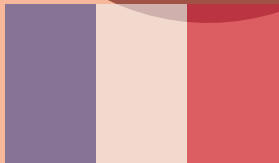


France



프랑스의 발렌타인데이는 연인들의 날로 정착되어 있습니다. 발렌타인데이 당일엔 연인끼리나 부부끼리 선물을 하고 지냅니다. 프랑스의 경우도 남성이 여성에게 선물하는 것이 일반적이고, 꽃과 카드가 발렌타인데이 선물의 기본입니다.

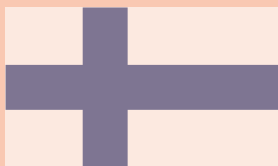
독일에서도 발렌타인데이는 특별한 사랑의 날입니다. 남성들은 대부분 여성에게 꽃을 선물합니다. 꽃을 부인이나 애인에게 주는 것은 물론, 어머니와 딸에게도 선물해요. 발렌타인데이 꽃으로 가장 인기 있는 것은 역시 붉은 장미. 대부분의 남자들은 붉은 장미 꽃다발, 빨간 장미 한 송이를 여성에게 줍니다. 여러가지 꽃을 섞은 꽃다발을 선물하는 경우도 있지만, 이 경우에도 꽃다발에는 반드시 빨간색 장미 한 송이를 넣어요. 또한 빨간 장미를 하트 모양으로 장식하거나 꽃과 함께 하트 모양의 상자에 초콜릿을 넣어 선물하는 경우도 있다고 해요.

Germany



핀란드의 발렌타인데이는 유럽 중에서도 조금 독특합니다. 1980년대 말부터 2월14일은 "우정의 날"로 달력에 표시되어 있습니다. 이 날은 꽃을 선물하거나 친구 및 가족에게 카드와 작은 선물을 주기도 해요. 꽃은 붉은 장미가 가장 인기가 좋지만 여러 가지 꽃을 섞은 부케와 아름다운 화분 등도 인기가 있어요. 우정의 날이라고 해도 다양한 제품의 모티브로 사용되는 것은 붉은 하트모양. "우정의 날"을 위해 발행하는 기념 카드와 우표에도 빨간 하트가 사용되고 있습니다.

Finland



호주의 발렌타인데이는 부부와 연인 사이에만 선물을 교환한다고 해요. 발렌타인데이의 꽃으로 인기가 있는 것은 붉은 장미. 호주에서 붉은 장미는 낭만주의 꽃으로 간주하고 있기 때문. 초콜릿은 로맨틱한 것이라고 생각할 수 있기 때문에 붉은 장미와 초콜릿을 함께 선물하는 경우도 있어요.

Australia



White Day

화이트데이 또한 많은 커플들에게 꼭 챙겨야 할 기념일로 자리 잡고 있는데요. 화이트데이는 발렌타인데이와 반대로 남성이 사랑하는 여성에게 사탕을 주며 고백하는 날로 자리 잡고 있습니다. 발렌타인데이는 전세계 여러 나라에서 축하한다지만, 화이트데이는 아닙니다. 3월14일을 화이트데일로 삼아 기념하는 나라는 주로 한국와 일본. 요즘에는 대만, 홍콩 등까지 퍼졌습니다.

화이트데이 역시 일본에서 먼저 만들어졌는데요. 1977년 100년 전통의 일본 마시멜로 회사 "이시무라"에서 "발렌타인데이와 반대로 남성이 여성에게 마시멜로를 선물하자"는 뜻으로 3월14일을 "마시멜로데이"로 정했습니다.



1978년 일본의 전국사탕과자공업협동조합이 사탕 판매율을 높이고자 3월14일을 "사탕을 선물하는 날"인 "화이트데이"를 만들었고, 1980년대부터 모든 사탕제조업체들이 이에 참여하면서 화이트데이 풍습이 생겼어요.

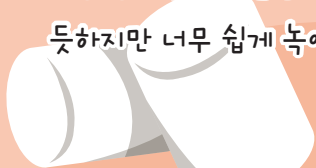


★ 발렌타인 답례용 화이트데이 과자들에 담긴 의미 ★

화이트데이에 주는 것이 무엇인지에 따라 의미가 각각 다르다고 합니다.

• 마시멜로 : 당신의 선물은 고맙지만 거절해요!

너무 부드럽고 달달한 과자고 화이트데이 선물 과자로 어쩌면 가장 잘 어울릴 듯하지만 너무 쉽게 녹아버리기 때문에 "거절"의 의미가 담겨 있다고 해요.



• 쿠키: 당신은 나의 친구입니다!

화이트데이 선물 과자로 가장 많이 선택되는 쿠키. 종류도 가지각색으로 좋아하지 않는 사람들이 없을 정도입니다. 회사에서도 직장 사람들에게 단체로 나눠주기도 하는데요, 함께 나누고 함께 어울릴 수 있는 과자라는 의미 속에 친숙한 친구의 의미가 담겨 있어요. 그래서 정성을 담아준 그녀에게 우리는 친구라는 걸 알려주기 위해 선물을 한다고 합니다.

• 사탕: 당신을 좋아해요!

화이트데이하면 조금 특별한 선물을 전해주게 되는데 이때 선택하는 게 바로 사탕입니다. 달콤한 맛과 특별한 느낌으로 두고두고 함께 할 수 있는 사탕은 "좋아해"라는 의미가 담겨 있다고 합니다. 특히 병에 담긴 사탕은 곁에 오랫동안 함께 하면서 그 사람에게 곁에 있을 수 있기 때문에 기억에 오래 남게 되겠죠.

• 마카롱: 당신은 특별한 사람입니다!

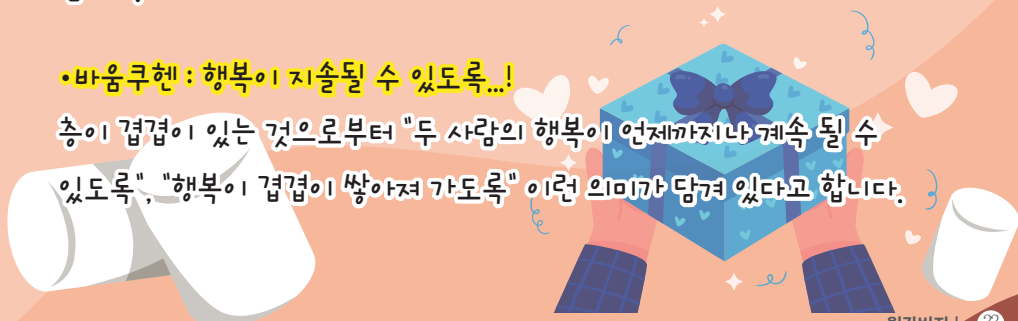
아주 폭발적인 인기를 얻고 있는 비싼 과자 마카롱. 마카롱에는 "특별한 사람"이라는 의미가 담겨 있는데요.

• 마들렌: 조금 더 친해지고 싶어요!

조개 껍데기 2개가 서로 맞춰져 있는 것으로부터, 원만한 관계를 표현한다고 합니다.

• 바움쿠헤: 행복이 지울 수 있도록...!

층이 겹겹이 있는 것으로부터 "두 사람의 행복이 언제까지나 계속 될 수 있도록", "행복이 겹겹이 쌓여져 가도록" 이런 의미가 담겨 있다고 합니다.



손목 절대 지켜! 하루 3분 손 운동



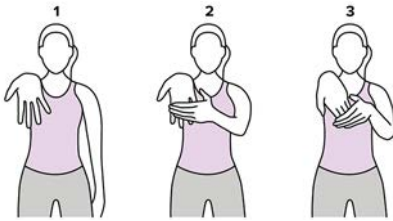
스마트폰, 키보드, 테이블 위에서 하루 중일 바쁘게 움직이는 손목과 손가락. 뻣뻣해진 손 관절을 부드럽게 만들어야 할 때.

01 | 손목 굽힘근 스트레칭

01

work▶ 하루에 10초 2세트 반복 한다.

- ① 오른손 바닥을 뒤집은 채 정면을 향하도록 뻗는다.
- ② 반대쪽 손으로 뻗어 있는 손가락을 잡는다.
- ③ 몸쪽으로 천천히 당겨준다. 이때, 살짝 안쪽으로 틀어주면 효과가 더 좋다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



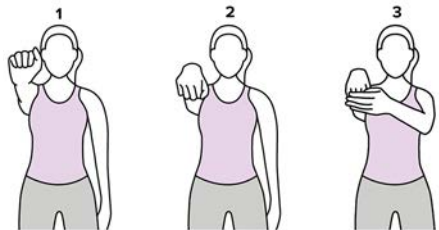
●●● #손바닥 굽힘을 돕는 근육의 긴장 이완 ●●●

02 | 손목 펴기 스트레칭

02

work▶ 하루에 10초 2세트 반복한다.

