

보령 머드축제



‘여름축제’ 하면 한국의 대표적인 ‘보령 머드축제’를 빼놓을 수 없습니다. 보령 머드축제는 매년 7월 충남 보령시의 대천 해수욕장에서 열리고 있습니다. 1998년에 시작된 보령 머드축제는 매년 한국인뿐만 아니라, 많은 외국인 관광객들이 찾는 세계적인 축제입니다. 보령 머드축제에서는 피부에 좋은 머드분말을 이용한 머드마사지, 머드씨름대회, 머드슬라이딩 등, 다양한 프로그램으로 꾸며져 지루할 틈이 없습니다.



머드란?

머드는 ‘물기가 있어 질척한 흙’이란 뜻으로 보통 진흙을 함유한 점토성 물질과 동식물들의 분해산물과 토양, 염류 등이 퇴적되어 오랜 세월 지질학적, 화학적 및 미생물의 분해작용을 받아 형성된 것이다.



세계 최대 규모 야외 음식 축제로 손꼽히는 '테이스트 오브 시카고'(Taste of Chicago). 이 행사는 1980년 7월 4일 시카고 지역의 일부 요식업소가 "시민에게 한 자리에서 다양한 음식을 맛볼 기회를 제공하자"는 취지로 음식 축제를 연 것이 계기가 되었습니다. 1981년부터 시 당국의 지원 속에 그랜트파크로 장소를 옮겨 개최되면서 매년 시카고 시민은 물론 전세계 식도락가와 관광객 300만 명 이상이 찾는 대표적인 음식축제로 자리잡았습니다.

테이스트 오브 시카고

7월 특집

산 페르민 축제

스페인 나바라 지역의 팜플로나라는 도시에서 행하는 축제로 '토마토 축제'로 이름난 라 토마티나와 더불어 유명합니다. 매년 7월 6일 정오부터 7월 14일 자정까지 열립니다. 3세기 말 지역의 주교이자 도시의 수호 성자였던 산 페르민을 기념하는 것이 그 유래라고 합니다.

1324년부터 축제가 열렸으므로 정말로 유서깊은 축제입니다.



825m에 달하는 거리를 황소와 함께 달리는 '엔시iero(Enciero)'는 산 페르민의 핵심이자 정체성으로 꼽힙니다. 축제 이튿날인 7월 7일부터 14일까지 총 8회, 매일 아침 8시에 펼쳐집니다. 사람들은 흰옷에 빨간 액세서리를 착용해 소를 유인하며 짜릿한 질주를 즐깁니다.



로열 에든버러 밀리터리 타투(Royal Edinburgh Military Tattoo)는 스코틀랜드 수도인 에든버러의 에든버러 성(Edinburgh Castle) 에스플라네드(Esplanade)에서 영국군, 영연방 및 타국의 군악대, 예술공연팀이 매년 공연하는 세계에서 가장 유명한 밀리터리 타투입니다. 이 행사는 매년 8월 3주간 열리는 에든버러 국제 페스티벌(Edinburgh International Festival)의 하나로 개최됩니다.



공연은 8월에 3주간에 걸쳐서 평일 저녁 9시와 토요일 6시 30분과 10시 30분 두 차례에 걸쳐 진행됩니다. 2012년에는 불꽃놀이가 포함되었고 2005년부터는 소리와 빛의 쇼(sound and light show, 유적지나 건물 등을 조명하고 그 연혁이나 역사를 내레이션, 음향 효과, 음악 등에 의해 연출적으로 해설하는 쇼)가 도입되었습니다.

로열 에든버러 밀리터리 타투

잘츠부르크 페스티벌

모차르트와 카라얀의 고향인 오스트리아 잘츠부르크에서 시작된 ‘잘츠부르크 페스티벌’. 축제는 오페라와 관현악 콘서트뿐 아니라 실내악과 독주회, 연극을 아우르는 종합 예술제로 전 세계 유일의 위상을 과시하고 있다. 잘츠부르크 페스티벌은 제1차 세계대전의 포연이 채 가시지 않은 1920년, ‘평화를 위한 예술가들의 행동’이라는 뜻을 담아 극작가 후고 폰 호프만슈탈, 작곡가 리하르트 슈트라우스 등의 주도로 시작됐다. 1956년 이 도시 출신의 지휘 거장 헤르베르트 폰 카라얀이 예술감독을 맡으면서 축제의 명성과 규모는 한층 뛰어올랐다. 가장 오랜 기간 세계 오케스트라계의 최고봉으로 군림해온 빈 필하모닉 오케스트라가 이 축제의 실질적 ‘상주 악단’ 역할을 맡는다.



잉글랜드의 사우스웨스트 잉글랜드 서머싯주에 위치한 필튼 농장에서 열리는 현대 종합 예술 페스티벌로 1970년 페스티벌이 열리는 지역의 농장주 마이클 이비스(Michael Eavis)가 처음으로 개최한 후 현재까지 열리고 있는 영국 최대 규모의 뮤직 페스티벌이자 유럽을 대표하는 뮤직 페스티벌.

이 축제는 현대 음악 및 가요 축제로 가장 널리 알려져 있으나, 서커스, 극, 코미디, 춤, 카바레 등 다양한 예술 축제도 열립니다.



5년 간격으로 축제 장소 땅의 회복을 위해 안식년을 지내는데 이는 마이클 이비스의 농장의 회복을 고려한 친환경적인 발상입니다.

글래스톤베리 페스티벌

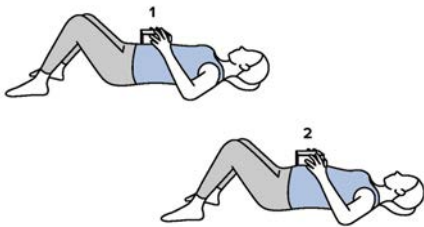
폐 운동하세요!



휴대폰을 보는 사이 나도 모르게 호흡을 멈추고 있다면? '스크린 무호흡증'에서 벗어나게 해 줄 호흡 운동.

01

01 | DEEP BREATHING



●●● #호흡 컨트롤 능력 향상 ●●●

work▶ 하루에 20회 1세트 반복 한다.

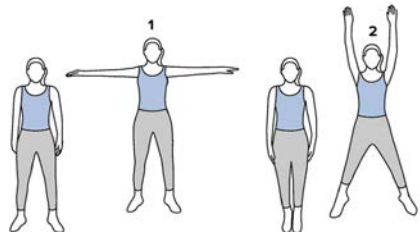
- ① 등을 대고 누운 상태에서 다리를 약 90도 구부린다.
- ② 손을 배에 올려둔 상태에서 배가 부풀어 오를 정도로 코로 숨을 깊이 들이마신 뒤 입으로 숨을 최대한 내뿜는다. 들숨은 약 4초, 날숨은 약 6초 유지하는 것을 한 동작으로 한다.

02 | JUMPING JACK

02

work▶ 하루에 10회 3세트 반복한다.

- ① 바로 선 자세에서 팔을 바닥과 수평이 되도록 뻗으며 점프한다. 다시 점프를 하며 바로 선 자세로 돌아온다.
- ② 팔을 위로 올린 채 점프한다. 다시 점프하며 바로 선 자세로 돌아온다. 이때 발바닥이 바닥에 닿지 않도록 주의한다.



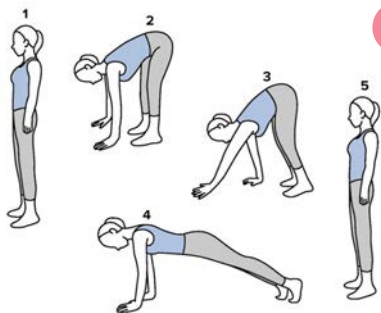
●●● #심폐 지구력 향상 ●●●

03 | ARM WALKING

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

①,② 바로 선 자세에서 무릎을 최대한 펴고 손바닥이 바닥에 닿게 한다.

