

향/장

ALL ABOUT BEAUTY

당신을 더 아름답게 할 뷰티 노하우

골퍼를 위한 뷰티 팁

보다 완벽한 베이스 메이크업 노하우

면역력을 높이는 8가지 생활 수칙

APRIL 2020 VOL.618





SINCE 1958

〈항장〉은 1958년 '화장계'라는 이름으로 창간한 이후 현재까지 63년간 618호를 발행하고 있는 대한민국 최초의 월간 뷰티 매거진입니다.



MAIL
HYANGJANG@MCKOREA.COM



WEB
WWW.APGROUP.COM



COPYRIGHT 2020
AMOREPACIFIC

(주)아모레퍼시픽의 동의 없이 이 책에 실린 글과 사진, 그림 등을 사용할 수 없습니다.

02	NEWS-PRODUCT 전설의 탄생, 설화수	26	SPECIAL 골프 뷰티 백서	46	REVIEW 믿고 보는 품평단의 생생 후기
04	NEWS-CAMPAIGN 지구를 위하여	34	PLACE 골프장 옆 스파	48	ICON 식물과 함께 하는 사람들
06	NEWS-FOOD 케어푸드의 아마란스 식단	36	PRODUCT 헤라	52	INGREDIENT 다이어트를 위한 카테킨
08	NEWS-TREND 봄을 위한 MLBB	38	PRODUCT 바이탈뷰티	54	HEALTH 면역력을 높이는 8가지 방법
10	MAKEUP 투명하게 빛나는 듀이 메이크업	40	PRODUCT 아모레퍼시픽	56	ITEM 에디터의 이달의 선택
16	MAKEUP PLAY 퍼펙트 베이스 메이크업	42	SCENT 향수 원료 이야기		
20	PRODUCT 환절기 피부 보약	44	REVIEW 클렌저 집중 비교 분석		

발행일 2020년 4월 1일 발행 통권 618호 발행인 서경배 편집인 안세홍 발행 (주)아모레퍼시픽 서울시 용산구 한강대로 100 인쇄 (주)태신인택 02-853-6574 인쇄인 서명현 제작 문의 이기태 제품 문의 080-023-5454 기획·편집 MCK Publishing Co., Ltd 에디터 최향진, 이성진, 안새롬 디자인 펜타그램(Pentagram)

※〈항장〉은 WWW.APGROUP.COM에서도 보실 수 있습니다.
※ 이 책은 전국의 아모레 카운슬러를 통해 무료로 배포하는 방문판매용 매거진입니다.

Love THE EARTH



2020 Limited Edition

알파인 베리 워터리 오일-프리 젤 크림
알파인 베리 워터리 크림 & 미라클 씨드 에센스



primera



전설의 탄생, 설화수 윤조에센스 퍼펙팅

설화수 윤조에센스 퍼펙팅.
120ml, 16만원.



우리나라를 넘어 세계적으로 퍼스트 에센스의 대명사가 된 윤조에센스가 더욱 강해졌다. 그리고 특별한 성분을 더한 윤조에센스 퍼펙팅이 카운슬러를 통해 처음 선보인다.

대한민국 스킨케어의 대명사이자 자존심인 설화수 윤조에센스. 탄생 직후부터 지금까지 전세계 수많은 팬층을 거느리며 베스트셀러 자리를 한 번도 놓친 적이 없는 이 제품이 2020년을 맞아 더욱 강력하게 업그레이드 되었다. 더 이상 어떻게 좋아질 수 있을까 하는 생각이 들 정도로 완벽한 효능과 사용감으로 이미 최고의 자리에 등극했지만, 설화수는 여기서 멈추지 않고 끊임없는 연구와 기술 개발을 거듭해왔다. 그 결과 설화수의 노력과 집념이 응축된 '자음액티베이터™'가 탄생했다. 진일보한 윤조에센스의 핵심 성분인 자음액티베이터™는 방대한 데이터와 최첨단 바이오기술을 바탕으로 탄생했다. 설화수는 최상의 성분 조합을 찾아내기 위해 2만여 가지 허브 중 3천9백12가지 조합과 1천41개 원료를 최첨단 빅데이터 분석 기술을 활용해 연구했다. 이 방대한 자료를 바탕으로 최고의 원료와 조합을 골라 담았으니 그 효능은 의심할 여지가 없다.

EDITOR: AHN SAE ROM

하지만 여기서 끝이 아니다. 안티에이징의 근원에 근접하기 위해 끈질긴 연구 끝에 세계 최초로 피부 자생 지휘 핵심 인자인 스킨 마스터팩터를 발견했다. 그리고 여기에 최근 큰 인기를 끌고 있는 마이크로바이옴 연구 결과를 더해 궁극의 안티에이징 성분인 자음액티베이터™를 개발한 것. 그 결과 새로워진 윤조에센스는 수분량, 피부 장벽, 윤기, 투명도, 주름, 피부 빛 등 피부 노화의 여섯 가지 지표가 모두 개선되며, 피부 밸런스를 넘어 흔들림 없는 안티에이징까지 선사하는 능력을 지니게 되었다.

2020년 4월, 설화수는 새로운 윤조에센스와 함께 방문판매 고객만을 위한 윤조에센스 퍼펙팅을 선보인다. 더 좋아진 윤조에센스에 석류 성분 처방을 더한 것이 특징. 석류 추출물은 피부 보습과 항산화 효과로 피부 스트레스를 억제한다. 특히 4월에는 120ml 대용량 제품을 한정판으로 선보이므로 이 기회를 놓치지 말 것. **10**



피부에도 좋고, 지구에도 일조할 수 있다면 더 좋은 화장품이 아닐까? 올해로

피부도
지구도
촉촉해지는
발걸음



프리메라 알파인 베리 워터리 크림 러브디어스 에디션. 100ml, 5만7천원.

프리메라 알파인 베리 워터리 오일-프리 젤 크림 러브디어스 에디션. 100ml, 5만7천원.

프리메라 미라클 씨드 에센스 러브디어스 에디션. 150ml, 4만8천원.

9년째 이어온 프리메라의 생태 습지 보호 캠페인 '러브디어스' 리미티드 에디션은 올해도 참귀엽고 촉촉하다.

2012년부터 '러브디어스'라는 이름으로 생태의 보고, 습지를 보전하기 위한 캠페인을 진행해온 프리메라. 올해도 귀여운 리미티드 에디션을 공개했다. 이번 한정판의 디자인은 전남 순천만 생태 습지 탐방 시 발견한, 러브디어스의 상징 수달이 낚긴 진흙 발자국을 모티브로 한다. 습지에 핀 연꽃 사이를 돌아다니다가 진흙 문은 발로 밤마실을 나오는 수달의 습성을 제품 용기와 상자에 화이트 있게 담아냈다.

피부가 건조한 환절기를 맞아 알파인 베리 콤플렉스™ 성분이 지닌 강력한 수분의 힘으로 피부 유수분 밸런스를 맞추고 72시간 동안 유지해주는 알파인 베리 워터리 크림, 산뜻한 젤 크림 제형으로 피부 온도를 즉각 낮추는 데다 피지를 조절하고 수분을 공급해주는 알파인 베리 워터리 오일-프리 젤 크림, 연꽃 발아수 93.1%를 함유해 피부결과 톤, 투명도까지 개선해주는 베스트셀러 미라클 씨드 에센스 세 가지 제품을 한정판 디자인으로 출시할 예정이다. 이 특별한

한정판의 수익금 일부는 동아시아 람사르 습지보호지역의 습지 보호 활동을 위해 기부된다. 람사르 습지보호지역은 1971년 이란의 람사르에서 채택한 국제조약에 따라 물새 서식지나 회귀 동식물 서식지 등 생태학적 가치가 있는 습지를 지정하고, 이를 전 지구적 차원에서 보호하기 위한 활동이다. 우리나라에서는 대암산 용늪, 창녕 우포늪, 순천만 등 23곳(2019년 기준)이 람사르 습지로 지정돼 보호 받고 있다. 이번 한정판이 특별한 이유가 한 가지 더 있다. 바로 수달의 귀여운 발자국을 형상화한 디자인. 짱뚱어, 농게, 노랑부리저어새 등 습지에 서식하는 다양한 동물의 이미지도 그래픽으로 표현했다. 용기 역시 재생 플라스틱, 재활용이 가능한 유리로 제작했으며, 이지 리무버블 라벨을 적용해 재활용성을 높였다. 지구 생명의 근원인 생태 습지를 보호하고, 그 중요성을 알리기 위해 묵묵히 캠페인을 진행해온 프리메라. 캠페인에 우리도 한 발자국 찍어보는 건 어떨까? **ID**

PHOTOGRAPHER: AHN JIN HO EDITOR: AHN SAE ROM



푸드 얼리어답터를 위한 슈퍼 곡물 아마란스

고단백 식품이자 9가지 필수아미노산을 함유한 차세대 대체 곡물 아마란스 식단으로 트렌디하게 건강을 지켜보자.

슈퍼 곡물 아마란스? 인류가 영원히 시들지 않는 꽃이라는 뜻을 지닌 아마란스를 섭취한 역사는 약 5천 년 전 고대 아즈텍 문명으로 거슬러 올라갈 정도로 오래되었다. 당시 남아메리카 원주민들은 아마란스 씨앗을 주식으로 먹었으며 하루 필요한 열량의 80% 이상을 아마란스에서 얻었다고 한다. 강한 생명력과 높은 영양학적 가치를 지닌 아마란스는 신이 내린 작물이라 불릴 만큼 건강에 이롭고 우수한 식재료로 각광 받았다. 최근에는 우리나라에도 재배하는 곳이 늘어나 유기농 아마란스를 쉽게 구할 수 있다. 우리 토종 곡물인 조와 모양이며 식감이 비슷해 밥을 지을 때 섞거나 과일이나 떠먹는 요거르트 등을 넣은 간단한 샐러드와 함께 먹어도 좋다.

고단백 완전식품 아마란스는 영양학적 가치가 매우 높은 완전식품이다. 가장 큰 특징은 다른 곡류에 비해 단백질 함량이 매우 높다는 점. 아마란스는 15% 이상이 단백질로 구성돼 있는데 이는 쌀의 2배가 넘

는 수치다. 이런 특성 때문에 동물성 단백질인 우유를 대체할 수 있는 글루텐 프리 식품으로 주목받고 있다. 또 트립토판, 라이신, 메티오닌 등 아홉 가지 필수아미노산이 들어 있으며 칼슘, 칼륨, 철분 등 무기질과 식이섬유가 영양을 보충하고 포만감을 주는 이상적인 식품. 영양제로 많이 먹는 항산화 성분인 스쿠알렌 또한 다량 들어 있어 체내 활성산소를 제거하는 효능도 탁월하다.

쫄득하거나 바삭하거나 아마란스는 조리법에 따라 다양한 식감을 느낄 수 있다. 물에 삶으면 쫄득쫄득하면서도 산뜻한 느낌이 나 밥을 지을 때 섞어도 좋고, 열을 가하면 바삭바삭한 식감과 고소한 맛이 살아나 샐러드나 요거르트 등 콜드 푸드에 토폰으로 올려 먹으면 한 끼 식사로 손색없다. 집에서 가장 쉽게 아마란스를 먹는 방법은 프라이팬에 살짝 볶은 아마란스를 요리의 토폰으로 활용하는 것. 15분 정도 물에 삶은 뒤 물기를 제거하고 프라이팬에 3~5분간 볶기만 하면 된다.



칼로리를 낮추고 포만감은 높인 뷰티 식단. 9천8백원.



당질을 낮추고 건강 나이를 줄여주는 미당 식단. 9천8백원.

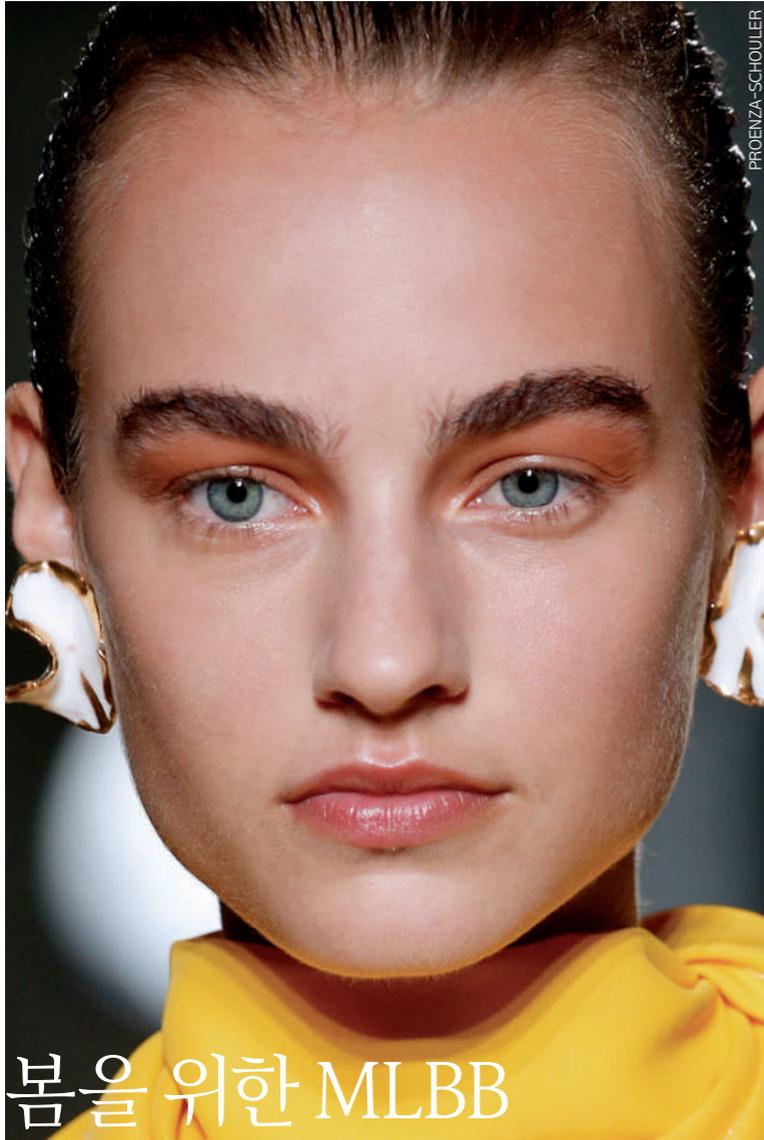


풍부한 영양소로 기초 체력을 올리는 바이탈 식단. 1만1천5백원.



