐릭터를 우유로 디자인해 새겨 넣을 수 있는데요. 이런 것을 라떼아트라고 합니다.

카푸치노



Cappuccino

우유를 섞은 커피에 계피가루를 뿌린 이탈리아식 커피입니다. 카푸치노의 역사는 오스트리아 합스부르크 왕가에서 처음 만들어 먹기 시작하여 제2차 세계대전이 끝난 후 에스프레소 머신의 발달과 더불어 전세계로 퍼져나가기 시작했습니다. 처음 카푸치노를 만들어 먹을 때는 계피가루나 초콜릿 가루를 뿌려먹지 않았으나, 현재는 카푸치노 위에 기호에 따라 계피가루나 초콜릿 가루를 뿌려 먹기도 하고 레몬이나 오렌지의 껍질을 갈아서 얹기도 합니다. 카푸치노의 유래는 이탈리아 프란체스코회의 카푸친 수도회 수도사들이 머리를 감추기 위해 쓴 모자와 닮았다고 하여 카푸치노라고 이름이 붙여졌다는 설이 있습니다.





카페 모카

보자마자 느껴지는 진한 초콜릿의 달달함이 떠오르는 커피, 카페모카. 초콜릿 향이 나는 예멘의 스페셜티 커피인 모카커피를 변형한 것으로 에스프레소에 초콜릿 시럽이나 초콜릿 가루를 넣어 인위적으로 초콜릿 맛을 강조한 커피입니다. 초콜릿소스 1정도에 에스프레소와 우유를 1:3 정도의 비율로 섞고 휘핑크림을 올린 후 땅콩가루나 아몬드로 장식을 합니다. 보통 더 부드럽고 달콤하게 즐기기 위해 휘핑크림을 올립니다. 취향에 따라서 카라멜을 추가하면, 카라멜 모카, 화이트 초콜릿을 첨가하면 밝은 톤의 화이트 모카가 됩니다.



Cafe Mocha



마끼아또



Macchiato



마끼아또는 '점을 찍는다'란 뜻으로 에스프레소 위에 우유 거품을 2~3스푼 올려놓은걸 말합니다. 에스프레소에 올려진 우유 거품이 하얀 점을 찍은 것처럼 보이는 게 본래의 마끼아또 이지만, 우리가 알고 마시는 마끼아또는 변형된 '라테 마끼아또'란 것으로 에스프레소에 우유 거품에 우유를 첨가한 걸 말하며, 마끼아또는 우유와 에스프레소를 섞지 않고 마시는 게 특징입니다. 이 마끼아또를 섞게 되면 우리가 일반적으로 알고 있는 '카페라테'가 됩니다. 더 달콤하게 먹기 위해 캐러멜을 뿌려 먹게 되는데 이것이 '캐러멜 마끼아또'입니다.

안구 스트레칭



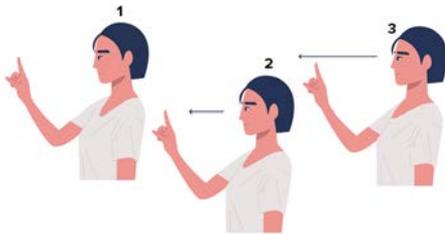
디지털 네이티브와 포노사피엔스의 생존 전략. 노안 예방, 눈 피로감 해소, 원근 조절력 향상을 도와줄 눈 운동 합시다!

01

01 | 모양체근 스트레칭

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 팔을 굽히고 검지를 세운다.
- ② 팔을 30cm 정도 뻗어 검지를 두고, 손가락 끝에 한쪽 눈의 초점을 맞추어 10초간 바라본다.
- ③ 검지를 세운 채 3m 이상 떨어진 벽을 10초 동안 바라보며 초점을 맞춘다. 한쪽 눈당 5회씩 반복할 것.



●●● #초점 조절 능력 향상 ●●●

02 | 안구이동근 스트레칭

work▶ 하루에 5회 3세트 반복한다.

- ① 눈 앞에 검지를 20cm 정도 거리를 두고 초점을 손가락 끝에 맞춘 상태에서 3초 동안 바라본다.
- ② 팔을 쭉 뻗어 눈과 손가락의 거리를 멀리 이동시켜 다시 손가락 끝을 3초 동안 바라본다.



●●● #시력 회복, 피로감 저하 ●●●

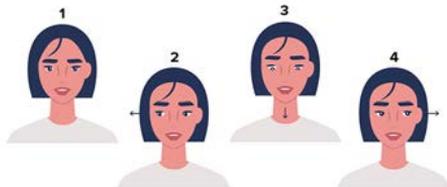
03 | 4점 트레이닝

03

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

① 얼굴은 정면을 본다.

②,③,④ 위부터 시계 방향으로 안구를 움직이며 위, 오른쪽, 아래, 왼쪽에 설정한 점을 1초씩 응시한다. 시계 반대 방향으로도 반복한다. 안구를 움직일 때 머리를 움직이면 효과가 반감되니 주의할 것.



... #눈 주위 근육 단련, 혈액순환 도움 ...

04

04 | 눈 가위바위보



... #눈 주위 근육 단련 ...

work▶ 하루에 3회 2세트 반복 한다.

① 얼굴은 정면을 본 채 얼굴 중앙으로 힘을 모은다는 생각으로 눈을 꼭 감는다. 이 상태를 2초 정도 유지할 것.

② 눈을 번쩍하고 크게 뜬다. 그 상태로 다시 2초간 유지한다.

05 | 눈 주변 온찜질

05

work▶ 하루에 30초 1세트 반복 한다.

① 양 손바닥을 맞대고 10회 이상 문질러 열을 낸다.

② 따뜻해진 손바닥을 오므려 컵처럼 만든 뒤 오므린 손바닥을 감은 눈 위에 덮는다. 손바닥을 눈꺼풀에 직접적으로 대지 말고 따뜻한 공기가 눈 주위를 감싸듯이 덮을 것.



... #혈액순환 도움, 피로감 저하 ...

눈은 왜 피로해질까?

우리 눈 안에서 볼록렌즈 형태로 존재하는 수정체는 수정체에 연결되어 있는 모양체근과 소대의 움직임을 통해 초점을 맞추는 역할을 하고 있다. 가까운 곳을 볼 때는 모양체근이 수축하고 먼 곳을 볼 때는 모양체근이 이완하는 식으로 변화하는데, 가까운 곳을 오랜 시간 응시하면 모양체근이 장시간 수축된 채로 긴장도가 높아져 눈의 피로도가 높아지게 되는 것이다.

부정적인 감정이 피부를 망친다!?



스트레스, 불안, 우울 등의 감정적 요소가 피부 질환을 악화한다는 사실. 피부가 곧 감정을 말한다.

