

칸히자쿠라 (カンヒザクラ / 寒緋桜)

꽃잎이 아래를 향하게 피는 벚꽃입니다. 활짝 펴지 않고 살짝 벌려진 느낌의 꽃잎은 진한 색깔로 멀리서도 잘 보입니다. 바람의 영향으로 꽃잎이 잘 떨어지지 않는 것이 특징입니다.



꽃 크기: 15mm~20mm

꽃잎 수: 5장

꽃 색깔: 진한 홍자색

잎의 특징: 세로 6~12cm, 가로 3~5cm 정도

개화 시기(도쿄): 2월 하순~3월 중순

시다레자쿠라의 명소: 무코우지마 백화원 (向島百花園)、
기요스미 정원 (清澄庭園)

교이코 (ギョイコウ / 御衣黄)

10장부터 15장의 꽃잎이 겹쳐 있습니다. 꽃이 한창 필 때에도 꽃과 잎이 거의 같은 색이라 그 아름다움이 눈에 잘 띄지 않는 벚꽃입니다. 노란빛의 벚꽃이 피는 유일한 품종으로 처음에는 노란빛으로 피고, 질 때쯤에는 미색으로 변한다고 해요.



꽃 크기: 40mm~50mm

꽃잎 수: 10~15장

꽃 색깔: 미색 또는 옅은 노란색(황녹색)

개화 시기(도쿄): 4월 중순~5월 상순

교이코의 명소: 신주쿠교엔 (新宿御苑)、하마리큐 온시 정원
(浜離宮恩賜庭園)

4월 특집

킬본의 봄꽃 명소

아시카가 플라워 파크

〒329-4216 栃木県足利市迫間町 607

도쿄에서 차로 단 1시간 20분 거리에 있는 아시카가 플라워 파크. 매년 봄에 축제가 열리는 이곳에서는 등나무꽃의 매력적인 풍경을 감상할 수 있습니다. 전철로 방문할 경우 이동 시간이 조금 더 소요되니 참고 할 것. 연중 개방하는 이 공원에는 1,000여 종의 진달래를 비롯해 계절마다 다양한 종류의 꽃을 감상할 수 있습니다. 독특한 꽃 터널을 거닐며 야치형 원목 트렐리스를 따라 흐드러지게 핀 등나무 꽃을 감상해 보세요. 흰 등나무 꽃이 피어있는 80m 길이의 산책로에서 화사한 노란색, 보라색, 파란색, 분홍색 꽃이 만발한 구역과 다리 위의 터널까지, 곳곳에서 환상적인 풍경을 감상할 수 있습니다.



히츠지야마 공원

〒368-0023 埼玉県秩父市大宮 6360

국보로 지정된 히츠지야마 공원은 도쿄에서 멀지 않은 사이타마현 지치부시 바로 위 언덕 꼭대기에 위치해 있습니다. 부코산의 정상이 보이는 이곳은 삼나무 숲으로 둘러싸여 있으며, 꽃잔디로 가득한 들판은 봄이 되면 분홍색, 연보라색과 자주색으로 아름답게 물들어요. 공원은 대략 4월 중순에서 5월 초까지 이 장관을 보러 오는 수많은 관광객과 지역 주민들로 붐빕니다. 400,000여 송이의 양증맞고 섬세한 꽃들이 구불구불한 들판 주변에 예쁜 패턴을 이루며 심어진 모습은 마치 한 폭의 그림과도 같아요.

도나미 튜립 공원

〒939-1382 富山県砺波市花園町 1-32

도쿄에서 신칸센과 일반 열차/버스로 약 3시간 거리에 있는 소도시 도나미에는 이 도시와 같은 이름을 가진 환상적인 튜립 공원이 있다. 그리고 매년 열리는 도나미 튜립 페어는 놓쳐서는 안 될 멋진 행사다. 2023년의 경우 골든위크에 맞춰 개최되는 이 행사는 2주 동안 진행되며, 공원에 튜립 3백만 송이가 선명한 빨간색, 주황색, 노란색 등 무지개처럼 가지런히 일렬로 심어진 풍경을 선사합니다. 올해는 4월23일(화)부터 5월5일(일)까지 개최될 예정입니다.



히가시모코토 시바자쿠라 공원

〒099-3232 北海道網走郡大空町東藻琴末広 393

인구 밀도가 낮은 절경의 섬 홋카이도에 위치한 히가시모코토 시바자쿠라 공원은 분홍색 꽃잔디를 감상할 수 있는 또 다른 명소입니다. 매년 5월 중순이 되면 이 거대한 공원의 언덕 전체가 화사한 자홍빛으로 물들어요. 언덕 꼭대기에는 자홍빛 들판과 조화를 이루는 분홍색 도리이 문이 있어요. 공원에는 산신을 모시는 야마쓰미 신사가 있는데, 도리이 문이 바로 이 신사의 입구입니다. 주변 지역의 환상적인 전망을 감상할 수 있는 전망대, 고카트 코스, 산천어 낚시를 즐길 수 있는 연못, 캠핑장 등도 자리해 있으니 방문해 볼 것.



니시야마 공원

〒916-0027 福井県鯖江市桜町 3-7-20

후쿠이현에 있는 역사적인 니시야마 공원은 1856년 지역 영주가 시민의 휴식처로 조성한 곳입니다. 오늘날 이 공원은 눈부시게 아름다운 자연환경 덕분에 멀리서도 방문객이 찾아올 정도입니다. 가을에는 1,600그루의 단풍나무가 불타는 것처럼 빨갛게 물들고, 봄에는 1,000그루의 벚꽃나무가 꽃을 피우며 분홍 꽃잎이 흩날리는 풍경을 선사해요(보통 4월 초가 절정). 하지만 5월 초에 만개하는 50,000그루의 진달래야말로 이 공원이 골든워크 연휴 필수 여행지로 각광받는 이유일 것입니다. 비단잉어 연못이 있는 전통 일본식 정원과 저 멀리 하쿠산 산맥까지 볼 수 있는 전망대도 있으니 꼭 방문해 보세요.



히타치 해변공원

〒312-0012 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼 605-4

이바라키현 해안에 있는 광활한 포토존인 히타치 해변공원은 앙증맞고 푸른 네모필라 꽃으로 유명해요. 봄에 피는 이 꽃은 보통 4월 중순에서 5월 초까지 절정을 맞이합니다. 구름을 이루는 언덕이 하늘색 네모필라 꽃으로 물들면 바다와 하늘의 빛깔과 어우러져 멋진 장관을 만들어냅니다. 여름이 되면 강렬한 색감을 뽐내는 해바라기, 양귀비, 장미 등이 꽃을 피우며, 가을에는 등근 덩불처럼 생긴 연둣빛 댕싸리에 단풍이 들면서 온 언덕이 마치 불타는 듯한 진홍빛으로 물들어요.



매끈한 다리 라인 만들기



더 가늘게, 더 탄탄하게!空空 얼어붙은 다리를 풀어줄 '레그 워업'을 강착해보자.

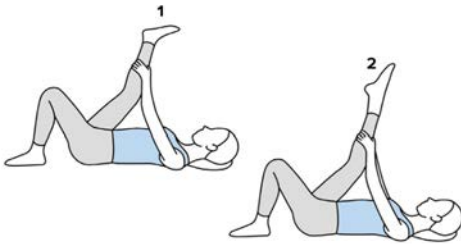
01

01 | ANKLE STRETCH

work▶ 하루에 10회 2세트 반복 한다.

① 한쪽 다리를 천장을 향해 들어 올린 상태에서 두 손으로 허벅지나 정강이를 가볍게 잡는다. 숨을 들이마시며 발등을 몸통 쪽으로 당긴다.

