

스페인 사람들은 새해 0시를 알리는 종이 울릴 때마다 포도 알을 먹습니다. 종이 12번 울리는 것에 맞춰 총 12알을 먹는데요. 포도 알 12개는 새해 열 두 달을 의미합니다.



포도를 한 알씩 먹으면서 새해 소원을 빌어요. 스페인 이외에도 멕시코·포르투갈·쿠바 등지에서도 새해에 포도 알 12개를 먹는다고 합니다.

## 스페인



바실로피타

그리스는 새해 음식으로 바실로피타(Vasilopita)를 먹는데요. 우리가 즐겨먹는 카스테라와 비슷한

빵인데 먹을 때 치아가 다치지 않도록 조금씩 먹어야 합니다. 왜냐하면 케이크 안에 동전을 넣는데 동전이 들어 있는 케이크 조각을 먹는 사람에게 새해에 돈도 많이 벌고 행운이 온다고 믿기 때문입니다. 더 나아가 그리스에서는 석류와 양파가 풍요와 행운의 상징으로 여겨지고 있으며, 새해 집으로 들어가기 전에 문 앞에서 석류를 까거나 양파를 매달아 놓는 풍습이 있다고 합니다.



# 베트남



ban chong

베트남에서는 음력 1월 하순부터 2월 초순까지 “테토”라는 큰 축제가 열립니다. 온 가족이 모여 찹쌀로 만든 반쫂, 반자이라는 두 가지 떡을 바나나 잎에 싸서 먹고, 돼지고기, 구운 오리알, 수박 등을 먹는데요. 이때 수박이 빨갱게 잘 익었으면 한 해 동안 복이 많을 것으로 본다고 합니다.

명절 기간 동안엔 쓰레기를 버리지 않고 모두 모아두는데, 이는 그 기간에 쓰레기를 버리면 복이 나간다고 믿는 풍습 때문이라고 합니다.



독일은 12월31일에 가족이 다 같이 모여 흑백영화를 시청한다고 합니다. 이후 녹인 납을 이용해 새해의 운세를 점치는 풍습이 있습니다. 작은 납 조각을 스푼에 녹인 후 찬물 위에 떨어뜨리고, 촛불에 비춰 그림자를 만들어내는 점인데요. 이때 반지 모양의 그림자는 결혼을, 배 모양은 여행을, 돼지 모양은 풍족한 음식 등을 의미한다고 합니다.

# 독일



# 프랑스

프랑스에선 새해 전날까지 집에 술이 남아 있으면 새해에 액운이 닥친다고 믿습니다. 때문에 술에 취하는 일이 있더라도 집에 남아 있는 술은 새해가 되기 전에 가족들끼리 나눠 모두

마셔 없앤다고 합니다. 또 프랑스에서는 연초에 "갈레트 데 루아"를 먹으며 한 해의 행운과 행복을 빕니다. "갈레트 데 루아"는 안에 페브(fève)라고 불리는 작은 도자기 인형을 넣어 함께

굽는데요. 여럿이 나눠 먹다가 페브를 발견하는 사람이 종이 왕관을 쓰고 오늘의 왕이 되는 영광을 누리는 전통 문화가 있습니다.



갈레트 데 루아



# 덴마크

덴마크에선 약간 과격한 행동으로 새해를 맞이합니다. 새해가 되면 덴마크에선 이웃집이나 친한 친구 집 앞에서 접시, 컵 등을 깨는데요. 이는 지난 한 해 일어난 안 좋은 일들이 모두

사라지길 기원하는

의미로 하는 행동입니다. 과격한 행동이지만 그 속엔 따뜻한 마음이 담겨 있는 풍습이라고 할 수 있어요.



# 테니스 엘보 피하는 법



뻣뻣해진 근육을 풀어 부상을 예방하는 테니스 워업 스트레칭.

## 01 | WRIST STRETCH

01

work▶ 하루에 5회 2세트 반복 한다.

① 바닥에 무릎을 꿇고 엎드린 뒤, 손바닥을 바닥에 대고 체중을 뒤로 보낸다. 이때, 손바닥이 바닥에서 떨어지지 않도록 주의한다.

② 손등을 바닥에 대고 같은 동작을 반복한다.



●●● #신전근 스트레칭 및 테니스 엘보 예방 ●●●

## 02 | ANKLE STRETCH

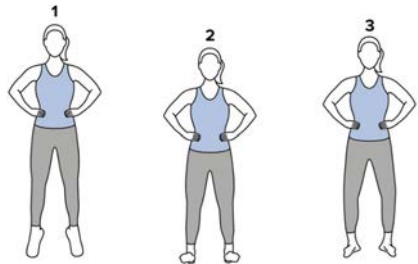
02

work▶ 하루에 10회 2세트 반복한다.

① 허리에 손을 올리고 똑바로 선 상태에서 뒤꿈치를 들었다 내리는 동작을 반복한다.

② 같은 자세에서 발 앞꿈치를 들었다 내리는 동작을 반복한다.

③ 발 안쪽의 아치를 바닥에서 떼어 발날로만 섰다 바르게 서는 동작을 반복한다.



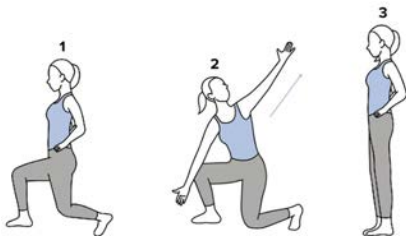
●●● #발목 굴곡, 전경골근 부상 예방 ●●●

## 03 | LUNGE TRUNK ROTATION

03

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 허리에 손을 올린 뒤 오른 다리를 앞으로 뺀 러 런지 자세를 취한다.
- ② 상체를 왼쪽으로 회전하며 왼팔을 위로 뻗는다. 이때, 오른 팔로는 무릎 안쪽을 밀며 가슴을 열어준다.
- ③ 상체를 돌려 허리에 손을 얹고 바르게 선 자세로 돌아온다.



●●● #광배근, 대흉근 ●●●

## 04

## 04 | ADDUCTOR MUSCLE STRETCH

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 다리를 어깨너비의 1.5배만큼 벌린 뒤 무릎이 90도가 되도록 앉는다.
- ②, ③ 양손으로 무릎 안쪽을 밀며 왼쪽, 오른쪽으로 상체를 회전한다.



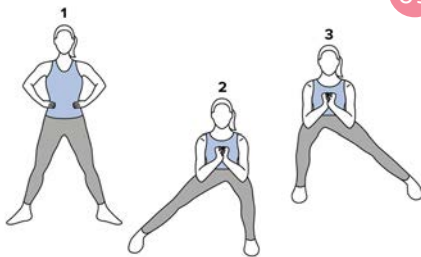
●●● #내전근 부상 방지 ●●●

## 05 | SIDE LUNGE

05

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 다리를 어깨너비만큼 벌리고 선다.
- ② 왼쪽 무릎을 굽혀 사이드 런지 자세를 취한다. 이때, 오른 다리의 무릎을 펴고 발이 땅에서 떨어지지 않도록 주의한다.
- ③ 반대쪽도 똑같이 반복한다.



