

## 비스코티

## Ingredients (10개 분량)

식물성 오일 30ml, 달걀 1개, 바닐라 익스트랙트 5ml, 설탕 50g, 소금 1g, 박력분 80g, 베이킹파우더 2g, 아몬드 가루 50g

## How to make

- 1 식물성 오일, 바닐라 익스트랙트, 설탕, 소금을 볼에 넣고 설탕 입자가 보이지 않을 때까지 거품기로 휘핑한다.
- 2 ①에 체인 박력분, 베이킹파우더, 아몬드 가루 순으로 넣은 뒤 가루 재료가 완전히 섞일 때까지 주걱으로 자르듯 섞는다.
- 3 유산지나 테프론 시트름 간 오븐팬에 반죽을 올려 15x8x1.5cm 크기로 성형한다.
- 4 180도로 예열한 오븐에서 25분간 구운 뒤 식힘망에 올려 20~30분간 식힌다.
- 5 비스코티를 1.5cm 두께로 썰어 유산지 또는 테프론 시트름 간 오븐팬에 1cm 정도 간격을 두고 올린 뒤 170도로 예열한 오븐에서 10분간 굽는다.
- 6 오븐팬째 오븐에서 꺼내 비스코티 위아래를 뒤집고 10분 더 굽는다. 식힘망에 올려 완전히 식힌다.



- 달걀과 우유는 베이킹 시작 1시간 전에 냉장고에서 꺼내 놓는다.
- 흰색 톤은 바닥과 옆면이 분리되는 재료를 사용해야 예쁜 모양의 케이크가 완성된다.
- 오븐 팬에 들러갈 끓는 물을 미리 준비한다.
- 오븐은 굽기 20분 전에 예열해놓는다.



- 13 납작한 오븐 팬 위에 ⑫를 올리고 뜨거운 물을 팬 주위에 담은 뒤 예열한 오븐에서 160°C로 20분간 굽고, 140°C로 40분 더 구워준다.
- 14 잘 구워진 케이크를 원형 통 위에 올리고 틀을 제거한 뒤 유산지를 없애준다.

## 수플레 치즈케이크

## Ingredients

달걀 3개, 물 약간, 크림치즈 130g, 우유 85g, 무염 버터 40g, 박력분 25g, 전분 10g, 설탕 65g

## How to make

- 1 달걀 흰자와 노른자를 분리한 뒤 흰자는 냉장고에 보관하고 노른자는 볼에 담아 잘 풀어준다.
- 2 냄비에 물을 붓고 약불에 올려 끓인다.
- 3 또 다른 볼에 크림치즈를 넣고 우유를 부은 뒤 ②에 넣고 중탕으로 녹여준다.
- 4 ③에 버터를 넣고 잘 섞어주다가 90% 정도 녹았을 때 불을 끈다.
- 5 ④를 볼에서 내려 남아 있는 열기로 버터를 마저 녹여준다.
- 6 달걀노른자를 풀어둔 볼에 ⑤를 천천히 부어가며 골고루 섞어준다.
- 7 ⑥에 체로 곱게 거른 박력분과 전분을 넣고 믹싱한다.
- 8 냉장고에서 꺼낸 흰자를 빠르게 저어 거품을 낸다.
- 9 ⑧에 설탕을 세 번으로 나누어 넣으며 휘핑해 머랭을 만든다.
- 10 ⑦에 머랭을 세 번으로 나누어 넣으며 잘 섞어준다.
- 11 유산지를 두른 틀에 반죽을 붓고 전가락으로 가운데부터 바깥쪽으로 원을 그려 반죽을 정리해준다.
- 12 반죽이 담긴 틀을 살짝 들어 올린 뒤 바닥에 내리쳐 반죽의 기포를 정리해준다.

## 5월 특집

### 병아리콩 브라우니

#### Ingredients (16.5x16.5cm 1개 분량)

병아리콩 140g (또는 병아리콩 통조림 300g), 머스코바도 설탕 120g, 달걀 2개, 식물성 오일 40ml, 코코아 파우더 30g, 바닐라 엑스트랙트 5ml, 베이킹파우더 4g, 베이킹소다·소금 2g씩, 초코칩 40g

#### How to make

- 1 물에 8~12시간 정도 불린 병아리콩을 냄비에 넣고 물을 충분히 부어 1시간 정도 삶는다. 병아리콩 통조림을 사용할 경우 체에 받쳐 물기만 제거하면 된다.
- 2 삶은 병아리콩을 체에 받쳐 물기를 없앤 뒤 초코칩을 제외한 모든 재료와 함께 푸드 프로세서 또는 고성능 블렌더에 넣고 간다.
- 3 병아리콩의 형태가 보이지 않을 정도로 곱게 갈아지면 초코칩을 넣고 주걱으로 섞는다.
- 4 사각 틀에 유산지를 놓고 반죽을 채운 뒤 윗면을 고르게 정리한다.
- 5 ④를 170도로 예열한 오븐에서 25분간 구운 뒤 틀에서 꺼내 식힘 망에 올려 식힌다.



### 밀크티 판나코타

#### Ingredients (지름 7cm, 높이 6cm 원형 용기 3개 분량)

【밀크티 판나코타 베이스】 우유 300g, 생크림 150g, 설탕 30g, 얼그레이 차잎 4g, 판젤라틴 4장  
 【토피ング】 무화과·블루베리 적당량씩  
 【장식】 허브 적당량

#### How to make

- 1 냄비에 우유, 생크림, 설탕, 얼그레이 차잎을 넣고 50°C가 될 때까지 약불에서 천천히 가열한다.
- 2 50°C가 되면 불을 끈 후 물기를 꼭 짰 판젤라틴을 넣고 주걱으로 잘 저어가며 녹인다.
- 3 5분간 실온에 두어 얼그레이 향이 잘 우러날 수 있도록 한 후 고운체에 한 번 거른다.
- 4 ③이 담긴 볼 밑에 얼음물을 받친 후 주걱으로 볼의 바닥과 옆면을 저어가며 10°C로 식힌다.
- 5 ④를 소독한 용기의 80% 지점까지 채워 담고 1시간 이상 냉장 보관하여 차갑게 굳힌다.
- 6 차갑게 굳은 밀크티 판나코타 베이스 위에 무화과와 블루베리를 올리고 허브로 장식한다.



- 판젤라틴은 열음분해 10분 이상 불린 후 사용 전 물기를 꼭 짬다.
- 블루베리는 깨끗이 씻고, 무화과는 한입 크기로 자른다.
- 용기는 크롤 스테일로 소독해 준비한다.

## 달기홍차젤리

**Ingredients** (지름 7cm, 높이 6cm 원형 용기 2개 분량)

【달기홍차젤리】 물 250g, 설탕 45g, 레몬즙 7g, 달기 레진 1g, 얼그레이

티백 1개, 판젤라틴 4장

【토피ング】 블루베리·청포도·오렌지 적당량씩

### How to make

- 1 냄비에 물, 설탕, 레몬즙, 달기 레진을 넣고 중불에서 끓인다.
- 2 냄비 중앙까지 보글보글 끓어오르면 불을 끈 후 얼그레이 티백을 넣고 5분간 우려낸다.
- 3 5분 후 티백은 건져내고 물기를 꼭 짰 판젤라틴을 넣는다. 주걱으로 판젤라틴을 잘 저어가며 녹인 후 20~25°C로 식힌다.
- 4 ③을 소독한 용기의 3분의 1 지점까지 채워 담고 30분 이상 냉장 보관하여 차갑게 굳힌다.
- 5 차갑게 굳은 젤리에 토피옹 과일을 올린다.
- 6 남은 젤리를 모두 담은 후 최소 1시간~반나절 동안 냉장 보관하여 단단하게 굳힌다.



## 초콜릿마카롱

**Ingredients** (28~30개)

달걀흰자·설탕 105g씩, 아몬드가루·슈거파우더 138g씩, 카카오가루 15g,

카카오뮤슬리나 카카오닙스 적당량, 가나슈(생크림·다크초콜릿 150g씩,

버터 15g)

### How to make

- 1 차가운 달걀흰자를 불에 담은 뒤 고속으로 휘핑한다. 거품이 하얗게 올라오기 시작하면 설탕의 반을 넣어 섞는다.
- 2 10초 뒤에 남은 설탕을 넣고 휘핑한다.
- 3 핸드믹서 날을 들었을 때 끝이 뾰족하게 설 때까지 뽀뽀한 머랭을 만든다.
- 4 아몬드와 슈거파우더, 카카오가루의 반을 넣고 가루가 약간 보일 때까지 주걱으로 섞은 뒤 나머지 가루를 모두 넣는다. 가루가 보이지 않을 때까지 주걱으로 고루 섞는다.
- 5 주걱으로 바닥, 벽면까지 고루 긁으며 섞는다. 주걱을 들었을 때 반죽이 끊기지 않고 무겁게 떨어지며 떨어진 반죽 자국이 15초 정도 남아 있으면 된다.
- 6 1cm 원형 깎지를 낀 짤주머니에 반죽을 담는다.



