

취두부

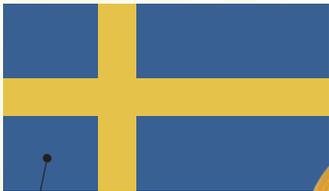
중국 발효식품의 대표요리로써 두부를 소금에 절여서 만든 발효식품입니다. 양꼬치와 더불어 길거리 음식으로 유명하기 때문에 길에서 흔히 볼 수 있습니다. 우리가 구수한 청국장 냄새를 맡으면 군침이 돌듯, 중국인들 역시 취두부의 냄새가 식욕을 자극한다고 합니다. 현지에서 직접 냄새를 맡아본 사람들은 관리를 안 하는 간이 화장실 문을 열어놓은 듯한 냄새, 시궁창 썩은 내, 하수구 냄새, 아주 오랫동안 씻지 않은 사람의 냄새가 난다고 표현한다고 합니다.

창사 취두부는 주로 까만 색으로 바삭바삭한 맛이 납니다.

창사의 대표음식인 창사 취두부는 과거 마오쩌둥이 즐겨먹었다는 말이 있습니다.



수르스트뢰밍



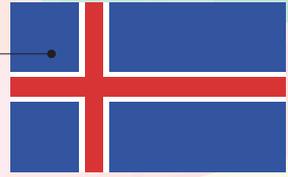
스웨덴의 국민 통조림 식품으로 오랜 전통이 있는 음식이자 동시에 세계 최악의 악취를 풍기는 수르스트뢰밍의

경우에는 청어에 소금을 뿌려 나무로 된 통에 넣어 발효를 시킨 음식으로 이 통조림 뚜껑을 열면 적어도 1주일 동안은 냄새가 빠지지 않는다는 말이 있을 정도로 최고의 악취를 사랑한다고 합니다. 주로 빵과 양파, 삶은 감자 등과 우유를 곁들여 먹는다고 합니다.

개봉할 때는 밀폐된 캔을 따는 과정에서 데이불이나 옷에 국물이 될 수도 있기 때문에 데이불에서 멀리 떨어져 개봉하거나 물 안에 넣어서 개봉한다고 한다.



하우카르틀



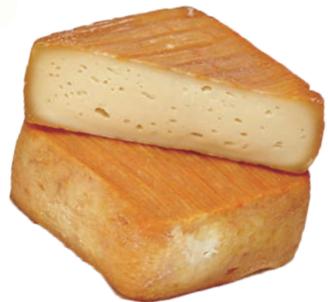
아이슬란드의 전통음식으로 상어의 살코기를 발효시킨 뒤에 약 4~5개월 가량 건조시키는 방식으로 만든다고 합니다.



상어고기에는 기본적으로 암모니아성분이 다량 포함되어 있는데, 이것을 제거하지 않고 그대로 발효시키기 때문에 더욱 고약한 냄새가 난다고 합니다. 발효와 건조를 끝낸 하우카르틀은 한입크기로 썰어 진공포장한 상태로 유통된다고 합니다.

하우카르틀 통조림을 뜯을 때는 큰 그릇에 물을 담아놓고, 그 물 속에서 캔 뚜껑을 따는 것이 보통이라고 합니다. 통조림을 그대로 따면 보통 때보다 훨씬 심한 악취가 나고, 무엇보다 발효가 되면서 내용물이 그야말로 분출하기 때문이라 합니다. 이는 스웨덴의 수르스트뢰밍과 동일합니다.

뷰 블로뉴 치즈



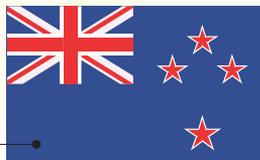
치즈 중에서도 가장 최악의 냄새를 풍기는 치즈로 유명한 프랑스의 뷰 블로뉴 치즈는 치즈 표면에 맥주를 끼얹어 발효시킨 치즈로 영국 베드퍼드셔 크랜필드대학 연구팀이 기계 코를 이용해 분석한 결과 만든 지 7~9주 된 뷰 블로뉴의 냄새가 가장 지독했다고 합니다.

키비아악



그린란드 이누이트의 발효식품. 이 식품은 비타민 및 탄수화물 섭취가 부족한 이누이트들에게는 거의 **필수식품**으로, 주로 따뜻할 때 만들어 두었다가 겨울에 먹으며 결혼과 생일 잔치에 빠지지 않습니다. 바다표범의 내장을 뺀 뒤 그 속에 북극쇠조나 바다쇠오리 같은 새를 잡아서 보통 500마리까지 짹짹 눌러넣습니다. 새를 넣을 때는 깃털이나 부리 같은 못 먹는 부위도 상관없이 다 집어 넣어요. 그 다음 배를 깨매고 최대한 내부 공기를 뺀 다음 껍데기 부분에 파리를 쫓아주는 물범 기름을 바르고 돌로 눌러 두거나 땅에 묻어 약 7달 동안 발효시키면 끝. 요즘은 간략화되어서 바다표범 대신 두꺼운 비닐봉지를 쓰기도 합니다. 다만 비닐봉지가 찢어질 경우 공기와 잡균이 새어들어와 부패할 수 있기 때문에 조심해야 합니다.

에피큐어 치즈



에피큐어 치즈는 **뉴질랜드** 특유의 하드 타입 치즈로, 그 제조 과정에서 발효와 숙성을 거치기 때문에 강렬한 냄새와 독특한 풍미가 생깁니다. 에피큐어 치즈는 특히 치즈 애호가들 사이에서 평가가 높아 뉴질랜드 국내뿐만 아니라 국제적으로도 그 존재가 알려져 있습니다. 에피큐어 치즈는 영어로 'Epicure cheese'라고 표기하고, 'Epicure'는 '미식가의'와 같은 의미의 단어입니다. 즉, 에피큐어 치즈는 '미식가용 치즈'라는 의미이며, 중독성은 매우 강하지만 매우 좋은 것으로 알려져 있습니다.



낙농 강국으로 알려진 뉴질랜드는 젓소의 품질과 치즈를 비롯한 유제품 기술이 높은 평가를 받고 있으며, 에피큐어 치즈도 그 일환으로 개발되었습니다. 그 강한 풍미와 냄새는 다양한 요리나 다른 치즈와의 조합으로 즐길 수 있으며, 특히 와인과 함께 먹는 것이 일반적입니다.

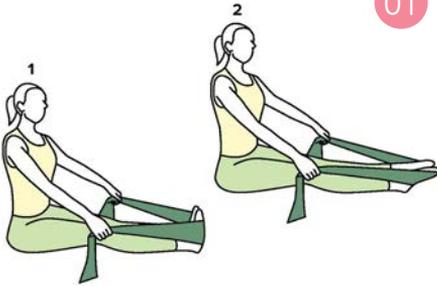
극세사 발목 만들기



길고 완벽한 다리 라인을 원한다면? 종아리 굵기에 대한 집착에서 벗어나 발목에 집중할 때.

01

01 | THERABAND ANKLE STRETCH



work▶ 하루에 15회 3세트 반복 한다.

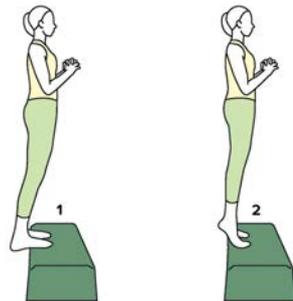
- ① 바닥에 앉은 상태에서 한쪽 다리를 뺏는다. 뺏은 발 앞쪽에 밴드를 건 뒤 손으로 팽팽하게 당긴다.
- ② 그 상태에서 발목을 앞으로 구부렸다 뒤로 펴는 동작을 반복한다.

... #발목 근육 강화, 종아리 스트레칭 ...

02 | STAIR CALF RAISE

work▶ 하루에 15회 3세트 반복한다.

- ① 계단이나 스텝 박스 위에 앞으로 손을 모은 채 발끝을 올려 바르게 선다.
- ② 발뒤꿈치를 올렸다 내렸다를 반복한다. 이때 뒤꿈치가 안쪽이나 바깥쪽으로 벌어지지 않게 주의한다.



02

... #종아리 근육 강화, 발목 스트레칭 ...

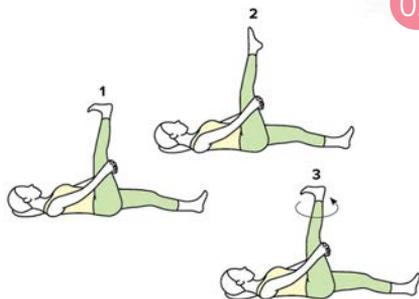
03 | ANKLE MOBILITY EXERCISE

work▶ 하루에 10회 1세트 반복 한다.