EDITOR: AHN SAE ROM, PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESKOREA.COM

아모레퍼시픽 × 그리팅 올해 가장 중요한 푸드 트렌드는 건강을 위한 케어식단이 아닐까? 혼밥이나 혼술, 1인 외식이 늘어나면서 간편식이 좋은 성분의 원료를 담아 고급화하고, 프리미엄 음식 배달이 늘어날 것이라는 전망이 지배적이다. 집에서 쉽고 빠르게 건강에 이롭고 맛있는 1인분 한 끼 식사를 할 수 있다는 말이다. 아모레퍼시픽 × 그리팅은 영양소를 골고루 섭취할 수 있도록 전문가들이 식단 설계부터 재료 선별, 조리까지 꼼꼼하게 신경 쓴 건강 식단. 라이프스타일에 따른 세 가지 식단으로 질리지 않고 매일 다양한 식단을 맛볼 수 있다. 4끼 체형 팩과 2주/4주 정기 식단으로 주문하면 집이나 사무실에서 편하게 받아 먹을 수 있다. 아마란스로 만드는 건강한 음식을 맛보고 싶다면 아모레퍼시픽 × 그리팅의 4월 레시피를 기대해도 좋을 듯하다. 아마란스 식단 외에도 케어푸드에 대한 정보가 궁금하다면 아모레퍼시픽 카운셀러를 통해 보다 자세한 내용을 확인할 수 있으니 참고할 것! **LD**



PROENZA-SCHOULLER



FERREGAMO



ALEXANDERMCQUEEN

봄을 위한 MLBB

채도를 낮게, 광택은 높게! 봄을 위한 새로운 MLBB 립 컬러로 우아한 스프링 메이크업을 완성하라.

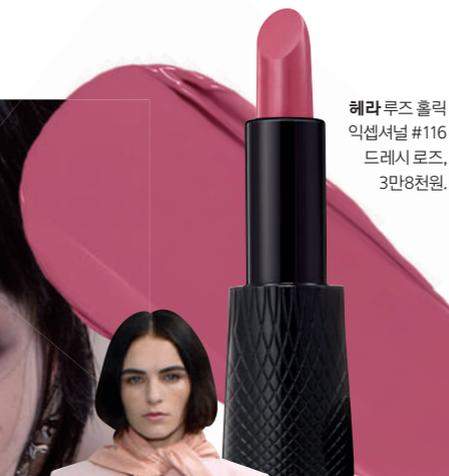


NINARICCI

헤라 루즈 홀릭 익셉셔널 #248 모즈 코랄, 3만8천원.



CHLOE



헤라 루즈 홀릭 익셉셔널 #116 드레시 로즈, 3만8천원.



PROENZA-SCHOULLER



DIO



VALENTINO

LACOSTE

봄 하면 떠오르는 싱그러움 파스텔컬러를 대신할 압도적인 립 트렌드가 등장했다. 바로 '누디'. 그렇다고 창백하고 킬러감이 없는 누디 컬러를 떠올리면 큰 오산! 여성스럽고 화상한 너앙스를 풍기는 누디 컬러가 최신 누디 컬러. 이에 맞춰 핑크와 코랄이 부드러운 라테에 빠진 듯 채도가 낮고 부드러운 느낌으로 재탄생하고 있다. 기존 MLBB(My Lips But Better) 컬러인 마른 장미 색보다는 맑고, 고풍적인 빈티지 레드 오렌지 계열의 번트 컬러보다는 대중적이다. 강렬한 메이크업으로 눈길을 사로잡은 런웨이 위 모델들 역시 바른 듯 안 바른 듯 입술에 생기를 주는 자연스러운 누디 코랄이나 모브 핑크 컬러를 활용한 뉴트럴 룩으로 '꾸안꾸' 메이크업을 선보였다.

스프링 MLBB 메이크업이 대체로 자리 잡는 데는 글로벌 스킨

트렌드가 한몫했다. 얇고 가벼운 피부 화장과 은은하게 빛나는 윤광 등 자연미를 극대화한 피부 트렌드에 톡톡한 매트 립스틱이나 채도 높은 형광빛 입술은 어울리지 않으니깐.

촉촉한 제형의 툰 다운 코랄 채도 낮은 모브 핑크는 어떤 스타일에도 고급스럽고 차분한 분위기를 더하는 가장 손쉬운 방법. 자크 뤼스와 토즈, 살바토레 페라기모는 부드러운 코랄과 골드 컬러 하이 라이터로 한여름 햇빛이 자연스럽게 상기된 불을 연출해 툰 다운 코랄 립과 어우러진 룩을 선보였고, 발렌티노는 입술 색과 비슷한 핑크 빛 볼로 수채화처럼 탁하지 않고 맑은 MLBB 룩을 완성했다. 이런 트렌드에 맞춰 출시된 헤라 루즈 홀릭 익셉셔널 #248 모즈 코랄과 #116 드레시 로즈는 카운셀러를 통해 만날 수 있다. **LD**

EDITOR: AHN SAE ROM, PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESKOREA.COM

스프링 듀이 페이스

잠시 트렌드 뒤편으로 물러났던 '물광'이 최전선으로 복귀했다. 피부부터 입술과 뺨, 눈까지 온 얼굴에 이슬처럼 영롱한 빛과 물기를 더한 **듀이 메이크업** 4.

photographer AHN JOO YOUNG
editor CHOI HYANG JIN



#GLASS LIPS

얼굴에 햇살을 받은 유리 같은 빛을 부여하는 가장 손쉬운 방법은 입술에 립글로스를 듬뿍 바르는 것. 헤라 센슈얼 스파이시 누드 글로스 #382 레드라이 같은 컬러 립글로스를 발라도 좋고, 기존에 사용하던 립스틱을 바르고 투명 립글로스를 듬뿍 덧발라도 좋다.



#GLOWING CHEEKS

크림 블러셔와 밤을 섞거나 촉촉한 제형의 립스틱을 선택해 뺨에 두드리며 발라 촉촉한 물기와 윤기를 더한다.
입술에는 헤라 루즈홀릭 익셉셔널 #116 드레시로즈를 입술 안쪽에 소량 바르고 립 밤이나 글로스를 덧발라 마무리한다.





#MOISTURE SKIN

매트한 베이스 메이크업은 잊어라. 윤기를 넘어 물기가 느껴질 정도로 촉촉한 베이스 메이크업이 대세. 헤라 글로우 래스팅 파운데이션이나 설화수 퍼펙팅 글로우 파운데이션처럼 촉촉한 파운데이션을 바른 뒤 미스트를 충분히 뿌릴 것.



#SHINY EYES

아이섀도를 바른 후 헤라 센슈얼 스파이스 누드 글로스 #462 스피치리스 같은 다채로운 컬러의 립글로스를 손끝에 살짝 짚어 톡톡 두드리듯 발라 광택을 더해보자. 입술에는 헤라 루즈홀릭 익센서널 #248 모즈 코랄을 살짝 바르고 투명 립글로스를 덧바른다.

MODEL: HWANG SEON, MAKEUP: JAMIE YOON-DONG HYEON KIM (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM), HAIR: BAEK HEUNG KWON, STYLING: PARK MI KYUNG



봄을 위한 퍼펙트 베이스

푸석하고 칙칙한 피부를 보정해주는 설화수 퍼펙팅 베이스 라인이 더욱 진화해 돌아왔다.

설화수로 완성한 베이스 메이크업 4가지.

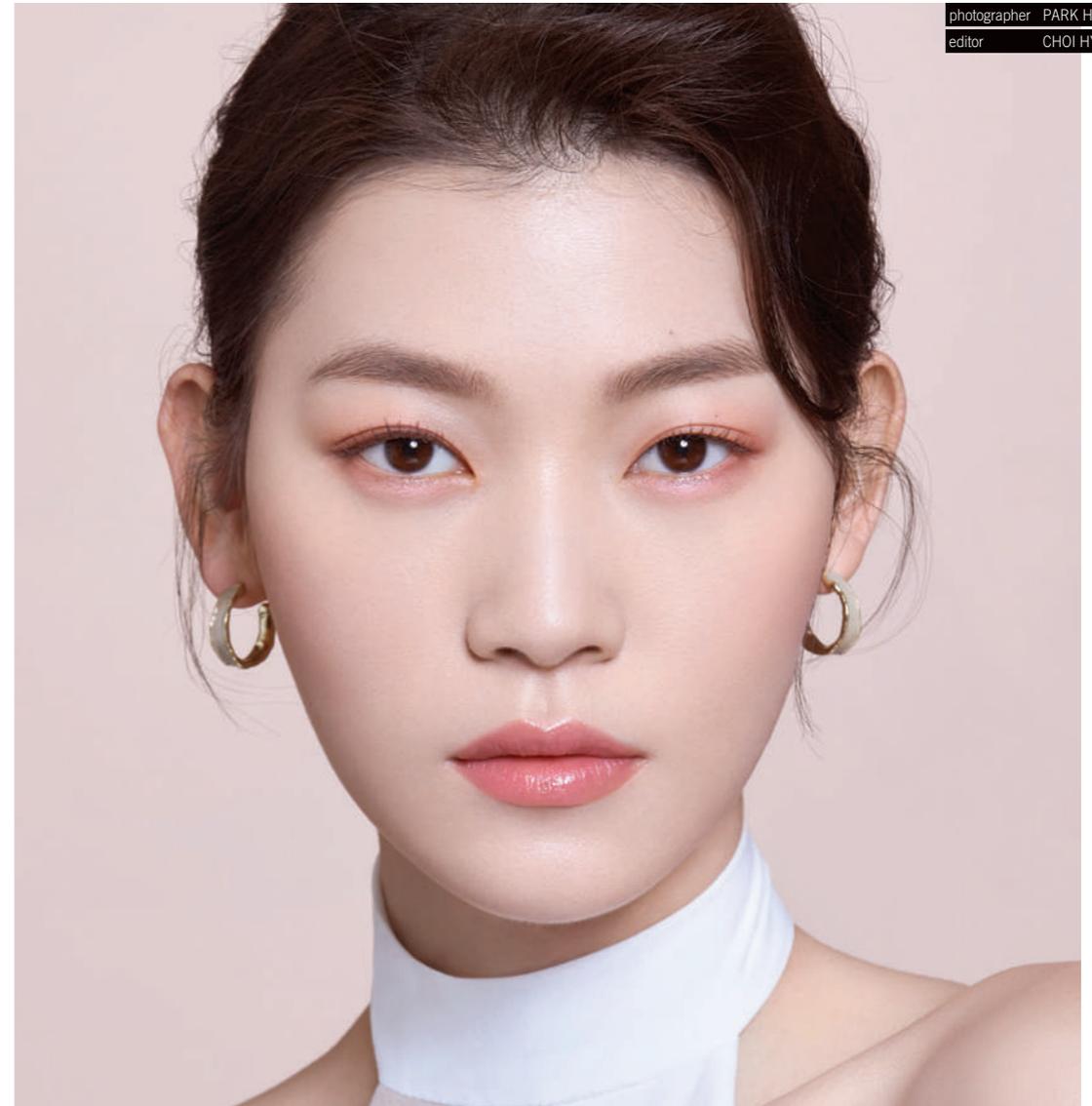
LOOK 1. SKIN CARING BASE

화장 전 시트 마스크로 팩을 하거나 전날 솜에서 마사지를 받은 것처럼 촉촉하고 환한 피부로 표현할 수는 없을까?
설화수가 퍼펙팅 파운데이션을 활용해 마치 스킨케어 제품만 바른 듯 촉촉하고 가벼워 보이는 '내추럴 스킨 케어링 룩'을 제안한다.



설화수 예뻐크림, 50ml, 15만원.
설화수 퍼펙팅 파운데이션 SPF17/PA+, 23N호 샌드, 35ml, 7만원.
설화수 퍼펙팅 쿠션 SPF50+/PA+++, 21호 내추럴 핑크, 6만5천원.

- step 1 스킨케어 마지막 단계에 설화수 예뻐크림을 발라 건조한 피부에 촉촉한 윤기와 맑은 기운을 더한다.
- step 2 설화수 퍼펙팅 파운데이션 23N호 샌드를 소량 발라 피부를 자연스럽게 보정한다.
- step 3 설화수 퍼펙팅 쿠션 21호 내추럴 핑크를 광대뼈와 이마 등에 얇게 덧발라 촉촉한 스킨 케어링 베이스 메이크업을 완성한다.



photographer PARK HYUN JIN
editor CHOI HYANG JIN

LOOK 2. PERFECT COVER BASE

설화수 퍼펙팅 베이스 라인의 최대 강점은 얇고 매끄럽게 발리면서도 완벽하게 커버된다는 것.
퍼펙팅 파운데이션에 퍼펙팅 파우더만 더해도 결점 없는 피부에 은은한 윤기가 도는 퍼펙트 커버 베이스를 완성할 수 있다.



설화수 메이크업 밸런서 EX SPF34/PA+++. 01호 라이트 핑크, 35ml, 6만5천원.
설화수 퍼펙팅 파운데이션 SPF17/PA+, 21N호 베이지, 35ml, 7만원.
설화수 퍼펙팅 파우더, 20g, 6만5천원(리필 4만5천원).

- step 1 설화수 메이크업 밸런서 EX 01호 라이트 핑크를 발라 생기 있는 피부 톤으로 정돈한다.
- step 2 설화수 퍼펙팅 파운데이션 21N호 베이지를 1회 덜어 퍼 바른다. 쿠션 퍼프로 두드리며 바르면 촉촉함을 더할 수 있다.
- step 3 설화수 퍼펙팅 파우더 21N호 베이지를 사용해 파운데이션 본연의 색상을 살리면서 피부결이 블러링된 완벽한 텍스처의 퍼펙팅 커버 메이크업을 완성한다.