7 마카롱 패턴지를 깔고 테프론시트를 올린 뒤 바닥과 1cm 정도 높이에서 손은 바닥과 직각을 유지한 채 반죽을 짤다. 반죽을 짜면 처음엔 뿜이 생기다가 조금 뒤 자연스럽게 없어진다. 반죽을 다 짤 뒤 마카롱 패턴지를 빼고 오븐팬 바닥 아랫면을 손으로 두세 번 쳐서 공기를 뺀다.

8 손으로 윗면을 살짝 눌렀을 때 탄력 있지만 끈적이지 않고 손에 아무것도 묻지 않을 때까지 반죽을 말린다.

9 반죽 윗면에 카카오뮤슬리를 살짝 뿌린 뒤 135~140°C의 오븐에서 13~15분 구워 코크를 완성한다.

10 생크림을 내열용기에 담아 전자레인지에 1분 정도 돌린 뒤 다크초콜릿을 넣고 섞는다. 완전히 녹으면 실온에 둔 버터를 넣어 녹인 뒤 20~21°C 정도까지 식힌다.

11 1cm 원형 깎지를 끼운 짤주머니에 ⑩을 넣고 코크에 동그랗게 짤 뒤 다른 코크를 얹어 살짝 누른다.

# 얇아진 옷차림.. 골반 밸런스 운동



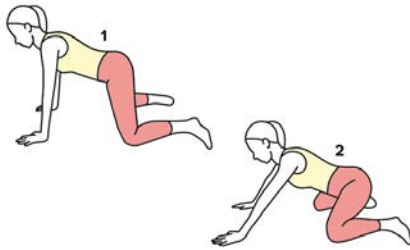
얇아진 옷차림으로 몸매가 드러나는 봄, 여름. 옷 태를 살리는 몸매 관리로 자신감을 높여보자.

01

## 01 | FROG STRETCH

work▶ 하루에 10회 2세트 반복 한다.

- ① 무릎을 넓게 벌리고 90도가량 구부린 상태에서 손바닥으로 바닥을 짚고 엎드린다.
- ② 엉덩이를 천천히 뒤로 밀며 고관절을 움직여 준다. 이때 허리가 꺾이지 않도록 주의한다.

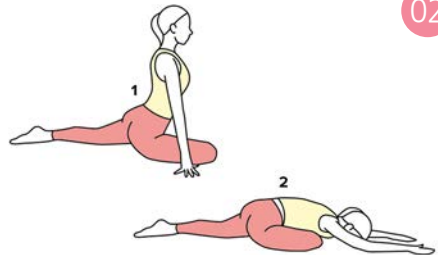


... #고관절 주변 근육 이완 ...

## 02 | PIGEON STRETCH

work▶ 하루에 30초 1세트 반복한다.

- ① 한쪽 다리는 앞으로 90도가 되도록 접고, 반대쪽 다리는 뒤로 뻗어 발등으로 바닥을 누른다.
- ② 상체와 골반이 기울지 않게 중심을 잘 잡은 자세에서 상체를 숙이면서 손을 앞으로 뻗는다.



... #둔근, 고관절 주변 근육 이완 ...

## 03 | REACH

work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

- ① 앞을 보고 선 채 양발을 골반 너비로 벌리고 무릎을 살짝 구부린다.
- ② 양팔을 앞으로 뻗으면서 한쪽 발과 엉덩이를 뒤로 뺀다. 이때 머리부터 뒷발까지 일직선이 되게 한다.



03

●●● # 골반 밸런스 개선, 둔근 활성화 ●●●

## 04



●●● #둔근 활성화, 골반 비대칭 교정 ●●●

## 04 | STEP UP

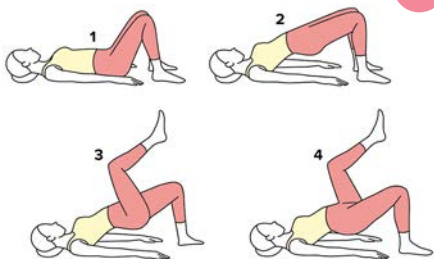
work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

- ① 양손은 깍지를 낀 상태에서 한쪽 발을 적당한 높이의 박스 위에 올린다. 박스가 없으면 의자나 계단으로 대체한다.
- ② 몸을 앞으로 기울이면서 무게중심을 점차 앞 발로 옮긴다.
- ③ 앞발을 누른 채 그대로 박스 위로 올라간다.

## 05 | MARCHING BRIDGE

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 천장을 보고 누운 상태에서 무릎을 세운다.
- ② 손바닥과 발바닥으로 바닥을 가볍게 누른 채 엉덩이를 들어 올린다.
- ③, ④ 골반이 바닥과 수평을 유지한 상태에서 한쪽 다리를 올렸다가 내리고 반대쪽도 반복한다. 엉덩이를 천천히 내린다.



05

●●● #둔근 강화, 골반 비대칭 교정 ●●●

### 틀어진 골반, 자가 체크 방법이 있나요?

골반이 틀어지고 하체 순환이 원활하지 않으면 쉽게 피로해지는 것은 물론 몸이 무겁고 부종 증상이 나타납니다. 골반이 틀어졌는지 체크해보는 자세로 책상다리를 할 때 오른발을 앞으로 둔 상태에서 무릎이 바닥으로부터 얼마나 뜨는지, 그리고 왼발을 앞으로 했을 때 얼마나 뜨는지 체크해보는 방법이 있어요. 또 앉아서 오른발을 앞으로 접고 왼발은 뒤로 접은 상태에서 양쪽 엉덩이가 바닥에 다 닿는지, 한쪽만 닿는지 등을 체크해보면 골반 상태를 알 수 있어요.

# 눈가 주의보!



유독 칙칙해지고 주름진 눈가와 눈밑 주름, 눈 밑 지방이 고민이라면 주목! 잘 고른 아이 케어 제품 하나가 피부 나이를 거꾸로 돌린다.

## 무너진 눈가를 위하여

얼굴 중 노화가 가장 빠르게 그리고 집중적으로 나타나는 곳은 눈가다. 눈가의 경우, 다른 부위보다 피부가 얇아 외부 환경에 취약하기 때문. 대개 눈은 주변 부위에 조직의 비해 두께가 약 1/2~1/3 수준으로 매우 얇은 편이다. 더불어 잦은 아이 메이크업이나 눈 비빔으로 인해 눈 밑 처짐이나 아이백, 다크서클 등까지 다양한 증상이 나타난다. 또한 눈가 피부는 다른 부위처럼 피지선이나 땀샘 등의 부속 기관이 존재하지 않아 쉽게 건조하고 예민해지기 십상. 개개인의 눈가 피부에 타기팅한 제품으로 일찍부터 맞춤 관리가 필요하다는 이야기다. 눈가가 칙칙해서 고민이라면 브라이트닝에 포커싱한 아이템, 눈가 탄력이 저하된 이들은 안티에이징 성분이 다량 함유된 제품 그리고 수시로 눈가가 건조해지는 사람이라면 고보습 아이 케어템을 선택하는 등. 내 눈가 고민에 적합한 제품을 찾아 더 늦기 전에 밀착 케어를 시작해보자.



디올 뷰티가 피부에 대한 과학적 연구와 플로럴 사이언스를 바탕으로 한 아이템을 선보였다. 시간이 지남에 따라 발생할 수 있는 8가지 얼굴 주름을 보다 효과적이면서도 정확하게 케어할 수 있는 포물러와 패키지를 개발한 것. 캡춰 토탈 히알루산은 얇은 팁이 달린 슬림한 튜브 패키지 디자인으로, 언제 어디서나 수분과 주름 등을 쉽고 빠르게 채울 수 있다. 이는 고분자와 저분자 히알루론산을 결합시켜 기존 히알루론산의 수명을 늘리고 피부의 활력을 강화시키는 핵심 성분이 있기에 가능하다. 더불어 진정에 탁월한 펩타이드, 안티에이징 기능을 지닌 론고자 발효 추출물 등과 함께 피부에 남아있는 시간의 흔적을 개선한다. 디올 캡춰 토탈 히알루산 15ml 13만원.

