



# 너 이름이 뭐니?

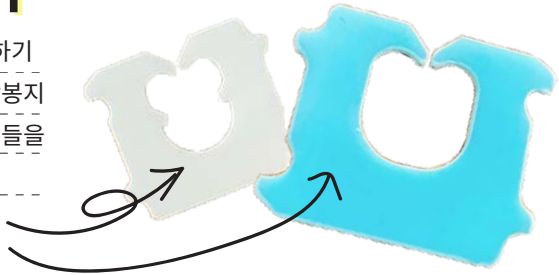
철사끈은 '트위스트 타이', 봉투 입구를 조여 밀봉해주는 C자형 클립은 '브레드 클립'이다. 브레드 클립은 '브레드 태그/브레드 리본/브레드 타이'라고도 한다.

## A.트위스트 타이

트위스트 타이는 끝을 함께 뒤틀어 고정하기 때문에 이 같은 이름이 붙었다. 단순히 빵봉지 뿐만 아니라 전선, 꽃다발 등 다양한 물건들을 정리하고 한데 묶어놓는 용도로 쓰인다.

## A.브레드 클립

1952년 플로이드 G 팩스톤이라는 사람이 비행기에서 땅콩 봉지를 밀봉하기 위해 신용카드를 잘라 클립 모양으로 자른 것이 발명의 시초가 되었다. 그는 이후 팩스톤은 상용화를 위해 퀵록이란 회사를 세웠고 대량 생산하기 시작하면서 현재 6개의 국가에 공장을 두고 연간 수십억개에 달하는 클립을 생산하고 있다고 한다.



# 너 이름이 뭐니?



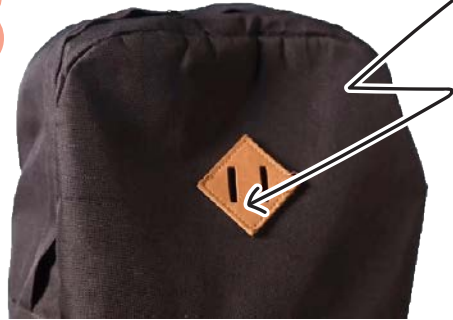
과거 근로자들을 위해 만들어진 바지에서 현재는 남녀노소가 모두 즐기는 패션아이템이 된 '청바지'의 오른쪽 주머니 상단에는 항상 별도의 작은 주머니가 달려 있다. 이 작은 주머니의 정식명칭은 일명 '워치포켓'으로 1800년대 미국의 근로자 계층과 카우보이들 사이에서 당시 귀중품인 회중시계를 넣어두기 편리하도록 제작된 것이라고 한다.

원래의 용도를 모르는 현대인들은 이 바지 포켓이 동전 주머니인 줄 아는 경우도 제법 있다. 스티브 잡스는 아이팟 나노를 출시하면서 이 회중시계용 주머니에 대해 "모든 사람들의 청바지에는 아이팟 나노만을 위한 주머니가 달려있다"는 식으로 키노트를 진행한 적이 있다.

## A.워치포켓

## 9월 특집

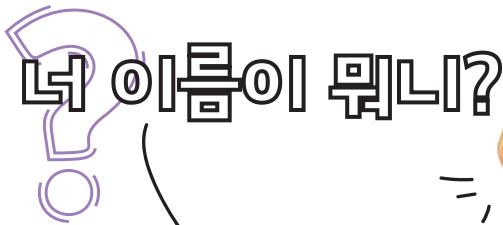
백팩에 보면 다이아몬드 모양의 가죽 패치가 붙어 있다. 하나만 붙어 있기도 하고 두 개, 네 개, 바닥이나 옆에 붙어있는 경우도 있다. 돼지코...라고 하는 경우도 있는데 영어로도 역시 Pig Snout라고 한다. 보통은 Lash Tab라고 부른다.



래쉬탭은 가로 혹은 세로줄 모양의 홈에 등산 장비 등을 연결하고 고정할 수 있도록 고안된 장치다. 래쉬탭은 등산객이 양 손을 자유롭게 사용해 안전한 산행을 돕기 위해 만들어진 것이다.



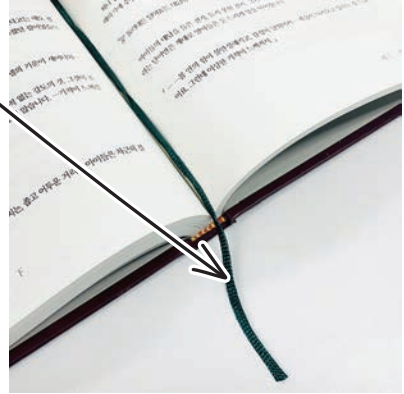
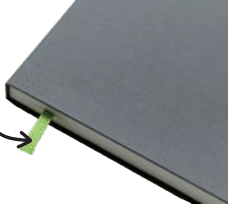
# A.래쉬 탭



귤에 붙어있는 '하얀 거'에도 이름이 있다. '귤락'이다. 귤을 먹을 때 속 과육과 껍질 사이의 붙어있는 하얀 실 같은 섬유질 부분을 일컫는다. 식감을 위해 제거하고 먹는 경우가 많지만 실은 먹는 편이 건강에 좋다고 한다. 귤락에는 헤스피리딘이라는 화학물질이 풍부하는데, 헤스페리딘은 혈관의 탄력과 밀도를 유지해주고 모세혈관 파열을 예방한다. 고혈압 환자나 당뇨병 환자, 혈관이 약한 고령자에겐 귤락을 떼지 말고 먹을 수 있도록 알려주자. 귤락에는 비타민C, 식이섬유도 풍부해 혈중 콜레스테롤을 낮추는 효능도 있다.

# A.귤락

# 너 이름이 뭐니?



성경책, 소설책 등 책의 윗부분에 달린 기다린 이 끈의 이름은 '가름끈'으로 읽던 부분을 쉽게 찾기 위해 책 사이에 끼워두는 끈이다. 보통은 딱딱한 하드 커버로 만든 책이나 다이어리에 주로 사용되는데, 익숙하게 봐 온 물건이지만 많은 사람이 정식 명칭은 잘 알지 못한다. 여담으로, 책갈피가 없어 페이지 모서리를 삼각형 모양을 접어서 표시하는 것을 두고 영어권에서는 강아지 귀(dog's ear)라고 표현한다.

## A. 가름끈

# 너 이름이 뭐니?



생선회를 시키면 회 밑에 깔려있는 반투명한 국수 같은 물질은 '천사채(天賜菜)'라고 한다. 먹어도 뭘까 싶지만 엄연한 식품이다. 천사채는 다시마를 증류·가공해서 만드는데, 다시마 속 알긴산(해초산) 등이 주요 성분이다. 무미(無味) 무취(無臭)의 재료지만 오독거리는 식감과 낮은 칼로리 덕분에 샐러드 등으로 만들어 먹기도 한다. 횡집에서는 주로 회의 양을 많아 보이게 만드는 장식용 재료로 쓰인다.



## A. 천사채

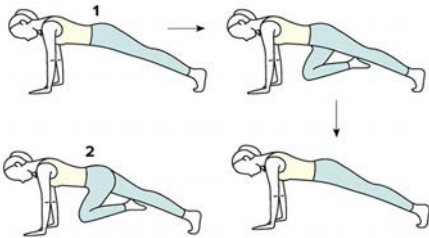
# 숨은 복근 찾기



자신 있게 크롭트 톱을 즐기기 위한 뱃살 버닝 운동.