- ① 오른손 주먹을 쥐고 팔을 앞으로 끝까지 뻗은 후 손등을 시선과 마주한다.
- ② 손등을 정면 쪽으로 구부려 당긴다.
- ③ 손목이 바깥쪽을 향하도록 왼손으로 밀어준다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



●●● #손등 펴주는 근육을 부드럽게 이완 ●●●

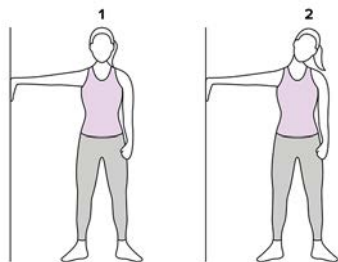
03 | 정중신경 스트레칭

03

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

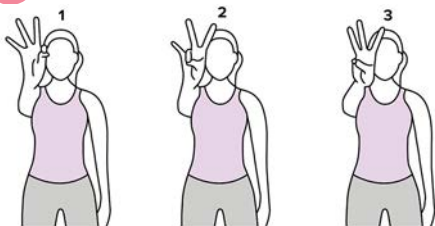
① 스트레칭하려는 손을 손가락이 아래로 향하게 하고 손바닥을 벽에 붙여준다. 손바닥 전체가 떨어지지 않게 유지하며 어깨가 올라가지 않도록 주의한다.

② 고개를 손의 반대 방향으로 기울여 7초 정도 유지한다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



●●● # 손 저림과 통증 개선 ●●●

04



●●● # 손가락 마디 근육, 관절 강화 ●●●

04 | 손가락 맞닿기 운동

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

① ②, ③ 얼굴 높이까지 손을 들어 손등을 당겨 놓은 상태를 유지한다. 엄지가 검지, 중지, 약지, 소지를 순서대로 만나도록 누른다. 붙인 손가락을 지그시 눌러준다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.

05 | 손바닥 옆침, 뒤침 운동

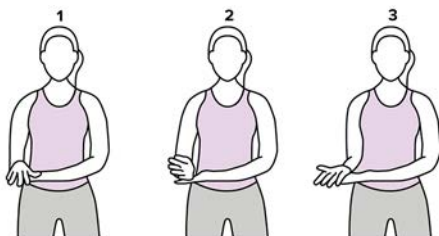
05

work ▶ 하루에 15회 2세트 반복 한다.

① 오른손의 네 손가락은 붙이고 엄지는 편 상태에서 손바닥을 아래쪽으로 둔다. 이때, 왼손은 오른쪽 손목을 받쳐준다.

② 팔꿈치는 몸에 붙인 채로 천천히 손바닥의 방향을 뒤집는다.

③ 뒤집은 상태에서 엄지를 아래쪽으로 당겨준다. 반대쪽도 똑같이 반복한다.



●●● # 손목의 안정성 확보 ●●●

손목은 가장 많이 사용하는 신체 부위인 만큼 통증이 생기면 일상생활을 하는 데 크게 불편하다. 생활 습관을 개선해 손목의 부담을 줄이는 것이 무엇보다 중요하다. 마우스나 키보드를 조작할 때는 바른 자세를 유지하고 중간 중간 휴식을 취한다. 스마트폰을 사용할 때도 마찬가지로. 손목이 꺾이지 않도록 신경 써야 하며 장시간 사용하지 않도록 유의한다. 손목을 이용한 반복적인 작업은 자제하고, 손목에 피로가 쌓이지 않도록 가벼운 스트레칭으로 근육을 풀어주는 것도 손목 건강에 도움이 된다.

바람으로 화상을 입는다?



찬 바람에 고통 받는 피부. 건조함이 아니라 화상일 수 있다. 안티 윈드번(wind-burn)을 위한 3-step 솔루션.

바람 불어도 ‘안’ 괜찮아요



찬 바람이 부는 계절, 온종일 밖에서 시간을 보내고 집에 돌아온 뒤 양 볼과 코끝이 빨갱게 달아오른 경험을 누구나 한 번쯤 했을 터. 그저 홍조라고만 생각하던 증상이 사실은 바람에 의해 피부에 화상을 입는 윈드번(windburn)이다. 바람이

피부에 화상을 입힌다니, 믿기 어렵겠지만 사실이다. 연약한 피부는 스치는 바람에도 상처를 받는다. 날씨가 추워지면 피부는 체온 유지를 위해 혈관 수축과 이완을 반복하고, 이로 인해 피부 장벽이 약해진다. 이미 피부 예민 지수가 극에 달한 상태에서 차갑고 강한 바람이 피부에 반복해서 물리적 자극을 더하고, 수분을 빼앗아가며 윈드번이 생긴다. 증상은 선번과 동일하다. 피부가 가렵고 붉어지는 등 가벼운 증상으로 시작해 작열감이 느껴지고, 심할 때는 극심한 쓰라림과 수포를 동반하기도 한다. 선번은 붉은 기가 사라진 뒤 표피가 비늘처럼 벗겨지는 반면, 윈드번은 피부에 눈꽃 같은 잔각질이 남는다. 피부과 원장은 “여름철에는 대기 중 수분도가 높고 유분 분비량이 많기 때문에 화상으로 인한 피부 회복이 비교적 빨라요. 그러나 기온이 낮고 건조한 가을·겨울엔 피부 속 유분과 수분량이 급격히 감소하기 때문에 회복이 느릴 수밖에 없죠. 피부 재생력이 떨어진 상태에서 윈드번 증상이 생기면 만성 피부 질환으로 발전할 수 있습니다”라며 윈드번 예방에 주의를 기울여야 한다고 조언했다. 피부 문제는 무엇보다 예방이 상책. 스킨케어 루틴을 점검해 강한 바람도 두렵지 않은 건강한 피부로 바꾸자.

거센 바람에도 끄떡없는 피부를 만드는 3-STEP 스킨케어 루틴

STEP 1 피부 장벽을 지키는 젤 클렌징

윈드번 예방의 핵심은 피부 장벽을 보호하는 것. 피부에 물리적 마찰을 가하는 클렌징 워터 사용은 자제하고, 클렌징 밀크나 약산성 클렌저로 노폐물을 부드럽게 씻어내는 것을 추천한다. 피부에 필요한 지질막까지 헹구는 이중 세안은 절대 금물이다.



① 팔리카 스킨텔러전스 하이dra 페이스 포밍 클렌저 프리바이오틱스

해조 추출물이 피부 장벽을 보호하는 동시에 노폐물을 부드럽게 제거한다.

② 시오리스 클렌즈미 소프트리 밀크 클렌저 시트러스

마카다미아씨 오일과 브로콜리 추출물을 함유한 약산성 밀크 클렌저

③ 아떼 바이탈 비 감 판테놀 약산성 폼 클렌저

보습 효과가 우수한 판테놀과 진정을 돕는 티트리 성분을 함유했다.

STEP 2 차곡차곡 수분 레이어링

피부 탈수가 윈드번의 주요 원인인 만큼 피부에 수분을 넣는 것만으로도 윈드번을 예방할 수 있다. 가벼운 워터 타입 수분 에센스나 토너를 조금씩 여러 번 덧발라 건조한 피부에 수분을 충분히 채우자.



① 산타마리아노벨라 아쿠아 디 로즈 세럼

다마스크 장미꽃수가 건조한 피부에 수분을 더한다.

② 알렉스코스메틱 스템 셀 액티브에이터

히알루론산, 펩타이드, 비타민 E를 다량 함유해 푸석한 피부를 촉촉하게 가꿔준다.

③ 닥터자르트 바이탈 하이dra 솔루션 하이드로 플럼프 트리트먼트 에센스

히알루론산과 펜타비틴 성분이 수분 통로를 열어 보습 장벽 강화를 돕는 워터 타입 에센스.

STEP 3 철동 보습막 쌓기

노폐물을 씻고 수분을 채웠다면 이제 돌풍에도 끄떡없는 보호막을 쌓아야 할 때. 세라마이드와 콜레스테롤처럼 피부 장벽 강화에 도움을 주는 성분을 함유한 보습제를 바른 뒤, 페이스 오일이나 바셀린을 얇게 올려 마무리할 것.