**멀티 링클 코렉터, 디올**



## 블랙티의 힘, 프레쉬



프레시가 블랙티 라인의 아이크림을 리뉴얼했다. 자연에서 찾은 기술력, BT 매트릭스™가 핵심인 아이크림은 항산화 효과가 있는 블랙티와 람부탄잎 추출물을 블렌딩해 탄생한 결과물. 한 층 더 편안해진 사용감으로 눈에 띄게 탄탄하고 맑아진 눈가 피부를 경험할 수 있다. 특히 눈 밑, 눈가 잔주름, 눈가 골격 주변의 피부까지 전방위적인 케어가 가능해 간편하고, 비타민 C와 야생생강 추출물이 더해져 광채도 살린다. 프레쉬 블랙티 리뉴얼 아이 크림은 사용하던 스킨케어 리추얼에 추가해도 좋지만, '블랙티 어드밴스드 에이지 리뉴얼 크림'과 함께 사용할 경우 시너지가 배가된다. 프레쉬 블랙티 어드밴스드 에이지 리뉴얼 아이 크림 15ml 10만6000원.

## 7가지 광채 리프팅 솔루션, 더 히스토리 오브 후



부기, 건조, 주름 등을 비롯한 총 7가지에 눈가 고민을 해결해 줄 아이템을 제안한다. 탄력감이 느껴지는 쫀쫀한 제형이 특징인 천율단 화을 아

이 리프트는 광채와 리프팅을 빠르게 끌어올려 줄 특화 성분, 'Lumi-Active peptide™'와 '나노에이트™'가 함유되어 있어 눈두덩의 부기와 눈꺼풀 탄력 그리고 수분 충전 등을 책임진다. 다른 부위에 비해 얇고, 표정이나 깜빡임 같은 잦은 움직임으로 인해 콜라겐이 느슨해지기 쉬운 부위라는 점을 감안해 전용 리프팅 마사지도 함께 제공된다. 세라믹 볼과 패던 금속으로 이루어진 마사저는 더욱 효과적인 눈가 마사지를 도와 눈가 피부에 광채를 남긴다. 더 히스토리 오브 후 천율단 화을 아이 리프트 20ml 23만원.

## 미세순환에 주목한 세럼, 닥터 바바라 스템



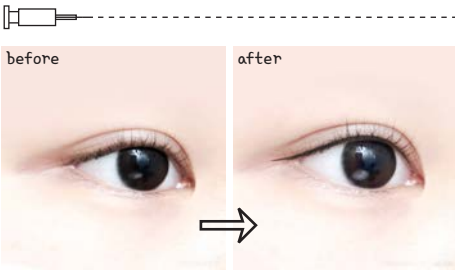
아침저녁 세안 후, 약지에 1~2방울 떨어뜨린 후 눈가에 가볍게 두드려 퍼 바를 것. 바바라 스템 박사가 개발한 슈퍼 아이 세럼의 사용법이다. 눈가 피부의 미세순환에 주목해 눈가의 부기를 감소하고, 수분을 공급함과 동시에 환하게 밝히는 데에 도움을 주는 아이 세럼에는 모세혈관 강화에 특출난 효과를 내는 '다당류'가 핵심. 이는 다크서클과 눈 밑 지방을 최소화하고, 함께 포함된 천연 타우린이 눈가의 피로감과 잔주름을 감소시킨다. 더불어 세포에서 추출한 칼란데 추출물이 부기 감소와 눈가 탄력을 책임지고, 쇠비름 추출물은 칙칙한 눈가를 밝히면서 가려움증을 해소시킨다. 닥터 바바라 스템 슈퍼 아이세럼 20ml 4만9000원.

# 반영구 화장



피부의 진피층까지 색소를 깊숙이 침투시키는 기존의 문신과는 달리 피부의 표피층까지만 색소를 침착시켜서 3~5년 정도로 화장효과를 지속시키는 것입니다.

## 반영구화장이란?



반영구 화장은 Semi-permanent make-up 또는 Contour make-up 이라고 하며, 메이크업 화장 기법으로 땀이나 물에도 지워지지 않으며 오래가는 화장입니다. 피부의 진피층까지 깊숙이 색소를 넣는 기존의 문신과는 다르게 피부의 얇은 층인 표피층까지만 색소를 침착시켜 수년간 화장 효과를 지속시키는 화장법입니다.

## 반영구 아이라인, 이런 분께 추천!

- ▶ 속눈썹 거의 없어 또렷하지 않은 인상
- ▶ 수술없이 또렷한 인상을 원하는 경우

- ▶ 아이라인 그리는 것에 자신이 없는 경우
- ▶ 눈이 작아 보이고 아이라인을 그리면 잘 번지는 경우

## 시술과정

### 상담·시술 부위 확인

시술 전 원장님과의 상담하여 시술 부위를 확인합니다.

### 연고마취 도포

해당 시술 부위에 마취를 진행합니다.

### 디자인·컬러 연출

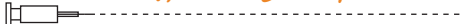
시술부위 디자인 및 컬러색소 연출을 진행합니다.

### 시술 후 일상 복귀

아이라인 시술 후 주의사항을 전달하고 일상생활에 복귀합니다.

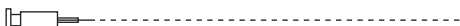


## 반영구 눈썹, 이런 분들께 추천!



- ▶ 메이크업 시간을 단축하고 싶으신 분
- ▶ 짝짝이 눈썹으로 고민하시는 분
- ▶ 눈썹 솜이 적어 고민이시거나 인상의 변화를 주고싶으신 분
- ▶ 눈썹 교정으로 얼굴형 보안을 원하시는 분

## 시술과정



### 상담 및 디자인

시술 전 상담을 통해 시술 부위를 확인하고 원하는 디자인을 진행합니다.

### 연고마취 도포

해당 시술 부위에 마취를 진행합니다.

### 색소 블렌딩 및 시술

개인에게 알맞는 색소를 블렌딩하여 맞춤 반영구 눈썹을 시술합니다.

### 주의사항 안내

반영구 눈썹 시술 후 주의사항 및 꼼꼼한 후관리 방법을 안내해드립니다.

## 수술기법



### 3D눈썹

3D눈썹(자연눈썹)은 한 올 한 올 잔털 느낌의 선으로 표현하는 기법으로 비어있는 공간이 연결되어 개인별 맞춤 디자인이 가능합니다.



### 안개눈썹

눈썹 사이사이를 전체적으로 색을 입히는 방식으로 선이 촘촘히 연결되어 면으로 채우기 때문

에 자연스러운 화장눈썹 같이 표현됩니다.



### 4D눈썹(3D+안개)

눈썹 앞머리만 3D기법 나머지부분은 안개기법입니다.



### 연예인 눈썹

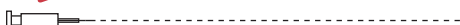
눈썹 전체 3D기법 눈썹 전체 안개기법입니다.



### 컬러체인지

기존에 가지고 있던 눈썹 색상이나 전에 시술 받았던 색상이 마음에 들지 않아 바꾸길 원하는 경우에 개인 맞춤 컬러체인지를 합니다. (염색이나 탈색이 아닙니다. 컬러체인지 단독 진행 불가)

## 수술 후 주의사항



- 약5일간, 세안 시 시술 부위를 강하게 문지르거나 비비지 마시길 바랍니다.
- 자극 받은 피부의 회복, 재생을 위해 최소 5일간 시술 부위에 메이크업을 하지 않습니다.
- 각질이 사라질 때까지 사우나, 찜질방, 수영 등 무리한 활동은 피해주시기 바랍니다.
- 각질이 발생하는 경우, 인위적으로 제거하지 마시고 자연스럽게 떨어지도록 합니다.

# 홀로그램 메이크업



여자 아이돌의 밤하늘의 별빛처럼 빛나는 아이 룩! 글리터를 활용한 홀로그램 메이크업을 소개한다.

도는 실버 글리터를 바탕으로 곳곳에 화이트 큐빅으로 포인트를 가미했다. 반면 샤넬 쇼 참석으로 파리를 방문한 제니는 스모키 룩에 실버 글리터를 눈두덩 전체에 퍼트려 화려하고 분위기를 한층 드러냈다. 이때 입자가 큰 글리터보다 은하수가 내린 듯 자글자글한 시머 펄을 선택하는 것이 포인트. 어느 각도에서 봐도 신비롭게 빛나는 홀로그램 룩을 완성할 수 있을 테다.

