

ALL ABOUT BEAUTY

당신을 더 아름답게 할 뷰티 노하우

지구를 사랑하는 법
클린 라이프, 클린 뷰티 스페셜
여름을 위한 화장대

JUNE 2020 VOL.620

향/장





SINCE 1958

〈향장〉은 1958년 '화장계'라는 이름으로 창간한 이후 현재까지 63년간 620호를 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-SNS 뷰티 정보 가득한 SNS	30 MAKEUPPLAY 남자를 위한 그루밍
04 NEWS-TREND 광채 체크 메이크업	34 PRODUCT 아모레퍼시픽
06 MAKEUP 정량한 서머 메이크업	36 PRODUCT 설화수
12 SPECIAL 지구와 나를 위한 클린 뷰티	38 PRODUCT 해라
20 ICON 에코 비즈니스를 시작한 사람들	40 REVIEW 보디로션 집중 비교 분석
24 PRODUCT 서머 머스트 해브 아이템	42 ISSUE 마스크 시대의 뷰티

46 REVIEW 믿고 보는 품평단의 생생 후기
48 FOOD 건강 주스 레시피
50 HEALTH 확진자를 위한 홈트 아이템
52 PLACE 걷기 좋은 길
54 ESSAY 정현주 작가의 아름다운 에세이
56 EDITOR'S PICK 6월의 강추템

발행일 2020년 6월 1일 발행 통권 620호 발행인 서경배 편집인 안세홍 발행 (주)아모레퍼시픽 서울시 용산구 한강대로 100 인세 (주)태신인택 02-853-6574 인쇄인 서명현 제작 문의 이기택 제품 문의 080-023-5454 기획·편집 MCK Publishing Co., Ltd 에디터 최향진, 김희진, 이성진, 안새롬 디자인 www.pentagramgraphic.co

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

30년 차나무 뿌리의 힘으로
탄력선은 살려주고, 주름선은 잡아준다
라인에이징 코렉터

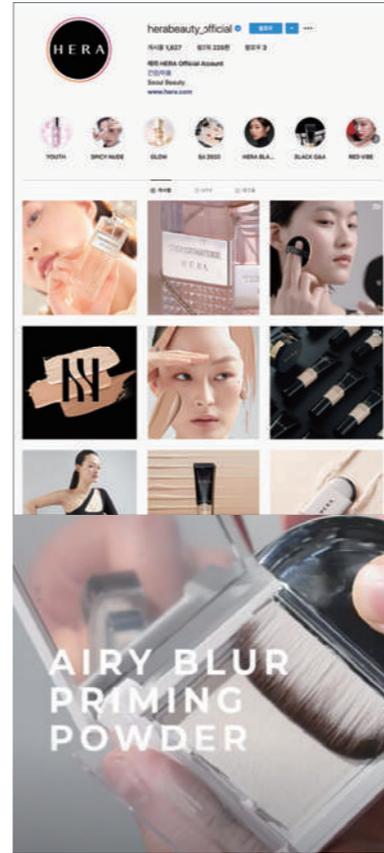


AMOREPACIFIC



SNS로 체험하는 뷰티 스토리

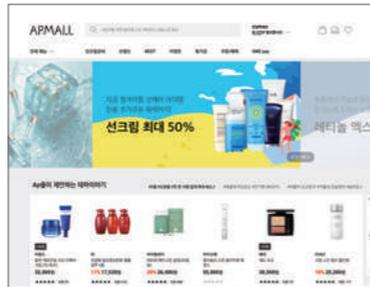
소셜 미디어로 모든 것을 간접 체험할 수 있는 #뉴노멀 시대가 도래했다. 현재 SNS를 통해 오감 만족 뷰티 스토리를 전하는 다섯 브랜드를 소개한다.



1 아모레퍼시픽

-라이프스타일을 공유하는 SNS

50년 넘는 세월 동안 수많은 베스트셀러와 히스토리를 낳은 아모레퍼시픽은 라이프스타일에서도 공감할 수 있는 다양한 기획을 펼치고 있다. 아모레퍼시픽의 베스트셀러와 신상품을 살펴볼 수 있는 공식 인스타그램뿐 아니라 뷰티 클래스와 굿즈, 다양한 분야의 아티스트나 브랜드와 협업해 문을 여는 팝업스토어 등 아모레퍼시픽의 취향과 생각을 나눌 수 있는 뷰티 라운지 아모레 성수, 많은 국내 아티스트나 바버라 크루거 등 해외 유명 작가의 전시를 관람하고 전시 소식을 확인할 수 있는 아모레퍼시픽 뮤지엄 인스타그램도 눈여겨볼 만하다.



아모레퍼시픽 물

아모레퍼시픽의 신상품과 베스트셀러를 온라인으로 구매할 수 있는 아모레퍼시픽 물, 아모레퍼시픽, 설화수, 헤라, 프리메라 등 베스트 브랜드의 기존 상품과 신상품 소식을 공식 온라인 스토어와 애플리케이션으로 접할 수 있다. 온라인으로 쇼핑하면 쿠폰을 제공하는 등 각종 혜택이 풍성하니 잊지 말고 확인할 것.

웹사이트 www.amorepacific.com
 인스타그램 @amorepacific.official
 아모레퍼시픽 인 성수 @amore_seongsu
 아모레퍼시픽 뮤지엄 @amorepacificmuseum

웹사이트 www.amorepacificmall.com
 애플리케이션 아모레퍼시픽 물



2 설화수

- 고급 취향을 위한 아트 컬렉션

귀한 한방 원료를 담은 스킨케어 제품은 물론, 동양의 아름다움과 현대 문화의 조화에 중점에 둔 설화수. 매 시즌 국내외 디자이너들과 함께하는 아트 콜라보레이션과 한국 전통을 현대적인 감각으로 재해석하는 리미티드 에디션, 전통문화를 다양한 시선으로 재해석해 문화적 공감대를 형성하는 설화문화전까지 다양한 방식으로 소통하고 있다. 특히 한옥이나 병풍, 식기 등 한국적인 요소에서 영감을 받은 국내 신진 작가들의 아트 프로젝트를 설화수 컬처 인스타그램을 통해 공개하며 한국 문화와 그 아름다움을 지속적으로 알리고 있다.

웹사이트 www.sulwhasoo.com
 인스타그램 @sulwhasoo.official, @sulwhasoo.culture
 유튜브 @sulwhasookorea
 페이스북 @sulwhasoo.official

3 헤라

-메이크업 아티스트가 전수하는 뷰티 꿀팁

메이크업 아티스트들이 진심으로 사랑하는 제품이나 그 구체적인 사용법이 궁금하다면 헤라의 공식 유튜브에서 조언을 얻을 수 있다. 제품의 소개와 그를 활용한 아름다운 비주얼은 기본이고, 출시 직전 상품을 미리 꼼꼼하게 리뷰하거나 메이크업 아티스트가 모델에게 직접 테스트하며 설명하고, 함께 사용하면 좋은 제품 등을 친한 언니처럼 친근하고 꼼꼼하게 알려주는 것이 특징. 메이크업 새내기부터 뷰티 덕후까지 아우르며 국내외 뷰티 트렌드를 감각적으로 알려주는 공식 인스타그램도 참고하면 유용할 듯하다.

웹사이트 www.hera.com
 인스타그램 @herabeauty_official
 유튜브 @HeraKorea

EDITOR: AHN SAE ROM
 PHOTO: 각 브랜드

4 프리메라

-자연을 위한 지속 가능한 캠페인

프리메라의 SNS는 늘 귀엽고 깜찍한 동물과 자연의 모티프로 가득하다. 환경과 건강을 생각하는 브랜드답게 자연보호와 지속 가능성의 중요성을 일깨우는 캠페인이 끊이지 않는다. 지금 활발하게 진행 중인 캠페인은 #러브디어스챌린지. 플라스틱이나 일회용품을 지양하고 텀블러와 도시락 용기를 사용하는 등 환경보호를 실천하는 모습을 릴레이로 포스팅하면 기부금이 모이고, 이는 생태 습지 보전 활동을 위해 기부된다. 이 밖에도 #그린사이클 등 다양한 환경보호 캠페인을 진행하므로 공식 인스타그램과 유튜브에서 확인할 것.

인스타그램 @primera.official
 유튜브 @primeraKorea
 페이스북 @primera.kr

5 바이탈뷰티

- 꼼꼼하게 살펴볼 수 있는 건강 테스트

아모레퍼시픽 바이탈뷰티는 오랜 시간 한국인의 라이프스타일을 관찰하고 분석한 데이터베이스를 토대로 개인에 최적화된 제품, 식이요법, 운동법을 분석하고 설계하는 바이탈뷰티 솔루션을 제안한다. 특히 공식 웹사이트에서는 시중에 나와 있는 수천 가지 이너뷰티 제품 가운데 개인의 체질이나 라이프스타일에 맞는 것을 추천해주는 건강 지수 테스트, 신체 나이 테스트를 진행할 수 있고, 공식 페이스북에 전문가들이 말하는 생활 속 팁, 식생활 개선 노하우 등 다양한 건강 콘텐츠를 업로드하고 있다.

웹사이트 vitalbeautie.com
 페이스북 @vitalbeautie



피부에 광채 스위치를 켜라. 생기 넘치는 서머 메이크업의 매력에 빠져보길.