피부-감정 동기화

사소한 일에 울거나 화내고, 들뜨지 않는 '쿨'한 사람이 되고 싶다. 우울해지거나 화가 나서 괴로워지면, 차라리 이런 감정에 무뎌져서 어떤 동요도 하지 않기를 바란다. 매번 똑같은 다짐을 해도 감정에 휩쓸리지 않고 평정심을 유지하는 것만큼은 뜻대로 되지 않는다. 그런데 뜻대로 되지 않는 건 마음만이 아니다. 피부 역시 의지와 상관없이 마음과 동기화된다. 당황하면 얼굴이 빨개지고, 긴장하면 땀이 나는 것처럼 우리 몸이 감정의 변화를 인식하면 신체생리학적 변화를 경험하는데, 이는 곧 피부에 물리적인 반응을 끌어낼 수 있다는 거다. 정신피부학(Psychodermatology)은 장과 뇌가 서로 소통한다는 '장-뇌 연결' 이론처럼 피부와 마음의 연결 관계를 연구하는 학문이다. 생소한 개념이지만 사실 고대 그리스 히포크라테스가 저서에서 정신적인 문제와 피부 사이의 상관관계를 지적한 사례가 있었을 만큼 역사가 오래된 학문이다. 이후 1850년대에는 영국 외과의이자 피부과 의사였던 윌리엄 제임스

에라스무스 윌슨(William James Erasmus Wilson)이 저서 <피부의 질병(Diseases of the Skin)>에서 정신피부학을 심층적으로 소개했다. 그중 윌슨이 설명한 '피부 신경증(Skin Neurosis)'은 기질적 원인이 없는 정신장애로 인해 피부가 영향을 받는 질환으로 정의되기도 했다.

문제적 피부의 발상지

우리는 하루 종일 다양한 감정을 경험한다. 감정은 신경과 혈관, 면역계를 지나며 피부에 도달한다. 즉, 피부가 외부에서 일어나는 변화를 처음 받아들이는 1차적 감각 기관인 셈이다. 뇌와 피부는 우리가 태아 이전의 배아일 때 같은 세포층에서 형성되었다. 이후 신경계와 표피층으로 분화되지만 근본적으로 서로 연결돼 있다. 감정은 감각기관을 통해 신경계를 거쳐 뇌 중심의 시상하부에서 만들어진다. 뇌에는 신경세포가 수천억 개 있는데, 신경세포끼리 정보를 전달하면서 의지나 감정, 행동이나 운동 등의 기능을 제어한다. 바로 여기서 정보를 교신하도록 돕는 기능을 하는 것이 신경 전달 물질, 호르몬이다. 문제는 호르몬이 피부에도 영향을 미친다는 것. 특정 감정이 극도로 부정적이 되거나 끊임없이 반응하면 이는 곧 피부로 나타나는데, 피부 세포는 이런 상호작용을 학습하고 기억한다. 학습된 기억 때문에 세포에 부정적인 감정이 지속되면 면역

반응이 과도해지면서 피부 문제를 야기하는데, 만성화될 경우 피부는 미세한 자극에도 취약해지고 염증 반응이 나타난다. 피부는 감정을, 감정은 다시 피부를 투영하며 피부 컨디션은 건잡을 수 없는 소용돌이 속으로 빠지게 된다.

PICK!

피부는 사람의 심리를 나타내는 또 하나의 지표다. 즉각적인 감정은 피부에 반영된다. 하지만 지나간 감정에만 빠져 있다면 피부는 악순환을 거듭할 것. 지나친 감정 변화로 망가진 피부를 되돌릴 스킨케어 아이템을 소개한다.



달바 화이트 트러플 더블 모이스처 크림
 흰서양송로 추출물과 토코페롤로 완성한 독자 성분과 비건 콜라겐 추출물이 자극받은 피부를 진정시킨다.



데코르테 리프트 디멘션
 스트레스나 잘못된 생활 습관으로 지치고 망가진 피부에 힘을 불어넣을 탄력 세럼. 기본 좋은 향미 향이 특징이다.



프레쉬 로즈 딥 하이드레이션 밸런싱 에멀전
 지속가능한 방식으로 추출한 다마스크 로즈 추출물 성분이 피부의 천연 히알루론산 수치를 높이고 피부 장벽을 강화한다.



오피신 유니버설 볼리 오 수페핀 수징 로션
 다마스크 장미수 성분으로 외부 자극에 약해지고 예민해진 피부를 진정시키고 수분을 공급해 생기 있는 피부를 선사한다.



플레드뵤 보떼 퍼밍 세럼 수프림 N
 얼굴 리프팅 마사지 리추얼과 결합해 완성한 새로운 방식의 4D 스킨케어 아이템. 독점적인 뿌리 추출물 혼합 성분이 피부 겉부터 속까지 침투해 피부 재생력을 길러준다.



에스티 로더 리바이탈라이징 수프림+ 유스 파워 소프트 크림
 피부 본연의 힘을 강화해 더 단단하고 건강한 피부로 만들어 주고, 피부 장벽을 강화해 수분을 72시간 동안 유지하도록 도와준다.

균형잡힌 각선미



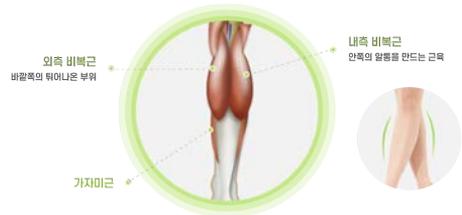
뚱고 울퉁불퉁 불균형한 종아리를 매끈하고 예쁜 라인으로 만들어주는 시술. 정밀한 진단을 통해 개인의 특성을 분석한 후 가장 적합한 시술법을 적용한다.

종아리 퇴축술이란?

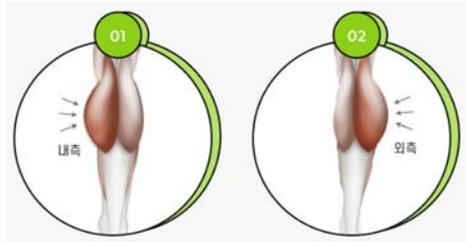


종아리는 다양한 근육으로 이루어져 있기 때문에 흔히 말하는 '알통'이 두드러지기 쉽습니다. 종아리퇴축술은 울퉁불퉁한 종아리를 매끈하고 가늘게 만들어 주는 시술로, 개인별 종아리 특징을 정확히 분석한 후 가장 적절한 시술법을 적용하여 균형잡힌 각선미를 만듭니다.

▶ 종아리 근육이란?