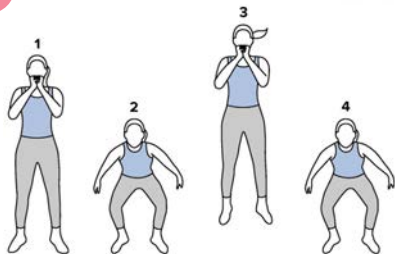
③,④,⑤ 팔과 어깨에 지나친 무리가 가지 않을 정도로 한 손씩 교차해 앞쪽을 짚으며 이동한다. 어깨와 몸통이 수평이 되는 위치에서 멈춘 뒤 바로 선 자세로 돌아온다.



03

●●● #어깨 가동력 향상, 코어 안정성 향상 ●●●

04



●●● #하체 근력 강화, 협응력 향상 ●●●

04 | JUMPING SQUAT

work▶ 하루에 15회 2세트 반복 한다.

①,② 다리는 골반 너비로 벌리고 손은 앞으로 모은 상태에서 준비. 손을 뒤로 뺀으며 앉는다. 이때 무릎이 발가락을 넘지 않도록 주의한다.

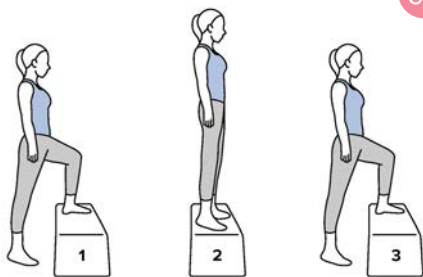
③,④ 손을 앞으로 모으며 점프한다. 2번 자세로 빠르게 앉으며 반복한다.

05 | BOX STEP UP

work▶ 하루에 60초 2세트 반복 한다.

①,② 바르게 선 자세에서 준비. 박스 위에 한 발을 올려 무게중심을 앞으로 보내면서 뒷발을 올린다.

③ 처음 박스에 올린 발의 반대쪽 발을 뒤로 보내며 박스에서 내려온다. 이때 몸은 곧은 자세를 유지한다.



05

●●● #하체 근력 강화, 폐활량 향상 ●●●

'스크린 무호흡증'이란?

멈춰 있는 컴퓨터 모니터나 스마트폰 화면에 집중할 때, 무의식중에 호흡이 멈추는 현상을 인지할 때가 있다. 이를 일명 '스크린 무호흡증(screen apnea)'이라 일컫는다. 이 현상은 아직 의학적으로 공식 검증된 호흡 장애는 아니지만, 여러 실험을 통해 보고되고 있다.

민감성에도 종류가 있다?



"너 혹시 'S'야?" 민감성 피부 고민 맞춤 해결사 #피부MBTI.

다 같은 민감성이 아냐

“원래는 건성이었는데 민감성으로 바뀐 것 같아.” 환절기, 떨어진 피부 컨디션에 대한 이야기를 나누다 보면 흔히 듣는 얘기다. 그런데 ‘건성’과 ‘민감성’은 완전히 다른 영역이다. 피부 수분도와 자극에 대한 반응을 기준으로 하기 때문에 건성이면서 민감성일 수도, 지성이면서 민감성일 수도 있다. 미국의 피부과 전문의 레슬리 바우만 박사는 피부 유형을 나눔에 있어 포괄적인 분류 한계에서 벗어나 세분화된 분류법을 제시했다. 즉, 4가지(지성(Oily) - 건성(Dry), 민감성(Sensitive) - 저항성(Resistant), 색소성(Pigmented) - 비색소성(Non-pigmented), 주름(Wrinkled) - 탱탱함(Tight))을 기준으로 피부 유형 체계를 총 16가지로 정리할 수 있다. 피부 타입의 ‘MBTI’인 셈. 이에 따르면 민감한 피부도 ‘건성 민감성(DS)’과 ‘지성 민감성(OS)’으로 나뉜다. 그냥 민감성 제품을 선택했을 때 지금 내 피부에 필요한 제품이 아닐 수도 있는 것. “주관적인 피부 감각을 근거로 판단한 후 화장품을 선

택할 때 오류가 발생하죠. 설문과 측정 기기 등을 통해 보다 객관적인 자가 진단법이 발달되었습니다. 본인의 피부 타입을 정확하게 측정하고, 그에 맞는 스킨케어를 하는 것이 중요합니다.” 유앤영피부와 김지영 원장의 말처럼 스스로 민감성 피부임을 진단하기보다는 객관적 지표에 근거한 진단이 무엇보다 중요하다.

건성 민감성(DS) vs 지성 민감성(OS)

건성 민감성(DS) 피부는 건조함만 느끼는 일반 건성 피부와 달리 화끈거림이나 각질과 붉은 기를 동반하는 증상이 나타난다. 주로 피부가 얇을 때 건성 민감성(DS)에 해당하는 경우가 많고, 외부 환경에 대한 반응성이 높아 피부 문제가 쉽게 유발된다. 알레르기나 아토피피부염 및 비염 등 면역력과 관련된 질병 동반 가능성이 높다. 민감성 피부에 맞는 스킨케어 방법을 따랐을 때 피지 컨트롤이 원활하지 않고, 지성 피부에 맞는 스킨

케어 방법을 따랐을 때 홍조가 올라오는 역설적 상태라면 지성 민감성(OS) 피부에 해당한다. 과다 피지 분비로 인한 만성 피부 염증 때문에 피부 트러블과 색소침착이 발생하기 쉽다. 외부 환경뿐 아니라 감정 변화에 따라서도 피부가 잘 붉어지고 자극받는다. 미파문피부와 문득근 원장은 “개인별 피부 특징이 각기 다르기 때문에 제품을 일률적으로 선택하는 것은 위험해요. 번거롭더라도 패치 테스트를 진행한 뒤 불편함이 없는지 확인해야 합니다”라며 개인 맞춤형 스킨케어의 중요성을 강조한다.

DS SOLUTION

수분 UP 장벽 손상 DOWN

피부 장벽이 손상을 입은 상태라면 경피의 수분이 크게 소실되어 피부가 수분을 머금지 못하고 금세 건조해진다. pH가 산성일 때 장벽 회복이 원활하기 때문에 장벽 케어 기능이 포함된 약산성 클렌저 등을 사용해 피부 pH 균형을 맞추고, 세라마이드와 콜레스테롤, 지방산 밸런스를 잡아 탄탄한 보습 장벽을 세우는 것이 중요하다.



①닥터 바바라 스템 밸런싱 토너 베타글루칸과 판테놀이 자극받은 피부를 진정시키고, 히알루론산이 수분을 탄탄하게 채워준다. pH 밸런스를 조절하는 슈가 바이오벡터가 산성 보호막을 강화한다. 150ml 9만3000원.

②파이코어 디퍼런스 수딩크림 블루바이옴 리페어 피부 장벽 구성 요소는 물론, 피부 장벽을 둘러싼 환경을 고려한 토털 장벽 케어 크림. 피부 본연의 건강을 회복하고, 최대 100시간 보습 지속 효과를 자랑한다. 50ml 3만5000원.

③에스트라 아토베리어365 크림 특수한 캡슐 테크놀로지에 고밀도 세라마이드를 결합해 손상된 피부 장벽의 빈틈에 유효 성분을 전달하고 오랫동안 남아 있도록 돕는다. 80ml 3만3000원.

DS SOLUTION

피지 DOWN 피부 면역 UP

지성 민감성(OS) 피부는 그야말로 진퇴양난. 약산성 클렌저를 사용하면 피지가 제대로 제거되지 않고, 피부에 남아 있는 불필요한 피지가 산화해 피부를 자극하는 악순환이 반복된다. 피지를 자극 없이 제거하려면 글라이콜릭산이나 살리실산의 사용을 자제하고, 하이드록시산이나 LHA가 함유된 아이템으로 피지를 적정량 걸러내야 한다.