헤라
 매직 스타터 SPF25/PA++
 03호 민트, 35ml, 4만7천원.
 화사한 피부를 촉촉하고
 생생하게 지속시켜주는
 메이크업 베이스.



EDITOR: AHN SAE ROM,
 PHOTOGRAPHY: CHOI SEUNG HYUK, CHOI MIN YOUNG (레움),
 WWW.GETTYIMAGEKOREA.COM

건강한 윤기와 매끈한 피부 위에 물감이 툭 떨어진 듯 맑고 우아한 광채 치크가 울여름 뷰티 키워드로 떠올랐다. 매끈하고 티 없는 도자기 피부보다 주근깨나 점을 살려 자연스럽고 건강한 피부로 연출하는 듀이 스킨의 진화한 형태라고 생각하면 된다. 광채 치크를 위해서는 베이스 메이크업과 하이라이팅이 무엇보다 중요하다.

촉촉한 프라이머나 조명을 비춘 듯 피부 톤을 화사하게 밝혀주는 메이크업 베이스로 기초 작업을 한 뒤 파운데이션을 최대한 얇게 바르고 입자가 미세한 크림 타입 하이라이터나 컬러 베이스 제품을 광대뼈와 눈썹 뼈 등 얼굴의 도드라지는 부분에 터치하면 끝. 수분을 머금은 듯한 베이스 메이크업을 마쳤다면 광대뼈와 눈 아래, 볼에 넓게 코랄 핑크, 말간 레드 등 혈색을 살려주는 컬러의 치크 블러셔

를 가볍게 바르는 것이 핵심. 팔이 굵은 파우더 타입 블러셔를 덧바르면 피부의 울퉁불퉁한 부분이 도드라질 수 있으므로 물에 젖은 스펀지나 손가락으로 살살 펴 바르는 것이 효과적이다. 메이크업에 통일감을 주고 싶다면 입술에 바를 립스틱이나 틴트를 손가락에 덜어 크림 블러셔로 활용해도 좋다. 햇볕에 살짝 그을린 듯한 메이크업을 원한다면 블러셔를 광대뼈에서 끝내지 말고 콧잔등 위를 쓸 듯 바르는 것도 좋은 방법. 지방시, 알렉산더 맥퀸, 스텔라 매카트니 쇼에 오른 모델들은 데콜레가 드러나는 옷을 입을 때 은은한 빛이 도는 메이크업 베이스를 목과 쇄골에 발라 얼굴과 자연스럽게 이어지게 했다는 사실에 주목하길. 꾸미지 않은 듯 꾸민 광채 치크 메이크업으로 매력적인 서머 메이크업을 완성해보라. **LD**



서머 바이브

여름의 시작, 레모네이드처럼 상큼한 서머 메이크업.

photographer AN SANG MI
editor CHOI HYANG JIN

CRYSTAL CLEAR

여름 메이크업의 기본은 얇고 가벼우면서 촉촉해 보이는 피부. 헤라 글로우 래스팅 파운데이션을 가볍게 바른 뒤, T존에 헤라 HD 퍼펙트 파우더를 발라 유분을 없애면 완벽한 서머 베이스 메이크업이 완성된다.



FEATHERLIKE

깃털처럼 가볍고 여름날 해변의 바람처럼 시원해 보이는 메이크업. 헤라 아이글로우미 컬러 글로우 스트로크 #03 알리를 눈두덩 앞부분부터 가볍게 바르고, C존에 #01 캔디드 컬러를 발라 나만의 패턴을 만들어볼 것(헤라 아이글로우미 컬렉션 6월 29일 출시).



SYRUP LIP

매트한 질감이 무거워 보이는 여름엔 유리처럼 맑고 투명한 입술을 연출해보자. 눈두덩이에는 헤라 아이글로우미 컬러 글로우 스트로크 #02
졸리컬러로 글로우를 더하고, 헤라 센슈얼 스파이시 누드 볼륨 매트 #337 로즈페퍼 컬러를 입술에 짝 채워 바른 뒤,
헤라 센슈얼 스파이시 누드 글로스 #105 큐리어스 보이를 덧바르면 끝.



LOVELY BRONZE

태양에 그은 소녀처럼 사랑스러운 이미지를 연출하고 싶다면 헤라 아이글로우미 컬러 글로우 스트로크 #04 스니커를
볼 앞부분에 바르고 콧잔등에도 살짝 터치하듯 바른다.



MODEL: LEE SEO YEON,
MAKEUP: JAMIE YOON, JANE PARK, 00000001(MORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM),
HAIR: LEE HYE YOUNG, STYLING: PARK MI KYUNG



클린 라이프, 클린 뷰티

최신 기술과 저명한 의료진의 비밀스러운 노하우가 집약된 코스메슈티컬 화장품부터 문명의 손길이 닿지 않은 청정 지역의 진귀한 원료를 담은 오가닉 & 내추럴 뷰티까지. 양극단으로 치달던 뷰티 트렌드가 드디어 그 접점에 다다랐다. 우리 몸은 물론, 환경과 지구에도 유익한 성분을 최대한 단순하고 자연 친화적이며 지속 가능한 방법으로 건강하게 담은 넥스트 뷰티 제너레이션. 새로운 시대를 열어갈 빅 트렌드를 소개한다.

자연주의? 유기농? 대세는 클린!

바이러스는 세상을 변화시켰다. 사람들이 움직임을 멈추자 몸살을 앓던 지구가 스스로 회복의 움직임을 보였고, 크고 작은 차도가 눈에 띈다. 환경에 대한 관심이 어느 때보다 높은 지금, 아름다움을 받아들이는 인식도 달라지고 있다. '천연'이나 '오가닉'이니 하는 그럴싸한 말로 포장하기 위해 해당 성분만을 따지기 급급하던 편협한 태도에서 벗어나 성분은 물론이고 제작 공정, 패키징, 나아가 브랜드가 추구하는 가치와 기업 윤리에 이르기

까지 보다 근원적으로 접근하려는 움직임, 이른바 '클린 뷰티(Clean Beauty)'가 새로운 핵심 트렌드로 떠오른 것이다. 클린 뷰티가 추구하는 바는 명확하다. 유효 성분 확보부터 제품을 생산하고 소비하는 전 과정에 걸쳐 나와 나를 둘러싼 주변에 해를 입히지 않으며, 세대를 넘어 지속하더라도 윤리적으로 문제 되지 않는지 면밀히 따져보는 것. '뷰티'라는 꼬리표가 붙었지만, 화장품뿐 아니라 라이프스타일 전반을 관통하는 가치다.



클린한 라이프스타일이란?

어렵게 생각할 건 없다. 조금만 신경 써서 주변을 살펴보면 누구나 쉽게 클린 뷰티를 실천할 수 있다. 값싸고 편해서 심지어 일회용까지 등장한 인공 스펀지 대신 미세 플라스틱을 배출하지 않는 '진짜' 수세미를 사용하거나 화학물질이 총총이 쌓인 생리대를 버리고 면 생리대 같은 대안 용품으로 갈아타는 것. 정수기를 설치하거나 물을 끓여 마시는 습관을 들여 페트병 생수와 작별하는 것이다. 화장품도 마찬가지다. 이미 시중에 프리메라 슈퍼 블랙씨드 콜드-드롭™ 라인 같은 클린 뷰티 제품이 출시되어 있다. 피부에 부담이 되는 불필요한 요소는 쏙 빼고 효능 성분을 최대한 안전하고 까다롭게 담은 포뮬러, 제품을 만들고 남은 부산물이 다시 자연으로 돌아갈 수 있도록 개발한 지속 가능한 제조 공정, 불필요한 자원 손실을 최소화한 포장까지 마다할 이유가 없다.



지구샵 천연 통수세미
잘 자란 수세미를 말려 걸쭉질만 벗겨냈다. 샤워나 설거지 등 용도에 맞게 적당한 크기로 잘라 사용한다. 2천5백원.



프리메라 슈퍼 블랙씨드 콜드-드롭™ 세럼 & 크림
선별된 흑미에서 자연친화적 방법으로 추출한 탁월한 항산화 성분, 안토시아닌을 고스란히 담은 저자극 안티에이징 라인 세럼 50ml, 5만3천원, 크림 50ml, 5만18천원.



한나컵 소형 & 중형 실리콘 생리컵
의료용 실리콘 100%로 만들어 반영구적으로 사용할 수 있으며 인체에 무해한 생리컵. 전 공정을 국내에서 제조해 믿을 수 있다. 소형 2만4천9백원, 대형 2만5천9백원.