LOOK 3. DEWY GLOW BASE

이슬이 맺힌 듯 촉촉하게 빛나는 피부는 이번 시즌 가장 강력한 베이스 메이크업 트렌드. 수분을 잔뜩 머금은 설화수 퍼펙팅 파운데이션 글로우로 깨끗이 커버되면서도 촉촉하고 가벼운 글로우 베이스를 손쉽게 완성할 수 있다.



설화수 에뮬크림, 50ml, 15만원.
 설화수 퍼펙팅 파운데이션 글로우, 21N호 베이지, 35ml, 7만원.
 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #11 래디언트 레드, 4만원.

- step 1 메이크업 전 설화수 에뮬크림을 발라 피부에 최적의 수분감을 전달하는 동시에 윤기와 맑은 기운을 더한다.
- step 2 설화수 퍼펙팅 파운데이션 글로우 21N호 베이지를 얇게 발라 촉촉한 윤기를 머금은 글로우 스킨으로 표현한다.
- step 3 설화수 에센셜 립세럼 스틱 #11 래디언트 레드를 양쪽 볼에 터치한 후 퍼프로 두드려 윤기 있는 발그레한 뺨으로 표현하고, 입술에도 바른다.



LOOK 4. SEMI MATT BASE

숨털이 그대로 보이는 세미 매트 피부는 베이스 메이크업의 완성도를 높여준다. 자연스럽게 가벼우면서도 완벽한 세미 매트 베이스 역시 설화수 퍼펙팅 라인으로 완성할 수 있다.



설화수 메이크업 밸런서 EX SPF34/PA++ .02호 라이트 퍼플, 6만5천원.
 설화수 퍼펙팅 파운데이션 SPF17/PA+. 21W호 월 베이지, 35ml, 7만원.
 설화수 퍼펙팅 트윈케이크 SPF30/PA+++ . 21N호 베이지, 11g, 6만5천원.

- step 1 설화수 메이크업 밸런서 EX 02호 라이트 퍼플을 발라 피부를 칙칙한 기운 없이 완벽한 톤과 매끈한 결로 정돈한다.
- step 2 설화수 퍼펙팅 파운데이션 21W호 월 베이지로 홍조까지 커버해 완벽한 피부로 연출한다.
- step 3 설화수 퍼펙팅 트윈케이크 21N호 베이지로 속은 촉촉하면서 겉은 보송한 세미 매트 피부로 완성한다.

PHOTOGRAPHY: AHN JIN HO(세움), MODEL: JUNG CHUNG SOL, MAKEUP: JAMIE YOON-BAEK CHANG HUN(AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM), HAIR: PARK CHANG DAE, STYLING: PARK MI KYUNG

환절기 피부를 위한 S.O.S 아이템

봄철 생기 잃은 피부를 위한 집중 케어 프로덕트 6.

photographer AHN JIN HO
editor CHOI HYANG JIN



“피부가 푸석하고 건조하다 싶으면 이 제품부터 찾게 된다. 수분을 빠르게 충전해주는 스킨케어로 리리코스 마린 하이드로 앰플만큼 효과적인 제품을 아직 찾지 못했기 때문이다.”

-뷰티 크리에이티브 디렉터 이성진

#수분급속충전
#진한수분앰플
#수분제왕

리리코스 마린 하이드로 앰플 EX_오리지널, 5ml×12병, 11만원.

리리코스 마린 하이드로 앰플 EX_오리지널

수분 앰플의 대명사인 전설의 제품. 미네랄이 풍부한 저온의 해양심층수가 수분을 충전하고 수분 보유력을 강화해주는 동시에 풍부한 미네랄을 공급한다. 또 강한 생명력을 품은 세 가지 해양 식물 복합체로 이루어진 마린 하이드로 패스™가 피부의 보습 네트워크 강화에 도움을 주어 속부터 수분으로 꽉 찬 피부로 가꿔준다.



“바른 직후부터 피부에 윤기가 돌더니 일주일가량 꾸준히 바른 뒤에는 전문 스킨케어에서 관리를 받은 듯 피부결이 매끈해지고 속부터 탄탄한 탄력이 생겼다. 페이스 라인도 탱탱해진 느낌.”

-뷰티 엑스퍼트 최향진

#고함량비타민충전
#비타텐션
#장영실상수상

아이오페 에이스 비타민 C25, 23g, 7만원.

아이오페 에이스 비타민 C25

아모레퍼시픽의 21년 비타민 연구의 집약체. 안티에이징 효능을 높이는 고농도 순수 비타민 C 25%를 담아 끈득하게 올라붙는 탄력을 선사하는 강력한 안티에이징 앰플이다. 비타민 C 외에 비타민 E와 프로레티놀을 담았으며, 특허받은 이층상 제형인 듀얼 비타 포뮬러™ (Dual Vita Formula™) 형태로 안정해 부드럽게 발라지고 오일의 깊은 영양이 속 흡수돼 끈적이지 않는다.

헤라 시그니아 앰플

강인한 생명력을 지닌 수선화에서 유래한 5백만 개의 나르시스 스템셀과 고농축 항산화 에너지를 사용 직전 활성화해 피부에 반짝이는 윤기와 팽팽한 탄력을 부여하는 4주 프로그램 앰플. 비결은 피부에 숙면 환경을 제공하는 스템-코드™ 포 나이트 (Stem-Cord™ for Night) 기술. 낮에는 유해 환경으로부터 피부를 지켜주고, 밤에는 집중 케어해 폭 자고 일어난 듯 생기가 있고 화사한 피부로 가꿔준다.



“출시 직후부터 지금까지 오랜 시간 꾸준히 사랑받는 제품이라는 점 이외에도 사용하기 직전 성분을 활성화해 사용하는 제품이라 더욱 신뢰가 간다.”

-<마리끌레르> 뷰티에디터 김보나

#고농축항산화에너지
#5백만나르시스스스템셀
#꿀잠피부

헤라 시그니아 앰플.
10.2g×4병, 25만원대.



“피부가 민감한 사람은 집중 케어 제품을 꺼리게 마련이다. 고농도 유효 성분이 피부에 자극을 줄 수 있기 때문. 프리메라의 수딩 센서티브 컨센트레이트가 반가운 이유이기도 하다.”

-뷰티크리에이티브 디렉터 김희진

#진정솔루션
#피부토닥
#순한고수분앰플

프리메라 수딩 센서티브 컨센트레이트. 10ml×4병, 3만원대.

프리메라 수딩 센서티브 컨센트레이트

피부에 수분과 생기를 불어넣는 자작나무 새순 추출물과 피부 보습과 진정에 탁월한 매실 추출물이 수분을 빼앗겨 건조하고 민감해진 피부에 즉각 수분을 채워주는 고수분 앰플. 동물성 원료, 광물성 오일, 인공색소, 인공 향료, 실리콘, 파라벤 등을 배제한 10-프리 시스템을 적용하고, 민감성 패널 테스트와 하이포 알러지 테스트, 피부과 테스트를 완료한 천연 유래 98.97%의 순한 제품이다.

“환절기에 두 달간 사용하면 1년 내내
기복 없이 건강한 피부를
유지할 수 있는 앰플. 양감이 있는
농축된 텍스처라 피부 속이 건조한
증상까지 말끔히 해소된다.”

- 뷰티 크리에이티브 디렉터 이성진

#피부보약
#강인한피부
#초강력안티에이징앰플

설화수 명의본초앰플.
8ml×4병, 20만원.



설화수 명의본초앰플

인삼, 감초, 당귀, 천궁, 대조(대추) 등 귀한 한약재로 이루어진 명의진™ 성분이 기후와 생활환경의 변화로
피로가 누적된 피부에 생기를 불어넣는 앰플. 피부가 힘을 잃었을 때 8주간 사용하면 영양을 공급해
본연의 힘을 보충하고 운택하게 가꿔준다.



“영양은 가득하지만 부드럽게 녹아
드는 세럼은 마치 피부의 영양같은
느낌마저 준다. 녹차 꽃 3천 송이가
선사하는 황홀한 향기는 더할 나위
없이 아름답다.”

- 뷰티 크리에이티브 디렉터 최향진

#녹차꽃3천송이
#앰솔루티세럼
#타임리스안티에이징

아모레퍼시픽 타임 레스폰스
스킨 리저브 세럼. 30ml,
57만원대.

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리저브 세럼

차로부터 탄생한 생명력의 정수 앰솔루티™와 가을에만 피어나는 녹차 꽃 3천 송이의 귀한 오일 성분이 탄탄하게 피어나는 힘과 함께
맑고 찬란한 피부로 이끌어주는 고영양세럼. 고귀한 세럼 단 한 병만으로도 시간과 계절, 환경을 뛰어넘은
궁극의 안티에이징 케어를 경험하게 된다.

골프 하기 좋은 날

미세먼지와 황사에 강렬한 자외선까지. 필드로 가는 길을 방해하는 요인은

많지만, 다음 뷰티 팁만 숙지하면 가장 아름다운 모습으로 골프 데이를 만끽할 수 있다.

그린 피케 셔츠,
화이트 스커트,
블루 선바이저
모두 스타일리스트
소장품.



필드에 나가기 전 든든한 피부 보호막을 씌우자

하루 종일 건조한 봄바람과 먼지에 시달릴 피부를 보호하는 데는 아침 스킨케어, 특히 보습이 중요하다. 속부터 수분을 탄탄하게 채워주지 않으면 금세 건조해 주름이 생기거나 예민해질 수 있으므로 피부 속과 겉을 모두 수분으로 꽉 채워줄 제품이 필요하다. 딥 클렌징은 피부에 이로운 천연 보습 인자까지 씻어낼 수 있기 때문에 아침에는 젤 타입의 자극 없는 세안제가 적당하다. 세안 직후 욕실에서 바로 스킨케어를 하는 것도 좋은 방법. 먼지가 피부에 달라붙어 피지와 엉기면 모공을 막아 염증을 일으킬 수 있으므로 끈적이는 제품은 금물. 피부 위에 보송보송한 보호막을 씌우거나 안티

플루션 기능을 갖춘 제품이 알맞다. 이제 자외선 차단제를 바를 차례. 자외선 차단 기능이 있는 메이크업 제품을 바르는 것으로는 충분하지 않으므로 아웃도어용 자외선 차단제를 바를 권한다. 자외선 차단 지수가 SPF40/PA+++ 이상이어야 하고, 날이 더우면 워터프루프 기능을 겸한 제품을 선택해야 한다. 필드에 나가기 30분 전에 얼굴과 귀, 목 등에 꼼꼼히 바르는데, 자외선 차단제에 표기된 만큼 효과를 보기 위해서는 생각보다 많은 양을 발라야 하므로 백탁 현상이 없는 제품을 골라 과하다 싶을 정도로 넉넉히 바를 것.



화이트 슬리브리스
집업 점퍼 아디다스
골프 핑크
테니스 스커트
스타일리스트
소장품.



헤라 아쿠아볼릭
하이드로-펄 세럼
피부 장벽을
다지고 수분을
가득 피부에
하루 종일
촉촉하게 가꾸는
세럼. 시원하게
발리고 끈적이지
않는다. 40ml,
5만8천원.



프리메라
오가니인스 세럼
촉촉하고
매끄럽게 발려
피부에
활력을 더해주는
세럼. 50ml,
3만5천원.



헤라 선메이트
레포츠 프로
워터프루프 SPF50+/
PA++++
강력한 UVA, UVB
차단력으로 피부를
건강하게 보호하는
제품. 물과 땀에 쉽게
지워지지 않고 오랜
시간 피부를 편안하게
감싸준다. 70ml,
3만6천원.



프리메라 스킨
블록 워터프루프
선블록 SPF50+/
PA+++
가볍고 촉촉하게
발리는 워터베이스
제형으로
끈적임 없이
마무리되며 물과
땀에 강한 자외선
차단제. 70ml,
3만2천원.



포인트 메이크업으로 존재감을 드러낼 것

화장이 잘되어 자신감이 넘치는 날엔 공도 더 잘 맞게 마련. 필드의 주인공이 되고 싶다면 선명한 색의 입술로 포인트를 준 메이크업을 추천한다. 가장 먼저 할 일은 컨실러로 잡티를 가리는 것. 파운데이션만으로 잡티를 가리고 톤을 보정하려면 많은 양을 두껍게 바를 수밖에 없는데, 오후가 되면 자칫 뭉치거나 지워질 수 있으므로 커버력과 지속력이 우수한 컨실러로 잡티를 가린 뒤 파운데이션을 얇게 발라 톤을 보정하는 것이 좋다. 평소 아이 메이크업이 쉽게 번지거나 지워지는 편이라면 아이 메이크업 베이스 혹은 파우더로 눈가의 유분을 없앤 뒤 아이섀도를 발라 음영을 살리고 리퀴드 아이라이너로 눈매를 또렷하게 만들어야 한다. 마지막으로 건조해 각질이 들뜰 수 있는 립스틱 대신 보송보송한 리퀴드 타입 립 제품을 입술에 도통하게 바르면 필드에서 더욱 빛나는 메이크업이 완성된다. 필드에 나가기 전 얼굴에 파우더를 덧바르고 티슈를 넓게 펴 살짝 눌러주면 메이크업의 지속력을 한층 높일 수 있으니 참고할 것.

헤라 클리어 리퀴드
아이라이너
힘 있게 그려지는 울트라
소프트 타입으로 아이라인을
쉽게 그릴 수 있는 제품. 번지는
일 없이 선명한 아이라인이
오래 유지된다. 2g, 2만8천원.

헤라 섀도 홀릭 4D 3호
건조한 피부에 발라도
가루가 날리지 않고 부드럽게
밀착한다.
1.8g×4색, 4만5천원.

(위부터 시계 방향으로)
헤라 블랙 컨실러
스프레드 커버
얇고 촘촘하게 발려 다크서클,
기미, 주근깨 등 넓은 범위에
결친 잡티나 늘어난 모공을 잘
가려주는 컨실러. 5g, 4만원.
헤라 섀도우 인텐스 벨벳
#3204 레드 시에나
벨벳처럼 부드럽게 발리고
잘 밀착해 입술에 볼륨감을
더한다. 4ml, 3만5천원.
헤라 HD 퍼펙트 파우더
가볍게 발려 화사한 피부를
오래 유지해주는 파우더.
15g, 5만5천원.