01

## 01 | HIGH PLANK KNEE UPS



work▶ 하루에 20회 2세트 반복 한다.

- ① 하이 플랭크 자세로 몸이 흔들리지 않게 고정한 자세로 준비. 한쪽 무릎을 가슴 위치로 끌어 올린 뒤 원래 자세로 돌아간다.
- ② 골반이 좌우로 흔들리지 않도록 주의하고 반대쪽 다리와 번갈아 가며 반복한다.

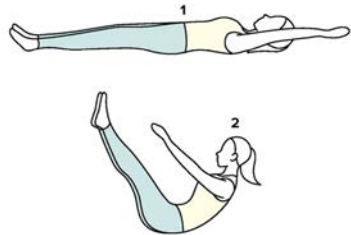
●●● #복부 근육 강화, 코어 강화 ●●●

## 02 | HOLLOW BODY HOLD

02

work▶ 하루에 30초 1세트 반복한다.

- ① 하늘을 보고 누운 상태에서 다리를 곧게 펴고 팔을 몸과 일직선이 되게 위로 뻗는다.
- ② 복부를 수축하면서 등 상부와 팔, 다리를 함께 들어 올린다. 손끝이 발끝을 향하게 앞으로 뻗은 자세를 유지한다. 이때 허리가 바닥에서 뜨거나 무릎이 구부러지지 않게 한다.

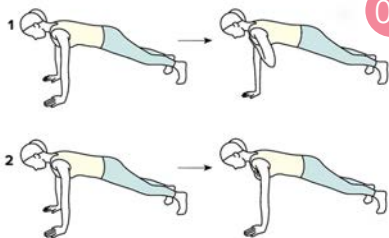


●●● #척추 안정성 향상 ●●●

## 03 | HIGH PLANK SHOULDER TAPS

work▶ 하루에 30회 1세트 반복 한다.

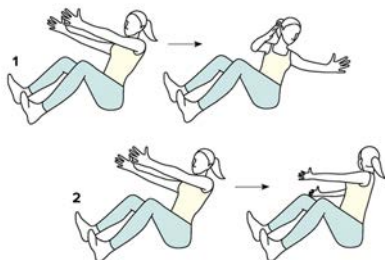
- ① 하이 플랭크 자세로 준비. 한 손을 바닥에서 떼고 반대쪽 어깨를 가볍게 터치한다.
- ② 다시 하이 플랭크 자세로 돌아간 뒤 반대쪽 손도 동일하게 반복한다. 이때 골반이 흔들리지 않게 주의한다.



03

●●● #어깨 안정성 향상 ●●●

## 04



●●● #복부 근육 강화, 척추 안정성 향상 ●●●

## 04 | ADVANCED RUSSIAN TWIST

work▶ 하루에 40회 1세트 반복 한다.

- ① 상체를 45도가량 뒤로 젖히고 무릎을 굽힌 상태에서 발뒤꿈치가 바닥에 닿지 않게 들어 올린다. 양팔을 앞으로 곧게 편 뒤 어깨를 돌려 몸통을 비튼다.
- ② 허리가 구부러지거나 발이 땅에 닿지 않도록 주의하며 좌우 번갈아 반복한다.

## 05 | RUSSIAN TWIST

work▶ 하루에 60회 1세트 반복 한다.

- ① 발뒤꿈치를 바닥에 대고 무릎을 세워 앉은 상태에서 상체를 45도 정도로 기울인다. 허리를 곧게 펴고 양손을 교차해 반대쪽 어깨에 가볍게 올린다.
- ② 골반이 흔들리지 않도록 고정한 뒤 어깨를 좌우로 돌리며 몸통을 비튼다. 최대한 끝까지 돌리는 느낌으로 반복한다.



05

●●● #옆구리 라인 정돈, 복부 근육 강화 ●●●

### 복근운동을 해야하는 이유

복근 운동을 하면 코어근육이 강화되어 허리와 몸통 움직임의 안정성이 강화되어요. 그래서 상, 하체 근력운동을 할 때 부상 위험이 크게 줄어들고 비틀기, 구부리는 동작이 많은 격한 운동을 하더라도 부드럽고 안전하게 진행할 수 있습니다. 또한 복근은 척추를 보호하고 있기 때문에 허리가 약하신 분들은 복근 운동을 통해 복근을 강화시켜주면 복근이 척추 움직임을 지지해 주어 허리 통증과 척추 문제를 줄여줄 수 있습니다.

# 지금 내 피부 문제가 칼슘 부족?



칼슘이 피부 장벽을 지킨다? 칼슘 부족이 피부에 미치는 영향에 대해 알아보자.

### 칼슘 기율기의 원리

피부 장벽에 존재하는 표피의 각질 세포 속 칼슘(Ca)은 하부 기저층에서는 농도가 낮고, 상부 각질층에 가까울수록 농도가 높다. 이를 ‘칼슘 기율기’라고 한다. 피부 장벽이 손상돼 수분 손실이 증가하면 칼슘 기율기를 이용해 칼슘이온 농도를 변화시킨 뒤 각질 세포의 분화를 촉진하는 메커니즘을 작동시킨다. 이는 동시에 피부 턴오버 주기를 정상화해 각질의 생성과 탈락을 돕고, 피부의 정상적인 재생 과정을 유지하는 데 큰 역할을 한다. 또 칼슘은 세포와 세포를 결합하는 데스모솜을 강화한다. 세포 간 접촉력을 높이는 구조물인 이 데스모솜이 케라틴, 카데헤린과 함께 피부 장벽의 물리적 구조를 탄탄히 하는 데 일조하는 거다.

### 피부 속 칼슘이 부족하면

대한피부미용학회지에 게재된 논문의 연구 결과에 따르면, 아토피 트러블을 겪는 사람들을 칼슘이 포함된 35°C의 미네랄 심층수에 하루 두 차례(20분씩) 6주 동안 입욕시킨 결과, 피부층의 산도(pH)가 정상 범위인 약산성으로 바뀌었고, 각질 세포에서의 활성산소 발생이 줄어들었다. 그러나 아토피피부염 치료제로도 쓰이는 칼슘의 항상성이 흐트러진다면 이야기는 달라진다. 피부 장벽이 손상될 때 칼슘은 이를 회복하는 메커니즘을 작동하는 동시에 면역 단백질 중 하나인 사이토카인(Cytokine)을 분비하게 한다. 사이토카인이 과다하게 분비되면 피부 건조를 유발해 피부 질환을 야기하기도 한다. 피부 속 칼슘이 부족해도 마찬가지. 염증 조절 능력이 떨어져 피부 염증을 일으키고, 수분 유지 능력 역시 저하돼 피부 탄력도 감소하는 결과를 초래할 수 있다.

## 장벽 케어를 위한 칼슘 처방

칼슘은 피부 장벽 케어에 얼마나 효과가 있을까? 청주나비솔한의원 김희준 원장은 세라마이드가 부족하다고 생각되면 “피부 장벽 케어에 근원이 되는 칼슘이 함유된 제품을 바르는 것이 더 나은 해결책”이라고 했다. 하지만 퓨어피부와 이수현 원장은 “칼슘 성분이 든 스킨케어 제품을 바르면 피부 각질층에 어느 정도 영향을 미칠 수는 있지만, 칼슘이 이온 상태로 피부에 흡수되는 양은 매우 적다”고 설명한다. 연세에이앤비피부과 이해진 원장은 “칼슘이온은 수용성 물질이라 피부 침투율을 높이는 뷰티 테크로 제품을 흡수시키거나 피부 장벽을 케어하는 성분을 함께 사용해 효과를 높일 것”을 권했다. 결론적으로 칼슘이 피부 장벽 케어에 도움을 주는 건 분명하지만, 흡수되는 양이나 방법에 관해서는 여전히 고민이 필요해 보인다.