건강한 피부를 위한 클린 레시피

클린하다는 것은 단순히 깨끗하다거나 내추럴하다는 말로 규정할 수 없다. 오가닉의 식물 성분만이 이 범주에 속하는 것도 아니다. 기본적으로 합성 물질보다는 식물이나 광물 또는 이들의 혼합물 같은 자연 성분을 의미하지만 반드시 그런 것도 아니다. 오히려 특정 성분이 어디에서 왔으며, 어

떻게 가공했는지, 재료 수급 과정에서 윤리적이고 공정하게 대가를 지불했는지를 더 중요한 요소로 꼽는다. 우리가 마트에서 과일이나 채소를 고를 때 산지를 확인하고, 흠집이 난 곳은 없는지 하나하나 살피는 것과 같은 이치일까. 그러므로 화장품 고를 때도 더 이상 특정 기관이나 뷰티 애플이

정한 등급에 연연할 것이 아니라 어떤 성분으로 만들었는지, 생산지부터 가공 방법까지 조목조목 따져볼 필요가 있다. 신선한 식재료는 그대로 먹어도 맛과 영양이 풍부하듯, 좋은 재료로 만든 화장품 또한 그 자체로 뛰어난 효능을 발휘할 수 있다는 점을 기억하자.



설화수 진설명작크림
진귀한 영지버섯과 인삼에서 추출한 액티브인삼셀™ 성분의 무한한 생명력을 듬뿍 담은 프레스티지 안티에이징 크림. 60ml, 80만원.



리리코스 마린 하이드로 앰플 EX_오리지널
605m 깊은 바닷속에 머무르는 청정한 해양심층수가 함유되어 피부에 강력한 보습효과와 풍부한 미네랄을 선사하는 수분 앰플. 5ml×12개, 11만원.



아모레퍼시픽 빈티지 싱글 익스트랙트 에센스
제주 돌송이 차밭의 첫잎을 1백일간 자연 발효·숙성시킨 발효차에서 추출한 단 한가지 성분만을 오롯이 담아낸 향산화 에센스. 120ml, 17만원.



프리메라 마일드카밍 리퀴드 샴푸 포 독
부드러운 거품과 컨디셔닝 효과가 특징인 반려견 전용 저자극 샴푸. 380ml, 2만8천원.



컴뽀니언 푸푸백 & 디스펜서
물에 녹는 특수 소재와 친환경 잉크를 사용해 번기에 버릴 수 있는 신개념 배변 봉투와 전용 디스펜서. 푸푸백 48매 1만2천원, 디스펜서 4천5백원.



그린블리스 코끼리 마스크
동물원과 동물을 이용한 트레킹 관광, 서거스, 그리고 코끼리 밀렵 행위에 반대하는 메시지를 담은 오가닉 코튼 소재의 마스크. 8천5백원.

함께 사는 세상을 위해

이웃, 지구, 미래의 후손까지, 클린 뷰티에서 말하는 '나를 둘러싼 환경'에는 여러 의미가 함축돼 있다. 생물학적으로 인간의 가장 가까운 이웃이라 할 수 있는 동물도 이 중 하나다. 그래서 많은 클린 뷰티 브랜드가 다양한 동물 보호 운동에도 앞장선다. 동물실험과 동물 학대, 나아가 동물성 원료 사용에 반대하는 '크루얼티프리'가 대표적이다.

지금 당장 육식을 끊는 것은 도저히 상상할 수 없다면 실현 가능한 범위에서 채식을 하는 '마이크로 비거니즘'도 대안이 될 수 있다. 매일 쓰는 화장품이나 생활용품에서 하나씩 동물성 재료를 배제하는 것이다. 반려동물을 위한 물건을 살 때도 우리 가족은 물론 다른 동물과 환경에 미치는 영향까지 고려해 간간하게 고르면 더 좋고!



제로 웨이스트 라이프를 꿈꾸며

화장품을 사용하면서 화장품 쓰레기를 만들지 않는 건 사실상 불가능하다. 화장품의 품질은 법적으로 관리하는데, 법규상 내용물을 안전하고 안정적으로 포장하는 것 역시 필수 조건이기 때문이다. 단, 쓰레기를 줄이는 것은 어느 정도 가능하다. 화장품 제조사에서도 이를 위한 다양한 방법을 모색하고 있다. 대표적인 것이 친환경 캠페인 '러브 디 어스'의 일환으로 출시하는 프리메라의 알파인 베리 워터리 크림 한정판이다. 이 제품은 용기를 재생 플라스틱으로 만들 뿐 아니라 폐기 시 재활용률을 높이기 위해 손쉽게 제거할 수 있고 자국이 남지 않는 스티커를 붙이며 국제산림관리협회(FSC)에서 인증한 종이와 식물성 공기를 잉크를 사용한다. FSC 인증은 지속 가능한 방식으로 경영하는 숲에서 자란 나무로 만든 친환경 지류를 사용한 사실을 인증하는 것으로 설화수 윤조예센스 상자도 이 종이로 만든다. 그런가 하면 헤라는 신제품 유스 액티브이팅 셀 세럼과 리뉴얼한 셀 에센스를 리필이 가능한 용기에 담아 출시하기도 했다.



프리메라 알파인 베리 워터리 크림 러브 디 어스 에디션 전담 순천만 생태 습지의 상징인 수달을 용기에 그려 넣은 알파인 베리 워터리 크림 리미티드 에디션. 100ml, 5만7천원.



나와 우리를 위한 쇼핑 스팟 3



더피커 @thepicker

대한민국 최초의 제로 웨이스트 습이자 카페. 다양한 물건을 판매하지만, 이곳엔 포장된 물건은 없다. 필요한 물건은 용기에 덜어 무게를 재고 구매해 자신이 가져온 장바구니에 담아야 한다.
주소 서울시 성동구 왕십리로 115
헤이그라운드 9층



얼스어스 @earth_us

빨대, 일회용 물티슈, 플라스틱 컵, 소핑백 등을 전혀 사용하지 않는 디저트 카페. 친환경 식재료를 만든 바닐라 빈 음료와 계절 한정으로 선보이는 제철 과일 케이크 등이 이곳의 인기 메뉴다.
주소 서울시 마포구 성미산로 150(연남점)
부산시 해운대구 달맞이길65번길 148(해운대점)



결애 @cafe.gyute

방황하는 청소년과 여성 인권 보호를 위해 일하는 사회복지법인에서 운영하는 로스터리 카페로 핸드드립 커피와 유기농 허브 티, 좋은 재료로 직접 담근 수제 과일청 음료 등이 다양하게 준비되어 있다. 일회용품을 사용하지 않는 것이 특징.
주소 서울시 영등포구 영등포로 420-6

우리를 위한 지구, 지구를 위한 우리

플라스틱과 비닐, 일회용품 사용을 줄이려는 기업과 정부, 개인의 노력에도 불구하고 사실 현실은 그리 밝지 않다. 최근에는 코로나19로 전 세계에서 쏟아져 나오는 마스크 폐기물과 소독을 위해 무분별하게 쓰는 알코올 부산물, 그리고 포장과 배달 문화가 만들어낸 엄청난 양의 포장 쓰레기까지 악순환의 고리가 이어지고 있다. 무엇이든 클릭 몇 번으로 집 앞에서 안전하게 배송받을 수 있는 택배와 음식 배달 서비스는 암울한 팬데믹 상황에서 한 줄기 희망으로 여겨졌지만, 실상은 오히려 그 반대. 산처럼 쌓인 쓰레기 더미는 우리 산과 들과 바다를 병들게 하고, 결국 우리 생명까지 위협할 존재임이 분명하다. 그러므로 방관할 수만은 없다. 우리의 지구를 구하는 건 크고 대단한 의지가 아니라 아주 작은 실천에서 시작되기 때문이다. 오늘 당장 새벽 배송 주문을 멈추고, 장바구니를 챙겨 마트로 향하는 것만으로도 세상은 분명 보다 깨끗하고 건강해질 수 있다. **LD**

MODEL: JUNG CHEONG SOL, MAKEUP: JAMIE YOON, JANE PARK, VIVI AHN, MAKEUP TEAM, HAIR: LEE HYE YOUNG, STYLING: PARK MI KYUNG, FLORIST: HA SOO MIN (GROVE), ASSISTANT: KIM SEUL KI

환경을 고려하는 삶

코로나19 이후 달라진 하늘을 눈으로 직접 확인하며 환경에 관심을 보이는 사람이 급속도로 늘어나는 중이다.

작은 것으로 시작해 지금은 친환경 라이프를 본격적으로 실천하는 4명의 여성을 만났다.

환경을 고려한 삶이라고 하면 불편하고 실천하기 쉽지 않은 일, 진보적인 의식을 지닌 소수만이 실천하는 일 등 나와 거리가 멀다고 생각하는 사람이 적지 않을 터. 쓰레기를 전혀 만들지 않거나 공정무역으로 생산한 제품만을 고집하고 채식하는 등 실생활에 바로 적용하기 힘든 행동도 물론 있다. 하지만 텀블러를 휴대하고 빨대를 사용하지 않으며 손수건을 가지고 다니는 등 조그마한 실천으로 동참할 방법이 무궁무진하다. 자연과 인간의 공존을 중시하며 이를 토대로 사회를 좀 더 건강하게 되돌리는 일에 적극적으로 참여하고 있는 여성들은 개개인이 조금씩 생활 방식을 바꾸면 환경이 훨씬 더 건강해질 것이라고 입을 모은다.

