

간단한 와인 안주 레시피

가지 오븐 구이

[토마토소스]

올리브유·오레가노·소금 약간씩, 다진 양파 1큰술, 홀토마토 1컵

[가지 오븐 구이]

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

[How to make]

• 토마토소스

- 1 팬에 올리브유를 두르고 다진 양파를 넣어 투명하게 볶는다.
- 2 ①에 홀토마토를 넣고 중불로 끓이다 포크를 이용해 토마토를 으갠다.
- 3 토마토가 완전히 풀어지면 오레가노를 약간 넣고 소금으로 간한다.
- 4 농도가 날 때까지 약불에서 15~20분 정도 계속 끓인다.
- 6 170°C로 예열한 오븐에 ⑤의 모차렐라 치즈가 녹을 때까지 4~5분간 굽는다. 이때 토르티야가 얇아 쉽게 탈 수 있으니 주의한다.
- 7 ⑥에 그라나파다노 치즈와 올리브유를 뿌려 완성한다.

• 가지 오븐 구이

- 1 등근 가지는 등근 모양을 살려 두툼하게 3~4등분한다.
- 2 가지에 소금을 골고루 뿌려 물기가 올라올 때까지 접시에 펼쳐둔다.
- 3 키친타월이나 깨끗한 행주로 가지의 물기를 꼭꼭 닦아낸 다음 밀가루를 가볍게 입힌다.
- 4 팬에 올리브유를 넉넉히 두르고 가지를 튀기듯 노릇하게 굽는다.
- 5 오븐 용기에 토마토소스, 구운 가지, 토마토소스, 그라나파다노 치즈 순으로 겹겹이 쌓는다.
- 6 ⑤의 맨 위에 모차렐라 치즈를 올리고 180°C 오븐에서 12분간 치즈가 노릇하게 녹아내릴 때까지 조리한다.
- 7 ⑥을 접시에 담고 그라나파다노 치즈를 눈처럼 흩뿌린 후 이탈리언 파슬리를 뿌려 마무리한다.



주키니 토르티야 피자

[재료]

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

[레몬 크림소스]

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

[How to make]

- 1 주키니는 동글동글하게 썰고, 로즈메리는 다진다.
- 2 달군 팬에 올리브유를 두르고 주키니를 노릇하게 굽는다.
- 3 소스 팬에 올리브유를 두른 뒤 다진 양파를 볶고 생크림을 넣어 따뜻하게 데운다.
- 4 ③에 레몬즙을 넣고 계속 저어가며 약불에서 몽글몽글 농도를 뽕 다음 소금과 후춧가루로 간해 레몬 크림소스를 만든다.
- 5 마른 팬에 토르티야를 깔고 ④를 바른 뒤 ②와 다진 로즈메리, 모차렐라 치즈를 올린다.
- 6 170°C로 예열한 오븐에 ⑤의 모차렐라 치즈가 녹을 때까지 4~5분간 굽는다. 이때 토르티야가 얇아 쉽게 탈 수 있으니 주의한다.
- 7 ⑥에 그라나파다노 치즈와 올리브유를 뿌려 완성한다.



무화과 리코타 샐러드

[재료]

무화과 4개, 로메인 상추 2통, 리코타 치즈 100g,
프로슈토 햄 40g

[드레싱]

화이트 발사믹 식초 (발사믹 식초로 대체 가능) 2큰술,
올리브오일 2큰술, 소금약간, 후춧가루 약간

[재료]

- 1 깨끗이 씻은 무화과는 먹기 좋게 썰어준다.
- 2 볼에 드레싱 재료를 넣어 섞는다.
- 3 로메인은 깨끗이 씻어 찬물에 담갔다가 체에 밭쳐 물기를 제거해 준다.
- 4 그릇에 로메인 상추, 무화과, 프로슈토 햄, 치즈를 담아준다.
- 5 드레싱을 곁들여 완성한다.

매운 토마토탕

[버섯 육수]

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

[양념]

베지너 소스(비건 굴소스) 1큰술, 비건 피시 소스 1작은술, 소금 1/2작은술, 후춧가루 약간

[How to make]

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



완두콩 프리타타

[재료]

올리브유 약간, 다진 양파·리코타 치즈 3큰술씩, 말려서 다진 토마토 1큰술, 삶은 완두콩 1/2컵, 작은 주키니 1/2개

[달걀물]

달걀 5개, 생크림 1/2컵, 그라나파다노 치즈 3큰술, 이탈리아인 파슬리·소금·후춧가루 약간씩

[How to make]

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



누워서 하는 다이어트

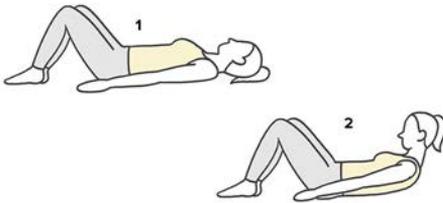


하고자 한다면 정말 많은 종류의 운동이 있지만 하루 하루 무거운 몸을 이끌고 미션 수행하듯 운동을 하기란 어렵다. 만사가 복잡한 세상, 다이어트라도 누워서 편하게 하자.

01 | AB PREP

01

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.



●●● #복부 강화 ●●●

① 누운 자세에서 무릎을 산 모양으로 세운다. 바닥과 골반을 평행하게 유지하며 손바닥이 바닥에 닿도록 몸 옆에 살짝 내려놓는다.

② 마시는 호흡에 턱을 살짝 당기고 내쉬는 호흡에 상체를 위로 올린다. 시선은 무릎 사이를 바라보며 팔 위치는 어깨높이를 유지한다. 이때 골반이 말리지 않도록 바닥과 수평을 유지하는 것이 중요하다. 숨을 들이마시며 자세를 유지하고 내쉬면서 상체를 낮힌다.

02 | DOUBLE LEG STRETCH

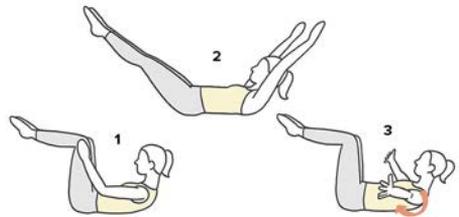
02

work ▶ 하루에 10회 3세트 반복한다.

① 다리는 직각 모양으로 굽힌 뒤 상체를 살짝 들고 손은 무릎 바깥쪽에 위치한다.

② 팔은 관자놀이를 스치며 위로 뻗고, 다리도 위로 길게 뻗는다.

③ 숨을 들이마시며 무릎을 구부리고 동시에 양팔을 옆으로 뻗어 원을 그린 뒤 무릎 바깥쪽을 터치한다. 처음 자세로 돌아가 동작을 반복한다.



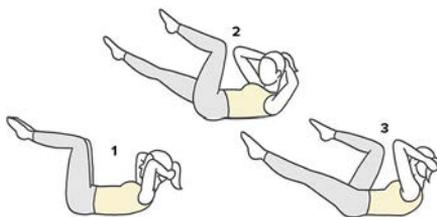
●●● #복부 근육 강화 ●●●

03 | OBLIQUES

03

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 다리는 직각 모양으로 굽혀 테이블 모양을 만들고 두 손은 머리를 받친 채 상체를 든다.
- ② 마시는 호흡에 오른쪽 다리를 뺏고 내쉬는 호흡에 몸을 왼쪽으로 돌린다. 이때 몸통이 옆으로 기울는 것이 아닌 갈비뼈와 겨드랑이가 왼쪽 골반을 향하는 느낌이어야 한다.
- ③ 다시 호흡을 들이마시며 상체를 가운데로 돌리고 왼쪽 다리를 뺏은 다음 오른쪽으로 회전시킨다.



●●● #복사근 강화 ●●●

04

04 | SHOULDER BRIDGE PREP

work▶ 하루에 6회 3세트 반복 한다.

