

## 뉴 레오마랜드

가가와현에 있는 뉴 레오마랜드의 겨울 일루미네이션, "레오마 빛 월드". 뉴 레오마랜드는 놀이동산, 쇼핑몰과 함께 온천 리조트 호텔로 겸하고 있어 관광, 휴양도 함께 즐길 수 있다. "레오마 빛 월드"는 추코쿠시코쿠(中国四国) 최대급인 250만구의 일루미네이션을 자랑한다. 전국 일루미네이션 어워드에서 9년 연속 수상했을 정도라고 한다.



## 라구나 텐보스

아이치현 가마고오리시에 위치한 "라구나 텐보스"는 대형 엔터테인먼트 시설이다. 놀이공원, 쇼핑몰 등이 하나로 더해진 곳인데, 매년 겨울에는 로맨틱한 일루미네이션과 3D 맵핑쇼가 진행된다. 올해는 심해와 우주의 신비·아름다움을 테마로 미러볼을 사용한 일루미네이션 'Aqua Planet(아쿠아 플래닛)'과 일본 최대급! 길이 6m의 거대 \*하나쵸즈(花手水)가 새롭게 등장한다.

\*하나쵸즈:일본에서는 신사나 절에서 참배를 하기 전에 손을 씻는다. 그 손을 씻는 장소를 일본어로는 '쵸즈야(手水舎)'라고 하는데, '하나쵸즈(花手水)'는 바로 이 쵸즈야 위에 꽃을 띄워놓은 곳을 뜻한다.

## 도쿄 독일마을

치바현에 자리한 도쿄 독일마을(ドイツ村)은 소박한 이름과 달리 300만 평의 규모의 자연 휴식처이다. '윈터 일루미네이션'으로 불리는 일루미네이션 기간에는 이 공간이 빛으로 가득 채워진다. 일부 조형물만 조명을 더하는 것이 아닌 공원 전체가 빛의 왕국으로 변해 압도적인 규모와 색, 빛으로 완벽한 일루미네이션 세계를 만든다.



## 하우스텐보스

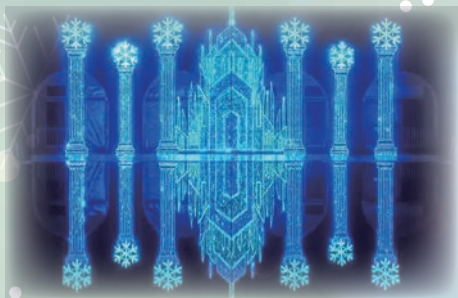


나가사키현 사세보에 있는 테마파크. 세계 최대 1,300만 구의 일루미네이션으로 '빛의 왕국'을 테마로 개최된다. 약 700개의 우산이 머리위를 물들이는 우산의 거리, 계절에 맞추어 테마와 모습을 바꾸는 그 시즌 한정 영상미를 즐길 수 있는 3D 프로젝션매핑, 7만구의 LED가 켜지는 관람차 등 다양한 볼거리와 즐길거리, 포토 스팟을 갖추고 있다.



## 고베 일루미나주

간사이 최대 규모의 일루미네이션 이벤트 '고베 일루미나주'. 작년 15만명이 방문한 '고베 일루미나주'는 올해는 '스타 라이트 드림'의 테마로 개최한다.



우선 주목하는 것은, 밤하늘을 수놓는 '열기구의 일루미네이션'. 또한 점성술을 테마로 한 '별자리 일루미네이션'도 등장한다. 각 별자리를 상징하는 아름다운 빛의 디스플레이가 설치되어 방문객들은 자신의 별자리를 찾아 사진을 찍을 수 있다.

## 사가미호 일밀리언

'사가미호 일밀리언'은 놀이공원을 비롯해 캠핑, 바비큐장, 당일치기 온욕시설을 갖춘 복합 아웃도어 리조트 '사가미호 MORI MORI'에서 개최되는 관동 최대급의 일루미네이션 이벤트다. 원내의 기복이나 경사면을 활용한 다이나믹하고 테마성이 풍부한 일루미네이션은, 밤의 숲 속에서 압도적인 스케일감으로 빛나, 도심에서는 맛볼 수 없는 환상적인 세계가 펼쳐진다.



# 매끈한 다리 라인 만들기



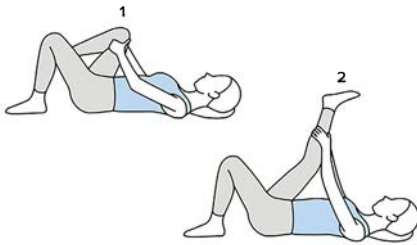
더 가늘게, 더 탄탄하게! 꽁꽁 얼어붙은 다리를 풀어줄 '레그 워업'을 강추해보자.

01

## 01 | HAMSTRING STRETCH

work▶ 하루에 10초 2세트 반복 한다.

①, ② 바닥에 등을 대고 누운 상태에서 다리를 천장 쪽으로 올려 뻗는다. 이때, 무릎이 구부러지지 않게 주의한다. 뻗은 다리의 허벅지나 정강이를 가볍게 잡고 몸통 쪽으로 당긴다. 골반이 말리지 않게 중심을 잡는다.



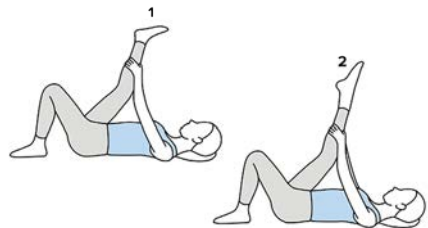
●●● #허벅지 뒤쪽 햄스트링 스트레칭 ●●●

## 02 | ANKLE STRETCH

work▶ 하루에 10회 2세트 반복한다.

① 한쪽 다리를 천장을 향해 들어 올린 상태에서 두 손으로 허벅지나 정강이를 가볍게 잡는다. 숨을 들이마시며 발등을 몸통 쪽으로 당긴다.

② 숨을 내쉬며 발끝을 길게 뻗는다.

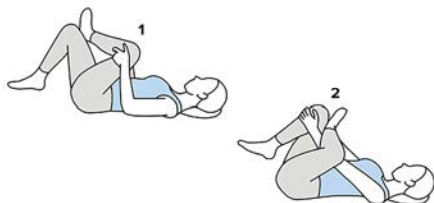


●●● #발목과 종아리 근육 이완 ●●●

## 03 | GLUTEUS STRETCH

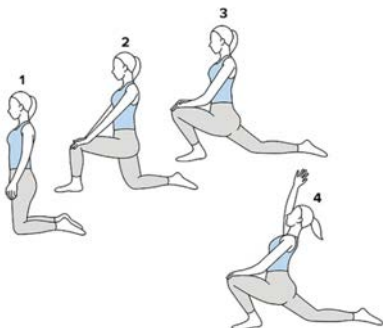
work▶ 하루에 10초 2세트 반복 한다.

- ① 한쪽 다리의 무릎을 구부린 뒤 그 위에 반대쪽 다리를 올린다.
- ② 구부린 무릎을 가볍게 잡고 가슴 쪽으로 당긴다. 골반이 뒤로 말리지 않게 중심을 유지한다.



... #엉덩이 주변 근육 이완 ...

04



... #골반 주변 근육 이완 ...

## 04 | HIP JOINT STRETCH

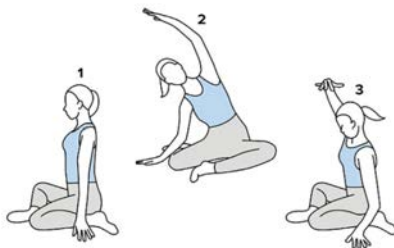
work▶ 하루에 10초 2세트 반복 한다.

- ① 무릎을 꿇은 상태에서 상체는 바로 세운다.
- ② 한쪽 무릎을 구부려 세운 뒤 두 손을 무릎 위에 올린 상태에서 숨을 들이마신다.
- ③ 내쉬는 호흡에 엉덩이를 앞으로 지그시 민다.
- ④ 한쪽 팔을 들어 올려 균형을 유지한다.

## 05 | MERMAID

work▶ 하루에 2회 3세트 반복 한다.

- ① 한쪽 다리는 편안하게 앉은 상태에서 남은 한쪽 다리는 바깥쪽으로 향하도록 앉은 '인어 공주' 자세를 만든다. 이때 허리는 바르게 세워 앉는다.
- ②,③ 숨을 들이마시며 한쪽 손을 천장 쪽으로 길게 뻗는다. 내쉬는 호흡에 바깥으로 돌린 다리 방향으로 손끝을 길게 뻗어 내린다.