① 천장을 보고 바르게 누운 상태에서 한쪽 다리를 바닥과 수직이 되도록 들어 올린다. 이때 양쪽 다리 무릎이 구부러지지 않도록 주의한다.

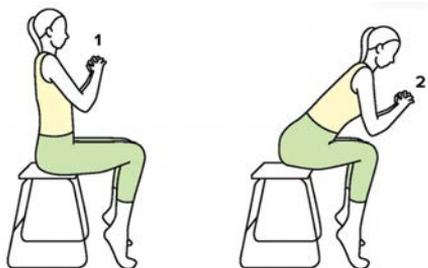
② 들어 올린 다리 허벅지 뒤에 깍지를 껴서 고정한 뒤 발목을 앞뒤로 구부렸다 펴는 동작을 반복한다.

③ 발가락으로 큰 원을 그리듯 시계 방향으로 돌린 뒤 반시계 방향으로 돌리며 반복한다.



●●● #발목 가동성 향상 ●●●

04



●●● #종아리, 발목 근육 강화 ●●●

04 | SEATED CALF RAISE HOLD

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

① 의자에 바르게 앉은 상태에서 어깨너비로 다리를 벌린 뒤 발뒤꿈치를 들어 올린다.

② 척추를 곧게 편 채로 상체를 앞으로 숙이며 무게중심을 발끝으로 옮긴다. 10초 동안 자세를 유지한 뒤 처음 자세로 돌아오며 반복한다.

05 | SEATED LEG STRETCH

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

① 허리를 펴고 의자에 바르게 앉아서 준비.

② 한쪽 발을 바닥과 수직이 되게 들어 올린 뒤 발끝을 몸쪽으로 당긴 상태에서 무릎을 구부렸다 펴는 것을 반복한다. 동작이 수월하게 느껴질 때는 발목에 모래주머니를 찬다.



●●● #허벅지 근육 강화, 종아리 스트레칭 ●●●

05

발목 관리의 중요성

발목은 우리 몸의 무게를 지탱하고, 다양한 운동과 활동 시에 중요한 역할을 합니다. 그러므로 발목 관리는 우리의 건강과 움직임에 매우 중요한 요소입니다. 일상 생활에서 올바른 자세를 유지하고, 급격한 움직임을 자제하면서 발목 부위를 지탱해주는 근육을 강화하는 습관을 기르는 것이 중요합니다. 스포츠나 운동 시에는 반드시 지지력이 강한 신발을 착용하고, 발목을 보호하기 위해 테이핑을 해 주는 것이 좋습니다.

스킨 케어

내 멋대로 골라 쓰는 요즘 선스크린



자외선 차단제, 스킨케어로 볼까? 메이크업으로 볼까?

선크림으로 광채 케어, 탄력 케어가 된다고?



스테디셀러인 아베이 로얄 컬렉션은 이름처럼 피부를 쫘쫘하게 잡아준다. 말하자면 피부에 탄력을 더하는 동시에 밀도를 높여준다든 얘기. 블랙 비 리퍼어 테크놀로지를 그대로 적용한 일명 '허니 선크림'은 아베이 로얄의 스킨케어 효과를 기대할 수 있다. 피부를 탄탄하게 하면서 울퉁불퉁한 표면까지 매끈하게 정돈한다. 여기에 화이트 허니 성분으로 광채까지 살린다. 끝으로 73%가 자연 유래 성분인데, 이걸 피부 자극제로에 한층 더 가까워졌다는 의미다. 겔랑 아베이 로얄 UV 스킨 디펜스 50ml 12만5000원.

'겔보속속' 메이크업 부스터



크림 투 워터 텍스처라 착각할 만큼 펴 바르는 즉시 피부에 녹아든다. 텍스처의 특성 때문에 보통의 프라이머처럼 불리하게 모공을 지우기보다는 자연스럽게 수분광으로 모공을 가린다. 바른 직후에도 만족스럽지만, 제품의 진가는 시간이 갈수록 발휘된다. 유수분 밸런스를 맞추는 비타민 E가 함유되어 겉은 보들보들하고 속은 촉촉한 피부가 오래 유지된다. 촉촉한 발림성, 자연스러운 모공 커버, 자극 없는 편안한 사용감까지. '멀티션' 아이템을 찾는다면 자신 있게 추천할 수 있다. 로라 메르시에 퓨어 캔버스 프라이머 프로텍팅 SPF30/PA+++ 50ml 7만5000원.

베이스 메이크업이 이렇게 쉬웠나요?



‘파데 프리’를 겨냥한 수많은 제품을 접해도 그보다는 가벼운 선크림을 듬뿍 바른 뒤 원하는 파운데이션을 더하는 걸 선호해왔다. 이번에 어뮤즈에서 이상적인 스킨케어 아이템, 이상적인 메이크업 아이템에 가까운 선크림 2종을 출시했는데, 이 아이템은 톤업 선크림에 대한 장벽을 단숨에 뛰어넘는다. 크림 파데처럼 부드럽게 펴 발리면서 모공을 채워준다. 메이크업 툴을 사용하지 않아도, 특별한 스킵 없이 손으로 투박하게 발라도 포물러의 장점을 온전히 즐길 수 있다. 어뮤즈 베이지 톤업 365 비건 선크림 SPF50+/PA++++ 40ml 2만6000원.

빛 피하고 광 더하기! 부담 재료의 #하이라이팅차



펠이 함유된 베이스 제품은 다루기 까다롭다. 미세한 차이로 모공을 부각하거나 메이크업이 지저분하게 무너지기 십상이기 때문. 그럼에도 펴광을 포기할 수 없어 고통 받았다면 주목하길. 가벼운 수분광이나 쫄쫄한 오일막을 씌운 듯한 꿀광과는 다르다. 로션 같은 포물러에 미세한 펴광을 담아 여러 번 덧발라도 과하지 않다. 결코 더워 보이지 않는, 은은하고 영롱한 광채로 헬시 글로우 스킨을 연출하기에도 제격이라 한여름에도 애용할 예정! 피지오겔 레드수딩 AI 글로우업 썬스크린 SPF50+/PA++++ 30ml 3만5000원.

땀에 지지 않는 강력한 플루이드



개인적으로 선크림을 고를 때 중요한 건 뭔가를 발랐다는 흔적이 없어야 한다는 거다. 백탁 현상이라는 말은 거의 사라진 개념에 가깝지만, 선블록을 바르고 조금이라도 피부가 들떠 보이면 더 이상 손이 가지 않는다. 그런 점에서 샹테카이의 투명한 세럼 텍스처는 만점에 가깝다. 아무것도 바르지 않은 것처럼 보이면서 땀이나 수분에 무너지지 않게 피부에 투명한 커버를 만든다. 여성에게도 좋지만 모든 남성이 이런 선크림을 사용해주었으면 한다. 샹테카이 울트라 썬 프로텍션 SPF45/PA++ 40ml 16만8000원.

톤업, 어디까지 자연스러워지는 거예요?



메이크업의 취향은 다양하지만 톤업에 있어서만큼은 누구나 자연스러움을 원할거다. 결국 얼마나 맑게 표현하는지가 관건인데, 최근 클라랑스에서 새롭게 선보인 UV PLUS는 맑은 느낌을 훌륭하게 구현했다. 촉촉하게 발리는 듯하다. 텅텅하게 마무리되는 톤업 선크림과 달리 촉촉함을 유지하면서 피부에 아주 얇게 밀착된다. 사랑스러움을 강요하는 듯한 과한 핑크빛도, 부담스러운 하얀 기도 없다. 얼굴과 목의 톤 차이가 극명하다면 주저 없이 이 아이템을선택할 것. 클라랑스 UV PLUS 로지 글로우 SPF50/PA++++ 50ml 9만7000원.

매력있는 입술을 원한다면..?



입술은 얼굴의 매력 포인트 중에서도 굉장히 중요한 부분을 차지하고 있다. 때문에 입술의 볼륨감이나 밸런스에 따라서 전체적인 인상이 달라질 수 있다.

입술/입꼬리필러란?



필러는 볼륨과 주름 개선이 필요한 부위에 체내 흡수가 용이한 히알루론산 성분의 필러를 주입하여 볼륨 형성과 주름을 개선하는 시술로 입술/입꼬리 부위에 시술하여 얇은 입술/볼륨감 있는 입술/입꼬리 교정 개선 효과를 기대할 수 있습니다.

