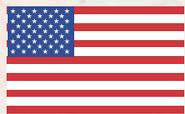


## 미국



미국은 아메리칸 인디언인 원주민을 제외하곤 모두 다른 나라에서 옮겨온 이주민들로 구성 되어 있는데, 영국에서의 이주민에 의해 건설된 나라여서인지 전통의상도 유럽의 의상에서 크게 벗어나지 않는다. 특히 여성 의상의 경우 더욱 그러한데, 다만 서부 개척시대를 상징하는 카우보이 복장은 미국의 정신이 잘 드러나 있는 만큼 미국 남성의 전통복장으로 볼 수 있을 것이다. 가죽점퍼와 챙이 넓고 독특한 '텐갤런 햇 (Tengallon hat)'은 카우보이 복장을 대표하며 동시에 미국의 건국정신을 잘 표현하고 있다. 또다른 미국 전통의상인 인디언 복장은 화려한 깃털 장식이 가득한 모자와 망토로 주로 이루어져있다.

페즈는 1826년 오스만 제국의 30번째 술탄 마흐무트 2세가 본래 착용하던 터번의 착용 방법이 복잡하고 낭비를 조장한다며 신분을 막론하고 모든 이들에게 착용하도록 한 모자이다. 서구적 근대화 개혁에 맞춰 등장한 전통과 현대의 조화적인 아이템이 바로 페즈인 것. 전통적인 페즈는 붉은색으로 물든 양털을 사용해 만들어졌으며 여전히 권위 의식을 포기하지 못한 일부 관료층은 페즈의 높이와 술의 두께로 차별성을 두기도 했다. 이후 1차 세계대전에서 오스만 제국이 패배함에 따라 페즈의 착용이 금지되기도 했지만, 현재는 터키의 전통 문화로 살아남아 관광 기념품으로 사랑 받고 있다.



## 터키



## 스페인



정열의 나라로 불리는 스페인답게 스페인 전통 의상도 아주 정열적이다. 대표적으로 우리가 가장 많이 알고 있는 플라멩고 의상이 있는데 스페인어로 트라헤 데 플라멩까이다. 플라멩고 의상은 춤의 의상으로 스페인 남쪽 집시들의 영향을 받은 드레스이다. 치마는 모두 360도의 폭을 가진 플레어 스커트로, 회전할 때 아름다운 곡선을 그리게 해준다. 펠릭이는 치마와 다양한 꽃, 물방울 무늬 등으로 매우 화려한 편이다. 또한 빨간색 등 원색을 주중으로 한다. 이외에도 스페인은 볼레로와 만띠야, 투우복 등의 의상도 유명하다.

## 1월 특집

### 일본



일본의 전통의상은 '기모노'이다. '일본 옷'이라는 뜻의 와후쿠(和服わふく)라고도 한다. 현대에 와서는 일본만의 독자적인 전통 의상을 뜻하는 것으로 의미가 축소되었다. 기모노는 나라시대 초기부터 현재에 이르기까지 일본인 남녀가 즐겨 입은 의상으로 중국의 파오(袍) 양식에서 유래했다. 기모노의 기본형은 발목까지 내려오는 길이에 소매는 길고 넓으며 목부분이 V자로 패여 있으며 단추나 끈 없이 왼쪽 옷자락을 오른쪽으로 여며 허리에 오비(帯)를 두르는 형태이다. 기모노는 원래 일본 옷은 아니지만 17~18세기 일본의 의상 디자이너들에 의해 오늘날의 형태로 발전, 세계에서 가장 우아한 옷의 하나로 손꼽히고 있다.

남자의 전통 의상은 상체에 짧은 상의와 조끼를 입고, 하체는 무릎이나 복사뼈까지 내려오는 바지를 입고 하이웨이드 모자나 평정모자를 착용한다. 여자는 여러 가지 무늬가 있는 긴 치마를 입고 허리에는 염낭이나 작은 봉투를 매고, 상체는 조끼와 셔츠를 입는다. 기혼 여성은 대부분 각양각색인 모자를 쓰고, 소녀는 일반적으로 모자를 쓰지 않는다. 스웨덴 사람들은 다양한 레이스, 편성, 자수, 양사 등의 공예를 의상에 응용한다. 결혼식에서 신랑, 신부의 옷은 모두 각종 무늬를 수놓는다. 또한, 스웨덴 사람들은 나무 신발을 신기 좋아한다. 스웨덴 국내 삼림이 널리 퍼져 그 목재로 민족적 전통 복식 특색을 형성할 수 있다.

### 스웨덴



### 폴란드



17세기에 탄생하게 된 콘투스는 헝가리어 '퇴쉬(Kontös)'에서 유래된 것으로 '주판(Zupan)'이라는 긴 가운 위에 입는 남성용 상의를 이르는 말이었지만, 현재는 남성, 여성이 입는 폴란드의 전통의상을 칭한다. 콘투스 지역의 특성이나 계급에 따라 모습이 달랐는데 이 중 가장 큰 특징은 벨트이다. 벨트에 사용되었던 옷감과 문양은 계급을 나타냈는데 왕족이나 귀족은 금란이라 하는 금을 입힌 비단을 사용하여 화려한 문양을 입혔다. 그리고 폴란드의 귀족들은 벨트 위에 세이버와 같은 대검을 달고 자신의 위엄과 신분을 과시하였다.



## 인도



인도 여자는 복장법령에 따라 공적 활동 시 반드시 전통의상인 사리(Saree) 또는 사르와르 카미즈(Salwar Kameez)를 입어야 한다. 사리(Saree)는 지역에 따라 매는 방법, 천의 길이, 천의 개수가 다르다. 천을 허리에 감아 맨 다음 어깨에 걸쳐 밑으로 내려 입는다. 아주 긴 직사각형의 천이 전부다. 단순한 형태의 천이 빛어내는 화려한, 그리고 다양한 '변주,' 거기에 사리의 경이로움이 있다. 치마나 바지의 형태로 둘러 입을 수 있다. 또한 지역, 계층, 종교적 배경에 따라 사리를 입는 방식이 다르게 나타난다. 기록에 따르면 이처럼 사리를 두르는 방식은 80가지가 넘는다.

## 몽골



한국의 한복, 일본의 기모노, 중국의 치파오 만큼이나 널리 알려져 있는 몽골의 전통의상은 델이다. 그만큼 현대에 와서도 널리 사랑받고 있다는 뜻인데 몽골인들은 특별한 날은 물론 평소에도 델을 즐겨 입고 있다. 영하 40도를 웃도는 몽골의 추운 날씨를 견디게 해주는 것이 바로 델이기 때문이다. 보온성을 높이기 위해 손을 덮는 긴 기장의 소매가 특징이며 계절에 따라 안감으로 양 가죽이나 정제된 솜을 사용하기도 한다. 겉옷으로 활용하는 것은 물론 담요로 쓰거나 화장실의 가리개 등으로 사용할 수도 있어 이동이 잦아 편리함을 중요시하는 유목민들이 특히 즐겨 입는다.



## 루마니아



루마니아의 경우 왈라 카이, 몰다비아, 트란실바니아 등 3개 국가가 하나의 루마니아 왕국으로 통합된 지 약 100년 정도밖에 되지 않았다. 그래서 루마니아의 세계전통의상은 지역 별로 옷감, 형태, 색깔 등에서 많은 차이를 보이고 있다. 대표적인 전통의상은 대부분 마, 아마, 울 등으로 제작되었으나 요즘은 가볍고 부드러운 실크 소재로 대체하는 경우도 많다고 한다. 또, 전통의상의 한 종류인 셔츠는 여성의 경우 원피스 형태였으나 편리성을 위해 투피스로 나누어졌고, 남성의 셔츠도 여성과 비슷하지만 자수의 양이 여성 의복보다 훨씬 적다고 한다.

