

다식



쌀이나 밤, 콩 등의 곡물을 가루 내서 꿀이나 조청으로 반죽하여 다식판에 박아낸 음식이다. 글자나 기하학 문양, 꽃 모양 등을 새겨 만들기 때문에 한국적인 아름다움을 보여주는 과자이다. 다식의 종류는 쌀다식·검은깨(흑임자)다식·밤다식·송화다식·녹말다식·콩가루다식·승검초다식·생강다식 등이 있다. 혼례와 축하용에는 노란 송화다식, 파란 승검초다식, 분홍색 오미자다식, 하얀 쌀다식, 까만 흑임자다식 등 오색 다식을 화려하게 꾸민다. 제사상에 올리는 다식 고임상에는 콩다식을 제일 밑에 꿰고, 그 위에 미수다식, 깨다식 등의 순으로 얹으며 제일 위에 깨다식을 얹는다.

강정



콩, 깨, 호두, 잣 등의 견과류에 중탕한 엿물이나 조청, 꿀 등을 넣어서 굳히고, 한입 크기로 먹기 좋게 썰어낸 것을 말한다. 강정은 어떤 견과를 사용했느냐에 따라 영양과 맛이 달라지며, 계피가루, 송화가루처럼 한약재료가 쓰이는 경우도 있다. 만드는 법은 팥콩은 둘로 찌개고, 참깨·들깨·콩 등은 볶아놓고, 밥풀은 잘 튀겨 준비해둔다. 밥풀 대신 쌀 튀밥을 사용하기도 한다. 조청에 설탕을 녹여서 엿물을 만들어 준비해둔 재료를 섞어 큰 목판이나 금속판에 콩가루 또는 기름을 바르고 버무린 것을 쏟아놓고, 뜨거울 때 재빨리 퍼서 알맞은 두께로 민 다음 칼로 적당하게 자른다.

약과



밀가루 또는 쌀가루를 반죽한 것을 기름에 지지거나 튀겨서 만드는 유밀과의 한 종류이다. 약과는 ‘몸에 약이 되는 과자’ 라고 해서 붙여진 이름이다. 조선시대 문헌 <규합총서>에서는 약과를 일컬어 “꿀은 온갖 약의 으뜸이며 기름은 벌레를 죽이고 해독한다”고 평가하기도 했다. 고소하고 달콤한 맛이 일품이지만 기름에 튀겨 만들기 때문에 과한 섭취는 금물이다. 유밀과 중에서도 약과는 고려시대 왕실 잔치는 물론 원나라에 가져가던 최상의 조공물이었다. 1296년에 왕이 세자 혼례식에 참석하기 위해 원나라에 갈 때 유밀과를 가져가서 잔치에 차렸더니 입속에서 슬슬 녹는 듯하다고 하여 칭송이 대단했다고 한다. 부유한 집안에서는 너도나도 그 맛에 반해 지나치게 즐기게 되자 나라에서 사치가 심해져 금지령까지 내리기도 했다.

유과



찹쌀을 삭힌 뒤 말린 가루를 반죽해서 적당한 크기로 잘라서 건조시키고, 다시 기름에 튀겨 엿을 발라 고물을 문힌 음식이다. 우리 조상들이 설 명절을 비롯해 혼례, 제례 등 각종 행사 때 사용하는 음식이다. 지방에 따라 명칭의 차이가 있고, 지방마다 제조 방법도 다르게 전해 오고 있다. 찹쌀이 제대로 삭혀질수록 유과 속의 얇은 층도 겹겹이 쌓여, 겉은 바삭하고 속은 촉촉한 특유의 맛을 낸다.

개성주악



찹쌀가루에 멥쌀가루나 밀가루를 섞은 뒤 막걸리나 소주를 넣고 익반죽하여 둥글게 빚은 것을 기름에 지진 뒤 초청, 꿀등을 이용해 약과처럼 집쳐해서 만든 한과의 일종. 개성 향토 음식으로 정월 초나 잔치등의 행사때 해 먹으며 현지에서 우메기라고 불리고 다른 지역에서는 개성주악 등의 이름으로 알려져 있다. 쫄쫄한 찹쌀 도넛과 비슷한 식감을 가졌다.

과편



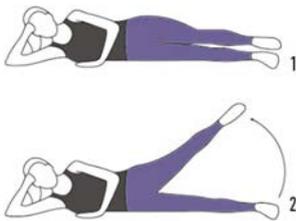
과편(果片)은 '과실편(果實片)'이라고도 불리며, 과실이나 열매를 삶아 거른 즙에 녹말가루를 섞거나 설탕이나 꿀을 넣은 후 졸여 엉기게 한 다음 그릇에 쏟아 식혀서 알맞은 크기로 썬 음식이다. 젤리와 비슷하며, 과즙으로 만든 묵이라 볼 수 있다. 재료가 되는 과실은 앵두, 살구, 오미자, 모과, 포도, 머루, 딸기, 복분자, 산사, 들쭉, 유자, 생강, 홍시 등으로 다양하다. 한국의 전통 디저트이지만 최근에는 다양한 재료로 만들어지기도 한다. 시판 과일주스부터 파워에이드 같은 이온음료 등 다양한 음료나 키위나 파인애플 같은 외래 과일로도 만든다.

눅다이어트



꿈쩍도 하기 싫은 겨울. 마약 같은 전기장판에서 벗어나지 못하겠다면 누워서라도 운동을 시작하자.

01 | SIDE LEG RAISES



01

work▶ 하루에 15회 4세트 반복 한다.

① 오른쪽 팔로 머리를 지탱하고 몸을 옆으로 돌려 누운 자세에서 준비. 나머지 왼팔은 바닥으로 두어 힘을 주고 동작 시 몸 전체가 흔들리지 않도록 지탱하자.

② 무릎을 접지 않고 왼쪽 다리를 일직선으로 꼳꼳하게 펴 들었다 내리길 반복. 이때 복부, 엉덩이, 허벅지에 힘을 주고 천천히 동작을 하는 것이 근력에 효과적이다.

●●● #옆구리, 허벅지 ●●●

02 | STRAIGHT LEG KICK BACK

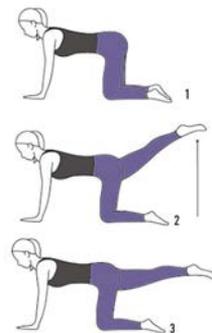
02

work▶ 하루에 15회 4세트 반복한다.

①바닥에 무릎을 딛고 양팔을 뻗어 엎드린 상태로 준비. 이때 손이 어깨와 일직선상에 위치할 수 있도록 한다.

②숨을 들이쉬다 내쉬면서 오른쪽 다리를 뒤로 밀어준다는 느낌으로 위를 향해 천천히 뻗는다.

③엉덩이 근육이 수축되는 것을 느끼면서 동작을 반복하는데, 허리가 너무 꺾이지 않도록 주의하자.



●●● #엉덩이, 허벅지 ●●●

03 | LEG RAISE

work▶ 하루에 10회 4세트 반복 한다.

- ① 천장을 보고 누운 자세에서 양팔과 다리를 편안하게 바닥에 두고 준비한다.
- ② 복근과 허벅지에 힘을 주면서 양다리를 들어올린다. 다리와 발을 깨끗하게 편 상태에서 천천히 들어올렸다 내리길 반복한다.



03



●●● #하복부 ●●●

04



●●● #복직근, 허벅지 ●●●

04 | BICYCLE CRUNCH

work▶ 하루에 6회 3세트 반복 한다.

- ① 바르게 누운 자세에서 양손은 깍지를 낀 뒤 머리 뒤로 넘기고 양발은 일직선으로 곧게 편다.
- ② 양쪽 다리와 상체를 동시에 들어올린다. 이때 왼쪽 다리를 무릎을 접어 가슴쪽으로 당기고, 오른쪽 다리는 곧게 편다. 상체는 살짝 옆으로 비틀어 왼쪽 무릎과 오른쪽 팔꿈치가 맞닿을 수 있도록 한다.
- ③ 좌우를 번갈아가며 반복하는데, 상하체를 높이 들수록 근육을 더욱 자극할 수 있다.