Q. 입꼬리필러와 입술필러의 차이?

A. 두 시술은 시술목적에 차이가 있습니다. 입꼬리필러는 입꼬리에 필러를 주입해 입꼬리가 올라가도록 모양을 잡는 시술이며, 입술필러는 주로 입술 중앙부에 필러를 주입하여 입술을 토틀하게 만드는 것이 주 목적인 시술입니다.

▶ 매력적인 입술이란?



대칭으로 살짝 올라간 입꼬리와 적당한 볼륨

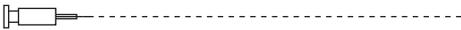


눈 끝과 입 끝의 밸런스



콧기둥 면과 입술선의 밸런스

수술대상



▶ 입술필러 추천 대상

- 얇은 입술이 고민이신 분
- 치아교정으로 입술이 얇아지신 분
- 처진 입술로 우울한 인상이신 분
- 입술 모양이 비대칭이신 분

시술과정



STEP1

충분한 상담 후 필러 시술이 필요한 부위를 디자인

STEP2

연고마취

STEP3

디자인한 입술 부위에 필러 주입

STEP4

한달 후, 내원하여 필요한 부분을 리터치

▶ 필러 종류

● 테오시알

스위스 제네버 제품으로 3대 히알루론산 필러 중 하나입니다. 순수한 상태의 히알루론산을 추출하는 기술을 바탕으로 제조해 히알루론산 함량이 가장 높습니다. 히알루론산 농도와 젤의 점도, 응집력을 높여 최소량으로 볼륨과 지속시간을 늘린 제품입니다.

● 주비덤

주비덤 필러는 FDA 승인을 받은 제품으로 히알루론산 보충 및 특허받은 바이크로스 기술을 사용해 얼굴의 볼륨을 회복시켜줍니다. 안전성과 그 효과를 보증받았으며 점성과 응집력이 높아 볼륨 효과가 뛰어나면서도 자연스러운 얼굴을 만들어줍니다.

● 클레비엘

클레비엘 필러는 고밀도의 히알루론산 함량으로 지속시간을 연장시켰으며 점성과 응집력을 최적화한 필러입니다. 필러 주입 후에도 흔들림이 없고 아름다운 얼굴의 윤곽을 지속적으로 잡아줍니다.

● 더채움

HA필러 더채움필러는 특허받은 BiHEXALink Technology 기술로 완성된 고탄성 히알루론산 계열 필러입니다. 시술 후 일정기간이 지난 다음 모양이 변형되거나 퍼지는 것을 최소화하고 리도카인 함유로 시술 시 통증이 적습니다.

시술 후 주의사항



- 시술 후 주사부위에 멍, 부기가 생길 수 있고, 1~2주 후에 자연스럽게 사라집니다.
- 시술 후 2~3일 정도 시술 부위의 과도한 압박이나 경락, 마사지는 피해주세요.
- 시술 후 일주일 정도는 음주나 흡연, 찜질방, 사우나 등은 피해주세요.
- 시술 후 시술 부위가 붉어지고 가려울 수 있으나 2~3일 정도 지나면 호전됩니다.
- 시술 후 시술 부위를 세게 누르거나 압력을 가하면 모양이 변형될 수 있습니다.
- 시술 후 시술 부위가 심하게 붓고 가렵거나 발진 등의 증상이 있을 시 내원하여 주시기 바랍니다.
- 필러는 체내에 성분과 동일한 히알루론산의 흡수성 물질로 개인에 따라 유지 기간에 차이가 있을 수 있습니다.

눈썹 하나로 분위기 반전



눈매만큼 인상에 중요한 영향을 미치는 눈썹. 눈썹 색의 변화로 분위기 반전에 성공한 셀럽들을 모았다.

트와이스 나연



둥근 얼굴형에 오목조목한 이목구비로 발달한 분위기가 돋보이는 나연은 무대 위는 물론 일상에서도 다양한 색조 메이크업을 시도한다. 이때 눈썹마저 진하면 자칫 메이크업이 과해 보일 수 있는데, 눈썹이 한 톤 밝아지면 전체적으로 자연스러워진다. 눈썹을 본래의 검은 눈썹 색보다 밝게 연출한 다음 상황에 따라 눈썹 메이크업을 다르게 연출해보자. 블러셔나 립스틱으로 포인트를 주는 날에는 옅은 브라운 톤 아이 브로우로 눈썹 결만 정리하고, 차분한 메이크업을 더할 때는 아이 브로우와 브로우 마스크라를 활용해 눈썹 라인과 색을 입혀주는 식이다.

에스파 카리나



카리나 역시 데뷔 초반과 지금을 비교하면 전체적으로 청순한 인상으로 변화했음을 알 수 있다. 예전보다 색조 메이크업이 열어지기도 했지만 가장 큰 변화는 눈썹이다. 기존 눈썹이 눈 길이에 비해 짧고 색이 진했다면 지금은 눈썹 끝이 눈에 맞춰 길어지고 옅은 헤어 컬러보다 눈썹 톤이 밝아졌다. 특히 카리나는 얼굴형에 비해 콧대가 높아 T존이 발달한 편인데 이때 눈썹까지 진하고 도톰하면 중성적인 이미지가 부각된다. 눈썹 폭을 얇게 다듬고 색을 뺄수록 조화로운 이유다. 단 눈썹 모양은 원래 눈썹처럼 아치형은 그대로 유지하되 눈썹 앞머리 시작점을 살짝 올리고 끝은 길게 그려 입체감을 살렸다.

에스파 닝닝



데뷔 초 도도한 아기 고양이 같은 모습으로 사랑 받은 에스파 닝닝. 최근에는 한층 성숙해진 모습으로 전성기를 구가하고 있다. 크고 시원한 눈매, 도톰한 입술 등 닝닝의 화려한 이목구비는 그대로인데 무엇이 달라졌을까? 해답은 눈썹에 있다. 닝닝은 둥그란 눈매, 울라난 눈꼬리, 비교적 좁은 눈두덩으로 중안부가 짧은 편에 속한다. 눈썹 색이 진하고 두꺼우면 자칫 날카로워 보일 수 있는 얼굴 구조인 것. 따라서 일자형의 검고 두꺼운 눈썹보다는 탈색이나 염색을 통해 눈썹에서 검은 색을 덜어내고, 눈썹 모양을 아치형으로 길게 빼면 화려한 분위기는 살리면서 부드럽고 세련된 인상을 완성할 수 있다.

(여자)아이들 미연



그 누구보다 화려한 이목구비를 자랑하는 미연은 눈매가 특히 아름답다. 초롱초롱한 눈동자와 크고 긴 눈은 단번에 시선을 끌어당기는데, 미연 역시 T존이 발달한 입체적인 타입이라 미간이 좁고 색이 진하면 조화롭기보다는 중안으로 쓸린 느낌을 줄 수 있다. 이때 눈썹 색을 덜어내고 눈썹 앞머리를 일자로 시작해 끝을 세미 아치형으로 길게 그리면 눈두덩 간격이 트이면서 눈매를 비롯해 하관의 이목구비까지 도드라져 보인다.

트와이스 지효



평소 지효는 깊은 쌍꺼풀에 애꿎살도 도톰하고, 눈썹 모가 두껍고 술이 많아서 이목구비가 더욱 도드라져 보였는데, 최근 헤어 컬러보다 한 톤 밝은 눈썹으로 도회적인 분위기를 드러냈다. 눈썹 모양을 세미 아치 형태로 다듬어 눈두덩 폭을 넓힌 것도 인상을 바꾸는 데 큰 역할을 했다. 단 지효처럼 눈썹 술이 많고 색이 진할 경우 탈색을 하면 밝은 옐로 톤으로 발색돼 얼굴 톤과 걸출 수 있으므로 탈색보다는 염색을 추천한다.

뉴진스 헤인



색이 밝고 얇은 형태의 눈썹만 예쁜 게 아니다. 짙은 눈썹만이 낼 수 있는 카리스마와 시크한 매력이 있듯이 각자의 이목구비와 어울리거나 원하는 이미지에 맞는 눈썹을 선택하면 된다. 뉴진스 헤인이 대표적인 예다. 짙은 눈썹은 큰 키와 시원한 이목구비가 어우러져 유니크한 분위기가 느껴지는 반면 그레이 톤 눈썹일 때는 눈매 외에 다른 이목구비들이 부각되면서 헤어스타일에 따라 다른 분위기로 연출 가능하다. 얼굴 면적을 드러내는 헤어스타일일 경우 헤인의 둥그란 눈매와 도톰한 입술, 불살이 부각돼 귀여운 이미지가 드러나고, 볼 면적을 가리는 헤어스타일에서는 부드럽고 세련된 이미지가 강조된다.