# 스트레치 아웃



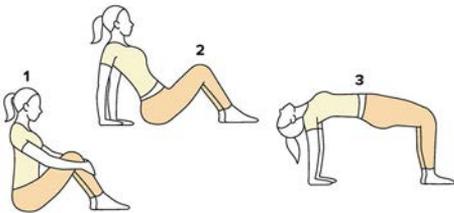
복근부터 허벅지, 그리고 골반까지. 짹 짹 당길수록 훅 빠진다.

## 01 | REVERSE TABLETOP POSE

01

work▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 엉덩이를 바닥에 대고 앉은 뒤 발을 골반 너비만큼 벌려 11자 모양으로 나란히 한다. 발목은 무릎과 같은 선에 위치할 것.
- ② 손은 엉덩이 너비만큼 벌려 손끝이 엉덩이 뒤 쪽을 향하게 한 채 바닥에 둔다.
- ③ 견갑을 조여 가슴을 볼록하게 만들고, 발바닥과 손바닥을 강하게 밀어내며 골반과 가슴을 들어 올린다. 잠시 멈춘 자세를 유지한다. 숨을 들이마시고 내쉬기를 5차례 반복한 뒤 엉덩이가슴-얼굴 순으로 천천히 제자리로 돌아온다.



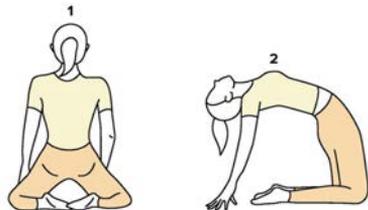
●●● #상체 스트레칭, 어깨와 복부 근육 강화 ●●●

## 02 | CAMEL POSE

02

work▶ 하루에 8회 2세트 반복한다.

- ① 무릎을 어깨너비로 벌리고 발등이 바닥을 향하도록 한 채 발바닥 위에 엉덩이가 내려오게 앉는다.
- ② 손가락은 끝을 세워 발 뒤쪽의 바닥을 짚는다. 손끝으로 바닥을 밀며 등을 조이고 가슴을 볼록하게 만들어 엉덩이도 조여준다. 엉덩이를 들어 올리면서 골반과 허벅지를 앞으로 내밀고, 고개는 천천히 뒤로 젖혀 천장을 바라본다.



●●● #앞쪽 허벅지 강화, 흉추 스트레칭 ●●●

## 03 | REVOLVED TRIANGLE POSE

03

**work**▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 양발을 어깨너비의 2.5배 정도로 벌리고 선다.
- ② 오른발은 바깥쪽을 향해 열어둔다. 이때 골반이 오른발을 따라가지 않고 정면을 보도록 주의할 것. 오른손은 오른쪽 허벅지 옆에, 왼손은 왼쪽 귀 뒤에 붙여 쪽 뺀어 올린다.
- ③ 오른손이 오른쪽 발목이나 발등 위에 닿을 때까지 상체를 천천히 오른쪽으로 기울여 내린다. 왼손은 천장을 향해 고정된 채 옆구리에 자극을 느낄 때까지 쪽 뺀다. 발과 복부의 힘을 사용해 제자리로 돌아와 반대쪽도 똑같이 반복한다.



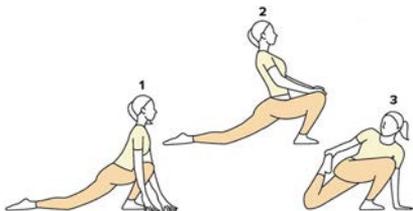
●●● #하체와 골반의 힘 강화 ●●●

04

## 04 | LIZARD LUNGE TWIST

**work**▶ 하루에 5회 2세트 반복 한다.

- ① 기어가는 자세에서 오른발은 두 손 사이에 놓고, 왼발은 뒤로 뺀어 발등이 바닥에 닿게 한다.
- ② 두 손으로 오른쪽 허벅지를 누르고 골반을 아래로 내리며 상체를 일으킨다.
- ③ 왼손으로 바닥을 짚은 뒤 몸을 오른쪽으로 천천히 비틀며 왼쪽 무릎을 서서히 구부린다. 오른손으로 왼쪽 발등을 잡고 왼발의 뒤꿈치는 엉덩이 방향으로 지그시 당긴다. 허벅지 앞면에 자극을 가하는 느낌이 들어야 한다. 자세를 유지했다가 천천히 풀어내고 반대쪽도 반복한다.

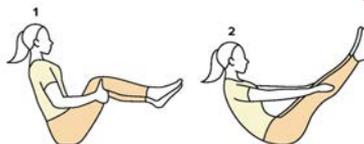


●●● #복부 안쪽 코어와 골반 유연성 강화 ●●●

## 05 | BOAT POSE

**work**▶ 하루에 5회 3세트 반복 한다.

- ① 바닥에 앉은 뒤 무릎은 반 정도 구부린 채 모아 붙인다. 발목은 직각을 유지하고 손은 오금 뒤를 잡아 복부에 힘을 주면서 등을 편 자세를 유지한다.
- ② 몸의 균형을 잡고 두 손을 앞으로 나란히 뺀는다. 자세가 익숙해지면 무릎을 펴면서 발끝이 천장을 향하는 자세를 취한다.



●●● #고관절 및 장요근 강화 ●●●

05

### 스트레칭, 정말 필요할까?

스트레칭은 신체 부위의 근육이나, 건, 인대 등을 늘여주는 운동 범 중 하나입니다. 스트레칭을 하는 주된 목적으로는 다음과 같은 것을 들 수 있습니다. 근육의 긴장을 부드럽게 하며 한층 더 이완감을 줍니다. 또한, 협응성의 향상에 좋고 그 전보다 동작이 더 자유스럽고 유연성이 향상됩니다. 관절의 가동범위도 증가시키므로 상해 예방에도 도움이 됩니다.

# 또 레티놀이 대세! 레티놀 잘 바르는 법



어떤 레티놀 제품을 써야 할지 고민이라면.

## 저강도 레티놀 0.01~0.1% 미만



벨리프 슈퍼드라마스 펩타이드 퍼밍 세럼 레티놀, 레티날 0.03% 이하에 펩타이드, 아데노신으로 효과를 보강해 자극이 거의 없는 입문자용.



구달 흑당근 비타A 레티놀 탄력 크림 캡슐화 레티놀 0.045% 에 천연 비타민A 풍부한 흑당근 추출물을 더해 자극은 줄인 수분 크림.

주름 개선 기능성 제품 인증을 받을 수 있는 레티놀 최소 함량 2500IU/g, 즉 0.075% 이하 제품도 꾸준히 사용하면 묵은 각질을 제거하고 콜라겐 합성을 촉진해 피부 결이 좋아지며 모공이 잘 막히지 않고 작아 보이는 효과를 볼 수 있다. 0.03% 이상이면 피부가 일상적으로 입는 손상을 상쇄할 수도 있다. 저강도 제품은 크게 자극을 걱정할 필요 없어서 10~20대 타겟 스킨케어 브랜드에도 흔하다. 하지만 레티놀 입문자나 민감한 피부는 일주일에 2번 밤에만 쌀알 하나 크기를 눈가, 입가를 피해 나눠 바르고 반응을 보면서 서서히 격일, 매일로 늘리는 게 좋다. 순수 레티놀 함량이 몇 ppb(십억분의 1을 의미)에 불과하거나 안정화, 전달 기술이 없어 급격히 파괴되거나 대부분 레티노익애시드로 전환되지 않는 천연 원료만 함유해 피부 개선 효과가 거의 없는 데도 레티놀, 비타민 A란 타이틀을 단 제품도 많으니 석 달 이상 썼는데 피부 결조차 변화 없다면 조금 더 고품질에 안정된 제품으로 바꾸는 게 좋다.

## 중강도 레티놀 0.1%~0.3% 미만

## 고강도 레티놀 0.3%~1% 이하



디올 캡춰 토탈 레티샷 안정화한 고순도 레티놀 0.1%와 레티노이드 2종에 론고자 추출물을 더한 복합체가 시간 차를 두고 강력하게 작용한다.



키엘 스킨 리뉴잉 마이크로 도즈 세럼 레티놀 0.1와 펩타이드에 세라마이드를 더해 보습 효과를 강화했다.