●●● #허벅지 부상 예방 ●●●

### 운동 전/후 스트레칭이 중요한 이유

스트레칭이 주는 효과는 생각보다 크고 광범위합니다. 운동 전 스트레칭은 근육과 관절 가동 범위를 늘려 몸을 유연하게 만들어 주며, 이는 곧 근육 경련이나 인대 손상 등의 부상을 예방하는 효과를 불러오죠. 또는 운동이 끝날 무렵 스트레칭을 하면 젖산 같은 피로물질이 제거되면서 항진된 생리 기능이 원상태로 돌아오게 됩니다.

# 내 피부의 숨은 적, 향료주의보



향이 피부를 망친다고? 향료가 가진 두 가지 얼굴. 향료 민감러를 위한 무향료 화장품 리스트를 준비했으니, 니즈에 맞게 골라 사용하자.

## 1 향료의 득과 실

향은 인간의 가장 본능적 감각인 후각을 자극하는 요소다. 어떤 제품을 더욱 매력적으로 만들기도, 혹은 강렬한 인상을 남기기도 한다. 우리가 사용하는 수많은 화장품에 향이 존재하는 이유다. 그러나 향은 때때로 야누스 같은 얼굴로 변신한다. 어떤 향은 민감한 사람에게 알레르기나 피부염을 일으키기도 한다. 같은 향이 나는 크림을 얼굴에 듬뿍 발랐다가 피부가 뒤집어지거나 트러블이 올라왔다는 경험담은 실제 우리 주변에서 들리는 이야기다. 이런 이유로 최근 피부가 민감한 사람들 사이에서는 무향·무향료 화장품이 각광 받는 추세. 안전성을 강조하며 무향 마케팅에 몰두하는 브랜드도 많아졌다. 하지만 무향 화장품이라고 해서 향료가 들어 있지 않다는 건 아니다.

무향과 무향료. 언뜻 보기에 비슷해 보이지만 두 단어는 개념 자체가 엄밀히 다르다. 무향은 향료를 첨가하면서 향이 나지 않게 만들었다는 뜻이고, 무향료는 향료를 일절 넣지 않았다는 이야기다. 하지만 소비자는 이를 잘 구분하지 못한다. “무향 화장품이면 순한 거 아니야?”라고 단순하게 생각하기 때문.

피부가 민감한 사람이라면 무향 화장품이 아닌 무향료 화장품을 써야 한다. 무향과 무향료 화장품의 차이를 비교하기 위해 미파문피부와 문득곤 원장에게 무향 제품을 만들기 위해서는 어떤 성분을 넣는지 물어봤다. “무향 제품을 만들려면 고유의 원료취를 인위적으로 제거하는 마스킹 향료를 넣습니다. 디부틸하이드록시톨루엔 등의 산화 방지제를 이용해 원료취를 감추는데, 이는 유럽연합(EU)에서 지정한 내분비계 교란 물질로 때에 따라 알레르기를 유발할 수도 있습니다.” 즉, 무향 화장품이 100% 안전하지는 않다는 뜻. 무향 화장품을 무한히 신뢰하던 과거는 잊어야 한다.

## 2 무향 경계령

## 3 이런 향료는 주의해

향료가 위험한 이유는 앞서 말했듯 알레르기 접촉성 피부염의 원인이 되기 때문. 향료 중에서도 제라니올과 리모넨, 리날롤 성분은 공기에 노출되면서 산화되어, 알레르기 접촉성 피부염의 빈도를 높이는 성분이다. 또 인공 향료의 향을 오래 보존할 수 있도록 가소제 역할을 하는 프탈레이트나 향을 일정하게 고정하는 벤조페논 등 역시 접촉성 피부염과 알레르기를 초래하는 성분이라 주의해야 한다. 그 외에 화장품의 향료 구성분 중 식약처에서 경한 알레르기를 유발하는 성분 26가지가 있으니, 피부가 민감한 사람이라면 화장품 구입 전 참고하길 권한다.

## 4 향료가 무서운 당신에게

결론은 피부가 극도로 예민하고 알레르거나 피부염에 자주 노출되는 사람이라면 향료가 들어간 화장품을 조심해야 한다는 것. 향에 대한 민감도는 개인마다 다르지만, 향료에 알레르기가 있는 사람이라면 적은 양에 노출되더라도 피부염으로까지 이어질 수 있으니 향료가 일절 들어가지 않은 '무향료' 화장품을 선택하기를 권한다. 향료 민감도를 위한 무향료 화장품 리스트를 준비했으니, 니즈에 맞게 골라 사용하자.

## 무향료 화장품 리스트



피지오겔 레드 수딩 시 크림  
피지오겔에서 선보이는 무향료 저자극 포몰러의 크림. 진정과 보습, 피부 장벽 강화를 책임진다. 100ml 3만3000원.



마녀공장 판테토인 에센스 토너  
무향료와 무색소, 피부 저자극 수치 0.00%를 자랑하는 고보습 에센스 토너. 200ml 3만2000원.



에뛰드 순정 약산성 5.5 진정 토너  
향료를 첨가하지 않은 진정 토너로 하이포 알러지 테스트와 민감 피부 일차 자극 테스트까지 완료했다. 500ml+리필 200ml 4만7000원.



아크네스 세뱀 밸런싱 스킨 2.0  
핑크 칼라민 파우더를 함유한 무향료, 저자극 제품의 토너. 200ml 1만5000원.

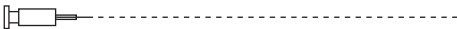


# 처짐과 주름 개선하는 안면거상술



무너진 턱라인, 심술보 같은 볼처럼, 피부속 깊은 조직까지 확실하게 끌어올려 젊고 활기찬 이미지를 복원하는 마법 같은 효과.

## 안면거상술이란?



나이가 들면 입주위와 턱선이 처져서 깊은 팔자 주름과 심술보가 만들어지고, 얼굴은 사각으로 변하고 커지게 됩니다. 귀 앞쪽의 절개를 통해 이렇게 늘어난 피부와 근막을 전반적으로 박리하고 당겨주는 수술입니다. 다른 어떤 동안성형 수술보다 효과가 뛰어나며 한 번의 시술로 얼굴 전체적인 주름이 개선된 효과를 바로 볼 수 있는 드 라마틱한 수술입니다.

### ▶ 피부 처짐의 원인을 제거

늘어진 피부와 깊은 주름의 원인이 되는 SMAS 층을 제거하고 리프팅하는 수술로 전체적인 얼굴 주름 개선에 탁월한 효과가 있습니다.

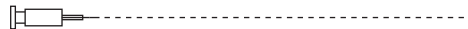
### ▶ 한 번의 수술로도 효과적

한 번의 수술로 처진 볼을 탄력 있게 리프팅해 주고 목주름과 팔자주름 등 주름개선 효과가 있습니다.

### ▶ 뼈를 깎지 않아도 V라인으로

뼈를 깎지 않고도 얼굴을 탄력 있는 V라인으로 만들 수 있어 어려보이고 가름해보이고 싶은 고객분들께 만족도가 높습니다.

## 이런 분들께 추천!



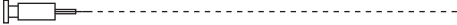
- 노화로 인해 얼굴 탄력이 떨어지신 분
- 가름한 V라인을 원하시는 분
- 주름이 많고 깊어 나이들어 보이시는 분
- 레이저나 실리프팅으로 효과를 보지 못하신 분

### ▶ 안면거상으로 개선할 수 있는 주름의 종류

- 이마 굽은주름
- 미간 굽은주름
- 눈밑주름
- 깊게 파인 팔자주름
- 입 주변 주름
- 가로 목주름
- 세로 목주름



## 수술 과정



### ▶ 안면거상술 수술 과정



귀 앞쪽라인 중심을 절개합니다.