- ① 천장을 보고 누워 발바닥을 바닥에 붙인 뒤 무릎을 산 모양으로 세운다. 발은 엉덩이에서 너무 가깝거나 멀지 않게 둔다.
- ② 골반을 바닥에서 띄우며 엉덩이를 올리고 오른발을 바닥에서 10cm 정도 들어 올렸다가 내린다.
- ③ 왼발도 똑같이 10cm 정도 들어 올렸다가 바닥으로 내린다. 발을 교차하며 6번 반복한 뒤 골반을 바닥에 내려놓는다.



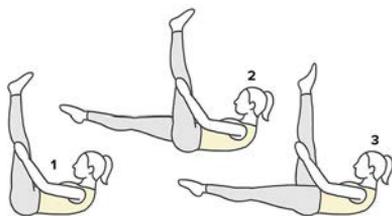
●●● #허리 및 골반 안정화 ●●●

05 | SCISSORS

05

work▶ 하루에 10회 3세트 반복 한다.

- ① 다리를 천장으로 뺏고 마시는 호흡에 턱을 가슴 쪽으로 당기며 상체를 올린다. 손은 무릎을 살포시 잡는다.
- ② 오른쪽 다리는 바닥을 향해 내리고 왼쪽 다리는 몸쪽으로 당긴다. 짧게 2번 숨을 내쉬며 손으로 왼쪽 무릎 뒤를 잡아 2번 당기고 오른쪽 다리는 바닥에서 떨어뜨린 채로 평행을 유지하며 길게 뺏는다.
- ③ 마시는 호흡에 양쪽 허벅지를 스치며 다리를 바꾼다. 이때 몸이 흔들리지 않도록 상체를 단단히 유지하는 것이 중요하다.



●●● #고관절 가동성, 복부 강화 ●●●

주의사항이 있나요?

집에서 충분히 혼자서 할 수 있는 맨손 운동이지만, 몸의 중심인 코어 근육이 크게 활용되고 척추에 자극이 많이 되는 동작들입니다. 따라서 복부의 충분한 힘이 없으면 목, 어깨, 허리 등이 다칠 수가 있으니, 쉬운 레벨에서부터 차근차근 연습해가며 운동량과 강도를 높이는 것이 좋아요.

전설의 뷰티템의 귀환



샤넬 르 블랑 메이크업 베이스 -라이트
SPF 50+/PA+++



이 제품을 바를 때마다 “너 피부 진짜 뽀얏다. 피부 관리 어떻게 하는 거야?”라는 질문 공세가 쏟아져 내심 ‘후후훗...’ 미소 짓곤 했으니! 이 제품에 자꾸 손이 가는 이유는 디테일에서 판가름 나는 맑고 투명한 톤업 효과 때문. 말 그대로 ‘톤’을 ‘업’시켜 주는 제품은 많지만 샤넬처럼 탁한 기운 없이 속부터 환하게 밝혀주는 마무리감을 찾기 어렵고, 마침 리뉴얼된 라이트 제형은 더욱 촉

"놓치지 않을 거예요"하면 생각나는 템? '복숭아 메베'하면 생각나는 템? 브랜드를 대표하는 전설의 뷰티템들이 귀환했다.

촉해져 톤업에 생기 넘치는 광마져 '차르르' 피어 오르는 걸 느낄 수 있다. 오후에 피부가 좀 칙칙해 보이면 이 제품을 소량 덜어 하이라이트 부위에 덧바르면 순식간에 생기 광채 장착! 역시 명불허전이다.

SK-II 피테라™ 에센스



어떤 제품보다 유수분 밸런스가 맞춰지는 느낌이 즉각적이었고, 피지 분비가 조절되면서 화이트 헤드 같은 요철이 줄어들어 안색이 밝아 보였다. 최근 피테라 에센스가 SNS에서 새롭게 이슈가 되는 걸 보고 잊고 지낸 어릴 적 ‘베프’를 다시 만난 반가움을 느낄 수밖에 없었다. 20대 말~30대 초반의 내 피부를 떠올리며 세안 직후 첫 단계

에 꾸준히 사용하는 중. 탄생 이래 40년간 단 한번도 변함없다는 포뮬러도 여전히, 처음 발랐을 때 느꼈던 신선한 사용감과 중독적인 향도 그대로다. 머지않아 누군가에게 '피부 좋아 보인다'는 말을 듣게 될 것 같다.

겔랑 아베이 로얄 어드밴스드 유스 워터리 오일



2013년에 첫 출시된 이후 세 차례나 리뉴얼됐는데 매번 상상 그 이상으로 좋아지니 '이왜진'? 오일 특유의 끈적임은 제로, 수분 세럼보다 빨리 흡수되고 피부 속에는 오래 남아 있는 묽은 세럼 같은 느낌이랄까. 이 제품을 욕실에 두고 세안 직후에 곧바로 챙겨 바른다. 영양이 온전히 피부 속으로 흡수돼 빨려 들어가는 느낌이다. 휴일엔 오직 이 오일 하나만 바르고 피부를 쉬게 해주는데, 이 루틴을 오래 유지했더니 바르는 스킨케어 제품 개수가 확 줄어들었음에도 사계절 내내 건조함을 모르는 피부가 됐다.

골레드보 보떼 더 세럼 II



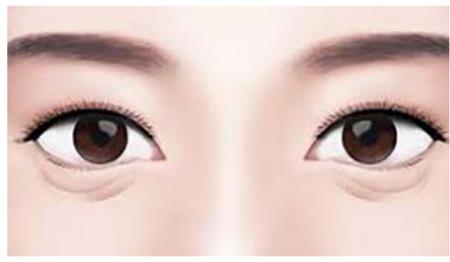
더 세럼은 세안 후 가장 먼저 사용하는 퍼스트 세럼이다. 이 제품을 발랐을 때와 바르지 않았을 때의 차이는 스킨케어를 마친 후 느껴지는 피부 밀도감에서 확연히 알 수 있다. 진가를 확실하게 느끼고 싶다면 피부 컨디션이 급격하게 떨어졌을 때 스페셜 케어로 활용해 보길! 코로나19가 한창일 때 마스크 트러블로 피부가 '뒤집어진' 적 있다. 모 남자배우가 더 세럼을 바르고 피부 트러블을 잠재웠다는 일화가 떠올라 바로 '피부 진정 프로젝트'에 돌입. 세안 후 한 번만 바르던 더 세럼을 두세 번 덧바르는 대신 에센스나 크림을 스킵했다. 트러블이 도드라진 부위는 더 세럼을 도통히 얹었다. 그렇게 3주 정도 지나자 트러블이 가라앉고 피부 결이 속부터 쫘뽀하고 탄탄해지는 느낌을 받았다. 최근 테크놀로지와 성분, 텍스처 등 모든 면에서 업그레이드된 2세대까지 선보였으니 안 챙겨 바를 이유가 없다.

클랩 아사 필 피토크어 워데이 트리트먼트



에스테틱을 방문해 본 사람이라면 누구나 한 번쯤 권유받은 기억이 있을 30년 역사의 독일 뷰티 브랜드, 클랩. 특히 저녁에 사용하는 워미닛 쿼 마스크와 큐어 마스크, 다음날 아침에 사용하는 피토크어 크림으로 구성된 '아사 필 피토크어 워데이 트리트먼트 키트는 현재 뷰티컬리에서도 순풍에 돛 단 듯 판매되고 있다. '모이스처 필링'에 집중하는 저녁 케어부터 다음날 아침 '피부 리셋'에 집중하는 케어까지 하고 나면 거짓말 조금 보태 하루 만에 갠 달걀 피부가 될 수 있다! 턴오버 주기를 정상화해 즉각적인 '화갈막' 효과를 느낄 수 있어 온갖 제품을 섭렵해 봤다고 자부하는 뷰티 MD인 나 역시 한 달에 한 번은 반드시 사용하는 애정템!

밝고 깔끔해진 눈밑



눈밑지방은 눈밑에 과도하게 쌓인 지방을 말하며, 애교살 밑부분에 주로 발생합니다. 안와 격막과 피부의 지지력이 약해져 발생하기도 합니다.