스트라이벡틴 어드밴스드 레티놀 모이스춰라이저 레티놀 0.2%, 레티날 0.03%, 아데노신, 펩타이드와 나이아신아마이드를 함유한 보습 크림.



코스알엑스 더 레티놀 0.5 오일 순수 레티놀 0.5%를 식물성 스쿠알란과 비타민 E 오일에 녹인 체형. 보습제에 섞어 쓰기 좋다.

잔주름이 사라지지 않을 때, 모공이 아래로 처져 길어 보일 때, 여드름 자국이 잘 사라지지 않을 때면 순수 레티놀 0.1% 이상 함유 제품을 시도해보자. 0.1%는 2015년 대규모 임상 시험에서 피부에 큰 부담을 주지 않으면서 8주 만에 여러 노화 증상을 개선하는 효과가 다시금 검증돼 레티놀 제품에 가장 흔하다. 한편 피부 내에서 변환될 필요 없이 바로 작용하는 HPR은 아모레퍼시픽 그룹이 레티놀과 같은 양 5000IU/g로 비교한 결과 자극은 65.9% 적고 생체 이용률은 10배 높았던 최신 성분이라 '저자극 차세대 레티놀'로 입지를 넓히는 중이다. 인공 피부에 HPR과 레티놀, 살리실릭애시드, 항균 성분을 함께 썼더니 레티노익애시드보다 자극이 적고 여드름 치료 효과가 좋았다는 로레알 그룹 연구 결과도 있다. 하지만 아직 대규모 임상 연구 결과는 없어서 대체로 효과는 레티놀, 레티닐팔미테이트보다 우수하고 자극은 레티노익애시드, 레티놀보다 적단 정도만 알려졌다. '그랜액티브 레티노이드(Granactive Retinoid)'는 HPR을 10% 함유한 원료명이다.

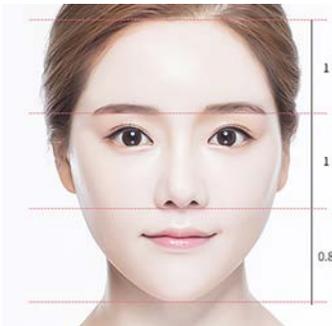
미국, 영국 등에선 레티놀 0.3%를 저강도로 보지만 국내에선 효과는 강력하지만 자극 반응을 겪는 사람들이 많단 사실이 밝혀져 고강도 제품으로 분류한다. 그래서 1% 가까운 레티놀 단일 성분 제품은 드문 대신 레티날, 아데노신, 펩타이드, 레티닐팔미테이트 같은 안티에이징 성분을 함께 쓰거나 이중, 삼중 캡슐, 진정 성분 따위로 자극을 줄인 제품이 많다. 최근 인기인 레티날은 한 번만 전환되면 레티노익애시드라 소량만 써도 레티놀보다 효과가 강력하다. 스위스 제네바대 지겐탈러(G. Siegenthaler) 박사팀 연구 결과 작용 속도는 11배 빨랐고 연세도 피부과학팀 이주희 박사와 다른코스메틱스 공동 연구에선 8주 사용 후 피부 개선 효과가 대략 2배(0.05% 다음 0.1%를 4주씩 사용 후 레티날, 레티날 각기 주름 23.91%, 12% 감소, 탄력 20.34%, 11.86% 증가, 수분도 53.97%, 35.78%가 각각 증가) 좋았다. 0.05% 이하로도 피부 결이 개선되고, 0.12%면 트레티노인 0.025%와 비등한 광 노화, 여드름 치료 효과가 있다는 외국 연구도 있다.

# V라인의 완성은 턱끝



얼굴 전체의 인상을 결정 짓는 KEY POINT!  
긴 턱, 돌출된 턱, 짧은 턱 등 눈, 코 등 다른 부분이 예쁘다고 해도 턱으로 인한 인상만이 강조됩니다.

## 턱끝성형이란?



대개 얼굴의 크기를 측정하거나 비율을 따질 때, 이마에서 턱 끝까지의 길이를 기준으로 합니다. 사람들은 얼굴을 이마에서부터 미간, 코 밑, 턱 끝으로 나뉘었을 때, 비율이 1:1:0.8 정도가 되면 이상적인 얼굴이라고 느낍니다. 여기서 앞턱의 길이가 길어지면 노안이나 역세 보이는 인상을 주게 되고, 반대로 너무 짧아지면 목과 얼굴의 경계가 불분명해져 또렷하지 못한 느낌을 주게 됩니다.

또, 턱 끝이 틀어진 경우나 뭉뚱하게 넓은 모양을 한 경우에도 미적으로 불만족을 느끼게 됩니다. 따라서 이런 경우에는 앞턱 수술을 통해 더욱 이상적인 얼굴 윤곽을 추구할 수 있습니다.

- 턱 끝으로 모아지는 가름한 라인
- 얼굴 비율과 어울리는 적절한 길이
- 얼굴 측면 높낮이에 조화로운 전진 위치

## 수술 방법



### 뭉뚱하고 넓은 턱끝

T모양으로 절골 후 턱끝을 모아주고 옆턱 라인을 정리합니다.



- STEP1: 턱끝을 T모양으로 절제
- STEP2: 가운데 뼈 제거
- STEP3: 남은 뼈를 모아 견고하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



## 긴 턱끝

샌드위치 절골 후 가운데 뼈를 제거하여 길이와 폭을 줄이고 옆턱 라인을 정리합니다.



- STEP1: 길이를 줄이기 위해 가로 방향으로 뼈를 절골
- STEP2: 폭을 줄이기 위해 가운데 뼈 조각 제거
- STEP3: 남은 뼈를 모아 견고하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



## 짧은 턱끝

턱끝을 모아주고 자가 뼈로 길이 연장을 동시에 진행하여 턱의 밸런스를 맞춰 줍니다.



- STEP1: 턱끝을 T모양으로 절제
- STEP2: 가운데 뼈 제거
- STEP3: 남겨진 뼈 위에 양옆의 뼈를 얹어 모아 주면서 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



## 작고 뒤로 들어간 턱끝(무턱)

뒤로 들어간 턱끝의 뼈를 앞으로 이동하여 길이를 연장해 줍니다.



- STEP1: 턱끝을 수평으로 절골
- STEP2: 계획한 위치로 이동
- STEP3: 단단하게 고정
- STEP4: 턱끝 라인 정리



## 시술효과

- 부자연스러운 이미지에서 매끈해진 얼굴라인으로 개선
- 전체적인 얼굴이 축소되어 보이는 효과
- 슬림해진 앞턱으로 V라인 얼굴 효과
- 포인트가 없는 무미건조한 이미지를 탈피하고 세련되고 예쁜 얼굴로 변신

## 수술 후 주의사항

- 수술 직후부터는 일상생활이 가능하지만 수술 후 2시간은 안정을 취하시길 권장합니다.
- 수술 후 당일부터 가벼운 일반 식사가 가능합니다. 단, 수술부위 압력 등 무리가 가지 않도록 주의가 필요합니다.
- 수술 후 2주간 흡연, 음주, 사우나, 핫요가, 과격한 운동, 고주파 등 얼굴에 열이 발생할 수 있는 활동은 삼가해주세요.
- 환자 상태에 따라 붓기 차이가 있을 수 있으며, 아이스팩 찜질이 도움이 될 수 있습니다.
- 수술 부위를 청결히 하며, 만지는 것을 삼가주세요.

# K-아이돌의 하이라이터 트렌드



‘요즘’ 메이크업에서 빠질 수 없는 게 있다면, 얼굴에 진주를 콕콕 박아 넣은 듯 반짝이는 하이라이터다.



NEW 하이라이터 좌표:  
눈 앞머리 & 콧등

광대에 넣게 퍼 바르는 하이라이터는 이제 그만! 요즘 아이돌의 하이라이터 위치는 눈 앞머리와 콧등! 에스파 카리나는 눈 앞머리보다 조금 떨어진 지점에 하이라이터로 점을 콕콕 찍어 아이 메이크업에 자연스럽게 눈길이가도록 연출해 주었죠. 펄 입자 굵은 화이트 펄의 하이라이터를 사용해 더욱 돋보이게 그려주었습니다.