▶ 종아리 근육 발달 유형



안쪽 알통 (내측 비복근)

- 다른 부위에 비해 넓게 분포 하며 쉽게 발달 됨
- 하이힐을 신으면 가장 도드라지는 부위

뒤쪽 알통 (외측 비복근)

- 상대적으로 적은 근육량
- 유전적인 요인, 과한 운동 등으로 발달



내외비근 발달형 (가자미근)

- 종아리 근육 중 가장 두껍고 넓은 근육
- O자형 다리인 경우 더 쉽게 발달됨

복합근육 발달형

- 앞동과 종아리 라인이 커져 전체적으로 근육질 라인 형성
- 운동선수에게 많이 나타나는 유형



근육지방 발달형

- 전체적으로 두꺼워 보이는 종아리
- 다리 윤곽이 뚜렷하지 않고 퍼져보임

▶ 시술대상

- 종아리 때문에 스커트, 짧은 바지 입기에 자신감이 없으신 분
- 불균형한 라인을 매끄럽게 원하시는 분
- 운동, 하이힐 등으로 종아리 알이 비정상적으로 발달하신 분
- 탕탱 붓는 종아리 부종때문에 고민이신 분
- 날씬한데 다리만 두꺼우신 분

수술 방법



01. 디자인
개개인의 종아리 근육에 따라 디자인



02. 마취
중간 부위만 극소 마취합니다.



03. 신경차단
정밀 기계를 이용하여 근육손상 없이 운동신경만을 차단합니다.



04. 마무리
간단한 드레싱 후 마무리

수술 후 주의사항

- 수술 후 일상생활이 바로 가능하나, 수술 당일 운전은 삼가해주세요.
- 수술 후 재발을 피하기 위해 한동안은 종아리 근육을 많이 사용하는 운동을 자제해주세요. (요가, 수영 추천)
- 모든 수술 후에는 흡연과 음주를 자제해주세요.

뷰티계의 키링 열풍 현장



요즘 젠지들은 바지도 그냥 입는 법이 없다. 허리춤에 매단 인형 옆에 화장품이 자리 잡았다.

라인업 중 본인이 원하는 색을 틴트 케이스에 담기만 하면 끝. 한 손에 쏙 들어오는 사이즈라 휴대가 용이하고 그날 그날의 메이크업 룩에 따라 틴트를 갈아 끼울 수 있어 편리하다.

아임미미의 틴트 키링



에어팟, 백팩 등 원하는 소품 어디든 매달아 언제 어디서나 손쉽게 나만의 무드를 완성할 수 있다. 아임미미가 입술에 볼륨감을 살려주는 촉촉한 워터 타입의 젤 틴트를 키링 형태로 출시했기 때문. 코랄, 오렌지, 레드, 플럼 등 총 7가지의 컬러

시미헤이즈 뷰티의 네온 키 체인



쌍둥이 자매인 시미와 헤이즈가 만든 시미헤이즈 뷰티는 두 자매가 순수 미술에서 영감을 받은 패키징으로 인기가. 다양한 색조 아이템 중국, 내외 인플루언서가 가장 열광하는 제품은 미니 벨벳 블러 매트 밤을 담을 수 있는 야광 케이

스. 가방, 벨트 고리 또는 열쇠에 키 체인을 고정해서 사용할 수 있고, 브랜드의 시그니처와도 같은 곡선형 패키지로 제작되어 유니크하다. 특수하게 제작된 폴리머는 캄캄한 어둠 속에서 밝게 빛나 낮과 밤, 시간대에 상관없이 독보적인 존재감을 자랑한다.

포인트투파이브세컨드의 퍼퓸 토템



소중한 경험과 감정을 포착한 순간의 향으로 자신과의 여행을 떠날 것을 제안하는 브랜드, 포인트투파이브세컨드. 언제 어디서든 나만의 시간으로 여행을 떠날 수 있도록 연결해 주는 토템 오브제를 선보인다. 화이트 리더로 감싼 퍼퓸 케이스에 매치한 실버 체인 그리고 그 속에 담긴 퍼퓸이 그것. 액세서리와 별도로 구매해야 하는 퍼퓸은 스파이시, 그리너리, 프루티, 우디 등 본인의 취향에 따라 선택할 수 있다.

아떼의 멀티 립 스트랩



아떼가 기존에 출시되었던 글레이즘 립밤 스틱에 새 옷을 입혔다. 새롭게 공개된 '캐치 키치 에디션'은 어린 시절 누구나 한 번쯤 좋아했을 법한 핑크를 디자인부터 립 컬러까지 키치한 무드로 풀어낸 결과물. 신규 컬러인 '핑크 스탠'은 쿨톤 피부를 위한 청량한 핑크로 바를수록 피부톤이 맑아 보인다. '웜스터마이징'은 웜톤 피부를 위해 커스터마이징된 소프트 코랄 핑크 컬러. 웬만한 피부 위에서도 화사하게 발색되어 그동안 핑크 컬러를 선뜻 도전하지 못했던 소비자들에게도 제격이다. 영롱하게 반짝이는 패키지 아랫부분에는 키링이나 핸드폰 고리 혹은 리본 등을 부착할 수 있는 고리도 달려 있다.

어뮤즈의 커스텀 틴트 키링



쿠션 꾸미기 트렌드에 이어 '키링 꾸미기', 줄임말로 키꾸 열풍이 일고 있다. MZ들이 사랑하는 브랜드 어뮤즈 역시 해당 대열에 합류하며 새로운 아이템을 공개했다. 속이 흰히 보일 만큼 투명하며 다마고치를 연상케 하는 동그란 사이즈의 '커스텀 키링'은 젤핏 틴트가 쏙 담기는 콤팩트한 사이즈다. 데일리 백과 팬츠에 매칭하여 스타일링에 위트를 더할 수 있고 군더더기 없는 디자인 덕분에 본인이 좋아하는 캐릭터나 이니셜 스티커를 붙여 세상에 하나뿐인 틴트를 탄생시킬 수 있다.

분위기에 따라 골라 쓰는 안경 스타일



오늘도 예뻐를 위해 아픔을 참고 안경 대신 렌즈를 선택했다면? 안경을 써도 충분히 스타일리시할 수 있어요!

이청아

그녀의 여러 안경들은 공통점이 하나 있는데요, 바로 적당히 각진 프레임을 가진 안경이라는 점입니다. 이청아처럼 광대뼈가 도드라지지 않고 선이 매끈하며 살짝 긴 계란형 얼굴은 라운드 웨임보다는 살짝 각이 들어가 있는 형태가 더 잘 어울려요. 또, 긴 얼굴은 보잉형 디자인 역시 잘 어울립니다.



얇고 깔끔한 프레임부터 아무나 도전할 수 없는 형광 오렌지빛의 투 브릿지 보잉형 안경테까지! 유튜브에 안경 쇼핑 영상을 업로드할 정도로 자타 공인 안경 마니아 이청아의 안경 컬렉션은 그야말로 다채로워요.