귀 앞과 구렛나루 부위앞을 통해 절개합니다.

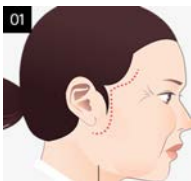


쳐진 볼살, 턱살을 중심으로 살을 넣어 당겨줍니다.



당겨준 주름과 피부에 남은 부분을 절제하여 봉합합니다.

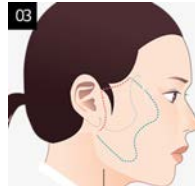
### ▶ 최소절개 안면거상술 수술 과정



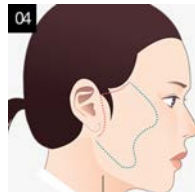
귀 앞쪽라인 중심을 절개합니다.



SMAS층 분리 후 SMAS층을 당겨서 고정시킵니다.

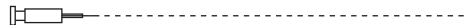


늘어진 피부를 당긴 후 흉터를 최소화 한 형태로 봉합합니다.



볼부터 시작해서 팔자 턱 주름까지 당겨진 효과 볼 수 있습니다.

## 수술 후 주의사항



- 수술 후 3일 정도는 냉찜질을 해주시기 바랍니다.
- 세안 및 화장은 다음날부터 가능하며 세안은 세게 하지않고 가볍게 해주시기 바랍니다.
- 수술 후 한 달 정도는 바른자세로 주무셔야 합니다.
- 수술 후 한 달 정도는 고개를 숙여 머리를 감거나 무리한 운동을 삼가해야 합니다.
- 수술 후 한 달 정도는 목욕탕, 사우나, 찜질방, 운동, 술, 담배 등은 피하시는 것이 좋습니다.

## 동안 만드는 하이 치크 스킬



하이 치크 룩은 눈가와 가까울수록 힙하다. 셀럽들의 룩에서 그 스킬을 찾았다.

한 룩에 더하면 확실한 포인트가 되면서 꾸안꾸 무드를 살릴 수 있고, 눈매와 콧대를 또렷하게 살린 뒤 애교살을 중심으로 치크를 얹으면 카리나처럼 화려하면서 통통 튀는 룩으로 완성할 수 있다.

### 과즙 팡팡! 스트로베리 하이 치크



치크 존 트렌드가 점점 위로 올라가고 있다. 오버 치크를 넘어 애교 살 바로 아래부터 치크가 시작되는 하이 치크가 유행 중인 것. 특히 무대 위를 화려하게 누비는 K-팝 스타들의 양 볼은 눈 밑에 높게 바르는 하이 치크가 점령했다. 치크 존을 눈가에 가깝게 더해 한층 생기 넘치는 룩을 완성한 셀럽들의 각양각색 하이 치크 룩을 주목해 보자. 먼저 하이 치크의 생기발랄한 매력을 극대화하고 싶다면 딸기의 말간 레드 컬러를 그대로 얹은 듯한 레드 블러셔를 더해보길. 투명한 레드 블러셔의 장점은 일상 룩이나 화려한 룩 가릴 것 없이 자연스럽게 어우러진다는 것. 나연처럼 내추럴



### 유니크한 노즈 하이 치크



## 메이크업



만화에서 튀어나온 듯한 키치한 룩을 연출하고 싶다면 애교 살 존을 기준으로 콧대까지 치크를 두드려 은근하게 영역을 확장해 보자. 우기는 콧잔등으로 이어진 주근깨를 그대로 살리면서 높게 치크를 더해 한층 개성있는 룩을 선보였다. 말괄량의 사랑스러움을 가득 담은 예나처럼 눈가와 콧잔등 주변으로 퍼지듯이 치크를 더하는 것도 방법.

### 분위기 있는 톤온톤 하이 치크



하이 치크는 통통 튀는 발랄함 이외에도 어떻게 더하느냐에 따라 고급스럽고 몽환적인 분위기를 풍길 수도 있다. 아이와 립 메이크업의 색상을 치크와 비슷하게 톤 온 톤으로 더하는 식이다. 피부에 매끄럽게 퍼지는 시머한 색도와 치크를 동일해서 더하면 피부톤이 조화를 이루면서 한층 깊은 분위기를 낸다. 이때 뉴진스 해린처럼 애교 살부터 눈꼬리를 감싸듯 퍼지게 발라주면 맑은 눈동자를 더욱 강조할 수 있다. 류진처럼 톤 다운된 말린 장미 컬러의 치크와 립을 맞추면 청초함이 살아나니 참고할 것.

### 여리여리한 수채화 하이 치크



다크서클로 인해 썩한 인상이 고민이라면 하이 치크로 이미지를 반전시켜 보는 건 어떨까. 눈 밑부터 볼 중앙까지 치크를 앞 광대에 넓게 펴 바르면 눈가가 환해질 뿐 아니라 시선이 치크에 집중되어 얼굴이 작아 보이는 효과를 누릴 수 있다. 여기에 류진처럼 웨이브 헤어를 더하거나 사나처럼 브레이드 헤어로 연출하면 로맨틱한 룩을 완성할 수 있다.

# 요즘 핫한 모자



뉴진스, 제니, 슬기, 태연 등 여자 아이돌들의 애경템, 애니멀 이어 햇! 초심자부터 고수까지 취향껏 즐기기에 좋은 애니멀 이어 햇을 모았다.

## 러닝하이 캣 이어 비니



화려한 애니멀 이어 햇 디자인에 기가 죽은 대문자 'I'들이 있다면 러닝하이의 캣 이어 비니를 추천한다. 무난하게 즐기기에 좋은 깔끔한 외형의 고양이 귀 모양과 장식을 최소화한 기본템으로 어

디에나 웨어러블하게 쓰기 좋다. 보들보들한 털 소재로 보온성을 높였으며 가격까지 착한 효자템이다. 심플 이즈 베스트로 하나 장만해 두면 올 겨울 유난히 손이 많이 갈 것.

## 레시토 앙고라 캣 이어웜 비니



추운 건 죽어도 싫은 젠지걸은 주목! 레시토의 앙고라 캣 이어웜 비니는 제품명 그대로 머리와 귀를 모두 보호해 주는 이어플랩 비니다. 비니 정중앙에 커다란 레시토 로고 참으로 멋을 더했으며 귀 부분 길게 달려있는 방울 포인트가 귀여운 제품이다. 블랙, 베이지, 아이보리 컬러로 취향에 맞게 선택할 수 있다. 둥근 귀 모양으로 부담스럽지 않게 착용이 가능하다.

## 돌스킬 x 에밀리 더 스트레인지 포 키티스 온리 비니



핑크 룩, 고스 룩 마니아들의 사랑을 받는 브랜드 돌스킬과 레거 룩이 창작한 다크 코믹스 캐릭터 에밀리 더 스트레인지의 콜라베이션 제품, 포 키티스 온리 비니. 고스 소녀 에밀리가 키우는 고양이를 그대로 빼닮은 디자인이 특징으로 핑키한 룩을 연출할 때 쓰기 좋은 아이템이다.