... #고관절 스트레칭 및 가동성 향상 ...

### 각선미를 갖고 싶다면 고쳐야 할 나쁜 습관 5가지

다리가 예뻐지기 위한 다양한 방법보다 먼저 실천해야 하는 것이 있다. 바로 각선미를 망치는 잘못된 습관을 고치는 것이다. 각선미뿐 아니라 건강까지 해치는 나쁜 습관 4가지만..?

1. 하이힐 너무 자주 신지 않기, 2. 과격한 근력운동보다는 스트레칭을, 3. 다리를 압박하는 스키니 진 사제하기, 4. 앉을 때 다리 꼬지 않기

## 스킨 케어

# 들뜬 각질 잠재우는 스킨케어 루틴



### 각질 제거제



클라랑스 수퍼 레스토러티브 트리트먼트 에센스  
각질 케어와 동시에 수분과 영양을 공급해 매끈  
한 피부를 만들어주는 토너 에센스. 200ml  
10만8천원



들뜬 각질을 잠재우고 세·콜·지 보습으로 완성  
하는 가을철 스킨케어 루틴.

### 드렁크엘리펀트 티.엘.씨 프램부스 글라이콜릭 나이트 세럼

AHA·BHA 성분 함유로 건조함이나 자극 없이  
밤사이 피부에 쌓인 각질을 효과적으로 제거해  
주는 나이트 세럼. 30ml 11만8천원



이솅 퓨리파잉 페이스얼 엑스폴리언트 페이스트  
클렌징과 함께 손쉽게 각질을 관리하고 수분을  
공급, 매끄러운 피부 상태를 만들어주는 크림 베  
이스 클렌저. 75ml 6만7천원

### 세·콜·지



## 페이스 오일

**피지오겔 사이언스슈티컬즈 데일리문 베리어 크림**  
세라마이드, 토코페롤, 아스코빅 एस이드, 판테놀 성분이 피부 겉부터 속까지 집중적인 피부 장벽 케어를 선사하는 크림. 피부 치밀도(두께), 피부 방어력 개선 효과를 입증한 제품으로 피부 장벽의 근본적인 케어를 돕는다. 50ml 7만8천원



### 연작 알파낙스 더블 세럼

세라마이드, 인지질, 비타민 B5, 비타민 E 등 유효 성분을 가득 담아 피부 장벽을 견고하게 만들어 탄탄하고 밀도 있는 피부로 가꿔주는 세럼. 50ml 35만원



**플라초이스 리지스트 베리어 리페어 장벽 크림**  
세라마이드·콜레스테롤·지방산 성분을 함유해 무너진 피부 장벽을 탄탄하게 회복시켜 피부 컨디션을 높여주는 크림. 50ml 5만4천원



**빌리프 더 트루 크림 모이스춰라이징 밤 2세대**  
수분감이 가득한 컴프리 리프 성분과 세라마이드·스쿠알렌·펩타이드 성분이 함유돼 피부 장벽 개선은 물론 피부 탄력까지 채워 촉촉하고 빈틈없는 보습막을 형성해준다. 125ml 7만6천원



### 아로마티카 유기농 로즈힙 오일

로즈힙 열매에서 냉압착 추출한 유기농 오일로 건성 피부에 수분과 영양, 가벼운 보습막을 형성해주는 페이스 오일. 30ml 3만원



### 클라랑스 프레시스 웰 영 세럼

피부 장벽 강화를 돕는 미역 추출물과 피부를 진정시키고 영양을 공급하는 스위트 브라이어 로즈 오일의 시너지로 밤사이 피부를 생기 넘치고 탄력 있게 가꿔주는 나이트용 오일 캡슐 세럼. 30ml 38만원



### 라로제 페이스 오일 세럼

자연 유래 성분 100% 유기농 식물성 오일로 끈적임 없이 흡수돼 건조한 피부를 유연하게 만들고, 외부 자극으로부터 피부를 보호해준다. 30ml 4만9천원

# 숨겨져 있던 팔/허벅지라인의 발견



과하게 축적된 지방은 제거하고, 처진 피부탄력은 회복시켜 숨겨져 있던 팔/허벅지 라인을 발견하자.

## 팔/허벅지 거상술이란?

허벅지 거상술은 과하게 축적된 지방과 더불어 피부가 심하게 처져 있지만 식이요법이나 운동으로는 좀처럼 효과를 볼 수 없는 경우에 시행하는 수술이다.

이런 경우, 체형교정에 효과적인 지방흡입수술을 병행하여 늘어진 조직을 함께 제거해줌으로써 피부 탄력 회복은 물론 슬림한 바디라인을 완성할 수 있다.

수술방법은 처짐 정도에 따라 달라지며 어떤 방법으로 수술을 하느냐에 따라 회복 과정은 조금씩 차이가 있다.

### ▶ 팔/허벅지 거상술 장점 & 효과

- 늘어진 피부 조직제거
- 축적된 지방 흡입
- 슬림한 바디라인
- 트살 개선
- 피부 탄력 회복

### ▶ 팔/허벅지 거상술 체크리스트

- 급격한 체중 변화 등으로 팔/허벅지 처짐이 심한 경우
- 팔/허벅지 지방흡입수술 후 처짐이 예상 될 때
- 운동과 식이요법으로도 팔/허벅지 살이 안빠지는 경우
- 이전 지방흡입수술 후 결과가 불만족일 때
- 슬림한 바디라인으로 개선을 원하는 경우

## 팔 거상술 수술 방법

팔 뒤쪽 바깥쪽 앞쪽 안쪽까지 초진 정도를 면밀하게 분석한 후 팔 성형을 진행하여 어깨선부터 흐르는 팔의 라인을 슬림하고 매끄럽게

### 중간 처짐 - 부분 팔 성형





- 팔뚝의 중간부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 피하지방 제거
- 흉터가 적도록 겨드랑이 주름에 정교하게 감추어 봉합

## 심한 처짐 - 전체 팔 성형



- 팔꿈치부터 겨드랑이까지 탄력이 떨어진 피부와 지방 조직 절제
- 흉터를 고려한 맞춤 디자인으로 최대한 보이지 않도록 가능

## 허벅지 거상술 수술 방법

허벅지에 고밀도 지방이 많이 축적된 경우, 급격한 체중 변화가 생길 시 피부 탄력을 잃기 십상. 허벅지 성형을 통해 탄력은 물론 매끄럽게 뺀 다리라인으로 교정.

## 허벅지 위쪽에 처진 경우



- 피부의 처짐이 허벅지 위쪽에 국한된 경우 탄력이 떨어진 피부와 피하지방을 반달형으로 제거
- 상처는 서혜부 주름에 감추어 속옷으로 가릴 수 있음

## 허벅지 전체가 처진 경우



- 무릎부터 서혜부까지 탄력이 떨어진 피부와 지방조직을 함께 제거
- 절개 부위가 길지만 흉터가 보이지 않는 곳에 위치하도록 허벅지 안쪽으로 봉합

## Q&A

**Q. 지방 흡입수술만 해도 거상 효과를 볼 수 있나요?**

A. 피부 처짐이 심하지 않은 경우에는 지방흡입수술만으로도 효과적일 수 있다. 하지만 처짐의 정도가 어느정도라도 심하면 팔/허벅지 거상술은 함께 시행하는 것이 좋다. 또 이전 지방흡입수술을 받았지만 만족스러운 효과를 보지 못했거나 지방흡입수술 후 피부의 처짐이 예상 된다면 거상술을 고려해보자.

**Q. 수술 후 흉터가 심하지는 않을까요?**

A. 허벅지 거상술의 경우, 서혜부 주름으로 감춰지는 허벅지 안쪽으로 절개하기 때문에 속옷으로 가려져 잘 보이지 않다. 처짐이 심하여 절개 부위가 길어진다고 하더라도 최대한 보이지 않는 곳에 상처가 위치할 수 있도록 디자인하며, 다리를 모으면 흉터가 보이지 않는 안쪽으로 절개하기 때문에 쉽게 눈에 띄지 않다. 또 팔 거상술 역시 겨드랑이 라인이나 팔뚝의 안쪽의 눈에 띄지 않는 부위를 절개하게 된다. 단, 흉터의 정도는 환자의 상처 회복 능력에 따라 달라져 흉터가 열리는 시기에는 조금씩 차이가 있다.