② 숨을 내쉬며 발끝을 길게 뻗는다.



... #발목과 종아리 근육 이완 ...

02 | GLUTEUS STRETCH

work▶ 하루에 10초 2세트 반복한다.

① 한쪽 다리의 무릎을 구부린 뒤 그 위에 반대쪽 다리를 올린다.

② 구부린 무릎을 가볍게 잡고 가슴 쪽으로 당긴다. 골반이 뒤로 말리지 않게 중심을 유지한다.

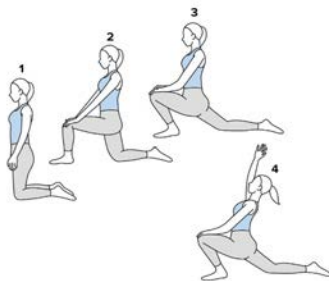


... #엉덩이 주변 근육 이완 ...

03 | HIP JOINT STRETCH

work▶ 하루에 10초 2세트 반복 한다.

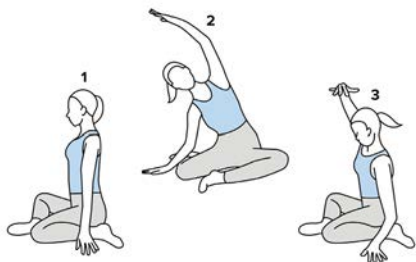
- ① 무릎을 꿇은 상태에서 상체는 바로 세운다.
- ② 한쪽 무릎을 구부려 세운 뒤 두 손을 무릎 위에 올린 상태에서 숨을 들이마신다.
- ③ 내쉬는 호흡에 엉덩이를 앞으로 지그시 민다.
- ④ 한쪽 팔을 들어 올려 균형을 유지한다.



03

●●● # 골반 주변 근육 이완 ●●●

04

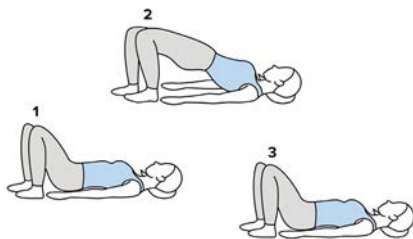


●●● # 고관절 스트레칭 및 가동성 향상 ●●●

05 | HIP ROLL

work▶ 하루에 3~5초 3세트 반복 한다.

- ① 등을 대고 바닥에 누운 상태에서 무릎을 위로 세운다. 두 다리를 골반 너비만큼 벌린다. 양손은 엉덩이 옆에 위치한다.
- ② 숨을 내쉬면서 골반을 뒤로 말아 올리며 엉덩이를 든다. 숨을 들이마시며 양쪽 골반의 높이를 똑같이 유지한다.
- ③ 숨을 내쉬며 등 위쪽부터 천천히 내려온다.



05

●●● # 고관절 가동성 향상, 둔근 강화 ●●●

다리 붓는 이유

다리 붓는 이유는 여러 가지가 있는데, 운동을 심하게 한 경우 종아리 통증이 나타나면서 붓기가 생기거나 평소에 짠 음식을 자주 섭취하는 경우에 증상이 나타난다. 이외에도 오랜 시간 서있거나 사무직에 종사하는 직장인들에게도 자주 나타난다. 그러나, 다리 붓기와 더불어 다리 저림까지 느낀다면 허리디스크일 수도 있으므로 증상을 자세히 체크해보는 것이 중요하다.

슬로에이징 뷰티 꿀팁



인위적인 아름다움이 아닌 시간의 흐름을 자연스럽게 받아들이는 슬로에이징(Slow-aging)이 주목받고 있다. 피부 시계를 늦추는 슬로에이징 성분 조합에 대하여.

초고농축 히알루론산 듀오 + 론고자 발효 추출물

요즘 소비자는 자신이 어떤 제품을 사용하는지, 제품이 피부에 어떤 영향을 미치는지 명확히 알고 싶어 한다. 클린 뷰티가 떠오르면서 유해 성분을 배제했는지를 따지기 시작했고, 고효능 제품에 대한 니즈가 증가하며 눈에 띄는 변화를 이끌어내는 성분에 주목하게 된 거다. 이를 가장 빨리 알아차린 건 역시 브랜드다. 제품의 효능과 성분에 대한 정보를 구체적이고 논리적으로 제공하고자 노력하는 것.

특히 메가트렌드인 ‘슬로에이징’에 초점을 맞춘 제품이 대거 등장하며 그 움직임은 더 커졌다. 유효 성분을 혁신적 기술력으로 업그레이드하거나, 브랜드의 시그너처 원료를 더하고, 폭발적 시너지를 뽐내도록 조합하기까지 했다. 슬로에이징 필수 공식을 자랑하는 신제품을 하나하나 파헤쳐볼 시간이다.

히알루론산은 종류와 질에 따라 효과가 천차만별이다. 디올 뷰티는 고분자와 저분자 히알루론산을 결합해 피부에 더욱 깊이 침투하고 오래 머무는 초고농축 히알루론산 듀오를 개발했다. 이에 브랜드의 시그너처 성분, 론고자 발효 추출물을 더한 것이 키 포인트. 열대우림에 위치한 디올가든에서 론고자의 강인한 생명력을 30년 동안 연구해 항산화 효과를 지닌 분자 85개를 함유한 론고자 발효 추출물을 완성했다.



크리스찬 디올 뷰티의 캡춰 토달 히알루산 활성 성분을 가득 담아 미간, 눈꼬리, 팔자, 입가 등의 고민 부위에 펴 바르면 주름을 개선하는 효과가 있다. 15ml 13만원대.

레티놀 + HPR + 피토세라미드

색소침착과 주름을 개선하는 레티놀에 차세대 레티노이드(HPR) 성분을 조합해 강력한 효과와 안정성을 구현했다. 기존 레티놀은 레티놀->레티날->레티노산으로 변환되는 과정을 거치는데, 이때 피부 자극을 유발한다. 반면 HPR은 변환 없이 바로 작용하기에 효과는 더욱 뛰어나고, 자극은 적은 것. 여기에 식물에서 얻은 피토세라미드를 더했다. 피부 친화도와 재생력이 뛰어난 피토세라미드는 다른 유효 성분의 흡수를 돕는 효과까지 있다. 이 3가지 성분의 시너지 효과를 엘리자베스아덴만의 캡슐화 기술로 1회용 캡슐에 신선하게 담아냈다.



엘리자베스아덴의 레티놀+HPR 세라미드 캡슐 래피드 스킨-리뉴잉 세럼 저자극 레티놀과 유효 성분을 배합해 피부를 탄탄하고 화사하게 가꿔준다. 60캡슐 13만8천원.

콜라겐 펩타이드 + 피브로넥틴 펩타이드 + 히알루론산

치킨 피부를 지탱해주는 콜라겐 펩타이드와 주름 개선에 탁월한 피브로넥틴 펩타이드를 함께 사용해 안팎으로 단단하게 잡아주는 효과가 있다. 순수 히알루론산은 피부에 수분을 즉각적으로 공급하고 수분 장벽을 만들어 표면의 미세 잔주름을 열어 보이게 플럼핑해주는 역할을 한다.

3중으로 피부 탄력을 채워주는 썸이다. 100% 얼굴+목 리프팅 효과, 98% 목 피부의 탄력 개선, -35% 목주름 감소 효과 등의 임상 실험 결과가 뛰어난 뛰어난 제품력을 증명한다.



크리니크의 스마트 크리니컬 리페어™ 리프팅 페이스 앤 넥크림 목주름까지 관리하는 탄력 크림. 얼굴과 목에 꾸준히 사용하면 피부가 올라오는 것을 느낄 수 있다. 50ml 13만원대.