환경문제에 관심을 갖게 된 계기가 무엇입니까? 전에 브랜딩 디자이너로 일했어요. 매장 인테리어와 제품 디자인, 이벤트 기획 등 다양한 일을 했죠. 어느 날, 이벤트를 위해 만든 일회용 컵이 카페 근처 쓰레기통에 넘쳐도록 버려져 있는 모습을 봤어요. '내가 쓰레기를 만들었구나' 하는 생각이 들더라고요. 사실 제가 디자인한 패키지 가운데 상당수가 한번 쓰고 버려져 마음 한쪽이 늘 불편했었어요. 그래서 축제나 행사와 관련된 일을 하며 거기서 생기는 어마어마한 쓰레기에 죄책감을 느끼던 지인과 함께 트래쉬버스터즈를 창업하게 되었습니다.

일을 하면서 가장 뿌듯했던 때는 언제인가요? 서울인기페스티벌 2019가 기억에 남아요. 축제에 오신 분들이 보증금을 내고 식기를 대여한 뒤 이를 이용해 푸드 트럭에서 음식을 사 먹고, 식기를 반납하며 보증금을 되찾아가는 형태로 운영했는데, 전년 대비 쓰레기가 95% 이상 줄었다고 하더라고요. 이용 고객 역시 불편을 토로하기보다 '다 같이 일회용품을 쓰지 않는 것 해보니까 되는 거였다', '행사장에 쓰레기가 하나도 없어서 너무 좋았다' 등 긍정적으로 평가해주셨어요. 이 일로 트래쉬버스터즈 사업을 본격적으로 할 수



최안나
브랜딩 디자이너로 활동하다 뜻 맞는 동료들과 함께 각종 이벤트에 대화용 식기를 대여하며 쓰레기를 줄이는 데 일조하는 트래쉬 버스터즈를 창업했다.

있는 힘을 얻었습니다. 최근 시작한 친환경 습관이 있나요? 플라스틱 용기에 담긴 샴푸 대신 고체 비누 형태의 샴푸 바를 쓰기 시작했어요. 음식을 배달시켜 먹는 대신 집에서 밥을 해 먹으며 도시락을 싸 다니려고 노력하고요. 사실 제가 하는 일들이 대단한 건 아니에요. 환경을 지키겠다는 의지보다 더 나은 사람이 되고 싶다는 욕구로 시작한 일들이거든요. 근데 조금씩 습관을 들이다 보니 쓸데없이 하는 소비나 물건

건을 함부로 대하는 태도가 줄었어요. 내가 무엇을 사고 무엇을 쓰는지 살펴보고 주변을 둘러보는 여유도 생긴 것 같고요. **사실 귀찮을 때도 있을 텐데, 어떻게 마음을 다잡나요?** 귀찮음과 편안 사이에 늘 충돌이 생기죠. 몸이 편하면 마음이 불편하고, 마음이 편하면 몸이 귀찮아지니까요. 텀블러를 가지고 다니고 도시락을 싸는 일이 귀찮게 느껴질 때마다 이런 귀찮은 게 아니라 내 몸이 귀찮지 않은 데 익숙해져 그런 거라고 생각해요. 그러면서 습관을 바꾸려고 노력하죠.

photographer SHIN YOO NA
editor LEE SUNG JIN

언제부터 업사이클링에 관심이 많았나요? 어릴 때부터요. 딸부자집 셋째 딸로 태어나 늘 언니들이 쓰던 물건을 물려받으면서 컸거든요. 한때는 새 옷, 새 학용품을 갖고 싶다고 부모님께 떼를 쓰기도 했지만, 어느덧 시간의 흔적이 묻고 스토리가 담긴 제품을 좋아하게 됐어요. 그때부터 각종 자연물과 버려지는 물건에 의미를 부여하면서 조금씩 모으기 시작했고, 미술을 전공할 때는 이것들을 이용해 작품을 만들기도 했죠. 시간이 지날수록 버려지는 자원이 가진 고유한 스토리와 독특한 아름다움에 점점 더 매료되어 업사이클링 관련 활동을 본격적으로 시작하게 됐어요.

최근에 한 업사이클링 활동은 무엇인가요? 플라스틱 포장 상품을 덜 구매하려고 노력하지만, 자체적으로 포장되어 나오는 건 어쩔 수 없이 사게 되잖아요. 그래서 봄을 맞아 그 용기에 새싹 채소를 심었어요. 뚜껑을 뒤집어 구멍을 뚫고 천을 깔아 씨앗을 받아서키면 배수나 자동 급수를 할 수 있어 유용하거든요. 어렵지 않으니가 모두 도전해보세요.

환경을 고려한 삶을 살면서 가장 크게 달라진 점은 무엇인가요? 소비 방식이요. 쓰레기를 덜 만드는 것을 유념하며, 이 물건이 어디서 어떻게 만들어지고 어떻게 폐기되는지, 추후 자연으로 돌아갈 수 있는 소재인지를 생각하고 구매해요. 분리 배출을 잘해야 자연 순환과 업



사이클링이 활성화될 수 있어 잔소리로 좀 늘었어요. 또 선택과 소비, 배출하는 모든 것을 환경과 연관 지어 생각해보게 되었어요. 버려지는 여유 자원이 너무 많은데, 그걸 방지하면서 쓰레기 문제나 미세먼지 등을 외부 원인 탓으로만 돌리는 현실이 안타까워서요.

김미경
버려지는 것들을 업사이클링 제품으로 재탄생시키고, 업사이클링 교육과 캠페인을 통해 가치를 공유하는 환경 문화 프로젝트 그룹 하이사이클 대표. (사)한국업사이클 디자인협회 회장도 겸하고 있다.

앞으로 어떤 업사이클링 프로젝트를 준비 중인가요? 하이사이클은 버려지는 커피 자루를 활용한 패션 리빙 디자인 브랜드 다듬:이(DADUM:IE)와 커피 찌꺼기로 만든 화분을 활용한 커피 나무 재배 키트 '커피팟', 탄소 발자국 인증을 받은 커피 자루 업사이클링 소재 주트:리(JUTE:RE) 등을 선보이고 있습니다. 주요 제품은 자활 센터나 시니어 클럽 등 지역사회와 협업해 만들어 상생의 가치를 나누고 있고요. 올해는 커피 자루 원단을 좀 더 다양한 곳에 활용할 아이디어를 제시할 예정이에요.



원래 콘텐츠를 만들었나요? 아니요. 외식 분야를 전공한 뒤 3년 정도 프랜차이즈 업체에서 일했어요. 회사를 그만둔 뒤 잠시 쉬는 동안 읽은 책이 제 길을 바꿔놓았죠. 비 존슨이 지은 <나는 쓰레기 없이 산다>였는데, 4인 가족이 1년 동안 작은 병 하나 분량의 쓰레기만 배출했다는 사실에 충격과 감명을 받았어요. 그때부터 환경문제에 관심을 갖고 환경 단체에서 자원봉사를 시작했죠. 그리고 나도 쓰레기 없는 삶을 살아보기로 마음먹었지만 단 하루만에 실패했어요. 그때 '쓰레기 없이 살기가 너무나 힘든 우리나라, 앞으로 어떡하나' 하는 생각이 들더라고요. 이래서는 안 되겠다 싶어 많은 사람과 제로 웨이스트 정보를 공유하기 위해 매거진을 만들게 되었습니다.

쓰레기 없이 사는 건 역시 어렵군요. 맞아요. 저도 한 번 실패한 이후 거절하는 습관을 들이려 본격적으로 노력하고 있어요. 무의식적으로 만드는 쓰레기를 거절하는 거죠. 시장에서 두부를 살 때 집에서 들고 간 용기에 받아 오고, 김밥을



배민지
환경 단체에서 자원봉사를 하며 환경에 관심을 갖게 됐고, 본격적으로 쓰레기 없는 삶에 대해 알리기 위해 2018년부터 제로 웨이스트 라이프스타일 매거진 <SSSSL(숯)>을 발간하고 있다.

살 때도 은박지와 비닐에 싸는 대신 도시락 통을 내밀어요. 사실 익숙한 쓰레기를 거절하는 일이 쉽지는 않더라고요. 분명 용기가 필요한 일입니다. 그러니 주변에 제로 웨이스트에 동참하는 분들이 있으면 응원해주세요. 꼭 모두 참여하지는 않는다 하더라도, 주변의 참여하는 분들을 북돋아주는 것만으로도 세상이 조금씩 달라질 거예요.

<SSSSL(숯)> 매거진에서 다룬 이슈 중 가장 인기 있었던 건 무엇인가요? 제로 웨이스트라는 개념에 대해 알린 1호가 가장 인기가 좋았어요. 당시만 해도 쓰레기 없는 삶에 대해 모르는 분이 많아서 개념과 활동하는 분들, 참여하는 방법을 소개했거든요. '쓰레기 없는 식탁'이라는 주제로 음식을 쓰레기 문제를 다룬 책도 인기가 많았고, 일회용품 규제가 시작되기 전 종이컵을 많이 쓰지 않는 카페를 찾아내 만든 지도도 반응이 좋았어요. 독자들이 직접 참여하고 경험할 수 있는 이슈를 선호하는 것 같아요.

지금 해보면 좋을 활동을 하나만 추천해주세요. 꿀랩 만들기에 도전해보세요. 면과 비즈 악스로 만드는 천연 랩인데, 만들기도 어렵지 않고 꽤 뿌듯할 거예요. 우연히 알게 된 꿀랩 전문가를 통해 방법을 소개했는데, 이게 엄청난 이슈가 되어 공중파 방송에도 출연했습니다.