## 피부 속 칼슘을 채우는 스킨케어 리스트.



**쏘내추럴 화이트 워터 앰플 세럼** 울릉도 해양 심층수에 담긴 미네랄 성분과 저분자 히알루론산 피부를 촉촉하게 만들어준다. 50ml 3만6000원.



**레비덤 지카 칼슘 세럼** 다량의 칼슘 성분이 건조함으로 인해 거칠어진 피부 결을 매끄럽게 정돈하고 수분막을 형성해 피부 장벽을 보호한다. 50ml 18만원.



**오뤼 더 퍼스트 제너츄어 셀 에센셜 소스** 칼슘 복합체와 셀 소스™, IPA 성분이 피부 장벽을 탄탄히 하고 자극받은 피부를 진정시킨다. 120ml 12만원.



**필로티 히알루론산 애씨드 크림** 특허 공법으로 이온화된 탄산칼슘이 피부에 빠르게 침투해 보습력을 높이고 피부 트러블부터 탄력, 건조함까지 모두 케어한다. 30g 9만8000원.



**꼬달리 그레이프 워터** 칼슘, 칼륨, 마그네슘 등의 미네랄과 프랑스 남부 지방에서 생산되는 100% 유기농 포도 수액만 담아 피부 보습력을 강화하는 포도수 미스트. 200ml 2만2000원.

# 유형별 코성형



나는 어떠한 코 유형인지, 또 나에게 맞는 수술 방법은 무엇인지 확인해 보면 코성형을 고민할 때 도움될 것이다.

## 낮은코성형

원하는 라인 얼굴의 비율을 고려하여 입체적이고 아름다운 콧대를 만듭니다. 미간부터 코끝 바로 위까지의 콧대를 높여주는 수술입니다. 인체에 무해한 맞춤형 보형물을 사용하여 콧대를 높여주고 코의 길이와 높이, 얼굴 전체와의 조화를 이루도록 라인을 고려하여 콧대와 코끝의 모양을 교정합니다.



①코의 절개를 통해 코뼈의 골막을 박리하고 보형물이 들어갈 공간을 확보합니다.



②보형물과 자가연골을 삽입하고자 하는 모양에 맞게 다듬고 콧대와 코끝에 삽입해줍니다.



③코끝을 다듬어 이상적인 코라인을 만들어줍니다.

## 매부리코성형

원코등의 중간 부위가 볼록하게 돌출된 매부리코는 강하고 고집스러운 인상을 주는 경우가 많습니다. 개인의 원인에 따라 코 절골술을 통해



코등이 튀어나온 부분을 제거하고 코끝의 라인을 매끄럽게 다듬어 세련된 라인을 만들어줍니다.



①연골뼈로 이루어져 있는 볼록한 코등의 매부리를 절제하여 반듯하게 만들어줍니다.

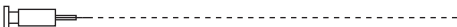


②낮은 코 끝에는 자가연골과 자가진피를 이식하여 코끝의 높이를 높여줍니다.



③코의 모양이나 높이를 고려하여 필요시 코대에 맞춤형 보형물을 삽입하며 코대성형을 함께 할 수 있습니다.

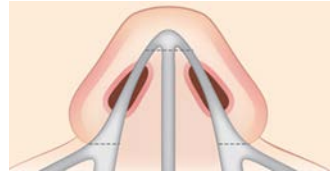
## 넓은코성형



퍼져보이고 납작해보이는 코뼈의 폭을 줄여 오뎅하고 슬림한 코대라인을 만들어 주는 방법입니다. 코등이 넓은 경우, 단순히 코대만 높이면 경우 얼굴과 조화를 이루지 못하고 남성적인 느낌을 줄 수 있어 반드시 얼굴의 균형에 맞는 코등의 두께와 라인을 찾는 것이 중요합니다.

### CASE1

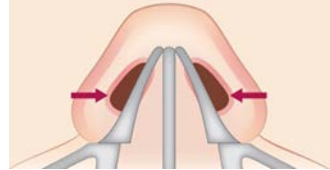
코뼈 이동을 위한 외측 절골술



코뼈를 안쪽으로 모아주기 위해서 코뼈의 외측 부분을 절골합니다.

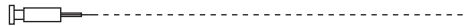
### CASE2

잘못된 뼈를 안쪽으로 이동 코대 너비 줄이기



절골된 코뼈를 안쪽으로 이동하여 코등의 너비를 줄여줍니다.

## 복코성형



복코는 코끝이 뭉툭하고 넓게 퍼져있는 것으로 짧은 코나 낮은 코대와 함께 복합적으로 나타날 수 있습니다. 코끝 부위의 연골이 과도하게 발달되어 있거나 연골의 위치가 벌어져 있는 경우, 코끝에 피하조직이 많거나 피부가 두터운 경우 등 원인을 파악하여 알맞은 방법으로 수술합니다.

### CASE1

코 연골이 벌어져 있는 경우

코 연골을 중심으로 모은 후 묶어주어 오뎅한 코끝을 만듭니다.

### CASE2

코끝의 피부가 두꺼운 경우

피하지방을 제거하고, 보형물을 코끝에 삽입하여 오뎅한 코로 만듭니다.

### CASE3

코끝 날개 연골이 큰 경우

날개연골의 두께를 5~8mm 정도만 남긴 후 벌어진 부위를 봉합하여 묶어주고 자가조직으로 지지대를 만들어 오뎅한 코끝을 만들어줍니다.

# 아이돌의 콧대 메이크업 성공법



걸그룹이 주도 중이라는 콧대 메이크업 트렌드를 내 얼굴에 어울리게 완성하는 방법.

## Level.1



있지 예지의 '상큼미'를 한껏 끌어올려 줄 블러셔 메이크업. 웃을 때 툭 튀어나오는 광대 위에 꽃사과처럼 동그란 모양으로 블러셔를 칠했어요. 같은 블러셔로 콧등까지 이어지도록 칠해주니 고양이처럼 앙금한 메이크업 완성.

## Level.2



콧등까지 이어진 블러셔 메이크업에 콧대와 코 끝에 하이라이터를 추가하면 좀 더 쿨한 느낌이 강조됩니다. 전소미의 메이크업처럼요. 부끄러운 듯 달아오른 두 뺨 위로 은은한 펄 하이라이터를 더하면 움직일 때마다 얼굴이 더욱 입체적으로 보일 거예요.

## Level.3

## 메이크업



좀 더 과감한 콧대 메이크업을 원한다면 요즘 걸 그룹들이 꼭 빠진 파츠를 추가해보세요. 윈터는 높은 콧대로 시선을 집중해 줄 파츠를 삼각형 모양으로 붙였는데요. 눈 사이를 모아줄 뿐 아니라 코까지 더욱 오뎅해 보이죠. 윈터처럼 오버립으로 인중까지 짧게 연출한다면 얼굴이 더욱 작아 보입니다.

### Level.4



인형처럼 큰 눈이 장점이라면 아이브 유진의 메이크업을 참고하세요. 유진은 눈 아래 애교살을 강조해 줄 글리터 메이크업을 시도했는데요. 콧등까지 글리터가 이어져 신비로움이 더해졌어요. 블러셔 또한 아이샤도와 같은 컬러로 칠해 자연스럽게 연출했네요.