꼼꼼한 자외선 차단은 필수

자외선 차단제는 2~3시간마다 덧발라야 효과를 확실하게 볼 수 있다. 하지만 황사나 미세먼지가 심한 날이거나 makeup이 슬슬 지워지고 있는 상황이라면 자외선 차단제를 그냥 덧바르기가 망설여지는 것이 사실. 이럴 때는 베이스를 살짝 걷어낸 뒤 자외선 차단제를 바르고 makeup을 수정하면 피부가 탁해 보이거나 각질이 들뜨지 않은 상태로 오후 라운딩에 임할 수 있다.

아침에 파운데이션만 발랐다면 2~3시간 지난 후 파운데이션이 뭉치고 피부가 번들거릴 가능성이 높다. 이럴 때는 먼저 면봉에 로션이나 미스트를 듬뿍 묻혀 콧방울 주변이나 입가 등 파운데이션이 묻친 부위를 살살 닦아내고 티슈로 얼굴을 눌러 유분을 없앤다. 그런 다음 자외선 차단제를 얼굴 전체에 덧바르고 makeup이 지워진 부위에 컨실러와 자외선 차단제를 섞어 바른 뒤 쿠션 파운데이션 등으로 마무리하면 끝. 오전에 파우더로 makeup을 마무리했다면 얼굴에 미스트를 듬뿍 뿌리고 티슈로 톡톡 두드려 먼지와 파우더 가루를 제거한 뒤 아무것도 묻어 있지 않은 브러쉬로 피부결을 정돈하면 한결 쉽게 자외선 차단제를 덧바르고 makeup을 수정할 수 있다.

피부가 건조하거나 오후에도 자외선이 강렬할 것으로 보이면 스틱형 자외선 차단제를 코나 광대뼈, 이마 등 햇볕에 많이 노출되는 곳에 수시로 덧발라야 한다. 쿠션 파운데이션으로 makeup을 간편하게 수정하고 싶다면 자외선 차단 효과가 있는 제품을 고르는 것이 현명하다.

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리뉴얼 미스트 그린티의 생명력으로 피부에 촉촉하게 수분을 충전해주는 에센스 미스트. 달아오른 피부를 진정시키고 빠르게 활력을 더해준다. 200ml, 12만원.



헤라 선메이트 스틱 SPF50+/PA++++ 피지 흡수 파우더가 들어 있어 보송보송하게 발리고 모공 프라이머 효과를 피부에 매끈하게 정돈해주는 스틱형 자외선 차단제. 20g, 3만5천원.

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 컴플릿 쿠션 컴팩트 SPF50+/PA+++ 안티에이징 세럼을 담은 크리미한 텍스처로 피부에 편안하게 밀착하는 쿠션 파운데이션. 15gx2, 12만원.



화이트 슬리브리스 피케 셔츠 아디다스 골프



컬러블록 피케 셔츠, 화이트 테니스 스커트, 그린 포인트 골프화, 투명 선바이저 모두 스타일리스트 소장품.

자외선을 피하기 위해 챙겨야 할 것들

선바이저나 캡 선바이저는 이마에 닿는 부분이면 되며, 땀을 흡수할 수 있는지 확인할 것. 자외선이 아주 강한 날에는 캡을 써야 하지만, 땀이나 피지 등 노폐물이 두피에 쌓일 수 있으므로 흡수 이동을 하는 카트 안에서 틈틈이 벗어 공기가 통하게 하는 것이 좋다. 챙이 3인치(약 7.5cm) 이상일 때 코 85%, 볼 65%, 턱 50% 정도의 자외선 차단 효과가 있으므로 캡은 불편하지 않은 선에서 되도록 큰 것을 고르는 것이 좋다.

토시 시원한 원단의 토시는 체온을 낮춰줄 뿐 아니라 팔을 자외선으로부터 보호하는 효과를 준다. 손가락은 내놓고 손등만 덮는 손등 토시는 한쪽 손에만 장갑을 끼는 골퍼에게 유용하다. **장갑** 손은 자외선이 가장 잘 닿고 노화가 일단 진행되면 되돌리기 어려운 곳! 따라서 통기성이 뛰어난 메시 소재 장갑은 필수다. **선글라스** 안구 역시 자외선에 자극받으므로 선글라스를 챙겨 나갈 것. 샷이나 퍼팅시 초점이 흔들리

는 일을 막으려면 얼굴에 잘 밀착되는 고글형이 좋다. 자칫 어지럽거나 원근감이 달라질 수 있으므로 커브가 심하지 않은 것이 좋고, 잔디의 반사광까지 제거하려면 편광 렌즈를 선택해야 한다. **골프 우산** 일반 우산은 자외선을 차단하지 못하므로 절대 금물. 우리나라 품질 및 안전 관리 기준에 따르면 양산은 85% 이상, 골프 우산은 90%의 자외선을 차단한다고 하니 골프 우산이나 양산을 챙기자.

필드에서 돌아온 후에는 스트레칭

어떤 운동을 하든 부상을 막는 가장 믿음직한 방법은 바로 운동 전후 스트레칭이다. 특히 골프는 허리에 부담을 주고 한쪽으로만 스윙을 하기 때문에 전신의 균형을 바로잡아주는 스트레칭이나 요가로 긴장한 근육을 충분히 풀어야 한다.

BASIC



STEP 1 양팔을 머리 위로 뻗어 손가락을 끼고 한쪽으로 천천히 기울이는데, 이때 골반이 튀어나오지 않도록 주의한다.



STEP 2 양팔을 뒤로 젖히고 가슴을 편 뒤에 위로 올린다. 가슴 앞 근육을 펴고 등을 모아 근육을 이완하는 효과가 있다.

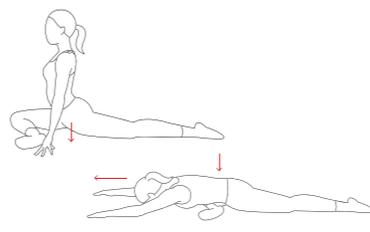


STEP 3 똑바로 서서 무릎을 편 상태로 한쪽 발꿈치를 의자에 올린다. 허리를 편 상태로 몸통만 앞으로 숙이면서 무릎을 양손으로 지그시 누른다.

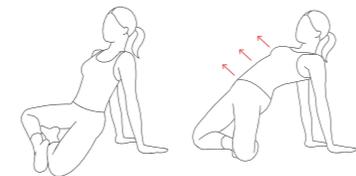


STEP 4 한쪽 다리 무릎 밑에 방석을 대고 반대쪽 다리 무릎을 직각으로 세운 뒤 골반을 지그시 아래로 내린다.

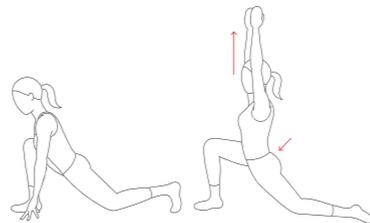
ADVANCED



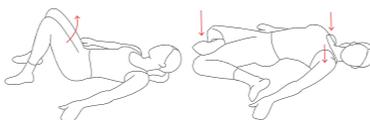
▲ 한쪽 다리를 구부려 몸 앞에 두고 반대쪽 다리는 발바닥이 위를 향하게 뻗는데, 한쪽 골반이 높아지지 않게 주의한다. 두 손으로 바닥을 짚고 등을 곧게 세운 뒤 상체를 앞으로 천천히 숙인다. 엉덩이 주변 근육이 풀어지는 느낌이 들 때까지 자세를 유지한다.



▲ 앉은 자세에서 양손을 뒤로 뻗어 바닥을 짚는다. 숨을 내쉬면서 팔약근을 조이며 엉덩이를 들어 올리고, 숨을 들이마시며 가슴을 끌어올려 상체도 들어 올린다. 이때 목이 불편하지 않게 턱을 들어 정면을 바라볼 것.



▲ 한쪽 무릎을 직각으로 구부리고 반대쪽 무릎과 발등은 바닥에 닿게 한다. 뒤꿈치가 하늘을 보게 한 뒤 발등을 꼭 누르고, 숨을 마시면서 가슴을 끌어올려 들어 올리며 골반을 바닥 쪽으로 눌러준다. 이 상태에 익숙해지면 골반을 더 아래로 내리고 손을 더 위로 뻗으며 가슴을 끌어올려 효과를 높인다.



▲ 바르게 누워 양팔을 넓게 벌리고 양 무릎을 세운 뒤 천천히 한쪽으로 기울여 바닥에 놓는다. 고개는 반대쪽으로 돌릴 것. 어깨가 바닥에서 떨어지지 않게 주의하며 깊은 호흡을 7회가량 반복한다.



카키 후드 탑,
화이트 스포츠용
탱크톱, 아이보리
쇼츠 모두 안다르



MODEL: YU KIM, HAIR: BAEK HEUNG KOWN,
MAKEUP: JAMIE YOON-DONG HYEON KIM (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM),
STYLING: PARK MI KYUNG, SET STYLING: YU YEO JUNG

(위부터)
아이오페 레티놀 포링 0.3% 레티놀 함량이 높아 주름 개선 효과가 탁월한 링글 세럼. 20ml, 13만원.
헤라 화이트 프로그램 멜라솔브™ 래디언스 세럼 멜라닌 생성을 억제해 피부 본연의 빛을 끌어올리는 혁신적인 세럼. 40ml, 10만원.
프리메라 에센셜 마사지 크림 생기 있는 피부로 가꿔줄 부드러운 질감의 마사지 크림. 250ml, 2만5천원.
설화수 진설명작크림 엄선한 영지버섯과 독자적인 액티브인삼셀™의 에너지로 피부 본연의 생명력을 깨워주는 프레스티지 안티에이징 크림. 60ml, 80만원.



지친 피부에 편안한 휴식을 줄 것

낮 동안 자외선에 손상된 피부를 밤에 제대로 관리하지 않으면 노화 속도가 빨라지거나 민감성 혹은 문제성 피부로 변할 수 있기 때문에 피부 컨디션을 회복하는 것이 급선무. 자외선 때문에 피부가 빨강게 달아올랐다면 찬물로 씻거나 차가운 타월을 올려 열을 내려야 한다. 어느 정도 진정된 후 알코올 성분이 없는 토너를 묻힌 화장솜이나 수딩 젤을 듬뿍 올려 촉촉하게 만들어주면 피부가 한결 편안

해진다. 진정 성분을 함유한 시트 마스크도 좋는데, 피부에 자극이 없는 소재인지 꼭 확인할 것. 부드러운 질감의 마스크를 도통하게 바르며 마사지가거나 영양 크림을 한 번 발라 흡수시킨 뒤 한 번 덧발라 든든한 막을 씌우는 것도 도움이 된다. 만약 기미가 짙어진 기분이 든다면 화이트닝 제품을 고르는데, 자칫 피부가 건조해질 수 있으므로 보습 성분도 함유한 제품이 좋다. **LD**



주소 부산시 기장군 기장을
기장해안로 268-31
문의 051-604-7233

BUSAN - 워터하우스
at 아난티 코브

해운대 CC와 베이사이드 CC에서 차로 20분 거리에 위치한 아난티 코브의 워터하우스는 바다를 바라보며 천연 온천수 스파를 즐길 수 있다. 전체 규모가 약 2천평에 달하고 실내 공간만 1천4백 평에 이르는 국내 최대 규모의 스파. 특히 바다와 이어진 듯한 인피니티 풀은 아난티 코브 워터하우스의 시그니처 공간으로 유명하다. 한 국지질자원연구원에서 수질을 검증받은 지하 600m 암반천 광천 온천수는 신경통이나 동맥경화, 피부염, 관절염 등 다양한 증상 완화는 물론, 안티에이징과 체력 증진 효과를 볼 수 있어 운동 후 지친 몸을 풀어주기에 안성맞춤. 인피니티 풀을 비롯해 겨울에도 이용할 수 있는 인피니티 노천탕, 실내 풀 등 다양한 공간이 있어 연인이나 친구, 가족들과 함께 운동 후 즐길 수 있는 스파로 제격이다.



골프장 옆에 이런 스파!

숨이 탁트이는 아름다운 자연 속에서 골프를 즐긴 뒤 가장 필요한 건 여독과 피로를 풀어주는 럭셔리 스파 아닌가!

우리나라에서 손꼽히는 골프장 근처에 위치한 스파 다섯 곳을 추천한다.

editor AHN SAE ROM

JEONGSEON - 웰니스 스파
at 파크로쉬 리조트앤웰니스

정선 하이원 CC 골프 코스에서 차로 40분 거리에 떨어진 파크로쉬 리조트앤웰니스의 스파 프로그램을 추천하는 이유는 물리적 자극을 주는 대신 내면의 활력을 찾을 수 있는 독특한 프로그램 때문이다. 보디나 페이스 관리를 받을 수 있는 바디 풀이나 뷰티 풀, 명상과 마사지를 결합한 스포츠 풀과 더불어 매달 옥시저네이팅 허니 트리트먼트, 초콜릿 트리트먼트 등 다양한 스파 프로그램이 구성돼 있고, 이 외에도 명상이나 요가 등 웰니스 프로그램에 참여할 수 있다.

주소 강원도 정선군 북평면 중봉길 9-12
문의 033-560-1143



JEJU - 웰니스 스파메드
at 나인브릿지

우리나라에서 열리는 PGA 정규 대회인 THE CJ CUP@NINE BRIDGES가 열리는 제주 나인브릿지에 위치한 스위스 퍼펙션 웰니스 스파메드. 1931년 스위스에서 설립된 피부 재생 의료 센터에서 출발한 스파 명가로 페이스 트리트먼트를 비롯해 골프를 마친 후 걸리거나 근육이 땅기는 증상이 나타날 수 있는 등이나 다리 뒤쪽을 풀어주는 다양한 트리트먼트 프로그램을 갖추고 있다.

주소 제주도 서귀포시 안덕면 광평로 34-156
문의 064-793-9977



주소 경남 남해군 창선면
흥선로 1545
문의 1644-0280



NAMHAE - 차움 스파
at 사우스케이프 스파앤스위트

세계적인 골프 코스 설계가인 카일 필립스가 디자인한 사우스케이프 오너스클럽은 천혜의 아름다운 숲과 바다가 펼쳐진 코스로 유명하다. 골프를 즐긴 뒤 고단한 몸을 쉬게 하고 싶다면 7성급 리조트 사우스케이프 스파앤스위트의 차움 스파를 즐겨볼 것. 사우스케이프의 콘셉티기도 한 '힐링'을 모티프로 치유에 중점을 둔 오가닉 아로마테라피, 멀티비타민 페이스 등 다양한 프로그램이 준비돼 있다. 동시 예약은 최대 2인까지만 가능하고 반드시 예약해야 한다.