## W.I.A 컬렉션 새드 버니 블루캡



뉴진스의 토끼모자로 핫한 브랜드 W.I.A 컬렉션에서 파란색 볼캡에 토끼 귀를 단 새드 버니 블루캡을 출시했다. 100% 코튼 소재로 편안한 착용감을 자랑하며 모자 뒤쪽에는 사이즈 조절이 가능한 스트랩을 달아 자유롭게 조절할 수 있다. 슬픈 얼굴을 한 토끼 모양 패치와 축 늘어진 토끼 귀에 자꾸만 눈이 간다. W.I.A의 블루캡만 있으면 올겨울 뉴진스가 될 수 있다.

## 찰스 제프리 러버보이 이어 바라클라바



블랙핑크의 제니와 리사, 엔시티 드림의 지성, 레드벨벳 슬기까지 셀럽들이 사랑하는 브랜드 찰스 제프리 러버보이. 청키한 이어 비니 트렌드를 이끄는 브랜드로, 스코틀랜드 출신의 디자이너 찰스 제프리가 2015년 론칭했다.

토끼, 라쿤, 여우, 고양이까지 동물의 귀 모양을 다양하게 활용한 모자를 제작하는 걸로 유명한 찰스 제프리 러버보이에서 출시한 감쪽한 신상 이어 바라클라바. 얼굴을 포근히 감싸고 어깨까지 내려오는 니트 재질로 뛰어난 보온성을 갖춰 있으며 블랙, 아이보리, 레드, 블루까지 통통 튀는 색깔로 구성됐다. 겨울 힙스터가 되고 싶다면 찰스 제프리 러버보이의 신상 바라클라바에 주목해도 좋겠다.

# 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

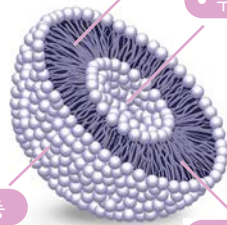
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

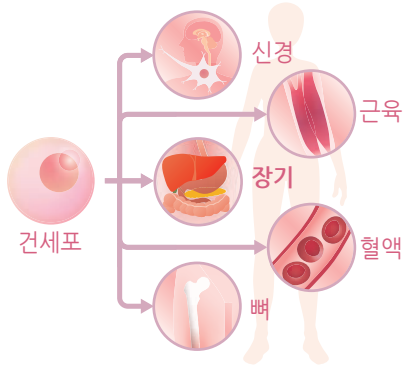
출기세포  
의료재생 화장품

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

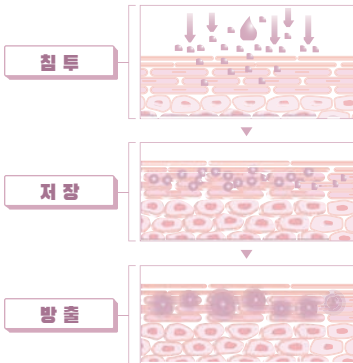
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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



₩29,800  
세금별도

- 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.

제 무릎에 앉히거나 아기띠 엉덩이받침대에 앉혀서 걷거나 하는데 이 또한 허리에 무리가 같까 봐 걱정입니다. 이맘때쯤은 무얼하며 어떤놀이 나 어떤 이야기를 해주는 것이 좋을까요?

## BABY1

4개월 아기 어떻게 놀아주어야 하나요?



## \* 고민 있어요

4개월아기 놀이문제로 조언을 듣고자 올리게 되었습니다. 121일된 아기입니다. 평소에 아기체육관, 모빌, 책 읽어주기, 인형놀이, 치발기, 노래듣기, 동물소리 나는 책 들려주기 등으로 놀이를 해주고 있습니다. 그런데 2주전부터는 컬러모빌에 관심 없고, 누워있는 자체를 싫어하고 계속 안아달라고 합니다. 또한 앉아 있는걸 좋아하는데 이 시기에 의자에 앉히면 허리에 무리가 같까봐

## ● 걱정 말아요

어머님께서 아기의 발달단계에 맞게 잘 놀아주고 계시는군요! 이 시기는 반사동작이 서서히 사라지고, 감각기관을 이용한 반응동작이 나타납니다. 따라서 아기는 사물을 응시하며 때로는 손을 뻗어 물건을 잡으려고 하지요. 고개가누기 이후 상완이 발달하여 뒤집기를 하거나, 자리에 누워있지 않으려는 행동도 보이는데요. 자리에 누워 엄마와 상호작용을 하는 것이 아기와 엄마 모두에게 편안하므로 칭얼거리더라도 눕혀두는 게 좋습니다. 무엇보다 엄마의 일관된 사랑과 보살핌이 중요한 때 예요. 일관된 사랑과 보살핌을 받은 아이는 엄마를 믿고 신뢰감을 형성해요. 엄마와의 신뢰감을 바탕으로 앞으로 아이가 살아갈 세상에 대한 신뢰와 용기를 얻게 된답니다. 긍정적인 경험을 많이 한 아이는 희망적이며 세상을 계속 탐험할 용기를 가져요. 충분한 스킨십을 해주세요. 오늘 하루 있었던 일을 아기에게 설명한다 생각하시고, 아기에게 말을 걸어주세요. 엄마의 표정, 말투, 목소리를 통해 아기들은 다 느낄 거예요. 매번 똑같은 이야기가 엄마에게 지루할지 몰라도 아기는 매번 새롭게 느껴요. 엄마는 지금도 충분히 잘 하고 계십니다. 힘내세요.

## BABY2

### 무조건 이기려고 들어요

이길수도 질수도 있는데  
지는걸 못 받아들이네...



#### \*고민 있어요

꼭 이기려고만 하고 단순한 놀이에서도 지는 것을 못 받아들이요. 이렇다 나중에 원만한 인간관계를 하지 못할까봐 걱정 되기까지 합니다. 저도 괜찮다고 아무리 이야기 해도 아이가 받아들이지 못하는 것 같아요.

#### 💬 걱정 말아요

성취욕이 강한 아이는 "지는 것도 괜찮아"라고 말해주어도 그게 위로가 되지 않지요. 질 것 같은 놀이는 시작도 안하고, 지고나면 울고불고하면서 이길 때까지 하자고 달려듭니다. 스트레스도 안 주고 편안하게 키운 것 같은데도 아이가 너무 승부에 집착하면 그 모습이 보기 싫을 수도 있지요. 나중에 커서 왕따 당하면 어떻게 할지 벌써부터 걱정하는 부모도 있어요. 크면서 자아인식과 사회적 능력이 발달하므로 자연스럽게 자기의 승부욕을 숨기고 남과 부드럽게 지내는 방법을 배우게 되어 있습니다. 타고 난 기질이 성취욕이 강해서 그런 것이므로 어른이 되어서도 성공지향적인 방법으로 살아갈 거예요. 성공에 대한 승부욕이 강한 건 장점이 될 수 있어요. 부모가 아이의 성취욕에 대해 과한 욕심이니깐 고쳐야 할 점이라고만 하면 아이도 자기 감정을 억눌러야 하기 때문에 힘들 수 있어요. 혹시 아이의 결과에 지나치게 칭찬 해주진 않았나요? 한번 스스로 되돌아보세요. "결과가 중요한 것이 아니야"라고 말로만 한다고 되는 것이 아니예요. 평소 아이의 마음 씩씩이나 일상적인 행동을 짚어주면서 칭찬 해 주는 것이 좋는데 그게 잘 안된 것일 수도 있어요. 이기기를 좋아하는 아이라면 마음을 이해한다고 말해주면서 이길 수 있는 진짜 전략을 알려주는 것이 좋은 방법입니다.