눈밑지방 성형이란?

결막 안쪽을 통한 미세절개 후 눈밑지방을 제거 또는 재배치하여 밝고 생기있게 만들어 드리는 수술법입니다. 눈 안쪽에서 미세 절개로 수술이 이루어져 흉터가 겉으로는 전혀 드러나지 않습니다.

▶ 눈 밑 지방성형이 필요한 경우

- 눈 밑이 볼록하게 돌출 된 경우
- 다크서클 때문에 어두워 보이는 경우
- 눈 밑이 푹 꺼져 헐썩해 보이는 경우
- 화장으로 다크서클이 커버가 안되는 경우
- 얇은 피부로 핏줄이 보여 유약해 보이는 경우

▶ 눈 밑 지방성형의 효과

- 다크서클 개선
- 밝고 생기있는 인상
- 주름완화로 동안효과
- 빛나는 눈매 완성

▶ 눈 밑지방의 종류



- 돌출형
볼록하게 나온 눈밑지방 아래로 눈물고랑이 생겨 반달모양으로 보이는 경우



- 함몰형
지방량이 부족하여 눈밑이 푹 꺼져 보이는 경우



- 투과형
지방량이 적거나 피부가 얇아 눈밑 홍조와 혈관이 비쳐보이는 경우

수술 방법



눈 밑 지방성형(지방재배치)

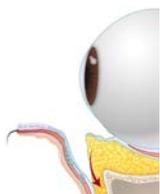
눈 안쪽 결막을 통해 지방을 제거 & 재배치하여 밝고 생기 있는 얼굴을 만듭니다. 눈 밑 지방의 양과 증상에 따른 세밀한 수술이 진행되어야 하기에 풍부한 임상사례는 필수입니다.

수술대상

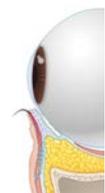
눈 밑이 푹 꺼진 경우/다크서클이 있을 경우/눈 밑 핏줄이 보이는 경우



눈 안쪽 결막을 미세절개



눈 밑 지방을 꺼진 부위와 피부가 얇은 부위로 재배치



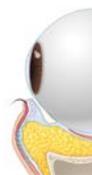
재배치 후 눈 안쪽에서 봉합

눈 밑 지방 성형(지방제거)

눈 안쪽 결막을 통해 지방을 제거하여 환하고 생기 있는 얼굴을 만듭니다. 밑 지방의 제거와 함께 눈 밑 격막을 강화하여 재발을 방지하고 탄력 있는 동안눈매를 완성합니다.

수술대상

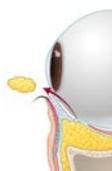
눈 밑 지방이 돌출된 경우/애교살이 과한 경우



눈 안쪽 결막을 미세절개



과한 눈 밑 지방을 제거



지방제거 후 눈 안쪽에서 봉합

수술 후 주의사항



●부기

-부기는 개인차이가 있으며, 수술 후 3~4일 후에 가장 심하게 나타날 수 있습니다.

-수술 후 48시간까지 냉찜질 팩을 해주는 것이 좋으며, 1~2개월 후에 자연스러워집니다.

●출혈 & 가려움

-수술 직후 수술 부위에 피가 맺히거나 흐를 수 있으며 이때는 거즈로 눌러 지혈해주세요.

-수술 후 일주일 정도 지나면서 심하게 가려울 수 있습니다. 2~3일 만에 가려우면서 붉은 반점이 얼굴이나 눈에 생기는 경우 항생제 알레르기 증상이므로 처방약을 즉시 중단하시고 새로 처방을 받으시길 바랍니다.

●세안 & 삼푸

-1주일간 눈 주위 상처에 물이 들어가지 않게 주의해주세요.(1주일 뒤 부터 비누 세안 가능)

-목욕은 당일도 가능하나 수술 부위는 피해주시고, 사우나는 3주 후 가능합니다.

●찜질 & 눈운동

-수술 후 1주일 정도는 냉찜질, 이후에는 온찜질과 냉찜질을 병행하는 것이 좋습니다.

눈썹 탈색, 나도 해볼까?



해외 스타부터 국내 아이돌까지 눈썹 탈색에 빠졌다. 신비롭고 몽환적인 스타일 연출이 가능한 눈썹 탈색, 한번 해볼까?

틱톡과 인스타그램을 중심으로 시작된 눈썹 탈색, 일명 '블리치트 브로(bleached brow)'. 패션 위크 런웨이를 거니는 켈달 제너와 하디드 자매부터 젠데이아 콜먼, 크리스틴 스투어트 등 해외 셀럽은 물론, 국내 셀럽들 사이에서도 어렵지 않게 찾아볼 수 있다. 특히 평소 유니크하고 힙한 스타일을 추구하는 아이돌은 발 빠르게 블리치트 브로 스타일에 도전하며 다채로운 뷰티 룩을 선보이고 있다. 블리치트 브로의 핵심은 자신의 피부 톤과 최대한 비슷한 컬러로 눈썹을 탈색하는 것이다. 피부색과 경계가 흐릿할 정도로 눈썹을 탈색한 탓에 언뜻 '모나리자' 같지만 신비롭고 몽환적인 스타일 연출에 블리치트 브로가 주는 효과는 상당하다. 눈 바로 위를 답답하게 막던 눈썹이 탈색으로 희미해지면 눈이 더 크고 둥그랗게 보이면서 인상을 부드럽게 바꿔주기 때문. '인상이 세다'는 평을 듣는 이들에게 꼭 필요한 솔루션이기도 하다.

기존의 눈썹 탈색은 모발과 컬러를 맞추는 것이 정석이었다. 하지만 최근 눈썹 탈색 트렌드는 헤어 컬러와 눈썹 색을 통일하지 않는 것이 포인트다. 검은 머리에도 눈썹을 밝은 톤으로 연출하거나 탈색한 눈썹 위에 컬러를 입혀 표현하는 식이

다. 직접 눈썹 탈색에 도전한다면, 오로지 눈썹만을 위한 탈색제가 시중에 나와 있으니 참고하자. 염색 시에는 눈썹 브러시를 사용해 블리치 크림을 눈썹 뿌리부터 끝까지 코팅하듯 꼼꼼하게 발라줄 것. 그리고 1~3분 간격으로 크림을 걷어내면서 원하는 컬러가 나올 때까지 체크한다. 계속 방치하면 눈썹 색이 생각보다 더 밝아지거나 화상을 입을 수 있으니 주의하자. 탈색제를 눈썹에 바르기 전 모발에 살짝 발라 미리 테스트해보는 것도 좋다. 탈색이나 염색을 너무 자주 하면 피부와 눈 건강에 안 좋을 수 있으니 한두 달 간격으로 하는 것을 추천한다.



피토메르 이드라 쑹뽀니 플래쉬 젤

시원한 젤 타입 세럼으로, 민감해진 피부에 수분을 공급하고 진정시키는 효과가 있다. 탈색 전후로 눈썹 주위에 바르면 좋다.



엔트로피 브로우 앤 래쉬 부스터 세럼

마데카사사이드, 병풀 잎 추출물, 아쿠아 세라마이드, 식물성 단백질 성분이 잦은 탈색으로 상한 눈썹, 속눈썹, 헤어라인 모근에 수분과 영양을 확실하게 전달해준다.



플앤조 비바시페 아이브로우 마스크라 #플럼 레드

탈색한 눈썹 위에 컬러를 입히고 싶을 때 사용하면 유니크한 메이크업을 연출할 수 있다. 꽃을 닮은 풍성하고 선명한 컬러감이 특징.



엔트로피 브로우 블리치

어려운 계량 없이 집에서 손쉽게 사용할 수 있는 셀프 눈썹 탈색제. 석류, 은행, 오디, 무화과 성분 등으로 모발 손상을 최소화했다.