6-버터리피드 복합물 + 징크글루코네이트

6-버터리피드 복합물은 드렁크 엘리펀트만의 독자적 기술력으로 탄생한 특별한 성분이다. 피부 본연의 기능을 극대화하는 성분 6가지를 모아, 피부 보습을 돕고 수분 손실을 방지하며 장벽을 튼튼하게 만들어 유수분 균형을 맞춘다. 여기에 붉은 기를 완화하고 콜라겐 생성을 촉진하는 징크글루코네이트를 더해 피부 회복을 촉진한다. 슬로에이징을 위해서는 피부 재생력이 가장 중요한 법! 추운 겨울철에 무너지기 쉬운 피부 컨디션을 관리하기에 제격인 크림이다.



드렁크엘리펀트의 보라 베리어™ 리페어 크림 예민해진 피부를 편안하게 다독이는 크림. 리치한 텍스처가 강력한 보습력을 전한다. 50ml 9만4천원대.

귀티나게 입체감 있는 얼굴



볼륨감이 부족하여 나이 들어보이는 팔자주름, 귀족수술로 세련되고 우아한 인상으로 개선될 수 있습니다.

귀족수술이란?



팔자주름이라 불리는 코의 옆 끝부터 입술 가장자리까지 이어지는 부분이 푹 꺼진 경우, 보형물이나 자가지방 등으로 이를 채워 볼륨감을 주는 수술입니다. 이 부위의 입체감이 살아나면 어려 보이고 귀티나 보이는 인상으로 변하기 때문에 '귀족수술'이라고 불립니다. 팔자주름이 완화되면 보다 생기 있어 보일 뿐만 아니라 상대적 돌출입이 완화되는 효과를 얻을 수 있습니다.

귀족수술의 효과

- ▶ 돌출입 교정 효과
상대적으로 나온 입을 들어가 보이게 하는 효과를 거둘 수 있습니다.
- ▶ 동안효과
팔자 주름의 개선으로 동안 효과를 얻을 수 있습니다.
- ▶ 작아 보이는 얼굴 효과
입체적인 윤곽으로 얼굴이 작아 보입니다.

수술 방법

1:1 맞춤식 보형물 삽입



- ①수술 전 본인에게 맞는 적절한 모양의 보형물을 맞춤 제작합니다.
- ②상처가 드러나지 않게 코 안쪽 또는 입 안에 작은 절개창을 내어 보형물이 들어갈 공간을 확보합니다.



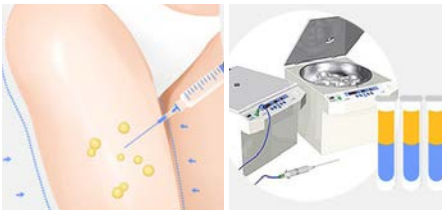
- ③보형물을 정확한 위치에 넣어 움직이지 않게 밀착 고정합니다.
- ④절개 부위를 꼼꼼하게 봉합합니다.

보형물의 장점

- 1. 나만의 1:1 맞춤 보형물 제작
- 2. FDA의 승인을 받은 안전한 보형물 사용
- 3. 흡수되지 않아 영구적인 효과
- 4. 짧은 수술 시간으로 빠른 회복

자가지방이식

PRP시술과 지방이식을 병행한다면 지방에 생착률이 안정될 뿐 아니라 성장인자가 풍부하게 함유되어 있어 피부 재생 및 피부 미백의 효과를 얻을 수 있습니다.



- ①얇은 관을 통해 허벅지, 복부 등에서 지방을 채취합니다.
- ②원심분리기를 통해 불순물을 제거하고 순수 지방 세포만을 추출합니다.



- ③미세한 특수 주사바늘로 생착률을 최대한 높일 수 있도록 피하층에 균일하고 섬세하게 주입합니다.
- ④자연스러운 볼륨이 완성됩니다.

자가지방이식 장점

- 1. 자가지방으로 이물감이 없는 안전한 시술
- 2. 자가지방을 이용하기 때문에 부작용 가능성 적음
- 3. 얇은 주사 바늘로 시술하기 때문에 흉터 걱정 없음

필러 시술



단기필러(6개월~1년) : (HA)레스틸렌, 주비덤, 이브아르, 테오시알, 퍼펙타 등



중기필러(3년~5년) : (칼슘)래디어스, 페이스템, (PLA)스컬트라



장기필러(5년~10년) : (PMMA)아테콜

봄 메이크업 룩 5



이번 봄에는 어떤 메이크업에 주목해야 될까?
봄을 가득 채울 5가지 메이크업 룩.

여리고 말랑말랑한, 또는 한없이 소녀스러운 메이크업이 지겨워진 이들이 환호할 뉴 트렌드는 바로 워치뷰티 룩이다. 이사마야 프렌치와 마르셀 구티에레스처럼 틀을 깨는 메이크업을 제안하는 아티스트를 중심으로 고딕 디테일을 가미한 업그레이드된 '셴 언니' 룩이 고개를 들었다. 포인트는 블랙! 아이라인은 물론, 입술에도 블랙 터치를 더해야 이번 시즌의 마녀 룩이 완성된다.

WITCHY BEAUTY



BORDEAUX RED



스트로베리 걸, 라테 메이크업, 호박 스파이스, 탕후루 립 등 지금 뷰티는 음식에 진심이다. 푸드에서 영감을 받은 메이크업 룩이 계속 사랑받는 가운데, 메이크업 아티스트의 관심이 보르도에 쏠렸다. 프랑스 보르도 지방에서 생산하는 와인 컬러와 원료인 포도의 영롱함에 집중한 룩이 다음 푸디 메이크업의 도착지. 와인을 그대로 입술에 머금은 듯 촉촉한 버건디 립을 연출하거나, 눈에 매혹적인 컬러를 은은하게 흘뿌려도 좋다.

KLEIN BLUE



하늘과 바다를 보면 무의식적으로 카메라를 켜다. 사람들은 블루 컬러에 매혹되지만, 얼굴에 바르는 데는 소극적이었다. 올해는 이 룩이 완전히 깨질 것이라 예상한다. 특히 프랑스의 화가 이브 클라인이 '인터내셔널 클라인 블루'라 명명한 군청색 컬러가 여성의 얼굴과 손톱을 물들일 것이다. 물론 그 처음이 쉽지는 않을 거다. 하지만 한 번 맛보면 색다르고 강렬한 매력에서 헤어 나오지 못할 것.

BALLET AND MORE



풍성한 리본과 발그레한 볼. 작년 한 해를 품미한 발레코어가 2024년에도 이어진다. 다른 점이 있다면 발레의 요소를 고스란히 가져오지 않아도 된다는 것. 다가올 발레코어는 발레에서 시작됐지만, 특유의 소녀다움만 있다면 워든 오케이다. 피겨스케이팅, 리듬체조, 인어, 요정을 닮은 소녀 등으로 유사한 마이크로 트렌드가 이어질 전망이다.

THE 80'S



요즘 젠지는 이해하기 힘들 정도로 1990년대를 탐닉한다. 이제 그 범위가 80년대까지 확장될 기미가 보인다. 사실 80년대는 90년대보다 재미있는 요소가 더 많은 시기. 메이크업 컬러의 가짓수나 헤어 텍스처의 다양함도 이 시기에 폭증했다. 그중 우리가 더 주목할 디테일은 핑크와 퍼플 아이섀도의 조화, 메탈릭한 블러셔와 립스틱 피니시 그리고 볼륨 넘치는 자유분방한 헤어스타일이다. 특히 한동안 자취를 감췄던 딸기우윳빛 핑크 립스틱의 귀환에 주목할 것.

