

## 석류부추샐러드



매콤한 부추 소스와 상큼하면서도

달달한 석류는 심혈관 질환을 예방하는 데 좋은 식재료예요. 혈액의 온도를 높이고 혈관 노폐물을 제거에 도움이 되는 부추와 혈관 탄성을 돕어 심혈관 질환 예방에 효과적인 석류를 함께 즐길 수 있는 샐러드를 만들어보세요. 특히 석류의 폴리페놀 성분은 혈관 속 노폐물을 제거하고 지방을 녹이는 효능이 있습니다.

## 귤 라이스페이퍼쌈

### ★재료

귤(4개), 빨간 파프리카(1/2개), 노란 파프리카(1/2개), 라이스페이퍼(10장), 적양배추(3장), 청상추(10장)  
[귤소스 재료] 귤(1개), 홍고추(1/2개), 청양고추(1개), 설탕(2T), 식초(2T), 까나리액젓(1T)

### ★만드는 법

1. 귤은 껍질을 가려 낱알로 떼 뒤 절반만 칼집을 깊게 넣어 넓게 펼친다.
2. 파프리카, 적양배추 7cm로 채 썰고, 청상추는 밀등을 자른다.
3. 라이스페이퍼는 따뜻한 물에 적신 뒤 넓게 펼친 귤과 청상추를 올린다.
4. 그 위에 채 썬 재료와 낱알로 떼 귤을 올려 양옆을 접은 뒤 돌돌 만든다.

### ★재료

꽃상추 2~3장, 로메인 상추 1장, 부추 1/4단, 석류 1개,  
[부추 소스]부추 1줌, 간장 3큰술, 고춧가루 2큰술, 참기름 1큰술

### ★만드는 법

- 1.꽃상추와 로메인 상추, 부추는 깨끗이 씻어 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 썬다.
- 2.석류는 껍질을 벗기고 알맹이만 골라둔다.
- 3.부추 소스에 들어갈 부추를 깨끗이 씻어 다진다.
- 4.볼에 ③과 나머지 부추 소스 재료를 넣고 고루 섞어준다.
- 5.①을 그릇에 담고 석류 알맹이와 부추 소스를 끼얹어 완성한다.



봄이 다가오는 시기에는 조금 더 상큼한 라이스페이퍼쌈을 만들어보는 것은 어떨까요. 바르 곱을 활용한 색다른 레시피입니다. 새콤달콤한 맛 뿐 아니라 귤에 들어있는 다양한 영양소까지 섭취할 수 있어서 좋습니다. 귤에는 비타민C와 구연산이 풍부해 피로회복이나 피부미용에 좋습니다. 또한 귤에는 헤스페리딘(hesperidin)이라는 비타민P 성분이 함유되어 있어 고혈압을 예방하는데 도움을 준다고 합니다.

5. 귤(1개)은 껍질을 까 즙을 짜고, 고추는 송송 썬 뒤 나머지 귤소스 재료를 섞어 곁들인다.

## 3월 특집



블루베리는 강력한 항산화물질인 안토시아닌 색소가 들어있어 특히 눈 건강에 좋은 과일입니다. 이 외에도 각종 영양소가 가득 포함된 슈퍼푸드로 유명합니다. 블루베리소스는 블루베리와 간장, 설탕, 맛술만 있으면 간단히 제조됩니다. 고기는 돼지 앞다리살 대신 뒷다리살이나 안심, 등심 등 저지방 부위를 사용하면 좋습니다.



## 블루베리 돈육조림

### ★재료

양파(1/4개), 부추(1줌), 마늘(5쪽), 돼지고기 앞다리살(300g), 간장(1 1/2T), 매실액(1T), 참기름(1/2T), 참깨(1/4t)

[블루베리소스] 블루베리(1컵), 간장(1/3컵), 설탕(1T), 맛술(2T), 물(1/3컵)

### ★만드는 법

1. 양파는 곱게 채 썰고, 부추는 5 cm 길이로 썰고, 마늘은 2등분한다.
2. 팬에 블루베리소스 재료를 넣어 중간 불로 끓인다.
3. 중간 불로 달군 마른 팬에 고기를 얹어 굵다가 소스, 마늘, 구운 고기를 넣어 국물이 자작해질 때까지 조리한다.
4. 고기를 먹기 좋은 크기로 썰어 담는다.
5. 양파와 부추에 간장, 매실액, 참기름, 참깨를 넣고 버무려 곁들인다.

## 복숭아 베이컨말이

### ★재료

천도복숭아(2개), 아스파라거스(8대), 베이컨(16장), 머스터드소스(1큰술), 토마토케첩(1큰술), 소금(1작은술), 통후추 간 것(1작은술)

### ★만드는 법

1. 천도복숭아는 껍질을 벗겨 웨지 모양으로 썰고, 아스파라거스는 이등분 한다.
2. 베이컨 위에 복숭아와 아스파라거스를 위에 올려 돌돌 만든다.
3. 소금(1작은술), 통후추 간 것(1작은술)을 뿌려 간한다.
4. 180℃로 예열된 오븐에 종이포일을 깔고 10분간 구운다.
5. 기호에 맞게 머스터드소스 또는 토마토케첩을 곁들여 마무리한다.



복숭아는 각종 비타민과 식이섬유가 풍부한 과일입니다. 특히 천도복숭아는 아삭한 식감과 새콤한 맛을 지녀 인기가 높은데요. 그냥 먹어도 좋지만, 베이컨, 아스파라거스와 함께 조리해도 맛있는 영양간식이 완성됩니다. 지인 모임이나 홈파티에서는 아피타이저나 핑거푸드로 내놓기 좋습니다. 복숭아는 팬에 직접 구우면 갈라지기 쉽기 때문에 조리에는 올리브유 코팅을 발라준 후 구워주세요. 아스파라거스 대신 파프리카, 오이 등 다른 채소나 덩이야채를 사용해도 됩니다. 기호에 따라 칠리소스, 발사믹 드레싱을 곁들이면 더욱 좋습니다.

## 자몽 글레이즈드 돼지고기 오븐구이



### ★재료

돼지고기 300g, 자몽 1개  
 [자몽 글레이즈] 자몽 1개, 설탕 2큰술, 사과식초 1큰술,  
 버터 30g, 로즈마리 약간

### ★만드는 법

1. 자몽 글레이즈 만들기: 자몽은 깨끗이 씻어 반으로 갈라 즙을 내어 사과식초와 섞은 후 설탕과 로즈마리를 넣고 중불에서 끓이다가 농도가 나면 버터를 넣고 잘 섞는다.
2. 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다.
3. 고기를 165도로 예열된 오븐에서 30분 굽는다.
4. 돼지고기가 반 정도 익으면 오븐에서 꺼내어 글레이즈를 바른 후, 20-30분 더 굽는다.
5. 다 익은 돼지고기는 0.5~1cm 두께로 썰어주고 글레이즈를 한 번 더 발라 마무리한다.

자몽은 수분이 90%에 달하고 비타민 C가 풍부해 하루 한 개만 먹어도 비타민 C 일일 섭취권장량(60mg)을 채울 수 있습니다.

비타민 C는 세포 노화의 지연에 이르우며, 자몽 속 나린제닌 성분이 나쁜 콜레스테롤(LDL) 생성을 낮춘다는 예루살렘 리브루 대학과 하버드 대학의 공동 연구도 있습니다.



## 청포도 맛탕

### ★재료

청포도(1컵=150g), 고구마(2개), 가래떡(1줄), 설탕(3T), 식용유(1컵)

### ★만드는 법

1. 청포도는 식초를 약간 넣은 물에 담갔다 헹군 뒤 물기를 뺀다.
2. 냄비에 청포도, 설탕, 물(1/2컵)을 넣어 포도가 으개질 때까지 끓인다.
3. 체에 으개며 즙을 거른다.
4. 고구마는 껍질째 마구 썰고, 가래떡은 한입 크기로 찢는다.
5. 식용유를 자작하게 두른 팬에 고구마는 튀기듯 굽고, 가래떡은 식용유를 약 간만 돌려 바삭하게 굽는다.
6. 청포도시럽을 끓여 걸쭉해지면 튀긴 고구마와 가래떡을 넣어 섞는다.