셀럽들의 블리치트 브로 비포 & 애프터



류진은 타이틀곡 'UNTOUCHABLE'로 컴백하면서 시그니처 헤어스타일인 검은 머리를 금발로 탈색하고, 눈썹 색도 연하게 뾰다. 그리고 나서 눈썹을 밝게 염색하니 또렷한 이목구비가 더욱 도드라져 보이는 듯하다.



검은 머리에 검은 눈썹으로 고전적인 매력을 자아냈던 (여자)아이들 미연. 검은 머리일 땐 눈썹에 가장 먼저 시선이 갔다면, 금발일 때는 눈썹과 이목구비가 조화를 이루면서 전체적으로 인상이 부드러워 보인다.



'홀씨' 뮤직비디오 촬영을 위해 핑크와 금발이 섞인 헤어로 변신했던 아이유. 헤어 컬러에 맞춰 탈색한 눈썹 위에 연한 컬러를 입혀 신비로운 분위기를 완성했다.



다채로운 헤어 컬러를 선보였던 윈터는 최근 금발을 유지하고 있다. 새하얀 피부와 금발이 잘 딱궁합을 이루는 중. 윈터는 눈썹을 아주 연하게 탈색해 청순하면서도 성숙해진 이미지를 연출했다.

내 최애의 청바지



10만원 이하 저렴이 아이템부터 무려 300만 원 가까이하는 고렴이 아이템까지, 이번 시즌 셀럽들의 선택을 받은 청바지를 소개한다.

님 팬츠를 매치해 매력적인 레트로 룩 완성. 여기에 스타일의 화룡점정을 찍어줄 볼 캡과 벨트의 참 장식으로 작은 디테일까지 놓치지 않는 센스를 발휘했다.

슬기



멋을 제대로 즐길 줄 아는 이들이라면 옷장 속에 잠자고 있는 와이드 데님 팬츠를 깨워보자. 오래 되고 색이 바랄수록 더욱 힙해 보인다. 인기 어렵다면 레드벨벳 슬기의 데님 팬츠 스타일링을 살펴보자. 래글런 티셔츠에 루스한 핏의 빈티지 데

유나



황금 골반을 자랑하고 싶다면 로라이즈 팬츠는 어떨까? 한때 이효리의 'U-Go-Girl' 커버 무대를 통해 로라이즈 팬츠 열풍을 이끌었던 주역답게, 실키한 티셔츠에 골반이 슬쩍 드러나는 데님 팬츠를 더해 글래머러스한 몸매를 과시했다. 팬츠

의 빈티지한 색감과 어우러지는 토트백을 매치한 것도 훌륭한 포인트.

가을



제아무리 스포티한 팬츠라도 셔츠와 만나면 차분해진다. 아이브 가을은 시원한 블루 스트라이프 패턴 셔츠에 넉넉한 와이드 팬츠를 매치했다. 좀 더 가벼운 옷차림을 연출하고 싶다면 크롭트한 길이의 셔츠로 허리 라인을 슬쩍 드러낼 것. 여기에 무테안경까지 더하면 이지적이고 세련된 팬츠 룩이 완성된다.

아이유



입는 순간 완판 행렬! 아이유는 그간의 단정한 분위기를 벗고 무릎에 구멍이 뽕뽕 뚫린 디스트로이드 데님 팬츠를 택하는 반전을 선사했다. 상의는 크로세 홀터넥 톱을 선택해 여성성을 잃지 않은 것이 포인트. 계절을 고려한 가벼운 소재와 컬러감마저 칭찬할 만하다.

장원영



평소 화사한 컬러와 패턴의 아이템을 찰떡같이 소화하는 아이브 장원영. 현란한 프린트 톱과 주머니가 치렁치렁 달린 카고 데님 팬츠도 거침없이 소화해냈다. 볼드한 실버 체인 주얼리를 휘감아 전체 룩을 화사하게 밝힌 센스를 보라. 레터링 볼 캡까지 더하니 힙스터 그 자체.

한소희



큰 키와 늘씬한 몸매에 인형 같은 얼굴 그리고 누구도 흉내 낼 수 없는 그녀의 독특한 패션 스타일까지. 젠지들의 워너비 한소희는 팬츠 하나를 골라도 이렇게 남다르다. 무릎 아래로 주름이 가득 잡힌 팬츠로 울킬. 여기에 티셔츠 대신 페이스줄리 문양의 스카프 톱을 과감히 매치해 힙한 분위기를 끌어올렸다.

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

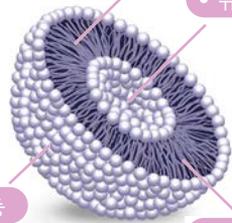
리포솜과 코스메
활기세포 엑기스

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

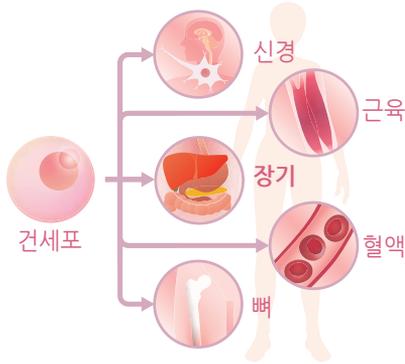
02 Cellogy

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

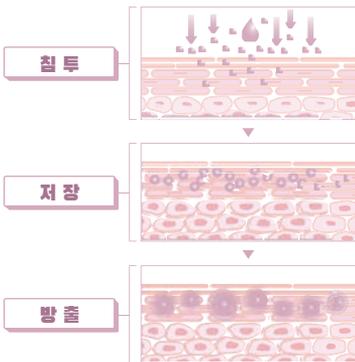
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 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.

베이직 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 처음이지 만 모든 행동에 이유가 있겠지요. 하지만 우리도 엄마는 처음이라 그 이유를 알기 쉽지 않아요. 초보맘에게 알려주는 육아 팁.

옷을 더 좋아하는 것 같아요. 만 15개월 된 남자 동생이 있습니다만, 무엇이 문제인지 답답해요.

걱정 말아요

먼저 우리 아이가 왜 이러한 행동을 하는지 생각해 보셔야 해요. 이 시기 아이의 특정 행동의 원인은 대부분이 아이 보다는 부모님의 양육태도에 의한 욕구불만일 가능성이 크다고 볼 수 있어요. 어머님께서 먼저 큰 아이가 동생 등으로 인한 심리적인 스트레스나 욕구불만인 경향이 없는지 살펴주시기 바랍니다. 또한 아이의 이러한 행동에는 화내거나 야단치지 마시고 아이의 의사를 충분히 수용하여 아이가 원하는 대로 해 주시는 게 좋습니다. 아이는 엄마에게 관심받고자 하는 마음을 옷 갈아입는 행동으로 표현하는 것이므로 오히려 '갈아입지 않을래?' 식으로 보다 긍정적인 반응을 보여 주세요. 더불어 매사에 아이의 주장을 무시하거나 하지 마시고 칭찬과 인정, 격려로써 양육한다고 생각해 주세요. 달라진 부모님의 양육태도는 아이로 하여금 사랑받고 있구나 느끼게 하며, 이내 이러한 옷갈아입기 행동은 사라지게 될거예요.

BABY1

하루에도 몇 번씩 옷을 갈아 입어요



오늘만 몇번때 갈아입는건지
대체 뭐가 불안한거야

* 고민 있어요

만 30개월 된 여자아이를 키우는 엄마예요. 아이가 하루에도 옷을 몇번씩 갈아입는지 모르겠어요. 옷에 물이 조금만 묻어도 젖었다고 짜증을 내면서 옷을 갈아 입어요. 잘 놀다가도 갑자기 옷을 갈아입곤 합니다. 게다가 여자옷 보다는 남자

BABY2

친구들처럼 학원에 다니고 싶어해요



✳️ 고민 있어요

아이가 이제 6살이에요. 어린이집 친구들은 미술 학원과 피아노 학원에 다닌다고 하며, 요즘 학원에 다니고 싶다는 얘기를 많이 하네요. 아이한테 어느 학원에 다니고 싶은지 물으니, 태권도 학원에 가고 싶다고 해요. 지금 태권도를 하고 싶어하는 아이에게 나중에 하자고 마냥 미루기도 뭐하고, 아이가 학원을 다닌다고 하면 무엇을 우선으로 생각해서 결정해야 할지 모르겠어요.