Hot Girl의 필수템 호피 프린트 스타일링



슈퍼 이끌림! 섹시하면서도 거친 매력으로 우리를 유혹하는 호피 아이템!



셀린은 24 봄/여름 컬렉션에서 호피 프린트를 다양하게 활용했습니다. 동시대 커리어 우먼들이 가장 입고 싶은 의상을 귀신같이 구현해 내는 브랜드라는 명성에 걸맞게 호피 패턴을 깔끔한 테일러링을 지닌 아이템에 담아냈습니다. 위트가 넘치는 자크뫼스는 아주 독특한 호피와 핫핑크가 조합된 샌들을 선보였죠.



2024년의 마법 소녀는 핑크색 호피 무늬를 입는다?! 21세기의 '쇠일러문', 에스파의 윈터는 핑크 컬러의 호피 무늬 탑으로 사랑스러우면서도 에스파 특유의 '쇠 맛'이 살아있는 스타일링을 보여줬습니다. 전형적인 브라운 톤 호피 무늬가 조금 부담스럽다면 윈터처럼 핑크빛의 아이템으로 시작해 보세요.



액세서리를 이용하는 것도 좋은 방법이 될 수 있어요. 김나영은 블랙 셔츠와 청바지라는 깔끔한 조합에 호피 무늬 반다나를 더해 심플한 룩에 포인트를 줬어요. 헤일리 비버는 스타디움 재킷과 볼캡의 스포티한 조합에 호피 무늬 반다나를 활용해 색다르게 연출했죠.



호피 패턴 특유의 섹시함을 전달하고 싶다면 역시 원피스가 정답! 게다가 여름에는 원피스 하나로 스타일링을 끝낼 수 있어 의외로 가장 쉽고 편안한 코디법이 될 수도 있습니다. 윈터는 상체 부분에 섬세한 셔링이 잡힌 원피스로 사랑스러움을, 키스 오브 라이프의 벨과 김윤아는 하늘하늘한 소재에 아주 긴 기장의 원피스로 드라마틱함을 연출했습니다.



울여름 대담한 핫 걸에게 필요한 건? 바로 호피 무늬 스вим 슈트! 인플루언서 엄설희는 호피 프린트의 비키니로 해변을 뜨겁게 만들었습니다.

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

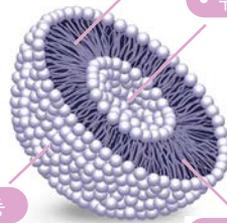
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

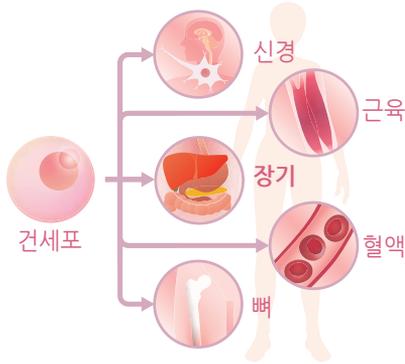
02 Cellogy

줄기세포
의료재생 화장품

줄기세포란, 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.

줄기세포는 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

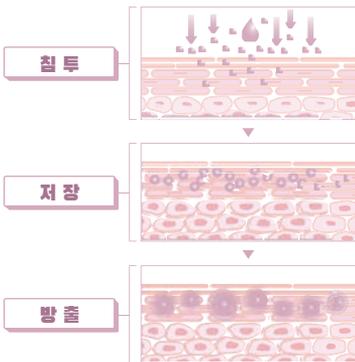
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

베이직 도입 세트



- 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

쌍둥이 중 유난히 고집 세고 제멋대로인 아이



* 고민 있어요

23개월된 쌍둥이를 키우고 있어요. 좀더 기질적으로 까다롭고 고집이 센 둘째가 고민인 엄마예요. 자다가 악 쓰며 울기, 장난감 독차지 하기, 다른 사람 깨물기 등 요즘 여러가지로 문제 행동이 늘었어요. 게다가 어린이집에 다니지 벌써 1년이다 되어가는데도 아침마다 어린이집에 갈 때면 전쟁이에요. 갈 준비를 하는 순간부터 울기 시작해서, 잘 달래서 신발 신기면 또 울고, 엘리베이터 타면 또 울고 어린이집에 도착해서 들여보낼 때까지도 계속 울어요. 물론 어린이집에서는 울

음을 그치고 하루종일 잘 지낸다고 합니다. 어린이집 선생님 말로는 이불이랑 가방 애착도 심하다고 해요. 공갈 젓꼭지를 떼고나서는 손가락도 계속해서 빠는데 애착에 무슨 문제가 있는 걸까요?

💬 걱정 말아요

23개월이면 자아가 서서히 싹트기 시작하여 이제는 조금이나마 자신의 주장을 표현할 수 있습니다. 이 시기 발현되는 자신의 주장은 일방적인 특성을 지녀 쉽사리 주변환경과 마찰을 겪게 됩니다. 이러한 마찰의 주요 인적 요인은 엄마와 주변의 가족입니다. 따라서 어머님께서 현재 이러한 우리아이의 발달특성을 이해하시면 큰 도움이 됩니다. 어린이집 안가려하기, 특정 애착물체의 집착, 자다가 울기, 고집부리기 등 아이에게서 보이는 일련의 모든 행동은 자신의 요구나 주장이 반복적으로 거절되거나 무시되어 나타나는 아이 자신만의 방어기제라 보시면 됩니다. 지금부터는 사소한 것일지라도 아이의 요구나 주장을 무시하지 마시고, 수용해주세요. 아이 입장에서 알아들을 수 있도록 인내심을 가지고 충분히 설명해 주셔야 합니다. 허/불허에 있어서는 일관된 태도를 보여 주시고 그밖의 상황에 대해서는 아이의 요구나 주장에 민감하게 반응해 주세요. 꾸중 조차도 칭찬과 인정으로 한다 생각하시고 작은 것일지라도 과장될 정도의 칭찬과 애정표현을 충분히 해 주시기 바랍니다.

BABY2

무조건 이기려고 들어요



*고민 있어요

꼭 이기려고만 하고 단순한 놀이에서도 지는 것을 못 받아들여요. 이러다 나중에 원만한 인간관계를 하지 못할까봐 걱정 되기까지 합니다. 저도 괜찮다고 아무리 이야기 해도 아이가 받아들이지 못하는 것 같아요.

💬 걱정 말아요

성취욕이 강한 아이는 "지는 것도 괜찮아"라고 말해주어도 그게 위로가 되지 않지요. 질 것 같은 놀이는 시작도 안하고, 지고나면 울고불고하면서 이길 때까지 하자고 달려듭니다. 크면서 자아인식과 사회적 능력이 발달하므로 자연스럽게 자기의 승부욕을 숨기고 남과 부드럽게 지내는 방법을 배우게 되어 있습니다. 타고 난 기질이 성취욕이 강해서 그런 것이므로 어른이 되어서도 성공지향적인 방법으로 살아갈 거예요. 성공에 대한 승부욕이 강한 건 장점이 될 수 있어요. 부모가 아이의 성취욕에 대해 과한 욕심이나까 고쳐야 할 점이라고만 하면 아이도 자기 감정을 억눌러야 하기 때문에 힘들 수 있어요. 혹시 아이의 결과에 지나치게 칭찬 해주진 않았셨나요? 한번 스스로 되돌아보세요. "결과가 중요한 것이 아니야"라고 말로만 한다고 되는 것이 아니에요. 평소에 아이의 마음 씩씩이나 일상적인 행동을 지켜주면서 칭찬 해주는 것이 좋은데 그게 잘 안된 것일 수도 있어요. 이기기를 좋아하는 아이라면 마음을 이해한다고 말해주면서 이길 수 있는 진짜 전략을 알려주는 것이 좋은 방법입니다. 단순히 남을 이기는 것이 중요한 게 아니라 자기 실력을 늘려가는 것에 집중하게 하는 것이죠. 그리고 여섯 살 때보다 일곱살 때 어떤 점이 더 나아졌는지 말해주면서, 네가 점점 나아지고 있다는 것을 알려주면 좋습니다.