JEJU - 더 트리니티 스파
at 히든 클럽 호텔&네이처

중문골프클럽에 인접한 히든 클럽 호텔&네이처는 중문관광단지 내 예래 생태 지역에 자리 잡고 있다. 아름다운 자연이 발치에 있고, 운동 후 피로를 풀 수 있는 다양한 프로그램을 갖춘 더 트리니티 스파가 있어 웰니스 투어로도 각광받는 곳. 에센셜 오일이 긴장을 풀어주고 혈액순환을 촉진하는 릴랙싱 아로마콜로지 트리트먼트를 추천하며 임신부와 남성을 위한 프로그램도 마련돼 있다.

주소 제주도 서귀포시 예래해안로 542 (중문)
문의 064-795-4158



사진 제공: 각 호텔

속도가 다른 안티에이징 헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼

미세먼지를 비롯한 각종 공해와 강렬한 자외선에 극심한 스트레스까지. 도시공해로 빨라지는 피부 손상에 강력하고 빠르게 대응해 쌓일 틈 없이 노화 속도를 늦춰주는 도시형 안티에이징 세럼이 탄생했다.



헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼

①

속도가 다른 만능 안티에이징 성분 피루베이트

헤라의 셀 사이언스를 집약한 피루베이트는 세포배양액의 주요 성분으로 세포의 증식과 활성화, 세포 에너지 증가, 활성산소 제거 등의 작용을 하는 물질이다. 저명한 피부과학 잡지 표지를 장식한 성분으로, 헤라가 아모레퍼시픽 최초로 제품화하여, 놀라운 안티에이징 효과를 발휘한다. 이뿐 아니라 당을 열 번 더 쪼개 에너지원이기 때문에 보다 빠르고 강력하게 피부에 에너지를 충전해준다.

②

헤라 셀 사이언스의 정수 앱셀™, 셀 바이오 플루이드 싱크™

피루베이트의 효과를 더욱 증진하기 위해 헤라만의 세포 모사체인 앱셀™과 생체수 모사체인 셀 바이오 플루이드 싱크™를 함께 담아 폭발적인 시너지 효과를 제공한다.

③

안티에이징의 필수 성분 저분자 콜라겐, 저분자 히알루론산

수분과 탄력 입자로 가득한 젊고 건강한 세포의 필수 요소인 콜라겐과 히알루론산. 수분의 핵심 성분인 히알루론산과 탄력의 핵심 성분인 콜라겐을 저분자 형태로 담아 흡수율을 더욱 높인 것이 헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼의 특징이다.

피부 장벽 손상 개선**

85.3%

피부 탄력 증가

5.6%

윤기 강화

4.8%

*시험 기관: 아이이씨코리아(주)
시험 대상: 25~40세(평균 34.152±4.893세) 여성 33명
시험 기간: 2019.12.02~2019.12.30(4주)
평가 시점: 사용 전과 사용 직후(피부별), 1주 후, 4주 후(항목에 따라 사용 직후, 1시간 후, 24시간 후 측정 추가)

**겨울어침으로 인해 손상되는 피부 장벽 개선

헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼 세포를 배양하는 세포배양액의 주요 성분인 피루베이트는 강력한 안티에이징 효능을 발휘하는 에너지원. 헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼은 속도가 다른 에너지원 피루베이트의 힘으로 피부 손상이 쌓이기 전에 해결해 매일 새로운 생기로 가득한 피부로 가꿔준다. 40ml, 9만5천원 (리플 40ml, 8만원).

“내가 경험한 세럼 중 단연 최고다. 처음 한 번 바르고 눈에 띄는 효과에 놀랐을 정도로 초스피드, 고강도 안티에이징 효과를 보여준다.”

-<마리끌레르> 뷰티 에디터 김보나

“도시형 노화에 대처하는 콘셉트도 흥미롭지만, 무엇보다 효능이 대단하다. 한 번 바르면 다시는 이 제품 없이 못 살 것 같은 기분이 들 것이다.”

-크리에이티브 디렉터 김희진

“바르는 순간 수분이 팡 하고 터지는 느낌! 산뜻하고 가볍지만 흡수되면서 피부를 끈득하게 잡아주고 영양감이 느껴지는 놀라운 텍스처다.”

-크리에이티브 디렉터 이성진

갱년기 여성 건강을 위한 프리미엄 앰플 바이탈뷰티 자음보액

photographer AHN JIN HO
editor CHOI HYANG JIN

갱년기 여성의 생기와 활력을 채우는 프리미엄 여성 특화 앰플 자음보액이 더 좋아졌다.

바이탈뷰티 자음보액
갱년기 여성의 일상에
활력을 불어넣어주는
프리미엄 여성 특화 앰플.
25g×30병, 15만원.

바이탈뷰티 2020 자음보액

1

갱년기 여성의 생기와 활력을 되찾아주는 자음보액

자음보액의 기능성 원료인 화하나무열매추출물은 인체시험적용 결과 쿠퍼만 인덱스(KI, 갱년기평가지수)개선이 확인되어 식약처로부터 기능성 원료로 인정 받았다. 또한 아모레퍼시픽만의 천삼화 홍삼 기술을 적용한 특별한 홍삼을 함유하여 저하되기 쉬운 건강 리듬, 혈행, 피로개선, 항산화에 도움을 줄 수 있다.

2

아모레퍼시픽 연구소에서 엄선하여 설계한 전통원료(부원료)

여성의 건강 균형과 활력과 생기를 관리하는데 도움을 줄 수 있는 홍삼, 화하나무열매추출물과 함께 부원료로 6가지 전통식물추출물(제주조릿대잎, 참마, 맥문동, 지황, 상심자, 구기자)을 엄선하여 함유하였다.

3

자음보액에 고스란히 담긴 특별함, L-테아닌(부원료)

L-테아닌은 주로 차에 많이 함유되어 있는 아미노산 성분이다. 자음보액에는 L-테아닌이 부원료로 함유되어 있다.

KI지수(갱년기 평가 지수)

11가지
항목개선

아모레퍼시픽 엄선 설계

6가지
전통원료(부원료)

L-테아닌(부원료) 일일섭취량

50mg 함유



“인생 2막을 맞이하는
주변인들에게 전하고 싶은
최고의 선물. 갱년기 여성
건강에 특화된 앰플이라,
전하는 사람도, 받는 사람도,
두배 만족이다.”

-크리에이티브 디렉터 이성진

“이번 신제품은 기존 제품에
비해 맛과 포물러가 깔끔해
먹기 편하고 뚜껑도 간편하게
떨 수 있어 좋다.
요즘처럼 면역력이 중요한 때
생각나는 제품이다.”

-크리에이티브 디렉터 최향진

“부모님께 늘 명작수를
선물했는데,
여성의 갱년기 증상을
세심하게 관리해주는
자음보액이 새로워졌으니
엄마에게 사다 드려야겠다.”

-<마리끌레르> 뷰티 디렉터 윤취진

눈가에 생기와 젊음을 되돌려줄 아모레퍼시픽 타임 레스폰스 아이 리저브 크림

노화의 흔적이 쉽게 드러나는 예민한 눈가는 특별히 관리해야 한다.

자극 없이 편안하면서도 강력한 안티에이징 효과를 보여주는 타임 레스폰스 아이 리저브 크림이라면 충분하다.

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 아이 리저브 크림

1

아모레퍼시픽만의 녹차 안티에이징 성분 앵솔루티™

녹차를 얻을 수 있는 나무 1만 종을 연구한 끝에 탄생한 아모레퍼시픽만의 뷰티 녹차 장원3호. 아모레퍼시픽 타임 레스폰스 라인의 핵심 성분인 앵솔루티™는 장원3호의 첫물 녹차로 일반 녹차 대비 카테킨과 아미노산 함량이 높아 피부에 탁월한 안티에이징 효과를 제공한다.

2

혈액순환을 촉진하는 카페인 풍부한 여름 녹차 잎

타임 레스폰스 아이 리저브 크림은 앵솔루티™ 외에도 혈액순환을 촉진하는 카페인 성분이 풍부한 여름 녹차 성분을 추가해 타임 레스폰스 스킨 리저브 크림보다 2배 많은 카페인 함량을 자랑한다. 그 결과 눈가의 미세 순환을 효과적으로 촉진해 생기를 살려준다.

3

예민한 눈가에 자극 없이 순한 케어 EWG 그린 등급 오일

피부가 예민해 더욱 세심하게 관리해야 하는 눈가를 위해 EWG 그린 등급 오일을 선별해 담았으며, 여기에 편안한 아이 컴포팅 포뮬러를 접목해 눈가를 자극 없이 케어할 수 있다.

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 아이 리저브 크림 아모레퍼시픽의 독자적인 그린티 유래 안티에이징 에너지가 예민한 눈가를 자극 없이 편안하게 케어해 생기와 젊음을 되돌려주는 녹차 유래 안티에이징 아이크림. 15ml, 29만원대.

“아이백에 열게 자리 잡은 잔주름이 타임 레스폰스 아이 리저브 크림을 바르고 난 뒤 사라졌다. 그 뒤로 이 제품의 효능에 무한 신뢰를 보내고 있다.”

-뷰티 엑스퍼트 김희진

“동안과 미모를 유지하고 있는 뷰티업계 관계자들을 인터뷰하다 보면 아모레퍼시픽 제품을 사용하고 있는 경우가 많다. 특히 아이크림은 이들이 입을 모아 넘버원으로 꼽는 명작이다.”

-패션 & 뷰티 콘텐츠 디렉터 안세롱

“눈이 약한 편이라 아이 제품을 잘못 바르면 눈이 시리고 빨갛게 충혈되는데 이 제품은 자극이 적어 안심하고 사용할 수 있다.”

-<마리끌레르> 뷰티 에디터 김상은

THIS MONTH ONLY

4월 한정 타임레스폰스 타겟티드 아이케어 컬렉션 출시
타임레스폰스 아이크림 30ml(분품), 타임레스폰스 타겟티드
아이마스크 5매, 아이크림 3ml, 세럼 5ml, 크림 8ml 등 추가
구성이 더해진 스페셜 컬렉션이 한정판으로 선보인다. 50만원.

향의 시작을 찾아서

향수의 향은 어떻게 탄생할까? 상징적인 향 하나를 쓰기도 하고 여러 향을 조합하기도 한다.

photographer AHN JIN HO
editor AHN SAE ROM

우리가 사랑하는 대표적인 향 6가지의 원료를 알아봤다.

CITRUS

상큼하고 톡 쏘는 첫 향이 매력적인 시트러스 계열의 향. 오렌지 과육을 한 입 크게 베어 물었을 때 나는 향 같은 감귤류 과일 향이라고 생각하면 된다. 자몽이나 귤, 오렌지, 레몬, 베르가모트, 만다린, 라임 등 과일에서 추출한 원료를 기본으로 하며 톡 노트에 주로 사용한다. 신선하고 가벼워 남녀 모두 좋아하는 향이지만 지속성이 떨어져 코롱 형태가 많은 편이다. (향을 구성하는 향료의 비율이 용매제인 정제수나 알코올의 비율보다 높을수록 향의 농도와 지속성이 강하다.)

프라도어 퍼스웨이드 바디 오드 퍼퓸 05 시트러스와 부드러운 바닐라 향이 만나 우아하면서도 상쾌한 잔향이 감돈다. 100ml, 6만7천원.



WOODY

울창한 숲에서 숨을 크게 들이마셨을 때 나는 향을 떠올려보자. 신선한 나무와 풀잎 향과 촉촉하게 물을 머금은 이끼 향이 어우러진 향을 우디 계열 향조라고 한다. 첫 향이 무겁고 드라이한 편이라 남녀 공용 향수에 많이 쓰이며 코를 톡 쏘는 강렬한 너트메그, 시나몬, 페퍼, 생강 등 향신료 성분과도 잘 어우러진다. 목직향 베티버나 샌들우드의 잔향이 우리나라 사람들이 가장 선호하는 우디 계열 향이다.

구달 파리 오드 무슈 오드 무왈렛 목직향 우디 계열 향을 좋아한다면 제격이다. 청량한 시트러스 향으로 시작해 깊이 있는 파츨리, 샌들우드 향으로 마무리된다. 100ml, 21만4천원.



FLORAL

플로럴은 이름처럼 꽃과 과일을 기본으로 한 향조다. 가장 대중적이며 향수 하면 바로 떠올리기 쉬운 달콤하고 싱그러운 느낌을 자아낸다. 플로럴 향은 하나의 꽃 향으로 만드는 싱글 플로럴 계열과 여러 꽃 향을 조합한 플로럴 부케 계열로 나뉜다. 꽃의 여왕 장미, 잔향이 향긋하기로 손꼽히는 재스민부터 백합, 라일락, 바이올렛, 일랑일랑, 풋풋한 향을 풍기는 허브 등 수많은 원료가 있어 조합에 따라 다채로운 분위기를 선사한다.

구달 파리 씨피 드 셰리 오드 퍼퓸 풋풋하고 향기로운 장미와 그래스 향을 기본으로 복숭아, 배, 바닐라의 달콤한 향이 뒤섞여 상큼하면서도 달콤한 잔향이 특징이다. 30ml, 11만8천원.



MUSK

사향노루와 사향고양이의 냄새에서 추출하는 머스크 향(사향)은 페로몬처럼 강렬한 생리작용을 유발하는 향으로 유명하다. 예로부터 인도와 중국에서 약이나 향유를 만드는 데 사용한 기록이 있는 역사 깊은 향조. 사향노루와 사향고양이를 멸종 위기로 보호하는 지금은 합성 물질인 다환식 머스크(PCM) 향을 가장 대중적으로 사용한다. 부드러운 바닐라 계열, 강렬한 우디나 스파이시 계열과 조화로우며 플로럴 계열과 만나면 고혹적이고 우아한 잔향으로 남는다.