포도는 에너지 이용효율이 높아 피로회복에 효과적입니다. 또한 유기산이 풍부해 소화에도 도움을 주는 과일이지요. 청포도를 좋아한다면 가정에서도 간식에 이용해보세요. 달콤한 고구마 맛탕에 청포도가 새콤함을 더해주며, 짭짤한 가래떡까지 추가돼 씹는 맛을 더해줍니다.

# 체온 끌어 올려!



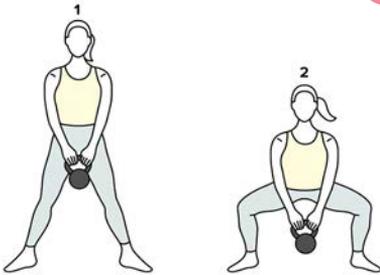
체온이 1℃만 떨어져도 면역력이 30%나 저하된다고? 얼어붙은 몸을 녹이고 면역력을 높여줄 온열 운동.

01

## 01 | KB WIDE SQUAT

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 상체를 세운 채 케틀벨을 들고 골반 너비의 1.5배 간격으로 다리를 벌리고 선다.
- ② 무릎을 바깥으로 벌리면서 엉덩이와 무릎이 평행이 되도록 앉는다.

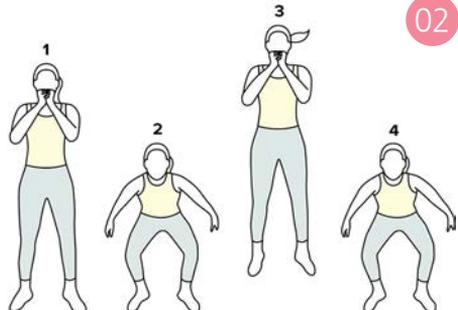


●●● #엉덩이 강화, 허벅지 안쪽 스트레칭 ●●●

## 02 | JUMPING SQUAT

work ▶ 하루에 15회 2세트 반복한다.

- ① 골반 너비 간격으로 다리를 벌리고 선다.
- ② 손을 뒤로 뺀으면서 앉는다.
- ③ 손을 뉘아채듯 앞으로 모으며 점프한다.
- ④ 2번 자세로 돌아가며 점프를 다시 반복한다.

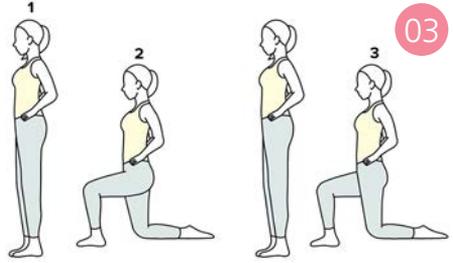


●●● #하체 근력 강화, 협응력 증가 ●●●

## 03 | BACKWARD LUNGE

work▶ 하루에 10회 2세트 반복 한다.

- ① 골반 너비 간격으로 다리를 벌리고 선다.
- ② 앞다리와 뒷다리가 90도가 되도록 앉았다 일어서나.
- ③ 반대쪽 다리가 앞으로 오도록 앉으며 양다리를 번갈아 반복한다.



●●● # 엉덩이 강화, 균형 감각 향상 ●●●

## 04



●●● #전신 코어 향상, 심폐 지구력 향상 ●●●

## 04 | BURPEE

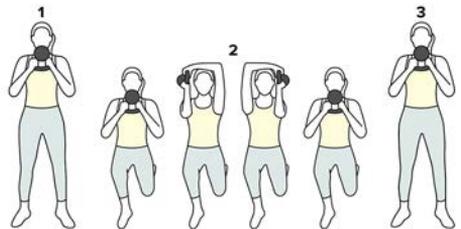
work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 똑바로 선 자세에서 그대로 손을 바닥에 내려 짚으며 앉는다.
- ② 두 발을 동시에 뒤로 뻗는다. 어깨부터 손목까지 일직선이 되도록 유지하며 팔꿈치가 구부러지지 않도록 유의한다.
- ③ 두 발을 동시에 점프하듯 앞으로 당기며 앉는다.
- ④ 빠르게 일어서며 두 팔을 위로 뻗어 올린다.

## 05 | BACKWARD LUNGE & KB HALO

work▶ 하루에 10회 1세트 반복 한다.

- ① 바르게 선 상태로 케틀벨을 가슴 앞에서 친다.
- ② 골반, 무릎, 발끝이 일직선이 되도록 유지한 채 한쪽 다리를 뒤쪽으로 빼어 앉은 '백워드 런지' 자세를 만든다. 하체를 고정된 상태에서 케틀벨을 머리 뒤로 돌린다.
- ③ 케틀벨이 다시 앞으로 왔을 때 일어서나. 반대쪽 다리도 번갈아가며 진행한다.



●●● #하체, 코어 강화, 고유 수용 감각 활성화 ●●●

### 체온과 면역력의 상관관계는?

인체의 내부 장기 및 세포들은 36.5~36.7℃에 가장 활성화된다. 지금까지 알려진 연구 결과에 따르면 체온이 이보다 1℃ 떨어지면 대사능력이 12%, 면역력이 30% 저하하며, 반면에 체온이 1℃ 상승하면 면역력이 50%나 증가하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 낮은 체온은 혈관질환, 소화장애, 통풍, 암 등 거의 모든 질환과 연관되어 있으며, 반대로 체온 상승은 혈액순환을 개선함으로써, 인체 각종 기능을 활발하게 해 건강이 향상한다.

# 피부 탄력 채우는 밀도 케어



얼굴 윤곽이 흐트러지고 유독 건조하게 느껴진다면 피부 밀도를 케어해보자.



그동안 풍부한 수분감을 강조한 보습제가 주를 이뤘다면, 최근에는 기능성 제품의 소비가 활발해지면서 스킨케어, 헤어, 이너 뷰티 등 카테고리 구분 없이 피부 탄력을 위한 ‘밀도 케어’를 소구하는 브랜드가 눈에 띄게 증가했다. 근본적인 피부 탄력을 위해 모두가 입을 모아 이야기하는 밀도 케어란 무엇일까? 밀도 케어는 각질층 위의 겉피부가 아닌 표피 아래 진피, 즉 속피부에 초점을 둔다. 진피는 콜라겐 섬유가 그물처럼 얽혀 있고 그 사이에 엘라스틴이 채워져 있다. 결국 피부 밀도가 높다는 것은 진피 속 콜라겐과 엘라스틴, 히알루론산 등이 잘 보존된 상태를 말한다. 신체는 태어날 때부터 끊임없이 세포가 만들어지고 분해되는 과정을 거치는데 이 과정에서 콜라겐과

엘라스틴 역시 재생과 소멸을 반복하면서 탄탄한 피부 밀도를 유지하게 된다. 그러나 이렇게 탄력 밀도가 짝 차 있는 시기는 아쉽게도 그리 길지 않다. 20대 중반만 돼도 노화와 외부 유해 환경으로 인해 피부 속을 꽉 잡아주던 세포가 하나둘 빠져나가고 회복까지 더더지면서 주름과 건조함, 탄력 저하 등을 겪기 시작하기 때문. 눈에 보이는 표피만큼이나 속피부에도 신경 써야 하는 이유다. 피부 밀도를 높여 힘 있고 탱탱한 피부 상태를 유지하기 위해서는 근막층을 재생하고 피부 속 기동 역할을 하는 탄성섬유를 회복하는 게 관건이다. 흐르는 세월과 매일 겪는 외부 자극을 모두 막을 수는 없지만, 탱탱하고 건강한 피부를 위해 피부 속 탄력 밀도를 높이는 데 도움을 주는 생활 습관을 지금이라도 실천해야 할 때다.