**Q. 다시는 처지지 않도록 팽팽한 팔/허벅지가 되고 싶은데 최대한 얼마나 줄일 수 있을까요?**

A. 과도하게 팽팽한 라인으로 요구하신다면 피부가 너무 장력을 받아 혈액순환이 저하되어 피부 과사가 생길 수 있기 때문에 적당하고 안전한 범위 내에서 수술을 시행하는 것이 중요하다. 육안으로 보았을 때에도 처짐이 없고 슬림한 라인을 확인 할 수 있다.

## 핑크 블러셔



자유분방한 치크 메이크업 트렌드가 지속되고 있다. 얼마 전까지만 해도 ‘뽀뽀’한 색감의 블러셔를 애꿎살부터 볼 중앙까지 넓게 터치하는 룩이 유행하던데 최근엔 블러셔를 바른 볼 위에 파츠나 스티커 등을 붙이는 ‘볼꾸’ 키워드까지 심심찮게 등장하는 중.

“채도가 낮은 리퀴드 블러셔를 손등에 덜어 손가락에 소량 묻힌 뒤 볼을 감싸듯 넓게 터치하고, 손가락에 남은 양을 눈이나 입술에 발라 자연스럽게 연결해 주세요. 이때 피부 밑 색이 비칠 정도로 맑고 투명한 컬러와 질감을 선택하는 게 포인트입니다.” 메이크업 아티스트 김신영의 조언처럼 두 뺨에 촉촉하게 감도는 맑고 생생한 컬러를 표현하기엔 리퀴드 블러셔만 한 게 없다. 수분감이 풍부한 포뮬러가 피부에 자연스럽게 스며들어 내 피부 같은 혈색을 연출해 주기 때문. 메이크업 아티스트 성향에 따라 손으로 직접 펴 바르거나 파운데이션을 바른 스펀지 면에 블러셔 제형을 묻혀 색을 얇게 올려주라는 등 각기 다른 도구와 사용법을 추천했는데, ‘빠르게 펴 바르세요’라는 방법만큼은 모두 입을 모아 강조했다. “제품을 도포하고 재빨리 펴 바르지 않으면 피부에 착색될 수 있어요. 피부 위에 색이 수채화처럼

양분을 발그레하게 물들일 리퀴드 블러셔.

물들 듯 연출하고 싶다면 브러시보다 스펀지나 손가락을 추천합니다.” 리퀴드 블러셔만 사용하면 양 조절에 실패해 ‘불타는 고구마’가 된다면 “자외선차단제를 바른 다음 블러셔를 바르고, 납작한 파운데이션 브러시로 베이스 메이크업 제품을 얇게 덧바르면 농도를 조절할 수 있어요”라고 말하는 메이크업 아티스트 황희정의 팁을 참고하자. 맑고 투명한 발색으로 돌째가라면 서러운 여섯 가지 리퀴드 블러셔를 메이크업 전문가들이 직접 사용해 봤다.

### 어뮤즈 소프트 크림 치크 01 스프링클



**퍼스널 컬러 매칭** 화이트 톤이 가미된 핑크 컬러로 은은한 파스텔 톤이 화사하게 잘 어울리는 여름 쿨 톤 라이트에 찰떡이다.

**발색** 수채화처럼 투명하게 표현된다.

**밀착력** 파운데이션 위에 발랐을 때 겹들지 않고 쫘쫘하게 밀착된다. 굉장히 부드럽고 고르게 발린다.

**마무리감** 보송한 피니시를 지녔고, 골드빛 시머한 펄감이 피부 광택을 자연스럽게 살려준다.

**총평** 독특한 별 모양의 팁 애플리케이션에 한 번에 쓰기 좋은 양이 묻어나와 양 조절이 쉽다. '쿨'한 핑크 톤이 투명하게 발색돼 눈 바로 아래부터 치크 영역까지 넓게 터치하면 순정만화 '여주' 재질의 청순 메이크업을 손쉽게 완성할 수 있다.

## 나스 에프터글로우 리퀴드 블러쉬 둘체 비타



**퍼스널 컬러 매칭** 채도가 낮아 봄 원 톤, 가을 원 톤에 추천하는데 그중 가을 원 톤 소프트가 바르면 제일 예뻐 듯!

**발색** 색이 진하거나 튀지 않고 예쁜 혈색처럼 보인다.

**밀착력** 가볍고 크리미한 텍스처라 스머징이 용이하고, 소량씩 여러 번 밀어넣듯 두드리면 밀착력이 배가된다.

**마무리감** 바를 땀 촉촉한데 흡수되고 나면 보송하게 마무리되며, 펄을 함유해 미세한 광이 돈다.

**총평** 손이나 물 먹인 스펀지에 제형을 묻힌 뒤 쓸어내리지 말고 피부와 직각을 유지한 상태에서 여러 번 두드리듯 터치하면 은은한 윤광이 자연스럽게 피어난다. 시간이 지나면서 화장이 무너질 때도 내 피부처럼 자연스럽게 보이고, 끼임 현상이 적은 편이라 만족스럽다.

## 아르마니뷰티루미너스 실크치크 틴트 50.5호 로지 피치



**퍼스널 컬러 매칭** 맑은 코랄 베이스에 형광 핑크 두 방울을 떨어트린 듯한 컬러로 원 톤과 쿨 톤 모두에게 추천한다.

**발색** 겉보기엔 밝은 코랄 핑크인데 피부에 바르면 한결 맑고 은은한 컬러로 표현된다.

**밀착력** 워터-인-오일 에멀전 텍스처가 피부에 얇게 밀착돼 손으로 밀어도 때처럼 밀리거나 색이 무너지지 않는다.

**마무리감** 살짝 실키하게 마무리되며, 지속력이 상당히 높은 편.

**총평** 전반적으로 원 톤에 가깝지만 한편으로 '쿨'한 느낌이 들어 피부 톤에 관계없이 사용하기 좋다. 애플리케이션을 활용해 컬러를 가장 돋보이고 싶은 부분에 콕콕 터치한 뒤 색을 퍼트리듯 손가락으로 두드리면 맑고 은은한 컬러가 피어오른다. 메이크업은 누디하게 마무리하면 좋을 듯.

## 힌스 듀이 리퀴드 치크 02 썬릿 피치



**퍼스널 컬러 매칭** 밀키한 파스텔 피치 컬러로 봄 원 톤 라이트나 소프트가 바르면 사랑스러움이 배가된다.

**발색** 맑고 생생한 피치 컬러가 시어하게 발색된다.

**밀착력** 크리미한 텍스처가 끈적임 없이 '착붙'된다.

**마무리감** 촉촉하고 예쁜 윤기가 '낭낭'하다. 제형을 덜어 손가락으로 바르고 펴프로 가장자리만 두드리면 깔끔하게 마무리할 수 있다.

**총평** 풍고급스러운 피부 표현이 필요할 때 볼과 눈가, 입술에 모두 터치해 보길. 리퀴드 블러셔는 지속력이 아쉬운 경우가 종종 있는데, 이 제품은 처음에 바른 컬러가 상당히 오래 유지돼 만족스럽다. 착색이 없어 여러 번 덧발라도 뭉치거나 지저분해 보이지 않고 예쁜 속광이 피어난다.

# 2024 F/W 부츠 스타일



모던하고 깔끔한 스타일부터 존재감 내뿜는 아이코닉 스타일까지, 잘 고른 부츠 한 켤레로 스타일 감도를 끌어 올려보자.

3. 아찔한 높이의 굽과 발목을 조이는 버클 장식으로 슬림한 라인을 강조한 부츠. 443만 원 베르사체.

## 호피 일색

겨울이면 강렬한 존재감으로 천하를 호령하는 레오파드 패턴. 이왕이면 머리부터 발끝까지 같은 패턴으로 연출해 스타일에 힘을 실어보자. 옷장에 하나쯤 있을 법한 엄마의 두툼한 퍼 코트도 좋다. 좀 더 가벼운 연출을 원한다면 레오파드 프린트가 가미된 실기한 소재의 드레스를 택해 스타일 강약을 조절할 수도 있다.



1. 금색 버클과 엠블럼 장식으로 화려함을 더한 미들 부츠. 137만5000원 모스키노.
2. 발끝으로 시선을 집중시키는 호피 프린트 앵클부츠. 117만 원 자덕앤볼테르.

## 어슬렁어슬렁

무릎을 덮는 거대한 실루엣, 멋들어진 주름, 녹진하고 투박한 발걸음. 슬라우치 부츠가 지난해에 이어 올해도 화제의 중심에 우뚝 섰다. 이전보다 몸집을 2배 가까이 불린 채 굽 좋은 부츠들이 연말에 등장한 것. 두툼한 점퍼나 데님 같은 캐주얼 차림에 착용하면 스포티한 느낌을 줄 수 있다. 런웨이 모델들처럼 양손을 아우터 주머니에 무심히 찔러 넣고 어슬렁 걷는 애티튜드를 발휘하도록.