르세라핌 허윤진

패션 트렌드



오마이걸 유아도 종종 SNS에 안경을 낀 모습을 업로드 하는데요, 주로 투명테를 착용한 모습을 볼 수 있습니다. 투명테 역시 몇 년 전부터 꾸준히 사랑 받고 있는 디자인이죠. 유아 같이 이목구비가 또렷한데 얼굴이 작은 사람이 색깔이 들어간 뿔테를 끼면 이목구비도 강하고 안경도 강해 답답한 느낌을 줄 수도 있는데요, 투명 뿔테를 쓰면 깨끗하면서도 뿔테의 매력은 살릴 수 있죠. 뿔테는 쓰고 싶지만 너무 센 이미지를 줄까 봐 고민인 이들에게도 투명 뿔테는 좋은 대안이 될 수 있어요.

소희



르세라핌의 허윤진도 안경을 착용하고 셀피를 자주 찍는 셀럽 중 한 명이에요. 투명과 실버, 뿔테 등 다양한 디자인의 안경을 갖고 있어요. 또, 그녀가 즐겨 착용하는 디자인은 '아널형' 안경테입니다. 아널형 안경테는 과거 미국에서 크게 유행했던 '아널'이라는 안경테를 현대적으로 재해석한 디자인의 안경테로 요즘 꾸준히 사랑받고 있는 프레임이죠.



오마이걸 유아



한때 슈퍼 선글라스를 크게 유행 시켰을 만큼 안경&선글라스가 정말 잘 어울리는 소희가 실제 사용하는 '썬템'은 무엇일까요? 요즘 소희는 셀카는 물론 본인의 유튜브 채널에서도 착용하고 나왔던 '린다 패로우' 제품을 애용하고 있어요. 그리고 얼루어의 '5 things'에 출연했을 당시 <미씽 : 그들이 있었다2>의 이종아를 연기할 때 자주 착용했던 투명 뿔테안경을 공개하기도 했죠. 소희의 얼굴형은 부드러운 곡선이 두드러지는데요, 때문에 린다 패로우 디자인처럼 캐츠아이 프레임의 모서리 부분을 살짝 둥글려서 너무 둥그랄지도, 또 과하게 각지지도 않은 프레임이 잘 어울립니다.

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

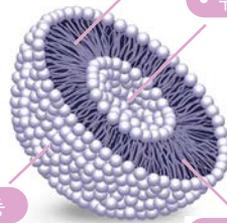
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

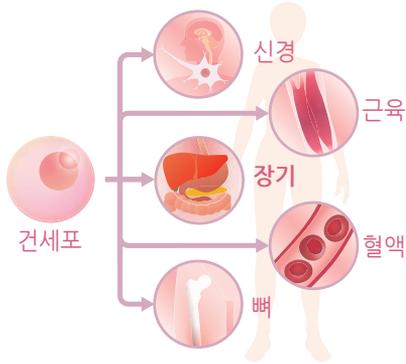
02 Cellogy

줄기세포
의료재생 화장품

줄기세포란, 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.

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

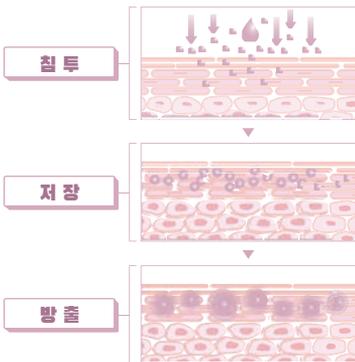
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

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.

BABY1

우리 아이 변비, 어떻게 극복할 수 있을까요?



* 고민 있어요

생후 한달까지는 모유수유를 하다가, 얼마 전부터 분유만 수유하고 있어요. 모유만 먹을 땐 묽은 황금색변을 하루에 서너 번 보는 아가였는데, 어느날 부터 우리 아기에게 변비가 생긴 것 같아요. 변비가 의심되는데, 혹시 변비에 걸린거라면 어떻게 해야하나요? 분유를 바꾸거나 분유에 물을 더 많이 타주면 될까요?

💬 걱정 말아요

우리 아기가 하루 한 번, 양이 적고 된 변을 본다고 하셨습니다. 모유를 먹던 아기라서 분유를 먹으면서 변이 단단해진 것일 수 있습니다. 아기가 많이 힘들어 하는지요? 아기들마다 배변 습관은 다를 수 있으며, 하루에도 여러번 변을 보다가도 며칠동안 변을 보지 못하는 경우도 있습니다. 대개 아기들의 배변패턴은 먹는 음식, 컨디션, 성장단계 등에 따라 수시로 달라질 수 있으니 아기가 크게 힘들어 하지 않는다면 조금 지켜보시는 것도 좋겠습니다.

아기의 먹는 양이 적절한지, 분유의 농도는 캔에 적힌 대로 조유하는지 등을 확인해 주세요. 아기의 체중 증가가 좋으면 잘 먹고 있다고 보셔도 됩니다. 또한 변의 묽기 양상을 조절하기 위해서 분유의 조유 농도를 변경하는 것은 좋지 못합니다. 사실 변이 묽어지려면 분유를 진하게 타서 장안의 삼투압을 높여야 합니다. 지속적으로 아기가 변을 못 보고 불편해 한다면 따뜻한 손으로 아기 배를 시계 방향으로 살살 문질러 주시거나 아기의 무릎을 굽혀 배쪽으로 부드럽게 밀어주며 장운동을 시켜주시는 것도 도움이 됩니다. 다만, 우리아기가 4~5일 이상 길게 배변하지 않는다면, 소아청소년과 의사와 상의를 해보시는 것이 좋습니다.

BABY2

첫째가 둘째를 해코지 해요



*고민 있어요

만 32개월, 만 11개월 두 아이를 키우고 있어요. 첫째, 둘째 출산을 연달아 하다보니 한창 애착이 형성될 시기에 첫째에게 신경을 많이 못써준 것 같아 미안한 마음이 커요. 그러나 둘째가 태어난 지 일주일 만에 첫째의 해코지가 시작되었답니다. 꼬집고, 발로 차고, 때리고.. 첫째가 어린이집에 다니면 좀 관촬아지겠지 했는데, 둘째가 활동량이 많아지면서 둘째가 자신의 물건을 만지길라도 하면 첫째가 꼬집고 때리고 미는 행동을 하네요. 이럴 땐 어떻게 해야할까요?

... 걱정 말아요

큰 아이는 이제 32개월입니다. 오로지 자신이 현재 느끼는 감정 외에 다른 사항이나 여건을 고려하거나 생각할 수 있는 나이가 아닙니다. 엄마와의 불안정한 애착관계는 엄마가 아이를 충분히 사랑하고 있다 표현하는 데서 해소됩니다. 엄마의 다소 강압적이거나 큰소리식 대응, 귀찮고 신경질적인 행동표현 등은 아이로 하여금 더욱 부정적인 행동을 강화시킬 뿐 행동개선에는 전혀 도움이 되지 않는다는 사실을 꼭 기억해 두세요. 충분한 사랑표현, 사소한 것에서도 칭찬과 인정, 격려가 아이 행동개선의 주요인임을 잊지 마세요. 아이와 함께 하는 시간에는 아이와 엄마 모두 즐거운 시간이 되어야합니다. 아이가 엄마를 찾고 고집할 경우 다른 특별한 일이 없는 한 급급적 모든 요구를 수용해 주셔야 합니다.