구달 파리 뒤엘 오드 퍼퓸 처음에 코를 톡 쏘는 가족 냄새가 질게 느껴지다가 시간이 지날수록 부드럽고 요묘한 머스크 향으로 남는다. 100ml, 21만4천원.



POWDER

잘 마른 빨래에서 나는 냄새 같은 부드러운 파우더 계열 향조의 원료는 주로 아이리스, 톱가빈, 바닐린 등 바삭 마른 건조 냄새를 연상시키는 원료와 쿠마린, 헬리오트로핀 같은 인공 향료다. 싱글 노트보다 여러 계열 향과 조합할 때 좋은 향조. 시트러스나 시프레와 조합하면 가볍고 상쾌한 느낌이 나고, 오리엔탈이나 스파이시 향조와 만나면 향이 깊고 잔향이 오래간다. 첫 향보다는 은은하게 감도는 베이스 노트와 잔향에 어울리며, 사람의 살냄새와 잘 어우러져 보디 스프레이나 코롱의 성분으로도 많이 쓰인다.

프라도어 스웨이드 바디 오드 퍼퓸 06 불쾌한 체취는 없애고 좋은 향만 은은한 살냄새로 남겨주는 보디 퍼퓸. 우아하고 부드러운 파우더 향으로 깊은 잔향이 오래 감돈다. 100ml, 6만7천원.

CHYPRE

향조는 보통 원료에 따라 계열을 나누는 데 반해 시프레는 독특한 장소에서 출발했다. '시프레'라는 말은 향료 교역에서 중요한 역할을 한 지중해의 키프로스(Kypros)에서 유래했다. 키프로스섬의 딱갈나무에 낀 이끼에서 추출한 파츨리와 오크는 다른 지역에서 추출한 이 원료보다 강렬한 반면, 시프레는 막 바가 그친 숲속에 있는 듯한 특유의 촉촉하고 싱그러운 향이 오렌지, 장미, 재스민 등 주변 식물과 어우러져 오묘한 향을 자아낸다. 덕분에 바디가 풍부하지만 너무 무겁지 않은 향취를 지닌다.

구달 파리 메뉴 드 스와레 오드 퍼퓸 관능적인 아이리스와 고혹적인 파츨리 향의 향수. 30ml, 11만8천원.





클렌저 하나로 피부 지키기

미세먼지를 비롯한 각종 공해에 맞서 피부를 지키는 가장 중요한 단계는 꼼꼼한 클렌징.

2020년형 클렌저는 피부에 달라붙은 오염물이나 노폐물을 없애주는 건 기본이고 수분까지 채워준다.

각 피부 타입에 맞는 클렌저 4가지.

photographer AHN JIN HO

editor AHN SAE ROM

POWDER TYPE

for 깔끔한 세안과 함께 부드러운 각질 제거가 필요한 복합성 피부

아모레퍼시픽 트리트먼트 엔자임 필 클렌징 파우더. 50g, 6만원.
2002년 출시 이후 국내는 물론 해외에서도 베스트셀러로 자리 잡은 파우더 타입 클렌저. 아모레퍼시픽이 독자적인 연구를 통해 발견한 녹차 유산균을 함유한 미세 파우더 입자가 풍성한 거품을 일으켜 모공 속 초미세먼지까지 닦아낸다. 세정력은 우수하면서도 묵은 각질을 자극 없이 닦아낼 수 있는 제품으로, 매일 사용해도 피부가 건조해지지 않고 부드럽게 마무리되는 것이 특징이다. 사용하기 편해서 손바닥에 파우더를 덜고 물을 더해 거품을 낸 뒤 30초간 부드럽게 마사지하듯 세안하면 끝.



GEL TYPE

for 세안 후 얼굴이 땅기는 건조한 피부

설화수 순행클렌징폼. 200ml, 3만7천원.
끈득한 젤 형태의 폼 클렌저로 물에 닿는 순간 풍성한 거품이 생기는 젤 투 폼 제형. 설화수의 독자적인 클렌징 포몰러 순행청은수™ 기술로 수분을 머금은 거품이 피부의 노폐물과 미세먼지를 없애면서도 매끄럽고 촉촉하게 유지해준다. 아침 세안 혹은 2차 세안용으로 알맞으며 세안 후 미스트나 토너로 피부결을 정돈하지 않아도 될 정도로 보습력이 우수하다.



PHOTOGRAPHY: GETTYIMAGEBANK.COM

SOFT FORM TYPE

for 미세 거품으로 피부 노폐물과 미세먼지를 말끔히 제거해야 하는 지성 피부

헤라 크림 클렌징 폼. 200ml, 3만원.
메이크업과 미세먼지, 노폐물이 뒤섞여 늦은 오후쯤 되면 피부가 갑갑하게 느껴지는 사람이라면 피부 결은 보습하고, 속은 촉촉하게 유지해주는 크림이한 폼 클렌저가 딱 맞다. 아이스크림처럼 쫀득한 거품으로 마사지하듯 부드럽게 클렌징할 수 있으며, 미세먼지 세정을 돕는 헤라의 IO-WASH™ 기술로 만든 폼 제형으로 모공 속 미세먼지를 강력하게 흡착해 제거한다. 히알루론산을 함유해 자극 없이 촉촉하게 세정되는 느낌도 일품.



BUBBLE FORM TYPE

for 피지 분비가 과해 문제가 되는 민감성 피부

프리메라 리치 포밍 클렌저. 200ml, 2만원.
솜털처럼 가볍고 풍성한 버블 제형으로 피부가 민감한 사람도 자극 걱정 없이 사용할 수 있는 클렌저. 피부 유해 성분을 배제한 4-프리 시스템의 식물 유래 성분으로 이뤄져 순하면서도 노폐물 세정 효과가 뛰어난 살리실산을 함유해 불필요한 피지를 없애 피부를 매끄럽게 지켜준다. 특히 아침 세안 시 사용하면 피부결을 정돈하고 촉촉하게 유지해줘 화장이 잘 받는 일석이조 제품.



#헤라
#센슈얼스파이시누드밤
#립플럼핑



생생한 제품 평가

헤라 센슈얼 스파이시누드 밤 무디를 사용해본 품평단 10인의 솔직한 후기.

@jini809

#헤라
#센슈얼스파이시누드밤은 플럼핑 성분이 들어 있어 바르면 볼륨감이 살아나고 입술 주름도 없어 보여요. 무디 컬러는 촉촉하고 색감도 은은해서 좋네요.



@22in22

입술 본의 볼륨감을 살려주면서 맑게 발색되는 #헤라의 센슈얼 스파이시 누드 밤 무디 컬러. 탄력 있는 볼드 립 메이커업이 가능해요.



@_yeonvely_

헤라 센슈얼 스파이시 누드 밤은 입술 주름이 도드라지지 않는 플럼핑 효과도 만족스럽지만, 덧바를수록 색이 촉촉하게 올라오는 발색력이 좋네요.



@iakim7215

색깔이 은은하고 어떤 피부 톤에도 어울리는 #센슈얼스파이시누드밤 #무디. 플럼핑과 볼륨마이징 효과가 놀라워요. 디자인도 너무 사랑스럽고요.



@ziheee

딱 원하는 글로시한 제형의 누드 밤! 제가 바른 컬러는 무디 컬러예요. 코럴코랄한 색감이 봄에 잘 어울리는 립스틱! 너무 촉촉해.



@1heeee

나의 외출 필수 아이템 #헤라 #센슈얼스파이시누드밤! 입술이 너무 얇아서 입술을 도통하게 연출하고 싶었는데 딱이네요! 자연스러운 코랄빛을 띠는 무디 컬러도 마음에 쏙 들어요.

헤라

센슈얼 스파이시 누드 밤. #무디. 3만5천원.



@leegyusun

부드럽고 촉촉하게 입술에 사르르. 입술 색이 어두워 보이는 MLBB 컬러가 아니라 투명하고 맑은 누드 컬러라 매력적인데, 선명하게 플럼핑 성분을 함유한 헤라 센슈얼 스파이시 누드 밤으로 볼륨감 있고 매력적인 입술을 가진 여인으로 변신해보세요.



@aggiyku0201

촉촉하고 도통한 입술로 연출할 수 있는 #헤라 #센슈얼스파이시누드밤 향신료에서 받은 영감을 표현한 다양한 컬러도 매력적인데, 선명하게 발색하면서도 투명하고 맑은 입술로 연출해줘요. 끈적이지 않으면서 촉촉하고 탱글탱글한 느낌이 드는 게 데일리 메이크업에도 그만. 오늘도 무디 컬러로 데일리 메이크업 완성!



@xcara27x

마스크를 쓸 때 메이크업을 완벽하게 하기는 좀 아깝잖아요. 이럴 때 #헤라 #센슈얼스파이시누드밤만 바르면 될 것 같아요. 입술에 자연스럽게 혈색이 들고, 시원한 느낌도 기본 좋거든요. 마스크 속에서 입 탈출할 날만 기다려지는 #립템!



@syunibibi

마스크의 생활화로 자꾸 생얼로 다니게 돼요. 그래도 눈썹과 입술은 지켜줘야 하잖아요. #헤라 #스파이시누드밤은 플럼핑 효과는 물론이고, 촉촉한 질감에 발색도 은은하고 입술 각질과 주름, 색까지 한꺼번에 해결해줘요.

photographer AHN JIN HO
editor AHN SAE ROM

공간을 푸르게 푸르게

식물(plant)과 인테리어(interior)의 합성어인 플랜테리어(planterior). 공간과 거주자의 특성에 맞는

최적의 식물을 제안하고, 이를 통해 삭막한 실내에 싱그러운 생명력을 불어넣는 플랜테리어 전문가 4명을 만났다.

투박하고 거친 느낌의 노출 콘크리트 실내 한가운데 녹색 화원을 꾸며놓은 카페나 깨끗한 하얀 벽 앞에 곧게 뻗은 선인장을 놓아둔 거실. 인테리어에 관심 있는 사람이라면 종종 본 이미지일 터. 차갑게 느껴질 정도로 간결한 아름다움을 추구하는 인테리어 트렌드에서 새롭게 각광받는 것은 아이러니하게도 푸릇푸릇한 생명의 기운을 뿜어내는 식물들이다. 식물이 주는 에너지가 좋아 플랜트 슴을 차리고, 푸르른 식물의 싱그러운 기운을 다른 사람들에게도 전파하는 사람들에게 플랜테리어에 대해 물었다. 이들은 공간과 식물을 충분히 이해하고 식물이 건강하게 자랄 수 있는 환경을 만드는 것이야말로 진정한 플랜테리어라고 말한다.

어떻게 플랜트 슴을 운영하게 되었나요? 예전에 패션 브랜드의 VMD로 일했어요. 그때부터 인테리어에 관심이 많아 해외 사례를 많이 찾아봤죠. 그러던 중 플랜테리어 사진을 보게 됐어요. 당시만 해도 우리나라는 꽃에 열광하는 분위기였는데, 저는 초록 식물로 채운 공간이 눈에 띄더라고요. 이국적인 식물과 독특한 화기도 매력적이고요. 그래서 하루가 멀다 하고 화훼 단지를 찾아가 식물을 보고 직접 키우며 집을 꾸미기 시작했어요. 혼자 보기 아까워 SNS에 올린 사진을 보고 관심을 갖는 분이 늘면서 제가 키우던 식물을 분양하기 시작했고, 더 많은 사람과 소통하고 싶어 더플랜트룸을 오픈하게 되었습니다.

플랜트 작업을 하며 가장 많이 하는 생각은 무엇인가요? 식물 자체도 물론 좋아하지만, 어떻게 하면 이 식물이 더 예뻐 보일지를 고민해요. 그래서 접시나 컵 등 식물을 담을 수 있는 것이라던 다 관심을 갖고, 마음에 드는 화분이 있으면 해외에서 직접 사들이기도 합니다. 얼마 전에는 노랑 화분을 리미티드 에디션으로 제작했는데, 반응이 꽤 좋았어요. 그래서 앞으로 행잉 화분처럼 좀 더 다양한 스타일의 화분을 제작해보려고 해요. 이런 노력 덕분에인지, 고객들도 분명 같은 식물인데 더플랜트룸의 것은 어딘가 다르다고 하세요. 여기서 사면 더 예뻐 보인다고.



허유경
5년째 더플랜트룸 (@_theplantroom_)을 운영하고 있는 플랜트 디자이너. 예쁜 식물을 돋보이게 만들 화기도 함께 디자인하고 있다.

봄에 어울리는 플랜트는 무엇인가요? 필레아 페페로미오이드스(Pilea Peperomioides)라는 식물이요. 작고 동글동글한 잎이 귀엽고, 날이 따뜻해지면 새잎이 나고 꽃도 피어 키우는 재미가 있을 거예요. 오늘 가져온 다육식물 청기린도 좋아요. 연필선인장이라고도 불리는데, 연필처럼 길쭉하게 생겨서 해를 향해 구불구불 커가는 모습이 매력적이거든요. 플랜테리어를 하기에는 올리브나무도 좋지요.

앞으로 해보고 싶은 일이 있나요? 제가 얼마전 출산했는데, 이젠 아이가 좋아하는 반려 식물을 키우고 싶어요. 저와 같은 생각을 하는 분이 많을 것 같아 아이들이 흥미를 가질 수 있는 식물 수업이나 화분 만들기 클래스 등 온 가족이 함께 즐길 수 있는 프로그램을 진행해보려고 해요.

photographer KIM Z WON
editor LEE SUNG JIN



플랜트에 관심을 갖게 된 계기가 있나요? 오랫동안 매거진의 피쳐 에디터로 일했어요. 직업 특성상 야근과 출장이 잦고 취재를 하며 많은 사람을 만나다 보니 생활 리듬이 무너지더라고요. 지치지 않고 꾸준히 일하기 위해서는 일상을 놓치지 않는 것이 중요하다고 생각해 요리를 하거나 식물을 키우는 등 일상의 루틴을 지키려고 노력했어요. 사실 식물을 돌보는 일이 번거롭게 느껴질 수도 있지만, 전 오히려 식물들이

저를 돌본다는 느낌을 많이 받았던 것 같아요. 본격적으로 관심을 갖게 된 시기는 인테리어 잡지 편집장이 된 이후예요. 인테리어의 화룡점정이 미술품과 식물이라고 생각했거든요. 예술과 생명이 공간에 숨결을 불어넣어주니까요. 자연스럽게 식물에 대한 관심이 깊어졌고, 관련 분야를 공부하기 시작했죠. 퇴사 후 콘텐츠 제작 일과 플랜트 슴을 함께 할 수 있는 작업실을 찾다가 우연히 발견한 이곳이 마음에 들어 그라운드를 오픈했어요.