## 눈가를 점령한 홀로그램 글리터



올 시즌 런웨이에서 유독 돋보이는 메이크업 포인트는 눈이 시릴 정도로 새하얀 화이트와 실버 글리터의 조합이다. 색도를 아이라인이나 애코살에만 바르는 것이 아니라 눈꺼풀을 전체를 스치듯 바르거나 눈머리에만 더하는 등 다양한 방식을 선보인다. 홀로그램 글리터의 정석을 보여준 채원과 제니가 대표적이다. EASY 활동으로 다양한 룩을 소화하고 있는 채원은 푸른 기가 감

## 눈머리에 포인트를 준





최근 걸그룹 메이크업에 빠질 수 없는 포인트를 꼽자면 글리터 혹은 화이트 큐빅으로 눈머리를 확장하는 것! 이렇게 연출하면 눈이 더 커 보일 뿐만 아니라 눈물이 맺힌 듯 청초하고 신비로운 무드가 드러난다. 여기에 좀 더 섹시한 무드를 더 하고 싶다면 핫걸의 대표주자로 떠오른 윤진과 닝닝의 룩을 눈여겨보자. 눈꼬리를 살짝 올린 캣츠 라이너에 입자가 큰 글리터나 작은 큐빅을 눈머리에 톡톡 붙이면 완성된다. 홀로그램 글리터와 캣츠 아이의 조합은 이토록 쿨하다.

## 영롱한 컬러 홀로그램 글리터



한동안 코럴 계열의 워터 메이크업이 강세를 보았다면 최근 메이크업 신에는 쿨톤 팔레트의 컬러가 없는 룩을 찾아보기 힘들 정도로 쿨톤 컬러가 인기를 끄는 중이다. 투명하고 차가운 분위기를 내는 홀로그램 글리터가 좋은 예. ‘홀로그램 글리터’라고 하면 화이트나 실버 글리터가 가장 먼저 떠오를 테지만, 태연이나 채영처럼 푸른 계열의 시머한 아이 색도를 더하면 보이는 각도에 따라 컬러감과 빛의 번짐 정도가 달라지면서 신비로운 무드가 배가된다. 콧대와 코끝까지 하이 라이팅 주듯이 톡톡 두드려 마무리하면 더욱 조화로운 홀로그램 룩이 완성된다.

## 홀로그램과 큐빅의 절묘한 매치



홀로그램 아이와 반짝이는 파츠는 극강의 시너지를 발휘한다. 예지는 스트라이프 패턴의 스탬프 헤어와 어울리는 그레이 톤이 감도는 글리터 룩에 눈머리에 큐빅을 붙여 한층 힘하게 마무리했다. 반면 해린은 청순한 느낌의 홀로그램을 완성했는데, 눈머리를 중심으로 매트한 화이트 색도를 퍼트리고 콧대까지 이어 붙여 큐빅의 반짝임을 극대화한 것. 눈꺼풀이 아닌 애꿎살에 색도를 바르고 바로 치크를 퍼트리면 중안부를 훨씬 짙어 보이게 만들어 생기가 감도는 룩을 완성할 수 있다.

# 미니의 모든 것



단순히 길이가 짧은 것이 아니다. 미니멀 코어, 심플한 애티튜드까지 함께하는 미니 트렌드.



빈티지한 질감이 돋보이는 튜브 톱 미니 드레스는 아크네 스튜디오(Acne Studios). 라운드형 메탈 프레임 선글라스는 생 로랑 바이 안토니 바카렐로(Saint Laurent by Anthony Vaccarello).



보디라인을 자연스럽게 드러내는 슬림 핏 보디슈트, 스텔링 실버 소재의 네크리스는 보테가 베네타(Bottega Veneta). 볼륨감 넘치는 립 디테일의 웨지 스니커즈는 클로에(Chloe).

## 패션 트렌드



블라우스를 레이어링한 코튼 테리클로스 재킷, 스트레치 저지 소재의 스위밍 트렁크는 샤넬(Chanel). 그레이즈드 가죽 소재의 슬라이드 슈즈는 생 로랑 바이 안토니 바카렐로.



탄탄한 조직감의 울, 캐시미어 혼방 니트 풀오버는 레하(Leha). 풍성한 볼륨감을 선사하는 레이스 스커트는 미우미우(Miu Miu). 미래적인 뉘앙스의 스퀘어 선글라스는 구찌(Gucci). 오픈 토 스타일의 스웨이드 롱 부츠는 베르사체.



스트레치 실크 새틴 소재의 클래식 셔츠, 매끈한 광택이 느껴지는 가죽 쇼츠는 톰 포드(Tom Ford). 실크 트윈 스퀘어 스카프는 마르니(Marni). 스트레치 저지 소재의 사이하이 부츠는 돌체앤가바나(Dolce & Gabbana).



도트 톨 소재의 세미 시어 미니 드레스는 생 로랑 바이 안토니 바카렐로. 블록 힐이 세팅된 페더 장식 물 슈즈는 메종 마르지엘라. 입체적인 실루엣이 돋보이는 벨벳 헤드밴드는 미우미우.



에이프런 스타일의 사파리풍 홀터넥 점프슈트는 막스마라(Max Mara). 앙증맞은 미니 선글라스 펜던트를 장식한 롱 네크리스는 샤넬.

# 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

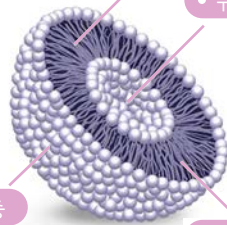
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

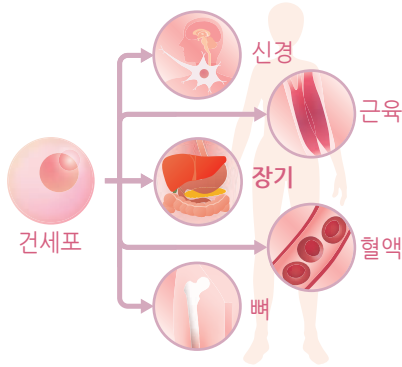
출기세포  
의료재생 화장품

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

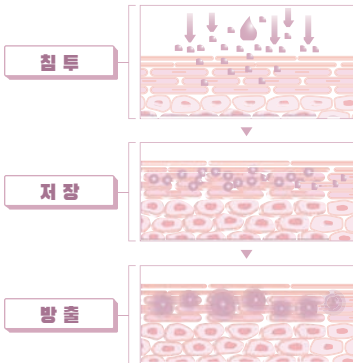
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

#### 리/포/솜/화/란/?



### 04 Cellogy

**컨세포 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.

## BABY1

분말분유와 액상분유는 영양에 차이가 있나요?

아이고 무거워라!  
액상분유로 바꾸고 싶는데  
영양성분도 비슷할까?



## \* 고민 있어요

10개월 아기를 키우고 있어요. 8개월부터 앵솔루트 분말 분유(앵솔루트 궁)를 먹고 있는데, 아무래도 분말 분유는 외출 할 때 휴대하기가 불편하더라고요. 그래서 외출 시에는 앵솔루트 명작 액상 분유를 수유하려고 하는데, 분말 분유와 액상 분유는 영양면에서 차이가 있는 것인가요? 또한 분말에서 액상 분유로 교체하고 싶을 때, 교체 기간 없이 바로 먹어도 상관없을까요?

## 💬 걱정 말아요

모든 분유 제품은 모유조성에 준하여 설계하므로 기본적인 영양 조성 면에서는 비슷합니다. 그러나, 같은 회사 제품이라도 제품 종류 및 특성에 따라 제품별 단계 구성이 다를 수 있으니, 각 제품별 권장하는 개월 수에 맞는 단계를 확인 후 이용하시는 것을 추천 드립니다. 아기의 경우처럼 외출 시에는 액상 분유를 먹이시고 싶다면, 이상 반응을 잘 살펴볼 수 있는 집에서 미리 소량을 먹여 보시는 것이 좋습니다. 이후 양을 늘려 보시고 잘 먹고 잘 소화하고, 아기에겐 이상 반응이 없음을 확인하신 후에, 외출 시에 잘 활용해 보세요. 또한 분말 분유에서 액상 분유로 교체하여 이용하실 경우, 대부분의 아이들이 무리 없이 적응하지만, 일부 아기에 따라서는 제품별 차이로 인해 변성, 구토, 수유량 등 아기의 수유반응이 달리 보이는 경우가 있을 수 있습니다. 따라서 가급적 기존 제품에 바꾸실 제품을 서서히 섞어가며 평균 4~7일 정도에 걸쳐 교체해주시는 것을 권해드립니다. 예를 들어, 첫날은 [앵솔루트 유기농 궁]:[앵솔루트 명작 액상분유] 3:1, 2일째는 2:2, 3일째는 1:3, 4일째 되는 날 [앵솔루트 명작 액상분유]로 섞어가며 교체해주는 것이 좋습니다. 하지만 만약 우리아기가 교체 과정에서 설사나 구토 등 이전과 다른 소화 불편 반응이 보인다면 교체를 잠시 중단하시고 기존의 분유를 좀 더 수유해 주시기 바랍니다. 교체 기간과 교체 비율은 아기의 소화 상태에 따라 조절이 가능한 점 참고해 주세요.