## CARE 1 피부 기동을 바로 세우는 스킨케어 성분

밀도 케어의 핵심은 콜라겐과 엘라스틴을 지키는 것! 콜라겐과 엘라스틴이 분해되는 것을 방지하고 합성을 촉진해 탄력을 관리하는 것이 밀도 케어의 시작이다. 탄성섬유의 분해를 방지하는 대표적인 성분으로는 활성 산소를 차단하는 항산화 성분인 비타민 E와 콜라겐과 엘라스틴이 원활하게 생성되도록 돕는 레티놀과 이데노신, 이

# 스킨 케어

데베논 등이 있다. 레티놀은 피부 진피층까지 흡수되어 표피 두께를 증가시키는 역할을 하고 이데노신은 콜라겐 재생에 도움을 주며 이데베논은 세포 손상과 세포막 파괴를 방지해 콜라겐 합성을 촉진한다. 매일 바르는 스킨케어로 피부 밀도를 높여 또렷한 얼굴 라인과 매끄러운 피부결로 케어해보자.



①EGF올로지 EGF 프로그램 MTS 앰플 활성 EGF 성분을 함유해 피부 속부터 차오르는 탄력을 선사한다. 5ml 4만3000원.

②발몽 브이 펌 크림 고농축 스쿠알렌 성분과 V-Firm 트리플 포뮬러가 만나 견고하고 탄탄한 피부결을 완성한다.

③프리메라 오가니언스 베리어 리페어 씨드 펩타이드 리저브 세럼 세라마이드보다 강력한 장벽 리페어 효과를 지닌 씨드 펩타이드로 완성한 결광 리페어 세럼.

④더마펌 더 펩타이드 퍼밍 크림 피부 고순도 펩타이드를 더해 피부 볼륨과 결의 탄성 회복력 강화에 도움을 준다. 50g 4만2000원.

## CARE 2 두피도 밀도 케어가 필요하다

세월의 흐름에 따라 두피도 피부처럼 늙어간다. 나이가 들수록 모발이 가늘고 약해지면서 탈모가 생기는 원인이다. 피부 표피가 약산성을 띠는 것이 최상의 상태이듯 두피 역시 자극이 적은 약산성 샴푸를 선택해 두피의 자극을 덜고 밀도를 높여보자.



①닥터그루트 밀도케어™ 모발 밀도 강화샴푸 모발 밀도와 강도를 높여 약해진 모발을 속부터 탄탄하고 힘있게 채운다. 400ml 2만900원.

②어노브 딥 데미지 리페어 단백질 샴푸 히알루론산과 엘라스틴,콜라겐을 더해 무너진 피부 장벽을 탄탄하게 가꾼다. 500g 1만8000원.

③닥터방기원 비건 랩 샴푸 아마존 숲의 치아시드에서 추출한 비건 오메가-3와 식물성 단백질 9종이 두피의 힘을 강화하고 모발을 풍성하게 가꾼다. 1000ml 2만5500원.

## CARE 3 먹어서 채우는 피부 탄력

표피층에 단지 바르기만 해서 콜라겐과 엘라스틴 생성에 100% 효과를 낼 수 있는 것은 아니다. 유효 성분이 진피까지 들어가는 데는 어느 정도 한계가 있기 때문에 시너지 효과를 내기 위해서 이너 뷰티와 병행하는 것을 추천한다. 제품을 고를 땐 가장 먼저 식약처로부터 기능성을 인정 받은 기능성 콜라겐인지 확인하자. 또 부원료로 히알루론산이나 세라마이드, 엘라스틴 등이 함유돼 있다면 피부 건강을 유지하는 데 더 효과적이니 참고하자.



①슬로우글로우 피치치치 콜라겐 구미 알래스카 청정해역에서 추출한 초저분자 피시 콜라겐을 사용해 피부 탄력을 강화한다. 120g 2만4500원.

②달바 비거너리 식물성 콜라겐 특허받은 제조 공법으로 추출된 500달톤 이하의 콜라겐 부스터로 체내 흡수력을 높였다. 20g×14ea 7만원.

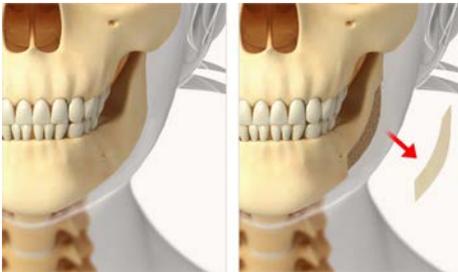
③비비랩 더 콜라겐 저분자 피시 콜라겐 펩타이드 1500mg을 함유해 피부 보습과 탄성을 높이는 데 도움을 준다. 2g×30ea 4만7500원.

# 강한 이미지의 각진 턱을 부드러운 턱라인으로



얼굴형은 첫인상에 중요한 역할을 한다. 사각턱은 강한 이미지를 주어 훗칭 남성과 같은 인상을 줄 수 있다.

## 사각턱 수술이란?



사각형으로 각이 진 얼굴형을 원인에 따라 지방 혹은 근육을 제거하거나 뼈를 얇게 하고, 각진 뼈를 제거 하는 등 턱의 폭을 좁혀줌으로써 보다 가름한 얼굴형이 되도록 하는 치료입니다. 사각턱으로 얼굴의 하부 3분의 1이 넓어지면 전체적인 얼굴형도 사각형에 가깝게 되고 뺨과 턱을 연결하는 선도 자연스럽지 않게 됩니다. 이렇게 아래턱이 발달하여 나타나는 사각턱은 인상이 딱딱해 보이고, 남성적인 외모로 인식되는 게 보통이어서 여성들이라면 기피하고 싶은 얼굴형이라고 할 수 있습니다.

## 이런 분들께 추천!

- 사각턱이 커서 얼굴이 넓어 보이는 경우
- 사각턱이 각이 져서 인상이 강해 보이는 경우
- 옆모습에서 앞턱에서 사각턱으로 이어지는 라인의 기울기가 너무 평지에 가까워서 얼굴이 네모나게 보이는 경우
- 정면에서 사각턱뿐 아니라 몸통부분이 두꺼워서 뭉툭해 보이는 경우
- 사각턱 뼈 뿐 아니라 교근,심부볼지방이 발달하여 정면에서 얼굴이 더 넓어 보이는 경우
- 이차각,개턱 같은 사각턱수술의 부작용 없이 효과적으로 사각턱을 줄이고 싶은 경우

## 수술 방법

### ①긴곡선 사각턱 수술

귀뒤 부터 앞턱까지 넓어보이는 경우 시행합니다. 입안 절개를 통해 턱뼈를 귀 뒤에서 부터 앞턱 라인까지 절제합니다.



3D CT와 Invivo 소프트웨어 정밀분석을 통해 정확한 절제량을 파악합니다.

신경선의 주행을 정확하게 파악한 후 최적의 절제량을 파악하는 것이 무엇보다 중요합니다.



### 긴곡선사각턱 절제

귀 뒤에서 부터 앞턱까지 긴곡선으로 사각턱을 절제합니다.



### 수술 후 가름한 턱선

긴곡선으로 절제하기 때문에 원래 내 턱인 것처럼 자연스럽게 가름한 V라인 턱선이 완성됩니다.

### ②피질골 절제술

정면에서 봤을 때 얼굴이 넓어 보이는 경우 입안 절개를 통해 뼈의 가장 바깥쪽 외피질골을 잘라내어 턱뼈의 두께를 줄여줍니다. 정면에서 넓어 보이는 얼굴형을 가름하게 만들어줍니다.



### ③교근축소

음식을 씹는 근육인 교근은 귀밑에 볼록하게 튀어나와 있어 사각턱의 원인이 됩니다. 교근축소술은 사각턱수술시 입안 절개를 통해서, 과하게 발달되어 있는 교근을 선택적으로 축소하는 것으로, 보톡스와 달리 반영구적인 효과를 볼 수 있습니다.



### ④심부볼 지방제거

심부볼지방제거는 입안 절개를 통해서, 볼 아래 볼록한 부위에 해당하는 심부볼지방 덩어리를 직접 눈으로 보면서 제거하는 것입니다.



# 치크 메이크업의 변화



눈과 볼 사이 어딘가 쯤에 색을 얹었다. 포인트를 공략하거나 넓게 퍼뜨리거나, 어떤 방식을 선택해도 유니크하다.