05 | HIP BRIDGE

work▶ 하루에 15회 4세트 반복 한다.

- ① 바르게 누운 자세에서 양손을 바닥에 두고, 다리는 무릎을 굽힌다.
- ② 엉덩이, 허리, 등 순서로 천천히 몸을 들어올린다. 몸이 어느 정도 올라가면 3초간 멈춘 뒤 다시 등, 허리, 엉덩이 순으로 준비자세로 돌아온다. 몸통을 들어올릴 때 가슴, 배, 허벅지가 사선으로 일직선이 되게 할 것.



05



●●● #하복부, 엉덩이, 허벅지 ●●●

겨울철 외출 전에 하는 스트레칭이 왜 중요할까?

겨울철에는 따뜻한 계절과는 달리 몸이 경직되기 쉽죠. 예를 들어 냉장고 안에 있던 초콜릿과 실온에 둔 초콜릿은 상태가 달라서 커팅할 때 확연히 차이가 나죠. 우리 몸도 겨울철에는 유연성과 관절의 가동 범위가 온도의 영향으로 확연하게 줄어들어 같은 동작을 취하는 데도 상당한 무리가 가해질 수 있거든요. 그렇기 때문에 평소보다 움직임을 더욱 조심해야 하고 운동 전 워밍업이 정말 중요하죠. 특히 겨울철에는 몸이 경직돼 있기 때문에 관절이나 허리에 무리가 되는, 억지로 만드는 식의 경적인 스트레칭보다는 동적인 스트레칭을 하는 것이 좋아요.

필링 피부 증후군..?



본격적으로 겨울이 시작됐다. 매일 사용하던 스킨케어 제품이 걸돌고 피부 표면이 거칠어질 뿐 아니라 얼굴 곳곳에 허연 각질이 눈에 띈다. 좋다는 스킨케어 제품을 듬뿍 바르고 턴오버 주기를 바로잡기 위해 열심히 필링해보지만 역부족. 건조함과 각질은 더 심해지고 작열감과 따가움이 계속된다. 심지어 수포와 염증성 트러블까지 솟는다. 문제는 바로 필링. 과도한 필링으로 '필링 피부 증후군'이 발생한 것이다.

피부를 위해 한 일이 오히려 피부를 망치는 결정적 원인이 된 수도 있다..!? 피부가 망가진 진짜 이유..

“날씨 변화로 이미 민감해진 피부에 자주 혹은 강하게 필링하면 피부 속 각질형성세포가 과도하게 증식합니다. 이로 인해 턴오버 주기가 비정상적으로 빨라져 더 많은 각질을 생성하고, 홍반과 가려움, 염증 등 다양한 피부 문제를 유발하죠.” 피부과 원장이 설명한다. 피부를 위해 한 일이 오히려 피부를 망치는 결정적 원인이 된 것이다.

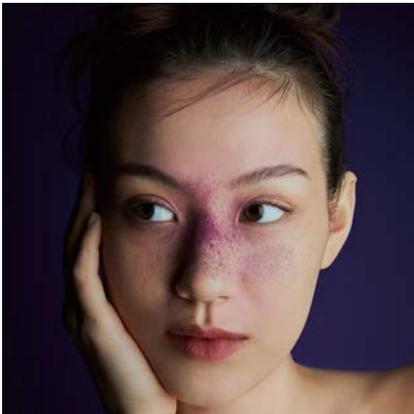
혹시 나도.. 필링 피부 증후군?

1. 오버 필링

필링 후 각질이 더 많아졌거나 모공이 넓어졌다면 오버 필링을 의심할 것. 잦은 필링으로 피부 속 수분 증발을 막아주는 보호막인 각질이 사라져 피부 재생 시스템이 망가진 게 주원인이다. 피부가 평소보다 더 많은 수분을 필요로 하기 때문에 극도의 건조함을 느낄 수 있다.

2. 필링 번

필링으로 예민해진 피부에 열이 오르거나 자외선 노출로 자극이 더해지며 피부가 손상을 입은 상태. 이를 회복하기 위해 혈류량을 늘려 소동맥과 모세혈관이 확장하고, 눈가처럼 피부 조직이 얇은 부위에 실핏줄이 돋는다. 작열감과 따가움, 수포 같은 증상도 동반된다.



3. 2차 감염

피부가 가렵고 붉은 두드러기나 농포가 올라오는 것 역시 필링 증후군 증상 중 하나. 너무 깊이 필링했거나 보호막이 과도하게 벗기면 피부 보호 기능이 떨어진다. 이때 세균이 많은 손을 피부에 대거나 운동과 사우나 시 분비된 땀 속 염분이 피부를 자극해 염증으로 발전한다.

필링으로 망가진 피부로 고민한다면 주목!

WEEK 1 피부 온도 조절!

가장 먼저 피부 온도를 낮춰 피부가 제대로 기능하는 바탕을 만들어야 한다. 피부를 빠르게 식히는 멘톨이나 자일리톨, 에리스리톨이 함유된 제품을 스킨케어 루틴에 더해 피부 적정 온도인 31~33℃를 유지하자.



- 1 토니모리 여성초시카 쿨링 수분 크림 여성초에 에리스리톨을 더해 바르는 즉시 쿨링감이 느껴진다.
- 2 로이비 인텐스 하이드레이션 모이스처라이징 토너 민트잎과 녹차 추출물이 피부 온도를 빠르게 낮춘다.

WEEK 2 유수분 밸런스 정상화!

피부 온도를 낮춰 급한 불을 꺾다면, 이제 무너진 유수분 밸런스를 되찾을 차례. 워터 타입 토너를 여러 번 레이어링한 뒤 판테놀이 함유된 가벼운 제형의 크림으로 수분을 차곡차곡 채우자.



- 1 헤라 하이드로 리플렉팅 마이크로 크림 피부 진정과 보습 효과가 탁월한 피토스테롤이 건강한 피부로 가꿔준다.
- 2 프레쉬 콤부차 페이스 트리트먼트 에센스 2.0 이중 발효 콤부차가 피부 깊숙이 수분을 채운다.

WEEK 3 천연 보습 인자 활성화!

장벽이 무너진 피부는 표피의 칼슘 이온이 손상됐을 확률이 높다. 피부 장벽이 망가졌을 때는 세포 간 신호 전달의 핵심 역할을 하는 칼슘 농도를 일시적으로 높여 세포 재생을 원활하게 하는 것이 중요하다.



- 1 아데 바이탈 비카 판테놀 앰플 크림 장벽 강화와 효과가 우수한 판테놀 성분과 티트리 잎수를 담았다.
- 2 라부렛 리제너레이팅 크림 비타민 E가 풍부한 빌베리씨오일이 피부 깊숙이 영양을 공급한다.

WEEK 4 진피 순환 촉진

피부의 턴오버 주기가 거의 정상화된 상태. 마지막으로 진피층의 혈액순환을 촉진해 피부 재생을 돕는 데 집중할 것. 팔사 마사지로 혈액순환을 돕고, 원활한 세포 재생을 위해 평소보다 보습에 신경 써야 한다.



- 1 클라라스 하이드라-에센셜 모이스처라이징 앤퀀치 에멀전 저분자 히알루론산이 보습을 돕는다.
- 2 슝37° 워터-풀 마린 릴리프 앰플 에센스 마린 프로바이오틱스와 6중 피부를 빠르게 진정시키는 수분 에센스.