## BABY3

### 혼자 못놀고 꼭 부모와 함께 놀려고 해요

무조건 같이 놀려달란 하는 아이  
'놀이 주도성을 어떻게 키워줘야 할까?'



#### \*고민 있어요

7살 아들을 둔 아빠입니다. 요새 아빠육아, 프렌디대디라고 해서 저도 나름 육아에 신경쓰고, 특히 아이와 함께 놀아주려고 노력합니다. 그런데 제가 너무 잘 놀아줘서 그럴까요. 아이가 혼자 놀지 못하고 항상 저에게 와서 같이 놀아달라고 합니다. 캐치볼이나 역할놀이 등 함께 놀 수 있는 건 최대한 노력하고 있는데, 가끔은.. 혼자서도 잘 놀았으면 하는 바람이 있네요.

#### 💬 걱정 말아요

아이가 놀아달라고 하는 것이 반갑기만 한 부모는 그리 많지 않죠. 아이와 놀아주는 것이 한도 끝도 없기 때문에 보통 고단한 일이 아닙니다. 아이는 두돌이 지나면 남과 함께 노는 것을 좋아해요. 특히 부모가 놀이 에피소드를 잘 만들어 내고 놀이를 재밌게 이끌어 가면 부모와 노는 것이 당연히 제일 신나는 일이겠죠. 그러나 그것이 반복되다 보면 아이의 놀이 주도성이 떨어지고 계속 부모가 놀이를 이끌어 주는 것에 기대게 됩니다.

만약 부모가 너무 잘 놀아주어서 이끌어 가기 위해 같이 놀자고 하는 것이라면 이제부터는 아이가 놀이 주도성을 갖도록 부모는 힘을 좀 빼는 것이 좋아요. 아이와의 놀이에서 슬슬 조연급으로 물러나면서 아이가 놀이 에피소드를 이끌어 가도록 해준다 보면 아기가 혼자서도 놀이를 꾸려나가는 힘이 생겨요. 그래서 인형이나 장난감만으로도 놀게 되고 친구들과의 놀이에서도 주체성을 갖게 됩니다.

# ‘뉴노멀’ 떡국



명란떡국

2인분 기준

[재료]

대파 1대, 명란젓 4줄, 홍고추 1개, 달걀 1~2개, 맛술·다진 마늘 1/2큰술씩, 국간장·후춧가루 약간씩, 떡국떡 300g, 참치액 1큰술, 달걀 1~2개, 육수·다시마 (5×5cm) 1장, 국물용 멸치·보리멸 3마리씩, 건새우 2마리, 물 1200ml

[만들기]

- ① 냄비에 육수 재료와 물 1200ml 정도를 넣고 끓여오르면 10분간 중약 불로 끓인다.
- ② 대파는 송송 썰고 명란젓은 큼직하게 썬다. 홍고추는 0.5cm 길이로 어슷하게 썬다.
- ③ 불에 달걀, 맛술을 넣어 고루 푼다.
- ④ ①의 건더기를 거른 뒤 끓여오르면 다진 마늘, 국간장을 넣고 2분간 끓인다.
- ⑤ ④에 떡국떡을 넣고 3분 정도 중불로 끓이다 대파, 명란젓, 참치액을 넣어 1분간 더 끓인다.
- ⑥ ②의 달걀물을 ⑤에 원을 그리듯 부은 뒤 고명으로 홍고추를 얹고, 기호에 따라 후춧가루를 뿌려 마무리한다.

늘 먹던 소고기 고명의 떡국 대신 새로운 재료로 차려내는 이색 떡국 레시피를 소개한다.



미역떡국

2인분 기준

[재료]

건미역 10g, 떡국떡 300g, 물 1000ml, 참기름·다진 마늘·액젓 1큰술씩, 소고기 150g, 국간장 2큰술, 소금 약간

[만들기]

- ① 건미역과 떡국떡은 각각 물에 담가 10분 정도 불린다. 미역 불린 물은 버리지 말 것.
- ② 불린 미역은 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
- ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶는다.
- ④ ③에 다진 마늘을 넣고 타지 않게 섞어준 다음 불린 미역을 넣는다.
- ⑤ ④에 국간장과 액젓을 넣는다. 기호에 따라 간은 소금으로 맞춘다.
- ⑥ ⑤에 미역 불린 물을 넣고 분량이 모자라면 생수를 더한다.
- ⑦ ⑥을 30~40분 정도 끓인 후 떡을 넣고 다시 1~2분간 끓여주면 완성.



## 문어떡국

2인분 기준

### [재료]

자숙 문어 150g, 밀가루·굵은소금 1/2컵씩, 무 1/2개, 대파 1, 물 1000ml, 국간장 2큰술, 소금 약간, 떡국떡 200g, 조롱이떡 100g

### [만들기]

- ① 문어는 머리를 뒤집어 내장과 눈, 입을 제거한 후 밀가루와 굵은소금을 뿌려 비비듯 씻어낸 다음 물로 헹군다. 문어 표면의 끈적함이 없어질 때까지 이 과정을 2번 반복한다.
- ② 무는 껍질을 벗긴 후 2cm 두께로 잘라 4등분 한다.
- ③ 대파는 손가락 길이로 자른다. 고명으로 쓸 약간의 대파는 어슷하게 썬다.
- ④ 냄비에 물과 ①, ②, ③을 넣고 팔팔 끓인다.
- ⑤ 문어가 익어 색이 빨갱게 변하면 꺼내서 어슷하게 썬다.
- ⑥ 문어 삶은 물에 국간장과 소금을 넣어 간을 맞춘다.
- ⑦ ⑥에 떡국떡과 조롱이떡을 넣고 말랑말랑해질 때까지 끓인다.
- ⑧ 그릇에 ⑦을 담고 ⑤와 어슷하게 썬 대파를 고명으로 올려 마무리한다.



## 들깨떡국

2인분 기준

### [재료]

떡국떡 350g, 양파 1/2개, 청고추·달걀 1개씩, 마늘 8쪽, 표고버섯 4개, 소금·후춧가루·올리브오일 적당량씩, 참기름 1큰술, 물 1.2L, 다시마 1장, 닭은 중멸치 30~40마리, 들깨가루 2큰술

### [만들기]

- ① 떡국떡은 물에 불린 후 물기를 제거한다.
- ② 양파와 청고추는 얇게 채 썰고, 마늘과 표고버섯은 편으로 썬다.
- ③ ②의 표고버섯에 소금을 1자밤 뿌려둔다.
- ④ ①에 마늘과 양파 절반씩을 더한 후 소금 3자밤, 후춧가루를 넣고 버무려 10분간 재운다.
- ⑤ 남은 마늘과 양파에도 소금 1자밤씩을 뿌려둔다.
- ⑥ 중불로 달군 팬에 ③을 넣고 기름 없이 1~2분간 슬쩍 볶아 향을 낸 후 그릇에 옮겨둔다.
- ⑦ 냄비에 ⑤를 넣고 기름 없이 볶다가 참기름을 넣고 1~2분 더 볶은 후 ④를 넣어 다시 1분간 볶는다.
- ⑧ ⑦에 물을 1~2컵 정도 자작하게 붓고 센 불로 가열한다. 끓어오르면 다시마 우려낸 물 4~5컵과 멸치를 넣는다. 여기에 표고버섯 70%만 넣고 7~8분간 끓여준다.
- ⑨ 달걀을 풀어 올리브오일을 살짝 두른 팬에 얇게 부쳐 채 썬다.
- ⑩ ⑧이 끓으면 남은 표고버섯과 들깨가루를 넣고 1분 정도 더 끓인다.