처음 환경문제에 관심을 가진 계기는 무엇인가요? 2016년에 몰디브로 배낭여행을 가서 스쿠버다이빙을 하며 에메랄드 빛 바다를 탐험했었어요. 그 아름다움에 빠져 3개월 후 다시 그곳을 찾아가는데, 거짓말처럼 물속이 색을 잃고 조용하더라고요. 형형색색 아름다운 자태를 뽐내던 산초호와 그곳을 집으로 삼고 살던 생명체들이 한순간에 빛을 잃은 거예요. 산호초는 수온이 오르면 스트레스를 받아 하얗게 변하는 백화 현상이 일어나는데, 제가 그걸 본 거죠. 짧은 시간에 일어난 그 극명한 차이가 무척 충격적이었어요. 이후 한국에서 돌아와 본격적으로 자료를 찾아보기 시작했습니다. 기후변화로 생태계가 파괴되고, 해수면이 상승해 섬이 바다에 잠기며, 기후 난민이 발생하게 되는 연쇄 작용의 고리를 알게 된 거죠. 그때부터 본격적으로 관심을 갖게 되었습니다.

가장 먼저 실천한 일은 무엇인가요? 기후변화를 막기 위해 개인이 할 수 있는 적극적인 환경 운동이 채식이라는 사실을 알게 되어 곧바로 채식주의자로 전환했습니다. 먹고 입고 쓰는 모든 과정에서 동물을 학대하거나 살육해 만든 제품을 거부해요. 거창해 보이지만 사실 누구나 할 수 있는 일이에요. 옷이나 화장품, 먹을거리를 살 때 동물성 소재가 들어 있는지 잠시 살펴보고 있다면 다른 제품을 선택하면 되거든요. 우유 대신 두유를 마시고, 가족 대신 면을 선택하는 것처럼요. 최근에는 옥상 텃밭 커뮤니티를 시작했어요. 공통 관심사를 가진 사람들과 내가 먹을 채소를 직접 기르고 수확하며 식물의 강인한 생명력에 탄복하고 있습니다.

친환경적 삶을 살며 가장 크게 달라진 점이 무엇인지 궁금해요. 마음이 안락

하고 온화해졌어요. 작은 생명체가 눈에 들어오고, 대지가 옷을 갈아입는 과정을 느끼게 되었거든요. 예쁘게 입고 맛집을 돌아다니고 여행할 궁리만 하던 제 삶이 다른 차원으로 풍성해진 기분이었어요.

사람들이 가장 관심을 가지길 바라는 환경문제가 있다면요? 단연 기후변화입니다. 이미 각종 이상기후로 식량 안보에 빨간불이 켜지고 있어요. 지구온난화로 영구동토대가 녹으면 수십만 년간 잠들어 있던 고대 바이러스가 깨어날 수 있어요. 그러므로 온난화는 지구의 문제이자 인류의 생존이 걸린 문제라고 할 수 있어요. 기후변화를 현실로 받아들이고, 의식을 전환할 필요가 있습니다. 일단 화석연료를 기반으로 한 산업구조를 친환경 에너지로 바꾸는 대전환이 필요할 것 같아요. 이를 위해 정부 정책에 많은 관심을 갖고 시민단체와 한목소리를 내주시기 바랍니다. 나와 내 가족을 위해서요. **LD**

김지은
마포 옥상 텃밭 커뮤니티 파작파작을 운영하고, 가끔 비건 술집을 오픈하는 등 늘 재미있는 삶을 꾸리하는 사람. 환경재단 홍보팀에서 일하며 비건 라이프를 실천하고 있다.



여름을 준비하는 화장대

무더운 여름에도 생기를 잃지 않게 해줄 뷰티 메이트

photographer PARK JAE YOUNG

editor CHOI HYANG JIN



“아주 소량만 발라도 완벽한 세미 매트 피부를 완성할 수 있는 파운데이션. 다크닝 현상이나 지워지는 일이 거의 없어 화장을 수정할 필요가 없을 정도다.”

- <마리끌레르> 뷰티 에디터 김상은

헤라 블랙 파운데이션
SPF15/PA+. 35ml, 6만원.
헤라 파운데이션 브러쉬 02
MATTE. 4만원.

#아침화장그대로
#24시간지속
#밀착커버핏

헤라 블랙 파운데이션 & 브러쉬 02 MATTE

겁게 화장하고 집 밖으로 나오자마자 흐르는 땀, 숟구치는 피지 때문에 여름이면 화장이 쉽게 지워지고 칙칙해진다. 헤라 블랙 파운데이션은 마그네틱 커버 기술로 만들어 피부에 밀착할 뿐 아니라, 처음 화장한 그대로 다크닝 없이 말끔한 화장이 24시간 유지된다. 더욱이 모공이 넓어지는 여름에는 파운데이션 브러쉬 02 MATTE로 바르면 보다 매끈하게 커버할 수 있다.

“쫀득한 텍스처가 피부를
딱 조여 늘어진 페이스 라인이
탄력 있게 올라붙는 느낌이 든다.
무더운 날씨로 축 처진 얼굴에
바르기 좋은 크림.”

- 뷰티 콘텐츠 디렉터 김희진

설화수 자음생크림. 60ml, 25만원.

#피부활력
#인삼결정체
#피부자생력



설화수 자음생크림

무더운 날씨와 높은 습도 때문에 피부가 생기를 잃어 늘어지고, 짜증스러운 마음에 인상 쓰는 일이 많아 주름이 깊어지는 여름에는 효과가 확실한 안티에이징 크림이 필요하다. 설화수 자음생크림은 50년 인삼 연구의 결정체를 담아 자생력과 방어력을 키워 피부에 활력을 불어넣는 제품. 무엇보다 이마, 미간, 눈가, 입꼬리 등 인상을 좌우하는 이미지 존의 탄력을 높여 한층 부드러운 인상의 젊은 얼굴로 바꿔준다.



“선크림이라고는
믿을 수 없을 정도로 촉촉하고
불편한 느낌이 전혀 없다.
마치 세럼을 바른 느낌이라 데일리
자외선 차단제로 최고다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 최향진

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리저브 데이
디펜스 SPF50+/PA++++, 30ml, 17만원.

#선세럼
#하루종일탄탄하게
#하이엔드자차

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리저브 데이 디펜스 SPF50+ PA++++

자외선 차단제는 1년 내내 꼭 발라야 하지만, 답답한 느낌이나 백탁, 화장이 밀리는 현상 때문에 꺼려지는 것이 사실. 하지만 아모레퍼시픽 타임 레스폰스 라인에 새롭게 추가된 스킨 리저브 데이 디펜스는 이 라인의 핵심 안티에이징 성분인 애플루티™를 함유해 자외선 차단과 동시에 코어 콜라겐을 보호해 피부를 탄탄하게 지켜준다. 안티에이징 세럼 같은 촉촉하고 편안한 텍스처가 강점이다.



“가볍고 산뜻하면서도 항산화
효과는 강력해 여름에도
부담없이 쓸 수 있는 안티에이징
제품으로 안성맞춤이다.
끈끈한 느낌을 싫어하는
남자들도 좋아할 듯하다.”

-메이크업 아티스트 이영

프리메라 슈퍼 블랙씨드
콜드-드랍™ 세럼, 50ml, 5만3천원.
프리메라 슈퍼 블랙씨드
콜드-드랍™ 크림, 50ml, 5만8천원.

#저자극안티에이징
#클린포물러
#피부항산화력5배*

*블랙씨드 세럼 인체 적용 실험 결과,
IEEC KOREA, 여성 30명, 8주.

프리메라 슈퍼 블랙씨드 콜드-드랍™ 세럼 & 크림

무더운 날씨 때문에 산뜻한 안티에이징 제품을 찾고 있거나, 강렬한 자외선 등에 자극받은 피부에도 안심하고 사용할 수 있는 순하지만 효과적인 안티에이징 제품을 원한다면 프리메라의 슈퍼 블랙씨드 콜드-드랍™ 라인이 최상의 선택이다. 흑미의 강력한 항산화 성분, 안토시아닌을 콜드-드랍™ 추출로 듬뿍 담은 데다 피부에 부담을 주는 성분을 모두 제외한 10-Free 클린 포물러라 예민한 사람도 부담없이 사용할 수 있다.

“기존 바이탈뷰티 명작수를 꾸준히 먹고 있는데, 더욱 강렬하고 럭셔리한 명작수천이 나와 무척 기대된다. 고급스러운 블랙 앰플에서도 강력한 에너지가 전해진다.”

-아트 디렉터 김경남

바이탈뷰티 명작수천, 25g×21앰플(21일분), 84만원.

- #궁극의활력
- #원기충전
- #녹용과인삼열매의힘



바이탈뷰티 명작수천

인삼열매와 녹용이 만나 인체가 가진 기운을 서로 보완하고 상생하게 하여 궁극의 활력을 전하는 프레스티지 앰플. 동양의 신체 근원적인 철학, 인삼열매의 유효성분을 규명한 혁신적 기술, 조화와 균형의 미를 살린 장인정신이 집약되어 완성되었다. 녹용과 인삼열매 외에도 침향, 송엽, 백하고 등 최상의 품질 조건에 부합하는 진귀한 원료가 함유되어 있다.