모발이식으로 고민 끝



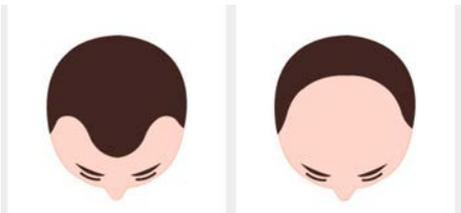
탈모로 오랫동안 고민하다가 받은 모발이식 수술로 더 큰 걱정과 고민에 빠질 수 있기 때문에 충분히 정보를 찾아본 후에 결정하는 것이 좋다.

모발이식이란?



모발이식은 잘 빠지지 않는 본인의 옆머리나 뒷머리의 모발을 채취해 탈모 부위에 옮겨 심는 수술입니다. 탈모의 형태의 따라 절개법, 비절개법, 혼용법 중 적합한 시술을 선택하여 진행되며 모발은 이식 후 원래 있던 자리의 성질을 그대로 이어받아 유지하기 때문에 원래 있었던 머리카락처럼 자연스러운 방향과 굵기로 자라나게 됩니다.

이런 분들에게 추천!



M자형

이마의 양쪽 모서리부터 M자 모양으로 서서히 탈모가 진행

U자형

이마의 중앙 부분부터 원형으로 탈모가 진행



O자형

정수리 부분에서 원형으로 탈모가 진행

혼합형

O자와 M자가 혼합해서 탈모가 진행

이식 과정 및 방법

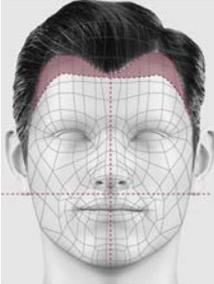


▶ 검사 및 상담

환자에게 알맞은 수술법을 결정하기 위해, 검사와 상담을 통해 고객의 두피와 모발 상태, 탈모 정도, 건강 이력을 파악합니다.

▶디자인

탈모와 디자인을 동시에 고려한 기법을 구현합니다.



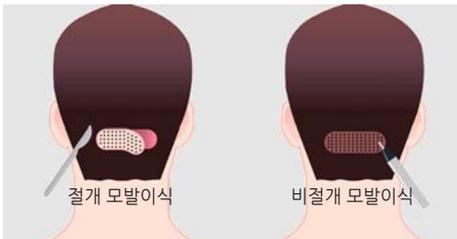
동일한 모수를 이식하더라도 어떤 디자인을 채용하느냐에 따라 더욱 풍성해보일 수 있고, 전체적인 이미지 개선이 가능합니다.

▶안전마취

통증 과민도를 체크하여, 안전한 비수면 국소 마취로 수술시 통증을 줄입니다.

▶채취

환자에게 적합한 수술법으로 후두부에서 이식모를 채취합니다.



절개 모발이식

두피 절개 후 모낭단위 채취
최소 절개, 최대모낭, 최소 흉터 지향
대량이식 가능, 비용부담절감

비절개 모발이식

의료용 펀치로 모낭단위 채취
두피손상 최소화, 절개수술 대비 낮은 통증
소량이식 가능, 절개술 보완

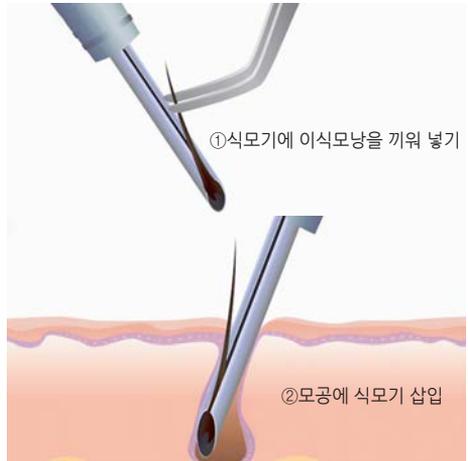
▶모낭 분리 및 보관

손상없는 모낭분리와 최적의 모낭 보관환경

▶이식

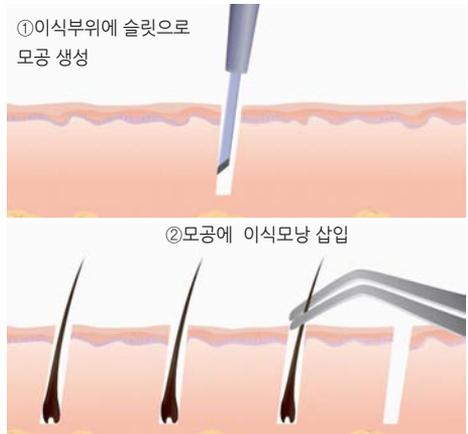
분리한 모낭을 이식부위에 이식합니다.

이식



높은 생착률, 디테일한 이식가능, 수술시간 단축

슬릿



다모낭 중심의 고밀도 이식가능, 적은 함몰 흉터

수술 후 주의사항

- 모발 이식을 한 부위는 건드리지 않아야 합니다. (이식한 모발이 빠질 수 있습니다.)
- 수술 당일과 다음날은 머리를 약간 높이고 (30cm 정도) 휴식을 취하는 것이 좋습니다.
- 모발 이식을 하면 이마와 눈가에 부기가 있을 수 있으니 이마나 눈쪽으로 냉찜질을 해주시면 좋습니다.

90년대 스키니 브로우 따라 그리기



깊은 눈썹과 대조적인 트렌드? 아이브로우 메이크업 1초면 끝나는 스키니 브로우의 세계로 안내합니다.

90년대 유행했던 얇은 눈썹이 다시 돌아왔습니다. 눈썹 산을 칼각으로 살린 갈매기 모양이 대세였던 과거와 달리 2023년 다시 돌아온 스키니 아이브ро우는 어떻게 변했을까요? 얼굴형에 따라 다른 모양으로 바뀔 수 있지만 확실한 것은 눈썹의 굵기만큼은 하늘과 땅 차이만큼 얇아졌다는 사실! 개성이 강한 디자인이라는 것은 변함이 없네요.

이사배



과하지 않게 스키니 브로우를 적용한 메이크업 아티스트 이사배(@risabae_art). 마치 수채화로 그려낸 듯 자연스러운 메이크업을 할 수 있었던 중요한 이유는? 바로 연필로 그린 것처럼 얇게 표현한 아이브로우에 있다고 해도 과언이 아닙니다. 헤어 컬러처럼 붉은 톤이 살짝 가미된 브로우 펜슬로 기존의 눈썹과 자연스럽게 그라데이션을 이어줬어요.

오눅



얇은 눈썹이 아니라고 해서 트렌디하지 못하다고 할 순 없겠지만 MZ세대를 대표하는 패션 인플루언서 오눅(@onnuk_) 역시 얇은 눈썹을 유지 중이라면 어떤가요? 오눅의 코드들을 더욱 힙하게 만들어주는 요소를 찾고 싶다면 히메컷, 스키니 브로우, 복숭아빛 블러셔 등 뷰티에도 많은 지분이 있다는 것을 알게 될 거예요.

전소미



너무 얇아서 소멸할 것 같은 눈썹이 부담된다면 소미(@somsomi0309)처럼 탈색을 해보는 것도 방법입니다. 피부가 많이 약하다면 헤어와 같은 컬러로 눈썹 탈색하는 건 권장하지 않지만 요즘 메이크업 제품으로도 컬러 아이브로우가 많이 나오고 있어요. 색깔만 열려져도 확실히 스키니 아이브로우의 트렌드에 한발 더 다가간 느낌이죠.

현아



국내 셀럽 중 스키니한 아이브로우를 유지하는 아이콘이 있다면 현아(@hyunah_aa)를 빼놓고 설명할 수 없죠. 귀여운 단발 머리도 현아다운 느낌으로 잘 소화했어요. 처피뱅의 매력은 얼굴의 이목구비가 두드러져 보여 더욱 개성이 살아나는 것이죠. 스키니한 브로우에 은은한 핑크빛 새도우로 음영을 준 것이 특징이에요.

보부상 스타일 빅 백



너 나 할 것 없이 여러 브랜드에서 빅 사이즈 백을 내놓았다. 다양한 소재와 디자인의 빅 백을 든 스타들. 그들의 빅 백 리스트를 공개한다.