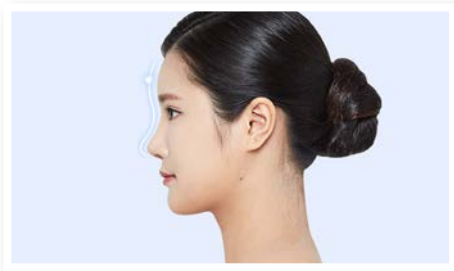


①파티온 노스카나인 트러블 클리어 토너 민감성 피부를 즉각적으로 진정시키는 소듬해파린을 담았다. PHA와 LHA로 각질을 부드럽게 제거하면서 수분을 끌어당겨 피부가 매마르지 않도록 돕는다. 200ml 2만3000원.

②라 메르 모이스춰라이징 프레쉬 크림 포물러가 피부에 닿는 순간 젤 타입 크림 구조로 변하는 딜리버리 시스템을 적용했다. 피부 깊숙이 유효 성분을 고르게 분산시키고 이상적인 유수분 밸런스를 유지한다. 60ml 55만원.

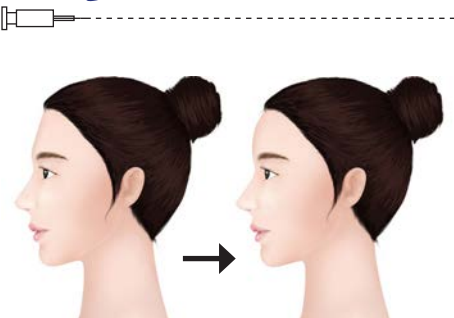
③어글리 러블리 피그 마스크 부드러운 오일밤 텍스처에 물에 녹는 수크로오스와 트레할로오스를 스크럽 성분으로 활용해 각질을 자극 없이 깔끔하게 제거한다. 100ml 2만8000원.

매끄럽게 이어지는 입체감 있는 이마



이마는 얼굴 면적의 1/3가량을 차지하며 개인의 프로파일 이미지를 좌우하는데 큰 영향을 끼치는 부위이다.

이마 볼륨성형이란?



볼륨 이마성형은 개인의 이마 형태에 따라 맞춤형 보형물로 입체감을 살리는 이마성형의 방법으로 꺼진 정도가 심하거나 볼륨 있는 이마를 원하는 경우에 적합합니다.

수술대상 & 수술 효과



▶ 수술대상

CASE 01

눈썹 뼈 돌출

CASE 02

납작한 이마

CASE 03

굴곡진 이마

CASE 04

누운 이마

CASE 05

좁은 이마

CASE 06

넓은 이마

▶ 수술효과

● 입체적인 작은 얼굴

볼록한 이마로 입체적인 얼굴라인뿐 아니라 작아진 얼굴을 가질 수 있습니다.

● 여성스러운 이미지

이마의 입체적인 볼륨으로 세련되고 여성스러운 이미지를 가질 수 있습니다.

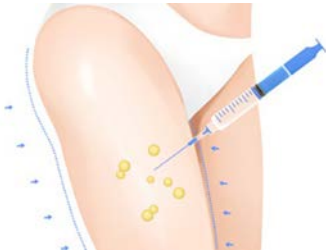
● **또렷한 인상**
시원하고 또렷해 보이는 인상을 가질 수 있습니다.

● **동안 효과**
이마의 잔주름 개선뿐 아니라 굴곡 없는 볼륨감을 만들기 때문에 어느 각도에서 보아도 어려보이는 효과가 있습니다.

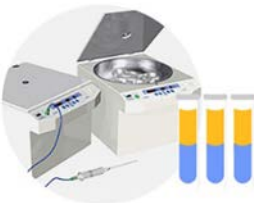
시술과정



이마 자가지방 이식



① 얇은 관을 통해 허벅지, 복부 등에서 지방을 채취합니다.



② 원심분리기를 통해 불순물을 제거하고 순수 지방 세포만을 추출합니다.



③ 미세한 특수 주사바늘로 생착률을 최대한 높일 수 있도록 피하층에 균일하고 섬세하게 주입합니다.

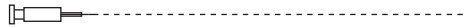


④ 자연스러운 이마 라인이 완성됩니다.

▶ 이마 자가지방이식 장점

- 자가지방으로 이물감이 없는 안전한 시술
- 자가지방을 이용하기 때문에 부작용 가능성 적음
- 얇은 주사 바늘로 시술하기 때문에 흉터 걱정 없음
- 다른 부위(귀족, 턱, 앞광대 등)까지 동시에 시술 받을 수 있음
- 특정 부위에 축적된 지방을 제거하여 바디라인 보정

수술 후 주의사항



- 수술 후 7일간은 미음, 주스, 우유 등의 유동식을 드시는 것이 좋습니다.
- 딱딱하고 질긴 음식은 4주 정도 피하시는 것이 좋습니다.
- 잘 때에는 엷드리거나 딱딱한 베개보다는 폭신한 베개를 높게 하여 주무시는 것이 부기나 통증의 완화에 도움이 됩니다.
- 강한 충격에 주의하는 것이 좋습니다.
- 강한 운동과 사우나는 4주간 피하시는 것이 좋습니다.
- 음주와 흡연은 상처의 회복을 더디게 하므로 수술 후 최소 4주간은 피하시는 것이 좋습니다.

반대라서 끌리는 보색 메이크업



반대라서 빛나는 보색처럼 무수한 충돌 속에서도 운명처럼 하나가 될 너와 나. 그리고 우리.



따뜻한 옐로와 푸른 퍼플이 만나면 색상 대비는 더욱 극명해진다. 옐로빛을 띠는 메이크업포에버의 아티스트 새도 앤 파우더 블러시 #M 408을 광대와 눈을 감싸듯 퍼 바르고 맥의 벨룩스 브로우 라이너 #쿨 딥 브라운 컬러를 콧등에 콕콕 찍어 자연스러운 주근깨를 표현했다.



얼굴을 뒤덮은 신비로운 보랏빛의 향연. 크리니크 #팬지팝 블러셔를 스펀지에 얹어 눈 옆 C존을 중심으로 턱 라인까지 불규칙한 모양의 선으로 이어 수채화 물감이 번지듯 연출한다. 스펀지에 남은 양으로 눈 머리와 콧등까지 이어 퍼 바른 뒤 블러셔와 비슷한 색감의 맥 레트로 매트 립스틱 #올파이드업으로 입술을 중앙부터 퍼지듯 채운다. 블러셔를 발랐던 스펀지로 입술 외곽이 경계 지지 않도록 마무리했다.



또렷한 옐로를 아이 존의 포인트 컬러로 활용할 경우 얼굴이 한층 화사해지는 효과를 누릴 수 있다. 매끈하게 정돈된 피부 위에 핸들링이 자유로운 나스 하이 피그먼트 룽웨어 아이라이너 #션셋 블레바드로 아이 홀을 따라 둥글게 라인을 그려준다. 입술은 디올 뷰티의 루즈 디올 포에버 스틱 #100 포에버 누드 룩으로 은은한 생기를 불어넣었다.



언뜻 날카로운 블록 라인이지만 차분한 퍼플 컬러와 함께하면 포인트 룩으로 더할 나위 없다. 은은하게 핑크 기가 도는 맥의 컬러 엑세스 젤 펜슬 아이라이너 #다크더티레드로 눈머리부터 꼬리까지 직선을 그려준다. 연한 코랄빛을 띠는 맥 글로우 플레이 브러시 #그랜드를 볼 중앙에 넓게 펴 바른 다음 코랄 컬러인 디올의 루즈 디올 포에버 리퀴드 #100 포에버누드를 가볍게 얹었다.



옐로와 블루, 레드와 그린의 한데 모여 서로를 돋보이게 한다. 눈두덩은 옐로 컬러의 맥 아이샤도 #클롬옐로우로 컬러를 입히고, 입술은 누디한 핑크 컬러의 맥 파우더 키스 리퀴드 립컬러 #989 멀잇오버로 채웠다.