① 라 메르 모이스춰라이징 소프트 크림

해초 발효 성분이 외부 자극으로부터 피부를 보호하고 항산화 효과를 선사한다.

② 겔랑 아베이 로얄 허니 트리트먼트 데이 크림

겔랑의 독자 성분과 꿀 4가지를 배합해 피부에 영양을 채운다.

룩시땅 이모르텔 디바이н 유스 오일 이모르텔 에센셜 오일과 아르간 오일을 함께 담아 피부에 보호막을 형성하는 페이스 오일.

체형교정 효과 슬림한 라인



매끈하고 쪽쪽 뽀는 슬림한 다리라인! 늘씬한 일자 다리라인 숨어있던 틈을 찾자. 허벅지 지방흡입에 대해 알아보기.

허벅지지방흡입이란?



잘 빠지지 않아 고민인 허벅지 부위에 축적된 지방을 흡입하여 매끄럽고 날씬한 하체 라인으로 개선 하는 수술입니다. 허벅지는 개인별 상태, 주로 근육과 탄력도에 따라 같은 수술부위라도 결과는 개인차이가 발생할 수 있습니다. 때문에 숙

련되고 임상경험이 많은 전문의와 충분한 상담을 한 뒤 수술을 진행하여야 합니다.

이런 분들에게 추천!

▶ 허벅지 지방흡입 수술대상

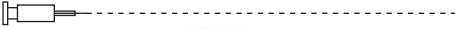
- 허벅지 전체적으로 지방이 많은 경우
- 허벅지 앞 뒤로 다이어트 후 살이 처진 경우
- 승마살이 옆으로 많이 튀어나온 경우
- 무릎부터 무릎 아래 라인이 울퉁불퉁한 경우
- 허벅지 살이 많아 스트레스인 경우
- 상체보다 하체가 발달한 하체비만인 경우
- 쉽게 빠지지 않는 허벅지 안쪽살을 빼고 싶은 경우

▶ 허벅지 지방흡입 효과

- 단 한번, 뛰어난 효과
- 개인별 지방 분포에 따른 지방 조각술로 흡입과 리프팅을 동시에 진행합니다.
- 오랜 시술 경험과 노하우
- 매끄러운 라인을 위해 전체적인 비율을 자연스럽게 맞출 수 있는 경험 많은 의사입니다.

- 섬세하고 균형적인 디자인
한 부위의 지방 제거만을 생각하지 않고, 몸과 균형과 다리 전체 라인을 고려합니다.

수술 방법



담당의 1:1 맞춤 상담
충분한 상담을 통해 보다 전문성 높은 상담을 진행합니다.



정밀한 측정 검사
핀치검사를 통해 정밀한 피라지방 두께 측정을 진행합니다.



수술 전 섬세한 디자인 시행
고객의 니즈와 체형에 맞게 수술 전 맞춤형 디자인을 진행합니다.



안전한 수면 마취 진행
다년간의 테크닉을 통해 수술을 위한 안전한 수면 만취를 진행합니다.



정교한 지방제거 수술 시행
최소 출혈과 상퍼로 정교한 지방제거 수술을 진행합니다.



압박복 착용 후 수술 종료
안전하게 귀가 하실 수 있도록 압박복 착용을 진행한 후 환자의 수술이 종료됩니다.

수술 후 주의사항



- 술, 담배, 커피나 카페인류와 고칼로리 음식은 삼가해주시고 과격한 운동은 삼가해 주세요.
- 방수밴드를 붙이고 간단하고 빠르게 절개부위에 거품이 닿지 않게 피해 주며 씹습니다.
- 수술 후 3일정도는 주기적인 얼음찜질은 멍이나 부기를 예방하며 통증도 감소시킵니다.
- 수술 부위를 깨끗하게 하여 감염에 주의하여야 합니다.
- 수술 후 개별로 처방된 약은 보다 빠른 일상생활 복귀를 도와줍니다.

올드머니 메이크업을 완성해 줄 파운데이션



들뜨고, 갈라지고, 날아가기 십상인 겨울 베이스. 방탄조끼를 입은 듯 든든한 베이스를 만들어 주는 파운데이션을 모았다.

무너지지 않는 예쁜 피부로 연출할 수 있다.
IN A WORD 수부지 구원템. 수부지 피부 타입을 위한 완벽한 겨울철 파운데이션이다.

샹테카이의 퓨처 스킨 파운데이션



크리미한 젤 타입 오일프리 파운데이션. 풍부한 자연 유래 성분이 피부에 수분을 전달하고, 해조류 성분이 유분기를 조절한다. 30g 14만2천원.

RECOMMEND 히터나 온열 기구 때문에 속건조를 심하게 느끼면서도 유분이 넘치는 내게 딱 맞는 파운데이션! 촉촉하고 산뜻한 오일프리 제형이라 겨울철마다 자주 손이 간다. 무엇보다 뭉침 없는 자연스러운 피부 표현이 일품이다. 아침에는 퓨처 스킨 파운데이션으로 메이크업을 완성하고, 외출해서는 퓨처 스킨 쿠션으로 수정 화장을 하는 것이 겨울철 베이스 꿀팁! 하루 종일

에스티 로더의 듀처리스트 아쿠아 브릴리언스



항산화 성분을 함유해 유해 환경으로부터 피부를 보호하고, 빛반사 입자가 수분빛 광채를 연출하는 파운데이션. 30ml 10만원.

RECOMMEND 몇 년째 내돈내산하는 N병템! 지금까지 몇 개를 썼는지 알 수 없을 정도로 애용하는 파운데이션이다. 피부 결이 예뻐 보이는 수분광이 압권이다. 겨울철에는 어떤 제품을 발라도 시간이 지나면 건조함이 느껴지는데, 이 제품은 오래도록 촉촉하다. 다른 파운데이션과 믹스해서 쓰기도 좋고, 하나만 단독으로 써도 피부 표현이 참 예쁘다.

IN A WORD 여배우 아이템. 여배우의 고급스러운 피부처럼 표현하고 싶다면 꼭 사용해볼 것!

바니 브라운의 인텐시브 세럼 크림 파운데이션



촉촉함 ★★★★★
 발림성 ★★★★★
 밀착력 ★★★★★
 지속력 ★★★★★
 커버력 ★★★★★

동충하초와 인삼 콤플렉스를 함유해 피부를 근본부터 건강하게 가꾸는 파운데이션. 이에 센텔라아시아티카와 국화꽃, 쌀 추출물 등 풍부한 스킨케어 성분을 더했다. 30ml 11만5천원.

RECOMMEND 베이스가 쉽게 들뜨는 겨울에는 수분감이 많은 파운데이션으로 피부 표현을 얇게 해주는 게 답! 이 제품은 에센스가 적당히 함유되어 발림성도 부드럽고 피부가 건조하지 않다. 약간의 핑크 컬러가 톤업 효과를 더해주기까지! 지속력을 높이기 위해서는 파우더를 같이 사용해보길. 겨울 야외 촬영 때 피부 수경 메이크업을 많이 해야 하는데, 그 수고를 덜어주는 효자템이다.

IN A WORD 찰떡파데! 피부에 찰떡처럼 붙고, 남다른 촉촉함을 자랑한다.

시슬리의 휘도-블랑 르 쿠션



촉촉함 ★★★★★
 발림성 ★★★★★
 밀착력 ★★★★★
 지속력 ★★★★★
 커버력 ★★★★★

가벼운 텍스처가 촉촉하게 발리며 광채를 부여한다. 오일프리 성분의 논코메도제닉 제품으로 민감성 피부도 안심하고 사용할 수 있다. 15g 15만5천원.

RECOMMEND 스킨케어 성분이 듬뿍 들어 있는 쿠션 파운데이션이다. 덕분에 피부를 건강하게 관리해줘 민감한 피부에도 부담되지 않아 선택했다. 포물러가 피부에 얇게 올라가면서 촉촉하게 마무리되어 겨울철에 사용하기 제격. 화사한 피부 표현도 마음에 든다. 피부가 원래 밝은 편인데, 과하지 않고 자연스럽게 한 톤 밝혀준다. **IN A WORD** 스킨케어링 쿠션. 메이크업과 스킨케어를 동시에 해결할 수 있다.