빅백 입문자라면 언제 어디에서든 활용하기 좋은 블랙 토트백을 추천합니다. 셔츠와 데님 팬츠 등 캐주얼한 룩에도, 러블리한 원피스 룩에도 은근 멋스럽게 잘 어울리는 전천후 아이템이죠. 로제처럼 레더 재킷으로 포인트를 더한 올블랙 룩에 매치하면 쿨하고 와일드한 매력까지 더할 수 있죠.

로제

어디에나 잘 어울리는
블랙 토트백



차정원

포근한 패디드 백 포인트



블랙 마니아이지만 보다 독특한 느낌의 백을 원한다면 차정원이 선택한 것 처럼 패디드 소재를 눈여겨보세요. 별다른 디테일 없이도 룩에 확실한 포인트가 되어주는 아이템이죠. 솔더 혹은 크로스 로 활용할 수 있는 길이의 슬트랩이라면 스타일링의 범위가 더욱 넓어진다는 사실!

장희령

사랑스러운 컬러 + 젠틀한 실루엣



사랑스러운 컬러와 간결한 실루엣의 조합이 멋스러운 빅백을 선택한 장희령. 화이트 블라우스와 데님 팬츠에 매치해 청순하면서도 세련된 룩을 선보였죠. 컬러가 눈에 띄는 빅백을 드는 날에는 과한 액세서리는 지양해야 더욱 깔끔한 스타일링을 완성할 수 있죠.

이해리

여행 룩에 제격



어딘가로 훌쩍 떠나고자 한다면 이해리의 스타일링을 눈여겨보세요! 심플한 블랙 톱 + 데님 팬츠에 브라운 컬러 아우터를 걸치고 머스타드 옐로 컬러 빅백을 매치해 컬러 플레이 룩을 즐겼죠. 벨트, 선글라스 등으로 은근하게 멋을 더한 센스도 good!

김도연

캐주얼한 에코백 스타일링



보다 편안하고 캐주얼한 룩을 원한다면 컬러풀한 니트 카디건에 데님 팬츠에 커다란 에코백을 두 개 든 김도연의 룩을 손민수해보세요. 어떤 패턴의 백을 매치하느냐에 따라 수십 가지 다른 무드로 연출할 수 있죠!

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

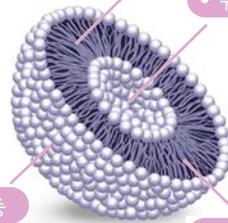
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

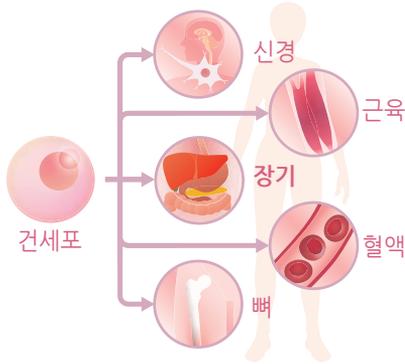
02 Cellogy

출기세포
의료재생 화장품

출기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 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

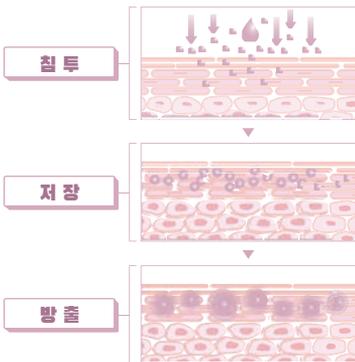
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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



- 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

하지말라고 하면 더해요



* 고민 있어요

어릴 땐 하지말라고 하면 곧잘 말을 듣더니, 조금 컸다고 하지 말라고 하는 것을 보란듯이 일부러 더 하는 것 같아요. 화 내고 싶지 않는데, 저도 모르게 아이에게 소리 지르기도 하고.. 어떻게 훈육해야 할지 참 난감할 때가 많아요.

💡 걱정 말아요

행동수정을 하려면 잘못된 행동을 하지 말라고 하는 것보다 바람직한 행동을 칭찬해 주는 것이

훨씬 효과적이에요. 아무리 말해도 잠시뿐이고 계속 한다는 것은 지금 부모가 쓰고 있는 방법에는 내성이 생겨서 아이에게 '견딜만한 정도의 충격' 인 거죠. 별로 효과가 없는 방법을 계속 쓰고 있다는 뜻이에요. 행동수정 방법 중에 '무시하기'라는 것도 있어요. 보란 듯이 하는 잘못된 행동을 슬쩍 무시해주고, 바람직한 행동을 했을 때 잘했다고 칭찬해 주는 방법을 한번 써보세요. 아이가 어리둥절해서 처음에는 효과가 없을 수도 있으나 계속 그 방법을 쓰면 효과가 있습니다. 그러나 6,7살 정도의 아이라면 논리적으로 이야기 해 보는 것이 좋아요. 사건이 벌어지는 그 상황에서 격앙된 감정으로 이야기 나누지 말고 서로 기분이 좋은 어떤 날 아이의 기분을 읽어주면서 진지하게 설득해 보세요. 물론 부모가 대화의 기술이 있어야 겠지요. 기본적으로는 아이가 그 행동을 하는 이유를 짚어서 이해해 주고(헛집으면 안돼요), 부모의 생각도 이야기해 주고(기분이 아니라 담담한 생각이 더 좋아요), 그리고 선택하도록 제안해보는 거예요. "지금 이를 닦은 다음에 같이 실컷 놀까? 20분 먼저 놀고 나서 이를 닦을까?" 와 같이 양자택일하는 질문을 주고 본인이 최종 결정하게 해주세요. 아이도 본인이 한 결정을 더 잘 이행합니다. 이후에도 잘 지키지 못한다면 다시 대화의 기술을 써서 여러번 반복해보세요. 한 번에 대번 되는 일은 없어요.

BABY2

아침마다 옷입기 전쟁이에요

아이고...
오늘 체육수업 있는 날인데
꼭 그 드레스를 입어야겠니?



*고민 있어요

7살 딸을 둔 엄마입니다. 유치원 갈 때마다 본인 취향대로 옷 입겠다고 아침마다 싸웁니다. 야외 수업이 있는 날인데 꼭 원피스를 입겠다고 고집을 부려요. 옷 입히기 시간이 너무 많이 걸리니 아침마다 지각하기 일쑤예요. 어떻게 할까요?

💬 걱정 말아요

의외로 아침마다 옷 입기 전쟁을 치르는 집이 있어요. 전날부터 아이가 입을 옷을 코디해 놓는 엄마도 있고, 엄마 마음에 딱 안드는 옷만 집어드는 아이도 있지요. 아이에게 왜 그 옷을 입고 싶은지 생각해 봅시다. 색깔을 맞추기 위해서? 남 보기에 단정해 보이니까? 엄마가 생각하는 그 어떤 계획보다 아이의 선택을 중심에 두는게 좋아요. 하고 싶은 건 해보게 하는 것이 좋습니다. 아이는 분명 입고 싶은 이유가 있어요. 취향이 생기는 때이기도 하고, 자기가 생각한 것을 실제로 해보아 받아들이는 타입의 아이들이 있기도 하지요. 엄마 마음엔 안들지 모르지만 그냥 하게 해주세요. 단, 협상할 때 예상할 수 있게 해주어야 합니다.

"이걸 입으면 다리가 추울거야. 그래도 괜찮다는 거지?", "치마가 길어서 미끄러움 탈 때 넘어질 수도 있어. 괜찮겠니?"

설득하기 위해서가 아니라 아이의 결정에 도움을 주기 위한 것이므로 비교듯 말하지 말고 부드럽게 얘기 하셔야 합니다. 입고 나갔다가 추워 봐야 다른 옷을 입게 되고, 불편해 봐야 편한 옷이 무엇인지 알게 마련이죠. 무엇보다 아침에 출발이 산뜻해야 하루 종일 즐겁게 놀다가 들어오겠죠? 우리 아이들에게 기분 좋은 아침을 만들어 줍시다.