볼 위를 장식한 꽃의 잔상이 선명하다. 은은한 핑크빛으로 발색되는 디올 로지 글러우 #012 로즈우드를 볼부터 콧등까지 이어지듯 두드려 바르고, 볼과 콧등에 모양도 색도 제각각인 노란색 꽃잎을 불규칙하게 붙인다. 입술은 광택이 나는 플럼 레드 컬러의 나스 어데이셔스 립스틱 #옥스블러드 버건디로 외곽을 스머지해 풀 립으로 연출했다.

올여름 필수템 실버 스니커즈



올 여름 스니커즈를 딱 한 켤레만 쇼핑할 수 있다면? 단연 실버죠!

실버 스니커즈, 셀럽처럼 신는 방법



실버는 캐주얼하고 가벼운 느낌이 강한 컬러이지만 블랙 & 화이트 룩에 매치하면 은근 모던한 무드로 소화할 수 있죠. 바이커 숏츠, 서머 스웨

트 셔츠 등 스포티한 아이템들이지만 모두 블랙 & 화이트로 통일해 시원하면서도 세련된 룩을 완성한 차정원의 센스를 눈여겨보세요.





실버 스니커즈는 유난히 얇은 서머 삭스와 잘 어울립니다. 보다 트렌디하게 소화하고 싶다면 인플루언서 몰바다처럼 레이스 혹은 패턴이 더해진 서머 니삭스에 매치해보세요.



은은한 포인트가 돼주는 짙은 실버 컬러 스니커즈는 꾸안꾸 룩에 활용하기 좋은 아이템이죠. 강희령처럼 스웨트 셔츠, 조거 팬츠 셋업에 신어도 멋스럽습니다. 전반적인 룩의 컬러를 통일했다면 양말, 헤어 액세서리 등 작은 아이템들을 컬러 풀한 아이템으로 매치해도 좋겠죠?



힙을 덮는 기장의 스웨트 셔츠와 바이커 팬츠, 볼캡 선글라스 등으로 쿨한 스트리트 룩을 완성한 김나영의 스타일링도 눈여겨보세요. 캐주얼한 옷들로 완성한 룩에 우아한 체인백을 매치하는 등 전혀 다른 무드의 아이템을 섞어 반전 매력을 뽐내보세요.



‘실루엣이 투박한 실버스니커즈는 가벼운 서머 드레스에도 잘 어울리죠. 현아처럼 진주 리본 등을 더해 사랑스럽게 꾸민 스니커즈를 드레스에 매치해보세요! 러블리하면서도 힙한 서머 룩이 완성되었습니다.

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 체내흡수율
을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스
메이다.

요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과
를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있
다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발
하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로
지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

01 Cellogy

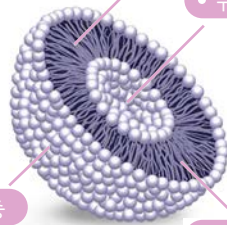
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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 공간
이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등
각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다.
그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하
기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

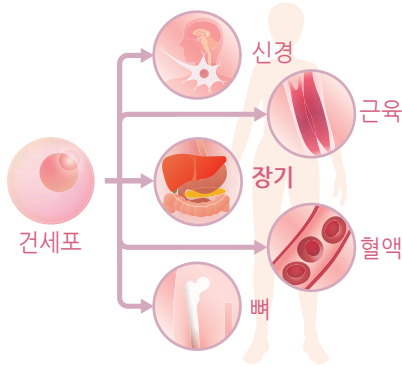
02 Cellogy

줄기세포
의료재생 화장품

줄기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수있는 능
력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을
반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자
기 복제 능력)을 가지고 있다.

줄기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가되는
능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서
다양한 세포로 변화 할 수있는 것으로부터, 인체
기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

받고 있다. 세포의 노화가 원인이되어 발생하는 질병에 대한 치료에 도움이 전망되고있는 것이다.



03 Cellogy

셀로지 코스메의 특징
리포솜화

1

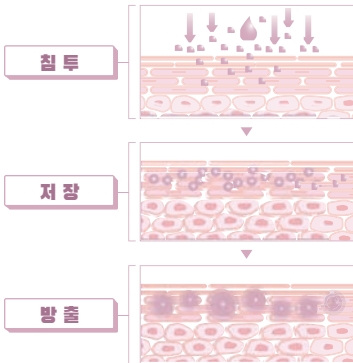
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

리/포/솜/화/란/?



04 Cellogy

컨셉트 엑기스란?
지방유래 줄기세포

인간 지방 세포 순화 배양액 추출물이다. 셀로지 화장품 시리즈에서는 기증자의 피하 지방에서 채취한 지방 유래 줄기 세포를 배양 할 때 사용한 배양액을 포함하는 추출물만을 사용하고 있다.



정확히 말하자면 줄기 세포 자체가 함유되어 있지 않고 추출물 세포를 키우기 위해 중요한 영양소가 포함되어있다. 배양 된 줄기 세포에서 분비된 성분이 포함되어있는 것이다. 이러한 줄기 세포 유래의 성분이 앞으로의 스킨 케어를 발전시킬 것으로 기대되고 있다.

베이지 도입 세트



₩29,800
세금별도

- 제품 상담문의: 0120-742-999
- URL: www.7esthe.com/pages/cellogy-cosme
- 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.

걱정 말아요

아기가 배앓이와 구토를 한다고 하셨는데요. 물론 아이들이 게워내는 것은 정상적인 현상입니다. 아기들은 하부식도괄약근이 미숙하여 위식도 역류가 있어 게울 수 있습니다. 게워내는 강도나 횟수가 점점 줄어들면 정상적으로 좋아지는 과정으로 보실 수 있습니다. 하지만 아기가 불편해 하거나 체중 증가가 좋지 못하거나 호흡기 등에 동반 증상이 있다면 소아청소년과를 방문해 보셔야 합니다. 혹시라도 우리 아이가 분유를 먹으면서 분수토를 한다면, 아기가 젖꼭지를 달리 구분해서 일수도 있고, 알레르기 같은 이상 반응 일 수도 있으며 정상적인 생리적 반응일 수도 있습니다. 우선은 배앓이에 좋은 센서티브 분유(유당을 줄이고 부분가수분해단백을 사용한 분유)를 수유해보시는 것도 한 방법입니다. 또한 아이들이 게워내거나 구토를 할 때, 아기가 먹는 모유나 분유의 양을 확인해 보아야 하는데요. 보통 태어난 지 한달 정도된 아이들은 한 번에 60~90mL씩 하루에 6~8회 수유를 하는 것이 보통입니다. 또한 하루 총 수유량이 체중당 120~150mL이라면 이 월령에서는 적당하게 먹고 있다고 보시면 됩니다. 체중당 100mL가 안 된다면 바로 소아청소년과의 상담이 필요 합니다. 수유 시에는 아이의 체중 증가도 눈여겨 봐야하는 요소입니다. 출생 시부터 지금까지 체중 증가가 꾸준하지 수시로 확인해 주세요. 아기의 체중이 꾸준하게 증가한다면 아이가 잘 먹고 있는 것으로 보셔도 됩니다.

BABY1

수유 후 자꾸 게워내는 우리 아이



* 고민 있어요

태어난 지 한달 된 아기 엄마예요. 태어난 지 2주 정도는 모유 수유를 하다가, 지금은 혼합 수유 중입니다. 분유를 먹은 뒤부터 아기가 배앓이와 구토를 해요. 질병도 바꿔주고, 유산균도 따로 먹고 있는데, 아직도 배앓이와 구토를 계속하고, 몸무게도 늘지 않는 것 같아요. 수유하면서도 게우고 해서 중간중간 트림 시켜주는데, 트림 시킬 때도 게워내는 양이 많아 다시 분유를 보충해줘야 하나 고민이 되네요. 혹시 저희 아이가 자꾸 게워내고 토하고, 배앓이 하는 이유가 무엇일까요?