화이트 셔츠 스타일링 노하우



매번 입던 방법 말고, 좀 더 다양한 방법으로 화이트 셔츠를 활용하고 싶다면? 센스 좋은 셀럽들의 스타일링을 참고해 보세요!

크롭 톱 더하기



지난해 뷁스티에를 티셔츠나 셔츠에 레이어드해서 입은 룩이 많이 보였다면 올해에는 그보다 더 짧은 크롭 톱을 활용한 스타일링이 사랑을 받을 것 같습니다. 호민은 셔츠에 레드와 흰색 스트라이프가 들어간 발랄한 무드의 크롭 톱, 그리고 미니스커트를 함께 매치했습니다. 긴 기장을 지닌 셔츠를 하의 안에 넣지 않고 그대로 빼서 베이비돌 원피스 같은 무드도 느껴져요. 아직 셔츠만 단독으로 입기에는 조금 쌀쌀하죠. 이럴 때는 호민처럼 톤온톤 컬러의 재킷을 매치해 주면 보온성과 스타일링도 모두 잡은 코디를 완성할 수 있습니다.



셔츠를 재킷처럼 활용하기



화이트 셔츠를 활용할 수 있는, 가장 쉬운 방법 중 하나가 아닐까 싶어요. 페라가모와 우아한 패션 모멘트를 선보인 안소희. 사진 속 그녀는 적당한 오버핏에 부드러운 광택을 가진 셔츠와 블랙 팬츠를 매치했죠. 이 조합이 심플하지만 허전해 보이지 않는 건 셔츠가 가진 실루엣과 우아한 질감, 그리고 사이드에 위치한 버튼의 디테일 때문이 아닐까 싶어요. 기본 화이트 셔츠를 이미 여러 개 보유했다면 이런 독특한 디자인의 아이템을 하나쯤 들이는 것도 좋겠죠?

페미닌한 아이템과 넥타이와 함께



흰색 셔츠와 넥타이. 단어만 들으면 상당히 매니시한 룩이 연상되는데, 이 조합에 여성스러운 아이템을 더해줘도 재미있는 룩을 완성할 수 있어요. 크리에이터 김혜인은 미니 드레스에 핏되는 화이트 셔츠와 넥타이를 함께 입어 포멀함과 섹시함이 동시에 느껴지는 룩을 완성했어요. 넥타이 핀으로 포인트를 준 게 이 스타일의 킷!

버뮤다 팬츠로 경쾌하게



김나영의 패션 센스에 다시 한번 감탄하게 되는 스타일링! 김나영은 화이트 셔츠와 하운드 투스 재킷 같은 포멀한 조합에 버뮤다팬츠, 피셔맨 샌들을 더해 너무 무겁지도, 너무 가볍지도 않은 딱 좋은 무드를 완성했어요. 적당히 볼드한 골드빛 귀걸이로 우아한 느낌 역시 잊지 않았죠. 편안한 곳에 방문하지만 너무 편한 차림으로 가고 싶지 않을 때, 김나영처럼 클래식한 아이템과 캐주얼한 아이템을 믹싱해 보세요!

시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고봉의 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

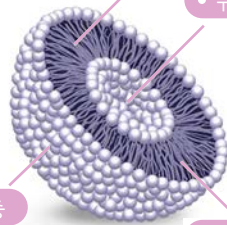
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

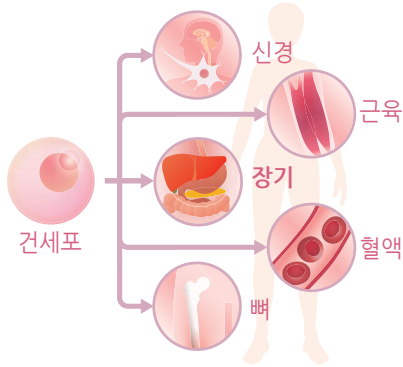
02 Cellogy

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

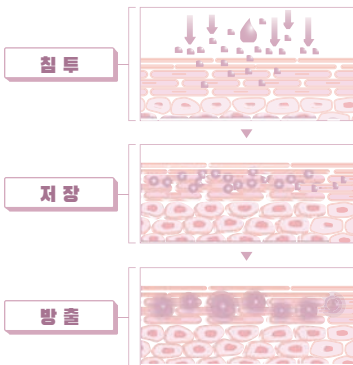
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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
- 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.

BABY 1

또래 아이 보다 발달이 늦어 걱정이에요



* 고민 있어요

저희 아이는 이제 막 돌이 지난 남자 아이예요. 11개월 무렵 겨우 기어다니기 시작해서 아직까지도 기어다니기만 하는데, 주로 가슴을 밀며 기어다녀요. 혼자 앉거나 혼자 서거나 혼자 걷는 것은 아직 힘들어요. 세 손을 잡고 서거나 걷고, 소파를 잡고 옆으로 걷는 정도만 하고 있어요. 곧 있으면 문화센터도 다녀야 하는데, 또래 아이들 보다 발달이 늦어서 걱정이에요.

💬 걱정 말아요

첫아이인지라 어머니의 걱정이 많으시군요. 영유아기 아이들의 신체 및 운동, 인지 발달 등에는 개인차가 있어 아이에 따라 다소 빠르거나 늦은 발달을 나타내는 아이가 있습니다. 우선은 아이가 엄마와 상호작용 시 눈을 마주하는지, 주변의 소리나 빛자극에 반응하는지를 관찰해 주시고 이에 다른 이상이 발견되지 않을 경우 크게 걱정하지 마시고 기다려 주시기 바랍니다. 아이에 따라 배밀이 이후 혼자 앉다가 기기동작 없이 걷는 동작발달로 이어지는 아이가 간혹 있기는 합니다. 어머니의 글로 보아 우리 아기의 경우 주로 배밀이를 통해 이동한다는 생각됩니다. 아이의 배밀이를 이용한 이동, 머리를 흔들다 부딪히기 등은 이 시기 아이들에게서 발달과정상 나타날 수 있는 자연스러운 행동이라고 볼 수 있습니다. 따라서 아이가 이러한 동작으로 머리나 기타 신체가 상해를 입지 않도록 주변을 살펴주셔야 합니다. 다만, 이 시기 아이들의 발달이 늦다 하여 기기나 걷기 등을 무리하게 시킬 경우 오히려 더 늦은 발달을 초래할 수 있으므로 규칙적인 생활과 더불어 엄마와의 긍정적인 상호작용(충분한 스킨십이 동반된)이 잘 이루어질 수 있도록 해 주세요.

BABY2

분유수유 아기, 영양제를 따로 줘야 할까요?



*고민 있어요

3개월 된 아기를 키우고 있는 맘이에요. 모유수유를 할 상황이 못되어 분유수유만 하고 있는데, 주위에 분유에 영양제를 섞어서 주시는 분들이 있어서 저도 망설여집니다. 아이도 이제 백일이 다 되어서 영양제를 따로 먹여볼까 싶는데, 분유수유 아기, 영양제를 따로 줘도 될까요?