있지의 류진 역시 눈 앞머리와 콧등에 하이라이터를 연출해 준 모습! 카리나와 달리 류진은 보다 은은한 펄감을 지닌 하이라이터를 사용해 연출한 것이 특징입니다. 덕분에 마치 내 피부처럼 자연스럽게 우면서도 입체감 있는 얼굴로 표현되었죠.



이미 하이라이터 맛집으로 소문난 뷰티 브랜드 글릴(GLYF)을 제작한 전소미의 룩을 빼놓을 수 없겠죠. 콧등은 얇은 일직선으로, 코끝은 동그랗게 하이라이터로 강조해 주었습니다. 그리고 아이 메이크업은 시머한 베이비핑크 펄의 하이라이터를 사용해 눈 앞머리와 아이홀을 넓게 이어 발라 주었습니다.

## 썬키스트 블러시 + 핑크 하이라이터



최근 오사카에서 2024 슈퍼팝 재팬(2024 SUPERPOP JAPAN) 무대를 선보인 제니! 제니는 눈 앞머리부터 아이홀까지 이어지는 부분에 핑크 컬러의 시머한 하이라이터로 포인트를 주었습니다. 그리고 베리 컬러의 블러시로 볼과 콧등을 잇듯이 그려 햇빛 아래 자연스럽게 그을린 썬키스트 블러시(sunkissed blush)를 연출했네요.



아이브의 레이는 아이 메이크업과 블러시를 모두 강조한 쇠 맛 메이크업 룩을 선보였는데요. 눈 앞머리와 눈두덩에 핑크 컬러의 하이라이터로 이어 넓게 발라주고, W 형태로 바른 블러시 위에 메이크업 파츠를 주근깨처럼 올려 화려하게 연출해 주었네요. 하이라이터 트렌드, 어렵지 않죠? 적재적소에 활용해 입체감 있는 메이크업 룩을 완성해보세요.

# 부츠 말고 레그 워머



겨울은 그야말로 레이어드의 계절이죠. 미디 스커트, 스웨트 팬츠, 쇼츠 너 나 할 것 없이 어 디든 레이어드하면 스타일 지수를 끌어올릴 수 있는 레그 워머를 입는 방법을 소개합니다.



디지털 크리에이터 오죽은 포근한 베이지 컬러의 니트와 레이스 장식이 더해진 미디스커트를 매치해 부드러운 바닐라 아이스크림 같은 룩을 연출했죠. 실키한 스커트에 오토밀 베이지 컬러의 니트 레그 워머를 더해 상반된 소재의 아이템을 믹스 매치해 주었습니다.

## 패션 트렌드



김나영은 귀여운 옐로 컬러의 스웨트 팬츠 위에 아이보리 컬러의 니트 레그 워머를 더해 포근하면서도 편안한 겨울 애슬레저 룩을 연출했습니다. 팬츠와 레그 워머의 컬러를 어떻게 조합하느냐에 따라 화이트 있는 컬러 매치를 완성해보세요.



쇼츠나 레깅스, 핏되는 하의를 선택했다면 볼륨 있는 레그 워머를 선택해 보세요. 두꺼운 니트 소재나 퍼 소재의 존재감 있는 레그 워머로 팬츠의 실루엣과 대비를 이뤄 더욱 드라마틱한 무드를 연출할 수 있습니다.



모델이자 니트 디자이너인 린제이 브로코브닉은 평소 레이어드 룩을 즐기는 걸로 유명하죠. 그의 인스타그램 피드는 레이어드의 교과서라고 해도 과언이 아닐 정도입니다. 레이어드의 귀재답게 린제이는 레그 워머를 서로 레이어드하는데요. 쇼츠 아래 화이트 타이즈를 착용하고 그 아래 화이트 컬러의 레그 워머와 브라운 컬러의 레그 워머를 서로 레이어드했습니다. 팬츠 위에도 과감하게 레이어드하기도 하죠. 스트라이프 패턴의 팬츠라고 해도 말이예요. 양말을 바지 위로 올려 신은 것처럼 화이트와 그린 컬러의 레그 워머를 서로 레이어드하고 슈즈의 스트랩도 양말을 다른 컬러로 연출해 린제이만의 발랄함을 선보였습니다.

# 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

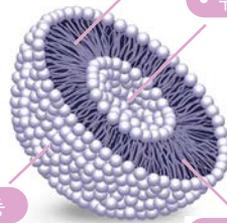
리포솜과 코스메  
활기세포 엑기스

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

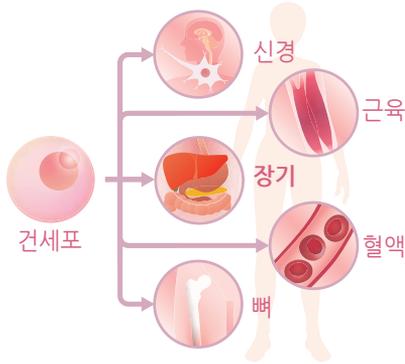
## 02 Cellogy

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

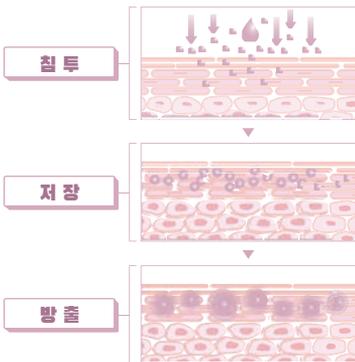
리포솜화한 건세포엑기스가 클렌징부터 마무리크림까지 배합되어 에센스와 크림에 각각 5% 함유하였습니다.

※ 지방세포순화배양액 엑기스

2

특별한 기술이 필요없이 순서대로 피부에 도포하는 것만으로 피부의 토대를 끌어올립니다.

### 리/포/솜/화/란/?



## 04 Cellogy

**건세포 엑기스란?**  
지방유래 줄기세포

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



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

## 베이지 도입 세트



- 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

청개구리가 돼서 말을 안 들어요



## \* 고민 있어요

얼마 전부터 아이가 밥 먹을 때 포크나 숟가락을 집어 던집니다. 안 된다고 하고 다시 쥐어주면 또 획 하고 던집니다. 가끔은 식판을 엮어버려요. 그럴 땐 제가 심하게 야단을 치지만 아이는 그새 다른 곳으로 피해버려요. 장난감도 갖고 놀다가 뜻대로 안되면 획 하고 던지고, 다른 데로 관심을 돌려야만 행동을 멈춥니다. 전에는 말 잘 들던 애

가 요샌 완전 청개구리가 되어서 저 보란 듯이 물건을 던지니 속상하네요. 이럴 때마다 화를 내게 되고, 화 내고 나면 죄책감이 들고 하는 과정이 무한 반복 되는 것 같아요. 어떻게 해야 할까요?

## ☹️ 걱정 말아요

이 시기 아이들은 성장함에 따라 자기주장이 강해지며 일반적입니다. 따라서 주변과의 마찰이 반복되며 이때마다 아이는 자신의 주장이 무시, 거절된다 느끼며 주 대상이 엄마일 경우 엄마가 자신을 사랑하지 않는다고 생각합니다. 이러한 사고는 고집스런 주장과 공격성 등으로 표현되어 우리 아이와 같은 행동을 하게 되는 것입니다.

우선 어머님께서 하루 중 아이를 얼마나 칭찬하시는지 떠올려 보시고 얼마나 일관성을 가지고 대해주셨는지, 아이의 요구나 주장에는 민감한 반응을 해 주셨는지, 충분한 애정표현을 하셨는지 등을 생각해 보시기 바랍니다. 더불어 아이의 바람직하지 못한 행동에 대해서는 단호하고 엄한 표정과 어조로써 아이의 양손을 맞잡고 눈을 마주한 채로 이야기 해주시고 특히 허, 불허에 있어서는 일관된 태도로 대해주셔야 합니다.