💬 걱정 말아요

아이의 성장과정 중 새로운 사물이나 학습에의 욕구는 대개 주변으로부터의 자극이 원인일 가능성이 커요. 우리 아이가 태권도 학원을 다니고 싶어 하는 것 역시 같은 맥락이라 보여지네요. 태권도는 특히 대근육 활동이 많은 운동이며, 규칙성을 강조하는 운동이므로 소극적이며 내향성이 있는 아동에게는 좋은 운동이라고 할 수 있어요. 아이가 관심을 가지고 참여할 수 있는 활동이라면 한 번쯤 시도해 보는 것이 좋다고 생각해요.

BABY3

식사시간에 집중을 못해요



✳️ 고민 있어요

36개월된 아들을 키우고 있어요. 현재 어린이집에 다니고 있는데 아침잠이 많아서 거의 굶고 갑니다. 점심도 선생님께서 여쭙보니 간신히 몇 숟가락 먹는 정도이고 오후에 배가 고파지니 간식을 좀 많이 먹는다고 하네요. 집에 돌아와서 저녁은 거의 억지로 먹이는 편입니다. 아이가 식사시간에 가만히 앉아있지 못하고, 장난감을 갖고 돌아다니는 일이 다반사예요.

그래도 몇 숟가락 먹여 보려고 타일러도 보고 야단도 치면 몇 숟 안 먹고 배가 부르다고 합니다. 아들이 잘 안 먹어서 엄마가 속상하다고 이야기 하면 가끔 한 번씩은 잘 먹기도 하지만 대체로 식사예절에 문제가 있다는 생각이 들어요. 야단치고 호통치면 배가 안고파서 그러는데 그만 먹으면 안되냐고 묻는 아들, 이제 자기생각도 제법 표현할 줄 아는 아들에게 억지로 떠먹일 수도 없고, 어떻게 바로잡아줘야 하나요?

💬 걱정 말아요

영유아기 규칙적인 식생활은 아이의 영양 균형, 올바른 신체발달뿐 아니라 주의집중력에도 많은 영향을 줍니다. 우선 식사는 간식을 포함하여 일정한 장소(식탁)에서 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해 주시고, 식사량이 많지 않은 아동의 경우, 가급적 지나치게 단 간식 등을 포함한 간식의 양과 횟수를 줄여 주세요. 또한 메뉴 정하기, 음식 만들기 식탁 꾸미기 등에 가급적 아이를 동참시켜 주시면 좋아요.

아이 자신이 식사를 하던 안 하던 정해진 식사시간에는 식탁의자에 식사가 끝날 때까지 반드시 앉아 있도록 해 주셔야 합니다. 물론 이러한 생활습관이 하루아침에 이루어지는 것은 아니나 꾸준히 이행하실 경우 아이들의 행동은 이내 적응되므로 지나친 걱정은 말아요. 더불어 돌아다니며 식사하는 것과 식사시간에 TV 등을 시청하지 않도록 주변환경(장난감 치우기 등)을 점검해 주시기 바랍니다.

가급적 엄마와 가족이 함께 식사하는 가운데 올바른 식사태도를 학습할 수 있도록 하시면 더욱 좋습니다. 식사 시간에 엄마와 함께 도란도란 이야기를 나누는 것도 올바른 식사습관 형성에 좋은 방법이므로 참고하시기 바랄게요.

칼로리는 낮추고 맛은 높이고



닭가슴살 양배추찜

3인분 기준

[재료]
양배추(10~15장), 파프리카(1/2개), 닭가슴살(3쪽)

[밀간]
간장(2 1/2T), 맛술(1 1/2T), 후춧가루(약간)

[땅콩소스]
식초(2t), 땅콩잼(3T), 올리고당(1 1/2T), 올리브유(1T)

TIP. 땅콩소스를 만들 때 땅콩잼 대신 볶은 땅콩을 넣고 다른 양념의 양을 늘려 곱게 갈아 사용해도 된다.

- [만들기]
- ① 양배추는 씻어서 날장으로 떼고, 파프리카는 채 썬다.
 - ② 닭가슴살은 다진 뒤 밀간한다.
 - ③ 김이 오른 찜기에 양배추를 5분간 찜는다.
 - ④ 양배추에 밀간한 닭가슴살과 파프리카를 올려 돌돌 만든다.
 - ⑤ 김이 오른 찜기에 20~25분간 중간 불로 찜는다.
 - ⑥ 그릇에 담아 땅콩소스를 곁들인다.

맛있는 건 다 고칼로리! 라는 생각을 바꿔줄 고마운 레시피들을 소개한다. 이젠 식단 조절도 건강하고 맛있게 해보자.



토마토 흰살생선 조림

2인분 기준

[재료]
토마토(2개), 양파(1/4개), 흰살생선(2토막=250g), 그린빈스(3개), 소금(1/2t), 대파 파란 부분(1대), 통후추(5알), 식용유(1T), 다진 마늘(1T), 후춧가루(약간)

- [만들기]
- ① 토마토는 + 모양으로 칼집을 넣어 끓는 물에 데친 뒤 껍질을 벗겨 곱게 다지고, 양파도 같은 크기로 다지고, 그린빈스는 여섯하게 2등분한다.
 - ② 끓는 물(2 1/2컵)에 소금(1/4t), 대파, 통후추, 흰살생선을 넣어 4분간 삶아 육수는 체에 거르고, 흰살생선은 건져둔다.
 - ③ 중간 불로 달군 냄비에 식용유(1T)를 둘러 양파, 다진 마늘을 볶는다.
 - ④ 토마토와 생선육수(1 1/2컵)를 넣어 5분간 끓인다.
 - ⑤ 소금(1/4t), 후춧가루로 간을 하고 흰살생선과 그린빈스를 넣어 3분간 조리한다.



늪은 호박 닭갈비

2인분 기준

[재료]

늪은 호박 밀동(760g), 닭다리살(400g), 양배추(1/8통), 깻잎(5장), 슈레드 모차렐라치즈(2/3컵)

[양념장]

설탕(1 1/2T), 고춧가루(3T), 간장(2T), 맛술(3T), 다진 마늘(1T), 고추장(2T), 참기름(1/2T), 후춧가루(약간)

[만들기]

① 김이 오른 찜기에 늪은 호박의 속 부분이 아래로 가도록 넣어 젓가락이 부드럽게 들어갈 때 까지 센 불에서 25분간 익힌다.

② 닭다리살은 한 입 크기로 썬다.

③ 양념장에 10분 이상 재운다.

④ 양배추는 막대 모양으로 썰고, 깻잎은 채 썬다.

⑤ 중간 불로 달군 팬에 양배추를 깔고 재운 닭고기를 얹어 고기에서 기름이 나오기 시작하면 5분간 볶는다.

⑥ 익힌 늪은 호박 안에 닭갈비를 담고 모차렐라 치즈를 뿌린다.

⑦ 전자레인지에 1~2분간 치즈가 익을 때까지 데운 뒤 깻잎채를 얹는다.

TIP. 늪은 호박을 그릇으로 사용하는 대신 납작 썰어 같이 볶아주면 매운맛은 줄어들고 달큰한 맛이 살아난다.



보리된장 크로켓

2인분 기준

[재료]

찰보리(1/3컵), 쌀(1/3컵), 두부(100g), 밀가루(2/3컵), 달걀(1개), 빵가루(1컵), 식용유(1컵), 표고버섯(1/2개), 양파(20g), 부추(10g), 된장(1T)

[만들기]

① 찰보리와 쌀을 섞어 물에 헹군 뒤 불에 넣어 넉넉하게 물을 붓고 30분간 불린다.