# 손발이 썩! 겨울철 동상 주의보



겨울철 야외활동이나 야외작업을 하면서 걸리는 동상, 요즘처럼 추운 날씨에는 특히 주의해야 합니다.

## 1 | 정의



동상이란 심한 추위(한랭)에 노출됨으로써 신체 부위의 생리적인 보상 기전이 실패하여 국소적인 조직 손상이 발생하는 것을 의미합니다.

## 2 | 원인

피부의 혈액순환은 체온 유지에 가장 중요한 요소입니다. 인체는 섭씨 15℃(화씨 59℉) 이하에서 피부에 가까운 혈관을 수축시켜 중심 체온을 유지하려는 특징이 있

습니다. 아주 추운 날씨나 환경에 오랜 시간 노출되면, 혈관이 지속적으로 수축함으로써 신체 말단부에 공급되는 혈류가 감소하여 조직이 손상됩니다. 이것이 바로 동상입니다. 따라서 동상은 심장에서 멀리 떨어진 신체 부위와 추위에 노출되는 손가락, 발가락, 귀, 코 등에 잘 생깁니다.

신체 조직은 섭씨 영하 2℃(화씨 28℉) 이하가 되면 얼기 시작하며, 세포 내에 얼음 결정이 생겨 손상됩니다. 이 세포들이 재가 온되며 세포가 터지면 추가 손상이 생깁니다. 또한 체액과 단백질이 손상된 혈관으로 새어 나와 부종과 수포를 일으킵니다.

## 3 | 증상

동상의 증상은 노출 정도에 따라 달라집니다. 가장 흔한 증상으로서, 동상 환자의 75%는 무감각을 겪습니다. 초기에는 가벼운 건드림, 통증, 온도에 대한 감각이 손실됩니다. 혈관이 심하게 수축되어 손상되면 지각 마비(무감각증, anesthesia)가 옵니다. 조직이 부분적으로 손상될 때는 간헐

적인 통증이 발생합니다. 정상적인 감각이 느껴지고, 따뜻하고, 초기에 수포가 생기면 예후가 좋습니다. 그러나 출혈성 수포가 생기거나 부종이 형성되지 않으면 예후가 나쁩니다.

## 4 | 진단

한랭 환경에 노출된 기왕력과 임상 양상을 통해 동상을 진단할 수 있습니다. 그러나 조직 손상을 정확하게 평가하는 진단 방법은 없습니다.

## 5 | 치료



가벼운 동상을 입었을 때는 해당 부위를 따뜻하게 해 주면 됩니다. 그러나 중증의 동상을 입었을 때는 응급실에 가야 합니다. 병원에 가기 전에 젖은 옷을 벗기고 동상이 걸린 부위를 움직이지 않게 합니다. 마찰을 통해 열을 내면 오히려 조직 손상을 더 일으킬 수 있습니다. 이송 중에는 점진적이고 부분적으로 녹지 않도록 마른 열을 피해야 합니다. 완전히 해동할 수 없다면 현장에서 해동하는 것은 피해야 합니다. 동상 치료에는 급속 재가온법을 사용합니다. 섭씨 37~42℃ 정도의 온수조에 피부가 말랑 말랑해지고 홍조가 생길 때까지 동상 부위를 담가서 녹입니다. 대개 30~60분 정도가 소요되며, 이때 상당히 통증이 심하므로 특별한 금기가 없으면 진통제를 사용할 수 있습니다. 일단 피부가 녹으면 혈액응고 억제제(blood-thinning medication), 항염증제, 항생제 등으로 치료합니다. 일부 괴사 조직을 제거할 수 있습니다. 고단백 식사와 금연도 치료에 도움이 됩니다.

## 6 | 경과

### ① 초기 후유증

- 첫 주에 허혈성 신경염으로 인한 간헐적인 감각 마비가 나타납니다.
- 증상의 정도가 조직 손상의 정도를 나타냅니다.
- 증상은 몇 달 동안 지속될 수 있습니다.
- 증상은 밤에 더욱 심해지며, 열에 노출되거나 처음 걸을 때 심해집니다.
- 온도 감각이 변합니다.
- 교감 신경의 이상으로 인해 과발한증이 나타날 수 있습니다.

### ② 후기 후유증

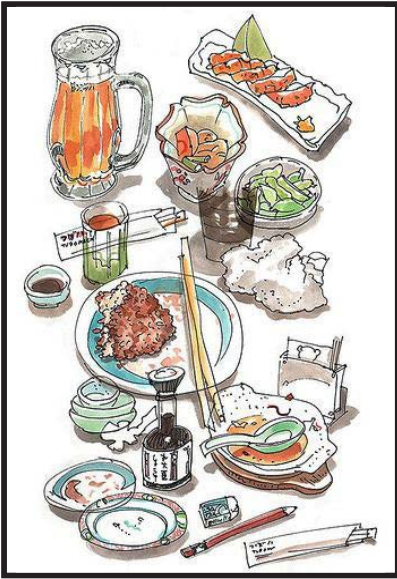
- 손발톱 기형, 피부색 변화, 편평상피암 등이 발생할 수 있습니다.
- 뼈의 재흡수, 손발가락 짧아짐, 관절염 등이 발생할 수 있습니다.
- 소아의 경우 성장판의 손상으로 손발가락이 짧아질 수 있습니다.
- 근육 분해를 침범할 수 있습니다. 횡문근 용해증(rhabdomyolysis)인 경우에는 신장 기능 부전을 일으킬 수 있습니다.
- 1~2개월 뒤에 절단을 통해 죽은 조직을 제거해야 합니다.
- 제어되지 않는 통증, 패혈증, 계속된 조직 괴사가 나타나는 경우 초기에도 외과적 치료를 고려할 수 있습니다.

## 7 | 주의사항

동상은 세포의 60%를 차지하는 수분이 결빙되어 고체(얼음)가 된 상태를 의미합니다. 그러므로 외부에서 동상 부위를 비비거나 충격을 가하면 세포 내 고체가 세포막을 파괴하여 세포 기능을 잃게 됩니다. 즉, 동상 부위를 비비는 것 자체가 세포의 손상을 유발하여 동상 부위가 더욱 심하게 손상될 수 있습니다. 그러므로 응급 치료를 시행할 때는 동상 부위에 절대로 물리적 충격을 가하면 안 되며, 동상 부위를 뜨거운 물(섭씨 39~42℃)에 30~60분 정도 담가 두어야 합니다.



# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

岩手屋  
이자카야·향토요리  
(イワテヤ)



차분하게 술을 마실 수 있는 가게로 방송에 소개된 가게이다.  
유시마에서 이와테의 술과 향토 요리를 즐길 수 있다. 이와테  
의 해산물과 도호쿠 지방의 전통주를 메인으로 그리운 이야기  
에 꽃을 피우게 하는 곳이다.



## 추천메뉴 1▶

紅鮭の塩焼き (홍연어 소금구이)  
지방이 적은 연어 소금구이. 짜지도 않고  
싱겁지도 않은 소금간이 일품이다. 나도  
모르게 흰살을 찾게 되는 맛.