## BABY2

우리 아이 변비, 어떻게 극복할 수 있을까요?



### \*고민 있어요

생후 한달까지는 모유수유를 하다가, 얼마 전부터 분유만 수유하고 있어요. 모유만 먹을 땐 묽은 황금색변을 하루에 서너 번 보는 아가였는데, 어느날 부터 우리 아기에게 변비가 생긴 것 같아요. 하루 서너 번 보던 변을 하루 한 번 정도만 보고, 양도 적고 염소똥처럼 변이 많이 되어졌어요. 변비가 의심되는데, 혹 변비에 걸린거라면 어떻게 해야 하나요?

### 💬 걱정 말아요

모유를 먹던 아기라서 분유를 먹으면서 변이 단단해진 것일 수 있습니다. 아기가 많이 힘들어 하는지요? 아기들마다 배변 습관은 다를 수 있으며, 하루에도 여러번 변을 보다가도 며칠동안 변을 보지 못하는 경우도 있습니다. 대개 아기들의 배변패턴은 먹는 음식, 컨디션, 성장단계 등에 따라 수시로 달라질 수 있으니 아기가 크게 힘들어 하지 않는다면 조금 지켜보시는 것도 좋겠습니다. 아기의 먹는 양이 적절한지, 분유의 농도는 캔에 적힌 대로 조유하는지 등을 확인해 주세요. 아기의 체중 증가가 좋으면 잘 먹고 있다고 보셔도 됩니다. 또한 변의 묽기 양상을 조절하기 위해서 분유의 조유 농도를 변경하는 것은 좋지 못합니다. 사실 변이 묽어지려면 분유를 진하게 타서 장 안의 삼투압을 높여야 합니다. 지속적으로 아기가 변을 못 보고 불편해 한다면 따뜻한 손으로 아기 배를 시계 방향으로 살살 문질러 주시거나 아기의 무릎을 굽혀 배쪽으로 부드럽게 밀어주시며 장운동을 시켜주시는 것도 도움이 됩니다. 다만, 우리아기가 4~5일 이상 길게 배변하지 않는다면, 소아청소년과 의사와 상의를 해보시는 것이 좋습니다.

## BABY3

친구에게 항상 장난감을 빼앗겨요



### \*고민 있어요

최근 또래 아이들과의 모임이 잦은데요, 26개월 된 우리 딸아이는 다른 또래에 비해 키도 작고 몸무게도 적은 편입니다. 아무래도 우리 아이가 작고 힘이 없어 보이니 장난감을 빼앗기는 편이에요. 그래도 자기가 맘에 들어 하는 것은 있는 힘을 다해 반항하고 안 빼앗기려고 애씁니다. 이럴 땐 어떻게 해야 하는 걸까요? 남의 아이도 있다 보니 조심스럽습니다. 또 우리 아이가 계속 자신의 것을 빼앗길 때 스트레스를 받고 마음에 상처를 받을까 봐 걱정입니다.

### 💬 걱정 말아요

26개월이면 아직은 언어나 행동으로 자신의 의견이나 주장을 충분히 표현할 수 있는 시기가 아니므로 또래들 간의 분쟁시 어른들의 중재가 필요합니다. 특히 아이가 일방적으로 피해를 보는 상황의 경우, 아이 스스로 언어나 기타 행동 등으로 자신의 의사를 어느 정도 표현할 수 있을 때까지는 물리적으로 조절해 주셔야 합니다. 우리 아이가 일방적으로 장난감을 빼앗긴다거나 하는 상황은 어머님께서 중재해 주시되 우리 아이와 상대 아이에게 "이러이러하게 표현하고 노는 거야"라고 반복하여 일러주시기 바랍니다. 26개월이면 언어로서 자신의 의사를 충분히 표현하지는 못하지만 분노, 불안 등의 부정 정서는 충분히 느낄 수 있으므로 아이가 일방적으로 피해를 보는 상황은 조정해 주셔야 합니다. 이러한 어른들의 중재는 아이가 성장함에 따라 언어로서 어느 정도 자신의 의사를 표현할 수 있게 되는 시기에 자신의 주장이나 의견을 분명히 표현하는 아이로 자라게 하는데 영향을 줄 수 있으니 꼭 참고하세요.

# 엄마의 집밥 레시피



오징어볶음

2인분 기준

[재료]

양념(고추장 1½큰술, 고춧가루·다진 마늘·올리고당 1큰술씩, 설탕 ¼큰술, 매실청·청주·굴소스 ½큰술씩, 생강가루·후춧가루 약간씩), 오징어 1~2마리, 양파 1개, 당근·애호박·브로콜리 ¼개씩, 양배추 ½통, 대파 2대, 식용유·통깨 적당량씩

[만들기]

- ① 분량의 재료를 섞어 양념을 만든다.
- ② 오징어는 몸통 위쪽 절반은 링 모양으로 썬다. 아래쪽 절반은 대각선으로 칼집을 넣은 뒤 네모나게 썰고, 다리도 적당한 길이로 썬다.
- ③ 오징어에 양념을 바른다.
- ④ 양파는 채썰고, 당근은 두껍지 않게 반달 모양으로 썬다. 애호박은 길이로 4등분해 도톰하게 썰고, 양배추는 사각으로 먹기 좋은 크기로 썬다. 대파는 송송 썰고, 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 잘라 끓는 물에 데친다.
- ⑤ 뿔에 식용유를 두르고 중불로 예열한 뒤 당근, 양파, 양배추, 애호박, 브로콜리, 대파 순으로 넣고 볶는다.
- ⑥ ③의 오징어를 ⑤에 넣고 익히다 보글보글 끓는 소리가 나면 뚜껑을 열고 센 불로 조려 통깨를 뿌린다.

아이 입맛 사로잡는 한 그릇 요리, 반찬, 국, 일품요리 4가지.



달걀볶음밥

2인분 기준

[재료]

대파 1대, 쪽파 한 줌, 통조림 햄 ½통, 달걀 2개, 식용유·후춧가루·통깨 약간씩, 참기름·굴소스 1큰술씩, 진간장 ½작은술, 밥 2½공기

[만들기]

- ① 대파와 쪽파는 송송 썰고, 통조림 햄은 잘게 썬다. 달걀은 곱게 푼다.
- ② 팬에 식용유를 두르고 스크램블에그를 만든 후 따로 덜어둔다.
- ③ ②의 팬을 키친타월로 살짝 닦아내고 식용유를 넉넉히 두른 다음 대파를 넣고 볶아 파기름을 만든다.
- ④ ③에 참기름과 진간장을 넣은 뒤 끓기 시작하면 중불에서 5초 정도 더 둔다. 눌러붙지 않도록 한두 번 섞는다.
- ⑤ ④에 햄을 넣고 후춧가루를 뿌린 다음 스크램블에그와 굴소스를 넣고 섞는다.
- ⑥ ⑤에 밥과 쪽파를 넣고 뭉치지 않게 고루 퍼가면서 볶아 그릇에 옮겨 담고 통깨를 뿌린다.