② 냄비에 불린 잡곡과 물(2/3컵)을 붓고 끓여오르면 중간 불로 줄여 12분 → 중약 불로 5분간 익힌다.

③ 표고버섯, 양파, 부추는 다진다.

④ 두부를 칼의 옆면으로 곱게 으갠다.

⑤ 두부의 물기는 가볍게 짜낸 뒤 불에 다진 채소와 보리밥, 된장과 함께 넣고 섞는다.

⑥ 동글납작하게 모양을 빚는다.

⑦ 밀가루 → 달걀물 → 빵가루 순으로 옷을 입힌다.

⑧ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 반죽을 넣어 노릇노릇해질 때까지 튀긴다.

TIP.

-아이들 급식에는 된장대신 케찹을 넣어 반죽한다.

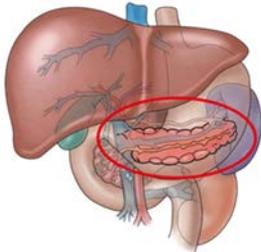
-보리밥에 채소와 두부, 된장 양념을 더해 동글동글한 주먹밥으로 만들어도 좋다.

'만병의 근원' 당뇨병



당뇨병은 우리 몸의 거의 모든 장기에 영향을 미쳐 각종 이상 증상과 합병증을 일으킨다.

1 | 정의



당뇨병은 소변으로 포도당이 배출된다고 하여 이름 붙여진 병입니다. 정상인의 경우 소변으로 당이 넘쳐나지 않을 정도로 혈당이 조절됩니다. 여기에는 췌장에서 분비되는 '인슐린'이라는 호르몬이 중요한 작용을 합니다. 이러한 인슐린이 모자라거나 제대로 일을 못 하는 상태가 되면 혈당이 상승하며, 이로 인해 혈당이 지속적으로 높은 상태가 됩니다. 이러한 상태를 당뇨병이라고 합니다. 우리나라의 당뇨병 유병률은 경제가 발전하고 생활 양식이 서구화됨에 따라 증가하는 추세입니다.

2 | 원인

당뇨병의 발생에는 유전과 환경이 중요한 역할을 합니다. 즉, 당뇨병은 이것에 걸리기 쉬운 유전적 체질을 부모로부터 물려받은 사람이 당뇨병을 유발하기 쉬운 환경에 노출될 때 발생할 수 있습니다. 하지만 현재까지 당뇨병을 일으키는 유전자의 이상을 찾을 수 있는 경우는 전체 당뇨병의 1% 미만에 불과합니다. 대부분의 당뇨병에서는 원인 유전자가 명확히 밝혀지지 않았습니다.

당뇨병을 유발할 수 있는 환경 인자로는 고령, 비만, 스트레스, 임신, 감염, 약물(스테로이드제제, 면역억제제, 이뇨제) 등이 있습니다. 환경 인자는 유전 인자와는 달리 본인의 노력으로 어느 정도 피할 수 있습니다. 최근 들어 당뇨병이 급증하는 이유는 유전적인 원인보다는 과도한 음식물 섭취와 운동량 감소로 인한 비만증의 증가 때문으로 여겨집니다. 단것을 많이 먹는다고 당뇨병이 생기지는 않지만, 단것을 많이 먹으면 체중이 늘어날 수 있으며, 비만증이 생기면 당뇨병이 생길 위험성이 증가합니다.

3 | 증상

당뇨병에 걸리면 소변으로 포도당이 빠져 나가는데, 이때 수분을 같이 끌고 나가기 때문에 소변량이 늘어납니다. 그 결과 몸 안에 수분이 부족하여 심한 갈증을 느끼게 됩니다. 또한 영양분이 몸에서 이용되지 않고 빠져나가므로 피로감을 잘 느낍니다. 또한 잘 먹는데도 불구하고 체중이 감소합니다.

당뇨병의 가장 대표적인 증상을 '삼다(三多)'라고 부릅니다. 즉, 다음(多飲, 물을 많이 마심), 다뇨(多尿, 소변을 많이 봄), 다식(多食, 많이 먹음)을 말합니다. 그 외 당뇨병의 증상으로는 눈 침침함, 손발 저림, 여성의 경우 질 소양증 등이 나타날 수 있습니다. 하지만 혈당이 많이 높지 않은 경우에는 대부분 특별한 증상을 느끼지 못합니다.

4 | 진단

당뇨병은 혈당을 측정하여 진단합니다. 이때 혈당 검사란 손가락 끝에서 채혈을 하는 전혈 포도당 검사가 아니라, 정맥혈을 채취하여 피떡을 가라앉히고 상층의 맑은 혈장 성분만을 분리하여 포도당 농도를 측정하는 검사입니다. 과거에 많이 시행하던 요당 검사는 당뇨병이 있어도 음성으로 나올 수 있고, 당뇨병이 아니더라도 양성으로 나올 수 있으므로 진단 검사로는 부적합합니다.

현재 가장 널리 사용되고 있는 당뇨병의 진단 기준은 1997년에 '당뇨병의 진단 기준 및 분류에 관한 전문위원회'에서 제시한 것으로, 다음과 같습니다.

- ① 당뇨병의 특징적인 증상인 물을 많이 먹고 소변을 많이 보는 증상이 나타남. 다른 특별한 원인으로 설명할 수 없는 체중 감소가 나타남. 식사 시간과 관계없이 측정된 혈당이 200mg/dL 이상임.
- ② 8시간 동안 열량 섭취가 없는 공복 상태에서 측정된 공복 혈당이 126mg/dL 이상

- ③ 경구 당부하 검사에서 75mg의 포도당을 섭취한 뒤 측정된 2시간째 혈당이 200mg/dL 이상

위의 세 가지 조건 중 어느 한 조건만 만족하면 당뇨병으로 진단할 수 있습니다. 그러나 명백한 고혈당 증상이나 급성 대사 이상이 있는 경우를 제외하고는 다른 날에 반복 검사를 시행하여 두 번 이상 진단 기준을 만족할 때 당뇨병으로 진단합니다.



【혈당검사】

5 | 치료

당뇨병의 치료 방법으로는 식사 요법, 운동 요법, 약물 치료가 있습니다. 가벼운 당뇨병은 식사 요법과 운동 요법만으로도 효과적으로 치료할 수 있습니다. 식사 요법과 운동 요법만으로 만족할 만한 혈당 조절이 이루어지지 않을 때 약물 요법을 추가합니다. 하지만 약물 요법을 받는 중에도 반드시 식사 요법과 운동 요법을 병행해야 합니다. 약물 요법에는 경구 혈당강하제와 인슐린 주사가 있는데, 당뇨병의 종류, 환자의 상태, 합병증의 유무에 따라 치료 약물을 선택합니다.

수년에 걸쳐 혈당이 상승할 경우 혈관에 염증이 생기며 심해지면 막힐 수 있습니다. 한편 혈당이 갑자기 심하게 상승하면 무기력, 의식 저하, 더 심하면 사망에 이를 수도 있습니다. 따라서 당뇨병 치료의 목적은 혈당을 정상치에 가깝게 유지하여 고혈당으로 인한 혈관 손상을 방지하고, 당뇨병을 가지고도 건강하게 살도록 하는 것입니다.

동경 B큐 구르메 탐방기



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

もつやきばん
이자카야·모츠야키
(モツヤキバン)



소주와 사와, 레몬을 따로 주문하는 것이 이 가게의 스타일.
신선도가 가장 중요한 모츠야키 이외에도 돼지고리가 들어
간 툰비두부, 가게 오리지널 타레로 맛보는 레바카츠, 먹음
직스럽게 튀겨진 텐뿌라까지 메뉴의 스펙트럼이 상당히 다
양하다는게 이 가게의 매력이라고 볼 수 있겠다.



추천메뉴 1 ▶

もつ焼き(모쯔야키)

철판에서 구워진 곰창꼬치
신선한 재료가 맛으로 직결되는 만큼
가게에서 가장 선호되는 메뉴이다.