## ◀추천메뉴2

莫久来(바쿠라이)

멍게와 해삼장을 버무린 것으로, 멍게의 풍부한 바다향과 해삼장의 짠맛의 조화가 술과 잘 어울러지는 별미 메뉴이다.

## 추천메뉴3▶

南部せんべい(남부 센베이)

이와테현의 명물 남부 센베이를 도쿄에서 먹을 수 있다. 버터와 함께 먹으면 맛이 배가 된다.



## ◀추천메뉴4

合鴨つくね(츠크네)

씹으면 씹을수록 감칠맛이 더해지는 수제 오리 츠크네. 고춧가루를 뿌려 먹는다면 단골이라고 할 수 있겠다.



★★★★☆☆

유시마역 혹은 우에노의 돈키호테에서 얼마 지나지 않은 곳에 위치한 가게. 창업 60여년이 된 이곳 전통주점은, 이와테의 미를 만날 수 있다는 특색이 있어 아는 사람들에게는 손 꼽히는 곳이다. 개성있는 외관과 달리 마음이 편안해지는 내부 분위기 덕에 부담없이 지인들과 만담을 즐기고 싶어질 뿐만 아니라, 맛있는 요리까지 더해져 충분히 만족스러운 시간을 보낼 수 있어 보인다.

·東京都文京区湯島3-38-8

·영업시간 : 16:00~21:30(L.O) ·定休日 : 日曜·祝日

·TEL : 03-3836-9588

·<https://tabelog.com/>岩手屋로 검색



# 공간 변경과 컬러로 재미를 더한 집



컬러와 스타일을 조합해 내추럴하면서도 트렌디한 집은 보는 내내 눈을 즐겁게 한다.



부부는 딸과 아들을 둔 결혼 15년 차 부부다. “이 곳은 결혼 후 네 번째 집이에요. 평소 인테리어에 관심이 많아서 이사할 때마다 작게라도 리모델링을 시도했죠. 주로 부분 리모델링을 했는데 그렇게 하니 살면서 항상 부족한 부분이 보이고 아쉬움이 남더라고요. 그래서 이번에는 우리 가족 라이프스타일에 맞춰 대대적으로 공사를 하자 마음먹었어요.” 리모델링은 공간 효율을 높일 수 있는 구조 변경을 중심으로 이뤄졌다. 상대적으로 활용도가 떨어지는 작은 크기의 알파룸은 하나의 공간으로 온전히 잘 쓰일 수 있도록 확실한 성격을 부여했고, 주방 역시 최적의 조리 동선과 쾌적한 환경을 위해 변화를 줬다. 컬러 소품을 발견하는 재미도 쏠쏠하다.



채도가 높지 않은 원톤의 색감과 부드러운 곡선 디테일, 원목 모티프의 마감재가 어우러져 세련된 호텔 이미지를 만들어낸 거실.



와인 선반으로 활용하기 위해 들인 스틸 소재의 장식장. 디자인적 재미를 주기 위해 집안 곳곳에 스틸 소재를 사용했다.

집 안 곳곳에서 만날 수 있는 컬러 포인트 아이템들은 부부 집의 백미. 자칫 지루할 수 있는 화이트와 우드 베이스의 집에 생기를 더해준다. 아이디어가 가미된 인테리어 부자재도 이 집의 관전 포인트. 쉽게 떼었다 붙일 수 있는 자석 타입의 레일 조명, 버튼을 누르면 ‘딸깍’ 소리를 내며 모습을 드러내는 ‘스위치 일체형 매립 조명’, 시크한 매력의 메탈 소재 콘센트에 이르기까지 부부의 집은 재미있는 시도들로 가득하다.

## 알파룸의 변신



알파룸을 활용해 만든 아이들 놀이방 겸 책방. 수납력을 극대화하기 위해 수납이 가능한 벤치를 설치하고 그 위에 쿠션을 올려 소파 대용으로 사용한다.

부부의 집에 들어서자마자 가장 먼저 눈에 들어오는 곳은 비비드한 컬러의 소품들과 벽 디테일 이 시선을 사로잡는 오픈된 공간이다. 서브 거실 같기도 하고 응접실 같기도 한 이곳은 아이들의 놀이방 겸 책방으로, 원래는 알파룸이었던 공간. 이 집에는 이곳과 부부 침실, 두 곳에 알파룸이 있다. “알파룸은 몇 년 전부터 신축 아파트에서 자주 볼 수 있는 형태인데, 다양한 용도로 활용할 수 있는 서비스 공간을 뜻해요. 공간이 협소하다 보니 대개는 팬트리나 드레스룸, 창고 정도로 활용하는 것이 일반적이지만, 그렇게만 활용하기엔 조금 아까운 부분이 있어요. 독립된 자리인데다, 좁긴 하지만 사람이 들어가 생활할 정도의 크기는 되거든요. 이 공간을 어떻게 활용하면 좋을까 고민하다 마침 나란히 있는 아이들 방 맞은편이라 놀이방 겸 책방으로 쓰면 딱 좋겠구나 싶었죠.” 시공을 맡은 신실장의 말이다.

## 호텔 같은 거실, 활용도 높은 주방



조적식으로 디자인한 호텔 느낌의 욕실.

부부의 집에 들어서 거실을 보고 있노라면 떠오르는 이미지가 있다. ‘아늑한 호텔 라운지’가 그것. 그만큼 거실은 호텔처럼 느껴지는 집의 모범 답안과 같은 공간이다.

거실에서 이런 느낌이 나는 것은 마감재부터 가구, 소품 등이 통일된 이미지를 만들어내고 있기 때문. 아늑한 감성을 자아내는 채도가 높지 않은 원톤의 색감과 부드러운 곡선 디테일, 원목 모티프의 마감재가 어우러져 세련된 호텔 이미지를 구현한다.



우드 헤드와 자연물 소품이 잘 어우러지는 내추럴한 부부 침실. 파우더 룸으로 들어가는 문을 제거해 개방감을 더했다.

주방은 알파룸과 함께 구조 변경을 가장 많이 감행한 곳으로, 개방감 있는 주방과 아늑한 다이닝 공간으로 완성했다. 주방에서의 가장 큰 변화는 아일랜드 조리대다. 싱크대와 11자 형태로 설치되었던 기존 아일랜드 조리대를 철거하고, 주방 중앙에 세로로 아일랜드 조리대를 설치했다. 동선을 방해하지 않는 선에서 최대한 길고 넓게 제작했는데도 개방감이 높아진 것은 물론, 조리 동선도 편안해졌다. 주방에서 아이디어 부자재를 찾아보는 재미도 쏠쏠하다. 아일랜드 조리대 위에 달아놓은 현대적인 디자인의 레일 조명은 손으로도 탈부착할 수 있는 자석 타입 ‘마그네틱 조명’이고, 조리대 옆면에 조르르 설치된 시크한 스틸 장식은 빌트인 콘센트다.

# 소소하지만 확실한 연애의 기술



노력없이 즐길 수 있는, 지금 당장 쓸 수 있는 연애 팁!

## 스킨십의 무게를 줄인다



스킨십에도 밀당이 중요하다. 옷을 살짝 잡아당기거나 옷을 때 상대의 팔이나 어깨를 살짝 건드리는 것처럼 자연스러운 스킨십에도 상대는 반응한다. 스킨십에 익숙한 커플에게도 일상 속 자연스러운 스킨십은 신선하게 느껴질 수 있다. 바 테이블이 있는 이자카야나 윈 테이블 레스토랑, 주말의 놀이공원 등을 데이트 코스로 잡는 것도 유용하다. 스킨십을 부르는 환경이라 어쩔 수 없이 신체 일부는 맞닿아야 하니까.