BABY2

유치원 들어가기 전, 한글 떼야 하나요?



지랄, 재발 수다쟁이지만
아직 한글도 숫자도 모르는데 관망중이야

★ 고민 있어요

48개월, 30개월 두 아들을 둔 엄마입니다. 얼마 전부터 직장에 복귀하게 되었어요. 집에 있는 동안에는 큰 아이가 숫자를 몰라도, 한글을 몰라도 그다지 조급한 맘은 없었어요. 그런데 이제 곧 유치원을 가야할 때가 되니, 우리애만 모르는게 아닌가 싶고 조급한 마음이 앞서네요. 이대로 방치해도 되는 건지 학습지라도 시작해야하는건지 조언을 구해요.

💬 걱정 말아요

유아기 학습의 시작 시기는 원칙과 현실에서 겪는 딜레마적인 문제가 아닌가 생각합니다. 숙지하고 계신 바와 같이 영유아기는 즐겁게 놀면서 발달해야 하는 시기입니다. 그러나 주변상황은 그러한 유아발달 원칙만을 고수하게 놓아두지 않는 것이 현실이라는 생각이 드네요. 때문에 어머니의 자신감과 확신 등이 요구되는 시대라 할 수 있습니다. 48개월이나 30개월 모두 다양한 놀이활동을 통해 외부자극을 수용하고 이를 처리하는 과정에서 두뇌 발달을 이루어가는 시기입니다. 하여 무엇보다 아이로 하여금 다양한 놀이활동 경험을 충분히 하도록 하는 것이 중요합니다. 물론 두 아이에게 있어 책을 좋아하는 아이로 키우는 습관 형성은, 부모님이 책을 가까이 하시는 생활습관을 보여주는 것으로 시작되어야 합니다. 일반적으로 유치원 교육과정은 연령에 맞게 구성되어 있으므로 아이의 수교육이나 한글교육 등은 자연스럽게 이루어지게 됩니다. 따라서 지금은 학습지 등을 하게 하는 것보다는 다양한 놀이활동과 더불어 엄마의 책 읽어주기 등의 활동이 이루어져야 하는 시기라 생각합니다.

BABY3

TV를 너무 많이 봐요



★ 고민 있어요

28개월 아가를 둔 엄마예요. 아기에게 적절한 TV 시청 시간이 얼마인지 모르겠어요. 주로 아침에 어린이집에 보낼 준비를 하는 동안 아이에게 교육방송 만화를 틀어 주고 있어요. 또 저녁식사를 준비할 때나 아이랑 잠깐 못놀아 줄때에도 TV를 보여주고는 하는데요, 하루 평균 2시간 이상이 되는 것 같아요. 더 걱정인 것은 아이 아빠가 퇴근해서 집에 오면 밥 먹고 씻자마자 티비를 켜는 점이에요. 아이가 순수하게 TV 보는 시간이 평균 2시간 이상인데 거기에 아빠랑 함께 보는 시간까지 더하면 아이의 TV 시청이 과하다고 생각이 되서 말이지요. 너무 일찍 티비를 접하는 건 아닌지, 이로 인해 발달에 안좋은 영향을 끼치는 건 아닌지 걱정이 되어요.

💬 걱정 말아요

영유아기 TV 시청은 1회 20-25분 정도 하루 2회 정도가 적당합니다. 이 시기에는 또한 전체적인 화면직각이 되지 않아 단시간에 변화가 많은 광고나 만화영화 등이 주 시청물이 됩니다. 그러나 이와 같은 프로그램의 장시간 시청은 아이의 주의집중력 및 심리적인 안정감을 깨트리게 하므로 장시간의 시청은 하지 못하도록 해 주셔야 합니다. 즉, 아침 저녁시간으로 일정시간이 되었을 때 시청하게 해주시고, 이후에는 시청할 수 없도록 하시되 가급적 예외가 없도록 해 주셔야 해요. TV 시청 역시 일상생활 수행 요소 중의 하나라 여기시고 다른 생활과 같이 규칙적으로 이루어질 수 있도록 약속된 시간을 지켜주세요. 더불어 아빠에게는 퇴근 후 TV시청 보다는 아이와 함께 다양한 놀이 위주의 활동을 하시도록 권유하심이 아이 발달에 긍정적인 효과를 준다고 생각해요.

지금 가장 핫한 샌드위치



연어 크림치즈 샌드위치

2인분 기준

[재료]

아보카도 1/2개, 적양파·딜·후춧가루 약간씩, 베이글 1개, 베이비 채소 1줌, 훈제 연어 60g

[영양 부추 크림치즈] 크림치즈 40g, 다진 영양 부추 1큰술, 다진 마늘·다진 케이퍼 1작은술씩, 소금·후춧가루 1꼬집씩

[만들기]

- ① 영양 부추 크림치즈 재료를 미리 잘 섞어둔다.
- ② 아보카도는 얇게 슬라이스한다. 적양파는 슬라이스한 다음 찬물에 10분간 담가 매운맛을 빼고 물기를 뺀다.
- ③ 베이글은 반으로 잘라 살짝 구워 식힌 다음 한 면에 ①의 절반을 골고루 펼쳐 바른단.
- ④ ③에 베이비 채소와 적양파 슬라이스를 순서대로 올린다.
- ⑤ ④에 훈제 연어를 등백 엮고 딜을 올린다.
- ⑥ ⑤에 아보카도를 올린 다음 후춧가루를 뿌린다.
- ⑦ 남은 베이글 한 면에도 영양 부추 크림치즈를 바른 뒤 ⑥ 위에 덮는다.

유명 브런치 카페와 샌드위치 전문점에서 먹었던 ‘그 맛’을 똑같이 구현해봤다.



하몽 멜론 오픈 샌드위치

2인분 기준

[재료]

사워도 슬라이스 3조각, 올리브오일 2큰술, 멜론 1/6개, 루콜라 1줌, 하몽 3조각, 그라노파다노 치즈 약간

[발사믹 오일 소스] 올리브오일 2큰술, 발사믹식초 1큰술, 소금·후춧가루 1꼬집씩, 레몬즙 2작은술

[만들기]

- ① 발사믹 오일 소스 재료를 잘 섞어 짜주머니에 담아둔다.
- ② 사워도 슬라이스를 앞뒤로 노릇하게 구운 후 올리브오일을 바른단.
- ③ 멜론은 먹기 좋은 크기로 길게 잘라놓는다.
- ④ ②의 빵에 루콜라를 고르게 펼쳐 올린다.
- ⑤ ④에 ③과 하몽을 순서대로 올린다.
- ⑥ 위에 그라노파다노 치즈를 갈아서 엮고, 마무리로 발사믹 오일 소스를 뿌려준다.



루콜라 프로슈토 샌드위치

2인분 기준

[재료]

루콜라 1줌, 아보카도 1/2개, 사위도(1.5cm) 슬라이스 2장, 에멘탈 치즈 슬라이스 1장, 프로슈토 5장

[발사믹 허니 소스] 발사믹·꿀 1큰술씩

[크랜베리 크림치즈 스프레드] 크림치즈 3큰술, 크랜베리 1큰술, 설탕·레몬즙 1작은술씩

[만들기]

- ① 분량의 소스 재료를 각각 미리 섞어 준비한다.
- ② 루콜라는 깨끗하게 씻어 물기를 제거한다.
- ③ 아보카도는 0.5cm 두께로 슬라이스한다.
- ④ 사위도 슬라이스 빵은 앞뒤로 살짝 구워서 식힌다.
- ⑤ 빵 위에 크랜베리 크림치즈 스프레드 절반을 골고루 발라준다.
- ⑥ ⑤ 위에 에멘탈 치즈를 반 접어 올리고, 프로슈토를 치즈가 덮일 정도로 겹쳐서 올린다.
- ⑦ ⑥ 위에 ③과 ②를 순서대로 올려준다.
- ⑧ 발사믹 허니 소스를 ⑦ 위에 뿌린다.
- ⑨ 남은 빵 한 면에도 크랜베리 크림치즈 스프레드를 골고루 발라준 후 ⑥ 위에 덮는다.