BABY3

아기가 눕는걸 거부해요

눅히기만 하면 저리 떠돌스네
하야... 정말 힘들다...



*고민 있어요

요즘 아가 밤잠 땀에 힘들어 수면에 대해 알아보던 중 눅기 거부라는 게 있다는 걸 알게 됐습니다. 저희 아가가 눕는걸 싫어해서.. 눅히면 바로 뒤집고 기어다니며 놀고 유모차를 태워도 애가 찡찡거려 뒤집어서 태우면 잘 있습니다. 잘 때도 누우면 울고불고 난리라 힘이 재우거나 수유 중 잠들어요. 기저귀 갈때도 힘이 여간 드는 게 아니라 기저귀 가는 게 두렵습니다. 활동량이 많은 아이이고 배밀이로 엄청 잘 기어 다니고, 힘도 좋고 키도 크고 몸무게도 평균 이상이라 주위 엄마들이 8~10개월 보니다. 눅는 거부를 줄일 수 있는 방법을 알려주세요.

💬 걱정 말아요

우리 아기가 기질적으로 활동성이 많은 아이인 것 같군요. 활동성이 강한 아이의 경우 더 양육하기 힘들죠. 그래도 아기가 건강하다는 증거이니 힘내시기 바랍니다! 기질적으로 활동성이 강한 아동의 경우, 가장 중요한 것은 규칙적인 일상 생활 이예요. 그렇지 못할 경우 아이는 산만해지기 쉽습니다. 먼저 우리 아기의 하루 일상생활이 규칙적인지 점검해주세요. 특히 잠자리, 분유 먹는 곳, 목욕하는 곳이 일정한지 체크해보세요. 더불어 안정된(일관된) 양육태도 또한 중요합니다. 특히 수면은 정해진 시간에 가급적 제 자리에서 자도록 해주세요. 수면자세의 경우 엎드린 자세도 괜찮아요. 아기가 바로 눅는 것을 싫어하고 엎드린 자세를 편안해할 경우 굳이 바로 눅히지 않아도 됩니다. 이 시기는 무엇보다 엄마와 충분한 상호작용이 중요합니다. 아기 혼자 놀게 하지 마시고 엄마 역시 아기와 함께하는 시간이 즐겁고 행복하도록 노력해 보세요.

이탈리아 로컬 레시피



레몬소스 관자 요리

2인분 기준

[재료]

관자 2개, 소금·후춧가루 약간씩, 아스파라거스 2줄기, 레몬 1개, 버터 40g, 밀가루 1큰술, 레몬즙 50ml

[만들기]

- ① 관자는 흐르는 물에 씻어 종이 타월로 물기를 거두고 소금, 후춧가루를 뿌린다.
- ② 아스파라거스는 필러로 껍질을 벗긴다. 레몬은 씻어서 껍질을 얇게 벗겨 제스트를 만들고, 과육은 흰 부분을 잘라낸다.
- ③ 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 넣고 거품기로 잘 저어 풀처럼 농도가 나면 레몬즙을 넣고 약불에서 5분 정도 조리한다.
- ④ ③의 냄비에 ②의 아스파라거스와 레몬 과육을 넣고 익힌다.
- ⑤ ④에 밀간해둔 ①의 관자를 넣고 앞뒤로 살짝 굽는다. 조리 시간은 1분 미만으로 한다.
- ⑥ ⑤에 레몬 제스트를 넣고 불을 끈 후 그릇에 담아 낸다.

밀라노에서 시칠리아까지. 가장 대중적이면서도 쉽고 간단하며, 폼 나는 이탈리아 로컬 레시피를 모았다.



마늘 소스 새우구이

2인분 기준

[재료]

중새우 10마리, 마늘 5쪽, 쪽파 1줄기, 엑스트라 버진 올리브오일 2큰술, 화이트와인 3큰술, 페페론치노 4개, 다진 이탈리아인 파슬리 약간

[만들기]

- ① 중새우는 껍데기와 내장을 제거하고 흐르는 물에 씻는다.
- ② 마늘과 쪽파는 다진다.
- ③ 달군 팬에 올리브오일을 두르고 ②의 마늘, 쪽파를 넣은 후 불을 줄여서 볶는다. 이때 불 조절을 잘해 마늘이 타지 않도록 한다.
- ④ ③의 팬에 새우를 넣고 강불에 올린 다음 화이트와인을 둘러 알코올을 증발시킨 후 페페론치노를 넣는다.
- ⑤ ④를 접시에 담고 이탈리아인 파슬리를 뿌려 낸다.



카포나타

2인분 기준

[재료]

가지 800g, 홍피망 500g, 양파 150g, 셀러리 100g, 방울토마토 15개, 바질 잎 4장, 올리브오일 적당량, 소금 약간, 씨 짠 올리브 100g, 건포도·케이퍼 2큰술씩

[소스]

화이트와인 비니거 50ml, 설탕 1큰술

[만들기]

① 모든 채소는 깨끗이 씻는다. 가지는 취향에 따라 껍질을 벗겨 어슷하게 썰고, 홍피망과 양파, 셀러리는 비슷한 크기로 깍둑썰는다. 방울토마토는 꼭지만 따고 바질 잎은 채 썬다.

② 넓은 팬을 달군 후 올리브오일을 두르고 양파와 셀러리를 볶은 다음 바질 잎, 방울토마토를 넣고 뚜껑을 덮어 8분 정도 익힌다. 주걱으로 눌러 토마토가 으개질 정도가 되면 소금으로 간한 다음 올리브와 건포도, 케이퍼를 넣는다.

③ 다른 팬에 기름을 넉넉히 붓고 피망을 익혀 꺼낸 후 가지를 넣어 노르스름하게 될 때까지 튀기듯 볶는다. 피망과 가지는 종이 타월 위에 올려 기름기를 뺀다.

④ 작은 볼에 화이트와인 비니거와 설탕을 넣고 잘 젓는다.

⑤ ②에 ④의 소스를 뿌려 33분 정도 조리한다.

⑥ ⑤에 익혀둔 피망과 가지를 넣고 잘 섞은 후 유리병에 담아 하루 정도 숙성했다가 먹는다.



문어 감자 요리

2인분 기준

[재료]

문어 1마리(1.5kg), 굵은소금 적당량, 월계수 잎 2장, 감자 2개, 엑스트라 버진 올리브오일 100ml, 방울토마토 15개, 셀러리 200g, 레몬·오렌지·라임 1개씩, 소금·후춧가루·파프리카 가루 약간씩

[만들기]

① 문어는 내장과 눈을 제거하고 깨끗이 씻는다.

② 냄비에 물을 가득 붓고 굵은소금과 월계수 잎을 넣어 끓인다. 물이 팔팔 끓으면 ①의 문어를 넣고 중불에서 30분 정도 삶은 후 냄비에 담긴 채로 30분 정도 식힌다.

③ 감자는 껍질을 벗기고 2cm 두께로 둥근 모양을 살려 썬 다음 부채꼴 모양으로 4등분한다. 달군 팬에 올리브오일을 두르고 감자를 넣어 익힌다.

④ 방울토마토는 4등분해 반달 모양으로 썰고 셀러리는 송송 썰어 모두 볼에 담는다.

⑤ 레몬, 오렌지, 라임은 껍질을 얇게 깎아 제스트를 만든 후 ④의 볼에 담는다. 즙은 따로 짜서 유리병에 모은다.

⑥ ⑤의 과일즙이 든 병에 소금, 후춧가루, 올리브오일을 넣고 흔들어 섞는다.

⑦ 식힌 문어는 엄지손가락 크기로 잘라 ⑥의 볼에 담고 ⑥의 소스 절반을 부어 잘 섞어가며 맛을 보면서 소스 양을 조절한다.