1. 빈티지 워싱 진을 찢고 기워서 만든 것 같은 패치 워크 데님 슬라우치 부츠. 1035만 원 돌체앤가바나.
2. 굵은 주름 장식이 멋스러운 플라워 패턴 부츠. 347만1천 원. Y/PROJECT

3. 반짝이는 포일 소재로 주름을 극대화한 가죽 부츠. 93만3000원 MSGM.

## 스키니 진 대신 부츠

바야흐로 스키니 부츠 시대. 레깅스나 스타킹을 신은 것처럼 타이트한 핏을 자랑하는 스키니 부츠가 유행의 신평탄을 쏘아 올렸다. 스키니 부츠의 가장 큰 매력은 어떤 스타일이든 우아하고 세련된 분위기로 연출할 수 있다는 것. 클래식한 옷차림은 물론 빈티지 데님 스커트나 퍼 코트 등 조금은 무질서하고 과한 스타일링에도 스타일 밸런스를 탄탄히 잡아준다. 신고 벗기 불편해도 활용도만큼은 감이라는 말씀.



1. 날렵하게 빠진 앞코와 굽이 특징인 데님 소재 부츠. 206만6000원 뽀글러.
2. 블랙 라인으로 포인트를 살린 메탈릭한 질감의 스타킹 부츠. 115만1000원 시몬밀러.
3. 하이힐에 레깅스를 덧씌운 듯한 형태의 사이하이 부츠. 241만 원 디아티코.
4. 미끈한 실루엣을 뽐내는 크리스탈 장식 부츠. 472만 원 디젤.

## 나야 나, 겨울 힙스터

혹독한 겨울을 견딜 슈즈로 스노 부츠를 대체할 만한 건 떠오르지 않는다. 퍼와 패딩 소재 사이에서 고민 중이라면 이번 시즌만큼은 후자에 마음을 기울여도 좋을 것. 여러 스포츠 컬렉션에서 가볍고 따뜻한 경량 패딩 소재의 부츠가 쏟아져 나오며 선택의 폭을 넓히고 있으니까. 눈에는 눈, 이에는 이! 패딩 점퍼와의 궁합은 말해 뭐 하라. 여기에 고글과 글러브 등의 액세서리를 곁들이면 단번에 힙스터로 변신한다. 울겨울 역대급 한 파가 찾아올 예정이라고 하니 아직 스노 부츠를 장만하지 않았다면 서두를 것.



1. 포켓 디테일로 스포티한 무드를 강조한 패딩 부츠. 138만1000원 몽클레르.
2. 캐릭터 슈즈처럼 몽푁한 실루엣이 사랑스러운 킬링 부츠. 45만3000원 아쉬.
3. 10공르소꼬모와 협업한 로고 패턴 스노 부츠. 50만4000원 문부츠.
4. 스니커즈 스타일의 스트랩 장식 부츠. 79만8000원 엠포리오아르마니.

## 대충 무를 정도?

기본 중의 기본, 미들 부츠의 활약이 두드러진 이번 시즌. 디자이너들은 저마다 실용성을 염두에 둔 미들 부츠를 선보였다. 두드러진 점은 디자인 요소를 확 줄이고 오직 가죽 본연의 질감으로 승부한 것. 격식을 차린 슈트나 재킷, 트렌치코트 등 어떤 아우터를 대입해도 잘 어울리지는 않는 아이템이다. 유행이가기보단 하나의 카테고리로 받아들여지는 미들 부츠에 대한 사랑은 한동안 계속되지 않을까.



1. 불필요한 절개선을 없앴 미니멀한 디자인의 부츠. 118만 원대 에디디.
2. 내추럴한 크런치 가죽 질감이 매력적인 미들 부츠. 223만 원대 질센더.
3. 수려한 광택으로 시선을 사로잡는 페이던트 레더 미들 부츠. 264만 원대 생로랑.
4. 남성적인 스퀘어 토가 돋보이는 가죽 플랫폼 부츠. 285만 원 프라다.

# 시간을 되돌리다 Cellogy 코스메



일본 NO.1 에스테 기업 7뷰티에서 사상 최고 봉의 코스메 시리즈 셀로지 코스메 시리즈가 탄생했다.

널리 쓰이고 있다.

이러한 리포솜에 건세포 엑기스를 담아 피부 속 깊은 곳까지 전달하여 피부침투력과 체내흡수율을 극한까지 높은 기능성 화장품이 셀로지 코스메이다.

요즘 화장품 업계에서는 강력한 피부 개선효과를 지닌 화장품에 대한 고객 니즈가 증가하고 있다.

그에 따라 고기능성 화장품에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는데 그 중 주목받고 있는 셀로지 시리즈 코스메로 자세하게 알아보자.

## 01 Cellogy

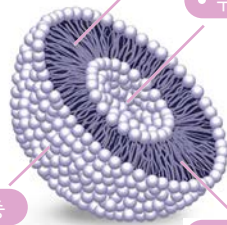
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

화장을 하는 여성이라면 귀에 너무나도 익숙한 약방의 감초처럼 빠지지 않는 화장품 원재료가 있다. 바로 리포솜(Liposome)이다.

리포솜은 1개 이상의 지질 2중층으로 되어 있는 구형의 소낭 구조물인데 리포솜 안쪽에는 공간이 있기 때문에 이곳에 항암제나 백신, 항체 등 각종 약물들을 넣어 몸 속으로 전달하기도 한다. 그리고 비슷한 구조를 띄는 세포막에 잘 융합하기 때문에 효율성 높게 흡수시키는 매개체로서

• 내부 지질층

• 유효성분



• 외부지질층

• 인지질 2중층

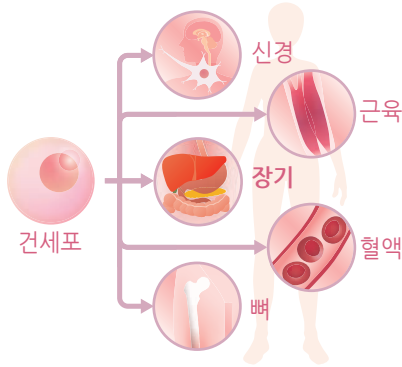
## 02 Cellogy

출기세포  
의료재생 화장품

출기세포란, 자신과는 다른 세포가 될 수 있는 능력을 가진 특별한 세포이다. 일반 세포는 분열을 반복하여 자신과 동일한 세포를 늘리는 능력 (자기 복제 능력)을 가지고 있다.

출기세포는 게다가 자신과는 다른 세포가 되는 능력 (분화능)을 가지고 있다. 하나의 세포에서 다양한 세포로 변화 할 수 있는 것으로부터, 인체 기능의 회복을 목표로, 재생 의료 분야에서 주목

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



### 03 Cellogy

셀로지 코스메의 특징  
리포솜화

1

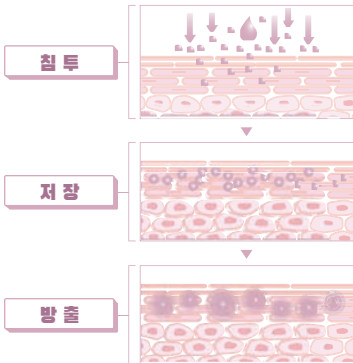
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

#### 리/포/솜/화/란/?



### 04 Cellogy

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](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

아이가 집착이 생겼어요



### \* 고민 있어요

현재 만19개월 남자를 키우는 엄마예요. 저희 아이는 제 손을 잡지 않으면 난리가 나요. 책장에서 책을 꺼낼 때조차도 손을 잡고 가서 본인이 지정한 자리에 앉으라고 하네요. 부엌 일을 할 때는 다리에 매달리는데 점점 심해지는데도 합니다. 요즘 엄마에 대한 집착이 심해진 편이며, 손을 잡는 건 엄마, 아빠, 할머니, 할아버지 구분 없이 어디든 가고 싶을 땐 손을 잡고만 가야 하네요. 방

에 갈 때도, 바로 30cm 앞에 갈 때도 손을 잡아야 합니다. 손 잡기를 거부하면 대성통곡을 하며 드러눕네요. 이게 아이를 혼낼 일은 아닌거 같지만, 생활에 너무 큰 지장을 주니 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 자연스럽게 없어지는 현상인지도 참 걱정됩니다.