💬 걱정 말아요

우선 생각하신 것과 달리 대부분의 분유 제품은 아기들의 균형 있는 성장과 발육을 이룰 수 있도록 비타민D를 비롯한 모든 기초 영양소 구성에 대해 모유 과학을 기본으로 하여, 월령별 한국인 영양권장량과 FAO/WHO CODEX 기준 등에 근거하여 분유 제품의 영양설계를 하고 있습니다. 또한, 이 월령대의 경우, 아기들마다 수유량, 소화력 등 개인차가 있지만 하루 총 600~900 mL를 적정 수유량으로 보고 있으며, 우리 아기가 적정 범위 내에서 섭취를 잘 하고 있고, 아기의 체중이 꾸준히 늘고 있다면 걱정하지 않으셔도 됩니다. 이처럼 우리아기의 수유량 및 소아성장도 표에서 정상범위이고, 전문가로부터 특정 영양제 섭취를 권유 받은 경우가 아니라면 비타민과 같은 별도의 영양제 섭취를 권해 드리지 않습니다. 다만, 영양제 복용은 전문의와의 상담을 통하여 결정하는 것이 가장 좋습니다. 복용량과 복용 방법 또한 아기의 월령에 맞게 권해주는 방법을 따라주시는 것이 가장 좋으니 우리 아이의 건강 상태가 염려가 되신다면, 다시 한 번 전문의와 정확한 상담을 받아보시길 바랍니다.

BABY3

중기 이유식재료와 양은 어느 정도가 좋은가요?



*고민 있어요

9개월 아이 엄마입니다. 지금 중기 이유식을 진행하고 있는데, 이맘때쯤 아이들의 영양에 맞춘 이유식 식단과 이유식 양이 궁금합니다! 쌀과 과기양은 어떻게 맞추어야 하나요?

💬 걱정 말아요

보통 이유식 중기를 진행하게 되는 만 7~9개월 무렵의 아기들은 하루 600~900ml의 수유와 함께 하루 2번 규칙적으로 이유식을 진행합니다. 보통 한번 이유식 먹는 양은 100~150cc 안팎 정도로 먹을 수 있는데, 먹는 양은 아기의 소화력, 이유식 적응도, 필요열량 요구량 등에 따른 신체 상태에 따라 조금씩 다를 수 있는 점 참고해주세요. 아기들은 만 6개월부터 모체로부터 받았던 철분이 소진되기 때문에 식품으로 철분과 단백질 보충해야 합니다. 또한 이 시기부터는 단백질 소화능력이 생기기 시작하므로 쇠고기, 닭가슴살, 흰살생선류들을 이유식 식재료로 사용할 수 있으며 단백질 식품 1가지와 채소 2~3가지를 섞어 5~6배 죽 형태로 만들어주시기 바랍니다. 다만, 간혹 단백질 식품에서 알레르기 반응이 보이기도 하므로, 갑자기 많은 양을 주기보다는 조금씩 먹여보고 반응을 살펴가며 늘려가는 것이 좋겠습니다. 참고로 단백질 식재료(쇠고기, 닭, 흰살생선, 두부 등)는 하루 총 탁구공 크기의 분량을 매끼니 나누어 이용한다고 생각하시면 좋을 것 같습니다.

술 맛 끌어올리는 간단 안주



매운 토마토탕

2인분 기준

[재료]

말린 표고버섯 2~3개, 물 500ml, 토마토·생표고버섯 1개씩, 양파 ¼개, 알배추 2장, 고추기름 ½큰술, 마늘 2쪽, 페페론치노 2~3개, 레몬 1조각, 고수·스리라차소스 적당량씩

[양념]

베지너 소스(비건 굴소스) 1큰술, 비건 피시 소스 1작은술, 소금 ¼작은술, 후춧가루 약간

[만들기]

- ① 냄비에 말린 표고버섯과 물을 넣고 약불에서 15분간 끓여 버섯 육수를 만든다.
- ② 토마토는 한입 크기로 썰고, 생표고버섯과 양파는 채 썬다.
- ③ 알배추는 한입 크기로 썰고, 마늘은 편으로 썬다.
- ④ 고추기름을 두른 팬에 마늘, 페페론치노를 볶다가 토마토를 넣고 1분간 볶는다.
- ⑤ ④에 ①과 준비한 모든 재료, 양념 재료인 베지너 소스, 비건 피시 소스, 소금, 후춧가루를 넣고 5분간 끓인다.
- ⑥ ⑤에 레몬과 고수를 얹은 뒤 스리라차소스를 뿌려 먹는다.

2~3가지 채소와 기본 소스만 있으면 똑딱 만들 수 있는 안주 레시피를 소개한다.



완두콩 프리타타

2인분 기준

[재료]

올리브유 약간, 다진 양파·리코타 치즈 3큰술씩, 말려서 다진 토마토 1큰술, 삶은 완두콩 ½컵, 작은 주키니 ½개

[달걀물]

달걀 5개, 생크림 ½컵, 그라나파다노 치즈 3큰술, 이탈리아인 파슬리·소금·후춧가루 약간씩

[만들기]

- ① 불에 달걀, 생크림, 그라나파다노 치즈, 이탈리아인 파슬리를 넣고 잘 풀어준 뒤 소금, 후춧가루로 간한다.
- ② 팬에 올리브유를 두르고 다진 양파를 볶은 뒤 ①을 부어 달걀이 몽글몽글해지면 말려서 다진 토마토, 삶은 완두콩을 넣고 섞는다.
- ③ ②에 얇게 슬라이스한 주키니, 리코타 치즈를 올리고 뚜껑을 덮은 뒤 약한 불에서 8~10분간 익힌다.
- ④ ③을 한 김 식힌 후 원하는 크기로 자른다. 여분의 그라나파다노 치즈와 올리브유를 뿌려 완성한다.



가지 오븐 구이

[토마토소스]

올리브유·오레가노·소금 약간씩, 다진 양파 1큰술, 홀토마토 1컵

[가지 오븐 구이]

둥근 가지 1개, 소금·밀가루·올리브유·이탈리언 파슬리 약간씩, 그라나파다노 치즈 4큰술, 모차렐라 치즈 1장

[토마토소스 만들기]

① 팬에 올리브유를 두르고 다진 양파를 넣어 투명하게 볶는다.

② ①에 홀토마토를 넣고 중불로 끓이다 포크를 이용해 토마토를 으갠다.

③ 토마토가 완전히 풀어지면 오레가노를 약간 넣고 소금으로 간한다. 농도가 날 때까지 약불에서 15~20분 정도 계속 끓인다.

[가지 오븐 구이 만들기]

① 둥근 가지는 둥근 모양을 살려 두툼하게 3~4등분한다. 가지에 소금을 골고루 뿌려 물기가 올라올 때까지 접시에 펼쳐둔다.

② 키친타월이나 깨끗한 행주로 가지의 물기를 꼭꼭 닦아낸 다음 밀가루를 가볍게 입힌다.

③ 팬에 올리브유를 넉넉히 두르고 가지를 튀기듯 노릇하게 굽는다.

④ 오븐 용기에 토마토소스, 구운 가지, 토마토소스, 그라나파다노 치즈 순으로 겹겹이 쌓는다.

⑤ ④의 맨 위에 모차렐라 치즈를 올리고 180°C 오븐에서 12분간 치즈가 노릇하게 녹아내릴 때까지 조리한다.

⑥ ⑤을 접시에 담고 그라나파다노 치즈를 눈처럼 흩뿌린 후 이탈리언 파슬리를 뿌려 마무리한다.

2인분 기준



주키니 토르티야 피자

2인분 기준

[재료]

주키니 1토막, 로즈메리·올리브유·모차렐라 치즈·그라나파다노 치즈 약간씩, 토르티야 1장

[레몬 크림소스]

올리브유·소금·후춧가루 약간씩, 다진 양파·레몬즙 1큰술씩, 생크림 ½컵

[만들기]

① 주키니는 동글동글하게 썰고, 로즈메리는 다진다.

② 달군 팬에 올리브유를 두르고 주키니를 노릇하게 굽는다.

③ 소스 팬에 올리브유를 두른 뒤 다진 양파를 볶고 생크림을 넣어 따뜻하게 데운다.