스파이시 머쉬룸 파니니

2인분 기준

[재료]

버섯볶음(양송이버섯 90g, 양파 1/4개, 올리브오일·토마토소스 2큰술씩, 다진 마늘 1작은술, 소금·후춧가루 1꼬집씩, 크러스트 페퍼 3작은술), 통밀빵 슬라이스 2개, 시금치 1줌, 모차렐라 치즈 70g, 올리브오일 약간

[버터 갈릭 스프레드] 버터 2큰술, 다진 마늘·꿀 1큰술씩

[만들기]

- ① 버터 갈릭 스프레드 재료를 미리 잘 섞어둔다.
- ② 양송이버섯과 양파는 0.5cm 두께로 슬라이스한다.
- ③ 달군 팬에 올리브오일을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶는다.
- ④ 마늘 향이 나면 양송이버섯, 양파, 소금, 후춧가루, 크러스트 페퍼를 넣어 볶아준다.
- ⑤ 버섯의 숨이 죽으면 토마토소스를 넣고 자작하게 조린다.
- ⑥ 통밀빵 슬라이스 한 면에 ①의 절반을 골고루 바른단.
- ⑦ ⑥ 위에 시금치를 넓게 펼쳐 올리고, 그 위에 버섯볶음을 듬뿍 얹는다.
- ⑧ ⑦ 위에 모차렐라 치즈를 수북이 올린다. 남은 통밀빵 슬라이스 한 면에도 스프레드를 골고루 발라준 후 빵을 덮는다.
- ⑨ 빵 뒷면에 올리브오일을 살짝 발라준 후 치즈가 녹을 때까지 그릴에서 굽는다.

우리 집의 보이지 않는 적 새집 증후군



집에 눈에 보이지 않는 건강의 적이 있을 수 있습니다. 바로 휘발성 유기 화합물입니다. 특히 인테리어를 해서 새 단장한 집에서 많이 발생합니다.

1 | 정의



새집 증후군은 새로 지은 집에 입주했을 때 이전에 없던 이상 증상이 신체에 나타나는 것을 통칭하는 명칭입니다. 집안의 공기 오염에 의한 반응 중 화학 물질에 의한 반응을 의미합니다.

2 | 원인

새집 증후군은 휘발성 화학물질 때문에 발생합니다. 대표적인 물질은 포름알데히드입니다. 포름알데히드는 자극성 냄새를 가진 무색 기체로, 물에 잘 녹는 특성이 있습니다. 주로 방부제, 접착제의 원료(건축, 가구 산업), 실내 장식을 위한 스프레이식 페인트에 사용되어 문제를 일으킵니다. 새집에 포름알데히드를 함유한 건축 자재를 사용했다면 이것이 수년 동안 실내로 방출될 수 있습니다.

이외의 실내 화학물질로는 크실렌, 톨루엔, 벤젠, 유기인 및 연소방지제 등이 있습니다. 이 중에서 가장 문제가 되는 것은 내장제입니다. 특히 염화비닐은 천장, 벽, 마루의 쿠션, 시트 등에 많이 사용됩니다.

3 | 증상



새집으로 이사한 직후 여러 증상을 호소하는 경우가 많습니다. 아토피 피부염, 천식 등 기존의 알레르기 질환이 악화되거나, 특별한 이유 없이 두드러기가 생깁니다. 눈, 코, 후두 및 기도 점막의 자극에 의해 증상이 나타납니다. 예컨대 눈이 아프거나 가렵고, 목이 따갑거나 쉬고, 기침하는 등의 증상이 나타납니다. 이외에 비특이적 증상으로 두통을 호소하거나, 쉽게 피로하거나, 무기력증에 빠질 수 있습니다.

새집 증후군으로 인한 증상은 개인차가 큰 편입니다. 면역력이 약한 유아, 고령자는 증상이 더욱 심합니다. 알레르기 질환을 앓고 있는 환자는 증상이 악화됩니다.

4 | 진단

새집 증후군을 진단하기 위한 검사는 없습니다. 새집으로 이사한 과거력, 관련 증상, 생활 습관, 화학 물질에 대한 반응 등을 문진을 통해 확인합니다.

5 | 치료

새집 증후군은 새집으로 이사한 이후 발생한 증상에 따라 알맞게 치료합니다.

천식, 비염, 두드러기, 피부염 등과 같은 각

각의 증상에 따른 치료가 필요합니다. 이러한 치료와 함께 실내 오염원을 제거해야 합니다. 실내 공기의 오염을 유발하는 물질을 사용하지 않는 것이 가장 효과적입니다. 가급적 천연 소재, 포름알데히드 처리를 하지 않은 합판, 자연 소재의 마감 소재를 사용하면 피해를 줄일 수 있습니다. 실내 환기 역시 중요합니다. 창문, 문을 열어 자연스럽게 환기가 이루어지도록 합니다. 요리 등 실내 공기를 오염시키는 활동을 하는 경우에 자주 환기해야 합니다.

새집으로 이사하는 경우, 입주하기 7일 정도 전에 실내 난방온도를 30℃ 이상으로 8시간 정도 유지하여 휘발성 유기물질을 없애도록 합니다. 기존에 알레르기 질환을 앓고 있는 경우, 새집보다는 지은 지 3년 이상 된 집으로 이사하는 것이 새집 증후군을 피하는 데 도움이 됩니다.

6 | 주의사항

최근 실내 알레르기 유발 물질의 위험성이 증가하고 실내 공기의 오염이 심각해지면서, 새집 증후군과 같은 알레르기 질환이 점점 늘어나는 추세입니다.

새집 증후군의 10가지 예방법은 다음과 같습니다

- ① 실내에서 흡연하지 않습니다.
- ② 냉난방 시 환기를 잘 해야 합니다.
- ③ 포르말린을 사용하지 않은 목재 가구를 구입합니다.
- ④ 자주 청소합니다.
- ⑤ 천연 소재로 만든 페인트를 사용합니다.
- ⑥ 새집에 들어가기 전에 난방하면서 환기 합니다.
- ⑦ 화학물질이 함유된 방향제를 사용하지 않습니다.
- ⑧ 공기 청정 식물을 키웁니다.
- ⑨ 잠자는 방에 새 가구나 새 책을 두지 않습니다.
- ⑩ 집 안에 휘발성 물질을 두지 않습니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

[PILSEN ALLEY
피아 바바
(ピルゼンアレイ)]



긴자역 · 스키야바시 교차점으로부터 도보 3분, JR유라쿠초역
으로부터 도보 7분의 입식 바 「PILSEN ALLEY」. 제공하는 음
료는 일본이 세계에 자랑하는 라거 맥주인 아사히 슈퍼드라이
와 체코 필젠에서만 만들어진 전통적인 필스너 우르켈뿐이다.
정말 맛있는 맥주를 거품까지 신경 쓴 독자적인 따르는 방법
으로 제공한다.



추천메뉴 1▶

プレッツェルピーナッツ(프레즐 피넛츠)
맥주의 맛을 방해하지 않는 맛.
달달하지 않고 살짝 짠맛이 맥주맛에
집중할 수 있는 메뉴이다.





◀ 추천메뉴2

シャープ注ぎ(샤프 소소기)

맥주의 거품입자가 고운 크림과 같은 거품을 만들어내는 맥주 따르기 방법.

추천메뉴3▶

サトウ注ぎ(사토우 소소기)

1도 따르기 방법으로 강한 탄산을 아주 직접적으로 느낄 수 있는 맥주이다.