### ... 걱정 말아요

영유아기 아이들은 걷기 등의 이동운동의 발달이 이루어지면서 주변 세계에 호기심을 나타냅니다. 이 시기는 또한 무엇이든 사소한 것에서부터 자신이 하려는 자기주도 성향이 나타나기 시작합니다. 반면 이 시기 아이들에게는 주변의 환경이 모두 새로운 경험이며, 우리아이와 같이 혼자 하려는 의도와는 별개로 새로운 경험에 대한 두려움이 생겨나는 시기입니다. 더불어 이 시기 우리 아이와 같이 잠시도 엄마와 떨어지려 하지 않거나 혹은 특정 행동하기(예: 우리 아이와 같이 손잡기 행동 등) 등을 고집하는 경우는 예상하신 대로 주양육자이신 엄마와의 안정된 애착관계가 잘 형성되었는가를 점검해 보셔야합니다. 이 시기 주양육자와의 안정된 애착관계 형성여부가 아이의 이러한 특정행동 고집하기의 주된 원인이 되기 때문입니다. 다만 분리불안이 반드시 이러한 특정행동하기의 주된 원인은 아니며, 어머님과 같이 하루 종일 아이와 함께 하신다하여 분리불안이 안 나타나거나, 직장맘과 같이 많은 시간을 아이와 함께 하지 못한다하여 분리불안이 나타나는 것은 아닙니다.



어머님의 글로 보아 우리 아이의 경우에는 분리 불안이기 보다는 특정행동을 고집하는 행동특성이라 생각됩니다. 이러한 경우에는 아이가 심리적으로 안정감을 얻을 때까지는 아이의 요구를 수용해 주셔야합니다. 따라서 다소 귀찮더라도 아이가 원하는 대로 손을 잡아주시거나 오히려 엄마가 먼저 아이의 손을 잡아주시기 바랍니다. 상황에 따라 놀이활동이나 아이가 흥미를 나타내는 행동을 할 때에는 "엄마가 곁에 있을게. 혼자 해볼까?" 라고 아이의 혼자 행동하기를 서서히 유도해 주시기 바랍니다. 아이의 이러한 행동에 대해 신경질적 반응, 화내기, 거부하기 등은 오히려 아이의 부정적인 행동을 강화시키는 결과를 가져오게 된다는 사실을 꼭 유념하시기 바랍니다.

## BABY2

아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어요



콧구멍의 주변을 알아버린 나의 콧멍들이

### \*고민 있어요

14개월 된 남아를 키우고 있어요. 아이가 자꾸 코에 손가락을 넣어 걱정이에요. 코를 파는 것 같지는 않는데 스스로 코에 구멍이 있다는 것을 알게 된 것 같아요. 몇 번을 못하게 했더니 손가락을 코 주변에서 왔다갔다하더니 제 눈치를 보다가 훅 짚러 넣어요. 그냥 두고 볼 수만은 없는 게 자꾸만 콧구멍 밑에 상처가 나서 속상하네요. 이맘때 다들 그런가요? 어떻게 해야 코에 손가락을 안 넣을까요?

### 💬 걱정 말아요

먼저 이 시기는 반복행동이 나타나는 시기이므로 손가락을 코에 넣는 행동에 너무 신경 쓰지 않으셔도 됩니다. 다만 우리 아이가 주로 언제 손가락을 넣는지를 관찰하시어 그 즈음에는 아이의 주위를 다른 곳으로 돌리신다 거나 하여 아이로 하여금 손가락 넣는 횟수와 시간을 서서히 줄여

나갈 수 있도록 해 주세요. 성장함에 따라 관심이 자신의 신체에서 주변으로 확대됨에 따라 서서히 이러한 행동은 사라지게 되므로 너무 걱정하지 마시고 아이로 하여금 하루 일상생활이 즐거울 수 있는 환경을 조성해 주시기 바랍니다. 또한 이 시기는 주변의 반응이 아이 행동수정에 커다란 동인이 되는 시기이므로 아이가 코에 손가락을 넣으려다 이를 하지 않는 행동 등에 대해서는 과장될 정도의 칭찬을 해 주시어 바람직한 행동을 강화시켜 주시기 바랍니다.

## BABY3

분유를 잘못 탔어요



앗! 그동안 분유를 너무 편하게 탔었네...

### \*고민 있어요

80일된 아기 엄마입니다. 남편이 물150에 20스푼으로5스푼을 넣어줬어요. 괜찮을까요?? 어쩐지 아기가 먹다가 맛이 이상한지 몇 번을 울더라구요. 오랫동안 잘못 준 건 아닌 것 같고, 아빠가 탈 때마다 잘못 한 것 같은데 우리 아기 괜찮겠조

### 💬 걱정 말아요

엡솔루트는 모유에 준하여 조제되어 있으며, 아기의 성장, 발달에 필요한 영양소 성분이 들어있어요. 분유의 농도 또한 모유를 근거로 정하며, 분유캔에 적힌 방법에 따라 조유하는 것이 좋아요. 물 150ml에 20ml 스푼으로 5스푼을 넣어 장기적으로 아기에게 엷은 농도로 분유를 주셨을 경우, 아기에게 필요한 영양이 부족해지고 이로 인해 변비가 유발될 수 있어요. 다만 몇 회 정도 단기간 엷은 농도로 주신 경우라면 크게 염려하지는 않으셔도 됩니다. 간혹 아기에게 설사나 구토 반응 등의 소화가 안되는 반응이 있을 때 단기적으로 엷은 농도로 조유하는 것을 권해 드리기도 합니다. 너무 걱정하지 마세요.

# 따뜻하고 건강한 채소요리



발효버터와 스크램블에그

2인분 기준

[재료]

래디시 3~4개, 아스파라거스 2~3줄기, 달걀 3개, 쓰유 1큰술, 맛술·물·발효버터 2큰술씩, 소금·후추 약간씩

[만들기]

- ① 래디시와 아스파라거스는 깨끗이 씻어 2등분 한다.
- ② 넉넉한 불에 달걀을 넣고 쓰유, 맛술, 물을 분량대로 넣은 후 급게 풀어준다.
- ③ ②의 달걀물을 체에 걸러 거른다.
- ④ 중간 불로 달군 팬에 발효버터 1큰술을 넣고 래디시와 아스파라거스를 굽는다. 구울 때 기호에 맞게 소금 간을 한 다음 다 익은 채소를 접시에 옮겨준다.
- ⑤ 채소 구운 팬을 약한 불에 다시 올리고 나머지 발효버터 1큰술을 넣는다. 버터가 녹으면 ③의 달걀물을 천천히 붓고 부드럽게 저어가며 익힌다.
- ⑥ 접시에 ⑤를 먼저 담고 ④의 채소들을 곁들인 후 후추로 마무리한다.

채식주의자뿐 아니라 상황에 따라 육식을 하는 플렉시테리언부터 건강한 한 끼를 원하는 모든 이들에게 만족시킬 채소 요리.



백된장고구마 장조림

2인분 기준

[재료]

백된장양념(백된장·유기농 흑설탕 1큰술씩, 맛간장 3큰술, 맛술 5큰술, 물·들깨가루 2큰술씩), 밤고구마 5~7개, 우엉 100g(1줄기), 올리브오일·참나물·들기름 약간씩

[만들기]

- ① 백된장양념을 분량대로 섞어서 준비한다.
- ② 고구마와 우엉은 깨끗이 씻어 껍질째 한입 크기로 썰어둔다.
- ③ 중간 불로 달군 팬에 올리브오일을 두르고 고구마를 먼저 넣어 노란색을 띠 때까지 저어가며 익히다가 우엉을 넣어 함께 볶는다.
- ④ 고구마와 우엉이 반쯤 익으면 ①의 백된장양념을 부어 뚜껑을 덮고 7분 정도 익힌다. 수시로 뚜껑을 열어서 양념이 타지 않도록 저어준다.
- ⑤ 약한 불로 낮추고 2분 정도 더 익힌다.
- ⑥ 그릇에 소복하게 담고 한입 크기로 썬 참나물과 들기름을 얹어 완성한다.