이러한 변화된 어머니의 반응은 아이로 하여금 자신이 충분히 사랑받고 있다 느끼게 하며, 심리적인 불안함을 없애줍니다. 이에 따라 아이의 행동은 자연스럽게 변화되는 것입니다.

BABY3

영어교육, 언제부터 해야할까요?



*고민 있어요

6살 딸을 둔 엄마입니다. 아이가 초등학교에 입학할 때면 영어과목이 1학년 때부터 있다고 하네요. 지금부터 준비를 해야하는 걸까요? 너무 이른 건 아닌지 걱정 되네요. 아직 한글도 완전히 떼어 상태가 아니고 더듬더듬 읽는 정도예요. 영어교육 언제부터 해야할까요?

... 걱정 말아요

영어교육은 크게 글을 깨우치게 하는 교육과 언어 이해력을 신장시키는 교육이 있어요. 한글을 깨우치는 준비도는 만 5세 후반, 6세경에 형성된답니다. 흔히 어머니들께서는 아이가 내용을 이해하지 못하고 글을 읽어 나가는 것에 만족하는 경향이 있으나 이와 같은 글 읽기는 언어발달이 라기 보다 단순히 글을 판독하는 기능이 늘었다 보시면 됩니다. 즉, 이와 같은 과정은 아이들의 지능이나 언어적인 능력의 발달에 커다란 도움이 되지 못한다는 것이죠.

영어도 마찬가지로요. 6-7세 경이 언어발달 중 추신경의 발달이 활발한 시기이므로 외국어 교육이 가능한 시기이나 판독 보다는 생활 속에서 아이가 영어를 접할 수 있도록 하시면 좋습니다. 그러나 생활속에서 접하게 하기가 어려우므로 동영상을 이용한 듣기와 엄마의 그림 영어책 읽어주기(해석하지 말고)등의 활동을 하도록 하면 도움이 됩니다. 영어 역시 의사소통 수단인 언어라는 점을 기억하시고, 학습형 위주의 교육보다는 우리말과 같이 생활 속에서 자연스럽게 접하게 하시고 한글을 깨우치는 것과 동일한 방법으로 교육하시면 좋은 결과가 있지 않을까요?

레트로 홈파티 레시피



사라다빵

[재료]

감자 2개, 물 ½컵, 달걀 1개, 양배추 100g, 당근 50g, 양파 1/6개, 오이 ½개, 소금 1작은술, 콘옥수수 2큰술, 마요네즈 4큰술, 설탕·머스터드·식초 1큰술씩, 후춧가루 적당량, 미니 핫도그빵 6개

1인분 기준

[만들기]

①껍질을 벗긴 감자는 4등분한 후 전자레인지 용기에 물 ½컵과 함께 넣어 10분 정도 돌려 익힌 후 으갠다.

②달걀은 완숙으로 삶아 으갠다.

③양배추, 당근은 얇게 채썰고, 양파는 다지고, 오이는 0.3cm 두께로 썬다.

④양배추, 당근, 오이에 소금 ½작은술을 넣고 골고루 섞어 20분 정도 절인 후 면포에 싸 물기를 짠다.

⑤①, ②, ④와 콘옥수수, 마요네즈, 설탕, 머스터드, 식초, 소금 ½작은술, 후춧가루를 넣고 골고루 섞는다.

⑥핫도그빵을 반으로 잘라 ⑤를 가득 채워 완성한다.

학창 시절 향수가 느껴지는 샌드위치.. 추억의 맛이 그리울 때 찾게 되는 음식들로 차린 홈파티 테이블!



몬테크리스토

[재료]

식빵 3장, 머스터드소스·딸기잼 2큰술씩, 슬라이스 햄 4장, 슬라이스 체더치즈 2장, 달걀 3개, 빵가루 1컵, 튀김용 기름·슈거파우더 적당량씩

1인분 기준

[만들기]

①식빵 위에 머스터드소스를 바르고 슬라이스 햄 2장, 슬라이스 체더치즈 1장, 딸기잼을 바른 식빵을 순서대로 얹는다. 이것을 한 번 더 반복해 쌓는다.

②달걀을 곱게 푼 후 ①을 담가 골고루 묻히고 빵가루를 그 위에 고루 묻힌다.

③170℃의 기름에 ②를 넣고 노릇하게 튀겨 4등분한 뒤 슈거파우더를 뿌려 완성한다. 취향에 따라 프렌치프라이나 잼 등을 곁들여 먹는다.

[TIP] 기름에 튀기는 게 부담스럽다면 에어프라이어나 오븐을 활용해 노릇하게 굽는다.



햄박스테이크

1인분 기준

[재료]

소고기반죽(다진 소고기 260g, 빵가루 4큰술, 다진 양파 ¼개분, 다진 마늘 1작은술, 소금 ¼작은술, 후춧가루 약간, 카놀라유 적당량), 소스(양송이버섯 3개, 케첩 3큰술, 돈가스소스·간장 1큰술, 올리고당·버터 2큰술, 물 ¼컵, 후춧가루 약간), 브로콜리 60g, 방울토마토 4개, 미니 당근 8개, 소금·후춧가루 약간씩, 밥 1공기, 마요네즈 1큰술, 케첩 1작은술, 샐러드채소 80g

[만들기]

- ① 카놀라유를 두르고 중불로 달군 팬에 다진 양파와 다진 마늘을 넣고 살짝 노릇하게 볶는다.
- ② 볼에 ①과 나머지 소고기반죽 재료를 모두 넣고 골고루 섞은 후 반으로 나눠 둥글고 납작하게 1.5cm 정도 두께로 뭉친다.
- ③ 양송이버섯은 얇게 슬라이스하고, 브로콜리는 한입 크기로 썰고, 방울토마토는 4등분한다.
- ④ 소스팬에 버터를 두르고 녹으면 양송이버섯을 넣고 볶다가 노릇해지면 나머지 재료를 넣고 한소끔 끓여 소스를 완성해놓는다.
- ⑤ 중불로 달군 팬에 ②를 넣고 앞뒤로 노릇하게 5분 정도 굽는다. 한쪽에는 미니 당근과 브로콜리에 소금과 후춧가루를 뿌려 함께 노릇하게 굽는다.
- ⑥ 준비된 접시에 밥, 미니 당근, 브로콜리, 햄박스테이크를 담은 후 소스를 뿌린다.
- ⑦ 마요네즈와 케첩을 섞어 샐러드드레싱을 만든 후 샐러드채소와 방울토마토를 그릇에 담고 그 위에 드레싱을 뿌려 햄박스테이크에 곁들인다.