숟가락을 던질 경우 본인 스스로 줌게 하시고, 식사는 장소와 시간에 있어 규칙적으로 이루어질 수 있도록 해 주세요.

## BABY2

아이가 겁이 많고, 소심해요



### \*고민 있어요

만 19개월 저희 아이는 밥도 잘 먹고 잘자고 잘 놀입니다. 그런데 18개월부터는 전보다 낯을 더 가리는 것 같아요. 특히 친숙하지 않은 사람이 무엇인가 하지말라는 신호를 보내면 좌절할 표정으로 울음을 터뜨려요. 큰 소리를 친 것도 아니고, 그저 안전상의 이유로 하지 말라고 했는데도 말이죠. 하고 싶은 놀이를 못하게 할 것 같으면 그 사람 주위를 맴돌면서 선뜻 놀이감을 달라는 말도 못해요. 겁도 있고 소심하고, 새로운 사람에게 쉽게 다가서지 못하는 것 같아 걱정이 됩니다.

### 💬 걱정 말아요

우리 아동의 경우 기질적으로 다소 소심하고 내향적인 아이라 생각됩니다. 이러한 아동의 경우 낯선 사람과 환경에의 적응시간은 그렇지 않은 아동보다 조금 더 필요하며 과정 역시 조금 더 길어지게 됩니다. 19개월이면 대부분 기질적인 요인에 의한 행동이라 볼 수 있습니다.

기질적으로 소극적이고 내향적인 아동의 경우 환경의 변화가 있을 경우 미리 아이로 하여금 준비할 수 있도록 배려해 주셔야 합니다. 예를 들어 새로 유치원에 다녀야 할 경우 미리 유치원을 같이 방문해 보는 것도 아이로 하여금 심리적인 준비를 할 수 있도록 도와주며, 새로운 환경에 두려움 없이 적응할 수 있도록 해줍니다. 더불어 이러한 기질의 아동에게는 특정 행동이나 표현을 강요해서는 안됩니다. 행동강요의 경우 아이의 두려움이 더욱 커져 자신감 없는 행동을 더욱 강화

시킬 뿐 행동 개선에 전혀 도움이 되지 않는다는 것을 기억해주세요. 또한 주변에서의 칭찬, 인정, 격려가 주도성의 특효약임을 잊지 마시구요.

## BABY3

아이의 부정적인 말, 어떻게 고치나요?



### \*고민 있어요

20개월 남자 아이를 둔 엄마예요. 자주 어울리는 친구 중에 공격적인 아이가 있는데 우리 아이를 이유 없이 때리고 몸을 밀치곤 합니다. 이런 일이 몇 번 있고 나서는 상대 아이가 다가오면 도망을 쳐요. 이리다 겁이 많은 아이로 자랄 것 같아 걱정도 되고, 그 아이랑 계속 놀아야 할지도 모르겠어요. 게다가 친구들과 놀다 보면 장난감 때문에 싸우는 일도 많은데 이럴 땐 어떻게 해야 할까요?

### 💬 걱정 말아요

또래와 어울리는 시기에 어머님들의 공통적인 고민거리가 아닌가 싶어요. 우선 아이에게 일반적으로 억울한 일이 반복적으로 일어나지 않도록 해 주시는 것이 중요해요. 상대 아이가 그런 행동을 목인하는 것도 아이의 올바른 발달을 위해서 좋지 않으며, 일방적으로 공격행동을 당하는 것 역시 정서발달에 부정적 영향을 줄 수 있어요.

따라서 이런 상황에 직면하지 않도록 해 주시는 것이 좋습니다. 이 시기는 또래들과의 협동을 하는 시기가 아니라 아이마다 동일한 장난감을 주어진 공간에서 각자의 놀이감을 가지고 놀 수 있도록 해 주세요. 싸울 경우 중재해 주시되 남의 것과 구분할 수 있도록 알려주시기 바랍니다.

# 밥만 먹어도 맛있다



굴솥밥

[재료]

1인분 기준

쌀 200g, 가쓰오부시 국물(무 150g, 대파 1개, 양파 ½개, 마른 다시마 5g, 물 2.5L, 가쓰오부시 10g) 180ml, 생굴 100g, 무 80g, 비빔간장(간장 2큰술, 참기름·매실당·깨소금·고춧가루 1작은 술씩, 다진 쪽파 1큰술)

[만들기]

- ① 쌀은 흐르는 물에 여러 번 씻은 뒤 체에 발쳐 20분간 물기를 뺀다.
- ② 냄비에 손질해서 자른 무와 대파, 양파, 다시마를 넣고 물을 부어 센 불에 끓인다.
- ③ ②가 끓어오르면 약불로 줄이고 20~30분간 더 끓인 뒤 가쓰오부시를 넣고 2~3분 더 끓인다. 다시마만 건져내고 상온에서 식힌 다음 완전히 식으면 나머지 건더기를 체에 걸러 가쓰오부시 국물을 만든다.
- ④ 생굴은 흐르는 물에 살짝 헹구고, 무는 가늘게 채썬다.
- ⑤ 불린 쌀을 솥에 담고 가쓰오부시 국물로 밥물을 맞춘 다음 무채를 올려 밥을 짓는다.
- ⑥ 밥을 뜸 들일 때 생굴을 올린다. 다 된 밥에 분량의 재료를 고루 섞어 만든 비빔간장을 곁들인다.

잘 지은 솥밥 하나면 국도 반찬도 필요없다. 호호 불어 먹으면 몸도 마음도 따뜻해지는 솥밥 레시피



치즈옥수수솥밥

[재료]

1인분 기준

쌀-옥수수 알갱이 200g씩, 채소 국물(무 150g, 당근 1개, 대파 1대, 양파 ½개, 마른 다시마 5g, 찬물 2.5L) 220ml, 무염버터 20g, 크림치즈 80g

[만들기]

- ① 쌀은 흐르는 물에 여러 번 씻은 뒤 체에 발쳐 20분간 물기를 뺀다.
- ② 냄비에 손질해서 자른 무와 당근, 대파, 양파, 다시마를 넣고 물을 부어 센 불에 끓인다.
- ③ ②가 끓어오르면 약불로 줄이고 20~30분간 더 끓인 뒤 다시마만 건져내고 상온에서 식힌다. 완전히 식으면 나머지 건더기를 체에 걸러 채소 국물을 만든다.
- ④ 팬에 버터를 녹이고 옥수수 알갱이를 넣어 살짝 볶는다.
- ⑤ 불린 쌀을 솥에 담고 채소 국물로 밥물을 맞춘 다음 ④와 크림치즈를 올려 밥을 짓는다.
- ⑥ 밥이 다 됐으면 옥수수 알갱이와 밥, 크림치즈가 고루 섞이도록 휘젓는다.



## 우영불고기술밥

### [재료]

1인분 기준

쌀·소고기(불고기용) 200g씩, 표고버섯 국물(생 표고버섯 4~5개, 무 150g, 대파 1대, 양파 ½개, 마른 다시마 5g, 찬물 2.5L) 220g, 복분자주·매실당·설탕·올리브오일 1큰술씩, 간장 2큰술, 다진 생강·다진 마늘 1작은술씩, 다진 대파 ½대 분량, 후춧가루 ½작은술, 우영 ½개, 어슷 썬 대파 ½큰술, 깨소금 약간

### [만들기]

- ① 쌀은 흐르는 물에 여러 번 씻은 뒤 체에 밭쳐 20분간 물기를 뺀다.
- ② 냄비에 손질해서 자른 생표고버섯과 무, 대파, 양파, 다시마, 물을 넣고 센 불에 끓인다.
- ③ ②가 끓어오르면 약불로 줄이고 20~30분간 더 끓인 다음 다시마를 건져내고 상온에서 식힌다. 완전히 식으면 나머지 건더기를 체에 걸러 표고버섯 국물을 만든다.
- ④ 소고기는 먹기 좋은 크기로 잘라 복분자주와 매실당, 설탕을 넣고 조물조물 버무린 다음 간장, 올리브오일, 다진 생강, 다진 마늘, 다진 대파, 후춧가루를 넣고 버무려 30분간 재운다.
- ⑤ 우영은 껍질을 벗기고 끓는 물에 약 1분간 데친 다음 가능하게 채운다.
- ⑥ 불린 쌀을 솥에 담고 표고버섯 국물로 밥물을 맞춘 다음 우영채를 올려 밥을 짓는다.
- ⑦ 팬에 ④와 어슷 썬 대파를 넣어 센 불에서 물기 없이 바짝 볶는다.
- ⑧ 다 된 밥 위에 ⑦을 우영 주위로 올리고 깨소금을 뿌린다.