④ ③에 레몬즙을 넣고 계속 저어가며 약불에서 몽글몽글 농도를 낸 다음 소금과 후춧가루로 간해 레몬 크림소스를 만든다.

⑤ 마른 팬에 토르티야를 깔고 ④를 바른 뒤 ②와 다진 로즈메리, 모차렐라 치즈를 올린다.

⑥ 170°C로 예열한 오븐에 ⑤의 모차렐라 치즈가 녹을 때까지 4~5분간 굽는다. 이때 토르티야가 얇아 쉽게 탈 수 있으니 주의한다.

⑦ ⑥에 그라나파다노 치즈와 올리브유를 뿌려 완성한다.

[TIP]

같은 방식으로 주키니 대신 감자를 활용해도 좋다

사람만 만나면 숨이 턱.. 사회공포증



다른 사람을 개의치 않고 멋대로 행동하는 것도 문제지만, 지나치게 남을 의식해도 탈이 난다. 긴장감과 불안감이 증폭되고 신체적인 증상으로도 발현될 수 있기 때문.

1 | 정의



사회공포증은 당혹감을 줄 수 있는 특정한 사회적 상황 또는 활동 상황을 지속적으로 두려워하고 피하려 하거나, 피할 수 없는 경우에는 즉각적인 불안 반응을 보이는 질환입니다. 타인에게 자세히 관찰되는 상황에서 창피를 당할 수 있다는 생각에 두려움을 느끼고, 이에 대한 즉각적인 공포 반응이 나타납니다. 환자 스스로가 이러한 공포를 비합리적인 것으로 인식하지만, 그 상황에서는 왜곡된 심상에 집중합니다.

2 | 원인

사회공포증의 발생에 영향을 주는 요소는 다양합니다. 사회공포증에는 유전적 요소가 관여합니다. 친척 중 사회공포증 환자가 있는 사람에게는 그렇지 않은 사람보다 사회공포증이 3배 정도 잘 발생합니다. 뇌 신경 전달물질 중에서 아드레날린과 도파민 계열의 이상이 사회공포증과 관련이 있다고 보고되어 있습니다.

사회공포증의 발생은 환경적인 요인과도 관련이 있습니다. 환자는 어린 시절에 자신에게 중요한 인물이 창피를 주고 놀리고, 모욕하고, 비판하고, 버리는 등의 당황스러운 상황에 닥쳤을 때, 이 인물을 하나의 이미지로 내면화합니다. 이후 주변 인물들에게 이러한 이미지가 투영되면, 환자는 모두가 자신을 비웃고 비판할 것이라는 잘못된 인식에 사로잡혀 공포를 느낍니다. 환자가 부모의 싸움, 사망, 헤어짐 등을 경험하거나, 불안이 심한 부모로부터 사회가 무섭고 위험한 곳이라는 생각을 주입받아 행동에 제한을 받는다면, 이것도 사회공포증의 한 요인이 될 수 있습니다.

3 | 증상

사회공포증 환자는 대중 앞에서 연설해야 하는 상황, 처음 보는 사람과의 만남, 일상적인 활동인 타인과의 대화 및 식사, 모임의 참여 등에서 심한 공포를 느낍니다. 환자는 다른 사람이 자신을 불안정하다고 생각할까 두려워합니다. 아울러 환자는 얼굴의 붉어짐, 몸 또는 목소리의 떨림, 땀 흘림, 얼굴 굳어짐 등과 같은 신체적 증상을 타인이 볼까 두려워합니다.

4 | 진단

사회공포증의 진단 기준은 다음과 같습니다. 아동기, 사춘기 때의 정상적인 부끄러움을 사회공포증과 감별하는 것이 중요합니다. 18세 이하의 경우에는 사회 공포 증상이 최소한 6개월 이상은 유지되어야 사회공포증이라고 진단할 수 있습니다.

다음은 사회불안 장애의 진단 기준입니다.

- ① 한 가지 또는 그 이상의 사회적 상황이나 활동 상황에 대한 현저하고 지속적인 두려움이 발생합니다.
- ② 두려운 사회적 상황에 노출되는 것은 언제나 예외 없이 불안을 유발하며, 이는 특정 상황이 원인이 되는 공황 발작으로 나타납니다.
- ③ 공포가 너무 지나칩니다. 또는 비합리적으로 인식합니다.
- ④ 공포스러운 사회적 상황이나 활동 상황을 회피하려 하고, 그렇지 못할 경우에는 강한 불안과 고통을 경험합니다.
- ⑤ 공포스러운 사회적 상황 또는 활동 상황에 대한 회피, 예기 불안을 느낍니다. 이로 인한 고통이 정상적인 일상생활, 직업(학업) 기능 또는 사회적 활동이나 관계 형성을 심각하게 저해합니다. 또는 공포로 인해 심하게 고통받습니다.

다음은 사회불안 장애의 다양한 종류입니다.

- 적면 공포 : 얼굴이 빨개지는 것을 두려워합니다.

- 떨림 공포 : 자신의 손이나 눈꺼풀, 입술이 떨리는 것을 두려워합니다.
- 연단 공포 : 대중 앞에서 발표하거나 노래 부르는 상황을 두려워합니다.
- 난독 공포 : 소리 내어 글 읽기를 두려워합니다.
- 수행 공포 : 다른 사람 앞에서 일어나 어떠한 활동을 수행하는 것을 두려워합니다.
- 쓰기 공포 : 다른 사람 앞에서 글을 쓰지 못합니다.
- 공중화장실 공포 : 다른 사람이 근처에 있으면 소변을 보지 못합니다.
- 자기냄새 공포 : 자신의 몸에서 냄새가 나서 다른 사람들을 불쾌하게 만든다고 생각합니다.
- 시선 공포 : 다른 사람들의 시선으로 불편해지고 불안을 느낍니다.
- 자기 시선 공포 : 자기 시선이 다른 사람들에게 피해를 준다고 생각합니다.

5 | 치료

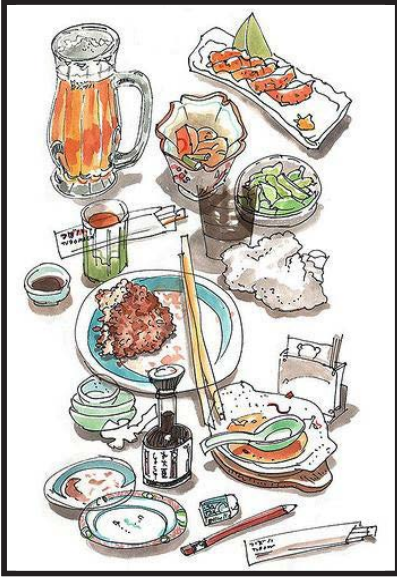
사회공포증을 치료하기 위해서는 약물 치료와 인지행동 치료를 시행할 수 있습니다.

- ① 약물 치료
약물 치료로는 선택적 세로토닌 재흡수 억제제가 가장 널리 사용됩니다. 항불안제도 일부 사용됩니다. 수행 공포증 환자에게는 과제 수행 한 시간 전에 베타수용체 차단제를 사용할 수도 있습니다.
- ② 인지행동 치료
인지행동 치료 중에서는 왜곡된 인지를 교정해 주는 인지 치료와 행동 치료의 일종인 노출 치료가 가장 효과적입니다.

6 | 경과

사회공포증은 보통 아동기나 사춘기에 시작되어 발달과 성장에 좋지 않은 영향을 미치고, 학교생활이나 직장 생활을 방해할 수 있습니다. 사회공포증 환자는 우울증, 약물 남용에 빠지기 쉽습니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

野方食堂
식당·이자카야
(ノガタシヨクドウ)



1936년에서 3대동안 이어오는 맛집. 고등어 조림은 시대에 따라 염분을 줄이는 레시피로 바뀌었지만 만드는 법은 전통의 조리법을 유지했다. 카라아게 조리방법도 최적화를 위해 끊임 없이 노력해서 바꿨다고 한다.