오므라이스

1인분 기준

[재료]

감자·피망 ¼개씩, 양파·당근 1/6개씩, 스팸 50g, 달걀 6개, 생크림·스위트콘·케첩 2큰술씩, 소금·후춧가루 약간씩, 카놀라유 적당량, 밥 2공기, 굴소스 1작은술

[소스]

케첩·버터 3큰술씩, 돈가스소스·올리고당 2큰술씩, 물 ¼컵, 후춧가루 약간

[만들기]

- ① 껍질을 벗긴 감자, 피망, 양파, 당근, 스팸은 작은 크기로 다지고, 달걀을 곱게 풀어 체에 거른 후 생크림과 소금을 넣고 섞어둔다.
- ② 중불로 달군 팬에 카놀라유를 두르고 감자, 당근, 스팸을 넣고 볶다가 반쯤 익으면 양파, 피망, 스위트콘을 넣고 1분 정도 더 볶는다.
- ③ ②에 밥, 케첩, 굴소스, 후춧가루를 넣고 한 번 더 볶는다.
- ④ 소스팬에 분량의 소스 재료를 넣고 한소끔 끓여 소스를 완성한다.
- ⑤ 중약불로 달군 팬에 카놀라유를 두르고 ①의 달걀을 부어 반쯤 익을 때까지 휘휘 젓고, 반쯤 익었을 때 볶은 밥을 넣고 양옆을 감싸준다.
- ⑥ 준비된 접시에 ⑤를 담고 ④의 소스를 뿌려 완성한다.

살 파고드는 내향성 손발톱



1 | 정의

내향성 손발톱은 손발톱과 살 부분이 맞닿은 곳에 염증과 통증이 생기는 질환으로, 흔히 볼 수 있는 손발톱 질환 중 하나입니다. 손발톱을 잘못 깎으면 그 자리가 붓고, 손발톱과 살이 맞닿은 곳에 염증이 생기며, 조금만 스쳐도 심한 통증을 느끼고, 그 자체가 통통 붓게 됩니다. 손발톱의 가장자리를 깊이 깎으면 잘리지 않고 살 속에 숨어 있는 손발톱이나 그 조각이 살 속으로 파고들 수 있습니다. 내향성 발톱의 경우 딱 조이는 신발을 장시간 신었을 때 발생할 수 있습니다.

2 | 원인

내향성 손발톱은 주로 손발톱의 바깥쪽을 깊이 깎을 때, 살 속에 숨어 있는 잘리지 않

잘 걷다가도 발톱이 살을 찌르는 고통 때문에, 걸음을 멈춘 경험이 있다면, 파고드는 발톱, 내향성 발톱이 있다는 증거이다.

은 손발톱의 파편이 살 속으로 파고들며 발생합니다.



또한, 손톱이나 발톱이 바깥쪽에서 살을 지속적으로 누르게 되는 모든 상황이 내향성 손발톱을 유발할 수 있습니다. 예를 들면, 발톱 무좀을 오래 방치해서 발톱의 모양이 변형된 경우, 딱 조이는 신발을 장시간 신은 경우, 발가락뼈가 튀어나온 경우에는 내부 압력이 증가하여 내향성 발톱이 잘 발생할 수 있습니다.

또한 비만이나 노화가 진행되면서 발톱의 굴곡이 자연적으로 심해지는 경우에도 잘 발생합니다. 그 외에 가족들 중에 내향성 손발톱 증상이 있는 경우 다른 가족도 더 잘 생기는 경향이 있는 등, 유전적 요인도 있습니다.

3 | 증상

내향성 손발톱의 가장 대표적인 증상은 발생 부위의 열감과 통증, 부어오름입니다. 걸거나 뒹 때 가장 압박이 큰 부위인 발에 많이 발생합니다. 내향성 발톱은 엄지발가락에서 가장 흔하게 나타나며, 특히 오른발 엄지에 잘 생깁니다.



처음에는 엄지발가락의 외측이나 내측이 약간 빨개지면서 부으며, 가벼운 통증이 나타납니다. 그러다가 마찰이 계속되면 더 붓고 진물이 나며 육아 조직(염증과 혈관, 섬유 조직이 증식된 덩어리)이 증식하고 발톱 주위가 굽기 시작하여 심한 통증이 나타납니다. 이렇게 진행되면 통증이 심하고 냄새도 심하게 나서 정상적으로 보행하기 어려울 수 있습니다.

4 | 진단

내향성 손발톱은 대부분 검사실 소견이나 조직 검사, 일반 촬영 없이 임상적인 특징만으로도 진단할 수 있습니다.

5 | 치료

내향성 손발톱의 증상이 가벼운 경우, 수술 없이 파고 들어간 손발톱의 모서리와 그 아래의 살 사이에 솜뭉치나 치과용 치실을 끼워 넣어 치료합니다.

수술이 필요한 경우, 국소 마취 후 파고든 손발톱 판의 옆면을 제거하고 위를 덮고 있는 가장자리 손발톱 주름을 제거합니다. 재발을 방지하기 위해서 파고든 손발톱 판을 세로로 절제해 내야 하며, 이때 손발톱 옆면을 같이 절제하거나 고무파를 이용한 전기 소작을 시행합니다. 심한 염증이 있으면 먼저 항생제 치료를 시도하기도 합니다.

6 | 경과

내향성 손발톱을 치료하지 않고 방치하면 통증으로 인해 일상생활, 예를 들면 걸거나 운동에 장애를 일으킬 수 있습니다.

또한 염증이 심해질 경우 연조직염(피하조직에 세균이 침범하여 화농성 염증을 일으키는 질환)과 같은 2차 감염 질환이 발생할 수 있습니다. 따라서 발생 시 치료하는 것이 좋습니다.

7 | 주의사항

손발톱을 정리할 때 피부와 맞닿는 부위를 너무 바짝 자르지 않도록 조심해야 합니다. 손발톱의 양옆 모서리 끝이 항상 외부에 노출되도록 합니다. 깨끗한 생리식염수에 발가락을 담가 소독하는 등 청결을 유지하는 것이 중요합니다. 발톱의 경우 너무 조이는 신발을 신지 말고 자기 발 크기에 맞추어 신발을 신습니다.

무엇보다 평소 발톱 관리에 신경을 써야 하는데, 발톱을 일자로 깎는 것을 권유합니다. 발에 압력이 가해지는 행동을 자제해야 합니다. 철저한 휴식이 필요합니다. 내향성 발톱의 발병이 예상되는 잠재적인 고위험 환자군뿐만 아니라, 오랫동안 당뇨병을 앓아 당뇨병의 합병증이 있는 환자는 이러한 주의사항을 더욱 잘 지켜야 합니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

食事処 酒肴 浅草 水口
정식·안주
(アサクサミズクチ)



아사쿠사 요코초의 파란 간판을 향해 가면, 가게 앞의 요리
샘플이 보인다. 옛 백화점의 대식당에 온 것 같은 설레는 마
음을 안고 들어가게 된다. 보는 것만으로 풍성한 큰 생선요
리를 주로 하여 정식 등 100종류가 넘는 메뉴를 선보이고 있
는 거게다.