맥의 스튜디오 래디언스 세럼 파워 파운데이션



촉촉함 ★★★★★
 발림성 ★★★★★
 밀착력 ★★★★★
 지속력 ★★★★★
 커버력 ★★★★★

스킨케어 성분을 담아 피부 깊숙이 수분을 전달하고, 올리브 오일과 호호바 오일이 피부에 건강한 광채를 부여하는 파운데이션. 30ml 7만2천원대.

RECOMMEND 베이스 메이크업이 쉽게 날아가는 겨울철에도 지속력이 뛰어난 파운데이션. 풍부한 수분과 오일 성분을 한데 담았기 때문이다. 덕분에 밀착력이 좋고, 촉촉함도 오래도록 유지된다. 건조한 날씨에 부각되기 쉬운 각질, 요철, 주름 사이에 끼는 현상도 적어 여러모로 만족스럽다. 확실한 커버를 원할 때는 레이어링해 사용하기를.

IN A WORD 육각형 파운데이션. 촉촉함, 밀착력, 지속력, 커버력까지 모자람 없는 능력치를 갖췄다.

나에게 맞는 무스탕 찾기



한겨울 패딩만큼 따뜻한 시어링 무스탕. 유독 안 어울린다고 느껴진다면 체형에 따라 잘 맞는 디자인을 찾아 입어보세요.

컬러 대비감이 극명한 무스탕



런던으로 여행을 떠난 제니(@jennierubyjane)의 룩에서 한눈에 들어오는 무스탕! 검은색 가죽에 브라운 시어링, 더플 디자인까지 들어가 언뜻 봐도 개성이 확실한 옷으로 느껴지죠. 컬러가 극

명하게 대조되는 무스탕은 상반신이 마른 분들에게 추천합니다. 무스탕 아이템 하나만으로도 존재감을 드러낼 수 있어요.

시어링이 얇은 무스탕





무스탕의 특징 중 하나는 코트에 비해 깃이 제법 두툽하다는 것입니다. 따뜻하게 입기 좋은 점퍼의 종류이기 때문에 보온성을 위한 디자인 특성상 시어링이 목 부분에도 두껍게 들어간 경우가 많죠. 만약 목이 긴 편이 아니고, 더더욱 상체가 마른 편이 아니라면 장희령(@hehehe0)이 선택한 무스탕처럼 깃의 시어링이 얇은 대신, 지퍼로 더욱 따뜻하게 여밀 수 있는 아이템을 입어 보세요!



아무리 오버핏이 트렌드라지만 그렇다고 키와 비율을 신경 쓰지 않을 수 없죠. 슬림한 비율을 원한다면 패션 블로거 네진 미르살레히(@negin_mirsalehi)처럼 크롭 무스탕을 입어보세요. 무스탕 특성상 부피가 크고 시어링과 스웨이드 부분의 소재가 확연히 달라 원래 내 몸보다 더 커 보이기 십상인데요. 그럴 땐 몸에 핏한 아우터로 보온성과 스타일 두 가지를 다 충족하게 필요하죠.

양털 코트 무스탕



무스탕의 부한 느낌이 싫다면 안유진(@yujin_an)이 입은 것처럼 코트 스타일의 무스탕을 추천합니다. 만약 상체가 발달되거나 목이 짧은 분들은 특히 일자로 떨어지는 무스탕의 앞면이 왠지 모르게 어색하게 느껴지는데요. 이런 디자인의 무스탕은 깃이 자연스럽게 내려오기 때문에 얼굴도 더 작아 보이고 몸도 슬림해 보이는 효과가 있어요.

크롭 무스탕

어두운 무스탕



무스탕이 유독 안 어울리는 유형 중, 피부 톤과 잘 맞지 않는 컬러를 선택했기 때문일 수 있어요. 피부 톤이 어두운 편인 에밀리(@emitaz)는 본인의 건강하고 까무잡잡한 피부와 잘 어울리는 어두운 계열의 무스탕을 선택해 더욱 매력적인 룩을 보여줬죠. 코트나 패딩 등 일반적인 겨울 외투처럼 색상이나 패턴이 다양하진 않지만 잘 찾아보면 무스탕 역시 컬러 옵션이 많아졌다는 걸 느낄 수 있어요. 내 체형과 피부 톤에 잘 맞는 무스탕을 선택한다면 후회는 없을 것!

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

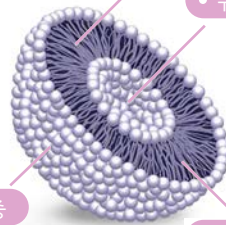
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

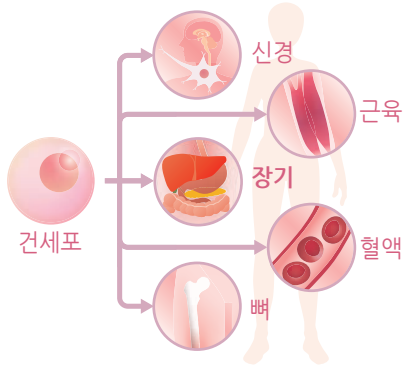
02 Cellogy

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

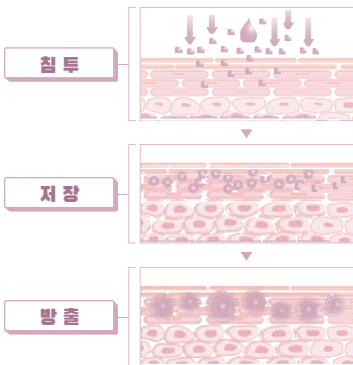
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

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.

간히 밤수도 하지만 총량은 700-800ml 정도입니다. 이유식을 시작하지 한달 되었고 처음부터 이유식은 주는데도 맛있게 잘 먹습니다. 이유식을 잘 먹기에 하루 2회 먹이며 한번 주는 양이 70-80ml 정도입니다. 무엇이 문제일까요? 어떻게 하면 분유를 잘 먹을까요? 대신 이유식을 늘려도 될까요?

BABY1

아이가 분유를 거부해요

이유식을 잘 먹긴 하지만
분유를 너무 적게 먹어 걱정입니다...



● 걱정 말아요

우리아가가 분유를 잘 먹지 않아 걱정이시군요. 아기가 아프는데 없고, 잘 놀고, 잘 자고 체중도 잘 늘며 변을 규칙적으로 본다면 너무 걱정하지 않으셔도 괜찮아요. 6개월정도 되면 아기의 미각이 점차 발달하여 이유식에 비해 상대적으로 밍밍한 맛의 분유를 거부할 수 있어요. 당분간 단맛이 나는 이유식 및 간식은 주지 않는 것이 좋습니다. 아기가 먹지 않는다고 수시로 수유 하거나 시간을 질질 끌면서 억지로 먹이지 마세요. 또한 주변을 조용하고 어둡게하여 분유 먹는 것에 집중할 수 있도록 해주세요. 이 시기 아기의 하루 권장수유량은 600~900ml 정도 인데요, 6개월이라면 이유식량을 점차 늘리고 분유량은 서서히 줄여가는 시기입니다. 다만, 돌 이전의 아기들은 유지방이나 우유단백질 등 유성분으로부터 영양을 공급받으므로 하루 최소 600ml 정도는 수유해주는 것이 좋아요. 혹시라도 아기 체중이 계속 줄고, 기운이 없이 쳐져 보이거나 떼를 부리는 일이 늘고, 잠을 잘 자지 못하는 등의 불편한 컨디션을 보인다면 다른 이상이 있는지 소아과에 방문해보세요.

* 고민 있어요

6개월 아기 엄마 예요. 분유를 주면 처음에는 입으로 가져가서 몇 번 빨다가 젖병을 손으로 밀어내고 일어나려고 합니다. 장난감을 손에 쥐어주면 그제서야 자리를 잡고 젖병을 빨기 시작하고 장난감에 흥미가 떨어지면 다시 젖병을 밀어냅니다. 분유 먹는 시간도 길어지고 먹일 때마다 장난감 6~7개 정도는 항상 옆에 두고 손에 쥐어주며 먹고 있습니다. 하루 수유량 맞추기 위해 간

BABY2

엄마만 찾고, 아빠를 거부하는 아이



*고민 있어요

요즘 들어 아빠가 아이에게 다가가려고 하면 "엄마한테 갈 거야~"하면서 엄마를 유독 찾아요. 전엔 이 정도까진 아니었는데 왜 자꾸 엄마한테 매달리고 아빠를 거부하는지 모르겠어요. 그렇다고 엄마가 눈에 안 보이면 울고불고 찾는 건 아니거든요. 한나절 이상 떨어져도 잘 먹고 잘 자고 잘 놀고 하는데 갑자기 왜 그런가 싶어 걱정이예요.