‘정면을 바라본 상태에서 밝게 웃어보세요. 그때 가장 튀어나온 볼 부위에 터치하면 됩니다.’

우리가 가장 보편적으로 알고 따르는 블러셔를 바르는 방법이다. 그런데 이번 시즌 런웨이를 살펴보면 정석처럼 여겨지던 치크 메이크업의 물이 전환점을 맞은 듯하다. 안드레아스 크론 탈러 포 비비안 웨스트우드 쇼에서는 아이섀도우와 자연스럽게 컬러를 블렌딩해 컨투어링 효과까지 거두고, 사라왕은 눈 바로 아랫부분부터 색을 아스라이 번진 듯이 터치했다. 제품은 파우더 타입이 제격. 섀도 브러시에 제형을 묻힌 뒤 컬러를 쌓는 느낌으로 여러 차례 나눠 바르며 발색을 높이면 된다. 블러셔의 영역이 어색해 보이지 않으려면 눈매가 또렷해 보일 수 있는 풍성한 속눈썹이 필수. 볼류마이징 마스카라를 속눈썹 사이사이에 꼼꼼하게 발라 선명한 눈매를 먼저 완성해야 한다.



메이크업포에버 파우더 하이라이터 H110 4g 4 만4000원.

## 메이크업



구찌 뷰티 블러시 드 보떼 01 실키 로즈 5.5g 9만3000원.



디올 루즈 블러쉬 219 로즈 몽테뉴 6g 7만2000원.



베네프트 원더풀 월드 블러쉬 컬렉션 셸리 6g 4만3000원.



양 볼에서 벗어나 턱선을 향해, 이마 쪽으로 블러셔의 영역을 확실히 넓힌 모델도 만날 수 있다. 더 듀스의 쇼에 선 모델들의 치크는 두 빵의 사선을 지나 눈두덩과 눈썹 그리고 관자놀이 외곽까

지 번져갔다. “넓은 범위에 색을 더할 때에는 크림 타입을 추천해요. 별도로 도구 없이 손으로 톡톡 두드려 바르기 쉽고, 블렌딩도 자유자재로 가능하죠.” 메이크업 아티스트 김부성은 스킨케어 처럼 속속 퍼 바르기 좋은 크림 타입은 몽치거나 경계가 생기지 않기 때문에 수채화 같은 메이크업을 완성하기에 제격이라고 설명한다. 덧붙여 이 외에 색조는 최대한 배제한 채 눈썹의 결만 살려 정돈하는 편이 훨씬 시크하다고 조언한다.



시미헤이즈 뷰티 선 플러쉬 울-오버 페이스 틴트 피치 2.9ml 4만9000원.



상테카이 치크 젤리 해피 23ml 7만7000원.



바비 브라운 팟 루즈 포 립스 앤 칙스 프레쉬 멜론 3.7g 6만원.



비디비치 밀레니얼 글로우 크림 블러쉬 로지 달리아 6g 3만2000원.

# 지금 바로 헤어핀을 구입해야 하는 이유



해가 바뀌어도 여전히 인기인 헤어핀 스타일링. 화려한 스타일도, 심플한 스타일도 모두 가능한 헤어핀 스타일링 법!



헤어핀 트렌드를 이끄는 브랜드는 역시 미우미우죠. 미우미우 24 봄/여름 컬렉션을 찾은 중국 배우, 조금맥은 긴 생머리에 커다란 헤어핀을 착용하고 등장했습니다. 배우 기은세는 겨울과 잘 어울리는 부클 소재의 헤어핀을 활용했죠. 긴 생머리를 가진 사람이라면 그녀들처럼 귀 가까이 에 핀을 하나 살짝 찢러주지만 해도 깔끔한 스타일을 연출할 수 있어요.



## 패션 트렌드

커다란 핀이 부담스럽게 느껴진다면 실핀을 활용해 보는 건 어떨까요? 르세라핌 허윤진처럼 양쪽으로 핀을 꽂아줘 마치 트윈 테일을 한 것처럼 귀엽게 연출하거나, 인플루언서 민주처럼 가르마를 타고 귀 옆쪽에 꽂아주는 등 실핀으로도 충분히 다양한 느낌을 표현할 수 있어요.



보다 화려한 스타일을 연출하고 싶다면 아이돌들의 모습을 참고해 보세요. 아이브의 장원영은 의상 컬러와 잘 어울리는 메탈과 펠로 장식된 헤어핀을 더해 인어공주 같은 무드를 완성했습니다. 르세라핌의 훈은채는 리본 머리를 트윈 테일로 연출하고 해당 머리 모양과 닮은 나비 핀으로 스타일을 완성했어요. 나비 핀을 적절하게 사용한 아주 좋은 예!



독특한 헤어 액세서리를 찾는다면 YVMIN을 참고해 보세요. SNS에 당장 인증하고픈 곰돌이 모양의 커다란 헤어 타이는 친구와 시뮬러 록을 완성하기에도 좋아요. 귀엽고 독특한 선물을 찾는 이에게도 추천해요.

# 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

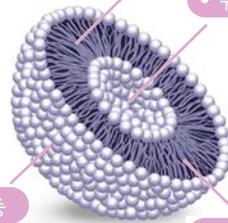
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

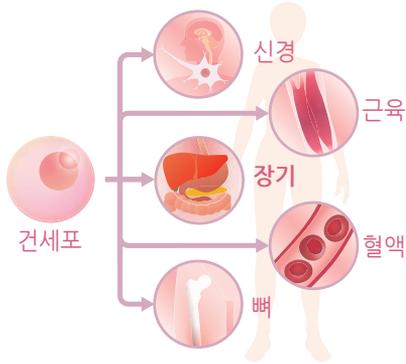
## 02 Cellogy

출기세포  
의료재생 화장품

출기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수 있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 복제 능력)을 가지고 있다.

출기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가 되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할 수 있는 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

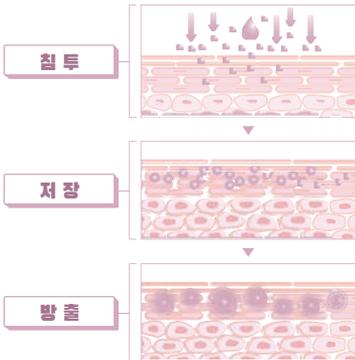
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

이러니 출산할 때가 다 돼서 그런가 싶기도 하고 성장통이라도 겪는 중인가 싶어 마음이 쓰이네요. 이제 의사표현을 잘 하는 아이라서 아이를 어떻게 다시 떼어놔야 할지 잘 모르겠어요. 당분간 데리고 자야하는 건지 아니면 울더라도 떼어놔야 하는 건지 망설여지네요.

## BABY1

첫째 아이에게 잠자리 독립을 시키고 싶어요

곧 둘째도 태어날텐데...  
머로 재울 방법이 없을까?



## \* 고민 있어요

20개월 남아가 있고, 임신 8개월차로 두 아기의 엄마입니다. 첫 아이는 잠자리 독립을 일찍부터 해서(생후100일전) 토닥토닥 눕혀서 재우면 혼자 잘 자던 아이였어요. 중간에 깨서 뒤척여도 혼자서 다시 잠이 들곤 했지요. 그런데 얼마전부터 꼭 새벽 2시쯤 일어나 안방에 와서 같이 자려고 해요. 이렇게 새벽에 한 번씩 깨다 보니 아침에 늦잠으로 이어지네요. 안 그러던 아이가 갑자기

## ● 걱정 말아요

어머님께서 힘든 육아상황을 겪고 계시는 것 같네요. 첫아이가 밤중에 깨어 우는 경우는 성장통 이라기 보다 태어날 동생에 대한 막연한 불안감 일 듯 싶습니다. 20개월이면 수용언어의 발달, 간단한 표현언어의 발달로 동생이 태어날 것이라는 생각을 충분히 할 수 있는 시기니까요. 특히 아이가 성장하면서 주변으로부터 자신의 요구나 주장이 알게 모르게 거부되거나 하는 상황이 반복되는 경우, 아이의 불안한 심정이 불안정한 밤중수면으로 표현되기도 합니다. 이러한 경우라면, 가급적 우리 아이의 요구를 수용해 주시는 것이 좋으며, 낮시간 동안에 엄마와의 충분한 스킨십이 이루어질 수 있는 긍정적인 상호작용 시간을 늘려 가시는 것도 도움이 됩니다. 대부분의 불안정한 밤중수면의 원인은 낮시간 동안의 불안정한 생활(엄마와의 불안정한 애착, 충분하지 못한 상호작용, 반복적 좌절에 의한 욕구 불만 등)이 주된 원인이기도 하므로 어머님께서 낮 시간 동안 아이 입장에서 충분히 즐거움을 느낄 수 있는 환경을 조성해 주시면 좋을 것 같습니다.