BABY3

아이의 거친 행동, 어떻게 대처해야 할까요?



*고민 있어요

이제 25개월 된 아이를 키우는 워킹맘이에요. 아이는 주로 친정엄마가 봐주고 있고요. 그런데 누가 만지거나 하면 소리를 지르고, 모르는 사람이 아는 척이라도 하면 때리려고 달려 들어요. 할머니는 만만하지 발로 차기도 하고요. 어떻게 해야 할까요?

💬 걱정 말아요

일반적으로 25개월이면 아직은 언어로써 자신의 주장이나 의사를 자유롭게 표현할 수 있는 시기가 아니기에 다소 급한 기질의 아이인 경우 우리 아이와 같이 공격적이거나 거친 행동적 표현이 자주 관찰됩니다. 물론 아이 위주보다는 어른 위주의 양육환경과 반복되는 아이의 욕구좌절 등의 양육환경 또한 아이의 이러한 공격적인 행동을 야기시키는 원인이 될 수 있어요. 평소 일상 생활에서 충분히 아이의 마음을 알아주고 읽어주는 양육태도를 보여주세요. 가급적 불허하는 일일지라도 일방적으로 안된다 하지 마시고 시간을 두고 아이로 하여금 이해할 수 있도록 충분히 설명해 주시길 바래요. 잘못하거나 바르지 못한 행동에도 야단이나 큰소리식 대응보다는 충분한 설명식 훈육이 필요합니다. 평소에는 가급적 아이와 주양육자간 놀이활동을 통한 긍정적인 상호작용 시간을 충분히 가질 수 있도록 해주시고 사소한 것일지라도 아이의 바른 행동에는 과장될 정도로 충분한 칭찬을 해 주시기 바랍니다. 일반적으로 이 시기 주변에 민감하게 반응하거나 공격적인 행동표현을 많이 하는 아동의 경우, 자신의 주장이나 감정, 의도 등이 일반적으로 무시되거나 거절되었다고 느끼는 경우가 많아요. 때문에 가급적 사소한 것에서도 아이의 주장이나 요구 감정 등을 충분히 고려하고 읽어주는 양육태도가 요구되는 상황입니다.

화려한 색과 진한 풍미 가득한 채소 레시피



쫄득한 바질 치즈스틱

2인분 기준

[재료]

튀김용 미강유 또는 해바라씨 오일·플레이크 소금 약간씩, 스카모르차 또는 하드 모차렐라 치즈 250g, 카타이피 페이스트리 300g, 잘 푼 달걀 2개, 바질 잎 1컵(50g)

[만들기]

- ① 대나무 꼬챙이 12개를 준비한다.
- ② 소형 냄비에 오일을 6cm 깊이로 부은 뒤 180℃ 또는 빵 조각을 넣으면 15초 만에 노릇노릇해질 때까지 가열한다.
- ③ ②가 가열될 동안 치즈를 약 1.5X4cm 크기의 막대 모양으로 썬다. 꼬챙이 하나당 1~2개씩 끼운다.
- ④ 페이스트리를 치즈와 같은 너비로 뜯은 뒤 50cm 길이로 자르거나 찢는다.
- ⑤ ③을 달걀물에 담갔다 건져서 페이스트리로 감싼다. 페이스트리 끝부분을 안쪽으로 끼워 넣은 뒤 잘 묶어 주머니 모양으로 만든다.
- ⑥ 치즈 꼬치 적당량을 나눠서 뜨거운 오일에 넣고 노릇노릇해질 때까지 4분씩 튀긴다.
- ⑦ 바질 잎을 넣어서 바삭바삭해질 때까지 1분간 튀긴다. 건져서 종이 타월에 얹어 기름기를 제거한다.
- ⑧ 뜨거운 치즈스틱에 플레이크 소금과 바삭한 바질 잎을 뿌린 뒤 한 김 식혀서 낸다.

화려한 색과 진한 풍미 가득한 채소 레시피 4.



칠리 토마토 콩피

2인분 기준

[재료]

줄기 방울토마토 1kg, 엑스트라 버진 올리브오일 1/2컵(125ml), 설탕 1작은술, 플레이크 소금·칠리 플레이크 약간씩, 반으로 자른 마늘 5~6쪽

[만들기]

- ① 오븐을 100℃로 예열한다.
- ② 베이킹 트레이에 방울토마토를 줄기째 담는다.
- ③ 올리브오일을 토마토에 골고루 두른 다음 설탕과 소금을 뿌리고 마늘과 칠리 플레이크를 담는다. 이때 마늘은 오일에 푹 잠겨야 한다.
- ④ 토마토가 아주 부드러워지만 형태는 유지될 정도로 오븐에서 1시간 30분~2시간 정도 구운 뒤 꺼내 한 김 식힌다.
- ⑤ ④의 마늘 껍질을 벗긴다.
- ⑥ ⑤를 뚜껑이 있는 깨끗한 용기에 담아 보관한다. 냉장고에서 2주일까지 보관 가능하며, 실온으로 되돌리거나 살짝 데워 먹는다.



여름 슬라이스

[재료]

쿠파케 간 주키니 2개, 소금 1/2작은술, 곱게 깎둑썰기한 양파 1개, 길고 가늘게 썬 베이컨 4장, 글루텐프리 밀가루 1/2컵(75g), 옥수수 낱알(냉동 가능) 1/2컵(100g), 냉동 완두콩 1/2컵(75g), 달걀 5개, 우유 1/2컵(125ml), 곱게 간 체다치즈 1컵(100g), 저민 토마토 4개

2인분 기준

[만들기]

- ① 오븐을 180℃로 예열한다.
- ② 약 20X25cm 크기의 베이킹 그릇에 유산지를 가장자리가 살짝 늘어지도록 깎는다.
- ③ 불에 깨끗한 티 타월을 깎는다. 주키니를 담고 소금을 뿌려서 손으로 골고루 잘 섞는다.
- ④ 티 타월의 사방 가장자리를 들어 올려서 모아 여민 다음 꼭 짜서 주키니의 물기를 제거한다.
- ⑤ 불을 깨끗하게 닦아서 물기를 제거한 뒤 다시 주키니와 양파, 베이컨을 넣는다. 밀가루를 넣고 스페츨러로 접듯이 섞는다.
- ⑥ 주전자에 물을 끓인다. 내열용 소형 불에 옥수수와 완두콩을 넣고 끓는 물을 잠기도록 붓는다. 몇 분 정도 그대로 둔 다음 건져낸다.
- ⑦ 불이나 그릇에 달걀을 깨 담고 포크로 골고루 섞은 뒤 우유를 넣어 젓는다.
- ⑧ 주키니에 ⑦을 붓고 절반 분량의 치즈와 옥수수, 완두콩을 넣어서 접듯이 섞는다.
- ⑨ 주키니 반죽을 베이킹 그릇에 붓는다.
- ⑩ 나머지 치즈를 뿌리고 그 위에 저민 토마토를 올린다.
- ⑪ 오븐에서 달걀이 굳고 윗부분이 살짝 그슬릴 때까지 40~45분간 굽는다. 따뜻하게 혹은 차갑게 낸다.



치즈 클라우드 옥수수 구이

2인분 기준

[재료]

옥수수(껍질째)4대, 소금·올리브오일·곱게 다진 차이브 약간씩, 달걀로 만든 걸쭉한 마요네즈 1/2컵(125g), 페코리노 또는 파르메산 치즈 25g, 사과 치폴레 바비큐 소스(2 1/4컵) | 사과 소스 1컵(250ml), 토마토소스· 바비큐 소스 1/2컵(125ml)씩, 메이플시럽 1/4컵(60ml), 곱게 다진 아도보 소스에 재운 치폴레 고추 2개(매운맛에 약하면 1개), 우스터소스 1큰술, 훈제 파프리카 가루 1작은술

[만들기]