⑧ ⑦을 ③의 팬에 담고 소스를 넉넉히 뿌린 후 약불에 올린다. 바글바글 끓어오르면 불을 끄고 파프리카 가루를 뿌려 낸다.

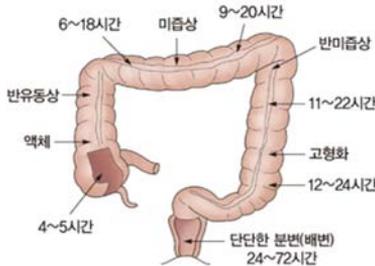
나는 어떤 종류의 변비일까?



변비에도 종류가 있다. 변비를 치료하고 싶은 마음이 있다면 우선 자신이 어떤 변비인지부터 알아야 한다.

2~3일에 1회 보더라도 대변이 굳지 않고 편하게 대변을 본다면, 변비로 진단하지 않습니다.

1 | 정의



변비는 대장의 연동 운동이 저하되어 원활한 배변 운동을 하지 못하는 질환을 의미합니다. 배변이 1주일에 2회 미만이거나, 배변 시에 굳은 변이 나오거나, 출혈이 동반되는 경우를 변비로 진단합니다. 어린이는 보통 성장하면서 장의 운동이 변화합니다. 3~4세 정도가 되어야 성인처럼 1~2일에 1~2회 정도의 배변을 할 수 있습니다. 1세 미만의 영아는 연령에 따른 생리적 특성과 분류, 이유식, 모유 섭취에 따라 하루에 0~9회 정도의 다양한 배변 습관을 보입니다. 하루에 1회 이상 대변을 봐야 하지만,

2 | 원인

소아 만성 변비는 주로 이유식 이후 또는 배변 습관을 익히는 시기부터 시작됩니다. 심리적 또는 신체적으로 배변에 장애를 느끼는 기능성 배변 장애가 많습니다. 선천성 거대 결장, 선천성 갑상선기능저하증 등이 원인이 되어 발생하는 변비는 5~10% 정도에 불과합니다. 변비의 원인은 대부분 불규칙한 배변 습관입니다. 변이 직장 안에 머물러 있으면 직장벽이 변을 감지하고 변의를 느끼는 배변 반사가 이루어집니다. 변의를 무시하면 직장벽의 지각이 둔화되어 변의를 느끼지 못하게 됩니다. 정상인의 대변 무게는 하루에 35~225g입니다. 식사를 충분히 하지 못하거나 물을 충분히 마시지 않거나 배변 습관이 불규칙하면 변비가 발생할 수 있습니다. 이외에 나이, 운동 부족, 환경이 변비의 원인이 되기도 합니다. 특히 여성에게 발생하는 변비의 주요 원인은 다이어트, 임신, 월경, 스트레스입니다.

많은 환자는 변비 유발 원인이 없는데도 변비를 경험하는데, 이러한 경우를 특발성 변

비라고 합니다. 그 원인은 대장의 전반적인 운동성이 떨어져서 생기는 대장 무력증이나 자극성 하제의 과다 복용입니다. 대변이 대장을 잘 통과하지만 항문 밖으로 배출되지 못하여 발생하기도 합니다.

3 | 증상



변비의 주요 증상에는 배변 시 과도한 힘이 들어감, 변이 과도하게 단단함, 배변 후에도 변이 남은 듯한 느낌, 복부 팽만감, 복통 등이 있습니다. 하복부의 불쾌감과 항문 출혈이 반복되면, 이차적으로 치질, 치열 등이 발생하면서 배변 시 항문 통증, 출혈이 나타날 수 있습니다. 만성 변비는 식욕 부진, 소화 불량을 유발합니다. 이는 다시 변비를 악화시키는 악순환으로 이어집니다. 만성 변비는 우울증의 원인이 되기도 합니다.

4 | 진단

상담을 통해 자세한 병력과 기본적인 혈액 검사, 소변 검사, 갑상선 검사 등을 통해서 여러 가지 기질적인 질환, 당뇨, 갑상선 기능 이상이 있는지 확인을 합니다. 대장내시경 검사, CT 대장경 검사, 대장 바륨 조영술을 통해 종양이나 염증성 장 질환이 있는지 확인합니다. 이러한 검사에서 이상이 발견되지 않는 경우, 필요에 따라 직장 항문 기능 검사를 시행합니다. 직장 항문 검사의 종류 및 검사 방법은 다음과 같습니다.

- ① 대장 통과 시간 검사 : 대장 운동이 정상인지 평가합니다.
- ② 항문직장 내압 검사 : 항문 괄약근의 압

력, 감각 기능, 생리적인 반사 작용을 평가합니다.

- ③ 배변 조영술 검사 : 대변이 배출되는 과정을 X-ray로 촬영합니다.
- ④ 항문 근전도 검사 : 항문 주위의 근육을 지배하는 신경의 기능을 평가합니다.
- ⑤ 항문 초음파 : 항문 과긴장에 의한 변비가 의심되면, 항문 내 괄약근의 두께가 비정상적으로 두꺼운지 관찰합니다.

5 | 치료

① 식이 요법

과일, 야채, 잡곡 등의 섬유소를 섭취하면 수분을 충분히 흡수시킬 수 있습니다. 이는 대변을 부드럽게 만들고 대변의 양을 많게 하며 대장 통과 시간을 줄여 변비를 개선시킵니다.

② 생활 요법

세 끼를 거르지 않고 규칙적으로 식사합니다. 특히 아침 식사를 반드시 챙겨 먹습니다.

③ 운동 요법

유산소 전신 운동인 걷기, 조깅, 달리기, 수영, 줄넘기 등을 자신의 건강 상태에 맞게 꾸준히 합니다.

④ 약물 요법

변비약의 무분별한 남용은 장 신경의 손상 등을 초래하여 변비를 더욱 악화시킬 수 있습니다.

⑤ 관장 요법

변비가 심할 경우, 생리 식염수, 글리세린 등으로 관장하여 직장을 팽창시켜 장운동을 촉진하거나 장점막을 자극합니다. 다만 관장 요법은 직장 점막에 손상을 유발할 수 있으므로 규칙적인 사용은 피합니다.

⑥ 바이오 피드백 치료

여러 이유로 항문이 열리지 않는 변비 환자에게 시행하는 항문 이완 요법입니다.

⑦ 수술

약물 요법에 반응하지 않고 대장 전체가 마비된 환자,

동경 B큐 구르메 탐방기



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

鍵屋
이자카야 일본식 주점
(カギヤ)



술을 한층 돋보이게 하는 고풍스러운 일본 주점의 인테리어가 눈에 띈다. 갈고 닦은 카운터, 옛 서체로 쓰여진 청주 가격표 등이 독특하다. 수수한 인테리어와 달리 음식에는 개성이 넘친다. 육수가 스며든 조림 요리나 유자향의 된장 어묵 등 모두 술과의 조화를 고안된 메뉴들이다.



추천메뉴 1▶

合鴨塩焼き (오리고치)

씹을 때마다 입안에 퍼지는 오리고기의
육즙과 파의 향긋함이 잘 어우러지는
꼬치요리이다. 술 안주로 딱!





◀추천메뉴2

煮奴(두부조림)

두부를 사각 모양으로 썰어 달콤한 간장 육수에 조리 요리이다.

추천메뉴3▶

たみいわし(정어리포)

무거운 요리로 배를 든든히 채우는 것도 좋지만, 바삭바삭하게 구워진 정어리포도 별미이다.



◀추천메뉴4

味噌おでん(된장 오뎅)

재료 위에 된장소스가 올라가 있다. 어묵, 두부, 곤약 각각의 재료에 된장 소스가 더해져 톡톡히 훌륭한 맛을 낸다.