## BABY2

우리아이 깨우는 버릇, 어떻게 고쳐야 할까요?

워든지 깨우는 버릇  
대체 어떻게 고쳐야 하나



### \*고민 있어요

14개월 남자 아기인데 심하게 깨우는 버릇이 있어요. 전에는 졸릴 때 주로 물곤 했는데 이제는 자기 의지대로 안될 때 떼를 쓰면서 상대방을 물어버립니다. 고칠 수 있는 방법이 있을까요?

### 💬 걱정 말아요

우리 아이의 깨우는 행동때문에 걱정이지군요. 먼저 우리 아이가 가만히 있다가 무슨 행동이 나타나는지, 아니면 자신의 요구가 수용되지 않거나 주변환경과 자신의 감정이 일치하지 않는 상황에서 이러한 행동이 나타나는지 관찰해 주시기 바랍니다. 전자의 경우 치아발달로 인한 잇몸 가려움이 주된 원인일 가능성이 크며, 후자의 경우 아직은 미숙한 언어적 표현으로 인한 자신의 의사표현일 가능성이 크다고 볼 수 있습니다. 두 경우를 모두 고려한다면 전자의 경우, 아이로 하여금 잇몸 가려움의 문제를 해결할 수 있도록 치발기 등 위생적으로 청결한 도구 등을 주시어 아이의 욕구를 해소할 수 있도록 해 주세요. 물론 사람의 신체를 무는 행위에 대해서는 좋은 어조와 표정으로 조금은 단호하게 '안된다'는 것을 반복적으로 알려주시기 바랍니다. 또한 아이 스스로 자신의 행동을 제어할 수 있는 시기가 아니므로 가급적 아이가 물어서는 안될 것들은 아이의 손에 들지 않도록 주변 환경을 조성해 주세요. 아직은 언어의 발달이 미숙하여 자신의 의사나 정서표현의 하나로 무언가를 무는 행동표현을 하는 경우라면, 전자 보다는 조금 더 단호하게 무는 행동을 하면 안된다는 것을 반복적으로 알려주시기 바랍니다.

## BABY3

이유식을 씹지 않고 삼키는 아이, 관찰을까요?

동생 태어나고  
음료가 다 됐네, 우리 첫째



### \*고민 있어요

둘째가 태어나면 첫째가 힘들 거라는 건 예상하고 있었지만 특하면 빠지고 울고 줌처럼 달래지지 않고 내버려두면 더 서럽게 옵니다. 어릴 때부터 엄마 껌딱지였던 첫째는 요즘 외출할 때를 제외하고는 저에게만 안아 달라 매달립니다. 당연히 요구를 들어주지 않으면 울고요. 운다고 무조건 들어줄 수도 없고 이런 날이 길어지면서 아이에게 소리도 지르게 되고 점점 더 제 스스로를 컨트롤하기 어려워지네요. 어떻게 해야 할까요?

### 💬 걱정 말아요

어머님의 글을 통해 우리 첫째가 동생 출생 이전부터 엄마만을 고집하던 아이였다는 것은 아이 스스로 엄마의 애정을 더욱 확신하고자 하는 행동이라 생각하셔야 합니다. 영유아기 엄마와의 안정된 애착형성은 아이로 하여금 엄마와 잠시동안의 분리에도 의해서도 불안해 하거나 하지 않으며, 이 시기 엄마와의 안정된 애착관계 형성은 가정 내에서 뿐만 아니라 또래관계에도 많은 영향을 주게 됩니다. 하여 어머니께서는 가급적 큰아이의 마음을 충분히 읽어주고 알아주는 양육태도를 보여 주셔야 합니다. 물론 동생 돌보는 것도 힘들시리라 생각되지만 큰아이에게 보다 신경을 써 주시기 바랍니다. 아이가 동생처럼 대우해달라 일시적인 퇴행 행동을 나타낼 경우, 아이의 요구대로 수용해 주세요. 자신의 요구나 주장, 나아가 자신의 존재가 인정받고 사랑받고 있다 느낄 경우, 이내 제 나이와 역할을 되찾게 되므로 어머니께서는 가급적 아이의 요구나 주장에 민감히 반응해 주시고, 우리 아이가 충분히 사랑받고 있다는 느낌을 가질 수 있도록 아이를 더욱 보듬어주세요.

# 집에서 즐기는 프랑스의 맛



지중해식 취나물 바지락찜

4인분 기준

[재료]

바지락 4컵, 소금물(소금 1~2큰술 + 물 적당량)·베이킹 소다 적당량씩, 레몬 1개, 취나물(또는 제철 잎채소)·다진 파슬리(또는 밀 가루) 약간씩, 홍고추 1~2개, 올리브오일 1큰술, 맥주(또는 화이트와인·물) ½컵

[만들기]

- ① 바지락은 전날 밤 소금물에 담가 냉장고에서 해감한 후 여러 번 헹구어 건진다.
- ② 레몬은 베이킹 소다로 문질러 닦는다. 취나물은 다듬어 씻어 건져두고, 홍고추는 어슷하게 썬다.
- ③ 커다란 냄비나 팬에 바지락을 담고 올리브오일을 골고루 뿌린 다음 불을 켜고 뜨거워지면 맥주를 붓는다.
- ④ 알코올이 날아가면 뚜껑을 덮고 바지락 껍데기가 벌어질 때까지 그대로 둔다.
- ⑤ 껍데기가 다 벌어지면 취나물을 넣고 바지락살과 어우러지게 섞은 후 불을 끈다.
- ⑥ 레몬을 반으로 쪼개 하나는 바지락 위에 즙을 짜 두르고 나머지는 가니시로 사용한다.
- ⑦ ⑥에 어슷썬 홍고추와 다진 파슬리를 술술 뿌린다.

계절마다 찌개와 반찬으로 먹는 재료의 조리법과 양념을 조금만 바꾸면 언제나 근사한 프랑스식 만찬을 즐길 수 있다.



구우면 더 달다 파프리카 샐러드

2인분 기준

[재료]

파프리카 2개, 올리브오일·리코타 치즈 2큰술씩, 발사믹식초 ½큰술, 구운 호박씨 약간

[만들기]

- ① 파프리카는 깨끗이 씻어 물기를 닦고 꼭지 주위를 칼끝으로 살짝 찌른 뒤 손으로 꼭지를 눌러 속 뺀다.
- ② 파프리카를 길이로 2등분 또는 4등분하고 심지와 씨를 제거한다.
- ③ 센 불에서 팬을 달구다 중간 불로 낮추고 올리브오일을 넣은 후 파프리카의 안쪽 면을 아래로 놓고 굽는다.
- ④ 파프리카 구워지는 냄새가 나고 노릇해지면 뒤집어 굽는다.
- ⑤ 파프리카를 접시에 담고 발사믹식초를 뿌린 다음 리코타 치즈를 올리고 구운 호박씨로 장식한다.