멀리서도 화려하게 빛나는 글리터로 눈부시게

만드는 르세라핌 흥은채 역시 콧대 하이라이터와 파츠를 더한 메이크업을 보여줬어요. 펄 입자가 큰 스팅글 드레스에 어울리는 메이크업이죠. 은채처럼 쿨한 파츠 메이크업을 시도한다면 실버 귀걸이로 톤앤매너를 맞춰주세요!

### Level.5



콧대 메이크업의 끝판왕. 바로 올해 들어서 많이 보이는 페이스 페인팅입니다. 장원영은 블러셔에 하이라이터, 파츠까지 더한 다음 콧등 위 과감한 수채화까지 추가했어요. 아주 작게 그린 페이스 페인팅이지만 확대해서 찍은 사진을 보면 디테일이 살아있죠. 눈 사이를 더 가깝게 보이게 만들기 때문에 위, 아래 속눈썹을 강조해 연출한 것도 눈에 띄네요.



윈터는 심플하게 리본 라인만 따서 그렸어요. 초커 목걸이, 키치한 룩에서 동떨어지지 않은 메이크업이죠. 다 된 메이크업에 선볼리 그림을 그리려다 화장이 모두 망치지 않을까 걱정된다면 시중에 나와있는 스티커를 추천합니다.

# 명불허전 인기 스니커즈



구관이 명관, 진리의 조던! 가장 높은 프리미엄이 붙은 스니커즈는 바로 '이것'!



SNS 피드를 휩쓴 아디다스의 삼바부터 환상의 콜라보로 수많은 이들을 광클하게 만드는 아식스와 키코, 그리고 올해 1조 매출을 기록하는 저력을 보여준 뉴발란스 등 스니커즈 시장의 경쟁은 그 어떤 곳보다 뜨겁습니다. 이런 불꽃 튀기는 대결 속에 인기를 가능할 수 있는 지표 중 하나가 바로 '프리미엄'일 텐데요, 크림(kream)에 따르면 올해 발매가 대비 가장 높은 프리미엄이 붙은 모델은 나이키 조던이라고 합니다.



가장 프리미엄이 많이 붙은 모델은 조던 x 트레비스 스카트 점프맨 잭 TR 세일 앤 다크 모카 모델이라고 합니다. 무려 원가의 1030%에 준하는 금액이 프리미엄으로 붙었다고 하죠. 이렇게 귀한 모델을 손에 넣은 류준열은 그야말로 행운의 사나이네요!



류준열 뿐 아니라 많은 셀럽들이 조던을 착용한 모습을 어렵지 않게 발견할 수 있습니다. 닭고기는 언니, 이청아는 뒷축에 까치 자수가 놓인 한국 한정판 에어 조던 1 로우 까치를 힙하게 소화했습니다.



(여자)아이들 민니는 크롭 탑과 조던 1 로우 골프 미드나잇 네이비로 핫걸다운 모멘트를, 잊지의 예지는 연청 점퍼와 미니스커트, 그리고 조던 1 줌 에어 그레이 서밋 화이트로 발랄하면서 사랑스러운 여친룩을 완성했어요.



브랜드의 모델답게 제품을 스타일링에 너무나 잘 활용하고 있는 뉴진스! 하우스 스위트 뮤직비디오 속에서 헤인이 조던 11 콩고드를 신고 있었고 민지는 나이키의 또 다른 인기 모델인 코르테즈를 착용하고 있어요. 춘추전국시대 버금가는 스니커즈 시대에서 대체 무엇을 골라야 할지 모르겠다면, 결국엔 모두가 들고 돌아 다시 찾는 조던에 눈을 돌려 보면 어떨까요?

# 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

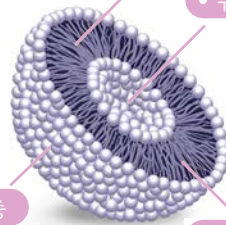
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

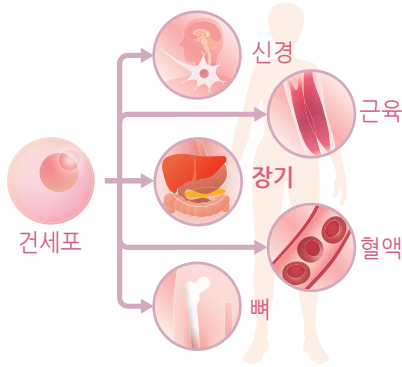
## 02 Cellogy

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

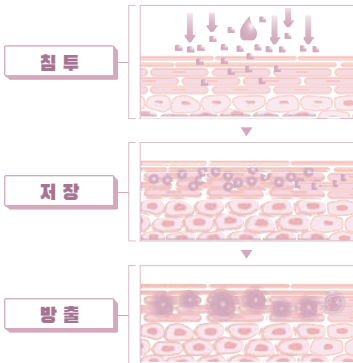
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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



₩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

그림에 흥미가 없는 우리아이

다른 다 알려줘서 그냥 봐...  
엄마가 더 작을때부터 이해 못하는 거니?



## \* 고민 있어요

저희 아이는 6살이고, 남자아이예요. 신체활동을 좋아하고, 의사 표현도 잘 하는 편이에요. 얼마 전에는 한글도 다 떼어서 읽는 건 다 읽어요. 그런데 그림은 심각할 정도예요. 얼굴을 그려 보라고 하면 얼굴 안에 눈, 코, 입, 귀 위치가 안 잡혀 있더라고요. 눈, 코, 입이 원 안에 안 들어가고 밖에도 그릴 때도 있고, 그냥 원 그리고 눈 그리고 얼굴 이라고 할 때도 있고 "코, 입은 어딤어?" 라고 물어보면 흥미가 없는지 다른 질문을 저에

게 던지더라고요. 색칠도 흥미 없고 선의 구분도 없이 그냥 쓱쓱 낙서하듯이 색칠하고 빈 곳을 다 채워야 한다는 것에 힘들어 하더라고요. 어려서 부터 그림이나 색칠에 흥미가 너무 없어서 좋아하는 것만 시키다 보니 너무 늦은 건 아닌지 걱정이 앞서네요.

## 💬 걱정 말아요

먼저 우리 아이가 블록 끼우기나 그림 맞추기 등에는 또래 아이들과 차이가 없는지 살펴보시기 바랍니다. 얼굴(눈 코 입 맞추기 등) 맞추기나 기타 사물 및 동물모양 맞추기 등을 시도해 보시어 이상이 없을 경우 크게 걱정하지 마세요. 일반적으로는 연필을 잡기 위한 준비도가 발달되기 이전에 주변으로부터의 강요된 그림 그리기 및 글쓰기는 우리 아이와 같이 글쓰는 행동 자체에 대한 흥미를 잃어버리게 할 수 있습니다. 무엇보다 아이로 하여금 특정 행동을 하도록 강요하지 마시고 놀이활동 형식을 빌어 자연스럽게 흥미를 가지고 연필이나 크레파스를 사용하도록 해주세요. 우선은 아이가 어떤 것에 관심이 있는지를 관찰하시어 해당 사물이나 이에 관한 그림그리기(큰그림->작은 그림) 등으로 아이로 하여금 흥미를 갖고 자연스럽게 크레파스를 잡을 수 있도록 해주세요. 더불어 아이의 수행에 대하여 구체적이고 즉각적이며 다소 과장될 정도의 인정과 칭찬이 중요합니다.