## 삼겹가지술밥

1인분 기준

### [재료]

쌀 200g, 표고버섯 국물(생표고버섯 4~5개, 무 150g, 대파 1대, 양파 ½개, 마른 다시마 5g, 찬물 2.5L) 220g, 대패삼겹살 100g, 가지 ½개, 대파 1대, 마늘 1쪽, 올리브오일·간장 1큰술씩, 매실당 1작은술, 미림 50ml, 후춧가루·다진 대파 약간씩, 달걀노른자 1개 분량

### [만들기]

- ① 쌀은 흐르는 물에 여러 번 씻은 뒤 체에 밭쳐 20분간 물기를 뺀다.
- ② 냄비에 손질해서 자른 생표고버섯과 무, 대파, 양파, 다시마를 넣고 센 불에 끓인다.
- ③ ②가 끓어오르면 약불로 줄이고 20~30분간 더 끓인 다음 다시마를 건져내고 상온에서 식힌다. 완전히 식으면 나머지 건더기를 체에 걸러 표고버섯 국물을 만든다.
- ④ 대패삼겹살은 약 2cm 길이로 자른다.
- ⑤ 팬에 올리브오일을 두르고 중불에 ⑤의 다진 대파와 다진 마늘을 볶는다. 파와 마늘의 향이 올라오면 대패삼겹살과 가지, 간장, 매실당, 미림, 후춧가루를 넣어 센 불로 올리고 대패삼겹살이 90% 정도 익을 때까지 볶는다.
- ⑦ 불린 쌀을 솥에 담고 표고버섯 국물로 밥물을 맞춘 다음 ⑥을 올려 밥을 짓는다.
- ⑧ 다 된 밥 한가운데 달걀노른자를 올리고 다진 대파를 뿌린다.

# PTSD

## 외상 후 스트레스 장애



PTSD가 무엇인지 알고 계신가요? 조금 더 자세히, 어떤 질환이고 어떤 원인으로 인해 발생하는지, 그 외의 여러 가지들을 알아봅시다.

환자가 원치 않아도 반복적으로 사건이 회상되기 때문에, 환자는 다시 기억나는 것을 회피하려고 애를 쓰게 됩니다.

### 1 | 정의



외상 후 스트레스 장애는 심각한 외상을 겪은 후에 나타나는 불안 장애를 의미합니다. 외상은 마음에 큰 충격을 주는 경험을 말합니다. 외상의 종류에는 전쟁, 자연재해, 교통사고, 화재, 타인이나 자신을 향한 폭력과 범죄 등이 있을 수 있습니다. 직접 경험하거나 목격한 사건이 자신에 큰 충격을 준 것을 외상으로 정의합니다. 환자는 이러한 경험에 대하여 공포심과 아무도 도와줄 수 없다는 느낌을 갖습니다.

### 2 | 원인

외상 후 스트레스 장애의 유발 요인은 외상입니다. 남성의 경우 전쟁 경험이 많고, 여성의 경우 물리적 폭행, 강간이 많습니다. 베트남 참전 용사의 약 30%가 외상 후 스트레스 장애를 경험했다고 합니다.

어떤 외상적 사건이 질병을 일으키지만, 외상을 경험한 모든 사람에게 병이 생기는 것은 아닙니다. 이를 고려하면, 이 질병의 원인은 단순히 외상만이 아닙니다. 외상에 더하여 다른 생물학적, 정신 사회적 요소가 관여하는 것으로 생각됩니다.

외상 후 스트레스 장애를 유발할 수 있는 생물학적 요인으로는 신경전달물질인 도파민, 노르에피네프린, 벤조디아제핀 수용체, 시상하부-뇌하수체-부신 축의 기능 등이 연관이 있는 것으로 보고되었습니다. 또한 외상 후 스트레스 장애의 위험 인자로는 어렸을 때 경험한 심리적 상처,

경계선 성격과 같은 성격 장애, 부적절한 가족, 주변의 지지 체계 부족, 여성, 정신과 질환에 취약한 유전적 특성, 스트레스가 되는 생활의 변화, 과도한 음주 등이 있습니다.

## 3 | 증상

외상 후 스트레스 장애 주요 증상		
사고 장면 반복적 회상	악몽	환청
상황 회피	감정마비	불안과 불안
집중력 및 기억력 저하	해리 현상	공황발작

외상 후 스트레스 장애의 주요한 증상은 크게 3가지입니다.

- ①. 꿈이나 반복되는 생각을 통해 외상을 재경험함.
- ②. 외상과 연관되는 상황을 피하려고 하거나, 무감각해짐.
- ③. 자율신경계가 과각성되어 쉽게 놀람. 집중력 저하, 수면 장애, 짜증 증가.

## 4 | 치료

치료에서 가장 중요한 것은 환자를 지지하고 격려하여 환자가 외상에 대해 이야기할 수 있도록 하고 대처 방법을 교육하는 것입니다. 그 이후에 약물 치료와 정신 치료를 하는 것이 도움이 됩니다.

약물 치료로는 선택적 세로토닌제 흡수 억제제를 주로 사용합니다. 이 약물은 외상 후 스트레스 장애의 특징적인 증상뿐만 아

니라, 다른 불안이나 우울 증상 치료에도 효과적입니다. 이 외에도 삼환계 항우울제를 사용합니다. 이러한 약제의 경우 최소 8주 이상 사용해야 하며, 효과가 있는 경우 1년 정도 유지하는 것이 좋다고 합니다. 필요하면 수면제나 항불안제를 사용할 수도 있습니다. 또한 상담을 통해 제 반응과 카타르시스를 이용하여 외상을 재구성하는 것이 도움이 된다고 합니다. 위기 개입 기법도 효과적이라고 합니다.

## 5 | 경과

외상 후 일정 시간이 지난 뒤에 발생합니다. 30년 넘어서 생기는 경우도 있습니다. 증상이 갑자기 발생하였거나 짧게 지속된 경우, 발병 전의 기능이 좋은 경우, 사회적 지지 체계가 좋은 경우, 다른 정신과 질환이 없는 경우 예후가 좋습니다.

## Check List

증상이 1개월 이상 지속되고, 사회적, 직업적 기능에 장애가 생겼을 때!

- 외상을 경험하거나 경험한 이후 극심한 불안, 공포, 무력감, 고통을 느낌
- 외상에 대한 재경험(악몽, 환시, 생각, 해리를 통한 경험)
- 외상에 대한 회피 또는 무감각(외상 관련된 것에 대해 말을 하지 않고 장소를 피함, 외상과 관련된 일이 기억나지 않음, 감각의 저하, 의욕 저하 등)이 3가지 이상 나타남
- 각성 상태의 증가(수면 장애, 짜증 및 분노 증가, 집중력 저하, 자주 놀람 등)이 2가지 이상 나타남

# 동경 B큐 구르메 탐방기



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

食事処水口  
정식·안주  
(シヨクジドコロミズグチ)



아사쿠사 요코초의 파란 간판을 향해 가면, 가게 앞의 요리  
샘플이 보인다. 옛 백화점의 대식당에 온 것같은 설레는 마  
음을 안고 들어가게 된다. 보는 것만으로 풍성한 큰 생선요  
리를 주로 하여 정식 등 100종류가 넘는 메뉴를 선보이고  
있는 가게다.