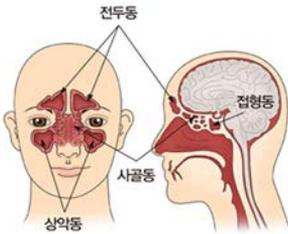
- ① 그릴 팬 또는 바비큐 그릴을 강한 불로 예열한다.
- ② 옥수수는 껍질을 뜯지 않고 살짝 벗겨낸 채로 채소용 솔이나 손가락을 이용해 수염을 제거한다.
- ③ 소금을 넉넉히 탄 물에 옥수수를 최소 10분 정도 푹 담가둔다.
- ④ 옥수수 껍질에 묻은 여분의 물기를 털어낸 뒤 올리브오일을 문질러 바른다.
- ⑤ 그릴의 불꽃에 낱알이 바로 닿지 않게 껍질을 다시 옥수수에 씌운다.
- ⑥ 바비큐 그릴에 옥수수를 어수하게 얹고 5분마다 돌려가면서 껍질이 완전히 새까맣질 때까지 15~20분간 굽는다.
- ⑦ 옥수수를 꺼낸 뒤 10분간 식히며 껍질째 잔열에 살짝 찌지도록 한다.
- ⑧ 사과 치폴레 바비큐 소스 재료를 잘 섞는다.
- ⑨ ⑧을 용기에 1/4컵(60ml) 정도 담고 마요네즈를 섞어서 딥소스를 만든다.
- ⑩ 소형 냄비에 남은 바비큐 소스 중 1/4컵(60ml)을 넣고 가볍게 데운다. 남은 소스는 깨끗한 밀폐 용기에 담아서 냉장고에 1개월간 보관할 수 있다.
- ⑪ 옥수수가 한 김 식으면 껍질을 제거하고 조리용 솔로 ⑩을 골고루 바르고 곱게 간 치즈를 뿌린다.
- ⑫ ⑪에 차이브를 뿌리고 딥소스를 곁들여 낸다.

답답하고 골치아픈 부비동염



감기가 나올 시기가 되었는데도 여전히 콧물이 나오고 두통이 있다면 부비동염을 의심해봐야 한다.

1 | 정의



【부비동의 구조】

얼굴의 뺨속에는 몇 개의 빈 공간이 있습니다. 이러한 빈 공간을 '코 옆에 있는 동굴들'이라는 의미에서 부비동이라 합니다. 이 공간은 머리 뺨속에 있는 뇌를 외부의 충격으로부터 보호해 주는 역할을 합니다. 부비동염은 이러한 부비동이라는 빈 공간에 세균, 바이러스가 침투하여 염증이 발생한 질환을 의미합니다. 부비동염은 흔히 '축농증'이라고 불립니다. 부비동염은 증상과 기간에 따라 '급성 부비동염'과 '만성 부비동염'으로 구분됩니다.

2 | 원인

부비동(코 주위의 얼굴 뼈속에 있는 빈 공간)은 숨 쉬는 공기의 온도와 습도를 조절하고, 외부의 충격으로부터 뇌를 보호합니다. 부비동은 작은 구멍을 통해 콧속과 연결됩니다. 이를 통해 콧속이 환기되고 부비동 내의 분비물이 자연스럽게 콧속으로 배출됩니다. 부비동염은 이 부비동에 염증이 발생하여 콧물이 배출되지 못하고 고여 있는 상태를 말합니다.

3 | 증상

급성기에는 권태감, 두통, 미열과 함께 코막힘, 콧물과 안면 통증 등의 증상이 나타납니다. 만성기에는 코막힘, 지속적인 누런 콧물, 코 뒤로 넘어가는 콧물 등의 증상이 나타납니다. 질환이 더 진행되면, 후각 감퇴, 두통, 집중력 감퇴 등의 증상이 발생합니다.

4 | 진단

부비동염이 만성 세균성, 진균성이라면, 배양과 조직 검사가 필수적입니다. 단순 부비동 촬영 검사와 부비동 전산화 단층촬영(CT 촬영)을 시행합니다.

이학적 검사로는 전비경 검사를 시행합니다. 인두 검사를 시행하면, 후비루가 인두 벽으로 흘러 내려오는 것을 볼 수 있습니다. 이를 통해 인두 점막의 발적과 종창을 확인할 수 있습니다. 비내시경 검사를 시행하면, 화농성 비루가 각 부비동 자연공을 통하여 배설되는 것을 관찰할 수 있습니다. 아울러 침범된 부비동의 위치를 정확하게 진단할 수 있습니다. 비내시경 검사는 전비경 검사보다 항생제, 스테로이드, 알레르기 치료 등에 대한 반응을 정확하게 측정할 수 있습니다.

영상의학적 검사는 단순 부비동 단순 촬영을 말합니다. 이는 부비동에 대한 종합적 관찰, 발육 정도, 부비동의 연부 조직, 저류액의 유무, 중양의 발육, 침윤 상태 및 골벽 이상의 유무를 관찰하는 데 유용합니다. 한편 소아 만성 부비동염의 증상과 방사선학적 이상 소견 사이에 강한 연관성이 드러나지 않아 단순 방사선 촬영의 의의가 감소하고 있습니다.

전산화 단층촬영은 부비동과 인접한 구조물을 평가하는 데 가장 유용한 검사입니다. 이를 통해 상악동의 전벽, 후벽, 측벽의 상태를 동시에 확인하고, 중양의 침윤 정도를 쉽게 관찰할 수 있습니다. 아울러 사골동, 접형동, 안와 내 시신경, 시신경관 등의 이상 유무를 보여 줍니다.

상악동 천자는 흡인과 치료 목적의 세척을 위해 상악동을 천자하는 방법입니다. 흔하게 사용되는 방법은 아닙니다.

5 | 치료

만성 부비동염의 치료 방법은 내과적인 치

료와 외과적인 치료(수술)로 구분됩니다.

① 내과적 치료

약물 치료에는 주로 경구용 항생제를 사용합니다. 부가적으로 비강 점막의 부종을 감소시키는 혈관수축제를 사용합니다. 혈관수축제는 만성 부비동염으로 인해 좁아진 부비동 자연공을 넓혀서 부비동의 환기와 배액을 용이하게 해 줍니다. 스테로이드제는 부비동 자연공의 염증 반응을 억제하여 부종을 감소시킴으로써 그 입구를 넓힙니다. 보조 치료 방법으로 생리 식염수를 이용한 비강 세척법이 있습니다. 이는 분비물에 의한 가피 형성을 억제해 줍니다.

② 외과적 치료(수술)

내과적 치료에 반응하지 않는 만성 부비동염의 경우 수술 치료가 필요합니다. 수술 치료의 원칙은 다음과 같습니다. 첫째, 자연공을 통한 부비동의 배액과 환기 유지입니다. 둘째, 발병의 선행 요인인 비강 내 구조적 이상을 제거하거나 교정하는 것입니다. 셋째, 부비동 점막의 병변이 비가역적이라면, 부비동 점막을 제거하는 것입니다. 일반적으로 부비동 내시경 수술을 시행합니다. 일부 환자에게는 풍선카테터 부비동 수술을 시행합니다. 수술 전에 부비동의 염증을 치료함으로써 분비물의 배액을 막는 자연공의 점막 부종을 줄이고, 부비동에 저류된 분비물의 배액을 촉진합니다. 섬모의 기능을 촉진하고 치료 중이나 치료 후에 자연공의 소통을 유지시킬 수 있는 내과적인 치료를 선행해야 합니다.

6 | 경과

부비동염의 합병증은 다음과 같습니다.

- ① 기관지염, 천식
- ② 안면부 봉와직염, 안와 주위 봉와직염, 안와 주위 농양, 시신경염, 실명, 안와 농양, 해면정맥동혈전 등의 안와 내 합병증
- ③ 뇌수막염, 경막하농양, 경막외농양, 뇌농양 등의 두개 내 합병증
- ④ 골수염

동경 B큐 구르메 탐방기



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

兆樂
중화요리·라면
(チョウラク)



시부야 한복판, 파출소가 있는 삼각지대에 위치한 중화요리 가게다. 노란 간판이 눈에 띄는데 한번쯤 보았던 기억이 있다. 들어선 순간, 맛있는 냄새에 이끌려 먹고자 했던 메뉴를 읽고 무엇을 선택할지 고민에 빠지게 만드는 마성의 식당.



추천메뉴 1 ▶

루스ーチャーハン(돼지 죽순 볶음밥)
삼삼하게 볶아진 볶음밥에 진한 풍미를
뽐내며 옆자리를 차지하는 돼지고기와
죽순 소스. 한번 맛보면 돌아가서도 생각
나게 되는 간판메뉴이다.





◀추천메뉴2

餃子(교자)

적당한 크기의 균형잡힌 고기의 양. 6개 한 접시에 270엔이다. 중화요리에 빼놓을 수 없는 메뉴이기에 일단 주문하고 보는 게 정답.

추천메뉴3▶

豚しゃぶチャーハン(돼지 샤브 볶음밥)

아는 맛이 맛있고, 떠오르고 있다면 든든한 돼지고기 볶음밥이 추천 메뉴이다. 간단하게 맥주를 곁들여 먹는다면 최고의 휴식같은 맛이다.