## 갈비탕

2인분 기준

### [재료]

무 4cm 1토막, 양파 1개, 대파 1½대, 핏물 뺀 소갈비와 사태 1~2kg, 통후추·대추·국간장·소금·설탕 약간씩, 월계수잎 1장, 마늘 6쪽, 달걀 1~2개, 당면 적당량, 양념(진간장·고춧가루 3큰술씩, 고추장·다진 마늘·갈비탕육수 1큰술씩, 설탕 ½큰술, 참기름 ½큰술), 다진 마늘 1½큰술

### [만들기]

- ① 무와 양파는 껍질만 벗겨 덩어리째 준비하고, 대파는 이파리만 송송 썬다.
- ② 냄비에 소고기를 넣고 고기가 잠길 정도로 물을 부은 뒤 통후추와 월계수잎, 대파 뿌리를 넣고 익힌다. 뚜껑을 연 채 7~8분 정도 삶으면 잡내가 없다.
- ③ ②가 팔팔 끓으면 체에 밭쳐 국물은 버리고 찬물에 행군 다음 다시 고기를 냄비에 담고 남은 대파, 무, 대추, 양파, 마늘을 넣고 재료가 충분히 잠길 정도로 물을 붓는다. 뚜껑을 닫고 1시간 정도 문근히 끓인다.
- ④ 달걀흰자와 노른자를 분리해 달걀지단을 부친다. 당면은 미지근한 물에 투명할 정도로 5분가량 불린다.
- ⑤ 분량의 재료를 섞어 양념을 만든다.
- ⑥ ③이 완전히 끓으면 고기를 제외한 건더기를 건진다.
- ⑦ 국물은 식히고 무는 나박나박 썬다.
- ⑧ 국물을 다시 데우면서 국간장, 소금, 설탕을 넣고 다진 마늘을 체에 풀어 살짝 우려낸다.
- ⑨ 작은 냄비에 한 번 먹을 분량의 당면, 무, 고기, 국물을 담고 파, 달걀지단을 올려 한소끔 끓인다.



## 밀피유나베

2인분 기준

### [재료]

육수(물 1.5L, 대파 ½대, 다시말치 한 줌, 다시마 4×4cm 1장, 무 4cm 1토막, 멸치액젓 2큰술), 청경채·갯잎 1봉지씩, 알배기배추 1통, 표고버섯·팽이버섯·느타리버섯 1묶음씩, 숙주나물 ½봉지, 소고기 샤브샤브용 500g, 소스(다진 청양고추 1개 분량, 진간장 4큰술, 레몬청 1큰술)

### [만들기]

- ① 냄비에 멸치액젓을 제외한 분량의 육수 재료를 넣고 센 불에서 뚜껑을 닫고 끓이다 팔팔 끓으면 다시마는 건져내고, 약불로 줄여 15분 정도 문근히 끓인다.
- ② 청경채는 깨끗이 씻어서 큰 잎만 떼어내고 작은 포기를 그대로 사용한다. 갯잎은 꼭지와 아래쪽을 살짝 썰어 일자로 만든다. 알배기배추는 큰 잎만 조금 잘라낸다. 표고버섯은 머리 부분에 예쁘게 칼집을 넣고, 숙주는 깨끗이 씻는다.
- ③ 알배기배추, 소고기, 갯잎 2장, 소고기, 청경채 2장, 알배기배추 순으로 차곡차곡 쌓는다.
- ④ ③을 냄비 깊이보다 1cm 작게 자른다.
- ⑤ 전골냄비 바닥에 숙주나물을 갠 뒤 한가운데를 적당히 비워 ④를 세워 채운다. 가운데는 버섯으로 채운다.
- ⑥ ①의 육수 건더기를 체에 걸러내고 멸치액젓을 넣는다.
- ⑦ 분량의 재료를 섞어 소스를 만든다.
- ⑧ 식탁에 가스버너를 놓고 ⑤의 전골냄비를 올린 뒤 재료의 80%가량 잠길 정도로 육수를 붓는다. 소고기와 채소가 적당히 익으면 건더기를 건져 소스에 찍어 먹는다.

# 가렵고, 눈곱 끼고, 충혈된 눈... '결막염'



봄에는 눈이 간지럽고 빨개지며, 눈곱이 많이 낀다는 이들이 늘어난다. 이 시기 우리 눈을 괴롭히는 대표적인 원인은 '결막염'이다.

## 1 | 정의



결막염은 눈(안구)을 외부에서 감싼 점막 조직으로서 안구와 안검을 결합하는 결막에 염증이 발생한 것을 의미합니다.

## 2 | 원인

결막염의 원인은 세균, 클라미디아, 바이러스, 리케차, 진균, 기생충, 아토피, 화학제

품, 자외선, 먼지 등이 있습니다. 그 원인에 따라 세균성 결막염, 바이러스성 결막염, 알레르기성 결막염, 단순포진바이러스 결막염, 클라미디아 결막염, 임질 구균성 결막염 등으로 나뉩니다.

## 3 | 증상

원인에 따라 약간의 차이는 있지만 대개 약 1주가량의 잠복기를 거친 후에 눈 가려움, 눈물, 충혈, 눈부심 등의 증상이 나타납니다. 이 밖에도 안구 통증, 이물감, 발적, 부종, 눈곱 등의 증상이 나타납니다. 삼출물, 부종, 거뭇 눈꺼풀처짐, 결막 하 출혈, 유두 비대, 여포, 거뭇막 등의 증상이 발생할 수도 있습니다.

결막염의 증상은 발병 후 3~4일을 고비로 심해지며, 이후에는 점차 가라앉습니다. 대개 20일 정도 지나면 급성 증상이 소실됩니다.



## 4 | 진단

결막염은 문진, 세극등현미경 검사, 배양 검사 등을 통해 진단합니다. 세극등현미경 검사를 통해 충혈의 부위와 정도, 분비물의 양상, 결막 밑 출혈 여부, 결막의 유두 비대, 여포 생성 및 가생막 생성 여부, 각막염의 합병 여부 등을 살핍니다. 각막 플루레신 염색을 통하여 각막 상피 찰과상, 궤양, 수지상 각막 질환의 여부를 확인합니다. 염증이 심하거나 경험적 치료에 반응하지 않는 경우 원인균 배양을 통해 균을 동정합니다. 항생제 감수성 검사를 실시하여 적절한 항생제를 선택합니다.

## 5 | 치료

### ① 세균성 결막염

- 각막 플루레신 염색 시행 : 각막 상피 찰과상이나 궤양, 수지상 각막 질환의 유무를 확인합니다.

- 점안 항생제를 1일 4회, 5~7일 동안 사용합니다. 2개월 이상 소아에게는 광범위 항생제를 사용해도 무방합니다.

### ② 바이러스성 결막염

- 플루레신 염색을 시행하여 질환의 유무를 확인합니다.

- 차가운 수건으로 환부를 눌러 줍니다.

- 세균성 결막염과 식별되지 않는 경우 항생제를 사용합니다.

- 각막 침범이 없는 경우 7~10일 후에 안과 추적 관찰합니다.

### ③ 알레르기성 결막염

- 여러 가지 항원이 눈의 분비물, 충혈, 가려움증을 유발합니다.

- 차가운 수건으로 환부를 눌러 줍니다.

- 항히스타민, 항충혈 효과 안약을 점안합니다.

- 인공누액을 자주 점안합니다.

### ④ 신생아 결막염

- 균 배양 검사 및 그람 염색을 합니다.

- 에리스로마이신 안약을 사용하고 세프트리악손을 전신 투여합니다.

- 전신 감염증 유무를 조사하고, 입원 치료 여부를 소아과 전문의와 상의합니다.

### ⑤ 임균 감염

에리스로마이신 안약을 1일 4회 사용합니다.

### ⑥ 단순포진바이러스 결막염

Herpesid 안연고를 하루 5번 점안하고, 아시클로버(Acyclovir)를 경구 투여합니다.

### ⑦ 클라미디아 결막염

에리스로마이신 안약을 사용하고, 경구 투여합니다.

## 6 | 경과

결막염은 진단에 따른 적절한 치료가 이루어진다면, 대부분 합병증 없이 회복됩니다. 다만 드물게 다음과 같은 합병증이 발생할 수 있습니다.

### ① 각막 혼탁

유행성 각결막염의 경과 중 각막염이 발생하면, 검은자 부위가 미세하게 흐려져 시력이 떨어집니다. 대부분은 좀 흐려 보이는 정도이며, 수개월에서 수년 후에는 특별한 증상이 없이 회복됩니다.

### ② 안구건조증

결막에 심한 염증이 생긴 후에는 눈물을 만드는 세포가 손상되어 눈물층이 불안정해집니다. 이런 이유로 많은 환자들이 눈병을 앓고 난 후 눈의 불편감을 호소합니다.

### ③ 각막 궤양

바이러스에 의한 결막염을 앓고 있는 동안 신체의 면역이 약해집니다. 다른 세균이 함께 증식하여 더 심한 병을 일으킬 수 있습니다. 이중에서 각막에 심한 염증이 생겨 궤양이 발생하면 시력에 막대한 지장을 초래하며, 실명의 가능성도 있습니다.