◀추천메뉴2

もつ煮(모츠니)

푹 조린 모츠니. 큼지막하게 잘린 무와 당근, 곤약에도 제대로 맛이 배어 있다. 매우 인기 있는 메뉴 중 하나.

추천메뉴3▶

ゲソアゲ(게소아게)

오징어 다리를 튀긴 인기 안주 메뉴이다. 저렴한 가격에 제공된다.



◀추천메뉴4

レバカツ(레바 카츠)

얇은 레바(간)를 꼬치에 꽂아 노릇노릇 바삭하게 튀겼다.

소스가 제대로 배어 있고 겨자를 찍어 먹으면 정말 맛있다.

★★★★☆☆

나카메구로의 재개발로 인해 50년 이상 지냈던 곳에서 유엔지로 이전을 하게 된 것이 2005년도. 하지만 장소를 바꿔도 변하지 않는 대중적인 분위기에 오늘도 손님들로 가득가득하다. 혼잡한 시간대에는 150분이라는 꽤나 넉넉한 시간제한이 있기도 하다. 편한 분위기의 술집인 만큼 여성 고객들도 4할정도 차지하는 남녀 비율이 꽤나 적당한 가게 중 하나.

·東京都目黒区祐天寺2-8-17

·영업시간 : 15:00 - 22:00 / L.O. 21:30

·定休日 : 無

·TEL : 050-5869-3577 ·<https://tabelog.com/>→もつやきばんろ 검색



2가지 스타일이 믹스된 복층 프렌치 하우스



개성 있는 구조의 4층 주택은 집주인의 취향과 가족 구성원의 라이프스타일이 더해져 모두가 만족하는 공간으로 탈바꿈했다.

황씨는 유튜브 채널 운영자로, 총 68만 명의 구독자를 보유한 운동 & 뷰티 유튜버다. 4년 전 이 사한 이 집은 대지면적 298㎡(약 90평)에 연면적 168㎡(약 51평)의 타운하우스로 부모님, 여동생과 함께 거주하고 있다. “어려서부터 아파트 생활만 해서인지 마당이 있는 단독주택에 대한 로망이 있었어요. 그런데 현실적으로 주택살이가 쉽지 않잖아요. 유지와 관리에 꽤 노력을 기울여야 하는 것은 물론이고, 보안 문제도 좀 걸리고요. 아파트 생활에 익숙해진 저로서는 쉽게 결심이 서지 않더라고요. 그러던 중 살던 곳 인근에 타운하우스가 들어선다는 소식이 들려왔어요. 아파트의 편리성과 주택의 장점을 모두 갖춘 집이니 크게 모험하지 않고도 로망을 실현할 수 있을 것 같아 바로 입주를 결정했죠.”



황씨의 집은 4층 단독주택으로, 현관부터 4층까지 내부 계단으로 이어지는 구조다. 현관으로 들어서면 곧바로 2층으로 올라가는 계단이 나오고, 거실과 주방, 욕실이 있는 2층으로 이어진다. 3층은 방 3개와 욕실 2개, 4층은 다락방과 넓은 야외 테라스로 구성되며, 2층을 통해 작은 앞마당으로 나갈 수 있다. 황씨가 살던 집을 고치기로 마음먹은 것은 이곳에서의 생활이 꽤 만족스러웠기 때문이다. 오래 살 집이라고 생각하니 리모델링 생각이 커져갔다고. “타운하우스 생활은 처음인데, 생각보다 훨씬 만족도가 높았어요. 창문 밖으로 건물이 아닌 꽃과 식물이 보이니 눈과 마음이 편안하고, 층간소음 문제에서 벗어난 것도 너무 좋았죠. 가장 만족스러운 부분은 가족 개개인의 라이프스타일에 맞게 시간과 공간을 사용할 수 있다는 점이었어요.”





모던 내추럴 & 프렌치 스타일로 구성



황씨 집의 인테리어 스타일은 크게 2가지로 나뉜다. 프렌치 스타일과 모던 내추럴 스타일이 그것. 층을 오를 때마다 스타일이 극명하게 나뉘는데, 이상하리만큼 이질감이 느껴지지 않는다. 그 비밀은 계단 난간에서 찾을 수 있다. “가족 구성원이 취향이 다른 성인들로만 이루어진 만큼 저마다 원하는 스타일이 달랐어요. 이에 적절한 절충안이 필요했는데, 공용공간이자 부모님이 가장 오랜 시간 머무는 2층은 화이트 컬러와 우드 소재가 메인이 되는 모던 내추럴 스타일로 결정했어요. 개인 공간들로 이루어진 3층은 클래식한 분위기가 가미된 프렌치 스타일을 연출하기로 마음먹었죠. 층은 다르지만 크게 봤을 때 한 공간인 만큼 통일감이 필요했어요. 어떻게 하면 물 흐르듯 자연스럽게 스타일을 연결할까 고민하다 생각해낸 것이 바로 계단 난간이었죠.” 시공을 맡은 임팀장은 스타일이 다른 공간에 통일감을 주는 방법으로 전 층에 공통적으로 설치하는 계단 난간을 떠올렸다. 프렌치 스타일과 모던 내추럴 스타일을 모두 녹인 커스터마이징 난간을 설치하면 경계 없이 자연스럽게 두 스타일이 연결될 수 있을 것 같았기 때문.

이번 리모델링에서 구조적으로 가장 많은 변화를 준 곳은 거실과 주방이 있는 2층이다. 새롭게 짠 레이아웃을 중심으로 아일랜드 테이블을 재배치하고 살림살이가 밖으로 나오지 않게 수납 공간을 재구성했는데, 그 결과 실제 면적보다 훨씬 넓어 보이는 공간이 완성되었다고.



마치 프로방스처럼!



파스텔컬러로 마감한 방과 곳곳의 몰딩 장식, 모자이크 타일 등 가족들의 침실과 욕실로 이루어진 3층은 클래식한 감성의 프렌치 스타일로 가득 채웠다. 하늘색과 민트색, 톤 다운된 옐로 등 공간마다 다양하게 쓰인 컬러만으로도 시선을 끌기에 충분하지만, 꽃과 나비 등의 벽지 패턴과 장식적인 디테일의 손잡이 등 앤티크 무드 액세서리를 찾아보는 재미 또한 꽤 쏠쏠하다.



도시의 편의성과 전원생활의 한적함 그리고 단독주택의 장점을 모두 갖춘 황씨의 집. 여기에 다른 주택과 차별화된 구조와 무드까지 더해지며 가족 모두가 만족하는 이상적인 집이 완성되었다. 1층부터 4층까지 계단을 오를 때마다 펼쳐지는 개성 넘치는 공간과 클래식한 요소로 가득한 동화 같은 집에서 새롭게 그려질 가족의 이야기가 더욱 기대된다.

연애의 균형



화이트 와인은 차가운 온도, 레드 와인은 적당한 온도에서 디캔터에 담아 공기와 맞닿게 조절하는 것이 중요하다. 이뿐 아니라 어떤 글라스에 어느 정도 따라 마셔야 하는지도 와인 종류에 따라 달라진다. 남녀 관계도 그렇다. 나의 온도와 그의 온도, 나의 정도와 그의 정도 사이에서의 균형이 필요하다. 이제 막 연애를 시작한 연인, 썸 타는 중인 예비 연인에게에는 더욱 그렇다. 연애 초반 어떻게 이미지 메이킹을 하고, 포지셔닝을 하는냐에 따라 이 연애가 어떤 방향으로 흘러갈지 정해지기 때문이다. 하루 세 번, 식사 후 3분 이내, 3분 동안 양치질을 해야 한다고 배우는 치과의 333 법칙. 이 333 법칙은 치과에서만 쓸모 있는 것이 아니다. 연인 관계에서도 333 법칙은 필요하다. 나의 이미지가 상대방에게 굳어지기 3일, 3주, 3개월 전에 많은 것이 결정된다. 이때를 놓치면 스스로 원하는 이미지를 만드는 것은 물론 주도권 싸움에서도 한참 밀리게 된다. 너와 나의 사이에서 발생하는 트러블과 변수에도 당당히 맞설 수 있는 에너지가 필요하다.