💬 걱정 말아요

영유아기 엄마만을 고집하고 아빠를 거부하는 아이의 경우 두 가지를 원인으로 생각해 볼 수 있습니다. 첫 번째는 엄마와의 다소 불안정한 애착이 원인이며, 두 번째는 아빠와의 관계(역시 불안정한 애착관계)때문이라고 볼 수 있습니다. 먼저 우리 아이가 아빠 이외의 다른 사람(아이와 친분이 있는)과 함께 있을 때에도 엄마만을 고집하는지요. 그러할 경우 엄마와의 안정되지 못한 애착 관계가 주요 원인이라고 볼 수 있습니다. 반면 아이가 할머니 혹은 가족 중 다른 사람과 함께 있지만 엄마를 굳이 찾지 않는다면, 아빠가 아이와 상호작용하는 데에 그 원인이 있다고 볼 수 있습니다. 이에 두분 모두 아이와 함께 할 때에는 아이나 부모 입장에서 즐거운 시간이 될 수 있도록 양육환경을 조성해 주시기 바랍니다. 엄마만을 고집할 때에는 가급적 아이가 심리적인 안정감을 찾을 때 까지는 아이의 요구를 수용해 주시고, 아빠는 아이와 함께 하실 때에 가만히 지켜 보시는 것이 아니라 장난감 등을 이용해 아이와 적극적인 놀이활동을 해 주시기 바랍니다.

BABY3

이유식을 씹지 않고 삼키는 아이, 괜찮을까요?



*고민 있어요

8개월 아기가 있어요. 중기 이유식 기간이라, 이유식을 약간 덩어리지게 만들어주고 있어요. 그런데 아기가 계속 이유식을 씹지 않고 꿀떡꿀떡 삼키는 거예요! 이제 씹는 연습을 해야 하는데, 어떻게 하면 씹는 습관을 길러줄 수 있을까요? 이유식을 삼키는 습관이 아기의 위장에 문제가 되진 않을까요?

💬 걱정 말아요

보통 중기 이유식을 진행하게 되는 시기는 만 7~9개월 무렵입니다. 생후 만 7개월 이후가 되면, 아기의 턱과 혀 운동이 한 단계 더 발달되어 씹는 운동이 강해지게 되고, 아기의 앞니가 서서히 나오기 시작해 입안에 음식물을 어느 정도 담아둘 수 있어 음식물을 으개 먹을 수 있는 정도가 됩니다. 따라서 기존에 미음에서 죽 형태로의 걸쭉한 이유식을 먹을 수 있게 되면 중기 단계를 이행해도 됩니다. 아이가 이유식을 잘 씹지 못한다면, 이유식의 농도와 재료의 크기조절을 통해 우리 아기의 적응도를 살피며, 이유식을 진행해 주는 것이 좋습니다. 초기 이유식처럼 계속적으로 체에 걸러주시기는 어려우실 테니, 재료를 꼭 무르게 익혀서 최대한 부드럽게 조리해주시고, 아직 치아가 온전히 발달되어있지 않다 하더라도, 아기들은 잇몸으로도 음식물을 으개어 섭취할 수 있으니 어머니께서 '냠냠'씹는 모습을 자주 보여주세요. 물론 지금 당장은 잘 되지 않고, 이렇게 한 단계 한 단계 넘어가는 것은 정말 어려운 과정이지만, 꾸준한 연습과정 이후에는 언젠 그랬냐는 듯이 잘 먹게 될 것이니 여유를 갖고 좀더 지켜봐 주세요.

건강하게 즐길 수 있는 이탈리아 집밥 레시피



쿠스쿠스샐러드

[재료]

1~2인분 기준

주키니 ¼개(50g), 적양파·홍피망 ⅓개씩, 캔 옥수수·올리브오일 2큰술씩, 그린 올리브·블랙 올리브 6개씩, 드레싱(방울토마토 5개, 다진 양파·레몬즙 2큰술씩, 올리브오일 3큰술, 소금·후춧가루 약간씩), 쿠스쿠스 250g, 소금·후춧가루 약간씩, 바질 잎 2~3장

[만들기]

- ① 주키니, 적양파, 홍피망은 가로 세로 0.5cm 크기로 깎둑썰기를 한다. 불에 주키니, 적양파, 홍피망, 체에 밭쳐 물기를 뺀 캔 옥수수, 반으로 가른 올리브를 담는다.
- ② 방울토마토는 살짝 데쳐 찬물에 담갔다가 껍질을 벗기고 반으로 자른다.
- ③ 다른 불에 ②와 다진 양파, 올리브오일과 레몬즙, 소금, 후춧가루를 넣고 잘 섞어 드레싱을 만든다.
- ④ ③을 ①에 넣고 섞는다.
- ⑤ 쿠스쿠스를 불에 담아 뜨거운 물을 붓고 랍에 씌워 실온에 8분간 둔 뒤 포크로 긁어가며 부슬부슬하게 만든다.
- ⑥ ④에 ⑤를 넣고 섞는다. 여기에 올리브오일을 한번 두르고 소금, 후춧가루로 간한 후 채썬 바질잎을 섞어 그릇에 담아낸다.

시판 소스나 특별한 재료가 없어도, 서툰 요리 실력이라도 쉽게 만들어 따뜻하고 건강하게 즐길 수 있는 이탈리아 집밥 레시피



밀가루 없이 초코케이크

[재료]

1~2인분 기준

생크림 120ml, 버터·다크초콜릿 커버처(카카오 함량 75% 이상) 120g씩, 달걀 5개, 설탕 130g, 코코아가루 70g, 베이킹파우더 1작은술

[만들기]

- ① 생크림을 40℃ 정도로 데운다. 버터와 잘게 부순 초콜릿을 중탕으로 녹인 후 생크림을 넣는다.
- ② 불에 달걀노른자를 넣고 휘핑하면서 설탕 65g을 두 번에 나눠 넣으며 크림화될 때까지 젓는다.
- ③ 다른 불에 달걀흰자를 넣고 휘핑하면서 설탕 65g을 조금씩 넣으며 저어 단단한 거품을 만든다.
- ④ 코코아가루와 베이킹파우더를 체에 내린 후 ②에 넣고 섞어 되직하게 만든다.
- ⑤ ③의 거품을 ④에 나눠 넣으며 섞는다.
- ⑥ 오븐 그릇의 바닥과 옆면까지 유산지를 깔고 ⑤의 반죽을 부은 후 바닥에 탁탁 쳐 기포를 뺀다.
- ⑦ 170℃로 예열한 오븐에 넣어 30분간 굽는다. 오븐 그릇을 흔들며 가운데가 출렁이지 않는다면 꺼내고, 출렁인다면 5~10분간 더 구워 낸다.



해산물스파게티

[재료]

조개육수(홍합 26개, 바지락 12개, 올리브오일·이탈리언 파슬리 약간씩, 다진 양파 ½개, 화이트와인 2큰술, 물 2컵) 물 3L, 굵은소금(면수용) 30g, 스파게티 160g, 새우 8마리, 주꾸미(또는 오징어) 4마리, 올리브오일·다진 이탈리아 파슬리·소금·후춧가루 약간씩, 다진 마늘 2쪽, 방울토마토 10개

1~2인분 기준

[만들기]

- ① 홍합과 바지락은 반나절 이상 해감한 후 씻어서 체에 받친다.
- ② 끓는 물에 굵은소금을 넣고 면을 삶는다. 면은 권장 시간보다 1분 덜 삶아 건진다.
- ③ 냄비에 올리브오일을 두르고 양파를 넣어 갈색이 나도록 볶는다.
- ④ ③에 ①의 홍합과 바지락을 넣고 화이트와인, 물, 이탈리아 파슬리를 넣은 뒤 뚜껑을 덮은 채 팔팔 끓여 조개육수를 만든다.
- ⑤ ④에서 홍합과 바지락을 건진다.
- ⑥ 새우는 씻어서 껍데기를 벗기고 등을 따서 내장을 제거한다. 주꾸미는 내장을 꺼내고 2cm 길이로 자른다. 팬에 올리브오일을 두르고 마늘을 넣어 볶아 향을 내다가 새우와 주꾸미, 반으로 가른 방울토마토를 넣은 후 ④의 조개육수 ½컵을 부어 약불에 10분 정도 끓인다.
- ⑦ 이탈리아 파슬리 분량의 반과 소금, 후춧가루를 넣고 끓이다 소스가 조금 걸쭉해지면 면을 넣고 1분 정도 더 끓이면서 버무린다.
- ⑧ 그릇에 담고 ⑥를 올린 후 올리브오일을 살짝 두르고 나머지 이탈리아 파슬리를 뿌려 낸다.