## 소라 콘킬리에

2인분 기준

### [재료]

완두콩 6~7개, 소금물·소라 살 적당량씩, 애호박 ½개, 표고버섯 3개, 쪽파 1줄기, 굵은소금·식초·올리브오일 1큰술씩, 콘킬리에 파스타 180g, 고운 소금·통후추 약간씩, SH드레싱(잘게 다진 양파·화이트 와인 식초(또는 사과 식초)·홀그레인 머스터드 1큰술씩, 엑스트라 버진 올리브 오일 3큰술) 2큰술

### [만들기]

- ① 완두콩은 소금물에 데쳐 찬물에 헹구어 건진다.
- ② 애호박, 표고버섯, 쪽파는 물에 씻어 건진다.
- ③ 애호박은 0.5cm 두께로, 표고버섯은 반으로 자른 후 애호박과 비슷한 두께로 썬다.
- ④ 냄비에 소라 살을 넣고 잠길 정도로 물을 부은 후 굵은소금과 식초를 넣어 20~25분간 삶는다. 끓으면서 거품이 올라오면 소라 살을 건져 식힌 후 얇게 슬라이스한다.
- ⑤ 냄비에 물을 넣고 끓으면 콘킬리에 파스타와 고운 소금 1작은술을 넣는다. 파스타 포장지에 적힌 시간대로 삶아 건진다. 파스타에 바로 올리브오일을 넣고 골고루 섞는다.
- ⑥ 센 불에서 팬을 달구다 중간 불로 낮춘 뒤 애호박과 표고버섯, 쪽파를 넣고 굽는다.
- ⑦ 양파를 볼에 담고 화이트 와인 식초를 부어 1~2분 정도 두었다가 잘 섞는다. 홀그레인 머스터드를 넣고 섞은 후 올리브오일을 넣어가며 계속 저어 드레싱을 만든다.
- ⑧ 콘킬리에 파스타와 소라 살, 구운 채소, 완두콩을 볼에 담은 후 드레싱과 고운 소금, 통후추를 갈아 넣고 섞는다.



## 허브 향 가득한 고등어 짝시

2인분 기준

### [재료]

병아리콩 4큰술, 소금·올리브오일·타임·고수·민트·딜 가루 약간씩, 고등어(중간 크기) 2마리, 미나리 줄기 5~6개, 자색 양파 ¼개, 레몬 1개, 마늘 2쪽, 머스터드 시드 1작은술, 다진 파슬리 ½큰술, SH드레싱 1큰술

### [만들기]

- ① 병아리콩은 하룻밤 물에 담가두었다가 소금 ½작은술을 넣고 중간 불에서 30~40분 삶아 건진다.
- ② 고등어는 잘 손질해 머리를 잘라내고 칼집을 넣은 뒤 한 손으로 누르면서 뼈를 살살 뜯어내고 잔가시들도 제거한다. 고등어에 소금을 아주 약간 뿌리고 올리브오일도 살짝 뿌려둔다.
- ③ 미나리 줄기는 살짝 데쳐놓고, 자색 양파는 얇게 썰어둔다. 타임, 고수, 민트는 잘게 다지고 레몬 ½개와 마늘은 슬라이스한다.
- ④ 뼈를 발라낸 고등어 속에 다진 허브들을 넣어가며 채워 넣고 남긴 레몬 ½개의 즙을 짜 뿌린 다음 데친 미나리 줄기로 감아 묶는다. 미나리가 없으면 면실로 묶는다.
- ⑤ 센 불에서 팬을 달구 후 중간 불로 낮춰 올리브오일 2큰술을 두르고 슬라이스한 레몬과 마늘을 노릇하게 굽는다.
- ⑥ ⑤의 팬에 ④의 고등어를 올려 노릇하게 구워지면 뒤집어서 양면 모두 바삭하게 굽는다.
- ⑦ 접시에 고등어를 담고 구운 레몬과 마늘을 올린 다음 올리브오일을 살짝 두른다. 여기에 머스터드 시드를 올리고 딜 가루를 뿌린다.
- ⑧ 큰 볼에 다진 파슬리와 드레싱, 얇게 썬 자색 양파를 넣고 골고루 섞은 다음 ①의 삶은 병아리콩을 넣어 작은 볼에 따로 담아 낸다.

# “삐~” 귀에서 들리는 '이명'



'삐~~~~' '쉬~~~~' '웅~~~~' 예고 없이 귀에서 원치 않는 소리가 들리는 병이 이명이다.

## 1 | 정의



이명은 외부 소리 자극이 없는데도 귓속 또는 머릿속에서 소리를 느끼는 현상을 말합니다. 본인은 이명으로 인해 괴롭더라도 주변 사람은 그 소리를 듣거나 느낄 수 없습니다.

## 2 | 원인

엄밀히 말하면 이명 그 자체는 병이 아니라 귀와 관련된 많은 질환에 동반되는 하나의 증상입니다. 이명은 청각 기관 자체에서 생기는 것(청각성)과, 근육, 혈관 같은 청각 기관의 주위 구조물에서 생겨서 청각 기관을 통해 느껴지는 것(비청각성)으로 나눌 수 있습니다. 청각 기관의 손상으로 인한 청각성 이명이 대부분을 차지합니다(85%). 아직 완전히 밝혀지지 않았지만, 청각 기관의 손상으로 인해 비정상적인 신호가 발생하고, 이것이 중추신경계에서 이명으로 감지되는 것으로 추정합니다.

청각 기관의 손상을 일으키는 근본적인 원인으로는 나이에 따른 변화(노인성 난청), 강한 소음에 따른 손상(소음성 난청), 기타 원인 미상의 감각신경성 난청, 메니에르병, 만성 중이염, 약물로 인한 청각 손상, 뇌신경 종양 등을 들 수 있습니다.

비청각성 이명의 원인으로는 고혈압, 동맥경화, 심장 질환, 혈관의 기형, 혈관성 종양, 빈혈, 갑상선 질환, 당뇨, 근육의 경련, 외이도의 막힘, 턱관절이나 목뼈의 이상 등이 있습니다.

## 3 | 증상

이명은 대부분은 주파수가 높은 금속성의 소리입니다. 소리의 성상과 병의 원인과의 연관성은 거의 없습니다. 소리의 성상은 웅~(전선 줄 우는 소리, 기계 소리), 짹~(김빠지는 소리)하는 소리, 벌레 우는 소리(귀뚜라미, 매미 등), 짹~하는 소리, 바람 소리, 물 흐르는 소리 등의 단순음으로 표현되는 경우가 전체의 3/4 정도입니다. 이러한 소리들이 합쳐진 복합음으로 표현되는 경우도 있습니다.

이명은 대개 육체적 스트레스(과로, 수면 장애 등)로 인해 악화됩니다. 또한 주위가 조용할 때 심해지고, 신경이 예민해져 있을 때 악화되는 경향이 있습니다. 원인 질환에 따라 이명과 함께 청력 저하나 어지러움이 동반되는 경우도 있습니다.



## 4 | 진단

최근에 전에 들리지 않던 이명을 경험하게 되었다면 반드시 원인에 대한 검사 및 진단을 받는 것이 좋습니다. 청각과 관련된 병력은 이명의 원인을 찾는 데 매우 중요합니다. 이비인후과 의사에게 귀 안팎의 진찰을 받아 귓속의 상태를 확인해야 합니다. 순음 청력 검사와 이명도 검사와 같은 청력 검사는 이명의 원인에 대한 가장 중요한 정보를 제공합니다. 이러한 검사를 종합한 후에 뇌간 유발 반응 검사, 측두골 CT, 측두골 MR을 시행합니다. 또한 일부 환자에게는 피검사, 혈압 검사, 갑상선 기능 검사, 임신 반응 검사 등을 시행하기도 합니다.

## 5 | 치료

이명의 치료는 원인 질환에 따라 달라집니다. 먼저 이비인후과를 방문하여 진찰과 검사를 받고 원인을 찾습니다. 귓속의 염증, 돌발성 난청, 메니에르병과 같은 원인 질환이 있는 경우에는 해당 질병에 맞는 약물을 처방받습니다. 뇌혈관의 이상이나 전정 신경 초종과 같은 종양은 별도의 검사와 치료가 필요합니다.

이명은 대부분 청각 기관의 손상 때문에 발생합니다. 청력 손실의 정도에 따라 다르기는 하지만, 본인은 청력 저하를 모르고 지나치는 경우가 많습니다. 따라서 청력이 저하되었더라도 보통은 청력이 더 손상되는 것이 아니며, 더욱이 생명에 지장이 있는 것도 아닙니다. 그러므로 이비인후과 의사와 상담하여 심리적인 불안감을 덜어내는 것이 중요합니다.