## BABY2

말 잘 듣던 아이가 짜증을 부려요



### \*고민 있어요

17개월된 저희 아이는 평소 말귀도 잘 알아듣는 편이고, 별 달 없이 잘 크고 있는데요, 요즘 들어 블록쌓기를 하다 실수로 무너지거나, 뭔가 예상치 못한 일이 발생하면 엄청 짜증을 내거나 소리를 지릅니다. 말 잘 듣던 아이가 이렇게 짜증을 부리니 어떻게 해야 할지 잘 모르겠습니다.

### 💬 걱정 말아요

17개월이면 서서히 자아가 싹트기 시작해 사소한 것에서도 스스로 하기를 원하는 시기입니다. 그러나 이 시기에는 단순 과제일지라도 수행이 자유롭지 못하므로 잦은 실수나 좋지 않은 결과가 초래되기 쉽습니다. 이러한 결과에 대해 기질적으로 까다로운 아동의 경우 결과에 대한 인과관계를 이해하지 못하므로 우리 아이와 같이 짜증이나 다소 공격적인 언행으로 자신의 감정을 표현하기도 합니다. 일반적으로 발달이 빠르며 기질적으로 다소 예민한 아동에게서 이러한 행동관찰이 종종 이루어지기도 합니다. 이러한 경우 주변에서는 아이의 이러한 행동표현에 대해 야단이나 질책을 하지 마시고, 아이의 감정표현이 어느 정도 이루어지고 아이 스스로 감정이 다소 수그러질 때까지 기다리신 후에 차근차근 결과가 그리 된 것에 대해 아이가 이해할 수 있도록 설명해 주세요. 더불어 어머님께서 곁에서 도와주시며 다시 한번 동일한 과제나 유사 과제를 할 수 있도록 배려해주세요. 때로는 어머니의 도움하에 이루어지더라도 실패할 수 있으며, 그러한 경우 다시 시도하면 된다는 것 역시 배울 수 있도록 해 주시기 바랍니다. 이러한 자신의 감정표현 및 사회적인 기술은 성장하며 주변으로부터 서서히 학습하는 것이므로, 편안한 마음으로 아이와 즐거운 시간 보내세요.

## BABY3

하지말라고 하면 더해요

조금 만다려 일을 만드는데...  
결정짓을 주면 좀 나아지려나?



### \*고민 있어요

어릴 땐 하지말라고 하면 곧잘 말을 듣더니, 조금 컸다고 하지 말라고 하는 것을 보란듯이 일부러 더 하는 것 같아요. 화 내고 싶지 않은데, 저도 모르게 아이에게 소리 지르기도 하고.. 어떻게 훈육해야 할지 참 난감할 때가 많아요.

### 💬 걱정 말아요

행동수정을 하려면 잘못된 행동을 하지 말라고 하는 것보다 바람직한 행동을 칭찬해 주는 것이 훨씬 효과적이에요. 아무리 말해도 잠시뿐이고 계속 한다는 것은 지금 부모가 쓰고 있는 방법에는 내성이 생겨서 아이에게 '견딜만한 정도의 충격' 인 거죠. 별로 효과가 없는 방법을 계속 쓰고 있다는 뜻이에요. 행동수정 방법 중에 '무시하기'라는 것도 있어요. 보란 듯이 하는 잘못된 행동을 슬쩍 무시해주고, 바람직한 행동을 했을 때 잘했다고 칭찬해 주는 방법을 한번 써보세요. 아이가 어리둥절해서 처음에는 효과가 없을 수도 있으나 계속 그 방법을 쓰면 효과가 있습니다. 그러나 6,7살 정도의 아이라면 논리적으로 이야기 해보는 것이 좋아요. 사건이 벌어지는 그 상황에서 격앙된 감정으로 이야기 나누지 말고 서로 기분이 좋은 어떤 날 아이의 기분을 읽어주면서 진지하게 설득해 보세요. 물론 부모가 대화의 기술이 있어야 겠지요. 기본적으로는 아이가 그 행동을 하는 이유를 짚어서 이해해 주고(헛짚으면 안돼요), 부모의 생각이 더 좋아요), 그리고 선택하도록 제안해보는 거예요. 아이도 본인이 한 결정을 더 잘 이행합니다. 이후에도 잘 지키지 못한다면 다시 대화의 기술을 써서 여러번 반복해보세요. 한 번에 대번 되는 일은 없어요.

# 면 덕후들 모여라! 이색 면 요리



장어비빔냉우동

2인분 기준

[재료]

장어 1마리, 소금·후춧가루·식용유 약간씩, 청주 1큰술, 우동면 2인분, 생강드레싱(간장 40ml, 꿀 1작은술, 매실액 2작은술, 다진 대파·다진 생강 1큰술씩, 라임즙 ½개 분량, 해바라기씨유 2큰술), 대파 2개, 다진 홍고추 ½큰술

[만들기]

- ① 장어는 소금, 후춧가루, 청주를 뿌려 10분간 재운다.
- ② 우동면은 4~5분간 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- ③ 볼에 분량의 생강드레싱 재료를 넣고 잘 섞은 후 냉장고에 넣어 30분간 숙성시킨다.
- ④ 중불로 달군 팬에 식용유를 두르고 ①의 장어를 한 면당 3~4분씩 구운 후 한입 크기로 자른다. 대파를 손가락 길이로 자른 후 같은 팬에 넣어 노릇하게 굽는다.
- ⑤ ②의 우동면에 생강드레싱을 넣고 버무려 그릇에 담는다. 그 위에 구운 장어, 대파, 홍고추 곱개를 뿌려 완성한다.

[TIP]

고단백 스테미너 식품인 장어는 칼슘, 인, 철분을 많이 함유하고 있어 허약 체질 개선이나 성인병 예방에 효과가 있다. 또한 비타민 A를 다량 함유해 시력 저하나 야맹증 예방에도 도움을 준다.

오늘은 또 뭘 먹을까 고민하는 독자들을 위해 맛있고 간편한 이색 면 요리를 제안한다.



미소돼지고기소바샐러드와 깨드레싱

2인분 기준

[재료]

돼지고기(불고기용) 300g, 미소된장·청주 1큰술씩, 다진 마늘·다진 생강·설탕 1작은술씩, 깨드레싱(간장 2큰술, 참기름·통깨·식초 1큰술씩, 설탕 2작은술), 소바 2인분, 부추 20g

[만들기]

- ① 돼지고기, 미소된장, 청주, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕을 모두 볼에 넣고 고루 섞어 버무린 후 냉장고에 넣어 30분간 숙성한다.
- ② 볼에 분량의 깨드레싱 재료를 넣고 잘 섞는다.
- ③ 소바는 3~4분간 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 부추는 손질 후 5cm 길이로 자른다.
- ④ 팬에 ①의 고기를 노릇하게 구운 후 부추를 넣고 함께 섞는다.
- ⑤ ③의 소바를 그릇에 담고 ④를 올린 후 ②의 깨드레싱을 뿌린다.

[TIP]

돼지고기와 부추는 각각 몸에 좋은 보양 재료지만 같이 섭취했을 때 강력한 시너지를 발휘한다.



## 소라쌀국수샐러드와 코코넛라임드레싱

2인분 기준

### [재료]

물 적당량, 된장·다진 아몬드 1큰술씩, 소라 3개, 쌀국수 2인분, 드레싱(코코넛밀크 5큰술, 라임즙 1개분량, 피시소스·다진 설탕 1큰술씩, 황설탕 ½큰술, 식용유 2큰술), 고수 20g, 바질 10g, 홍고추 1개

### [만들기]

- ① 작은 냄비에 물을 ⅔ 정도 담고 된장을 풀어 끓인다.
- ② ①에 깨끗이 씻은 소라를 넣고 4~5분간 익힌다.
- ③ ②의 익힌 소라에서 소라살을 빼내어 침샘과 내장, 쓸개를 제거한 후 작게 자른다.
- ④ 쌀국수는 4~5분간 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- ⑤ 볼에 분량의 드레싱 재료를 넣고 잘 섞는다.
- ⑥ 그릇에 ④의 쌀국수, ③의 소라살, 고수, 바질, 송송 썬 홍고추를 담고 ⑤의 드레싱을 뿌린다.
- ⑦ ⑥에 다진 아몬드를 뿌린다.