판체로티

[재료]

모르타델라·프로슈토 80g씩, 잘게 다진 쇠고기(우둔)·돼지고기(등심) 70g씩, 파르메산치즈 140g, 달걀노른자 1개, 후춧가루·너트메그·소금·파르메산치즈 가루(토피용) 약간씩, 생면반죽(가로 세로 3cm) 24개, 물 3L, 굵은소금(면수용) 30g, 닭육수 600ml

1~2인분 기준

[만들기]

- ① 모르타델라와 프로슈토는 가로 세로 3cm 크기로 썬다. 푸드 프로세서에 고기와 햄을 모두 넣고 간다.
- ② ①에 파르메산치즈, 달걀노른자, 후춧가루, 너트메그를 넣고 푸드 프로세서를 다시 한번 돌린 후 소금으로 간한다.
- ③ 생면반죽을 얇게 밀어 가로 세로 3cm 크기의 정사각형으로 썬다.
- ④ ②의 소를 짜주머니에 넣고 ③ 위에 조금씩 짜서 올린 다음 세모 모양으로 접는다. 양 끝 모서리를 모아 붙여 만두 모양을 만든다.
- ⑤ 끓는 물에 굵은소금과 ④를 넣고 삶다가 동동 떠오르면 건진다.
- ⑥ 닭육수를 팔팔 끓여 소금으로 간한 후 ⑤를 넣고 1분 정도 더 끓인 다음 육수와 함께 그릇에 담는다.
- ⑦ 후춧가루와 파르메산치즈가루를 뿌려 낸다.

술이 불러온 간재(肝災) 알코올성 간질환



간은 인체의 대사 작용, 해독 작용, 호르몬 조절 등 그 역할이 수백 가지가 넘는 것으로 알려져 있다.

1 | 정의



【간의 기능】

알코올성 간질환은 과도한 음주로 인해 발생하는 간질환을 의미합니다. 무증상 지방간부터 알코올성 간염, 간경변, 말기 간부전에 이르는 다양한 질환을 말합니다.

2 | 원인

알코올성 간질환은 과도한 음주로 인해 발생합니다. 과도한 음주량의 기준은 유전적인 특징, 성별에 따라 개인적인 차이가 있습니다. 그러나 하루 80g 이상의 알코올을

10~20년 정도 매일 섭취하는 경우, 알코올성 간염이나 간경변이 발생할 가능성이 큼니다. 일반적으로 비교적 안전하다고 여겨지는 음주량은 남성은 일일 40g, 여성은 일일 20g 이하입니다. 그러나 여성의 경우 남성보다 알코올을 적게 섭취해도 알코올성 간질환으로 이행할 수 있습니다. 보통 술 한 잔에 10g의 알코올이 들어 있습니다.



3 | 증상

알코올을 과다 섭취로 인한 간경변증의 발생 가능성은 유전적인 특징, 성별에 따라 개인별로 차이가 있습니다. 일반적으로 하루 80g 이상의 알코올을 10~20년간 섭취한 경우, 약 20%에서 알코올성 간경변증이 발생합니다.

① 알코올성 지방간
대부분 무증상입니다. 그러나 간이 정상보다 큰 경우는 오른쪽 상복부의 통증을 호소할 수 있습니다.

② 염증이 진행된 알코올성 간염
무력감, 피로감, 발열, 오심과 구토, 식욕 부진, 눈의 흰자가 노래지는 황달 등을 호소합니다. 약 30%는 복수(복막에 물이 차는 증상)가 동반됩니다.

③ 알코올성 간경변
복수, 식도정맥류(식도 혈관의 압력이 증가하여 식도 정맥의 수와 크기가 증가하고, 이에 따라 정맥이 혹처럼 부풀어 오르는 증상)의 출혈, 간성 혼수(의식이 흐려지거나 다른 사람처럼 행동함) 등이 나타납니다.

4 | 진단

알코올성 간질환을 진단하기 위해 혈액 검사를 통해 AST(이전 명칭 : GOT), ALT(이전 명칭 : GPT), r-GT 등의 간 기능 검사를 사용합니다. AST, ALT 등의 효소는 원래 간세포 내에 존재하고 있지만, 이것이 간세포의 염증으로 인해 파괴되면 혈액으로 흘러나옵니다. 이에 따라 혈액 검사를 하면 그 수치가 증가합니다. 알코올성 간질환에서는 AST 수치가 ALT 수치보다 더 증가하는 것이 특징입니다.

초음파 검사로 간의 모양과 크기를 확인하여 진단에 도움을 받습니다. 초음파 검사로 간 및 비장 종대를 확인할 수 있습니다. 초음파 검사상 간이 전체적으로 밝게 보이는

지방성 변화가 나타납니다. 좀 더 진행된 상태에서는 간경변증의 소견과 복수 등을 확인할 수 있습니다.

혈액 검사와 초음파 검사로 정확하게 진단되지 않으면 간 조직 검사를 시행하기도 합니다. 간 조직 검사를 통해 염증 세포의 침윤, 간세포의 풍선 변성, Mallory 소체 등을 관찰할 수 있습니다.

5 | 치료

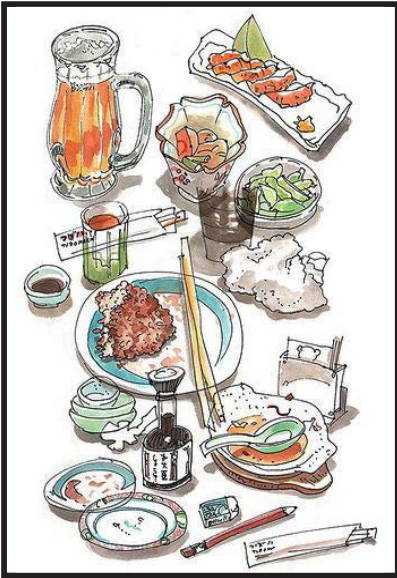
알코올성 간질환 환자가 음주를 지속하면 어떤 약을 투여하더라도 간이 지속적으로 손상됩니다. 따라서, 가장 효과적인 치료 방법은 완전 금주입니다. 급성으로 중증 알코올 간염이 발생한 경우에는 단기 사망률이 매우 높아서 스테로이드나 펜톡시필린과 같은 특별한 치료 약제를 조심스럽게 사용하기도 합니다. 그러나 모두 회복되는 것은 아닙니다. 간경변증이 상당히 진행된 경우에는 간 이식을 고려하기도 합니다. 장기적인 예후 측면에서 볼 때 알코올성 간질환의 가장 중요한 치료는 절대적인 금주입니다.

6 | 주의사항

가장 중요한 것은 완전하고도 영원한 금주입니다. 그 외에 다음과 같은 생활습관의 변화가 도움이 됩니다.

- ① 균형 잡힌 식사를 합니다.
- ② 식욕이 없으면 소량씩 자주 먹는 것이 도움이 됩니다.
- ③ 술을 마시는 것뿐만 아니라, 와인이나 알코올을 이용하여 만든 요리나 디저트도 주의합니다.
- ④ 간성 혼수의 합병증이 있으면 단백질 섭취를 제한합니다.
- ⑤ 복수와 부종이 있으면 저염 식이를 해야 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.

秋田屋
쿠시아키·이자카야
(アキタヤ)



개점 전부터 사람들이 줄을 서서 오픈하기를 기다린다. 오후
3시반이 되면 출입이 개시 되고 순식간에 사람들이 가게 안으
로 사라지고 만석이 된다. 이렇게 사람들을 모을 수 있는 비결
은 다름 아닌 심플하게 맛있는 가게이기 때문이다.



추천메뉴 1 ▶

牛もつ煮込み(소 곱창조림)

국산 소를 사용하여 소금으로 간을 한
담백한 맛이 자랑이다.
지방이 제대로 붙은 상태이며
비린내 또한 없어 인기 메뉴이다.





◀추천메뉴2

特製たつき肉団子(특제 고기 단고)
흔히 아는 츠쿠네꼬치이다.
연골이 안에 많이 들어있어서
쫄깃쫄깃하고 담백하다.