본인에게 특별한 플랜트가 있나요? 지금 그라운드에서 잘 살고 있는 담팔수요. 저도 처음 보는 나무였는데, 동그렇게 둘러싸는 잎과 수형이 마음에 들어 구입한 뒤 관련 자료를 찾아봤죠. 그런데 알고 보니 제주 일부 지역에서 자생하는 천연기념물로 지정된 나무더라고요. '내가 천연기념물을 판매하는 불법적인 일을 저지르는 건가' 하는 불안한 마음에 제주시와 국립수목원 등 여기저기 문의해보니 모든 담팔수가 천연기념물인 것은 아니고, 이 나무처



럼 이력이 확인되지 않는 건 천연기념물로 지정될 수 없다고 하더라고요. 그런데 병충해 때문에 제주 지역 담팔수가 고사하는 경우가 늘어 멸종 위기에 처해 있다는 말을 듣고 판매를 포기했어요. 이후 제가 꼭 키우고 있죠.

플랜테리어에서 가장 중요한 것은 무엇인가요? 가구나 조명 등과 조화를 이루는 감각적인 부분도 중요하지만, 무엇보다 먼저 자신의 공간을 충분히 이해해야 해요. 의외로 식물을 키우는 환경이라는 측면에서 공간을 제대로 알지 못하는 사람이 꽤 많거든요. 환한긴 하지만 북향이라 채광이 충분하지 않은 집이 있는가 하면, 남향집이라도 빛이 들지 않는 어두운 구석에 식물을 두는 경우처럼요. 그러나 식물을 들이기 전, 전문

가와 공간에 대해 충분히 이야기를 나눠보길 권합니다.

앞으로 계획은요? 전 일상의 힘을 믿어요. 다들 고단한 시대잖아요. 무너지지 않으려면 힘들고 지칠 때마다 돌아갈 수 있는 탄탄한 일상이 필요하다고 생각해요. 디지털이나 거창한 이벤트로는 구현할 수 없는 소소한 것, 손에 만져지는 체형적 콘텐츠 말이에요. 그래서 얼마 전부터 식물 전반에 대한 지식을 알려주는 소규모 가드닝 클래스를 시작했어요. 앞으로도 다양한 사람들과 직접 만날 수 있는 일을 기획할 생각입니다. 물론 콘텐츠 제작 일도 꾸준히 계속할 거고요.



이지연
지하철 선정릉역 앞에서 플랜트 슴 그라운드 (@plantspace_ground)를 운영하는 중. 인테리어 잡지 편집장 출신으로 공간에 최적화된 식물을 제안한다.

플랜트 오드라니, 이름부터 독특하네요. ‘덕후’라고 하죠? 어릴 때부터 뭐 하나에 꽂히면 정신없이 빠져드는 성향이 있었어요. 레고, 피규어, 건담 플라모델 등 뭐 하나가 마음에 들면 며칠 밤 새우면서 ‘덕질’을 즐겼죠. 어느 날, 해외여행 중 한 숲에 걸린 특별한 오브제를 본 뒤 그 대상이 바뀌었어요. 사슴뿔처럼 생긴 것이 너무 예뻐했는데, 알고 보니 박쥐란이라는 살아 있는 식물이었다고요! 이후 독특한 식물에 빠져 정신없이 자료를 찾기 시작했어요. 해외에서 생활하는 지인을 총동원해 식물을 공수하고, 이 식물들에 맞는 화분을 골라 주며 나만의 컬렉션을 완성해 갔죠. 그러다 문득 ‘이렇게 예쁜 식물들을 나만 좋아하는 걸까?’ 하는 생각이 들더라고요. 제가 좋아하는 식물을 다른 사람들에게 보여주고 싶기도 했고요. 그래서 플랜트 오드를 오픈했습니다.

오늘 함께 가져온 식물도 독특한데 이름이 뭔가요? 최근 식물 애호가 사이에서 가장 핫한 것이 괴근식물이에요. 줄기나 뿌리가 통통한 식물로, 같은 종이라도 개체마다 생김새와 크기, 색깔이 다 다르죠. 수백 년, 수천 년을 사는 아이들도 있으니 그야말로 평생을 함께할 반려 식물로 좋아요. 오늘 가져온 아이도 괴근식물 중 하나인 파키포디움 그락실리우스(Pachypodium Gracilius)예요. 외계 생명체처럼 뚱뚱한 몸통과 둥글고 작은 잎이 매력적이죠. 마다가스카르의 척박한 암반 지형에서 자생하는데, 성



이해리
 독특하고 과상한 식물을 사랑하고 이들에 집착한다. 같은 취향을 가진 사람들과 그 아름다움을 공유하고 싶어 8년 전 그 이름도 독특한 플랜트 오드(@plant_odd)를 오픈했다.

장이 아주 느려요. 이렇게 작아도 여든 살이랍니다. 뭐든 빨리 결과를 확인해야 직성이 풀리는 제 급한 성격과 너무나 다른 데도, 오랜 세월 천천히 성장하며 만들어낸 결과물 같은 외모에 마음을 빼앗겼어요.
플랜트 오드는 인테리어도 특이한데요? 처음 오는 분은 플랜트 습 자체를 어색해하는 경우가 많아요. 분명 화원이나 꽃집인 것 같은데, 꽃 한 송이 없으니까요. 거기다 식물이 다 특이하게 생겼으니 더 호기심을 갖고 식물원이나, 카페나, 그것도 아니면 뭐 하는 곳이나 하며 궁금해하죠. 사실 그 점을 노렸어요. 특별한 식물을 보고 흥미와

호기심을 느낄 수 있는 공간이요. 그 때문인지 이곳을 다녀가면 며칠 뒤 다시 찾아오는 분이 꽤 많아요. 여기서 본 식물이 눈앞에 자꾸 아른거린다고 하시면서요. 취향이 확고한 마니아들은 지방은 물론 해외에서도 꾸준히 찾아오시죠. 그리고 대부분 이곳에서 한두 시간씩 보내며 좋아하는 식물 이야기를 실컷 나누는답니다.

꿈은 무언가요? 플랜트 오드에서 식물만 다루는 것은 아니에요. 독특한 식물을 담을 수 있는 용기가 없어 직접 디자인하기도 하고, 예쁜 것을 좋아하는 제 취향을 담아 전문적이고 세련된 가드닝용품을 수입해 팔기도 하죠. 얼마 전부터 이런 다양한 것을 모아 식물 브랜딩 작업을 시작했어요. 앞으로는 트렁크(TRUNK_0)라는 브랜드를 통해 식물과 화분, 화훼용품, 책 등 플랜트 관련 제품을 선보일 계획입니다. 기회가 되면 식물뿐 아니라 다른 분야 전문가들과 협업 프로젝트도 진행해보고 싶어요.



약국 콘셉트의 습이 인상적이에요. 현대인에게는 식물이 약이 될 수 있다고 생각해 만들었어요. 사실 전 꽃집에서 자라 주변에 늘 꽃이 많았는데도 별 관심이 없었어요. 왜 꽃을 돈 주고 사는지 모르겠다 싶을 정도였으니까요. 그런데도 늘 엄마를 따라 농장이나 꽃 시장에 갔던 걸 보면 꽃을 좋아하지 않아도 식물은 좋아했던 것 같아요. 학교를 졸업한 후 광고 분야에서 일하다가 퇴사하고 좀 한가해지니 비로소 식물을 돌아볼 여유가 생기더군요. 휴대폰이나 컴퓨터 모니터 대신 푸른 식물을 보는 것이 좋고, 익숙한 공간에 식물을 하나 두는 것만으로

분위기가 달라지는 게 신기했어요. 그때 ‘식물과 함께하는 시간이 사람한테 큰 약이 되는구나’ 하는 생각이 들었고, 주변 사람들과 이런 여유를 나누고 싶어 식물을 선물하기 시작했습니다. 이걸 브랜딩해 문을 연 곳이 슬로우파마시인데, 제 의도가 잘 전달된 것 같아요. 실제로 일상에 지친 직장인이나 이 동네 분들이 특별한 목적 없이 이곳에 들러 편하게 둘러보며 힐링하는 경우가 많거든요. 점심시간마다 찾아오는 분들도 계시고요.
비커와 삼각플라스크에 넣은 플랜트는 어떻게 만들었나요? 제가 어릴 때부터 과학실과 병원을 좋아했어요. 그래서 어른이 되어 돈이 생기면 과학실에 있는 기구들을 꼭 사야지 생각했고, 나이를 먹으면서 실제로 하나둘씩 사서 모아 두게 됐죠. 어느 날부터 제 주변에 있는 식물을 갖고 있던 실험실 도구에 넣어 지인들에게 선물했는데, 지인들이 행복해하는 모습을 보니 뿌듯하더라고요. 그게 본격적인 플랜트 작업의 시작이었죠.
브랜드 작업도 많이 하시더라고요. 화장품 매장의 인테리어 작업에 참여하거나 이벤트의 포토월을 제작하고 가구 브랜드와 팝업스토어를 여는 등 여러 브

HAIR: SHIN YOU JIN, MAKEUP: BAE HYE RANG, STYLING: LEE GYEONG WON

랜드와 협업했어요. 이런 프로젝트를 하며 제가 절대 잊지 않는 것이 두 가지 있는데, ‘우리가 사회에 쓰레기를 만들어서는 안 된다’는 것과 ‘누군가는 행복해야 한다’는 거예요. 실제로 이벤트 하나를 진행하기 위해 무수히 많은 식물을 동원하는데, 우리는 이 식물들을 절대 죽이지 않으려고 노력해요.

비용을 이미 지불한 경우라도 이벤트가 끝나면 원래 있던 농장으로 돌려보내거나, 식물을 키워주실 분을 찾아 보내죠. 실제로 한 기업 행사 이후에는 스태프들이 식물을 전부 데려갔어요. 또, 프로젝트를 진행하면서 기획하는 우리든, 진행에 참여하는 스태프든, 이벤트장을 방문하는 손님이든 누군가는 꼭 행복해야 한다고 생각하며 작업해요.

올해 계획은요? 돈을 버는 데 크게 신경 쓰지 않고, 우리가 하고 싶은 일을 할 예정이에요. 제가 좋아하는 것을 더 많은 사람과 나누는 거죠. 아마 전시가 많아질 것 같아요. 어린이를 위한 체험형 전시를 이미 기획했고, 사무실에서 식물을 키우는 분들을 위한 전시도 열 예정입니다. 원룸을 빌려서 그 안을 온통 식물로 채우는 것으로 시작해 다양한 방식으로 전개해온 ‘초록에 미친 사람들’ 시리즈도 이어갈 거예요. **LD**



이구름
 플랜트 습 슬로우파마시(@slow_pharmacy)를 운영하는 중. 예쁜 식물을 소개하는 한편, 많은 브랜드와 협업하며 다양한 그린 플랜테리어를 선보이고 있다.

오늘부터, 카테킨

살랑대는 봄바람에 마냥 즐거워할 수 없는 사람들이 있다.

겨우내 뽕뽕 숨겨두었던 몸매를 조금씩

드러내야 할 때니까. 옷소매가 짧아지는 만큼 식욕도 줄면 좋을 텐데,

그럴 기미는 보이지 않는다. 더 이상 찌는 살을 방지할

수 없다고 느낀다면 카테킨이 필요한 때다.

적절한 체중을 유지하기 위해서는 적게 먹고 많이 움직여야 하지만, 이게 결코 쉽지 않다. 우리가 늘 다이어트를 생각하는 이유다. 특히 두툼한 옷으로 잘 가리고 있던 몸매를 점점 드러내야 하는 이맘때면 마음이 급한데 식욕은 도무지 떨어지지 않으니 더 걱정일 터. 이럴 때 찾게 되는 것이 체중 조절에 도움을 주는 식품들이다. 마시는 한약에서부터 선식형 제품, 약처럼 쉽게 먹는 정제까지 다양한 제품이 무분별하게 쏟아져 나오고 있으니 선택이 더욱 어려운 것이 사실. 그럴싸한 홍보 문구에 현혹되지 않고, 정적으

로 가는 방법을 추천한다.

체지방 관리 효과로 가장 널리 알려지고 비교적 안전한 것으로 판명된 원료 중 하나가 바로 녹차다. 이는 녹차에 함유된 카테킨 덕분. 녹차 특유의 떫은맛을 내는 성분으로 우려낸 녹차 한 잔에는 50~100mg의 카테킨이 들어 있고, 건조 녹차 질량으로 보면 8~15%를 차지한다. 카테킨은 지방의 산화를 촉진하고 탄수화물과 지방 분해 효소의 작용을 방해해 우리 몸에 체지방이 쌓이는 것을 막는다. 수많은 체중 조절 식품이 녹차를 주원료로 선택하는 것은 이 때문. 나쁜

콜레스테롤을 줄이는 데도 효과를 보일 뿐 아니라 항산화에 도움을 줄 수 있는 원료로 알려져 있기도 하다. 많은 연구를 통해 대사 건강, 체지방 관리와 같은 다양한 분야에서 건강에 도움을 주는 것으로 밝혀져 있다. 그렇다면 이렇게 좋은 녹차 카테킨은 대체 얼마나 먹어야 효과를 제대로 볼 수 있을까? 녹차 추출물의 건강 개선 효과를 위해서는 녹차를 스무 잔 정도 이상 마셔야 도움을 받을 수 있다고 한다. 이 정도 양을 섭취하는 건 현실적으로 무리가 있기 때문에 정제 등 다른 방법으로 카테킨을 섭취하는

PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESBANK.COM

photographer AHN JIN HO
editor LEE SUNG JIN

경우가 많다. 카테킨은 부작용이 거의 없는 성분으로 알려져 있지만 과다하게 섭취할 경우 간에 부담을 주거나 소화 문제 가 생길 수 있으므로 정해진 양을 준수해야 한다. 식약처에서는 녹차추출물의 egcg 기준, 300mg를 섭취 제한하고 있다. 전문가들은 안전 섭취량을 준수해서 카테킨 제품을 섭취하는 것이 중요하다는 의견이다.