◀추천메뉴4

ラーメンセット(라면 세트)

라면 세트엔 역시나 볶음밥이 함께 나온다. 구불구불 얇지만은 않은 면이 식감을 더 재미있게 살려준다. 생강의 향이 살짝 도는 라면과 볶음밥이 순식간에 사라진다.

★★★★☆☆

걸다보면 진하게 풍겨오는 중화요리의 강렬한 내음에 이끌려 배가 고파진 경험이 한두번이 아닐 것이다. 특유의 향과 푸짐한 양으로 사람들을 유혹한다. 초우라쿠는 시부야의 북적한 길거리에서 잠시 휴식의 시간을 보낼 수 있는 가게이다. 세기도 힘들만큼 다양한 메뉴가 기본 이상의 맛을 자랑하는 곳이기에 한번쯤 들러볼만 하다.

·東京都渋谷区宇田川町31-5

·영업시간 : [월,수~일]11:30 - 02:00

·定休日 : 화요일

·TEL : 03-3461-6400 ·<https://tabelog.com/>→兆楽로 검색



저층 아파트의 놀라운 변화



결혼 15년 차 의사 부부는 2023년 여름, 판교에 첫 ‘내 집’을 마련했다. 아름답리나무들이 만들어 낸 울창한 창밖 풍경이 한 폭의 그림과 같은, 43평(약 144㎡) 규모의 매력적인 저층 아파트다. “이전 집도 같은 아파트 단지였는데, 고층이었어요. 시야를 가리지 않고 탁 트인 뷰가 마음에 들어 선택한 집이었지만, 창을 통해 나무, 꽃과 같은 자연물을 가까이 볼 수 없다는 것이 사는 내내 아쉬웠어요. 그러던 중 우연히 이 집을 만나게 됐죠. 창 가득 보이는 푸른 앞사귀, 그 사이로 불어오는 시원한 바람, 저층임에도 집 안으로 쏟아져 들어오는 햇살까지. 보자마자 ‘이 집이다’ 싶었죠. ‘집을 꼭 사야지’ 하던 것도 아니었는데, 훌린 듯 바로 계약을 했어요(웃음).” 부부가 이 집을 선택한 배경이다.

리모델링은 남편 주도로 진행됐다. 그가 잡은 전체적인 집의 콘셉트는 명확한 공간 분리와 개방감 있는 배치. 공간의 주체와 성격에 맞게 구획을 명확하게 하되 개방감을 해치지 않고, 답답해 보이지 않도록 글라스 폴딩도어를 설치하는 등 다양한 아이디어를 고안해냈다. 개별 공간과 반대로 거실, 주방처럼 가족이 모두 모이는 공용공간은 마치 한 몸같이 유기적으로 연결된 곳이

창밖으로 보이는 우거진 나무 풍경과 실내 곳곳을 파고드는 포근한 햇살, 여기에 부부의 취향까지 더해져 집의 품격이 한층 높아졌다.

되게끔 레이아웃에 변화를 줬다. 공용공간은 LDK(Living Dining Kitchen-거실, 다이닝 룸, 주방이 경계 없이 이어지는 구조) 스타일로 디자인했는데, 디테일한 부분까지 노출되는 LDK 레이아웃을 고려해 어디에서 바라봐도 아름다울 수 있도록 후드, 식탁 등을 공들여 골랐다고.

“사실 아주 오래전부터 집을 직접 짓고 싶었어요. 주택살이가 얼마나 손이 많이 가는지 온몸으로 체험하고 계신 어머니의 만류가 컸고, 아내도 그 점에 적극 동의하면서 좌절되긴 했지만요(웃음). 그래도 이번 리모델링에 그동안 품어왔던 꿈들이 많은 도움이 됐어요. 공간 레이아웃, 마감재 종류 등 제법 구체적인 계획을 세우고 있었거든요. 수집했던 자료들을 이번 집에 많이 투영했어요.”





LDK형 레이아웃의 중심, 주방 후드



주방과 붙어 있던 방을 철거해 공간을 확장했다. 리모델링의 계기가 된 팔맥의 주방 후드가 공간 전체에 균형을 잡아준다.

부부 집의 리모델링은 주방 후드로부터 시작됐다 해도 과언이 아니다. “사실 이렇게 대대적으로 리모델링할 생각은 없었어요. 적당한 선에서 꼭 필요한 수리만 한 후 입주하려고 했는데, 인테리어 전시장에서 주방 후드 브랜드 팔맥의 ‘루멘 아이슬라 175’가 세팅된 주방을 보고 난 후 생각이 완전히 달라졌죠. 딱 제가 꿈꾸던 주방의 모습이었던데요. 팔맥의 후드가 설치된 멋진 주방을 갖고 싶어서 ‘제대로 리모델링해보자’로 마음을 바꾸었어요.”



자투리 공간에 마련한 부부의 취미 룸



한 지붕 아래에서도 각자만의 시간과 공간이 필요한 법. 이에 부부는 각자의 취미 생활을 영위할 공간을 마련했다. “거실과 주방에 철거할 수 없는 기둥 형태의 내력벽이 있어요. 그 주변을 빈자리로 두기엔 제법 면적이 커서 어떻게 활용할까 고민하다 거실 옆 공간엔 단을 높인 후 평상을 만들어 주택살이에 대한 로망을 조금이나마 실현해봤죠. 주방 옆 공간에는 제 서재를 만들었어요. 퇴근 후 전자드럼을 치거나 영화 감상 등을 주로 하죠. 서재라기보다 취미 룸 혹은 멀티방이라고 하는 게 더 맞을 것 같아요.”



아내의 취미 공간은 침실에 있어요. 아내는 식물 키우는 걸 좋아하는 일명 ‘식집사’거든요. 그래서 부부 침실 발코니는 온전히 식물만을 위한 공간으로 디자인했어요. 바닥은 미장 작업 후 전체에 공자갈을 깔아두었는데, 그러니 미니 정원 같은 분위기가 나서 좋아요.”



서로가 좋아하는 것으로 하나하나 채워나간 부부는 그 누구보다 알차고 온전하게 ‘집’이라는 공간을 활용하고 있다. “집이란 우리 가족을 포근하게 감싸주는 보금자리”라고 말하는 이들에게 앞으로 이 집이 바쁜 하루를 마치고 돌아와 편하게 쉴 수 있는 공간이 되길 바란다.

이제 YES결은 NO



구시대적인 표현이지만 ‘여자는 튕겨야 매력 있다’는 말이 있다. 지금은 자신의 의견을 잘 말할 줄 아는 여자가 매력적이지만 그 옛날 남자들은 좋은 걸 애써 감추며 도도하게 구는 여자를 좋아했다. 그들의 알 수 없는 정복욕을 자극한 것이다. 순종적인 여자를 좋아한다고 말하면서도 도도한 여자들에게 끌려 머슴 역할을 자청하기도 했다. 시대가 변했고, 흐름 역시 그전과는 많이 다르지만 여전히 연애만 하면 상대의 결정에 따르는 수동적인 사람이 많다. 자존감의 문제인지, 자신감의 문제인지는 명확하지 않다. 오래 행복한 연애를 하고 싶다면 좋으면 좋다, 싫으면 싫다 명확하게 말하는 습관을 가져보자. 상대의 기분이 상하지 않도록 무수히 말해왔던 ‘YES’가 사실은 연애 조기 종료를 부르는 마법의 단어였다. 상대를 배려하는 것과 상대의 눈치를 보는 것은 한 곳 차이다. 상대의 마음을 사려 깊게 살펴보면 눈치는 보지 말 것. 가장 중요한 것은 내 의지다.

::CASE1

착한 게 죄는 아니잖아

연애에도 거절의 기술이 필요하다. 평소에 푹 부러지던 사람이 이상하게 연애만 하면 바보가 되는 경우가 많다. 아닌 건 아니라고 말할 줄 아는 연애 애티튜드가 필요하다.



회사에서 인정받고 있는 A는 착한 사람으로 유명하다. 누가 A의 매력을 물으면 10명 중 9명은 “착하잖아”라고 말할 정도. 하지만 그 착함이 자꾸만 A의 발목을 붙잡는다. 착하다는 이유로 성큼 다가오던 남자들이 어느 순간 심심함을 토로하며 A의 곁을 떠났다. 이쯤 되니 착하다는 말의 숨은 의미를 생각하게 된다. 우리 모두 어릴 때부터 착하게 자랄 것을 강요받았고, 그것을 잘 따른 죄밖에 없는데 왜 점점 손해보는 느낌이 드는지 모르겠다. 대체 왜 착하다고 다가오더니 또 착하다는 이유로 A를 떠나는 걸까.