★★★★☆

150여년간 지속되어 온, 도쿄 주점의 기념적인 존재라고도 할 수 있는 가게이다. 오랜 시간 이어져 왔지만, 어느 곳이든 깔끔하고 정갈하다. 경력만큼이나 손님들이 원하는 바가 무엇인지 정확히 알고 있는 듯한 요리들의 맛과 가게의 분위기. 다만, 여성분들 만으로는 들어갈 수 없다는 점이 아쉬운 부분이기도 유념하는 것이 좋다.

·東京都台東区根岸3-6-23-18

·영업시간 : [月~土] 17:00~21:30 (L.O.21:00)

·定休日 : 日曜·祝日

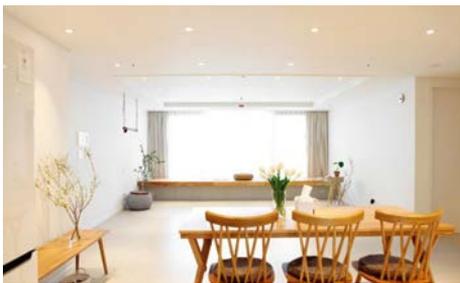
·TEL : 03-3872-2227 ·<https://tabelog.com/>→鍵屋로 검색



미니멀리스트의 집



신축 아파트 취향에 맞게 리모델링



“신축 아파트 입주라 특별히 집을 뜯어고칠 필요는 없었어요. 하지만 똑같이 찍어낸 듯한 공간과 저는 맞지 않다고 생각했어요. 마치 이곳엔 꼭 TV를 놓으라고 말하는 듯한 아트월, 내 동선과 상관없이 이미 짜인 수납장과 불박이장, 벽지 등. 좀 유난스러워 보일 수도 있겠지만 이 공간에선 살 수 없겠다는 생각이 들어요.”

미니멀 라이프를 지향하는 사람의 첫 번째 변화는 ‘집’에서부터 시작된다.

지난 해 1월 경기도 광주 오포읍 신축 아파트에 입주한 이씨는 모델하우스에서 처음 집을 보았을 때부터 꼭 인테리어를 해야겠다고 다짐했다.

“인테리어 콘셉트를 잡기 위해 자료 조사를 많이 했어요. 사진도 많이 보고 책도 많이 읽었는데, 그 과정에서 미니멀 라이프와 미니멀 인테리어에 관심을 갖게 됐죠. 자료 조사를 하면서 재미있게 읽은 책이 선대표가 쓴 ‘처음 시작하는 미니멀 라이프’였어요.” 그는 선대표를 꼭 만나보고 싶다는 생각에 무작정 이메일을 보냈고, 그렇게 만나 한 달간의 인테리어 작업이 시작됐다.

원하는 것은 명확했다. 우선 TV와 소파가 없는 거실이다. 이 두 가지가 거실에 있으면 삶이 평범하고 지루해질 것 같은 기분이 들기 때문이다. 두 번째로 중요한 것은 평상. 어린 시절을 시골에서 보냈기 때문에 따뜻하고, 평화로운 기억으로 남은 툇마루와 마당 풍경을 거실에 옮겨두고 싶었다.

“처음부터 거실 평상을 생각하고 오셔서 그 부분에 가장 초점을 맞췄죠. 평상이 슬림한 라인으로 떨어질 수 있도록 빗각 시공(45도 시공)을 진행하고, 고급스러운 느낌을 더하기 위해 폭이 넓고 길이가 긴 원목마루를 마감재로 활용했어요.” 선대표는 의뢰인이 미혼이고 혼자 지내는 공간을 어떻게 꾸미고 싶은지 원하는 부분이 명확했다고 말한다.

미니멀 라이프를 실현하다



주방도 미니멀 인테리어로 마무리했다. 군더더기 없는 화이트 & 원목 인테리어로 집이 더욱 깔끔해 보인다.



- ① 1 답답했던 신발장을 철거하고 미니 신발장을 제작한 뒤 한 칸에 원목 벤치를 두었다.
- ② 2 중문의 위치를 바꾸며 생긴 가벽에 답답하지 않게 긴 창을 내어 감각적인 인테리어를 완성했다.
- ③ 3 집 내부의 베이지 톤이 화장실까지 이어지도록 욕실을 인테리어했다.

“대표님과의 소통은 어렵지 않았어요. 제가 원하는 시안들을 찾아 대표님께 보여드렸고, 대표님은 그것들을 실질적으로 인테리어에 어떻게 적용할지에 대한 자료들을 보여주셨어요. 제가 원하는 포인트를 너무 잘 알고 계셔서 특별한 어려움 없이 잘 진행됐어요. 비용은 4천만원 정도 들었고요.”

자신이 원하는 부분을 쏙쏙 캐치하는 선대표를 전적으로 믿었기 때문에 그는 공사 시작 후 완성되기까지 작업 현장에 한 번도 방문하지 않았다.

“미니멀하면서도 포근함이 느껴지는 공간으로 완성하고 싶었어요. 가구 및 소품이 많지 않은 클

라이언트의 특징을 살렸지만 너무 단조로워 보일 수 있다는 것이 문제였죠.”

그래서 선반, 벤치 등 작은 가구에 우드 포인트를 활용해 공간에 따뜻함을 더하고자 했다. 집의 얼굴이 되는 현관에서부터 밝은 기운을 담고 싶었다. 답답해 보이는 신발장을 제거하고 미니 신발장을 새로 제작한 뒤 원목 벤치를 옆에 두었다. 거실에도 원목으로 만든 심플한 행잉 선반을 두어 따뜻한 기운을 주면서도 여백의미를 살렸다.



똑같은 원목 침대를 두 개 놓은 아늑한 침실. 혼자인 지금도, 결혼 후 둘이 되었을 때도 편안한 잠자리를 누릴 수 있다. 답답해 보이는 안방의 새시를 철거하고, 폴딩 도어를 설치해 개방감을 주었다.

이씨는 안방에 두 개의 침대를 두길 바랐다. 지금은 혼자 지내지만 결혼하고 나서도 침대는 두 개를 쓰면 좋을 것 같다는 생각에서다. 서재 겸 작업실 방은 특별한 인테리어 없이 책과 직접 만든 소품들로 채워 넣었다. 마지막 남은 방 하나는 아직 시공 전이다. 가벽을 설치해 드레스룸과 시네마룸으로 만들고자 선대표와 한창 이야기 중이다. 부모님 댁에서 살다 독립해 이사한 첫 번째 집이기 때문에 심사숙고해 꾸미고 싶은 마음이 크다. 미니멀 라이프를 시작하는 집답게 소품이 많지는 않다. 꼭 필요한 것 위주로 두었고, 액자는 직접 작업한 것들도 있다. 요즘엔 식물에 관심이 생겨 동네 화원에서 화분을 하나둘씩 들여오고 있다.

“조용한 이 동네에서 오래 살고 싶다는 마음으로 이사 왔어요. 미니멀 라이프를 실천하며 차분하게 살면 좋겠다고 다짐하면서요. 벌써 공간에 무언가 차고 있는 듯한 느낌이 들지만, 앞으로 미니멀 라이프를 더 실천하며 살려고 해요. 이제 이 공간을 함께 누리며 지낼 수 있는 한 사람만 들어오면 좋겠네요(웃음).”

첫눈에 반한 그 남자



연약하고 깨끗한 문과남



이와이 순지의 <러브레터>를 혹시 기억하는가? 바람에 새하얀 커튼이 살포시 흔들리고, 화사하게 햇빛이 창으로 쏟아지는 어느 봄 오후의 도서관. 높고 뽀뽀한 기의 교복이 무척이나 잘 어울렸던, 깨끗한 얼굴의 미소년 '후지이 이츠키'. 그 손에 펼쳐 든 책. 내가 독서 애호가가 된 데는 많은 이유가 있지만, <러브레터>의 그 장면도 한몫했음이 틀림없다. 즐겨 찾던 북카페에서 한 달에 한 권 정해진 책을 읽고 책에 대한 이야기를 나누는 독서 모임을 만든다기에 재빨리 가입했다. 독서 모임에서 첫 번째 과제로 나온 책은 에밀 아자

만나자마자 사랑에 빠진 그녀들의 '웃픈' 이야기. 첫눈에 반하는 그 남자의 매력이란..?