“구딸 파리의 대표 향수답게 맡는 순간 이 향수와 사랑에 빠지게 된다. 살냄새처럼 느껴질 정도로 향이 가볍고 은은해 여름에 그만이다.”

-프랑스 에디터 안새롬

구딸 파리 뽀띠뜨 셰리 오 드 뚜왈렛, 100ml, 19만8천원.

- #장미향수
- #강추서머향수
- #국민향수

구딸 파리 뽀띠뜨 셰리 오 드 뚜왈렛

무겁고 진한 향이 부담스러운 계절, 하늘거리는 시폰 원피스처럼 가볍고 은은하며 사랑스러운 향을 전해줄 구딸 파리 뽀띠뜨 셰리. 배와 복숭아의 달콤하고 시원한 향과 로즈 머스크의 여성스러운 플로럴 향에 바닐라의 부드러운 향이 더해져 한여름에 불어오는 바람처럼 상쾌하고 시원하면서도 부드럽게 살을 감싸는 느낌을 받을 수 있다.



레벨업 남자 뷰티

세수와 면도가 전부였던 남자가 달라진다. 단계별 그루밍 꿀팁을 전수한다.

photographer PARK HYUN JIN
editor CHOI HYANG JIN



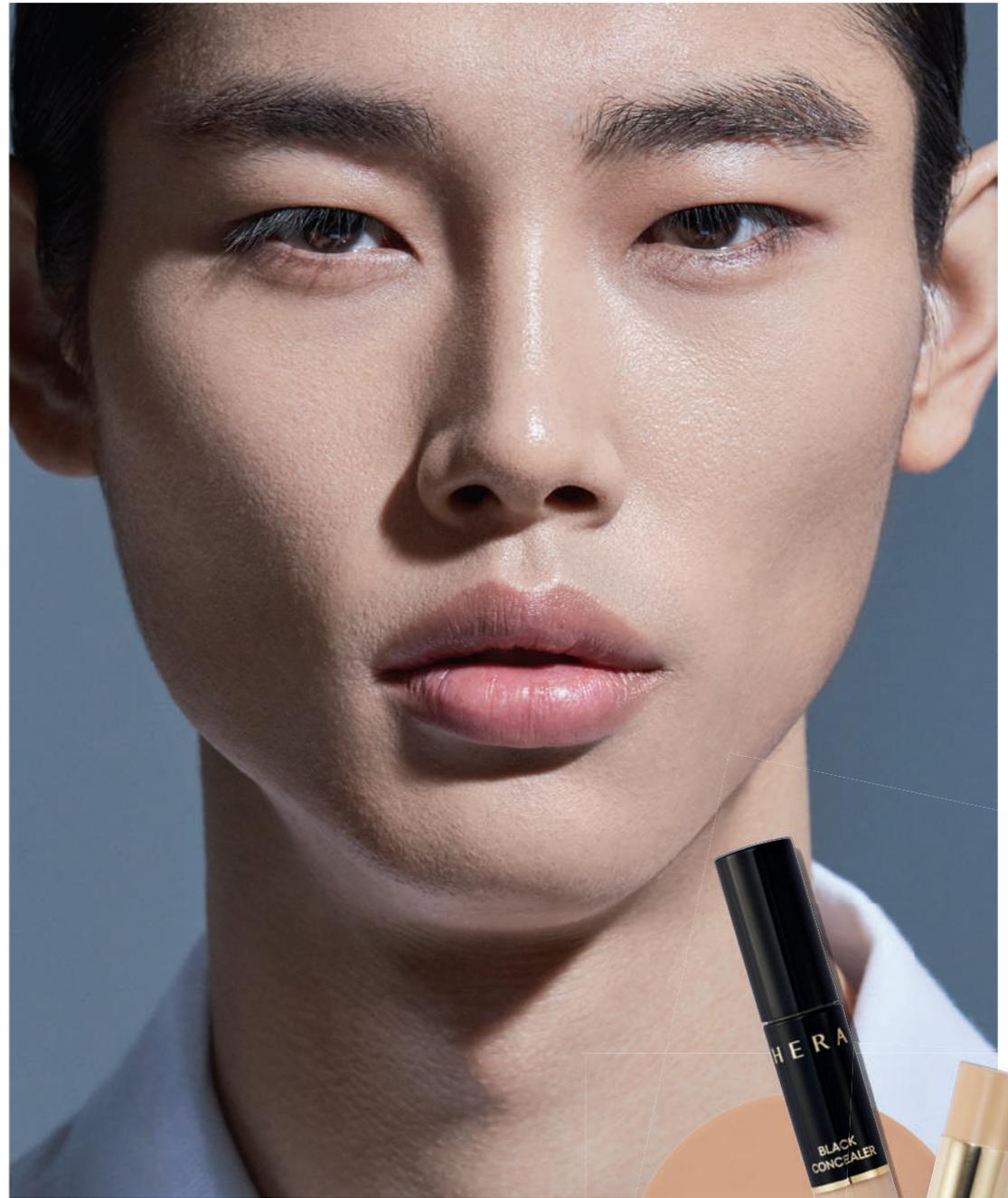
LEVEL1 초급 : 꼼꼼한 스킨케어

깨끗한 피부와 깔끔한 인상은 세안과 기초 스킨케어에서 시작된다. 얼굴이 마른 상태에서 면도를 하고, 면도 후 아무 제품이나 대충 바르고 있다면 세안 후 습관부터 바꿔야 한다.

- step 1** 면도는 세안 후 피부가 촉촉하고 부드러운 상태에서 날이 상하지 않은 면도기로 해야 한다.
- step 2** 면도 후에는 자극받은 피부를 진정시키고 수분을 공급해줄 스킨을 바른다. 코 주변과 입가에 각질이 일어난 경우에는 스킨에 적신 화장솜을 잠시 올려놓아 각질을 가라앉힌다.
- step 3** 로션을 바르거나 스킨, 로션, 에센스가 결합된 올인원 아이템인 플루이드를 바른다. 이때 얼굴 안쪽에서 바깥쪽으로 살짝 압력을 주어 마사지하면 부기가 빠지고 화장품이 잘 스며든다.



헤라옴 블랙 퍼펙트 스킨. 120ml, 5만5천원.
헤라옴 블랙 퍼펙트 플루이드. 120ml, 6만원.
헤라옴 블랙 퍼펙트 로션. 120ml, 5만5천원.
*헤라옴 블랙 세트 구매시 면도기 증정.



LEVEL2 중급 : 잡티 가리는 컨실러 사용하기

안색을 어둡게 만드는 다크서클이나 잡티를 조금만 가려도 훨씬 더 밝고 당당해 보여 성공한 사람이라는 인상을 준다.

- step 1** 뺨루지나 잡티가 있는 부위에 컨실러를 톡톡 째 후 손가락이나 퍼프로 두드려 잘 펴 바른다. 잡티가 조금 보이더라도 티 나지 않게 바르는 것이 포인트.
- step 2** 다크서클을 감추려면 눈 아래 쪽 꺼진 삼각 존에 컨실러를 두세 번 가볍게 째는다.
- step 3** 손가락이나 퍼프로 살살 두드리며 펴 바른다. 이때 아이백 부분까지는 바르지 않아야 다크서클을 자연스럽게 감출 수 있다.



헤라 블랙 컨실러.
#담 베이지, 5g, 4만원.
설화수 에센셜 컨실러 스틱. 2호 미디엄 베이지, 5g, 4만원.



LEVEL3 고급 : 인상을 정갈하게 만드는 눈썹 그리기

눈썹은 인상을 결정하는 중요한 요소다. 반듯하고 강직한 인상을 주고 싶다면 눈썹 그리는 스킬을 마스터할 것.

- step 1** 눈썹이 짙은 편이라면 헤라 브로우 디자이너 팩트 1호 그레이로 눈썹 아래쪽 선만 뚜렷하게 잡고 위쪽으로 퍼뜨린다.
- step 2** 눈썹 꼬리가 짧은 경우 헤라 브로우 디자이너 오토펜슬 #77 그레이로 길이를 연장하고 끝부분은 삼각형으로 마무리한다.
- step 3** 눈썹이 듽성듬성 났다면 브로우 펜슬로 눈썹을 한 올 한 올 심듯 빈 곳을 메운다.

헤라 브로우
디자이너 오토펜슬.
#77 그레이, 41.4mm,
1만8천원.
헤라 브로우 디자이너
팩트. 1호 그레이, 4g,
3만8천원.



PHOTOGRAPHER: CHOI SEUNG HYUK/CHOI MIN YOUNG (RIB), MODEL: PARK TAE MIN,
MAKEUP: JAMIE YOON, JANE PARK (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM),
HAIR: PARK CHANG DEE, STYLING: PARK MI KYUNG



LEVEL4 전문가 : 셰이딩으로 샤프한 인상 만들기

나이 들수록 탄력이 떨어지며 얼굴이 동그스름해지거나 얼굴에 살이 많은 편이라면 브론저를 이용한 셰이딩이 도움이 된다. 사진을 찍을 때나 중요한 일이 있는 날 도전해보자.