추천메뉴3▶

ホタテ(가리비 꼬치)
싱싱한 가리비가 통채로 세 덩이!
짭조름한 맛에 쫄깃하여 술안주로 인기가 좋다.



◀추천메뉴4

なんこつ塩(연골 꼬치)
오독오독 씹히는 물렁뼈가 통채로 꽂혀있다.
신선한 재료 덕분에 더욱 고득고득한
씹는 맛을 즐길 수 있다.



★★★★☆☆

"秋田屋"의 맛 비결은 신선함이다. 곱창은 매일 아침마다 식육시장에서 신선한 고기로 가져온다. 이후 개점직전까지 가져온 식료들을 정성스레 준비한다. 판매가 시작되면 준비된 술을 빠르게 태우고 이러한 순간순간의 작업들이 그냥 소스맛이 나는 요리가 아닌 부위에 따른 특징을 잘 살린 선명한 맛으로 이어진다.

·東京都港区浜松町2-1-2

·영업시간 : 【月~金】15:30~21:30 【土】15:30~20:30

·定休日 : 日曜日、祝日、第3土曜日

·TEL : 03-3432-0020 ·<https://tabelog.com/秋田屋>로 검색



소재와 공간에 집중한 미니멀 하우스



처음 부부의 집 내부 인테리어 사진을 보고 공간 건 주방이었다. 스테인리스 소재가 인기 마감재로 떠오르면서 아일랜드 조리대나 싱크대 상판, 수납장 등에 포인트로 활용한 건 많이 봤지만, 바닥을 제외한 공간 전체를 스테인리스로 시공한 건 처음 봤기 때문이다. 거실 창문 전체를 유리 블록으로 마무리한 것도 신선했다. 주거 공간에서 유리 블록은 창문 한쪽에 디자인 요소로만 활용하는 것이 일반적인데, 이 집은 가장 넓은 면적을 차지하는 거실 창문 전체를 유리 블록으로 시공했다. 소재 선택이나 공간 활용이 예사롭지 않은 이 집의 주인이 궁금해졌다.



“저는 전직 패션 MD였어요. 이전부터 디자인, 인테리어 분야의 다양한 레퍼런스를 볼 기회가 많았어요. 찍어낸 듯 비슷한 인테리어 이미지들

지는 지 27년 된 아파트라고는 믿기 힘들 정도로 세련되고 모던한 공간을 완성한 미니멀리스트 부부의 집.

을 보면서 제가 살 집은 흔하지 않은 독특한 분위기였으면 좋겠다고 생각했고, 남편이 배려해 준 덕에 이번 집에서 제 취향을 맘껏 표현할 수 있었죠.”

부부 집의 관전 포인트는 소재에 그치지 않는다. 레이아웃에도 대대적인 변화를 줬는데, 가장 눈에 띄는 곳은 유리 가벽을 만들어 따로 마련한 미디어 룸. “거실에 TV가 있으면 습관적으로 크게 되잖아요. TV가 켜져 있으면 보게 되니까 부부간 대화가 줄고 무의미하게 보내는 시간이 늘더라고요. 그래서 시공을 맡아주신 실장님께 TV는 거실 말고 다른 곳에 있으면 좋겠다고 제안했죠.” 부부의 집은 미디어 룸 외에도 욕실과 분리한 욕조 코너, 이전 주방 공간을 재구성해 만든 팬트리 등 다양한 레이아웃 변경 아이디어로 가득하다.

공간의 재구성



안방이었던 공간에 유리 가벽을 세우고 미디어 룸을 만들었다.

먼저 주방은 유난히 긴 아일랜드 조리대와 주방 전체를 감싸고 있는 스테인리스 소재가 이질적이면서도 강렬한 느낌을 준다. “주방 공간은 거실의 일부였어요. 원래 있던 주방은 ‘ㄷ’ 자 구조의 평범한 곳이었는데, 주방으로 들어가는 입구에 가벽을 세우고 문을 만들어 주방 공간을 모두 팬트리로 쓸 수 있게 디자인했죠. 워낙 넓은 팬트리라 냉장고와 같은 대형 주방 가전은 물론, 자질구레한 살림살이까지 모두 숨길 수 있어 늘 깔끔하게 유지할 수 있어요.”



하부장과 아일랜드 조리대, 벽면에 이르기까지 스테인리스로 시공한 주방. 걸레받이를 거울로 제작해 조리대가 공중에 뜬 것 같은 느낌을 자아낸다.

미디어 룸을 분리하면서 거실의 기능도 다채로워졌다. 거실은 부부가 함께 가장 많은 시간을 보내는 곳으로, 다이닝 룸이나 홈 오피스 등으로 활용된다. 미디어 룸은 거실과 붙어 있던 가장 큰 방을 활용해 만들었다. 방으로 들어가는 문을 떼어내고, 그곳을 통해 들어가면 또 다른 문이 나오도록 디자인했다. 계다가 안이 훤히 보이는 유리 가벽을 설치해 공간을 완벽하게 분리했지만 시각적으로는 거실과 연결되는 듯한 느낌을 준다. “거실에는 일부러 큰 테이블 하나만 두었어요. 테이블이 이 공간의 중심을 잡아주었으면 해서 네모나 원형 등 정형화되지 않은 가구 디자인을 골랐고, 미니멀한 공간을 만들고 싶어 테이블 외에 이렇다 할 가구는 놓지 않았죠. 미디어 룸을 분리하니 생각보다 만족도가 아주 높아요. 꼭 보고 싶은 프로그램이나 영화가 있을 때만 미디어 룸에 들어가 집중해서 보고 그 외 시간은 거실에서 각자 할 일을 하거나 대화하며 보내는데, 그 덕에 남편과 이야기하는 시간이 훨씬 늘었죠.”

**미니멀 인테리어의
완성도를 높이는 ‘디테일’**



침대로만 이루어진 미니멀한 침실. 컬러가 없는 에스닉 무드의 펜던트를 천장에 달아 포인트를 주었다.

부부는 장식적인 요소를 배제하고 주거 공간이 갖춰야 할 최소한의 가구로만 집을 채웠다. 그럼에도 이 집이 아름다워 보이는 이유는 드러난 가구와 소품의 디테일에 공을 들였기 때문. “워낙 미니멀한 디자인의 집이다 보니 디테일에 신경을 많이 썼어요. 시공업체를 알아볼 때도 제작 가구의 선과 면 등 디테일을 중요하게 생각하는 곳을 찾으려고 무던히 애썼죠.”



욕실과 분리한 욕조 코너. 좋은 뷰를 즐기며 목욕을 즐길 수 있도록 이동식 욕조를 두고, 그 위로 통창을 냈다.

마감재 디테일도 집의 완성도를 높였다. 눈에는 잘 띄지 않지만 조리대 하단에 설치된 걸레받이를 거울로 제작해 주방 가구와 통일감을 주는 것은 물론 공중에 떠 있는 듯한 느낌까지 준다. “인테리어는 디테일에 따라 전혀 다른 분위기가 연출돼요. 거실 창문에 시공한 유리 블록의 경우 육안으로는 다 같아 보이겠지만, 패턴에 따라 투과되는 빛의 모습 등에서 차이를 보이죠. 미니멀한 집은 기본 아이템에 시선이 가는 만큼 이를 연출하고 싶다면 가구와 마감재의 기본 디테일에 좀 더 공을 들이시길 권해요.” 시공을 맡은 삼플러스디자인 김진영 실장의 말이다. 기본에 충실한 디자인과 실험적인 시도가 더해져 감각적이면서 미니멀한 공간을 완성한 부부. 시각적인 만족도와 실용성이 조화를 이루는 아름다운 이 공간을 부부가 어떻게 가꿔나갈지 앞으로의 모습이 기대된다.

내 남자의 거짓말



내 연인은 평소에 나한테 어떤 거짓말을 하고 있을까..? 남자들이 주로 하는 거짓말 유형.