이 밖에 드물게 결막 반흔, 안검하수, 눈물 점 협착, 누낭염 등이 발생할 수 있습니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

たつや 駅前店  
이자카야·모즈야키  
(タツヤエキマエテン)



오픈은 아침 8시. 가게가 열리면 'c'자형 카운터는 차례차례  
손님들로 채워진다. 그리고 1시간도 채 지나지 않아 활기가 가  
득한 공간으로 바뀌어간다. 택시 운전수 같이 아침시간대에  
일이 끝나는 손님에겐 집에 돌아가기 전 꼭 맥주 한 잔을 걸치  
고 돌아가게 되는 공간이다.



추천메뉴 1▶  
야키토리(닭꼬치)  
야키토리 주문은  
2개부터 가능하다.  
한 개의 가격은 190엔~





## ◀추천메뉴2

银杏(은행)

은행을 꼬치에 꽂아 구웠다.

살짝 알싸한 쓴 맛과 고소함이 술 안주로 그 만이다.

## 추천메뉴3▶

ガツ刺し(가츠사시)

신선한 호르몬에 파를 듬뿍 올렸다.

폰즈와 겨자소스로 상큼하게 먹을 수 있다



## ◀추천메뉴4

もつ煮豆腐(모츠니 두부)

모츠와 무 등의 뿌리채소, 곤약, 두부 등이 들어 있다. 두부보다 모츠 양이 많다.

잡내는 일절 없고 진한 된장맛이 술 안주로 딱이다.



★★★★☆☆

가게의 메뉴는 시바우라에서 직접 들여온 신선한 돼지 내장을 사용한다. 야키토리와 훗삐가 이 가게의 주 메뉴. 훗삐는 3냉이 기본이라고 불리우는 만큼 훗삐, 소주, 컵이 셋을 시원하게 하여 마신다. 이 스타일을 고집하여 이 가게를 찾는 단골손님이 꽤나 많다는 사실. 그리고 이제는 많이 없어진 흑훗삐를 맛볼 수 있다는 점도 매력이다.

·東京都渋谷区恵比寿南1-8-1 STM恵比寿ビル 1F

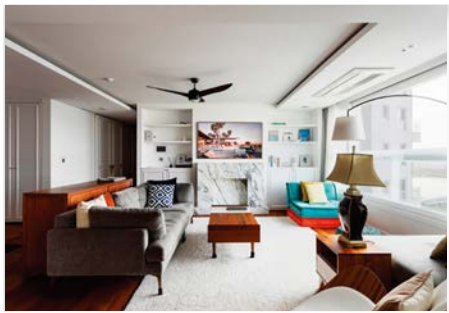
·영업시간 : [월~목]08:00~23:00[금/토]08:00~04:00[일/축]08:00~22:00

·定休日 : 不定休

·TEL : 03-3710-7375 ·<https://tabelog.com/>→たつや로 검색



# 파리지앵 감성



올해로 결혼 16년 차인 부부는 미국과 홍콩에서 약 7년간 생활하다 2년 전 귀국했다. 부부의 집은 약 156㎡(47평) 주상복합아파트로, 창밖으로 펼쳐지는 아름다운 한강 뷰가 이 집의 백미. “귀국 후 약 1년은 임시로 거처를 정해 지내다 지난해 지금의 집을 만났어요. 이 집을 선택할 때 남편 직장과 아이 학교와의 인접성, 주변 인프라, 교통 등 모든 것을 고려했는데 무엇보다 저희 마음에 들었던 건 창밖으로 펼쳐지는 아름다운 한강 뷰였죠. 소파를 TV가 아닌 창을 바라보는 쪽으로 배치한 것도 창밖 풍경을 온전히 감상하고 싶은 마음이 컸기 때문이에요.” 부부는 비교적 확실한 리모델링 방향을 가지고 있었다.

주방과 거실, 방과 서재 등 집 안의 모든 곳이 마치 하나의 공간처럼 유기적으로 연결되면서 동시에, 필요 시 개별 공간으로서의 역할에도 충실할 수 있게 설계하고 싶었다. “이 아파트는 양쪽으로 열리는 슬라이딩 방식의 문이 많아요. 특 징은 닫으면 완벽한 개별 공간이 되지만 활짝 열면 문을 사이에 둔 두 곳이 마치 하나의 공간처럼 보인다는 거죠. 약간의 구조 변경과 슬라이딩 도어 덕에 공간의 독립성과 개방성을 동시에 만족할 수 있었어요. 숨은 공간(hidden space)도 최

클래식과 모던 그리고 프렌치 스타일이 적절히 어우러진 부부의 집은 멋과 실용성을 동시에 충족한다.

대한 만들지 않으려고 노력했어요. 집 구석구석 햇빛이 들어오길 바라기도 했거니와 경험상 눈에 띄지 않는 공간은 결국 창고가 되어버리고 말더라고요.” 부부는 리모델링 계획을 실현하기 위해 대대적인 레이아웃 변경을 진행했다. 먼저 방의 크기를 줄여 가족의 공용공간이자 집의 중심이 되는 거실을 대폭 넓혔다. 또 주방의 팬트리 를 없애는 대신 개방형 홈 바를 마련했다. 부부 침실에도 변화를 줬다. 거실에 부부 침실의 면적을 조금 내어주고, 부속품처럼 포함돼 있던 드레스 룸과 작은 테라스를 철거해 공간을 좀 더 쾌적하게 재단장했다.



유럽의  
어느 가정집처럼





이 집을 설명하는 키워드 하나를 꼽으라면 ‘클래식’이 아닐까? 집에 들어서자마자 만나게 되는 자연스러운 나무 질감의 월넛 소재 중문부터 티크 소재 원목마루, 풍부한 베인(vein) 무늬가 인상적인 글로시한 대리석과 벽난로, 세월의 흔적이 느껴지는 가구에 이르기까지 유럽 어느 공간으로 순간 이동한 듯 클래식한 감성으로 가득하다. “이런 분위기는 저희 가족이 평소 좋아하는 스타일이고, 동시에 오랜 외국 생활을 통해 가장 익숙해진 모습이기도 해요. 요즘 유행하는 스타일은 아니지만, 트렌드라고 해서 반드시 따라갈 필요는 없다고 생각해요. 가족의 취향과 라이프 스타일이 함축된 공간, 이것에 방점을 찍고 집의 그림을 그려나갔죠.”



중후한 느낌이 나는 진한 브라운 컬러 마감재와 가구가 주를 이루는 이 집에서 중요한 역할을 하는 아이템이 있으니 바로 비비드한 컬러감을 뽐내는 가구와 소품들이다. 무거운 컬러 사이에 무심하게 놓인 레드, 옐로, 민트 등 그야말로 짱한 컬러 아이템들은 공간에 활력을 주는 것은 물론이고, 힙한 무드까지 더한다. “티크와 월넛처럼

중후한 분위기를 내는 진한 우드 컬러에는 의외로 따뜻한 느낌이 나는 비비드 컬러가 잘 어울려요. 반면 화이트, 베이지 같은 내추럴 컬러가 주조색으로 쓰인 공간에는 베이지나 크림, 명도 낮은 그레이 등 뉴트럴 컬러가 잘 어울리지요.” 이번 시공을 맡은 박실장의 설명이다.



## 레이아웃의 변화로 만들어낸 이국적인 공간



부부가 리모델링을 앞두고 가장 고민을 많이 한 부분은 집의 구조 변경이었다. 미래까지 생각했을 때 원하던 집의 모습이 있었기 때문이다. “딸이 올해로 열네 살이 되었어요. 대학에 들어가면 집을 떠날 계획이라 부부만 남을 상황까지 고려한 리모델링 계획이 필요하다고 판단했죠. 저희가 도출해낸 결론은 한마디로 오픈 하우스! 가족의 주 소통 공간인 거실을 중심으로 집 안 모든 곳이 마치 하나의 공간처럼 유기적으로 연결되지만, 문을 닫으면 개별적으로 분리돼 각 공간의 성격이 살아나는 그런 집을 목표로 구조 변경에 돌입했어요.”