### [TIP]

소라에는 체지방을 줄이고 신진대사를 촉진하는 다양한 비타민과 아연, 필수 미네랄이 들어 있다. 특히 소라에 함유된 타우린은 체내에 쌓인 피로를 풀고 활성산소를 제거해 지친 심신을 달래는 데 효과적이다. 단, 소라의 내장에는 독소가 있으므로 조리 시 반드시 제거하는 것이 좋다.



## 냉바지락소면

2인분 기준

### [재료]

바지락 500g, 소금·후춧가루 약간씩, 닭가슴살 1개, 자른 김치 1컵, 설탕·참기름 1작은술씩, 깨 ½작은술, 소면 2인분, 대파 ½개

### [만들기]

- ① 바지락은 끓는 물에 3~4분간 삶은 후 건져내어 냉장과 넣고 식힌다.
- ② 바지락육수는 기호에 맞게 소금, 후춧가루로 간하고 면보에 한 번 거른 후 냉장고에 넣어 완전히 식힌다.
- ③ 닭가슴살은 끓는 물에 10~15분간 삶은 후 잘게 찢어둔다.
- ④ 김치는 설탕, 깨, 참기름과 함께 버무린다.
- ⑤ 소면은 4~5분간 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다.
- ⑥ 그릇에 ⑤의 소면과 ②의 차가운 육수, ①의 바지락, ④의 김치무침, ③의 닭가슴살, 송송 썬 대파 고명을 올린다.

### [TIP]

닭고기에 풍부한 필수 아미노산은 스트레스를 완화하고, 불포화지방산과 리놀레산은 동맥경화 예방에 좋다. 또한 바지락에 풍부한 타우린은 콜레스테롤 농도를 낮추고 간의 해독을 도와 피로 해소와 시력 개선에 효과가 있다.

# 건강에 대한 두려움과 집착



건강염려증은 사소한 신체 변화나 증상에도 예민하게 반응하여 실제 몸에 증상이 없거나 가벼운 편임에도 자신이 심각한 병에 걸렸다고 믿고 불안해하는 상태를 말한다.

## 1 | 정의



건강염려증(질병 불안장애)은 자신이 심각한 질병에 걸렸다는 믿음이나 걸릴 수 있다는 공포에 사로잡혀 자신의 건강을 비정상적으로 염려하고 병에 집착하는 질병으로, 신체형 장애에 속합니다. 환자는 자신의 정상적인 신체 증상도 병 때문이라고 생각하는 경향이 있으며, 이로 인해 정상적인 사회적, 직업적 활동에 지장이 생깁니다.

건강염려증 환자는 병에 집착하여 여러 병원을 찾아다니면서 재검사를 요구합니다.

의사가 신체검사상 이상이 없다고 하더라도 신체 이상에 대한 염려와 집착을 포기하지 못합니다. 다만 건강염려증은 환자가 자신에게 질병이 있다고 믿고 있는 것이지 증상을 꾸미는 것은 아닙니다.

## 2 | 원인

건강염려증의 원인을 설명하는 몇 가지 가설이 있습니다.

① 건강염려증 환자는 신체적 불편에 대한 역치나 인내심(tolerance)이 낮아서 신체에서 오는 감각을 강하게 느낀다고 합니다. 따라서 보통 사람이 뱃속이 약간 거북하다고 느끼는 것을 환자는 통증으로 느낄 수 있습니다. 또한 많은 건강염려증 환자는 불안수준이 쉽게 높아지고 오래 지속되어 증상이 느껴지면 쉽게 불안해합니다. 이에 환자는 증상에 더 집착하고 증상을 더욱 자주 호소하는 악순환에 빠지기도 합니다.

② 사회 학습 이론에 의하면 감당할 수 없는 문제에 당면한 환자는 환자 역할을 함으

로써 책임과 의무를 피한다고 합니다. 이런 맥락에서 건강염려증의 발생을 설명하기도 합니다.

③건강염려증을 우울증이나 불안장애와 같은 다른 정신 질환의 변종으로 보는 경우도 있습니다.

④정신 역동적으로는 공격성이나 적대감이 신체로 변환된 것으로 설명합니다. 상실이나 배신으로 인한 분노, 죄책감이나 자존심 저하에 대한 방어 증상으로 건강염려 증상이 생길 수 있다고 봅니다.

## 3 | 증상



건강염려증에 걸린 환자들은 자신이 질병에 걸렸다고 생각하여 다양한 의학 용어를 쓰며 증세를 호소합니다. 환자는 검사 결과가 정상이며 질병이 없다는 의사의 설명을 믿지 못하는 경향이 강하여, 여러 병원을 다니며 반복적인 검사를 받는 닥터 쇼핑(doctor shopping)을 합니다. 간혹 병원을 믿지 못하고 나름대로 치료하겠다고 하며 건강식품을 섭취하거나 민간요법에 심취하기도 합니다.

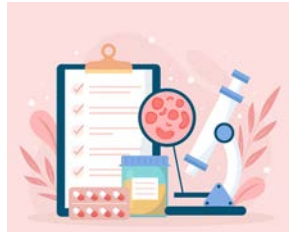
## 4 | 진단

건강염려증의 진단 기준은 다음과 같습니다.

① 환자는 신체적 증상이나 감각을 잘못 해석하여 자신의 몸에 심각한 병이 있다는 잘못된 믿음에 집착합니다.

② 내과적 또는 신경과적 검사상으로는 이상이 없지만, 몸에 이상이 있다는 잘못된 믿음이 6개월 이상 지속되어 일상생활, 직장생활 등에 지장을 줍니다.

## 5 | 치료



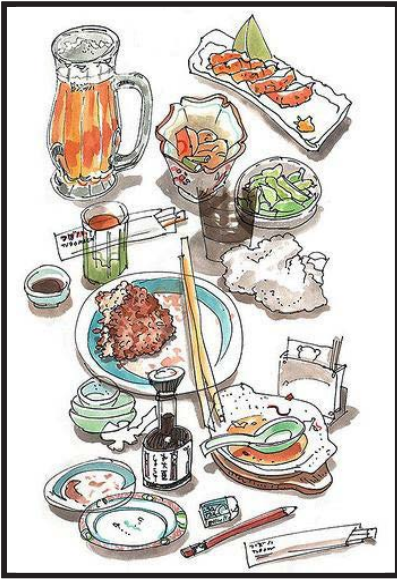
건강염려증 환자들은 대부분 스스로 신체적 질환이 있다고 믿기 때문에 정신 치료를 거부합니다. 그러나 정신 치료를 통해 스트레스를 줄이고 만성 경과에 대응하는 대처요령을 터득하도록 도와야 합니다.

우울이나 불안 증세가 동반된 경우는 약물 치료를 하는 것이 좋습니다. 또한 미리 계획된 검사를 정기적으로 시행하여 의사가 환자를 무시하거나 포기하지 않는다는 확신을 주는 것이 도움이 됩니다. 침습적인 검사나 치료는 반드시 명백한 질환이 있는 경우에만 시행해야 합니다.