주도권은 초반에 결정된다. 상대방에게 주눅 들지 않고 당당하게 연애하기 위한 주도권 333의 법칙.

넘치지 말 것

연애 초반에는 주도권 싸움을 하게 된다. 꼭 어느 한쪽이 가져야 하는 것은 아닌데 꽤 많은 사람들이 주도권 쟁탈전에서 실패하는 것은 물론 연애 자체에 실패한다. 주도권을 잡기 위해 가장 많이 하는 밀당은 연락을 참는 것. 연락하고 싶지만 연락하지 않는 것으로 밀당을 한다. 주도권의 필요성을 못 느낀 채 아름답게 지속되는 관계도 많다. 주도권은 어찌면 내가 상대방보다 아주 조금은 우위에 있다는 오만함에서 비롯한 감정이 아닐까. 주도권이 없어도 당신의 연애는 행복할 수 있다.

걱정은 YES, 간섭은 NO

진짜 내 사람으로 만들기 위해 다양한 노력을 기울이는 것은 좋다. 하지만 걱정과 간섭은 한 곳 차이이다. 서로에 대한 마음이 점점 쌓이고 있는 시점에 과한 간섭은 상대로 하여금 반감만 살 뿐이다. 주도권을 잡으려고 했다가 아예 관계가 끝나게 될지도 모른다. 나를 배려하는 것은 좋지만 내 눈치를 보게 하는 관계는 건강하지 않다. “몸 상하니까 술 적당히 마시고 들어가요”와 “또 술이예요?”는 완전히 다르다. 그를 걱정하는 것인지, 그가 뭘 하고 돌아다닐지 몰라 밤잠을 설치며 전전긍긍하는 나를 걱정하는 것인지 스스로에게 물어보자. 누구에게나 나만의 시간이 필요하다.



SITUATION 3weeks



성향을 파악할 것

어떻게 하면 상대방이 좋아하는 것, 싫어하는 것을 잘 파악할 수 있을지를 고민하자. 상대를 이겨서 내 발아래 둘 생각을 하지 말고, 상대방의 마음을 녹이는 방법을 선택하는 것이 훨씬 현명하다. 연애를 오래 지속하기 위해 많은 사람들이 꿈는 방법 중 '상대가 싫어하는 것을 하지 말 것'이 있다. 생각해보면 그렇다. 상대가 좋아하는 일을 하는 것은 쉽다. 하지만 의외로 싫어하는 것을 하지 않는 것이 쉽지 않다. 좋아하는 것을 파악해서 감동을 주는 것도 좋지만 싫어하는 것을 기민하게 파악한 후 그 행동을 하지 않는 것이 진짜 관계를 오래 유지할 수 있는 방법이다.

주체가 내가 될 것

모든 관계의 주체는 내가 되어야 한다. 주도권도 중요하지만 그보다 더 중요한 것은 서로의 감정, 무엇보다 내 감정에 솔직해지는 것이다. 내가 알고 있던 나와 연애하는 나의 자아는 꽤 많은 부분에서 다르다. 스스로도 낯선 내 모습과 감정을 상대방과 솔직히 공유해보자. 내 감정과 상대의 감정을 공유하면서도 우리만의 연애 스타일을 만들어나가면 되는 것이다. 똑같이 내가 하는 연애인데도 누구와 연애를 하느냐에 따라서 연애 스타일은 완전히 달라진다. 내 페이스로 상대방을 일방적으로 이끌지도 말고, 상대방의 페이스에 일방적으로 끌려가지도 말자. 모든 관계의 주체는 나다. 상대방이 행복할 것을 보면서 나도 행복해지지만 말고, 나 스스로 행복해져야 한다. 행복이 충만한 각각의 주체가 만날 때 비로소 두 사람 모두 행복해질 수 있다. 어느 한쪽의 일방적인 배려로 지속되는 관계는 순간은 아름다울 수 있으나

오래갈 수 없다. 성숙한 연애를 위해서는 스스로 행복한 사람이 될 것. 행복한 두 사람이 만나 더 행복해지는 연애로 나아가보자.

SITUATION 3months



배려 ≠ 주도권

배려와 주도권을 착각하는 사람들이 있다. 주도권을 잡지 못한 사람만 배려를 하는 것이 아니다. 나에게 대한 호감을 배려로 표현한 것이지 모든 것을 당신 마음대로 해도 된다고 허락한 것은 아니니 말이다. 다툼이 있을 때도 누가 이기느냐가 아니라 어떻게 해결하느냐가 중요하다. 사과를 잘못된 사람이 먼저 하면 된다. 원인을 제공한 사람이 진심을 담아 사과하면 관계는 원래대로 회복될 것이다. 괜한 자존심을 내세워 혹은 주도권을 뺏기기 싫다는 이유로 사과를 미루다 보면 다툼이 더 커지고, 나아가 관계만 엇나갈 뿐이다.

없는 취미도 만들자

너를 사랑하지만 오직 너만 보고 있는 것은 아니라는 인상을 심어주는 것이 중요하다. 왜 이런 연기를 해야 하는지 의구심이 들 때도 있지만 연애 코칭 서적에서 "오는 길에 나 헛된 당했어"라는 말을 은근슬쩍 흘리라고 조언하는 데는 다 그만한 이유가 있다. 서로 어느 정도 성향 파악이 끝났으면 내가 너한테만 매력적인 게 아니라는 것을 조금씩 어필할 필요가 있다. 상대방이 없는 시간도 어느 정도 잘 보낼 수 있다는 점과 그룹에도 너와 함께하는 이 시간이 가장 행복하다는 것을 보여주면 당신이 훨씬 더 매력적으로 보일 것이다.

행복한 책 읽기 11월의 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

열다섯, 고민이 있어요

저자: 마쓰다 미히로

출판사: 크루

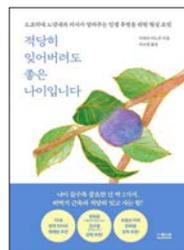


:: 두번째 행복 도서

적당히 잊어버려도
좋은 나이입니다

저자: 가마타 미노루

출판사: 더퀘스트



이 책은 단순히 해결책을 제시하거나 이렇게 하라고 말하는 지침서가 아니다. 오히려 청소년들이 스스로 답을 찾을 수 있도록 도와주는 ‘생각하는 질문’을 통해 깊은 성찰을 이끌어낸다. 친구 관계, 자아, 가족, 진로, 장래 희망 등 다양한 주제를 다루며, 청소년들이 직면한 현실적 문제를 어떻게 바라보고 풀어갈지에 대한 방향성을 제시해주는 책이다. 수많은 질문으로 구성된 이 책은 청소년 독자들이 각자의 고민을 생각하고 해결해 나갈 수 있는 길잡이가 되어줄 것이다.

나이 들어 깜빡깜빡하는 일이 잦아지면 의기소침해지기 마련이다. ‘내가 벌써 이렇게 됐다’ 싶고, 지금부터라도 기억력을 향상시켜야 하는 건 아닌지 불안해진다. 그러나 도쿄의대 출신 노년내과 전문의이자 75세 현역 의사인 저자는 ‘잊는 힘’이야말로 인생 후반에 꼭 필요한 능력이라고 말한다. 100세 시대, 인생의 절반을 넘긴 사람이라면 누구나 그동안 삶의 현장에서 고군분투해온 탓에 몸도 마음도 지쳐 있을 것이다. 저자는 이제 살아가는 방식을 바꿔야 한다고 강조한다. 세상의 기준, 타인의 평가, 불필요한 의무감과 인간관계는 모두 훌가분하게 잊어버려라! 체중, 혈압, 콜레스테롤 등 획일적인 수치에만 매달리는 건강 관리법도 과감히 잊어라! 자신에게 정말 소중한 본질적인 것에만 집중하는 지혜로 앞으로의 시간을 채워 나가라!