💔 STEP 1 일하는 중이라더니



약속을 정하고 만나는 데이트도 좋지만 갑자기 “네가 너무 보고 싶어서 왔어” 하며 달려오는 예상치 못한 데이트는 더 짜릿하다. 무작정 남자친구의 회사 앞으로 찾아갔다. 보고 싶기도 하고, 주말에 만나서 영화 보고, 밥 먹는 뽀얀 데이트보다는 나름의 변수를 주고 싶었다. 남자친구가 나오는 걸 보고 전화를 걸었더니 이게 무슨 일? 전화가 온 걸 보고서도 받지 않는 게 아닌가. 이후 바로 온 메시지의 내용은 이랬다. ‘지금 거래처에서 미팅 중이야.’ 분명 내 눈앞에서 그가 지나갔는데 이게 무슨 거짓말인지. 너무 갑작스럽게 당한 탓

인지 따지지도 못했다. 첩보작전의 주인공이 된 것처럼 홀린 듯 남자친구를 미행하기 시작했고, 그가 도착한 곳은 일본식 선술집. 슬쩍 엿보니 대학교 친구들과 오랜만에 갖는 술자리에 잔뜩 흥이 올라 있었다. 술자리에 단 한 명의 여자 사람이 없다는 것이 마음에 들었다. 평소 술을 즐기지 않는 내가 가지 말라고 할까봐 거짓말은 했지만 건전하게 놓고 있는 모습을 보니 마음이 놓였다. 미행하는 동안 온갖 상상을 다 한 내가 부끄럽고, 괜한 오해를 한 것 같아 남자친구에게 미안했다.

💔 STEP 2 솔직한 사람이라더니

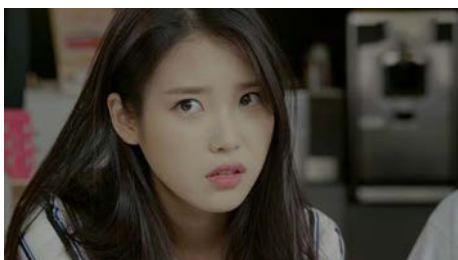
남자친구는 정말 어디 가서 말하기도 부끄러운 거짓말을 수시로 한다. 인스타그램에 며칠 전 갔던 여행지의 사진을 오늘처럼 올리고, ‘오늘이냐’는 댓글이 달리면 그렇다고 답하는 식이다. 돈에 관한 것에서도 마찬가지로. 경제 상황을 뻔히 아는데도 친하지 않은 사람들이 부풀려 오해하는 것을 바로잡을 생각은 전혀 없고, 오히려 그 시선을 즐기는 듯하다. 처음에는 나한테도 잘 보이고 싶고, 사람들 앞에서 기죽기 싫어서 허세를 부리는 것이라고 생각했는데 시간이 지날수록 그와의 대화가 불편하다. 특히 둘이 있을 때와 사람들 사이에 있을 때의 남자친구가 너무 다른 사람이라서 내가 두 사람과 연애하고 있다는 생각이 들 정도다. 대체 어떻게 조연을 해야 남자친구가 달라질 수 있을까? 사람은 역시 고쳐 쓰는데 아닌 걸까?

STEP 3 내가 첫사랑이라더니



세상에는 너무나 달콤해서 믿고 싶은 거짓말이 있다. 분명 꽤나 허무맹랑한 말인데도 그의 말을 믿고 싶어지는 순간 말이다. 그런 말이 바로 “네가 내 첫사랑이야”다. 나이가 몇 살인데 첫사랑 타령이냐고 하겠지만 남자친구가 나를 이렇게 만들어냈다. 남자가 평생 잊지 못한다는 첫사랑의 주인공이 나라는 생각에 구름 위를 둥둥 떠다니는 것 같았다. 심지어 나의 첫사랑이 그가 아닌 것에 얼마나 미안해했는지 모른다. 그의 휴대폰을 보기 전까지는. 남자친구의 집에 놀러 갔다가 그의 이전 휴대폰을 보게 됐다. 남자친구는 잠깐 맥주를 사러 나갔고, 마침 충전이 돼 있던 휴대폰 갤러리를 본 후 짐으로 도망치듯 와버렸다. 휴대폰은 남자친구와 여자친구 ‘들’의 사진으로 가득했다. 내가 그의 첫사랑이라는 자부심을 그렇게 강제로 심어주더니 이렇게나 많은 여자를 만났다니, 하늘이 무너지는 기분이었다. 이럴 거면 첫사랑에 대한 환상이나 심어주지 말지.

STEP 4 동갑인 줄 알았더니



그날은 눈이 왔고, 아주 오랜만에 칼퇴근을 해서 기분이 좋았다. 집에 가서 어서 눕고 싶다는 생각이 간절할 정도로 추운 날이었는데 지나가던 남자가 말을 걸었다. 아까부터 지켜보고 있었다면서 연락처를 알고 싶다고 했다. 딱 보니 또래인 것 같았고, 솔직히 외모도 완전 내 스타일이라 연

락처를 준 후 그때부터 우리는 자주 만나다 연인이 됐다. 그는 나와 나이가 같고, 이직을 준비하면서 회사에 다니고 있는 사람이었다. 6개월의 시간이 흘렀고, 남자친구의 친구들과도 술자리를 가지면서 제법 친해졌다. 그러던 어느 날 사건이 터졌다. 그의 친구들이 나를 편하게 대하지 않는다는 생각을 했었는데 한 친구가 나에게 “누나”라고 말해버린 것. 순식간에 술자리 분위기는 싸해졌고, 처음엔 농담이라고 생각했는데 남자친구의 분위기가 그게 아니었다. 갑작스러운 그의 고백. “나 사실은 누나보다 두 살 어려. 그리고 직장인 아니고 학생이야.” 두 살 어리고, 학생이라는 사실보다 6개월이 넘도록 들리기 전까지 거짓말을 했다는 것에 화가 났다. 결국 들리지 않았다면 끝까지 속였을 수도 있다는 말이니까.

STEP 5 해외 출장 간다더니



친구들과 처음 가본 해외 여행이 태국 파티야였다. 나름 어리고 순수하던 시절, 친구로 보이는 남자 세 명을 비행기에서 보고 함께 간 친구들끼리 신기해했다. 그때 우리 중 가장 남사친이 많았던 친구가 말해줬다. “재들 지금 성관광 하러 가는 거야.” 그 뒤로 남자들끼리 동남아시아로 여행을 간다고 하면 그 생각부터 들었다. 물론 그 목적이 아닐 수도 있지만 이상하게 자꾸만 생각의 방향이 그쪽으로 향했다. 그 러던 어느 날, 남자친구가 출장을 간다고 했다. 방콕으로 가게 됐다고 말하면서 선물을 사오겠다고 하면서 떠난 그, 그때 왜 내 머릿속에 남자친구의 친구 인스타그램을 찾아봐야겠다는 생각이 들었을까? 출장을 떠난 지 3일 뒤 파티야 해변에서 놀고 있는 남자친구를 어렵지 않게 찾을 수 있었다. 바로 페이스북을 걸었지만 돌아오는 것은 지금 여기 인터넷 사정이 안 좋다는 남자친구의 메시지만. 인터넷 사정이안 좋은데 왜 그렇게 인스타그램 사진은 잘 올라가는 걸까.

행복한 책 읽기 2월의 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

▶ 남에게 좋은 사람보다 나에게 좋은 사람

저자: 조원희

출판사: 필름



:: 두번째 행복 도서

▶ 질문 있는 사람

저자: 이승희

출판사: 북스톤



우리는 왜 질문을 할까? 다른 사람의 생각이 궁금해서? 내 고민을 해결하고 싶어서? 검색만 하면 척척 답을 구할 수 있는 시대, 이제 우리에게 중요한 것은 답이 아닌 질문이다. 그간 수많은 사람들에게 질문하고, 질문 받았던 이승희 저자는 좋은 질문을 던지는 것만으로도 또 다른 생각이 시작되고, 성장으로 이어진다는 것을 발견했다. 그는 우리 사회에서 오가는 수많은 질문 중 나를 알아가는 데 꼭 필요한 질문을 선별하고 답을 정리해 셀프 인터뷰 집을 냈다. 자신에게 호기심을 갖는 것이야말로 인생을 나답게 사는 법이라 이야기하는 그를 따라 자문자답하다 보면 자기 삶의 방향과 속도를 찾아갈 수 있을 것이다.

관계는 내가 어떻게 행동하느냐에 따라 달라지는 듯 보여도 혼자 노력으로는 해결되지 않는다. 결국 남의 기준에 맞춰서 행동하게 되고, 우리의 마음은 이리저리 흔들린다. 그만둬야 하는 관계라는 것을 알면서도 쉽게 결정을 내리지 못한다. 이 책에서 조원희 작가는 관계에 얽힌 한숨과 걱정들을 다독이고, 삶에서 가장 중요하게 지켜야 할 것은 ‘나라는 사실을 다시 깨닫게 만든다. 불편한 관계를 끝낼 수 있는 용기를 주는 책이다.