추천메뉴 1 ▶

サバ味噌煮定食(고등어 조림 정식)
너무 달지도 짜지도 않는 딱 좋은 양념에
부드러운 고등어는 바로 밥 도둑이다.





◀추천메뉴2

A定食(A정식)

메인은 부타(돼지)쇼가야키와 카라아게.
가게에서 제일 인기 있는 메뉴이다.

추천메뉴3▶

ナポリタン(나폴리탄)

쇼와 느낌 나는 나폴리탄.

안에는 양파, 피망, 소시지 등이 들어가 있다.



◀추천메뉴4

アジフライ(전갱이튀김)

엄청 큰 사이즈의 아지후라이!

겉은 바삭바삭, 속살은 부드러워서
자꾸자꾸 입으로 들어가게 된다.



★★★★☆☆

노가타역 남쪽출구를 나와서 걸어서 약 1분거리에 있는
가게. 연일 손님들로 붐빈다. 총 메뉴는 약40종! 매일 먹
어도 질리지 않을 정도로 풍부한 메뉴 수를 자랑한다. 점
심시간에 정식을 먹으러 가는 것도 좋고 메뉴가 다양하
기 때문에 저녁 시간에는 안주를 즐기면서 술 한잔 하기
에도 좋다.

·東京都中野区野方5-30-1

·영업시간 : 11:30~15:00、17:30~22:30 日曜営業

·定休日 : 木曜日、不定休あり

·TEL : 03-3338-7740 ·<https://tabelog.com/>→野方食堂로 검색



보면 볼수록 놀라운 획기적 리모델링



집 본연의 목적에 충실하면서 트렌디한 요소와 실험적인 시도까지 놓치지 않은 일석삼조 하우스.

이지 않도록 가리고 싶다는 생각으로 인테리어 디자이너를 만났다.

부부의 취향을 파악한 이후 리모델링은 일사천리로 진행됐다. 애초에 요구했던 화이트 베이스를 기본으로 몰딩 등 디테일을 최소화하고, 집에서 살림살이가 가장 많이 노출되는 주방은 대면형 레이아웃을 유지하되 가벽을 활용해 자질구레한 물품들을 완벽하게 감춥다. 유난히 넓게 설계된 안방의 베란다는 개인 서재로 재구성, 아내 송씨는 오랜 시간 꿈꾸던 자신만의 서재를 갖게 됐다.



가벽의 재발견

부부와 아들 형제가 단란하게 살고 있는 108m² (32평) 아파트는 이들 가족의 첫 ‘내 집’이다. 몇 번의 시도 끝에 주택청약으로 내 집 마련에 성공한 부부는 당점 소식과 동시에 리모델링 계획에 돌입했다. “결혼 15년 만에 처음 갖게 되는 내 집이다 보니 마음에 꼭 들게 고쳐서 입주하고 싶었어요. 당점 소식을 들은 그날부터 내부 인테리어 디자인을 고민했고, 입주 1년 6개월 전에 미리 시공업체까지 선정해놨죠(웃음).” 리모델링을 결심한 많은 사람이 그렇듯 이들 부부에게도 인테리어 디자인을 결정하는 건 어려운 일이었다. 쉬이 질리지 않도록 장식을 최소화한 화이트 베이스의 집, 여기에 살림살이가 최대한 보



부부의 집에서 가장 눈길을 끄는 공간은 주방이다. 예쁜 카페의 키친처럼 연출된 주방 디자인은 살림살이가 최대한 가려지길 원했던 아내 송씨의 바람에서 시작됐다. “아이를 키우는 가정이다 보니 장난감에 살림살이까지 더해져 늘 겁이 어수선했어요. 그래서인지 시야에 자칫한 짐들이 보이지 않는 깔끔한 집을 늘 꿈꿨던 것 같아요. 시공 전 담당 팀장님과 이 점을 상의했는데, 여러 날 고민 끝에 가벽 아이디어를 주시더라고요. 별도의 공간처럼 주방에 가벽을 세우고, 유리로 막지 않은 큰 창과 문을 뒤 동선까지 고려한 구조였죠. 경험해보지 않은 주방 구조라 걱정이 된 것도 사실이지만, 결론적으론 매우 만족해요. 가족과 소통할 수 있는 대면형 주방의 장점을 그대로 가지면서, 자질구레한 살림살이를 철저히 숨길 수 있으니 말이죠. 흔하지 않은 주방 디자인이란 점도 마음에 들고요.”



엄마의 로망 공간, 서재



이 부부의 집을 볼 때 놓치지 말아야 할 또 다른 포인트는 인테리어 소품과 마감재 디테일이다. 스위치, 손잡이 등 인테리어 소품은 대부분 레트로 디자인을 선택했는데, 집의 분위기를 해치지 않으면서 우드와 화이트로 채워진 평범한 공간에 재미를 더한다. 무엇이든 디테일에서 완성도가 결정되는 법. 마감재 디테일도 이 집의 관전 포인트다. 가구 구성에서 알 수 있듯 부부는 각기 다른 라운드형 디자인을 선호한다. 이에 선반, 물딩, 문 프레임에 이르기까지 마감재 모서리를 둥글게 처리해 공간에 통일감을 준 것은 물론 취향까지 충족시켰다.



부부가 이번 리모델링에서 주방 다음으로 공을 많이 들인 곳은 재미있게도 베란다다. “평소 책 읽는 걸 좋아해요. 늘 조용히 독서에 집중할 수 있는 제 공간이 있으면 좋겠다고 생각했지만, 이번 집도 방이 3개라 사실 포기하고 있었죠. 그러던 중 안방 베란다가 유독 크다는 걸 알게 되었어요. 빨래나 널기엔 너무 넓은 공간이라 어떻게 활용하면 좋을까 고민하다 이곳을 제 서재로 쓰면 좋겠다고 생각했죠.” 안방 베란다는 부부의 서재, 더 정확히는 아내 송씨의 책 읽는 공간으로 꾸며졌다. 베란�의 특성상 겨울 추위에 취약하다는 점을 감안해 단열에 특히 신경 썼다. 바닥 단열은 물론이고, 창 한 면에 삼중 유리를 대고 또 다른 면은 기존 창문 앞에 가벽을 세운 후 유리 블럭을 더했다. 이로써 단열을 포함해 시각적인 아름다움과 채광까지 모두 충족할 수 있었다. 부부 침실도 공간 효율을 더하기 위해 레이아웃에 변화를 줬다. 파우더 룸을 없애고 벽면을 옷장으로 재구성한 것. 그 덕에 침실은 좀 더 여유로워졌고, 옷 수납공간 역시 넉넉해졌다.