## 우엉채수 핫팟

2인분 기준

### [재료]

우엉채수(말린 표고버섯 8~10개, 우엉 50g(½줄기), 맛간장·맛술 1큰술씩), 찌개용 두부 ½모, 자숙연근(연근을 김으로 찌낸 것) 4~5조각, 알배기배추 2~3장, 아삭채(혹은 시금치, 썬것) ½단

### [만들기]

- ① 커다란 불에 말린 표고버섯을 넣고 찬물 1L를 붓는다. 하루 동안 우리나라도 냉장실이나 서늘한 곳에 둔다.
- ② 우엉은 흠을 깨끗하게 씻어낸 뒤 겹질째 어슷 썰기 한다.
- ③ 채수를 우릴 냄비에 ①의 표고버섯 우린 물을 붓고 표고버섯은 따로 건져둔다. 우엉을 넣고 약한 불에서 20분 동안 끓여 우엉의 향이 충분히 우리나라도 한다.
- ④ 분량의 맛간장과 맛술로 간을 맞춘다.
- ⑤ 전골을 끓일 냄비에 두부와 자숙연근을 차례로 담는다.
- ⑥ 건져둔 표고버섯은 기동 불은 그대로 썰어서 냄비에 담는다. 채수를 낸 ③의 우엉도 건져서 담고, 알배기배추와 아삭채는 적당한 길이로 썰어서 올린다.
- ⑦ 미리 끓여둔 ③의 우엉채수를 붓고 재료가 익을 때까지 끓여서 완성한다.



## 구운 채소들의 오픈페이스트토스트

2인분 기준

### [재료]

작은 토마토 3개, 그린빈스(냉동) 12~15개, 올리브오일·로즈메리소금·후추 약간씩, 반숙란 1개, 곡물빵 3장, 코티지치즈 4큰술

### [만들기]

- ① 깨끗이 씻은 토마토는 1cm 크기로 납작하게 썰고, 냉동 그린빈스는 물에 한 번 씻어 그대로 준비한다.
- ② 중간 불로 달군 팬에 올리브오일을 두르고 ①의 토마토와 그린빈스에 로즈메리소금과 후추로 살짝 간을 하며 노릇하게 굽는다.
- ③ 반숙란은 시중에 판매되는 것을 사용하거나, 따로 조리할 경우 끓는 물에 7분 30초 정도 익힌 뒤 웨지 모양으로 4등분한다.
- ④ 곡물빵은 토스터에 굽는다. 팬에 구울 경우 약간의 올리브오일을 두르고 중간 불에서 양면을 모두 굽는다.
- ⑤ 토스트한 빵에 코티지치즈를 올린 후 구운 채소와 반숙란으로 토핑한다.
- ⑥ 올리브오일과 후추를 살짝 뿌려 마무리한다.

### [TIP]

- 로즈메리소금 대신 일반 소금이나 좋아하는 향의 소금을 사용해도 좋다.
- 토마토는 토마주르라고 불리는 알이 작은 것으로 요리했으나 찰토마토, 즐기토마토로 대체해도 된다.

# 치매 전단계 '경도인지장애'



경도인지장애의 절반 이상이 치매로 진행하는 만큼 진행 속도를 늦추는 게 중요하다.

## 1 | 정의



인지 장애란 기억력, 주의력, 언어 능력, 시공간 능력, 판단력 등이 저하된 상태를 의미합니다. 인지 장애의 정도는 아주 경미한 경우에서 심한 경우까지 다양합니다. 인지 기능 장애가 심하여 일상생활이나 사회 생활에 지장을 주는 경우를 치매라고 합니다. 동일 연령대에 비해 인지 기능, 특히 기억력이 떨어지거나 일상생활을 수행하는 능력은 남아 있어 아직은 치매라고 할 정도로 심하지 않은 상태를 경도 인지 장애(경미한

인지 장애)라고 합니다. 경미한 인지 장애는 정상 노화와 치매의 중간 단계라고 할 수 있습니다. 역학 연구에 의하면 경미한 인지 장애는 알츠하이머병으로 이행할 수 있는 고위험 상태인데, 병원에서 검사를 통해 발견할 수 있는 가장 초기 단계로 치료 효과를 극대화할 수 있다는 점에서 임상적으로 중요하다고 합니다.

## 2 | 원인

우리는 흔히 나이가 들어서 기억력이 떨어지는 것을 '건망증'이라고 생각하는 경향이 있습니다. 이러한 건망증과 치매의 기억력 저하(인지 장애)에는 차이점이 있습니다. 건망증의 경우 사소한 일이 기억나지 않아도 힌트를 주면 바로 기억해 낼 수 있습니다. 또한 경험의 일부를 잊어버려도 잊어버렸다는 사실을 스스로 기억할 수 있습니다. 그러나 치매 환자의 경우 경험한 사실 모두를 잊어버리고, 잊어버린 사실 자체를 기억하지 못하거나 옆에서 힌트를 주더라도 기억해 내지 못합니다.

## 3 | 증상

경미한 인지 장애의 경우 기억력 저하가 주된 증상이기는 하지만 다른 인지 기능이 저하되기도 합니다. 시공간 능력이 떨어지면 길 찾는 데 어려움을 호소하며, 자주 다니던 곳의 길을 잃어버리기도 합니다. 언어력이 저하되면 언어 이해력 및 표현력이 저하되고 물체의 이름이 생각나지 않아 힘들어합니다. 종종 시간과 장소를 헷갈려 하는 경우도 있습니다. 드물지만 판단력 등이 저하되기도 합니다. 경미한 인지 장애는 이러한 다양한 증상을 보이지만, 전반적인 일상 생활에 지장이 없으며 사회에서 어느 정도 독립적인 생활을 유지할 수 있습니다. 이러한 점이 치매와는 다릅니다.



## 4 | 진단

① 심층 인터뷰  
환자는 자신의 인지 장애를 부인하는 경우가 많습니다. 따라서 일상생활에 지장이 있는지 확인하기 위해서는 보호자를 통해 인지 장애의 유무와 일상생활의 지장 정도를 파악해야 합니다. 보호자를 통해 환자가 평소 할 수 있었던 일 중에 지금은 할 수 없게 된 것이 무엇인지 등의 정보를 얻어야 합니다.

② 임상 척도 평가  
우울증, 강박증, 불안증 등과 같은 정신 행동 증상을 평가합니다. 일상생활 활동의 저하 정도를 임상 척도를 이용해 평가합니다.

③ 신경 인지 기능 검사  
기억력, 주의력 및 집중력, 유연적 사고력, 시공간 구성 능력 등을 검사하여 비슷한 연령, 학력, 성별의 정상군과 비교합니다.

④ 자기공명검사(MRI) 및 기능성 자기공명검사(fMRI)  
영상 검사를 통해 뇌의 구조 및 기능을 평가합니다. 각종 증상, 신경 인지 기능 저하, 사회 인지 기능 저하, 정서 기능 저하의 신경 상관을 알아봅니다.

⑤ 양전자 방출 단층촬영(PET)  
영상 검사를 통해 뇌의 혈류 변화와 기능을 평가합니다.

## 5 | 치료

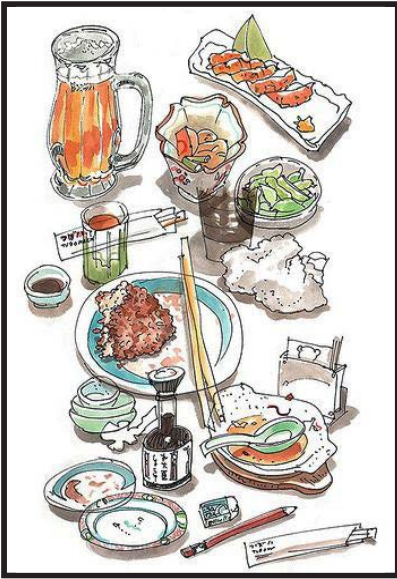
경미한 인지 장애가 치매로 진행되는 것을 예방하기 위해 다양한 치료 방법을 시도하고 있습니다. 다만 약물이 치매 예방에 도움이 된다는 증거는 부족합니다. 경미한 인지 장애 환자에게 추천하는 치료는 일반적으로 다음과 같습니다.

- ① 치매로 진행되었는지 확인하기 위해 주기적인(예 : 매년) 인지 기능 검사 시행
- ② 규칙적인 운동
- ③ 금연
- ④ 지속적인 사회 활동
- ⑤ 지속적인 대뇌 활용(신문, 잡지, 책 읽기, 배우기, 일기 쓰기, 퍼즐 맞추기)
- ⑥ 적당한 음주(하루 1~2잔, 주 3회 이하)
- ⑦ 과일, 야채 매일 섭취

## 6 | 경과

경미한 인지 장애는 시간이 경과하면서 알츠하이머병으로 발전할 가능성이 크다고 합니다. 정상인의 경우 매년 1~2%가 치매로 진행되는 데 비해, 경미한 인지 장애를 가진 환자의 경우 매년 10~15%가 치매로 진행합니다. 결국 경미한 인지 장애 환자 중 약 80%가 6년 안에 치매를 겪는다고 합니다.