필요 시 개별 공간으로서의 역할도 충실히 해야 하는 만큼 각 공간의 문을 없앨 수는 없었다. 하지만 일반 문을 설치할 경우 오픈된 공간 느낌을 낼 수 없을 것으로 판단해 떠올린 아이디어가 바로 ‘양문 개폐형 슬라이딩 도어’. 거실과 맞닿아 있는 부부 침실의 벽체를 침실 쪽으로 최대한 이동해 거실 면적을 넓히고, 침실 입구에는 가능한 한 크게 슬라이딩 도어를 설치했다. 이로써 문을 활짝 열면 하나의 공간처럼 보이는 것은 물론 이국적인 분위기까지 연출된다. 집은 시간을 가두는 곳이라 했던가. 가족 모두가 좋아하는 요소로 공간을 가득 채운 부부는, 마주하는 현재의 시간 그리고 앞으로 맞이할 내일의 시간이 집에 머무를 수 있도록 모든 준비를 마쳤다.

# 하지 말 걸 그랬어



연애 속 사적인 영역을 지키지 못해 일어난 웃픈 에피소드들.

## 사라지지 않는 구남친의 잔해



남친의 절친들과 함께 만나 몇 번 어울리다 보니 자연스럽게 친해졌다. 남친 없이 그들과 따로 만날 정도로 친밀한 사이도, 따로 연락하는 정도의 친분도 아니지만 그들 중 몇 명이 먼저 인스타그램 팔로우를 해 나도 맞팔을 했다. 피드에 게시물을 올릴 때마다 서로 '좋아요'를 누르는 사이. 남친의 절친들과는 딱 그 정도의 사이였다. 문제는 남친과 헤어지고 나서도 그 절친들이 여전히 내 게시물에 '좋아요'를 누르고 댓글을 단다는 것이다. 남친과 이별했다고 해서 그들과도 무 자르듯 관계를 끊어야 하는 건 아니지만 처음부터 남친이라는 연결고리로 이어져온 관계이기에 애매한 기분이 든다. 장난스럽게 단 댓글을 마냥 모른 척할 수도 없고.

## 커플앱의 부작용



만난 지 며칠인지 세거나 기념일을 시골벽적으로 챙기는 편이 아니라 커플앱은 한 번도 사용해 본 적이 없었다. 지금 남자친구가 커플앱을 깔자고 해 처음으로 다운로드했다. 서로의 위치가 실시간으로 공유돼 둘 중 한 명이 약속 시간에 늦을 때면 어디쯤 오고 있는지 확인하며 놀리곤 했다. 둘이 찍은 사진을 커플앱으로 공유하는 것도 특별한 추억을 쌓는 기분이었다. 처음에는 그저 놀이 같고 재미있었지만 지금은 앱을 지우고 싶어 미칠 지경이다. 배터리 잔량까지 체크할 수 있으니 '배터리가 없었어' 같은 소소한 거짓말도 못하게 되어버렸다. 게다가 나도 모르게 그의 위치를 자꾸만 확인하게 된다. 피곤하다 정말.



## 알고리즘으로 들켜버린 뇌 구조

유튜브 광고에 시달리는 걸 보며 딱하다는 생각이 들어 별 생각 없이 유튜브 프리미엄 계정을 공유했다. 간과했던 건 귀신 같은 유튜브 알고리즘! 가끔은 내 생각을 나보다 유튜브가 더 잘 아는 것 같다는 생각이 들 정도로 맞춤형으로 띄워주는 영상들을 그가 들여다본다고 생각하니 당황스러움에 얼굴이 새빨개졌다. 내가 무슨 생각을 하고 있는지, 무어에 관심이 있는지 실시간으로 들린 기분이다.

## 노트북만은 사수할 걸 그랬어



우리 집에 자주 놀러 오는 그에게 노트북 비번을 알려줬다. 같이 영화를 보거나 인터넷 서핑을 할 때마다 비번을 풀어주는 게 귀찮기도 했고 감추고 있는 것이 많은 사람처럼 보일까 신경 쓰였기 때문이다. 그 이후로 남친이 집에 오기 전에 할 일이 하나 더 생겼다. 노트북에 남겨진 기록을 지워야 하기 때문이다. 검색창에 남겨진 기록은 나의 뇌 구조를 고스란히 전시하는 거나 마찬가지니까. 인터넷 방문 기록 삭제와 쿠키 삭제까지 해도 그가 내 노트북을 들여다보고 있으면 마음이 불안하다.

## 더 이상 카톡할 수 없는 사이



남친에게 초딩 조카가 있다. 워낙 아이들을 좋아 하는 편이라 내가 보고 싶다고 졸라 먼저 만난 적도 많다. 어느 날 휴대폰이 새로 생긴 남친의 조카와 카톡 친구를 맺었다. 친동생 같고 친 조카 같기도 한 그 아이와 간간이 카톡을 주고받았다. 문제는 남친과 헤어졌는데도 자주 카톡이 날아 온다는 것이다. 조금 더 크면 알게 되겠지. 우린 연락할 수 없는 운명이라는 것을.

## 끊을까 말까



최대 4명까지 공유할 수 있는 넷플릭스 계정에 자리가 남아 그에게 한 자리, 평소 친하게 지내는 그의 여동생에게 한 자리를 내어줬다. 그렇게 1년 정도 넷플릭스를 구독하다 하나둘 늘어만 가는 고정 지출을 줄이기로 마음먹고 넷플릭스를 해지하려 했다. 구독 해지 버튼을 찾다 보니 눈에 띈 두 개의 프로필. 불필요한 소비를 줄이고 싶은 마음이 간절하지만 막상 넷플릭스를 끊으려 하니 야박한 자린고비처럼 보일 것 같아 몇 달째 망설이고 있다.

## 판도라의 상자

그와 오래 만나다 보니 서로의 휴대폰 비밀번호 패턴을 자연스럽게 알게 됐다. 하루는 장난 삼아 '누가 더 패턴을 빨리 푸냐' 내기를 하다 그가 나의 휴대폰 잠금을 봉인 해제하고 말했다. 이를 계기로 서로의 비밀번호를 확인하게 됐지만 굳이 바꾸는 것도 귀찮고 또 이상해 보일 것 같아 딱히 바꾸진 않았다. 그가 나보다 먼저 잠들어버린 어느 날 덩그러니 놓여 있는 그의 휴대폰을 바라보다 나도 모르게 훑린 듯이 잠금 해제를 하고야 말았다. 이내 이성을 되찾고 다시 그의 머리맡에 고이 놔두었지만 자주 휴대폰 속을 들여다보고 싶은 욕망이 일어 괴롭기만 하다.

# 행복한 책 읽기 5월의 추천 도서



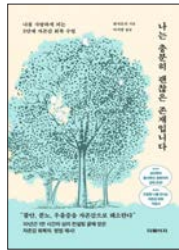
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

나는 충분히 괜찮은 존재입니다

저자: 취사오리

출판사: 더페이지



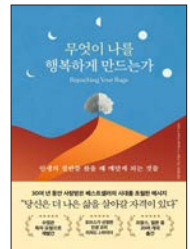
이 책의 저자는 10년 넘게 1만 시간 이상의 심리 상담을 해오면서 인간의 자존감이 개인의 심리 상태와 사회적 활동에 어떤 영향을 미치는지 연구하고 검증했다. 그녀는 자존감의 심리학적 모델을 ‘어린 시절의 트라우마, 자아 정체성, 수치심, 완벽주의’라는 4가지 관점에서 분석한 뒤 자신을 받아들이는 법을 알려주고 보다 안정적인 자존감과 내면적 가치관을 정립할 수 있도록 돕는다.

:: 두번째 행복 도서

무엇이 나를 행복하게 만드는가

저자: 리처드 J. 라이더, 데이비드 A. 사피로

출판사: 북플레저



아무 걱정 없이 행복하게 웃어본 적이 언제인지 기억이 나는가? 어느 순간부터 행복과 활기를 잃고 정체된 삶을 살아가고 있다. 이 책에서는 행복한 삶이란 무엇인지 근본적인 물음을 던진다. “무엇이 나를 행복하게 만드는가?”라고 묻는 질문에 지금 내 삶을 이루고 있는 것들을 되돌아보고, 이 모든 것이 나를 과연 행복하게 해주는지 생각하게끔 한다. 성공보다 성취를, 목적지가 아닌 과정의 중요성을 강조하며, 내면의 통찰력을 통해 더 건강한 선택을 할 수 있도록 도와준다. 바람직한 삶을 위해서 어깨를 짓누르는 인생의 짐을 덜어내고, 과감하게 버리고, 지혜롭게 나만의 인생을 소유하자. 당신은 더 나은 삶을 살 자격이 있다. 마지막까지 나의 삶을 사랑하는 사람으로 살길 바란다.