추천메뉴 1▶

まぐろ刺身(참치회)

한껏 기대하고 주문해서도 실망하지 않
을 메뉴이다. 연한 살의 질감이 살아있고
고소하고 담백한 참치의 맛을 충분히
느낄 수 있다.





◀추천메뉴2

いり豚(돼지고기 볶음)
돼지 고기와 양파를 오리지널 소스로 볶은 요리. 양파의 아삭아삭한 식감이 즐겁다.

▶추천메뉴3▶

ハンバーグ(햄버그 스테이크)
부드럽고 고소한 햄버그 스테이크. 토마토의 신맛이 남아 있는 미트소스가 잘 어울린다.



◀추천메뉴4

アジフライ(전갱이 튀김)
일본 식당에서 자주 볼 수 있는 전갱이 후라이다. 계절에 상관없이 먹을 수 있는 생선이라 친숙한데 그만큼 정이 가는 맛이다. 겉바속촉이 바로 이런느낌.

★★★★☆

저녁 먹으러 갈 곳은 참 많은 것 같은데, 너무 무겁지 않으면서 배는 든든했으면 하는 점심에는 의외로 발길이 가는 장소가 많지 않다. 그럴 때 부담없이 가보기 참 좋은 곳이라고 느껴지는 가게이다. 누구든 들어서면 놀랄정도로 많은 메뉴판에 입맛있는 분들에게도 희망을 주는 가게랄까. 일단 가면 배부르게 나올 수 있을 듯하다.

·東京都台東区浅草2-4-9

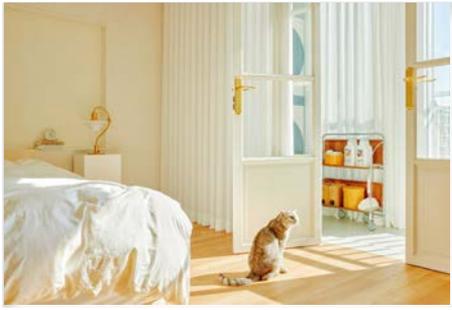
·영업시간 : 10:00~20:30(L.O.20:00)

·定休日 : 水曜日

·TEL : 03-3844-2725 ·<https://tabelog.com/>→食事処酒肴浅草水口로 검색



모던 프렌치 하우스



모던한 스타일의 아파트가 프렌치 감성을 만나 새로운 공간으로 재탄생했다. 고양이 두 마리와 함께 사는 모던하면서도 클래식한 113㎡(34평) 공간 이야기.

유행은 돌고 돈다고 했다. 최근 MZ세대를 중심으로 패션, 먹거리 등 다양한 레트로 열풍이 화제다. 인테리어 트렌드도 마찬가지. 대표적으로 과장된 몰딩, 화려한 프린트와 디테일, 장식적인 요소가 특징인 프렌치 클래식의 귀환을 들 수 있다. 이미 유행이 한참 지나서 지금 보면 촌스럽게 느껴지지만, 프렌치 클래식에 모던함을 적절하게 믹스 매치하면 새로운 무드를 완성할 수 있다.



두 고양이와 함께 살고 있는 부부는 모던 프렌치 인테리어의 경수를 누리고 있다. 요리 인플루언서로 활동 중인 부인은 직업 특성상 집에서 촬영

할 일이 많아 채광 좋은 높은 층의 아파트를 찾아 지금의 톱 층을 선택했다. 인테리어 콘셉트는 직접 정했다.



“이전 집은 화이트를 주조색으로 하는 모던한 곳이었어요. 벽, 바닥 할 것 없이 모두 하얀색이라 가구와 소품 등 공간을 채우는 아이템에 따라 쉽게 분위기를 바꿀 수 있다는 것이 장점이었죠. 하지만 얼마 전부터 빈티지 아이템에 관심을 갖게 되면서 인테리어에 변화를 주고 싶었어요. 너무 모던한 공간에 빈티지 아이템은 어울리지 않더라고요. 그래서 이번 리모델링은 빈티지 아이템까지 어우러질 수 있도록 프렌치 스타일의 디

테일을 더했죠. 단, 모던한 인테리어는 유지하되 프렌치풍의 아름다움만 가미하는 데 초점을 맞췄어요.”

꼼꼼하게 계획해 만든 따뜻한 집



집에 들어섰을 때 느껴지는 첫 분위기는 따뜻함이다. 화이트 대신 부드러운 아이보리 톤으로 집의 컬러를 채운 덕. 여기에 하루 종일 은은하게 들어오는 햇빛까지 더해져 따뜻하고 포근한 무드가 만들어졌다.



사선 형태의 현관도 눈에 띈다. 부부의 집은 2베이(전면 발코니와 닿아 있는 거실 및 방의 개수에 따라 2·3·4베이로 구분한다) 구조인데, 이 구조의 특징이자 단점은 현관문을 열면 바로 거실 화장실이 보인다는 것. 이 문제는 출입구를 거실 방향으로 살짝 틀어 해결했다. 입구부터 답답한 느낌을 주지 않도록 중문은 개방감 있는 통유리로 제작했다. 충분한 개방감을 위해 현관의 측면 파티션까지 통유리를 사용하되 벗어놓은 신발이 가려지도록 문의 하단은 불투명한 미스트유리를 사용했다.

구조적 한계를 뛰어넘은 아이디어



집에서 가장 큰 변화를 준 곳은 주방. 2베이 구조의 구옥 아파트 특성상 유독 작은 주방을 가지고 있었는데도 몇 가지 아이디어로 대면형 주방을 만들어낼 수 있었다. 대면형 주방 옆으로는 별도로 공간을 분리한 다이닝 룸이 자리하고 있다. 다이닝 룸으로 들어가는 문은 프렌치 무드의 양개 도어로 대체했는데, 문의 색은 집의 주조색인 아이보리 톤으로 맞춰 전체적인 공간의 분위기와 어우러지게 했다. 프렌치 무드는 침실에도 이어진다. 발코니로 나가는 곳에는 새시를 제거하고 프렌치 디테일의 도어를 설치해 모던한 침실 인테리어에 프렌치 감성을 입혔다. 가만히 들여다보면 이 집에서 프렌치 디테일을 찾아볼 수 있는 곳은 극히 드물다. 문에 설치한 몰딩과 문고리, 몇몇 소품이 전부. 그런데도 우아한 프렌치 감성을 느끼기에는 충분하다. 딱 적당한 선에서 양념처럼 프렌치 아이템을 사용한 센스가 돋보이는 지점이다.

연애..하면서 살고 있나요



사람과 사람이 만나 사랑하는 일이, 그저 내 사람 하나 찾는 일이, 왜 이렇게 어려운 걸까? 혼자일 때 외롭고 함께일 때 불안한 우리는 이 고독의 시대를 어떻게 헤쳐가야 할 것인가.