- step 1** 헤라 페이스 디자인 브론저를 브러쉬로 광대뼈 아래에 바깥쪽에서 안쪽으로 바른다.
- step 2** 귀 아래 턱뼈 시작 부분부터 아래쪽으로 헤라 페이스 디자인 브론저를 바르고 블렌딩해 날렵한 턱선을 연출한다.
- step 3** 눈이 부어 보이는 경우에는 브러쉬에 남은 헤라 페이스 디자인 브론저를 눈두덩에 가볍게 발라 음영을 준다.

헤라 페이스
디자인 브론저.
10g, 4만5천원.



photographer PARK JAE YONG
editor CHOI HYANG JIN

젊음을 결정짓는 라인들을 잡아라 아모레퍼시픽 라인에이징 코렉터

아름다운 인상을 좌우하는 탄력 리프팅 라인은 살리고 노화주름, 표정 주름 등 얼굴에 존재하는 다양한 종류의 주름라인은 잡아주는 혁신적인 고기능성 안티에이징 제품이 탄생했다.

아모레퍼시픽
라인에이징 코렉터
30년 된 차나무
뿌리에서 추출한
신비스러운 사포닌
성분과 펩타이드 5종의
작용으로 얼굴의
젊음을 관장하는
탄력선과 주름선의
노화를 막아주는
혁신적인 라인에이징™
솔루션의 코렉터 세럼.
30ml, 30만원.

얼굴 피부 10부위의 탁월한 주름 개선

이마, 미간, 눈앞꼬리, 눈꼬리,
눈밑, 피부결주름, 모공결주름,
팔자, 입꼬리, 목

인상을 결정짓는 5부위의 리프팅 탄력선 개선

눈가 부위 피부탄력
눈가 부위 피부 리프팅
뺨 부위 피부 탄력
양볼 주위 피부 탄력
턱 라인 피부 탄력

• 만 50세 이상 여성 31명 대상 4주간
인체적용시험 결과
• 기간: 3/18일 ~ 4월 17일
• 시험기관 (주)피엔케이피부 임상연구센터

아모레퍼시픽 라인에이징 코렉터

1

라인에이징™ 솔루션

얼굴 속 다양한 라인들은 아름다운 인상을 결정짓는 핵심 요소. 피부의 아름다움을 관장하는 주요한 라인들 중 무너지는 탄력선은 살려주고, 질어지는 주름선은 잡아주어 얼굴의 노화현상을 총체적으로 개선해주는 새로운 안티에이징 기술을 선보인다.

2

30년 차나무 뿌리 사포닌

서른 번의 겨울을 이겨내며 체득한 30년 차나무 뿌리 사포닌은 피부의 근력을 바로 세워 탄탄하고 매끄러운 피부를 선사한다. 또한 펩타이드 5종 포몰러의 강력한 작용은 피부의 탄력을 더욱 증진시켜 노화되는 라인들을 확실하게 잡아 개선시켜 준다.

3

라인을 잡아주는 파워풀한 갈색 제형

차나무 뿌리 유래 성분이 농축된 놀라운 탄성감의 갈색 제형은 바르자마자 피부 속 깊이 매끈하게 흡수된다. 또한 코르셋 같이 투명한 막을 형성해 노화된 피부를 긴장감 있게 조여주는 듯한 특유의 탄력 상승감을 즐길 수 있다.

“얼굴에 바르자마자 쫘득한 텍스처가 페이스 라인을 꼭 조여주는 느낌이 든다. #라인세럼이라는 너네임에 걸맞은 제품.”

-프렌치 에디터 안새롬

“일주일가량 꾸준히 발랐더니 팔자 주름이 없어진 것 같다. 목에도 듬뿍 발랐더니 목주름도 완화된 느낌이다.”

-메이크업 아티스트 이영

“주름 개선 화장품은 일반적으로 끈끈하고 답답한 느낌이 드는데, 이 제품은 매끈하고 빠르게 흡수되는 사용감이 탁월하다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 김희진

각종 자극으로 인한 피부 고민을 해결하는 마스크 듀오 설화수 옥용팩 & 여운팩

거칠고 칙칙하며 푸석한 피부를 단번에 회생시키는 놀라운 솔루션이 여기 있다. 묵은 각질과 노폐물을 깨끗이 제거해주는 설화수 옥용팩과 밤사이 건강한 피부로 되돌리는 여운팩이 그 주인공이다.

옥용팩-쫄쫄하게 발리고 밀착되는 느낌

100%

옥용팩-피부결이 고와진 느낌

100%

여운팩-한결 피부가 탄탄해진 느낌

93%

• 옥용팩 사용 효능 만족도
시험대상 : 35-49세, 45명
시험기간 : 2020.01.16~2020.01.23
시험기관 : ACORN

• 여운팩 사용 효능 만족도
시험대상 : 35-49세, 45명
시험기간 : 2020.01.09~2020.01.16
시험기관 : ACORN

설화수
옥용팩 & 여운팩

1

생생한 한방 성분이 함유된 옥용팩

얼굴에 바르고 마르면 떼어내는 필-오프 타입 마스크인 옥용팩에는 항산화력이 뛰어난 옥죽(동글레) 파우더가 들어 있어 강력한 항산화 효과를 발휘한다. 생생한 한방 성분이 함유된 쫄쫄한 텍스처라 피부에 완벽히 밀착되어 노폐물과 각질을 깔끔하게 제거해주고, 사용 직후 피부결을 촉촉하게 매끈하게 가꿔준다.

2

항산화, 피부 장벽 강화에 효과적인 여운팩

항산화 효과가 탁월해 슈퍼푸드로 꼽히는 석류와 피부 장벽을 튼튼하게 하고 생기를 불어넣는 대추 추출물로 이루어진 여운홍류액™을 함유한 슬리핑 마스크. 컴포트 웨이브 테크놀로지™ 기술이 적용된 한방 아로마 향을 통해 마음의 진정과 평안을 선사하여 이상적인 나이트 케어를 경험하게 해준다.

설화수 옥용팩

피부의 묵은 각질과 노폐물을 깔끔하게 없애 맑고 결이 고운 피부로 가꿀 수 있는 필-오프 팩. 150ml, 4만8천원.

설화수 여운팩

밤사이 피부에 수분과 영양을 집중적으로 공급해 윤기를 되살려주는 한방 슬리핑 마스크. 120ml, 5만8천원.

“필-오프 팩을 좋아하는데, 자극이 적고 효과적인 팩을 찾기가 쉽지 않았다. 옥용팩을 사용한 뒤 드디어 정착할 제품을 찾았다는 생각이 들었다.”

-<마리끌레르> 뷰티 디렉터 윤휘진

“슬리핑 마스크의 생명은 베개에 묻지 않는 흡수력과 풍부한 수분감인데, 이 둘 모두 탁월하다. 게다가 향기가 좋아 숙면에도 도움이 된다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 김희진

“세안 후 물기를 닦은 얼굴에 옥용팩을 하고, 여운팩을 듬뿍 바른 뒤 잠자리에 들면 다음 날 아침 피부가 마사지를 받은 듯 몰라볼 정도로 좋아져 있다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

헤라 셀 에센스
바이옴 플러스™
프로바이오틱스와
프리바이오틱스의 영양
성분을 더한 바이옴
플러스™가 풍부한
수분과 영양을 공급해
맑고 촉촉한 투명
광채 피부로 가꿔주는
퍼스트 에센스.
150ml, 6만5천원
(리필 150ml, 5만원).



더욱 강해진 최고의 퍼스트 에센스 헤라 셀 에센스 바이옴 플러스™

출시 이후 지금까지 오랜 시간 꾸준히 사랑받고 있는 셀 에센스가 바이옴 플러스™를 더해
더 강한 모습으로 돌아왔다. 도시 여성에게 건강하고 환한 피부를 선사할 반가운 제품이다.

피부가 촉촉해진 느낌

96.9%

피부결이 매끄럽고 부드러워진 느낌

96.9%

피부가 쫄쫄해진 느낌

96.9%

※출처: CSR-B1W-43675
[국문 보고서] 헤라
셀에센스 AD 인체 적용 평가
19-K041362RP_V01

헤라 셀 에센스 바이옴 플러스™

①

도시 여성의 피부에 유익균을 더하다 바이옴 플러스™

3세대 셀 에센스의 핵심은 최근 각광받는 성분인 프로바이오틱스와 프리바이오틱스. 특히 아모레퍼시픽의 특허 성분인 녹차 유래 프로바이오틱스 성분이 들어 있어 미세먼지에 손상된 피부 장벽을 강화하고 탄탄하게 하는 역할을 한다.

②

우리 몸속 수분을 재현해 피부 친화적인 생체수

헤라 셀 에센스 바이옴 플러스™에는 녹차 유래 프로바이오틱스, 프로바이오틱스에 영양분을 공급하는 프리바이오틱스가 들어 있으며, 우리 몸의 생체수를 모사한 셀-바이옴 플루이드 싱크™ 2.0 기술을 사용해 유효 성분을 빠르게 전달하는 동시에 촉촉한 피부로 가꿔준다.

③

환경까지 생각하는 리필 디자인

헤라 셀 에센스 바이옴 플러스™는 본품 케이스 안에 내용물을 같이 끼우면 다시 새 제품처럼 사용할 수 있는 리필 디자인으로 설계해 친환경적일 뿐 아니라 가격 면에서도 합리적이다.