◀ 추천메뉴4

マツオ注ぎ(마츠오 소소기)

탄산을 시간을 들여서 빼는 2도 따르기 방법으로 몇 잔이라도 마실 수 있는 느낌의 맥주이다.



★★★★☆☆

2015년말에 오픈한 이 가게의 드링크는 아사히 슈퍼 드라이 그리고 펄스너 우르켈 뿐. 일본이 자랑하는 라거의 진짜 매력을 느끼게 해 드리고 싶다는 마음으로 운영되고 있다. 체코에서 가져온 맥주 기계로 최고의 상태로 맥주를 따른다. 또한 맥주 따르는 법에 변화를 주어 인상이 다른 맛의 맥주를 세 가지 탄생시켰다.

·東京都中央区銀座6-4-14 HAOビル 1F

·영업시간 : [화~금]17:00~22:00 [토/일/축]15:00~21:00

·定休日 : 월요일

·TEL : 050-5570-7902 ·<https://tabelog.com/>→ピルゼンアレイ로 검색



미드센추리 모던 스타일 하우스



심플한 마감에 다양한 소재와 비비드 컬러 포인트의 믹스 매치가 돋보이는 미드센추리 모던 스타일 하우스를 소개한다.

부부의 집은 미드센추리 모던풍 인테리어의 교과서와 같은 곳이다. 기능성과 실용성을 중심으로 한 간결한 디자인은 물론이고 스테인리스, 유리, 우드 등의 소재를 적극 활용한 것. 채도 높은 컬러로 포인트를 준 점까지 미드센추리 모던 스타일에 부합한다. “미드센추리 모던 스타일로 가닥을 잡게 한 것은 ‘스테인리스’ 소재였어요. 첫 미팅에서 주방 조리대 상판은 꼭 스테인리스 소재로 하고 싶다고 하셨거든요. 여기에 더해 욕실은 들어섰을 때 밝고 경쾌한 느낌이 나도록 채도 높은 컬러 타일 시공을 원하셨죠. 스테인리스 소재와 컬러 포인트, 시각적 아름다움만큼이나 기능적인 면을 중요하게 생각하는 부부의 취향까지 고려하니 미드센추리 모던 스타일이 딱이라는 생각이 들었죠.” 시공을 맡은 권실장의 말이다.

전문가에게 리모델링을 의뢰한다고 해서 모두가 멋진 집을 갖게 되는 건 아니다. 집주인의 확고한 취향이 뒤따라야 그것이 공간 디자인의 밑거름이 되고, 동시에 스타일을 결정짓는 중요한 요소로 작용해 비로소 멋진 집이 완성되는 것. 결혼 8년 차인 부부는 최근 공들여 집을 고쳤다. 집을 리모델링하려면 당연하지 않겠냐고 반문할 수 있지만, 이들 부부는 셀프 인테리어 못지않은 고민과 생각을 담아 인테리어 디자이너에게 시공을 의뢰했다. “리모델링을 결정하고 가장 먼저 한 일은 ‘어떤 집에서 살고 싶은가’ 하는 고민이었어요. 남편과 충분히 대화를 나누고 다양한 인테리어 레퍼런스를 찾으면서 분위기, 디자인, 공간의 성격 등 원하는 집의 윤곽을 잡은 후 시공업체를 수소문했죠. 머릿속에 그리고 있던 집의 모습이 비교적 명확했던 터라 결정이 그리 어렵진 않았어요. 4군데 정도 미팅을 거친 뒤, 저희가 꿈꾸는 집의 모습을 가장 잘 이해하고 생각했던 것이 상의 아이디어를 주는 곳으로 최종 결정했어요.”



다양한 목적으로 사용하는 공간 만큼 자유로운 공간 배치가 가능하도록 미니멀하게 연출한 거실. 미니멀한 공간에 큰 그림을 걸어두니 흡사 갤러리 같은 느낌이 난다.



아크릴 소재의 재발견



11차 대면형 주방으로 레이아웃을 변경해 공간과 동선 효율을 극대화했다. 홀 바 도어는 PET(페트) 필름으로 시공해 원목 느낌을 냈다.

부부의 집에서 가장 크게 변화를 준 곳은 주방이다. 주방은 이번 리모델링에서 부부의 의견이 가장 많이 피력된 공간이기도 하다. “저희는 건강한 식생활을 매우 중요하게 생각해요. 되도록 만들어 먹으려고 하고, 가끔은 출근할 때도 도시락을 챙겨요. 주방에 머무는 시간이 길다 보니 자연스럽게 주방 수리에 고민이 깊었던 것 같아요.” 부부가 꿈꾸는 주방은 디자인적으로 아름답되 기능적이고, 위생적인 공간. 주방 조리대 상판을 스테인리스로 제작하고 싶었던 것도 감각적인 디자인에 가장 위생적인 소재라고 생각했기 때문이다. 주방의 기능을 끌어올리기 위해서는 대대적인 구조 변경이 불가피했다. 조리대와 싱크 볼이 분리되었던 ‘ㄱ’ 자 구조의 싱크대를 철거한 후 11차 대면형 주방으로 레이아웃을 변경했고, 싱크 볼의 위치도 아일랜드 테이블 중앙으로 옮겨 동선의 효율성을 높였다. 아일랜드 테이블을 길게 제작한 후 조리대와 식탁 기능을 동시에 할 수 있게 한 것도 주방의 활용도를 높인 신의 한 수.



서재로, 홈 집으로! 멀티룸으로 변신한 거실



침대로만 이루어진 간결한 침실. 침대 헤드 양쪽에 선반과 조명을 달아 활용도를 높였다.

“둘 다 TV를 잘 안 봐요. 그래서 이번 집에서는 과감하게 TV를 없애고 소파도 들이지 않았죠. 소파가 있으면 습관적으로 자꾸 눕게 되더라고요.” 부부의 거실은 흔히들 생각하는 거실 개념이 아닌 멀티룸의 성격에 더 가깝다. 재택근무를 할 땐 홈오피스로, 퇴근 후에는 운동하거나 책을 읽는 공간으로, 휴일에는 부부간 오붓하게 차나 술을 나누는 카페로, 가끔 빔프로젝터를 활용해 영화 한편 보는 장소로 쓰인다. 유독 거실이 미니멀한 것도 이런 이유에서다.

활동에 따라 자유롭게 공간 배치를 할 수 있도록 한쪽에 테이블과 책장만 두었을 뿐 별다른 가구 조차 들이지 않았다고. 중문을 설치하는 대신 가벽으로 현관 옆 라인을 연장해 짧은 복도를 만든 것도 주목할 만하다. 이로 인해 현관 수납공간이 늘어난 것은 물론, 가벽 위에 만든 유리블록 장식 이 시각적인 아름다움까지 더한다. 현관문을 열었을 때 집의 정갈한 첫인상은 덤이다. 오래도록 머무를 수 있는 아름다운 보금자리를 완성한 부부는 새로운 취향을 더하며 집이라는 공간을 더욱 풍성하게 만들어가고 있다.



- 1 세탁실과 붙어 있는 방의 크기를 줄이고 세탁실 공간을 넓혀 냉장고를 배치하는 등 보조 주방으로 활용한다. 여유로운 주방의 비밀!
- 2 답답한 중문 대신 가벽으로 현관 옆 라인을 연장해 짧은 복도를 만들었다.
- 3 채도 높은 컬러 타일로 시공한 욕실. 레몬 컬러가 따뜻하고 경쾌한 느낌을 자아낸다.

휴전의 법칙



아무리 잘 맞는 연인 사이라도 오해는 생길 수 있다. 하지만 싸움을 어떻게 넘기는지에 따라 사이가 더 돈독해질 수 있지만 오히려 더 멀어질 수도 있다. 이별의 강을 건너지 않기 위한 7가지 법칙

핸드폰이 과열될 때까지 전화로 다툼 적 있다. 70% Do

“2차전, 3차전으로 번질 때, 땅 파서 굴로 숨고 싶어요.”