고 나면 어느새 다시 혼자다. 지질한 연애 후 몸과 마음이 만신창이가 되고 나면 당분간 연애는 삶의 금기어가 된다. 소개팅이 들어와도, 누군가 작업을 걸어와도 시큰둥하다. 만사가 귀찮아지니 주말이면 침대에서 시체놀이 할 때, 과자를 질질 흘리며 소파에 대자로 누워 TV를 볼 때가 그나마 행복한 순간이다.



연애세포들이 잠적해버렸다

이젠 솔로라서, 솔로이기 때문에 좋을 뿐이다. 나 혼자 쇼핑하고 나 혼자 영화 보고, 나 혼자 산책을 하는 시간들이 그렇게 좋다. 그러다 문득, 이래도 괜찮은가 싶다. 내가 외롭긴 한가? 외로운 걸 즐기게 된 건 아닌가?



솔로 기간이 나이만큼 불어가는 데도 위기의식조차 들지 않는다면. 그땐 몸 안의 연애세포들이 잠적해버린 후다. 새롭게 누군 만나는 것도 귀찮아지고 혼자 있는 게 제일 좋은 무념 무상의 경지. 연애, 그 힘들고 괴로운 걸 다시 해야만 하는 걸까.

시작이야 늘 핑크빛이지. 멜로 영화처럼 연애가 흘러가는 것도 단 3개월 아니던가. 해석이 불가능한 그의 행동과 언어를 마주하는 공포물을 찍었다가, 대낮 길거리에서 액션 영화를 찍기도 하고, 집착과 변심이 난무하는 스릴러 장르까지 찍



남자들은 어디로 갔나



남자들이 사라졌다. 보고 싶다는 문자 한 통에 이마에 송글송글 땀을 달고 달려오던 순정남도, 아침이면 안부 문자에 자기 전에 꼬박꼬박 전화를 걸던 자상남도, 세 번째 만남후엔 ‘데이트 그만 하고 이제 사귀자’ 화끈하게 고백하던 열정남도, 모두 종적을 감춰버렸다. 대체 무슨일이 벌어진 건가 싶다. 로맨틱하고 헌신적이던 그들은, 다 어디로 사라져버린 걸까.

도식화된 선자리, 소개팅이 지겨워 사내, 사외 가릴 것 없이 동호회도 들었다. 한참을 나가지 않았던 성당, 교회 등등의 곳들도 열심히 다녀보기로 했다. 혹시나 몰라서, 친하게 지냈던 입사동기들 하고도 다시 연락을 하고 지내기로 했다. 늘어가는 모임 속에, 편하게 말장난 거는 친구들 속에. 내 인연이 있기는 한 걸까.



우리 무슨 사이야?



열 명이 넘는 사람들이 웃고 떠는 자리에서, 단 한 명의 행동과 말 소리만 감지될 때가 있다. 옆 자리의 친구가 아무리 크게 웃고 떠들어도, 모든 신경세포가 그를 향해 일제히 쏠리는 경험. 작은

호기심과 관심이 쌓여 호감이 되고, 호감이 쌓여 사랑이라 불리는 감정들이 썩이 든다.

“주말에 맛있는 거나 먹으러 가자”는 그의 말이 정말 나랑 단둘이 데이트를 하고싶다는 뜻인지, 다른 친구들까지 모두 불러서 가자는 영혼 없는 약속인지. 보통 헛갈리는 게 아니다.

한 시간동안 답이 없으면, 불안과 초조함으로 지옥을 오간다. 그와 대화한 지난 카톡을 보고 있으면 이불 속으로 숨고 싶다. 왜 그 타이밍에 이상한 말들을 했나, 눈치도없고 센스도 없는 자신 때문에 얼굴이 다 화끈거린다. 우리는인연일까? 이러다 그저 친구로만 남는 건 아닐까?



다시 사랑할 수 있을까



연애 후에는 어떤 것들이 남을까. 구 남친의 데미지가 클수록, 연애에 깊이 몰입했을수록, 연애의 부정적인 잔해들이 일상에 쌓여간다.

<먹고 기도하고 사랑하라> 속의 여주인공 길버트도 그랬다. 그녀는 텅 빈 껍데기 같았던 결혼 생활을 끝내고 여행을 떠난다. 전에 마주하지 못했던 세상에 자신을 내던져놓고, 늘 목 말라 했던 원초적인 행복의 감정을 맛보기 시작한다. 그 여정의 끝에, 진짜 사랑이 있었다. 자신을 제대로 알고 난 후에 만나는 사랑이 진짜 사랑인 걸까. 초라하거나 부끄러운 감정들로 자신을 갉아먹는 사랑이 아닌, 온전한 자신을 두고 충분히 교감할 수 있는 그런 사랑. ‘내 주변엔 도통 좋은 인연이 없다’고 하소연하지 말고, 자신을 먼저 알아야 한다

행복한 책 읽기 11월의 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

나는 왜 자꾸 내 탓을 할까

저자: 허규형

출판사: 오리지널스

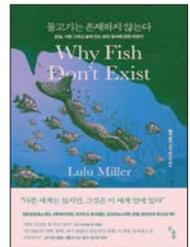


:: 두번째 행복 도서

물고기는 존재하지 않는다

저자: 룰루 밀러

출판사: 공출판



번아웃, 우울증, 공황, 불면증... 먹고사는 일과 경쟁에 치이며 바쁜 삶을 살아내는 현대인에게 유튜브 <뇌부자들>을 운영하는 정신건강의학과 전문의가 의료 현장에서 경험한 내담자들의 실제 사례를 소개한다. 저자는 나도 잘 몰랐던 내 마음을 차분히 들여다보고 스스로를 알아갈 수 있도록 안내한다. 상처받은 내 마음을 보살피며 나와 남을 돌보는 법을 차근차근 알려주는 이 책을 통해, 독자는 조금 더 친절하게 나를 바라보는 법을 배우게 될 것이다.

집착에 가까울 만큼 자연계에 질서를 부여하려 했던 19세기 어느 과학자의 삶을 흥미롭게 좇아가는 이 책은 어느 순간 독자들을 혼돈의 한복판으로 데려가서 우리가 믿고 있던 삶의 질서에 관해 한 가지 의문을 제기한다. “물고기가 존재하지 않는다는 것은 엄연한 하나의 사실이다. 그렇다면 우리는 또 무엇을 잘못 알고 있을까?” 하고 말이다. 누군가에게는 이 질문이 살아가는 데 아무런 영향을 미치지 않을 수도 있다. 하지만 세상을 바라보는 “진실한 관계들”에 한층 가까이 다가가기 위해 노력하는 사람들에게는 분명 이 책이 놀라운 영감과 어느 한쪽으로도 치우치지 않는 폭넓은 시야를 제공해줄 것이다.