이명 치료에 가장 큰 효과가 있다고 인정받는 치료 방법은 '이명 재훈련 치료'입니다. 이 기법은 환자의 이명 정도와 청력 상태에 맞추어 일정 기간 꾸준한 상담하면서, 필요시 소리발생기나 보청기와 같은 보조적인 도구를 사용하여 이명을 습관화하고 점차 인식하지 못하도록 하는 방법입니다. 또한 환자의 증상에 따라 적절한 약제를 선택하여 장기간 또는 단기간 약물 치료를 병행하기도 합니다.

## 6 | 주의사항

이명은 '불편한 것일 뿐'이라는 사실을 받아들이도록 노력하고, 이명을 무시하도록 노력합니다. 청각 기관에 스트레스를 줄 수 있는 소음은 가능한 피합니다. 적절한 운동과 안정을 취하고, 과로를 피합니다. 신경 자극 약물은 피하고, 과도한 커피(카페인) 섭취나 흡연(니코틴)을 삼갑니다. 이와 아울러 너무 짜지 않게 식사를 하는 것이 좋습니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

vivo daily stand  
카페·와인바  
(ビーボデイレースタンド)



나카노역 근처에 위치한 이 가게는 프렌치 델리와 데일리 와인  
뿐만 아니라 에스프레소와 카페라떼 등의 카페 메뉴, 런치도  
즐길 수 있다. 더불어 테이크아웃도 가능하다고 하니, 낮과 밤  
시간에 큰 구애를 받지 않고 방문하여도 좋을 듯 하다.



## 추천메뉴 1▶

鴨肉のパテ(오리고기 퍼티)

비어 있는 느낌 없이 오리고기가  
전체적으로 꽉차있는 식감이 훌륭하다.  
허브솔트의 풍미도 상상이상으로  
가득하게 퍼질 메뉴이다.





## ◀ 추천메뉴2

ウフマヨ(삶은 계란 마요)

반숙 계란에 앤초비, 파마산치즈 그리고 마요네이즈가 뿌려져 있는 요리. 마요네이즈는 직접 만든 것을 사용한다.

## ▶ 추천메뉴3

ブラックペッパーチーズケーキ(치즈케이크)

카페도 운영하는 가게이기에 치즈케이크의 맛도 보장된 메뉴. 블랙페퍼와도 잘 어울린다.



## ◀ 추천메뉴4

ラザニア(라자냐)

인기 메뉴인 라자냐. 토마토 소스 화이트 소스, 그리고 3종류의 치즈를 아낌없이 사용하여 만들었다. 포만감도 맛도 굿!



★★★★☆☆

나카노역에서 언덕을 지나 도보 2분정도의 거리에 위치한 와인바 겸 카페. 몇곳의 지점이 있지만, 나카노가 본점이다. 바가 메인인 느낌이지만, 런치에도 꽤나 찾는 사람이 있는만큼 다양한 요리를 선보이고 있다. 특히나 레이디세트는 음료 2잔에 요리1품 혹은 음료1잔에 요리 2품을 950엔에 만나볼 수 있기 때문에 추천한다. 현금을 쓸 수 없기 때문에 주의해야 한다.

·東京都中野区中野3-35-6

·영업시간 : [月~金] 11:00~26:00 [土日祝] 11:00~26:00 日曜營業

·定休日 : 年中無休

·TEL : 03-5888-5476 ·<https://tabelog.com/vivo> daily stand로 검색



# 자연 품은 베란다 만들기



따뜻한 우드 소재 가구와 다양한 종류의 식물, 이국적인 느낌을 살린 베란다까지. 가족의 희망 사항을 모두 담은 집.

## 쾌적한 느낌의 현관과 이국적인 거실



결혼 10년을 넘는 부부. 오랫동안 살던 아파트의 전세 재계약 시점이 다가올 무렵, 이사를 결정하고 지금의 집을 골랐다. 딸아이까지 세 식구가 살기에 다소 넓은 48평(160㎡) 아파트를 선택한 것은 쾌적한 실내 공간에 대한 로망 때문. 맞벌이를 하는 부부가 각자 공부하고 시간을 보낼 수 있는 개인 서재를 갖고 싶다는 희망 사항도 강력하게 반영됐다. 이 집이 가족의 마음을 사로잡은 또 하나의 이유는 바로 채광. 정남향이라 한겨울에도 햇빛이 쏟아질 듯 들어온다. 아내의 로망이던 사시사철 푸른 식물로 가득한 플랜테리어 실내 공간을 연출할 수 있을 거라는 확신도 이 집을 선택하게 한 주요 이유다. 이 집 인테리어를 설계한 문팀장은 이 부분에 초점을 맞췄다.

“외국에서 나고 자란 아내는 아파트의 삭막한 분위기를 최대한 견어내길 바랐어요. 우드&화이트 컬러를 메인으로 하고, 여러 식물을 더해 따뜻한 실내 분위기를 연출되기를 바랐죠. 여유롭게 차를 마시거나 와인을 한 잔 즐길 수 있는 이국적인 테라스 느낌의 공간도 원했어요. 그래서 베란다 확장 공간을 조금 특별하게 디자인했어요.”

문팀장은 현관에 공간감을 더하고자 화이트 컬러를 베이스로 하고, 그레이 톤 테라조 타일을 깔았다. 그것이 자칫 지루할 수 있는 현관에 재미 요소가 됐다. 또 골드 프레임 전신 거울을 신발장 맞은편에 배치해 포인트를 주는 것은 물론, 현관을 더욱 넓어 보이게 하는 효과를 냈다. 복도를 지나면 만나게 되는 거실은 부부의 라이프스타일이 여실히 드러나는 공간. 설계 과정에서도 가장 공을 많이 들였다. 특히 베란다 확장 공간에는 부인의 바람이 듬뿍 담겨 있다.

베란다 확장 공간은 부부의 바람대로 별도의 자리로 꾸며졌다. 여유로운 남미의 어느 공간처럼 바닥에는 북유럽풍 타일을 깔고, 내추럴한 느낌의 조명을 설치했다. 그리고 부부가 자주 보고 앉아 차나 와인을 즐길 수 있도록 티테이블도 배치했다. 눈에 띄는 것은 타일을 일직선으로 깔지 않고 거실 부분을 조금 침범하도록 라운딩 처리했다는 것. 경계에 맞춰 타일을 깔 경우 시각적으로 공간이 좁아 보일 수 있는 점을 보완하기 위한 것이다.

## 동선을 고려한 주방과 호텔식 욕실

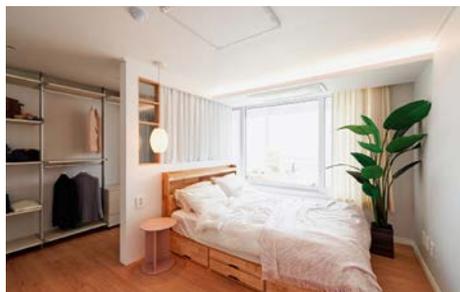


“지금 식탁이 있는 다이닝 룸 옆으로 문이 달린 1.5평(약 5㎡) 정도의 작은 창고가 있었어요. 벽을 걷어내고 확장해 공간을 넓게 쓸까 하는 생각도 했는데, 아내가 팬트리 아이디어를 냈죠. 공간을 넓히지 않아도 다이닝 룸으로 쓰기엔 충분했기에 좋은 아이디어라고 봤어요. 벽은 그대로 살리고 문을 떼어낸 후 아치형으로 입구에만 변화를 줬는데, 이것만으로도 다이닝 룸 분위기가 확 살더라고요. 팬트리 안에는 벽을 돌려 수납장을 짜 넣었어요. 그 속으로 크고 작은 살림살이를 깔끔하게 정리할 수 있어 좋습니다.”