‘읽씹’은 해도 핸드폰 전원은 끄지 않는다



급한 일이 생기거나 사정이 있다면 카톡 메시지를 읽고 씹을 수는 있다. 그러나 애써 화해의 제스처를 하려고 전화를 걸었는데 상대의 전화기가 꺼져 있다면, 한쪽의 일방적인 잠수와 함께 둘의 관계도 수면으로 가라앉게 마련이다. 혼자서 생각할 시간이 필요하다면 적어도 남자친구, 여자친구에게 ‘예고’를 하는 배려가 필요하다. ‘아무 말도 하고 싶지 않아서 그랬어’라는 변명은 약이 바짝 오른 상대에게 화만 돋운다.

회식 후, 야근 후의 타이밍에는 가급적 통화를 줄인다

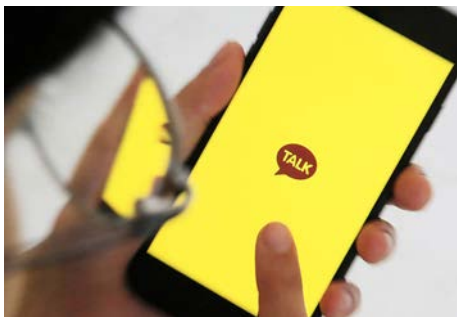
일과 상사의 잔소리로 굳이 찌들어 있는 타이밍에 대화를 시도하는 건 좋지 않다. “나 이런 걸로 서운했어”라고 해봤자 그에게는 마음의 여유가 없으니 소음에 불과하다. 혹은 상사의 잔소리 못지않게 스트레스를 줄 수도 있다. 화해도 상대의 여력이 남아 있을 때 해야 한다. 상대가 가장 피곤하고 예민한 타이밍에는 가급적 통화 및 접촉을 줄인다.

술집에서의 화해는 피한다



한두 잔의 술은 사람을 솔직하고 유쾌하게 만드는 마법을 부린다. 그러나 동시에 그동안 관계를 위해 참았던 서운함이나 화났던 기억을 새삼 끄집어내기도 한다. 그렇기에 술집에서의 화해는 쿨하고 즐겁게 시작해 '막장'으로 끝날 우려가 있다. 서로의 옛날옛적 잘못과 실수까지 소급해서 따지다보면 화해는커녕 또 다른 주제로 2차전이 시작되기 십상. 차라리 한적한 공원이나 강변에서 만날 것. 평화로운 풍경 속에서의 '화해'는 분명 왠지 낯설던 술집에서보다 효과가 있다.

카톡 프로필 사진, 문구를 바꾸지 않는다



괜히 쓸쓸해 보이는 메신저의 프로필 사진, 말끝을 흐리며 의미심장함을 남기는 프로필 문구는 다툼 후의 연인이 오해하기에 딱 좋다. '홀로 서기', '끝나지 않는 겨울...' 같은 문구는 이별을 앞둔 심란한 여자 코스프레나 다름없다. 냉전 중인 애인에게 보란 듯이 시위하기 위해 굳이 현재의 속상한 기분을 카톡 친구들에게 생중계할 필요 없다.

커플 앱은 없는 셈 친다

커플 앱에는 온갖 달콤한 사랑의 추억이 담겨 있다. 얼마 전에 주고받은 대화도 있고, 서로 올린 사진, 댓글마다 애정이 넘쳐 흐른다. 감정이 상한 상태에서 굳이 커플 앱을 보다보면 아련해지기능커녕 속이 시커멓게 탄다. 사진도 지우고 아예 커플 앱을 탈퇴하고 싶은 욕구에 휘말린다. 그러다 자칫 술이라도 마시고 격한 마음에 커플 앱을 탈퇴하면? 남자친구와의 상황은 견잡을 수 없이 심각해진다. 냉전을 현명하게 극복하려면 스마트폰에 커플 앱이 없는 것처럼 생활하는 게 속편하다.

'여자사람친구' 혹은 '남자사람친구'와의 만남은 피한다

비록 지금 다투고 냉전 상태가 됐지만 서로가 커플이라는 사실은 여전히 변하지 않는다. 속상할 때 우리는 친구에게 마음을 터놓으며 조언을 구하곤 한다. 하지만 우울한 마음에 술 사달라고 부른 친구가 각자의 '여자사람친구', '남자사람친구' 일 경우엔 이야기가 달라진다. 하필 다툼 후 관계가 좋지 않을 때, 연인이 오해할 만한 이상 친구와의 술자리는 훗날 격한 분노와 배신감으로 돌아온다. 거칠고 메마른 관계에 기름을 붓고 싶지 않다면 차라리 혼자 있는 것을 권한다.

커플 모임은 당분간 나가지 않는다

마냥 행복해 보이고 깨를 볶는 티가 짝짝 나는 친구 커플을 보면 이제 관찮아진 줄 알았던 마음이 새삼 뒤뜰리게 마련이다. 여자친구랑 싸울 땐 무조건 참는다고 얘기하는 '생불' 같은 친구의 남친 A와 20만원이 족히 넘는 밥값을 대범하게 척내는 친구 남친 B를 보는 순간, 설명할 수 없이 서글프고 서운하고 쓸쓸하고 화가 날 것이다. 괜히 다른 남자들과 비교하고 싶은 심리가 발동하는 순간 지금의 남친 존재는 한없이 초라해진다. 남자친구를 굳이 데리고 나오라는 친구들에게 "이번엔 나가지 않겠다"고 딱 잘라 거절할 것. 마음의 평화가 필요할 땐 마음 시끄러울 일을 아예 안 만드는 게 현명하다.

행복한 책 읽기 7월의 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.

:: 두번째 행복 도서

▶ 제철 행복

저자: 김신지

출판사: 인플루엔셜

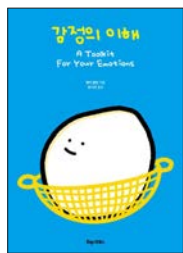


:: 첫번째 행복 도서

▶ 감정의 이해

저자: 엠마 헵번

출판사: 포레스트북스



제대로 일이 끝났을 때 느꼈던 완벽한 성취감, 내일 떠날 여행을 기대하며 느끼는 전날 밤의 기대와 흥분, 자기 전 맥주 한 잔을 마시며 느끼는 시원함, 애청하던 드라마가 끝났을 때 느끼는 아쉬움, 갑작스러운 팀장님의 호출에 엄습하는 불안감, 과한 배려를 받을 때 느끼는 불편함... 롤러코스터를 타듯 우리는 하루하루 수많은 감정을 느끼며 살아간다. 왜 감정은 매일 제멋대로 요동치는 걸까? 이 감정들을 어떻게 다스릴 수 있을까? 이 책은 누구나 한 번쯤 해봤을 이런 고민에 대해 해답을 제시한다.

종종 이 순간의 행복에 대해 잊고 산다. 그러다 ‘꽃놀이도 못 가다니 이게 사는 건가’ 싶어 서글픈 때도 온다. <제철 행복>에서 작가는 “이게 사는 건가”와 ‘이 맛에 살지’ 사이에는 모름지기 계획과 의지가 필요한 법”이며, “제철 행복이란 결국 ‘이 맛에 살지’의 순간을 늘려가는 일”이라고 말한다. 아무 대가 없이 찾아온 이 계절의 즐거움을 나에게 선물해주는 일, 그렇게 ‘내가 아는 행복’의 순간을 늘려가는 일이 바로 제철 행복이다. 올해도 어김없이 행복은 제철순으로 찾아오고, 부지런한 자만이 제철 행복을 얻을 것이다. 이 책에서 절기별로 소개하는 이 무렵의 행복을 공들여 마주하고 제때 챙겨야 하는 ‘제철 숙제’들을 하나씩 해나가다 보면, 우리의 1년은 좀 더 나은, 좀 더 행복에 가까운 모습이 되어 있지 않을까.