## 만남의 장소를 바꾼다

데이트를 시작하기 전 만남의 장소와 패턴에 변화를 시도해보자. 매번 차를 가지고 집 앞까지 데리러 온다면 이번에는 내가 그의 집으로 픽업을 가거나, 만남의 장소로 정한 아지트 같은 카페를 벗어나 다른 곳으로 옮겨보는 식이다. 익숙한 데이트 코스라도 시작이 달라지면 묘한 긴장감에 사로잡히게 된다. 시작이 다르면 끝도 달라질 수밖에 없다.

## 말에 심표를 넣는다

썸을 탈 때 리액션은 큰 영향을 미칠만큼 중요하다. 리액션이 상대를 향한 호감을 보이는 당김의 기술이라면 말의 속도를 조절하는 것은 밀기의 기술이다. 훈훈하고 평화로운 연애는 어느순간 지루해질 수 있다. 이럴 때 위험하지 않은 밀어내기 기술이 말의 속도에 변화를 주는 것이다. 상대의 말이 끝난 뒤 3~5초 정도 틈을 주고 대답하거나 대화의 지분을 상대에게 더 많이 할당하는 것. 긴장감 있는 연애를 위해 밀당은 때려야 땔 수 없는 요소다.

## 생활을 공유한다





친구에서 연인으로 발전하는 커플을 보면 이 기술의 효력을 알 수 있다. 생활을 공유하니 서로의 취향을 더 빨리 파악할 수 있고 관계도 더 끈끈해진다. 마트에 장을 보러 가거나 같이 운동을 하러 가는 등 일상을 함께하는 것이다. 완벽하게 세팅된 모습을 내려놓는 순간 안정적이고 편안한 관계로 접어들 수 있다. 짜릿한 자극에 반응하는 도파민은 유통기한이 짧은 반면, 친밀감과 안정감을 느끼는 세로토닌은 관계에 안정을 가져와 연애의 유효기간을 늘려준다.

## 메시지로는 1절만 한다

이제 막 연애를 시작하는 사이라면 온라인 대화 대신 오프라인 만남의 빈도를 늘려야 한다. 1분 1초 단위로 상대의 일상이 궁금해 전전긍긍하는 연애 초기에 참지 못하고 메신저로만 대화를 이어가다 보면 대화 소재가 고갈되어 만남이 부담스러워질 수 있기 때문이다. 카톡으로 전할 수 있는 말도 전화를 하거나 낯을잡아 만나서 얘기하는 것으로 대화의 패턴을 바꿔보자. 사소한 만남이 쌓여 진한 사이로 발전하는 법이다.

## 구체적으로 대답한다

종영 후에도 여전히 뜨거운 <하트시그널2>에서 유혹적인 '메기남'으로 등장한 김현우에게는 상대를 매료시키는 특별한 구석이 있다. 바로 섬세함이다. 그 대표적인 일화가 "나 지금 예뻐?"라는 여자의 질문에 "평소에 아니면 지금?"이라고 대답하는 내공이다. 교과서대로라면 "예뻐"라고 대답할 수 있는 상황에서 그는 더 구체적으로 파고든다. 누구나 충분히 상상할 수 있는 대답이지만 질문을 어떻게 바라보느냐에 따라 답은 달라지고 상대를 긴장하게 만들 수 있다.

## 배경 음악을 깬다

친구에서 연인으로 발전하는 커플을 보면 이 기술의 효력을 알 수 있다. 생활을 공유하니 서로의 취향을 더 빨리 파악할 수 있고 관계도 더 끈끈해진다. 마트에 장을 보러 가거나 같이 운동을 하러 가는 등 일상을 함께하는 것이다. 완벽하게 세팅된 모습을 내려놓는 순간 안정적이고 편안한 관계로 접어들 수 있다. 짜릿한 자극에 반응하는 도파민은 유통기한이 짧은 반면, 친밀감과 안정감을 느끼는 세로토닌은 관계에 안정을 가져와 연애의 유효기간을 늘려준다.

## 직구를 날린다

의외로 많은 남자들이 여자의 직구에 두 볼이 빨개진다. 부끄럽다고 생각하지 말고 감정을 들이대는 걸 거부할 남자는 없다. 단 확실한 효과를 위해서는 적중률 100%의 짝 찬 직구를 준비해야 한다. 뉘앙스를 풍기는 것 이상의 감정이 이입되어야 한다는 얘기다. 옷을 칭찬할 때 "괜찮을 것 같다"라는 말 대신 "멋있어"라는 식으로 감정과 감상이 듬뿍 담긴 표현을 활용하는 식이다. 셔츠를 타는 사이에서 사용하면 확실한 효과를 챙길 수 있다.

## 향을 바꾼다



남녀의 이상형이 '처음 보는 사람'이라는 농담처럼, 우리는 낯선 이에게 호기심을 느낀다. 서로의 익숙함에서 약간의 변화를 주는 건 신선한 에너지를 몰고 온다. 실천하기 가장 쉬운 방법은 시각과 후각에 자극을 주는 것이다. 비슷한 기술로 화장법을 달리하거나 의상 콘셉트에 변화를 주는 방법도 있다.

# 행복한 책 읽기 1월의 추천 도서



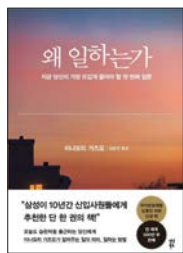
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

## 왜 일하는가

저자: 이나모리 가즈오

출판사: 다산북스



부도 직전의 중소기업에 간신히 취업해 하루 하루 패잔병처럼 살던 한 젊은이가, 세계 100대 기업 중 하나가 된 첨단 전자부품 제조회사를 세워 연매출 16조 원 조직의 총수가 되기까지 60여 년의 시간 동안 마음속에 차곡차곡 담아온 일과 삶에 대한 절절한 고민과 태도를 엮은 책이다. 지난 10여 년간 직장인들 사이에서 일에 대한 관점을 전복시킨 이 책의 저자는 바로 동양의 살아 있는 ‘경영의 신’으로 불리는 이나모리 가즈오 회장이다.

:: 두번째 행복 도서

## 나는 하고픈 게 많은 교사입니다

저자: 유경옥

출판사: 애플북스



여기 그 누구보다 행복한 선생님이 있다. 저자는 고등학교 졸업 후 공장 대한민국 굴지의 대기업에 입사했지만 과감하게 사표를 던지고 선생님이 됐다. 직장생활을 하다가 뒤늦게 대학교에 들어가 공부하면서 어떤 일을 할까 고민하던 시기가 있었지만, 교생 실습을 하면서 운명처럼 교사가 되기로 결심한 것이다. 이 책은 다소 남들과 다른 이력의 저자가 교사가 되기까지 다채로운 삶의 여정과, 학생들과 만 들어 가는 흥미진진한 교사 생활을 담고 있다. 기대와 걱정으로 시작한 교사 생활은 학생들과의 아기자기한 에피소드로 채워진다. 자신의 학창 시절을 떠올리며 학생 한 명 한 명의 삶에 진정으로 도움이 되는 교사가 되고 싶은 마음이 글을 통해 오롯이 전해진다.