## 6 | 경과

어떤 연령에서든 발생할 수 있지만 주로 20~30대에 발병합니다. 건강염려증은 회복과 재발을 반복하는 삽화성 질환입니다. 스트레스 등에 의해 삽화가 재발하는 경우가 많으며, 수개월 또는 수년씩 삽화가 지속되는 경우도 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.

ニューカヤバ  
타치노미 이자카야  
(ニューカヤバ)



이 정도로 처음 방문하는 손님을 당황하게 하는 가게는 다른  
곳엔 없다. 가게의 스태프는 카운터에 안주거리를 올려놓고 차  
가운 병맥주를 냉장고에서 꺼내어 손님에게 건네고 계산을 도  
와주는 정도이다. 손님들은 이 가게에서 먹고 마시는 시간을  
스스로 정하고 충분히 그 시간을 즐긴다.



## 추천메뉴 1 ▶

ポテマカサラダ(감자 마카로니 샐러드)  
흔하지만 이 가게에서 자랑하는  
샐러드 메뉴이다.





## ◀추천메뉴2

もも&つくね(모모쿠시&츠쿠네쿠시)  
가게가 자랑하는 공용 야키다에서  
직접 구어 바로 먹을 수 있는 꼬치류  
베스트 안주이다

## 추천메뉴3▶

さば(고등어)  
신선한 고등어를 큼지막히 담아 먹는다.  
입에서 사르르 녹는 맛이 일품이다.



## ◀추천메뉴4

タコブツ(문어 회)  
신선한 문어회를 통으로 썰어  
금직막한 조각을 한입에..  
쫄깃쫄깃 담백한 문어 맛이 한입에  
가득히 퍼지는 문어회.

★★★★☆☆

이 가게의 죠키 맥주는 자동기계를 사용한다. 벽에 나열되어 있는 술 자동판매기에 정해진 금액을 넣으면 정해진 양의 술이 나오는 형식이다. 그리고 이 가게에는 야키토리를 굽는 야키다이가 준비되어 있어 손님이 스스로 구워 먹어야 한다. 서비스가 너무 빈약하지 않나? 라고 생각이 들 수도 있지만 오히려 자유롭게 자신만의 타이밍으로 시간을 즐길 수 있는 것이 매력이다.

·東京都中央区日本橋茅場町2-17-11

·영업시간 : [월~금]17:00 - 21:30

·定休日 : 토/일/축

·TEL : 03-3661-7815 ·<https://tabelog.com/>→ニューカヤ바로 검색



# 호텔 스타일로 꾸민 싱글 하우스



싱글 남성의 라이프스타일까지 녹인 호텔 스타일의 집은 편안함과 더불어 늘 여행하고 있는 듯한 즐거움을 안겨준다.

40대 싱글남 강씨는 태어나 처음으로 집 리모델링에 도전했다. 이제 막 첫 입주 시작을 시작한 새 아파트였지만, 싱글의 라이프스타일과 동떨어진 공간 구성과 아파트 특유의 획일화된 디자인에 변화를 주고 싶었기 때문. “일 때문에 항상 바쁘고 출장도 잦은 편이에요. 그래서 집은 그저 잠을 자기 위한 공간이라는 생각을 하고 있었어요. 비싼 슈퍼 카를 살지언정 집에 큰돈을 들여야 할 필요성을 전혀 느끼지 못했죠. 그래서 줄곧 작은 오피스텔을 고집했던 것 같아요.” 집에 대한 강씨의 생각은 코로나19 팬데믹을 기점으로 달라졌다. 집에 머무는 시간이 길어지면서 주거 공간이 삶의 질에 얼마나 큰 영향을 끼치는지 온몸으로 체득하게 된 것. “코로나 시기에 꼭 필요한 살림살이들로만 채워진 9평 남짓한 원룸 오피스텔에서 긴 시간을 보내다 보니 사람들이 왜 집을 꾸미는지 알겠더라고요. 그때부터 조금씩 인테리어에 관심이 생겼던 것 같아요. 집에 대한 생각이 달라져서인지 풀 옵션에 새 아파트인 이 집도 제 라이프스타일에 비추어 몇 가지 문제점이 부각되어 보이더라고요. 구색 맞춰 놓은 구조물들과 효율 떨어지는 공간까지, ‘내 취향에 맞게 리모델링을 해야겠다’ 결심했죠.”



요리를 전혀 하지 않아 활용도가 떨어지는 아일랜드 식탁을 철거하고 그 자리에 거실의 포인트가 될 수 있는 아치형 선반과 원형식탁을 배치했다.

79㎡(약 24평) 아파트의 리모델링 방향은 명확했다. ‘호텔 같은 집’이 그것. “해외 출장을 자주 다니다 보니 다양한 호텔에서의 숙박 경험이 있어요. 휴식을 위해 호텔을 종종 찾기도 하고요. 리모델링을 도와주신 실장님께서 첫 미팅 때 가장 먼저 ‘어떤 집에서 살고 싶냐고 질문하셨는데, 호텔에서의 편안하고 행복했던 시간이 가장 먼저 떠올랐어요. 그래서 휴식에 초점을 맞춘 호텔 스타일 집으로 콘셉트를 잡고 공사를 시작했죠.”





## 휴식에 초점을 맞춘 멀티 침실



침대 반대편에 응접실 스타일로 연출한 공간. 벽면 가득 책장을 설치해 스피커와 LP 플레이어, 사운드바 등을 보기 좋게 배치했다.

혼자 살 때의 이점은 인테리어하면서 좀 더 자유롭게 레이아웃 구성을 할 수 있다는 것. 강씨 집 역시 방의 개수를 줄이고 침실 기능을 강화하는 등 자신의 라이프스타일에 맞게 공간을 재구성한 것이 특징이다. “저는 집에서 요리나 세탁을 하지 않아요. 이런 것들은 배달이나 테이크아웃, 구독 서비스를 통해 해결하죠. 저에게 집은 온전히 쉬기 위한 공간이에요. 이 기능에 충실할 수 있도록 리모델링 방향을 잡다 보니 거실과 침실에 많은 변화가 생겨났죠.”



책장 앞으로 스크린이 내려올 수 있도록 설계했다. 스크린을 내리고 암막 커튼을 닫으면 영화관 분위기가 난다고.



## 과하지 않은 클래식 무드



2개의 작은 방을 트면서 복도와 맞닿아 있던 벽을 모두 철거하고 침실에 중문을 설치했다(왼쪽). 웨인스코팅 몰딩과 벽등을 시공해 앤티크한 느낌을 주는 복도 벽.



방의 한편에 마련한 수면 공간. 침대 헤드 뒤로 강렬한 플라워 패턴 벽지를 시공해 클래식한 느낌을 극대화했다. 앤티크한 벽 조명과 스위치도 공간 분위기를 돋우는 포인트 아이템!

누구라도 한 번쯤 살아보고 싶은 호텔 같은 집을 완성한 강씨. 새집 단장을 마친 후 귀가 시간이 부쩍 빨라졌다는 그는 이제 더 이상 쉬기 위해 호텔을 찾지 않는다고. 멋진 호텔에서의 경험을 뒤로하고 가장 편안한 집을 만든 그의 안전한 일상이 이곳에서 오래도록 지속되길 바란다.

# 쌤만 타는 남자, 끝내야 할까?



이게 쌤을 타는 것인지, 간을 보는 것인지 아무리 생각해봐도 애매할 때가 있다. 사연을 통해 알아보자.