르의 <자기 앞의 생>. 그리고 한 달 뒤, 책에 관한 이야기를 하고 싶은 사람들이 모였다. 뽀뽀한 하얀 셔츠에 몸에 적당히 붙은 깔끔한 네이비 컬러 바지를 입은 그가 책에 대한 자신의 생각을 이야기하고 있는 동안 내 머릿속에선 <러브레터> OST가 울려 퍼졌고, 그의 뒤로 망상 속 하얀 커튼이 훑날렸다. 멍하니 그의 얼굴을, 그리고 조곤 조곤 이야기하는 모습만 바라보다 첫 번째 독서 모임이 끝났다. 재빨리 그에게 다가갔다. 다른 사람이 먼저 나의 '후지이 이츠키'를 차지하기 전에.

♥ 첫눈에 반하는 그 남자의 매력

섬세한 문과 타입의 남자. 당신과 취미까지 같다니, 눈과 귀가 즐겁다.

! 그 남자, 이러면 위험하다

사실은 그가 책보다 손쉬운 연애를 목적으로 북클럽에 가입했다면?

사랑은 코끝에서 시작한다



지지고 볶는 연애 뒤 남자는 쳐다보기도 싫었다. 가끔 안부를 묻고 '언제' 식사나 하자고 흠여지는 말 따위나 나눴던 건 직장 선배가 간곡히 부탁하기 전까지는 말이다. "야, 후배 좋다는 게 뭐니. 우리 팀장님네 막내동생인데 자꾸 좋은 사람 있으면 다리 좀 뇌달라고 귀찮게 해. 그런데 애길

들어보니 괜찮은 남자 같아서... 내가 진짜 밥 거하게 살게! 한 번만 만나주라, 응?" 영 내키지 않았지만 밥 거하게 산다는 말에 나가서 시간이나 때우고 선배 체면도 살려주기로 했던 나. 사실, 나도 내가 금사빠에 지치지도 않는 연애 체질인 줄 몰랐다. 결정타는 바로 그 남자의 향기. 카페에 도착해서 전화를 걸며 먼저 자리를 잡고 있다는 그를 찾는데, 그에게 다가갈수록 익숙한 듯 포근하고 산뜻한 향기가 났다. 인사를 나누기도 전에 기분이 좋아졌고 마주 앉아 얼굴을 보고 대화를 나눌수록 기분은 더욱더 좋아졌다.

♥첫눈에 반하는 그 남자의 매력

냄새 덮는 흔한 탈취제나 뻘한 향수 대신 자기에 게 잘 어울리는 향을 알고 있다.

! 그 남자, 이러면 위험하다

말초적인 매력에 빠졌다. 이제 이성애 눈을 떠야 할 때다.

커피를 외치던 아름다운 청년



나는 '흔'하다. 아주 못난 구석은 없는데 그렇다고 썩 예쁘지도 않고 조금은 소심해 보이는 표정에 대한민국 20대 여자 평균. 바로 거울 속의 나다. 그런 내게도 다가오는 남자가 있었다. 그는 다짜고짜 "이상한 사람처럼 보이겠지만 이상한 사람은 아니다. 믿어달라. 꿈에 그리던 이상형이라 계속 주변을 맴돌다가 겨우 용기 내서 말한다. 커피 한잔하지 않겠느냐"고. '불가능이란 없다'가 이럴 때 쓰는 말일까? 사실 평범한 여자에게 꽃미남이 즐기치게 대시하는 일은 영화나 순정만화에서나 일어나는 일이지 않나. 그런데 그런 일이 현실에서 일어났다! 내가 그 남자의 이상형이라고 하지만 상황이 반대로 바뀌는 데는 시간이 얼마 걸리지 않았다. 그 남자의 훈훈한 외모에 내가 반해버린 것. 결국 우리는 길거리 헌팅, 커피 한 잔을 시작으로 연애를 시작했다.

♥첫눈에 반하는 그 남자의 매력

좋은 얼굴. 예쁘기만 한 얼굴과는 다르다.

! 그 남자, 이러면 위험하다

미모만 믿고 빠져버리면 눈에 콩깍지가 벗겨진 뒤에는 어떻게 할 텐가.

꿀꺽꿀꺽, 목젓이 다 했다



친구와 친구의 썸남은 죽이 잘 맞았다. 왓자지껄 흥겨운 분위기에 여러 명이 함께 어울리는 걸 좋아했다. 그리고 어느 날, 썸남이 보충한 '좋은 남자'와 함께 4명이 술자리에서 어울리게 됐다. 남자가 말하는 '좋은남자'와 여자가 보는 '좋은남자'의 기준은 다르기에 기대를 안하고 나갔다. 하지만 이게 웬걸. 꽤 괜찮은 남자가 나온 것! 새내기 시절에도 술 대신 콜라만 마셔 빈축을 샀던 내가 '병뚜껑 치기, 업다운, 랜덤 게임'으로 이어지는 술자리 게임 3종 세트도 마다하지 않았다. 그와 단순한 친구의 친구 사이를 넘어서고 싶은 욕심이 있었다. 게다가 주변의 분위기도 훈훈했다. 게임이 계속되자 벌주로 마시는 양이 늘고, 결국 한계 주량에 근접했다는 게 느껴졌다. 그도 김새를 챘는지 "○○씨 술은 이제 제가 다 마실게요"라며 흑기사를 자처한 것. 한 잔, 두 잔, 석 잔... 꿀꺽꿀꺽 술을 마시는 모습을 보며 나는 눈이 멀었다. 내 술을 달게 삼키던 그 빛나는 목젓. 호쾌한 목 넘김에 반해 연애 시작한 사람, 아직은 나 말곤 못 봤다.

♥첫눈에 반하는 그 남자의 매력

목젓? 흠, 기꺼이 자신을 희생해 나를 구하는 기사도.

! 그 남자, 이러면 위험하다

그저 버려지는 술을 못 견디는 애주가라면?

행복한 책 읽기 12월의 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

눈에 갇힌 외딴 산장에서

저자: 히가시노 게이고

출판사: 재인



고립된 산장에서 살인 사건이 일어난다는, 어찌 보면 미스터리 소설의 세계에서는 패턴화된 설정일지 모르지만, 그곳에 모인 7명의 남녀가 어느 연극의 오디션에 합격한 배우라는 점, 그들이 연출가의 지시에 따라 살인극을 벌이게 된다는 점 등으로 연극과 현실을 구분하기 힘든 이중, 삼중의 구조 속에서 살인조차 그것이 실제 벌어진 일인지, 아니면 단지 설정에 불과한 것인지를 모호하게 함으로써 독자에게 스릴 넘치는 불안감을 안겨 준다.

:: 두번째 행복 도서

꽃은 누구에게나 핀다

저자: 오은환

출판사: 북로망스



저자는 단순히 ‘잘될 거야’ 하며 막연한 말을 전하지 않는다. 단순한 지식을 넘어 진짜 ‘나’를 찾게 해 주고 지금 당장 삶을 업그레이드시켜 나갈 성장 동력을 불어넣어 준다. 그렇게, 힘들게 버티는 삶에서 매일이 기대되는 삶으로 인생을 바라보는 시각을 완전히 바꾸어 준다. 이 모든 것은 ‘자신을 결코 포기하지 않는 마음’을 뿌리 깊이 심어 주는 그녀만의 특별한 능력에서 시작된다. 그녀는 말한다. 우리는 본래 활짝 피어날 운명이니, 스스로를 포기하지만 않으면 된다고. 그러니 자신을 절대 포기하지 말고, 믿고, 나아가서 가슴 뛰는 삶을 살라고. 마음만 먹으면 당신도 충분히 할 수 있다고 말이다.