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

まるけん食堂  
정식·일식  
(マルケンシヨクドウ)



키치조지에서 정식을 천엔 이하로 먹을 수 있다면? 도쿄의  
물가로는 그럴리가 없잖아 라고 할 것이다. 혹은 맛없을게  
뻔하다고 할 지도 모를일이다. 그런말을 들었다면 이렇게 말  
하고 싶다. 일단 마루켄식당으로 가보십시오. 라고!



## 추천메뉴 1 ▶

メンカツ定食(멘치카츠 정식)

메뉴가 고민이라면 가장 먼저 추천. 튀김  
은 바삭하지만 속의 곱게 갈린 고기는 부  
드럽게 감긴다. 더불어 제공되는 양배추  
또한 씹는 재미가 있어 감칠맛을 더한다.





## ◀추천메뉴2

サバみそ煮定食(고등어된장조림정식)  
 든든하면서 영양가 있는 한끼 식사가 그림다면 제격이다. 씹는 순간 짭조름한 고등어의 육즙에 밥 한공기가 푹푹이다.

## 추천메뉴3▶

カツカレー(카츠카레)

갓 튀긴 바삭바삭한 카츠에 야채가 듬뿍 들어가 있는 카레소스. 옛날에 집에서 먹었던 그 맛을 떠올리게 하는 비주얼과 맛이다.



## ◀추천메뉴4

ハムエッグ(햄에그)

부드러움의 절정이다. 햄 두장을 곱게 포개어 그 위에 따뜻한 반숙 계란이 올라와 있다. 약간은 무거울 수 있는 햄을 계란이 잡아주어 부담없이 들어간다.

★★★☆☆

중앙선(JR)키치조지에 위치한 정식집이다. 50년 이상 지속하여 사랑 받아올 수 있었던 이유는 뭐니뭐니해도 저렴한 가격에 있다. 메뉴당 300정도인 반찬과 더불어 정식은 동전 하나로도 먹을 수 있다. 변치 않는 가격에 맛 또한 정겹고 풍부하니 가보지 않을 수 없는 가게이다.

- 東京都武蔵野市吉祥寺東町1-6-14
- 영업시간 : 11:00 - 14:40 / 17:00 - 20:40
- 定休日 : 일요일/월요일
- TEL : 0422-22-4250 ·<https://tabelog.com/>→まるけん食堂로 검색



# 30년 구축 아파트의 변신



스타일을 위한 연출보다 취미 생활과 라이프스타일, 취향에 초점을 맞춰 수리된 160㎡ 집은 가족 모두가 만족하는 공간으로 재탄생했다.



지난겨울 부부는 살던 집을 고치기로 마음먹었다. 거주하는 아파트의 재건축 이야기가 한창 나오던 시점이었지만, 망설임은 없었다. 살면서 느낀 불편한 점을 보완하고, 가족의 취향과 라이프스타일에 꼭 맞는 집으로 새 단장하고 싶은 마음이 훨씬 컸기 때문이다. 드문드문 들던 리모델링에 대한 생각은 두 살 터울의 아이들이 어느 정도 자라며 부쩍 커졌다. 곰팡이 등 오래된 아파트 특유의 위생 문제도 집수리 결심을 부추겼다. “리모델링 없이 입주한 터라 사는 내내 아쉬움이 없진 않았지만, 좋은 점도 있었어요. 아이들이 집에서 뭘 해도 쉽게 예민해지지 않더라고요 (웃음). 집을 잘 고치고 입주했다면 혹시 가구를 더럽히진 않을까, 벽에 낙서를 하진 않을까 걱정하며 아이들 행동에 좀 더 예민하게 굴었을 것 같아요. 올해 큰아이가 초등학교에 들어갔어요. 아이들이 제법 컸고, 이제 수리 말고는 답이 없을 것 같아서 그동안 꿈꿔온 이상적인 집을 만들어 보기로 했죠.”



**가족 모두가 만족하는 집**





부부의 집은 거실 창밖으로 우거진 나무들을 볼 수 있는 아파트 1층이다. 30년 가까이 된 오래된 아파트의 가장 큰 장점은 시간이 만들어준 아름다운 조경. 여름이면 초록 잎이 드리우고 겨울이면 흰 눈이 소복이 쌓이는 잔잔한 아름다움을 누릴 수 있어 자연을 사랑하는 부부에게는 최고의 집이다. 아쉬운 점은 1층이라 다소 어두운 편이라는 것. 이러한 집의 단점을 보완하고자 부부는 조명에 대해 꽤 오랜 시간 고민했다. “조도에 대한 취향은 남편과 조금 같았어요. 낮은 조도가 일반적인 유럽에서 유학 생활을 한 남편은 차분하면서도 아늑한 분위기의 간접 조명을 선호했어요. 반면 저는 ‘집이란 자고로 밝아야 한다’는 주의거든요. 이에 누구 하나 아쉽지 않도록 회로를 여러 개로 분리해 상황에 맞춰 조명을 선택할 수 있게 했죠. 예를 들어 가족 모두가 함께 있는 저녁 시간에는 밝은 백색 등을 켜고, 남편 혼자 거실에서 조용히 책을 읽는 시간에는 황색 간접 등만 켜는 식으로요. 스위치가 많아졌지만, 상황에 따라 조도를 고를 수 있어서 만족도가 매우 높아요.”



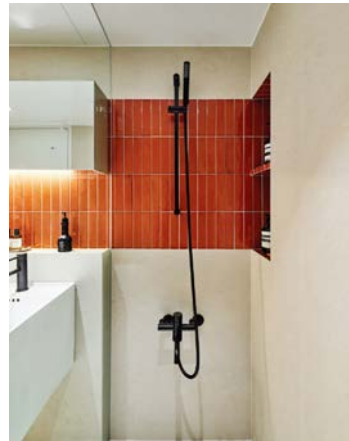
아직 어린 두 자녀를 둔 이들 부부에게는 가족이 함께 모일 수 있는 공간이 매우 중요했다. 가족이 모이는 구심점 역할을 하는 거실과 주방에 가장 많은 공을 들인 것도 이러한 이유에서다.



## 아이디어 넘치는 공간 구성



부부 집에 들어서면 잠시 멈칫하게 된다. 현관에 발을 내딛자마자 만나게 되는 2개의 중문 때문이다. “아내분이 집에서 미술치료 클래스를 운영 중이에요. 외부 사람들의 출입이 잦은 만큼 집안을 거치지 않고 클래스 룸에 바로 들어갈 수 있도록 구조 변경을 하면 좋겠다 생각했죠.” 인테리어 시공업체의 권실장의 설명이다. 권 실장은 한 지붕 아래 가족의 생활 공간과 구별되는 별도의 수업 공간을 만들기 위해 기존 중문의 위치를 안으로 옮겼다. 그리고 가장 바깥에 자리한 방에 현관과 연결되는 또 하나의 문을 냈다. 이러한 변화로 가족은 개인의 프라이버시를 침해받지 않으면서 동시에 별도의 공간을 갖추게 됐다.



또 하나의 아이디어는 주방에서 찾을 수 있다. 페트(PET) 필름으로 마감한 하부 장 디테일이 그것. 단순한 디테일 장식만을 더했을 뿐인데 자칫 밋밋하고 재미없게 느껴질 수 있는 곳이 고급스러운 공간으로 한 단계 업그레이드됐다. 우드 아이템들 사이에 중간중간 양념처럼 활용한 스테인리스 선반도 신의 한 수!

# 가스라이팅



아내의 재산을 노리고 결혼한 남편이 있다. 그는 아내의 건강이 좋지 않다는 이유로 외출을 허락하지 않는다. 아내의 물건을 숨기고는 ‘당신은 물건을 잘 잃어버리잖아’라고 말하고 집 안의 가스등을 일부러 희미하게 해놓고도 아내가 어둡다고 말하자 당신이 잘못 본 것이다, 왜 엉뚱한 소리를 하느냐며 핀잔을 준다. 이런 일이 반복되자 그녀는 자신의 기억 중 어디까지 진실인지조차 헷갈린다.

이제 집 안에서 나는 소리가 실제인지 아닌지 분간조차 되지 않는 아내는 남편을 향해 외친다. “날 혼자 두고 가지 말아요. 집이 울어요. 자꾸 발 소리가 들려요.” 영화 <가스등>에서 유래한 가스라이팅은 정서적인 학대를 통해 상대방의 현실감과 판단력을 흐리게 만들어 자신의 통제 아래 두는 것을 뜻한다.