## 추천메뉴 1 ▶

いり豚定食(돼지고기 볶음 정식)  
이 가게의 명물 메뉴. 돼지 고기와 양파를  
볶은 것인데, 소스의 맛이 새콤달콤 어딘  
지 익숙하고 중독적이다. 한번 먹으면 이  
후에 언젠가 생각이 날만한 맛!





## ◀추천메뉴2

手作りコロッケ(수제 고로케)  
감자가 넉넉하게 들어가있는 수제 고로케. 열심히 다져진 고기와 부드럽게 어우러지는 맛이 일품이다. 소스를 찍지 않아도 충분.

## 추천메뉴3▶

マグロ刺身(참치회)

한껏 기대하고 주문해서도 실망하지 않을 메뉴이다. 연한 살의 질감이 살아있고 고소하고 담백한 참치의 맛을 충분히 느낄 수 있다.



## ◀추천메뉴4

アジフライ(전갱이 튀김)  
일본 식당에서 자주 볼 수 있는 전갱이 후라이다. 계절에 상관없이 먹을 수 있는 생선이라 친숙한데 그만큼 정이 가는 맛이다. 겉바속촉이 바로 이런 느낌!



★★★☆☆

저녁 먹으러 갈 곳은 참 많은 것 같은데, 너무 무겁지 않으면서 배는 든든했으면 하는 점심에는 의외로 발길이 가는 장소가 많지 않다. 그럴 때 부담없이 가보기 참 좋은 곳이라고 느껴지는 가게이다. 누구든 들어서면 놀랄정도로 많은 메뉴판에 입맛 없는 분들에게도 희망을 주는 가게랄까. 일단 가면 배부르게 나올 수 있을 듯하다.

·東京都台東区浅草2-4-9

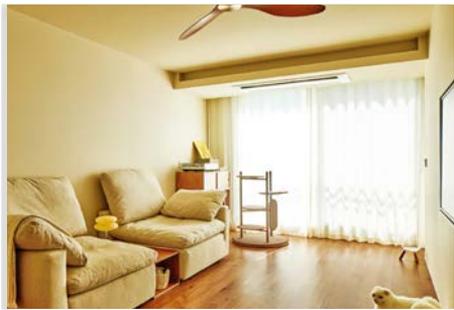
·영업시간 : 10:00 - 20:30(L.O. 20:00)

·定休日 : 수요일

·TEL : 03-3844-2725 ·<https://tabelog.com/>→食事処水口로 검색



# 레트로 감성 가득 부부의 24평 신혼집



영화 ‘카모메 식당’이 연상되는 길은 우드 톤과 편안한 무드가 인상적인 이곳은 결혼한 지 3년 차된 부부의 첫 번째 보금자리다. 약 81㎡(24평)의 공간은 부부를 위한 신혼집이지만 반려묘 구름이의 집이기도 하다. “남편과 저는 흔히 말하는 집돌이, 집순이예요. 집에 머무는 시간을 가장 좋아하고, 집이라는 공간에 대한 애착도 남다르죠. 저희가 꿈꾸는 이상적인 집의 모습은 가족 개개인의 취향과 라이프스타일을 온전히 녹여낸 공간이에요. 하나에서 열까지 우리의 취향대로 공간을 설계하되, 가족의 일원인 고양이도 편안하게 느낄 만한 디자인으로 리모델링해야 한다고 생각했죠.”

부부는 지어진 지 30년이 넘는 구축 아파트에 신혼집을 차렸다. 연애 시절부터 익혀온 서로의 취향과 생활 패턴을 하나로 풀어낸 이들의 집은 실용적이면서 동시에 멋스럽다.

내부 구조보다 살기 좋은 위치에 끌려 결정했다는 부부의 집은 지은 지 30년이 훌쩍 넘는 구축 아파트다. 거실과 주방, 2개의 방으로 구성된 이 집의 가장 큰 단점은 적은 수납공간과 효율이 떨어지는 공간 구성. “저희는 두 식구지만 짐이 많은 편이에요. 짐은 많은데 절대적인 공간이 부족하다 보니 수납공간 확보에 많은 공을 들일 수밖에 없었죠. 물론 벽을 따라 볼박이장을 설치하거나 수납장을 쪼르르 놓으면 쉽게 해결될 일이지만, 그러고 싶진 않았어요. 좀 다르게 수납공간을 만들려다 보니 그 덕에 아이디어한 공간들이 많이 생겨난 것 같아요.”

## 부부의 라이프스타일을 온전히 녹여낸 집



부부의 집은 말 그대로 부부의 삶을 그대로 반영한 공간이다. 집을 보고 있노라면 부부의 취향과 라이프스타일, 집주인의 생활 패턴까지 짐작할 수 있다. “저희 부부는 취침 시간, 기상 시간 등 생활 패턴은 물론이고 선호하는 실내 온도, 조도 등 취향도 사뭇 달라요. 좋아하는 마음과 생활 속 불편함은 다른 문제잖아요. 가족 모두가 편안한 집이 될 수 있도록 서로의 취향과 생활 패턴까지 세심하게 고려해 내부를 재구성했죠.”

서로를 배려하는 마음은 침실에서 여실히 드러난다. 침대를 트윈으로 분리하고, 침대마다 벽등과 스위치를 각각 설치해 개별적으로 점등, 소등할 수 있게 한 것. 침실에 가벽을 세워 별도의 드레스 룸을 만든 것도 수납 역할 외에 서로의 수면 시간에 방해가 되지 않으려는 의도가 숨어 있다. “저희는 맞벌이 부부예요. 남편은 새벽에 일어나 운동 후 출근하는 것이 하루 루틴이고, 자율 근무를 하는 저는 출퇴근 시간이 비교적 자유로운 편이에요. 저는 취침 시간과 기상 시간이 늦은 편이거든요. 새벽부터 일과를 시작하는 남편은 일찍 잠자리에 들고요. 한 침대를 쓰면 상대방이 들고 날 때 서로의 숙면에 방해가 될 테니 2개의 침대를 놓기로 했죠. 취침과 출근 준비 등으로도 불빛과 소음이 발생하니 가벽을 설치해 파우더 룸 역할까지 하는 별도의 드레스 룸을 만들었고요.”



침실에 만든 미니 드레스 룸. 벽체를 모두 활짝 열 수 있는 슬라이딩 도어로 구성해 개방감을 살렸다.



좁은 집은 무조건 ‘화이트’라는 공식을 깨고 부부는 과감하게 짙은 월넛 컬러를 주조색으로 결정했다. “시각적으로 따뜻한 집이었으면 했어요. 진한 우드가 주는 따뜻한 느낌을 평소 좋아했기에 붉은기가 돌지 않는 짙은 월넛을 저희 집의 메인 컬러로 정했죠.”



(왼쪽)방문과 통일감 있게 제작한 중문. (오른쪽)신발장 문을 열면 주방 옆 창고 겸 다용도실로 연결된다. 자칫 버려질 수 있는 공간에도 길게 신발장을 짜 넣어 수납 공간을 최대한 확보했다.

문제가 없었던 것은 아니다. 구조상 방과 욕실 문이 나란히 위치하는데, 짙은 컬러의 문이 바로 붙어 있으니 시각적으로 답답하고 어두워 보인 것. 이에 대한 해결책으로 이실장이 제시한 것이 바로 ‘모루 유리’다. “모루 유리는 내부가 은은하게 비치는 유리로, 방문에 모루 유리를 넣으면 방안의 불빛이 은은하게 새어 나와 공간을 넓어 보이게 하는 효과를 낼 수 있어요. 시각적으로 답답해 보이는 것도 해소되고요.” 주방에 쓰인 우드 컬러도 주목할 만하다. 한 가지 컬러가 아닌, 컬러를 쌓듯 톤에 조금씩 변화를 주었는데 그 덕에 공간이 더 아늑하고 넓어 보인다. 시인 랭스턴 휴스는 “집은 일상에 뿌리내리는 나무 같은 것”이라고 말했다. 서로의 배려와 사랑으로 건강한 뿌리가 내린 이곳에서 부부의 앞날이 더욱 푸르고 튼튼하게 커가기를 바란다.