내 인생의 유죄인간



“넌 항상 날 옳은 곳으로, 좋은 곳으로 이끌어. 사랑, 사랑이야. 난 널 사랑하고 있어, 나희도. 무지개는 필요 없어.” 드라마 <스물다섯 스물하나> 속 남주혁의 고백 이후, 다음 방송이 시작할 때까지 하루가 아주 떠들썩했다. 이토록 담백하고 저돌적인 고백이라니. 그날부터 남주혁은 ‘국민 유죄인간’이 됐다. 어떤 극악무도한 죄를 지었는가 하니 보는 사람의 마음을 훔친 죄, 드라마 속 ‘남의 연애’에 과몰입하게 한 죄다. 우리는 그런 사람들을 ‘유죄인간’이라 부르기로 했다. 최근 한 차례 드라마 신을 휘젓고 간 로맨틱 코미디 드라마들 덕에 죽었던 세포도 깨우는 유죄인간이 대거 탄생했다. <스물다섯 스물하나>에선 남주혁의 대사가, <사내맞선>에선 안호석이 보여준 울곧고 순수한 진심이 유죄 포인트였다. <기상청 사람들: 사내연애 잔혹사 편>의 송강은 훈훈한 얼굴과 태평양 같은 어깨, 우월한 피지컬 그 자체로 유죄인간 타이틀을 얻었다. 일주일 내내 유죄인간들을 따라 채널을 돌리다가 ‘현실에서 이런 남자 만나본 적 있나’ 하는 묘한 현타에 사로잡혔다.

보는 사람의 마음마저 핑크빛으로 만들어버리는 유죄인간은 로맨틱 코미디 드라마의 필수 흥행 공식이 됐다. 내가 만났던 그 남자들, 과연 진짜 유죄였을까?

원래 사랑에 빠지면 모든 게 나를 위한 것 같고, 상대의 말 한마디에 설레고... 다 그런 법 아닐까. 그런데 돌이켜보니 그놈이 그놈이었고, 걱정하고 날리는 멘트나 행동은 어떻게 그렇게 뻔했는지. ‘사랑을 글로 배웠어요’라고 했던가. 자꾸만 사랑을 드라마에서, 영화에서, 유튜브에서 배워 스스로 유죄 인간이기를 자청한 남자들 때문에 내 연애가 때로는 좀 더 재미있어지기도, 한없이 우스워지기도 한다.

DO 연애가 재미있어지는 유죄인간병

순정만화가 사랑받는 이유



늘 빠르게 교복을 입고, 머리는 하나로 질끈 묶고, 두꺼운 안경만 쓰고 다니던 여주인공. 어느 주말 우연히 마주쳤는데, 안경을 벗은 그녀의 얼굴을 보고 반해버린다는 순정만화 스토리는 뻔한 클리셰인 줄로만 알았다. 거래처 직원으로 만난 그는 늘 금테 안경에 셔츠 단추를 끝까지 잠그고 집과 회사, 헬스장만 오가는 바른 청년으로 통했다. 주고받는 이메일에는 한 치의 맞춤법 오류도 없어 그냥 '일 잘하고 착한' 거래처 직원 정도로만 생각했는데, 회사 워크숍에서 마치 순정만화의 한 장면 같은 경험을 해버리고 말았다. 늘 단정하게 차려입던 수트 정장이 아닌 편안한 트레이닝복 차림으로 등장한 것. 안경을 벗은 얼굴은? 당연히 합격. 한결 풀어진 그 모습에 평소 그를 알던 사람이라면 누구라도 한 번 더 눈길이 갔을 거라고 확신한다. 모두의 시선을 끌어놓고 본인은 정작 아무것도 모르는 듯한 여유로운 태도까지. 유죄인간의 모든 조건을 완벽히 충족했다. 사실 그렇다고 연인으로 발전해보고 싶은 마음은 아니고, 훈훈한 외모의 파트너와 일하는 즐거움 정도로 충분하다.

벌크업은 언제나 찬성



어느 날처럼 남자친구와 함께 TV를 보다가 화면 속 배우에게 시선이 딱 꽂혔다. 옛된 얼굴에 해맑은 미소, 살짝 웃는 눈매가 먼저 눈에 들어왔지만 시선이 더 오래 머무른 건 그의 몸이었다. 얼굴만 봐선 그저 해사한 어린 배우인 줄 알았는데 어깨와 팔뚝, 튼튼하게 뻗은 다리까지 그야말로 완전한 내 취향이었다. “와, 완전 내 스타일.” 의식할

겨를도 없이 뻗고 만 내 말을 가만히 듣고 있던 남자친구는 잠시 동공이 흔들리는 듯하더니 돌연 다이어트를 선언했다. 한 달 안에 그 배우처럼 되겠노라고. 타고난 비올까지 따라갈 순 없겠지만 어느새 말랑거리던 살이 째째해지고, 어깨가 벌어지기 시작한 남자친구를 보니 연애 초의 설렘이 다시 떠오르는 게 아닌가. 남자친구도 피지컬로 승부가 되는 유죄인간이었음을, 연애 n년 만에 알았다. 요즘은 그가 지치지 않고 벌크업에 정진할 수 있도록 매일 칭찬 한마디씩 당근을 던지는 중이다. 노력하는 그의 모습도 물론 보기 좋지만, 사실은 TV에서 우연히 마주친 그 어린 배우에게 더 고맙다.

스녀들의 법칙



나는 살면서 해본 MBTI 검사에서 단 한 번도 E가 나와본 적 없는 완벽한 내향형 인간이다. 학창 시절 이후 사회에서 친구가 된 사람들은 대부분 E성향으로, 그들이 먼저 적극적으로 다가와준 덕에 관계를 유지할 수 있었던 경우가 많았다. 연애도 마찬가지. 상대가 지속적으로 관심을 표현하고 다가와줘야 마음이 열려서 나이가 들수록 연애가 어려웠다. 지금의 남친은 과하지도, 모자라지도 않게 서서히 스며들어 왔었다. 마치 여주인공 곁에서 우직하게 자리를 지키면서 알게 모르게 도움을 주는 서브 남주 같았다고 할까. 온기가 필요한 때에 옆에 있어줬고, 한결같이 안부를 물어왔다. 나도 모르는 새 마음의 벽을 허물고 편안한 마음으로 대화하는 나를 발견했을 때, 나는 그게 사랑임을 알았다. 온도와 속도를 딱 맞춰 다가와준 그는 내 인생의 진정한 유죄인간이라 할 수 있다.

행복한 책 읽기 4월의 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

제정신이라는 착각

저자: 필리프 슈테르치

출판사: 김영사

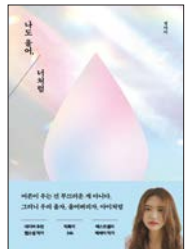


:: 두번째 행복 도서

나도 울어, 너처럼

저자: 정다이

출판사: 달꽃



"울지 마."라는 말을 너무 많이 들은 탓일까요? "울면 산타 할아버지가 선물을 안 주신다."라는 말이 각인이 되었나 봅니다. 꺾꺾 울음을 참아내고 있는 청춘들에게 전하는 그녀의 따뜻한 글이, 위로가 되어 당신에게 닿기를. 눈물의 반짝임이 갖는 신비로운 힘을 당신도 알게 되길 바랍니다.<나도 울어, 너처럼>의 정다이 작가는 운다는 것은 당신이 강하다는 증거라고 말합니다. 그러니 우리 모두 울어도 괜찮다고, 당신이 더 이상 혼자 울지 않기를, 울 때 더 이상 외롭지 않기를 바란다는 진심이 담긴 그녀의 세상으로 빠져들어 보길 바라봅니다. 그녀의 글 속에서 분명 당신은 자기 자신을 찾을 것입니다.

코로나 음모론자, 기후 위기 회의론자, 가짜 뉴스 신봉자... 인간은 왜 같은 것을 보고 서로 다른 논리에 빠질까? 모두가 자신의 생각이 옳다고 착각하는 이유는? 이 책은 우리가 보고 믿고 진실이라 생각하는 모든 것이 일종의 ‘착각’에 불과하다는 사실을 논증한 화제작이다. 철학, 유전학, 사회심리학, 인지심리학, 신경과학을 넘나들면서 뇌과학 이론과 최신 연구 결과를 총망라해 인간 이성의 오류를 낱알이 파헤친다.