말했다. “나는 사내 연애는 절!대! 안 해. 널 소개팅에서 만났다면 좋았을 텐데. 암튼 나 소개팅시켜줘.” (28세, 회사원)

## ▶ 해결책 : 처내라!

쌤을 타는 남자인데 이렇게 조건을 붙인다? 이건 싹뚝 잘라내는 게 현명하다. “소개팅에서 만났더라면...”, “조금 더 일찍 만났더라면...” 등등의 가정은 현재 아무런 소용이 없다. 연애에 있어서 IF는 없기 때문. 지금 만나서 서로에게 충실하고 잘 사귀면 되는 것을 굳이 저렇게 이야기한다? 사람 속 뒤집어놓는 것도 아니고. 잘 판단하기 바란다. 지금으로서는 그 동기와 잘 될 확률은 매우 희박하다.

## 56 -사연1- 조건부 호감남 29



인생의 숙원 사업이던 쌍꺼풀 수술을 하고 출근한 어느 날, 회사 남자 동기가 호박즙 한 팩을 사서 전해주었다. 이후 하루도 거르지 않고 그는 내게 호박즙을 조공했다. 어색한 쌍꺼풀이 자리 잡을 때까지 부기와 내 상태를 걱정하며 신경 써주는 그 마음이 고마웠고, 속내가 궁금해졌다. 다른 동기들과 함께 모여 연애에 대해 논하던 중 그가

## 56 -사연2- 무심남 29



그와 알고 지낸 지도 7년. 그에게 지방에 내려갈 일이 생겨 이제 우리 사이는 끝이구나 했지만, 간간이 서로의 근황을 물어보곤 했다. 그렇게 일 년에 한두 번은 만나게 됐다. 이제 우리는 열애설 터진 후 연예인들이 흔히 둘러대는 편한 오빠 동생 사이가 돼가는구나 싶어 최근에 했던 소개팅 결과와 박복한 연애 운에 대해 이야기했다. 그러자 그가 말했다. “잠깐 기다려봐, 이번 겨울 내가 서울에 올라갈 때까지. 우리가 이렇게 오랫동안 연락하며 만났는데 뭔가 있는 것 같지 않아요?” 두근두근. 드디어 우리 관계가 남산 계단 630개 중 629개 정도를 올랐구나! 하며 그와의 만남을 기다렸다. 친구가 연인으로 발전하기 좋은 크리스마스이브, 12월 31일, 1월 1일. 그에게서는 연락 한 통 없더라. 그리고 평범한 날 ‘잘 지내? 우리 언제 만날까?’라며 문자가 온다. (30세·회사원)

### ▶ 해결책 : 알려줘라!

이런 남자들이 있다. 나에게서는 세상 다정하다. 하지만 세상일에 관심이 없다. 특히 여자들이 기념하는 ‘~~데이’에 관해선 정말 무심하다. 특히 크리스마스와의 연말을 앞둔 지금, 이런 남자들에게 년지시 미끼를 던지면 ‘왜 내가 예수가 태어난 날을 기념해야 해?’ ‘나이 한 살 더 먹는 거지 뭐?’라며 킁빠지는 반응을 보일 수 있다. 무드 없는 사람이라며 관계를 싹둑 잘라야 할까? 그럴 필요는 없다. 대신 이 남자가 더이상 무심하지 않도록 잘 알려주자. 남자는 ‘아차!’하며 당신을 향해 달려가고 있을 것이다.

## —사연3— 연락 자주 안하남



소개팅에서 만난 남자의 담백한 데이트 신청에 기분 좋게 세 번의 만남을 가졌다. 영화도 보고, 밥도 먹고, 커피도 마시고. 함께 공연도 봤다. 만날 때는 한없이 다정다감하고, 좋은 사람이다. 그러나 데이트 이후에는 잘 들어갔냐라는 문자 하나로 끝. 그에게 전화는 서로의 안부를 묻는 것, 약속을 정하는 것 그 이상의 용도는 없는 듯하다. “출근 잘했어요?” “점심 맛있게 먹어요” “잘 자요” 등 소소한 문자가 없어도, 너~무 없는 무뚝뚝한 이 남자. 다음 만남이 이어지기는 할지, 금세 사라질 관계가 아닌지 불안하다. (32세, 회사원)

### ▶ 해결책 : 보채지마라!

좋아하는 사람을 향한 연락 횟수와 마음이 정비례하는 것은 아니다. 연락 횟수에 집착하다보면 썸타는 사이는 자칫 서로에게 부담스럽고 힘든 관계가 될 수 있다. 우선 그 사람을 내 사람으로 만들기 위한 매력 발산에 힘을 쓰는 것이 좋다. 집중과 분산을 적절하게 섞어 그와의 관계를 발전시켜야 한다. 이러한 가능성을 열어둔 채 또 다른 만남을 가져보도록 노력해야 한다.

## 썸 탈때 주의하세요!



## DON'Ts

- NO 집착**  
작은 행동으로 그의 전체를 규정짓지 마라. 그저 작은 행동일 뿐이다. 집착은 착각을 낳고 이는 오히려 해로 번진다.
- NO 질투심 유발**  
커플이 해도 위험천만한 행동을 썸남에게? 절대 이렇게 애정을 테스트하지 마라. 자멸하는 길이다.
- NO 일편단심**  
다른 남자도 만나라. 썸남이 많을수록 커플이 될 확률은 높다.

# 행복한 책 읽기 9월의 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

만일 나에게 단 한 번의 아침이 남아 있다면

저자: 존 릴랜드

출판사: 북모먼트



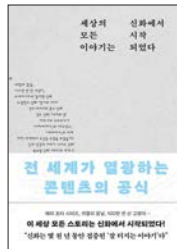
무심히 흘러가는 나날, 늘 그렇듯 당연하게 맞이하는 아침. 당신의 인생에서 몇 번의 아침을 더 맞게 될지 궁금해한 적이 있는가? 그런데 설상가상으로 당신에게 만일 단 한 번의 아침만이 남아 있다면 어떻게 할 것인가. 지금까지 가치 있게 살아왔다고 자신 있게 말할 수 있는가. 삶을 뒤로 돌릴 수 있다면 어떻게 살고 싶은가. 여기, 가야 할 길을 잃은 당신을 위한 아주 특별하고도 지적인, 경쾌하고 진솔한 여섯 번의 인생 수업이 펼쳐진다.

:: 두번째 행복 도서

세상의 모든 이야기는 신화에서 시작되었다

저자: 오키타 미즈호

출판사: 포레스트북스



『해리 포터』 시리즈, 『귀멸의 칼날』, 『다빈치 코드』, 『나니아 연대기』... 언뜻 보기에는 아무런 관련이 없어 보이는 이 작품들에는 아주 분명한 공통점이 존재한다. 바로 ‘신화’에 뿌리를 두고 있다는 점이다. 어쩌면 신화라는 옛이야기는 촌스럽고 시대에 뒤떨어진다고 생각할지도 모른다. 그러나 투박한 그 작품 속 주인공들의 목소리를 가만 듣다 보면 어딘지 모르게 익숙함을 느낄 수 있다. 우리가 알고 있는 대부분의 이야기가 바로 수천 년 전부터 살아남은 신화에서 시작되었기 때문이다. 일본에서 지금 가장 주목받는 신화학자 오키타 미즈호의 수작으로 꼽히는 이 책 『세상의 모든 이야기는 신화에서 시작되었다』는 살면서 누구나 한 번쯤 들어봤을 인기 콘텐츠 속의 배경 서사를 탄탄하게 채워주는 신화를 찾아 흥미로운 스토리의 세계로 우리를 이끈다.