## 좁은 집의 편견을 깬 레트로 하우스

# 연애가 잘 되는 화법



**상대방의 행동이나 말을 해석하지 말고  
직접 물어봐라**



## Episode 밤새 고민하게 하는 그 말

상대방의 말에도 일희일비하는 것이 연애. 하물며 사람을 잠 못자게 하는 말이라면 정말 머리 아프다. "~~씨는 정말 좋은 사람인 것 같아요."라는 말은 밤새 고민에 빠지게 만든다. "착할 것 같아요.", "재미있어요."라는 말은 해석의 여지가 너무 많다. 선불리 호감을 표현했다 정중히 거절당하기도 하는 상대의 말과 행동, 어떻게 해야 할까?

말하는 방식만 조금 바뀌도 연애가 쉬워진다..? 연애 성공의 길은 멀리 있지 않다.

## Solution 저한테 그런 말 왜 하세요?

상대방이 표정과 몸짓으로 대략의 의도는 파악할 수 있지만 그래도 의구심이 생긴다면 "어떤 면에서 그렇게 생각하세요?"라고 직접 물어보자. 오해를 줄일 수 있고 쓸데없는 잡념으로 이어지는 걸 막는다. "언제 밥 한번 먹자!"고 입버릇처럼 말하는 사람도 마찬가지다. 그 자리에서 날짜와 시간, 장소를 잡아라. 그 사람이 정말 가까워지고자 한 말인지, 인사치레로 던진 말인지 단번에 알 수 있다. 야구에서도 돌직구를 잘 던지는 투수가 승률도 높다.

**칭찬할 때는  
그 이유를 꼭 말하라**



## Episode 미적지근한 반응

"오늘 어디 가? 예쁘네!"라는 칭찬을 받았다고 치자. 대답이 "아, 네네..." 정도로 미적지근하다면 무엇이 문제일까? 분명 칭찬했는데 이런 반응

이라니. 무엇이 문제일까?

## Solution 빈말이라도 구체적으로

칭찬을 하고도 욕을 먹는 것처럼 억울한 일이 없다. "예쁘다"고 말하면 무조건 좋아할까? 영혼이 담겨 있지 않은 말은 자칫 조롱이나 성희롱으로 받아들일 수도 있기 때문이다. 칭찬하더라도 꼭 그 이유를 같이 덧붙여주는 것이 좋다. "오늘 입은 티셔츠가 헤어스타일과 잘 어울려요. 피부톤도 밝아서 더 예쁜 것 같아요." 특히 유난히 신경 쓴 부분을 꼭 짚어 칭찬을 해주면 그 효과는 배가 된다. 칭찬에도 근거가 있어야 한다.

## 지적할 때는 생각보다 감정을 말하라



## Episode 문제점을 계속 지적하지만...

상대에게서 내가 정말 싫어하는 모습을 봤다. 그 모습을 고쳤으면 한다는 이야기를 계속 하지만 상대는 건성으로 대답하거나 그 순간만 무마하려 할 뿐. 몇 번이나 말을 했지만, 고칠 생각을 않는다. 무시하는 걸까? 혹은 내가 상대에게 너무 편안한 존재라서 그러는 것일까?

## Solution 역지사지 스킬 발달

그저 고치라고 말만 하면 상대는 그저 그러려니 한다. 즉, 자신의 실수를 제대로 깨닫지 못한다. 이럴 때는 상대의 실수로 인해 내가 어떠한 감정을 느끼는지 조건조곤 설명할 필요가 있다. 예를 들면 지금도 어딘가에서 벌어지고 있는 양말빨래에 대한 문제다. "양말 제대로 뒤집어서 빨래통에 넣어줘."라고 100번 말해도 듣지 않을 것이다. 이럴 때는 "퇴근하고 당신이 벗어놓은 양

말을 다시 뒤집어서 세탁기에 넣으려니 힘들고 자기감도 들더라. 전에도 여러 번 말했는데 자꾸 그렇게 행동해서 무척 서운해."라고 이야기하라. 감정에 호소하면 상대도 생각한다. 그리고 고칠 것이다.

## 원하는 것을 말하고 상대방이 원하는 것도 들어줘라



## Episode 귀여운 술주정

"이번 주말에 친구들과 모임이 있어. 늦게까지 놀 것 같은데 다녀와도 괜찮을까?" 약속이 잡힌지는 며칠 되었지만 적당히 분위기를 봐서 어렵게 입을 뗐다. 여자친구가 불같이 화를 낼 것 같았기 때문이다. "새벽 2시 이전에는 들어가고, 집에 도착하면 전화해"라며 예상외로 쿨하게 말했다. 새벽 2시보다 술자리는 길어졌지만 집에 들어가면서 여자친구에게 바로 전화를 걸었다. "날 만나줘서 고마워."라는 제법 귀여운 술주정을 했더니 여자친구의 서운함은 금방 풀어졌다.

## Solution '나'와 '우리' 모두 중요하다

인간관계에서 '기브앤테이크'는 필수불가결한 요소. 대화할 때도 마찬가지다. 자신이 원하는 것을 말하면서 상대방이 원하는 것도 들어줄 때 건강한 관계를 유지할 수 있다는 뜻이다. 좋고 나쁨을 솔직하게 말할 수 있는 자유는 커플의 관계를 더 친밀하게 만든다. 원하는 것을 말하면서 선택지로 대안을 제시하는 것도 좋은 방법이다. 기회비용의 원칙을 적용하는 것이다. "토요일에 친구들과 술자리에 다녀올게. 대신 일요일에는 네가 평소에 하고 싶었던 맛집 가자. 예쁜 카페도 가고, 주말 데이트를 위해 늦지 않게 들어올게." 이때 상대방이 의견을 낸다면 그것을 적극적으로 수용하자.

# 행복한 책 읽기 1월의 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

## 나이? 유쾌한 반란

저자: 와다 히데키

출판사: 지니의서재



이 책에는 저자가 오랜 연구와 임상을 통해 정리한 ‘마음이 늙지 않는 노년 생활의 노하우’가 정리되어 있다. 매일매일이 뻘하고 지루한 노년의 하루가 아니라 날마다 가슴 두근거리며 새로운 도전을 위해 깨어나는 제2의 청춘을 어떻게 살아갈 수 있는지를 배울 수 있다. 세월이 가는 건 우리 힘으로 어떻게 할 수 없지만 무기력한 늙은이가 될지, 젊은 마음으로 생생하면서도 성숙한 진짜 행복을 찾아가는 삶을 살아갈지는 선택의 문제임을 깨달을 것이다.

:: 두번째 행복 도서

## 질투라는 감옥

저자: 야마모토 케이

출판사: 북모먼트



《질투라는 감옥》은 고대 그리스에서부터 오늘날 SNS까지 드러나지 않은 질투라는 감정의 모습을 낱낱이 파헤친다. 여러 철학자의 목소리를 빌려 사람들이 질투를 어떻게 여겨왔는지, 우리의 삶에서 어떤 역할을 해왔는지 하나씩 소개하며 동서고금을 막론하고 전했 그날 내려온 ‘질투’라는 감정에 주목한다. 질투는 그 어떤 감정보다 타인에게 들리고 싶지 않고, 타인에게 질투를 느낀다고 스스로 인정하기도 힘든 감정임을 이야기한다. 또한 저자는 역사 속 질투의 모습뿐만 아니라 공산주의와 민주주의 등 정치의 영역에서 질투가 어떤 역할을 해왔는지를 설명한다. 모두가 평등할 때는 질투를 느낄 여지가 없는지, 혹은 자신의 목소리를 충분히 낼 수 있는 사회에서는 질투가 어떻게 작용하는지 등 흥미로운 질문에 답을 한다. 이 책을 읽으며 독자는 ‘아, 그렇구나!’하고 무릎을 치는 경험을 하게 될 것이다.