가스라이팅을 최초로 규정한 정신분석가이자 심리치료사 로빈 스텐은 대외적으로 유능하고 매력적이라 평가받지만 가정에서는 자존감을 깎아먹는 관계를 유지하며 우울해하는 환자들을 많이 봐왔고 이는 가스라이팅 연구를 본격적으로 시작하는 계기가 된다.

사랑이라고 착각하고 있을지도 모를 가스라이팅 신호들.

겉으로 보기에 아무런 문제가 없는 가스라이팅은 스스로 가스라이팅 피해자라는 것을 알아차리기 어려운 것이 현실이다. 자존감을 잃지 않고 건강한 연애를 지속해나가기 위해서는 스스로 자신의 관계를 점검해볼 필요가 있다. 자가진단을 위해 로빈 스텐이 언급한 가스라이팅 체크리스트도 소개한다.

## 가스라이팅 확인 체크 리스트

- ✓ 왜 그런지는 모르겠지만 결국은 항상 그의 방식대로 일이 진행된다.
- ✓ 그에게 다음과 같은 말을 들은 적 있다. "너는 너무 예민해", "나 말고는 그 누구도 너를 참을 수 없을거야", "이게 바로 네 부모가 너를 무시하는 이유야", "진정한 프로라면 비난을 받아도 참을 수 있어야 해", "나는 그런 이야기 한적 없어. 아마 너 혼자 상상한 것이겠지"
- ✓ 그와 잘 지내지만 행복하지 않다.
- ✓ 주변에 그의 행동을 변명한다.
- ✓ 그를 만나기 전에 그날 잘못된 일은 없는지 머릿속으로 점검한다.
- ✓ 그가 욕박지르는 것을 피하기 위해 거짓말을 한다.
- ✓ 그를 알기 전에 나는 훨씬 자신감 있고 삶을 즐기는 사람이었다는 생각이 든다.
- ✓ 사랑하는 사람이라 의지하는 건지 그에게 길들여지고 있는 건지 알아차리기 힘들다.
- ✓ 사소한 일도 스스로 판단을 내릴 수 없게 만든다.

## ::CACE1

### 원피스를 좋아하는 나

원피스를 좋아해 즐겨 입는다. 그중에서도 특히 마음에 드는 건 몸에 살짝 피트되고 무릎 아래로 내려가지 않는 길이의 원피스다. 키가 그리 크지 않지만 허리는 날씬한 편이라 실루엣이 적당히 살아나고 비율도 좋아 보인다. '원피스가 참 잘 어울린다'던 그는 사귀기 시작한 이후 옷차림에 간섭하기 시작했다.

'무릎 위로 올라오는 치마를 입지 마라' '그 모임에 가는데 화장은 왜 이렇게 진하게 해?' 같은 잔소리에 처음에는 당혹스럽기도 했지만 '네가 너무 예뻐서 그래'라고 하는 그의 말을 믿고 싶어진다. 나를 너무 사랑해서 그런 거라고 생각해도 되겠지?

## SOLUTION

가스라이팅이 무서운 건 가스라이팅을 당하는 피해자가 이를 인지하기 어렵다는 데 있다. 화장 좀 연하게 하라거나 누구에게 잘 보이려고 예쁘게 꾸렸느냐 같은 말들은 가스라이팅의 시작. 자신의 의견을 강요하며 사소한 것부터 상대를 통제하려 든다.

나아가 '옷을 그렇게 입고 다니니 그 사람이 오해해서 자주 연락하잖아' 같은 식으로 몰고 가며 '내가 정말 오해를 살 만하게 행동했나?' 하는 의심을 품게 만들기도 한다. 세계보건기구는 통제행동을 데이트 폭력에 포함했다. 조언과 지적은 구분하자. 혹시 당신도 모르는 사이에 옷 입는 스타일이 바뀌진 않았는지 과거부터 지금까지 찍은 사진들을 들여다보며 곰곰이 생각해보자.

원래 꾸미는 걸 좋아했지만 그를 만난 이후 흥미를 잃었다는 것도 가스라이팅을 당하고 있다는 신호. 나의 개성을 하나둘 상대방의 취향에 맞추다 보면 내가 진정 좋아하는 게 무엇이었던지도 망각하게 되니 단호하게 대처하자.

## ::CACE2

### 다 내뺌

평소 가보고 싶은 카페가 있어 저장해 두었다 남 자친구와 만나는 날 같이 가보자고 말했다. 커피를 마시다 그가 자신의 옷에 음료를 쏟게 됐는데 물티슈를 꺼내 닦아주는 내게 "네가 여기 오자고 안했으면 괜찮았을 거 아냐" 하며 화를 냈다. 나도 모르게 "미안해" 라고 말했다.

## SOLUTION

미안하다고 사과하는 쪽은 언제나 나다. 엄밀히 따지면 그 카페에 간 것과 음료를 쏟은 것은 아무런 관계가 없다. 나에게 좋은 일이 생기면 "그게 다 내 덕분에 된 것"이라며 자신의 공을 강조하고 그에게 나쁜 일이 생기면 나를 탓한다. 당신이 잘 못한 것이 없음에도 불구하고 사과하게 만드는 것도 가스라이팅의 대표적인 사례다.

감정적으로 확대를 당하다 보면 자기 자신이 부족한 존재라 여기기 쉽다. 당신의 불찰이 아닌데도 "미안해"라는 말이 튀어나오려고 하면 논리적으로 왜 이 일이 일어났는지에 대해 반박하는 것도 괜찮은 대처법이다.

## ::CACE3

### 의심부터 하는 그

나에게 약속이 있는 날엔 그가 더 예민해진다. 친구들과의 만남은 물론 업무적으로 알게 된 이들과 차 한잔, 식사 한 끼를 할 때는 더더욱 신경이 곤두선다. 친구들과 있을 때보다 연락이 잘 안되기 때문이다. 어디서 누구와 뭘 했는지 새로 친하게 된 사람은 어떤 연유로 서로 알게 되었는지 꼬치꼬치 캐묻는다. 상대가 이성일 경우에는 둘이 무슨 일이 있었던 건 아닌지 하도 의심을 해 결국 주고받은 메시지를 탈탈 털리고 그가 보는 앞에서 스피커폰으로 통화까지 인증해야 했다.

## SOLUTION

상대방을 과도하게 움아매고 끊임없이 의심하는 연인은 이것이 사랑이라 말하지만 타인의 일정을 끊임없이 확인하는 것은 감정적으로 확대하는 사람이 상대를 틀어쥐기 위해 자주 쓰는 방법이다. 트라우마 치료 전문가 리사 페렌츠의 말처럼 이는 당신을 독립된 인격체로 존중하는 것이 아니라 자신의 소유물로 여기는 것에 가깝다.

# 행복한 책 읽기 12월의 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

## ▶ 빛이 이끄는 곳으로

저자: 백희성

출판사: 북로망스



이 소설은 아버지가 자신의 방식으로 아들에게 전하고자 했던 사랑의 메시지를 건축의 측면에서 다각도로 그려내면서, 지적 호기심과 따뜻한 감동을 동시에 만족시키는 놀라운 경험을 선사한다. 유실되지 않도록 건물에 꼭꼭 숨겨둔 아버지의 뜻을 찾아내기 위해 치열한 추론이 펼쳐지고, 끝내 어둠에서 빛으로 나아가는 여정은 삶의 희망과 원동력이 무엇인지 보여준다. 그리고 이로써 슬픔과 상실에 넘어지지 않도록, 우리의 삶을 지탱해 준 ‘기억의 힘’이 다시 한번 우리에게 손을 내밀 것이다.

:: 두번째 행복 도서

## ▶ 우울해서 빵을 샀어

저자: 안드레아 카스프르작

출판사: 이든서재



‘로맨스’라고 하면 남녀 간의 사랑을 먼저 떠올릴지도 모르겠다. 혹은 특별하고 화려한 것, 특별한 주말의 프러포즈나 신혼여행의 샴페인처럼 특별하고 화려한 것이라며 자신과 거리가 멀다고 생각할 수도 있다. 이 책은 사랑하는 사람 옆에 앉아 지나가는 구름에 이름을 붙여 주는 것, 식당에서 혼자 신문을 읽는 것, 핑크빛 하늘에 보름달을 올려다보는 것도 로맨스가 될 수 있다고 말한다. 주변에서 쉽게 접할 수 있는 아름다움과 감동을 발견할 수만 있다면 누구든 로맨틱 라이프를 살아갈 수 있다. 로맨스는 다른 사람을 사랑하는 것 못지 않게 우리가 살아가는 매 순간을 사랑하는 것이다. 작은 즐거움을 발견하고, 그 특별한 순간을 공유하며, 마음을 위로하는 라이프 스타일이다.