SOLUTION

우선 착한 게 죄는 아니라는 사실을 명확하게 밝힌다. 하지만 더 명확한 사실은 착한 게 밥을 먹여주진 않는다는 것. 양보와 ‘호구짓’은 엄연히 다르다. 지금 A가 하고 있는 행동이 양보인지 호구짓인지 구분하는 것이 필요하다. 하고 난 후 기분

좋은 것은 양보, 어딘지 모르게 찻찻한 것은 호구 짓이다. 구분은 그리 어렵지 않다. 그저 내 감정의 소리에 귀를 기울이면 된다. 똑같은 행동도 누구에게 하느냐에 따라 다르다. 내 배려에 고마움을 느끼는 연인에게는 뭐라도 하나 더, 없는 것도 만들어서 주고 싶지만 내 호의를 그저 당연한 것이라 여기는 연인에게는 더 이상 밀 빠진 독에 물 붓기는 하지 말자. 기준은 내 기분이다. 배려를 하고 난 후 행복하다면 조금 손해보더라도 계속 양보하면 되고, 조금이라도 '썩'한 기분이 든다면 당장 그 바보짓을 멈추면 된다. 자신의 감정에 조금만 솔직해진다면 실수는 줄일 수 있다. 내 기분은 내가 가장 잘 안다.

::CASE1

넌 호수 같아



서로를 알아가는 탐색전도 끝났고, 호구조사도 다 끝난 상태다. 이제는 그동안 어떤 생각을 하면서 어떤 삶을 살아왔는지 가치관을 공유할 차례다. 가치관은 일부러 공유하려 애쓰지 않아도 말과 행동에서 드러난다. 하지만 그가 당신과의 대화를 지루해하는 것이 느껴진다면 분명 당신에게도 문제가 있다. S는 최근 남자친구에게서 “넌 잔잔한 호수 같아”라는 말을 들었다. 처음에는 자신의 안정된 심리 상태를 칭찬하는 거라고 순진하게 착각했다. 하지만 그 말을 들었을 때의 상황과 맥락을 파악해보고 알게 됐다. 그 말의 의미가 ‘나랑 같이 있는 시간이 지루하다는 말이구나’라는 것을. 속궁합보다 중요한 것이 유머 코드라는 말이 괜히 있는 것이 아니다. 어떤 대화를 해도 끊이지 않고 대화를 나눌 수 있다는 것은 대화가 잘 통하고, 유머 코드가 맞다는 뜻이다. 아무리 외모가 서로의 이상형이라도 대화가 안 통하면 관계가 지속될 수 없다.

SOLUTION

남자들이라고 해서 그저 머릿속에 스킨십 생각만 가득하거나 PC방에 가서 게임만 하고 싶은 것은 아니다. 남자도 연인에게 무언가를 배우고 싶

어 하고, 연인과 진지한 대화를 나누고 싶어 한다. 서로 좋은 영향을 주고받는 것에 대한 갈증이 분명 있다는 말이다. 그가 나와의 시간을 지루해한다면 어떤 식으로 웃게 할지보다 어떤 흐름의 대화를 하면 좋을지 소재를 고민해보자. 그저 남자친구가 던지는 이야기에 대답만 한다면 남자친구도 지칠 수밖에 없다. 먼저 다양한 주제로 대화를 이끌어보는 노력이 필요하다. 내일 만나서 무슨 이야기를 할지, 잘 모르는 분야라면 공부를 해도 좋다. 즐거운 연애를 하면서 대화를 위한 공부도 할 수 있다면 더할 나위 없이 좋지 않은가. 조금만 노력한다면 그동안 몰랐던 당신의 여러 가지 매력에 남자친구가 다시 반할지도 모른다. 대단한 지식을 뽐내라는 것은 아니다. 평소 좋아하던 음악 이야기를 하거나 지난 주말 친구와 봤던 전시 이야기도 좋다. 어떤 주제든 이야기를 던져보자. 대화를 주도적으로 이끄는 당신의 모습에 남자친구는 깜짝 놀랄 것이다.

::CASE1

너 나만 기다리니?



C는 최근 남자친구와 이별했다. 이별을 고하면서 남자친구가 했던 말 중 가장 충격적이었던 것은 “너 나만 기다리니?”. 기꺼운 마음으로 공신이 되어 그의 제대를 기다렸고, 항상 그와의 약속을 최우선으로 생각해 오랜만에 만나는 친구들과 약속을 깨기도 했다. 언제, 어디서나 그가 부르면 ‘썩’ 하고 나타났다. 그는 점점 친구들과 함께 있는 자리에 C를 막무가내로 불러 본인이 우리의 관계에서 얼마나 우위에 있는지를 과시하고 싶어 했지만 그 모습마저도 좋았다. 그의 자신감을 높여줄 수만 있다면 C는 자신의 시간을 어떻게 되도 상관없었다. 그게 C가 남자친구를 사랑하는 방식이었다. 하지만 그 방식이 틀렸다는 것을 헤어진 후 알게 되었다. 그는 나를 여자 친구가 아닌 과시용 5분 대기조로 생각하고 있다는 것을.

행복한 책 읽기 8월의 추천 도서



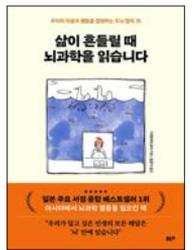
책은 마음의 양식이 되기도 하지만 때론 우리의 마음을 어루만져주는 ‘영혼의 치료제’다. 마음이 괴로울 때 책을 읽으면 복잡한 생각이 정리되고 힘든 감정도 자연스럽게 누그러진다. 생각을 바꿔 마음의 평안을 주는 책의 ‘힐링(Healing) 능력’ 덕분이다. 마음을 치유해주는 괜찮은 ‘힐링 북(Healing book)’에는 뭐가 있을까? 행복한 삶의 길잡이가 될 만한 책들을 소개한다.

:: 첫번째 행복 도서

▶ **삶이 흔들릴 때 뇌과학을 읽습니다**

저자: 이케가야 유지

출판사: 히क्स



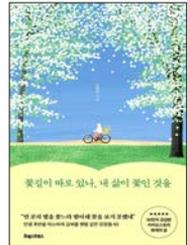
지금 당신을 마음을 괴롭게 하는 일은 무엇인가? 평화로운 일상을 보내고 있는 그 누구라도 사소한 고민 하나쯤은 품고 있을 것이다. 학업, 직장, 연애, 다이어트 하다못해 심각한 건망증까지 포함해 우리는 인생을 살아가며 이런 크고 작은 일에 부딪히고, 그럴 때마다 생각에 생각을 거듭한 끝에 나름의 결정을 내리고 행동한다. 이때 생각하고 판단하고 결정하는 과정은 모두 ‘뇌’의 작용이다. 다시 말하면 인생에서 중요한 결정을 내릴 때마다 우리는 전적으로 뇌에 의존한다는 이야기다.

:: 두번째 행복 도서

▶ **꽃길이 따로 있나, 내 삶이 꽃인 것을**

저자: 오평선

출판사: 포레스트북스



나이의 무게가 가장 무겁게 느껴지는 인생의 중턱. 때론 내가 인생을 잘못 산 것일까 후회가 밀려오고, 앞을 바라보면 나아갈 날의 끝이 어디쯤인지 몰라 까마득한 시기다. 이 나이쯤이면 단단해질 줄 알았는데, 여전히 삶은 불안하고 공허하고 흔들린다. 그 어느 때보다 진심 어린 응원이 필요한 시기를 넘어가는 이들에게, 이 책은 어깨를 짓누르는 삶의 무게를 털어줄 위로와 응원 그리고 행복한 인생 2막을 열어줄 지혜를 65개의 글로 전한다. 또한, 시간이 흐를수록 더 사랑받는 40여 점의 명화와 쇼펜하우어, 니체, 소크라테스 등 인생 선배들의 격언까지 글 중간중간에 수록되어 메시지와 감동을 풍성하게 더한다. 지금껏 가족을 위해 행복을 뒤로 미루며 살아온 부모님에게, 세상의 기준에 맞추며 사느라 내 삶을 뒤로 미뤘던 나에게 이 책을 선물하자.