이렇게 좋은 성분이다 보니 카테킨 제품이 넘치는데, 어떤 것을 선택해야 할까? 가장 먼저 살펴볼 것은 원산지다. 국산보다 중국이나 일본의 녹차가 더 좋다고 생각하는 사람이 있는데, 논문에 따르면 녹차 속 카페인 함량은 거의 같은 데 반해 카테킨 함량은 국산 녹차가 상대적으로 높은 것으로 밝혀졌다. 그러므로 국산 녹차를 주원료로 한 제품을 고르는 것이 현명한 선택. 이외에도 녹차는 재배지나 수확 시기 등에 따라서도 효과가 달라지기 때문에 국내 어디에서 키우고 언제 수확했는지, 또 유기농법으로 재배했는지 살펴보는 것도 도움이 된다. 식약처에서 건강기능식품으로 인정받았는지, 식약처에서 정한 안전 섭취량을 지키고 있는지 알아보는 것도 잊지 말아야 한다.

바이탈뷰티의 메타그린 골드는 식약처

의 HACCP(위해요소중점관리기준) 인증, 농림축산식품부의 GAP(우수농산물관리) 인증을 받은 유기농 녹차의 잎과 꽃, 씨로 만들어 믿을 수 있다. 주성분은 아모레퍼시픽의 오랜 연구와 독보적인 기술로 완성한 녹차 배합 성분인 카테플러스™. 엄선한 카테킨에 녹차잎의 1%밖에 되지 않는 녹차 플라보놀과 녹차 다당체를 부원료로 더해 만든 성분이다. 메타그린 골드는 현대인의 문제적인 생활습관으로부터 신진대사를 원활하게 해주고, 몸속 콜레스테롤과 체지방 개선에 도움을 줄 수 있는 녹차 정제이다. 여기에 비타민C와 비타민D가 새롭게 함유되어, 현대인의 항산화 건강과 뼈 건강까지 관리해 준다. 기존 메타그린과는 달리 부원료로 단백질 소화 효소인 브로멜린까지 함유하였다. 메타그린 골드는 다른 카테킨과는 달리 장용성 코팅을 적용해 속 편하게 섭취할 수 있는 것 또한 특징이다. 언제 어디서나 가지고 다니기 편한 파우치 포장으로 되어 있어 식후에 간편하게 섭취할 수 있다. 몸매와 건강 고민을 늘 달고 사는 현대인들에게 꾸준히 인기를 얻고 있는 메타그린은 바이탈뷰티 브랜드 내 재구매율 1위 상품이기도 하다. 메타그린 골드로 대사 건강과 바다라 인까지 관리하는 가벼운 식후 습관을 가져보자. **0**

TIP



바이탈뷰티 메타그린 골드

유기농 녹차추출물이 함유되어 문제적인 생활습관으로부터 체지방 감소와 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있는 순수 녹차 정제. 90정(30일분), 5만5천원.

지금 가장 중요한 면역력 높이기

전염성 강한 코로나19 바이러스가 퍼지며 온 세상에

안타까운 소식이 끊이지 않는 가운데 봄을 맞았다. 바이러스를 막아낼

단 하나의 방법인 신체 면역력 강화가 시급한 지금,

쉽고 간편하게 면역력을 높이는 습관을 공개한다.

editor AHN SAE ROM

황사나 미세먼지로 고통받던 때가 차라리 그리울 지경이다. 지금 우리나라를 포함해 전 세계는 신종 코로나 바이러스 감염증(COVID-19, 이하 코로나19)의 강력한 전염성과 그 피해를 전하는 공포스러운 뉴스로 가득하다. 사상 유례없는 강력한 전염성으로 몇 달 만에 전 세계를 공포로 몰아넣은 코로나19는 가벼운 감기를 일으키는 원인인 코로나 바이러스의 변이 아형이다. 인체로 전염되는 경로는 에어로졸, 즉 눈, 코, 입의 점막을 통한 타액 혹은 분비물의 접촉감염으로 알려졌다. 보통 우리 몸이 바이러스를 막아내는 면역 1차 방어선은 점막이다. 콧물이나 기침, 가래, 눈물 등 다양한 신체 방어 시스템이 작동하며 면역 작용을 일으키고, 만일 바이러스가 이를 넘어 우리 몸 깊숙이 침투하면 2차 면역 시스템인 발열 증세로 이어진다.

전 세계적으로 백신을 개발하기 위해 분투 중이지만 아직 뾰족한 해법이 없는 지금. 전문가들은 마스크를 쓰거나 손을 씻는 예방 차원의 행위를 제외하고, 현재 이 바이러스를 막아낼 유일한 방법은 강한 신체 면역력이라고 말한다. 집 밖으로 나가기 무서워 움쭉달짝 못 하는 상황에서 1, 2차 신체 면역 방어선이 무너지지 않으려면 어떻게 해야 할까? 전문가들이 입을 모아 말하는 신체 면역력 높이는 방법은 다음과 같다.

1 림프순환 마사지로 신체 면역력을 높여라

활발한 신진대사는 몸의 순환을 촉진하고 바이러스에 맞서는 강력한 대응 태세를 갖추게 한다. 특히 인체 조직 내 세균이나 바이러스, 심지어 암세포까지 걸러주는 필터 역할을 하는 림프의 순환이 억제되면 피로가 쉽게 쌓이고 아침마다 얼굴이 통통 붓거나 염증이 쉽게 가라앉지 않는 고질적인 문제로 자리 잡을 수 있다. 즉, 림프순환이 활발해야 면역력을 끌어올릴 수 있는 것. 다행히 집에서 할 수 있는 간단한 림프 마사지로 림프순환을 촉진할 수 있다. 한쪽 팔을 들어 올린 뒤 반대쪽 주먹으로 겨드랑이의 튀어나온 부분을 가볍게 치거나 위에서 아래로 쓸어내리기를 30~50회 반복하면 된다.

2 숙면으로 스트레스를 해소하라

우리가 숙면을 취하는 동안 뇌는 면역 세포에 필요한 다양한 면역 물질을 생성하고 바이러스 등 외부 공격에 대항할 수 있도록 손상된 세포를 자가 치유하며 신체를 회복한다. 반대로 잠이 부족하면 외부에서 침입한 바이러스를 공격하는 백혈구를 비롯한 면역 체계의 기능이 급격히 떨어진다. 그러므로 충분한 수면으로 신체 리듬을 정상화하고 낮 동안 쌓인 스트레스를 풀어줘야 한다. 수면의 질도 중요하지만 충분한 수면 시간 역시 필수. 정해진 시간에 규칙적으로 수면하는 습관을 들이고, 특히 밤 10시부터 새벽 2시 사이에는 숙면하는 것이 좋다. 성인은 하루 7~8시간의 수면 시간을 지키고, 낮잠은 30분에서 1시간 내외로 자 바이오리듬이 깨지지 않도록 해야 한다.

3 가벼운 운동으로 기초체온을 올려라

우리 몸은 열과 매우 밀접한 관계가 있다. 평균적인 사람의 체온은 36.5°C. 여기서 1°C만 떨어져도 소화기에 이상이 생기고 알레르기 반응이

나타날 수 있다. 기초체온을 올리는 것이 그만큼 중요하다. 체온이 1°C 오르면 신체 면역력은 37% 정도, 신체 활동력은 3배까지 향상된다는 연구 결과가 있다. 체온을 정상으로 유지하기 위해서는 체온의 40% 이상이 발생하는 근육을 자극하는 것이 효과적이다. 맨손체조, 러닝머신 걷기, 실내 사이클링 등 집에서 할 수 있는 간단한 홈 트레이닝으로 무리하지 않는 선에서 운동을 해보자.

4 간편한 곡물 찜질로 몸을 따뜻하게 유지하라

일교차가 심한 환절기에 몸이 으슬으슬하고 컨디션이 좋지 않다면 수제 천연 곡물 찜질로 체온을 올려볼 것. 현미나 보리, 팥 등 어떤 곡물이든 상관없다. 부드러운 면 주머니에 원하는 곡물을 넣고 전자레인지에 따뜻하게 데워 배꼽을 중심으로 복부에 얹어놓으면 끝. 최근 전자레인지에 데워 간편하게 사용할 수 있는 온열 팩도 시중에 나와 있다.

5 생강과 마늘을 먹여라

운동뿐 아니라 우리 주변에서 쉽게 볼 수 있는 음식을 먹어 기초체온을 올리고 면역력을 높일 수 있다. 가장 대표적인 식품은 혈액순환을 돕고 피로 해소와 소화 촉진 작용을 하는 마늘. 비타민 B가 풍부해 신진대사를 원활하게 하고 알리신 성분이 살균 작용과 면역력 향상에도 도움을 준다. 생강도 체온을 높여준다. 생강을 먹으면 아드레날린 분비가 활발해지고 이로써 혈

액을 통해 산소와 영양분을 충분히 전달해 내장 기능을 활성화한다. 이 밖에도 생강의 매운 맛을 내는 진저롤과 쇼가올 성분이 혈액순환을 촉진해 체온을 높이고 혈액 속 콜레스테롤 수치를 낮춰준다.

6 따뜻한 물과 차를 마셔라

점막을 통해 전염되는 바이러스는 구강 내 온도를 적정하게 유지하기만 해도 전염성이 급격하게 낮아진다. 따끈한 물이나 차를 자주 마시는 것도 비타민을 섭취하는 것만큼이나 면역력을 유지하는 데 효과적이라는 뜻이다. 비타민 C가 풍부한 생강차나 감잎차, 면역력을 높이는 카테킨과 테아닌 성분이 들어 있는 녹차, 기관지 점액 분비를 촉진하는 사포닌을 함유한 우엉차나 도라지차를 식후 한 잔씩 마시면 면역력을 높일 수 있다.

7 30초 이상 비누로 손 씻기

모든 의료 행위의 기본이자 감염 방지에 가장 큰 역할을 하는 것은 바로 손발 위생. 즉, 손발을 깨끗하게 유지하는 것이 가장 기본이다. 비말감염이나 접촉감염일 경우 마스크를 써도 손으로 얼굴을 만지거나 다른 2차, 3차 접촉감염이 가능하기 때문에 손을 자주 꼼꼼하게 씻는 것이 중요하다. 전문가들은 손 세정제를 사용하는 것보다 흐르는 물에 비누칠을 해 30초 이상 닦는 것이 훨씬 효과적이라고 입을 모은다. 손을 씻을 때는 양 손바닥을 비벼 거품을 낸 뒤 손등을 문지르고 손톱과 손가락 끝까지 꼼꼼히 닦아야 한다. 손을 씻은 뒤 잘 말리는 것도 중요하다.

8 장 건강을 유지해 항체 세포를 활성화하라

우리 체내에서 항체 세포가 가장 많이 분포하는 곳은 장 내부다. 항체 세포의 60~70%가 장에 있으므로, 이 장내 항체 세포를 활성화하기 위해서는 건강에 이로운 음식을 섭취하고 항체 세포 활성화에 도움을 주는 유익균을 늘려야 한다. 장내 유해균을 줄여 면역 체계를 개선하고 해독 기능을 높이는 대표적인 유익균은 바로 유산균. 보통 김치나 된장, 간장 등 한국 전통 발효 음식에 많이 들어 있지만, 식습관이 불규칙한 현대인은 간단하게 섭취할 수 있는 형태의 프로바이오틱스 유산균을 챙겨 먹어야 한다. 유산균 제품을 고를 땐 두 가지 이상의 균을 배합한 복합 균주 제품을 선택하고, 체내 분해가 어려운 합성 착료나 감미료 등 화학부형제가 들어 있지 않은 제품을 선택해야 한다. **10**

PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESBANK.COM

ITEM 이달의 추천 제품

헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼
세포배양액의 주요 성분인
피루베이트가 매일 피부에 에너지를
빠르게 채워준다. 40ml, 9만5천원
(리필 40ml, 8만원).



바이탈뷰티 프로바이오
유기농 녹차 유래 선택된 유익균이 장 건강을 도와주는
100억 배양 프로바이오틱스
건강기능식품
프로바이오틱스
60g [1g X 60포]

3



설화수 윤조에센스 퍼펙팅 5세대
자음엑티베이터™가 피부 잠재력을
끌어올려 스스로 빛나는 건강한 피부로
가꿔주는 필수 안티에이징 부스터.
120ml, 16만원.

5

설화수 명의본초 앰플
귀한 한약재 성분이
본연의 힘을 강화해
윤택한 피부로 가꿔준다.
8ml X 4병, 20만원.



6

프리메라
미라클 씨드 에센스
러브디어스
생태 습지 보호를
위해 탄생한 리미티드
에디션. 가볍고 촉촉한
워터 타입. 150ml,
4만8천원.

이달의 필수템 미리보기

EDITOR'S PICK!

에디터가 간간하게 고른 브랜드별 필수 아이템.

photographer AHN JIN HO
editor CHOI HYANG JIN

9 설화수 퍼펙팅 파운데이션
이름 그대로 완벽한 피부로
연출해주는 파운데이션. 스킨케어
성분을 함유해 바른 피부가
편안하다. 35ml, 7만원.



10 구탈 파리 수아
우 자매 폭발적인
장미 향이 불에 꼭
어울리는 향수.
30ml, 11만8천원.



8 헤라 에이지 어웨이 바이탈라이징 크림 잔주름과
탄력 저하가 걱정이라면 이 크림이 해방! 50ml, 11만원.



7 헤라 루즈 홀릭
익센셔널 볼을
위한 세련된 코랄
컬러가 새롭게
출시되었다.
#248 모즈 코랄,
3만8천원.



in JUST 1 DAY

피부장벽*(+83.5%) / 윤기(+4.8%)
탄력(+5.8%) / 투명도(+3.8%)

HERA
YOUTH ACTIVATING

유스 액티베이팅 셀 세럼

자음엑티베이터™ 로
타고난 피부 능력을 깨우다

NEW 설화수 윤조에센스 퍼펙팅



雪花秀

Sulwhasoo

FIRST CARE
ACTIVATING PERFECTING SERUM

윤조에센스 퍼펙팅