욕실은 남편의 아이디어가 적극 반영된 공간이다. 해외 출장이 잦아 호텔을 이용할 일이 많았던 그는 호텔 욕실 특유의 고급스러움과 깔끔함이 좋아 기회가 된다면 집 욕실도 호텔 욕실처럼 디자인하려고 생각했었다. 이번 리노베이션을 하면서 당연히 그 바람을 전했고, 그 결과 완성된 것이 지금의 욕실이다.

## 파티션을 활용해 공간을 분리한 부부 침실과 딸의 취향을 담은 아이방



벽으로 완전히 분리해 두 개의 공간을 만들 경우 양쪽 모두 답답해 보일 수 있어 방의 절반 정도만 막는 파티션을 세웠다. 시스템 에어컨이 침실 쪽에 위치한 것을 고려해 드레스 룸까지 에어컨 바람이 갈 수 있도록 파티션 위 공간에 큰 창을 내는 것도 잊지 않았다. 공간을 나눴지만 큰 가구를 들이지 않고 펜던트 조명으로만 멋을 낸 덕에 침실의 아늑함도 유지됐다.



아이방은 리노베이션 당시 여섯 살이던 딸 의견을 적극 반영해 꾸며졌다. 이 집의 메인 컬러인 화이트를 유지하되 한쪽 벽은 아이가 원하는 구름이 프린트된 하늘색 벽지로 포인트를 준 것. 그 덕에 아이도, 엄마도 좋아하는 공간이 완성됐다.

# 이별이 뭐라고!



이별 후 대내외적인 이미지를 위해 이별 후 챙겨야 할 이유 있는 허세..

## 무소식이 이롭다



공통 지인이 많은 상대일수록 이별 후 감당해야 할 몫이 크다. 성인이 된 이후 유독 대학 지인들과 연인으로 발전이 잦았던 나는 몇 번의 경험을 통해 이별 후에는 무소식이 희소식이라는 것을 알게 되었다. 알고 있어도 모르는 척을 한다. 공통 지인이 많은 만큼 그의 소식을 피하려고 해도 추천 게시물에 그의 사진이 올라오곤 했지만 모르쇠로 일관했다. 어쩔 수 없이 그의 소식을 아는 체해야 할 때는 주로 인용구를 사용했다. 해당 뉴스를 전한 사람의 출처 표기를 명확하게 해 신빙

## 이별은 레벨 업의 타이밍



돌아보면 승진, 자격증, 취미를 얻게 된 건 이별 후 시간이었다. 다시는 기억하고 싶지 않은 감정을 꾸역꾸역 되뇌고 내 입으로 말하는 게 싫어서 연인과 헤어진 후에는 주로 혼자만의 시간에 집중했다. 피하기 시작하니 다양한 역측이 쏟아지기도 했지만, 이때 유용한 걸 남기자는 생각에 연인과 채웠던 시간을 성과로 채우기 시작했다. 그에 관한 긍정적인 소문은 분노가 되었고 이를 동

력으로 생각하니 일의 주체가 내가 되었다. 분출 되어야 하는 에너지가 일과 자기계발에 사용되니 오히려 좋은 기운을 가져다준 셈이다. 얻은 성과는 가능한 한 요란하게 자랑하자. 허세는 이럴 때 부리라고 있는 거니까.

## 어떻게 사랑이 변하니



영화 <봄날은 간다>에서 상우(유지태)는 은수(이영애)에게 어떻게 사랑이 변하냐고 묻는다. 묻는다고보다 따지는 뉘앙스에 가깝다. 관계에 있어 나처럼 연약한 멘탈을 가진 사람이 밀고 있는 뻔뻔함과 닮은 애티튜드다. 관계에 있어 나의 못한 구석 중 하나는 머리보다 가슴으로 이해해야 수용하는 자세다. 감정에 휩쓸리고 누구에게나 쉽게 의지했다. 위로받겠다고 연애사를 여기저기 공개하고 배 나라 감 나라 하는 사람들의 조언은 또 얼마나 열심히 실천했는지 모른다. 쫓대 없는 연애는 흥터를 남겼고 '남자 없이 못 사는 애'로 표현되기도 했다. 이별 후 스스로 미련을 지우기 위해서는 사랑에도 명분이 필요하다는 사실을 그때 깨달았다. 만남의 시작과 끝에 심도 있게 논리적인 이유를 생각해보면 후 대내외적으로 훨씬 근사한 상대로 기억되었다.

## 가십 컬렉터의 사각지대



기업이 위기관리를 하듯 대외적인 이미지관리는 평소 행실이 중요하다. 남녀 관계도 마찬가지다. 가십 좋아하는 이들에게는 정보 제공부터 뿌리를 뽑는 게 가장 안전하다. 그래서 나는 되도록 연애 중임을 대외적으로 알리지 않는 편이다. 일과 삶의 경계가 불분명해 공과 사의 영역이 모호한 업무 특수성 때문이기도 하지만 1년 이상 만남을 이어온 상대가 아니고서야 절대 연인의 존재를 노출하지 않는다. 시간이 지나 연애 사실을 알리면 서운해하는 사람도 있지만 평판 관리에는 억측보다 서운함을 다스리는 편이 훨씬 수월하다. 나를 불편하게 만드는 이슈의 경우 관심의 사각지대에 존재하는 쪽을 택한다.

## 이별 타이밍으로 무너질 일상이었다면



코로나19 이후 시작한 연애의 후폭풍은 유독 힘에 부쳤다. 만나는 사람, 활동 반경이 줄어드니 서로에게만 집중했다. 사회적 거리 두기 단계가 격상될수록 데이트 장소는 서로의 집으로 한정됐다. 서로의 일상을 긴밀하게 공유하니 1년간의 짧은 만남이었음에도 진한 잔상이 남았다. 동네 곳곳에 추억이 자리했고 정리한 줄 알았던 그의 물건은 잊을 만하면 어디선가 불쑥 튀어나왔다. 이사를 가야 하나 싶을 정도로 일상을 지탱하기 버거웠다. 지인들에게 의지하기 시작했고 우울하고 축 처진 내 모습을 보면서 위로와 걱정이 이어졌다. 자연스럽게 소문은 이별 택사에서 내리지 못한 비련의 여주인공으로 굳어졌다. 내가 자초한 일이었지만 지인들이 나를 불편해하는 모습을 보며 정신이 번뜩 들었다. 이별 후 나를 위해 일상을 튼튼하게 지탱할 무언가가 필요하다는 사실을 그때 처음 알았다.

# 행복한 책 읽기 3월의 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

## 사랑에 관한 거의 모든 기술

저자: 김달

출판사: 빅피시



:: 두번째 행복 도서

## 2000년생이 온다

저자: 임홍택

출판사: 11%



인생에는 많은 중요한 것이 있지만, ‘사랑’ 또한 삶의 많은 부분을 결정하는 중대사다. 그런데 그 중요한 사랑의 순간에 우리는 늘 혼란하다. 상대의 마음을 제대로 읽을 수 없어, 어떻게 행동해야 할지 불안하고 확신이 서지 않기 때문이다. 사랑은 감정만으로 할 수 있는 것이 아니다. 반드시 ‘관계의 기술’이 필요하다. 이 책은 사랑의 단계마다 가장 궁금했던 사항에 속 시원히 답해주는 ‘관계의 교과서’이자 ‘사랑의 바이블’이 되어줄 것이다.

2000년대생은 90년대생보다 190만여 명이나 적은 496만여 명이 출생했다. 본격적인 저출산 시대의 첫 번째 세대다. 태어날 때부터 디지털 환경에 노출되어 온 이들은 늘 ‘실패를 최소화하는 방향’으로 살아왔다. 많은 정보를 토대로 합리적인 결정을 내릴 수 있었기 때문이다. 그 결과 지금 우리는 노동력 부족이라는 ‘예상된 미래’와 더불어 탈회사형 인간의 등장이라는 ‘뜻밖의 미래’도 함께 맞이하는 중이다. 이 책은 그 미래의 새로운 소비자층이자 신규 인력으로서 2000년대생을 다룬다. 우리가 사는 세상이 그들을 만들었고, 이제 그들이 우리가 사는 세상을 만들 차례다. 새로운 세상을 살아가기 위해 이 책이 필요할 것이다.