“셀 에센스는 지금까지 최고 자리를 지키고 있는 베스트셀러. 이 기록이 제품의 효능과 품질을 증명한다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

“평소 다 쓰기 전에 미리미리 사다 두는 헤라 셀 에센스. 업그레이드되며 리필 제품이 나와 든든하다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 김희진

“기존 셀 에센스도 사랑했는데, 새로 나온 제품은 더욱 만족스럽다. 더 촉촉하고 더 산뜻하며 더욱 효과적인 제품.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 최향진

photographer PARK JAE YONG
editor CHOI HYANG JIN

촉촉하고 향기로운 몸을 위한 바디로션

뜨거운 태양빛과 강렬한 자외선에 피부 온도가 올라가고, 얼굴을 포함해 온몸이 쉽게 건조해지는 여름. 꾸준한 보습이야말로 피부결을 부드럽고 매끈하게 유지하는 가장 좋은 방법이다. 피부가 민감한 사람도 안심하고 바를 수 있는 자극 없는 성분을 담은 건 물론이고, 향수를 뿌린 듯 향이 은은하게 지속되는 바디로션 3종.

editor AHN SAE ROM

for 보습과 탄력, 바디 안티에이징을 원한다면

설화수 바디워시 백은향. 250ml, 4만원.
설화수 바디로션 백은향. 250ml, 6만원.

손바닥에 적당량을 덜어 몸 구석구석 바르면 매화의 은은한 꽃 향이 부드럽게 몸을 감싸는 듯한 바디로션으로 바르자마자 놀람처럼 부드러운 제형을 느낄 수 있다. 구기자, 갈근, 서리태 등의 성분으로 이루어진 한방 복합체 지선체™가 복부나 무릎 등 피부가 쉽게 처지는 부위의 탄력을 높여 탄탄하게 하고 보습 효과와 윤기를 더해 매끈하게 개선해준다. 샤워 후 몸이 완전히 마르기 전, 3분 이내에 온몸에 원을 그리며 펴 바르는 것이 수분 손실을 막고 몸을 최대한 촉촉하게 유지하는 방법. 팔뚝이나 배, 허벅지, 종아리에 지그시 누르며 마사지하듯 바르면 노폐물 배출에도 도움이 된다.



for 향수를 뿌린 듯 살냄새와 향이 어우러지는 바디로션을 원한다면

헤라 벨벳 나이트 퍼프드 샤워젤. 250ml, 4만7천원.
헤라 벨벳 나이트 퍼프드 바디로션. 250ml, 5만원.

바디로션으로 자기 전 방 안에 향초를 피우거나 잠옷과 침구에 아로마 스프레이를 뿌린 것 같은 효과를 낼 수 있다면 얼마나 좋을까. 헤라의 벨벳 나이트 퍼프드 바디로션은 마치 향수처럼 톨, 미들, 베이스 노트의 다양한 향기가 어우러진 제품으로 은방울꽃과 사과, 베르가모트가 상쾌한 첫 향을 퍼뜨리고, 아이리시와 머스크, 바닐라 등 목직하고 부드러운 잔향을 남긴다. 몸에 바르면 향수를 뿌린 듯 은은한 향이 오래간다. 적당량을 덜어 심장박동이 느껴지는 목과 데콜테, 팔목 등에 부드럽게 마사지하듯 발라도 좋다.



for 첫째도 보습, 둘째도 보습을 원하는 건성 피부의 소유자라면

프리메라 망고 버터 컴포팅 바디워시. 380ml, 2만8천원.
프리메라 망고 버터 컴포팅 바디로션. 380ml, 3만2천원.

피부가 건조해 바디로션을 수시로 발라야 하는 약건성 피부를 가졌다면 주목. 몸에 바르면 빠르게 스며들어 즉각 보습 효과를 주는 망고 씨드 버터와 보습막 형성에 효과적인 호호바씨 오일 성분이 피부에 수분을 공급하고 유지해준다. 광물성 오일, 동물성 원료, 합성색소, 인공 향을 함유하지 않은 4-Free 제품으로 성분에 민감한 사람에게도 사랑 받는 제품이다. 공정무역으로 구매한 망고 씨앗으로 만들어 인도 자마이 지역 소녀들을 지원하고, 레츠 러브(Let's Love) 캠페인을 통해 수익금 일부를 망고 나무를 지키는 활동에 기부한다. **LD**



PHOTOGRAPHY: CHOI SEUNG HYUK·CHOI MIN YOUNG(제움), WWW.GETTYIMAGEBANK.COM



마스크 트러블 없애는 뷰티 루틴

마스크를 하루 종일 써야 하는 요즘, 마스크 내부에 습기가 차 피부 유·수분 밸런스가

무너지고 여드름 등 각종 트러블이 생겨 고생하고 있지는

않은가. 마스크에 묻지 않는 메이크업 제품부터 지친 피부를 회복시키는 나이트 루틴, 트러블을
잠재위축 진정 팩, 약산성 클렌저까지, 마스크 트러블을 예방하기 위한 데일리 아이템을 공개한다.

for DAY

마스크에 묻지 않는 밀착력 갑, 메이크업 서포터

마스크를 안 쓸 수도 없고, 생얼로 다니기엔 민망해 진퇴양난에 빠진 요즘, 밀착력 높은 파운데이션과 톤 업 크림을 쓴다고 해도 마스크 내부에 찬 습기로 베이스 메이크업이 쉽게 지워지고, 마스크

에 메이크업이 묻기 십상. 이 때문에 한 번 쓴 귀한 마스크를 버려야 하는 상황에 난감하다면 밀착력을 높여주는 메이크업 서포터를 사용해보라. 화장 전후에 뿌리는 간편한 미스트형 메이크업 픽서

와 진정 효과가 뛰어난 가벼운 제형의 선크림은 물론, 프라이머와 파우더로 사용할 수 있는 멀티 프라이밍 파우더는 마스크 속 습기로 지워지기 쉬운 베이스 메이크업을 한 번 더 밀착시켜준다.

헤라 에어리블러 프라이밍 파우더 메이크업 전 단계에 프라이머처럼 사용하는 파우더. 모공은 감쪽같이 감추어 주고, 메이크업 밀착력은 극대화 해준다. 24시간 동안 피부의 유분을 조절하고 다크닝 현상을 막아준다. 6만원.

아이오페 UV 쉴드스킨 에너지 선 SPF50+/PA+++ 편백 잎 추출물을 함유해 자극받은 피부를 진정시키고 피부 장벽을 강화해준다. 피부에 빠르게 스며드는 촉촉한 제형의 선크림. 45ml, 3만8천원.

헤라 메이크업 픽서 자석처럼 밀착되어 메이크업을 강력히 고정시켜준다. 110ml, 3만2천원.

헤라 이지 스타일링 아이라이너 탄력 있는 브러쉬로 아이라인을 쉽게 그릴 수 있고 밀착력이 높아 오래 유지된다. 79호 블랙, 2만8천원.

헤라 리치 컬링 마스크라 얇고 균일한 필름 막이 속눈썹에 쌓이듯 발려 번지지 않고 미온수로 쉽게 지울 수 있다. 79호 블랙, 3만5천원.



for NIGHT

답답한 환경에 지친 피부에 안티에이징 크림과 팩으로 나이트 케어

마스크를 벗고 거울을 볼 때 모공이 유난히 커 보이고 피부가 처진 느낌이 들지 않는가. 코로나19 때문에 체감하지 못하는 사이에 여름이 다가오고 있다. 외부 활동을 할 때는 마스크를 써야 하는 만큼

모닝 스킨케어는 보습 효과가 좋은 크림과 선크림으로 최소화하고, 귀가 후 자기 전 나이트 케어에 집중하는 편이 더 효과적이다. 건조한 환경 때문에 생긴 미세 주름에 바르는 스팟 안티에이징 제품이

나 탄력 개선 크림으로 마사지를 하는 것도 효과적. 광대뼈 위쪽과 눈 밑, 마스크를 쓸 때 눌리는 눈가에는 아이크림을 가볍게 지압하듯 발라 문질 부위를 풀어주는 것도 좋다.

아모레퍼시픽 라인에이징 코렉터 30년 생 차나무 뿌리 사포닌이 담긴 농밀한 제형이 탄력선은 살려주고 주름선은 완화해준다. 30ml, 30만원.



설화수 여운팩 끈적이지 않는 가벼운 제형의 슬리핑 팩으로 여운홍류액™과 황금과 상백피, 호두 성분이 밤사이 지친 피부에 영양을 공급하고 생기를 불어넣는다. 120ml, 5만8천원.

설화수 진설 아이크림 고농축 적송의 강인한 생명력에 복령 성분을 더해 탄탄하고 또렷한 눈매로 바꾸어준다. 25ml, 27만원.



헤라 시그니아 크림 크림 한 병에 농축된 3백만 개의 나르시스 스템셀이 피부에 흡수돼 탄력을 높이고 미세 주름을 완화해준다. 60ml, 30만원.



프리메라 와일드 피치 포어 트리트먼트 아마씨 추출물이 피부 정화를 도와주는 모공케어 에센스로 피지 흡착 파우더가 과잉 분비된 피지를 조절하고 유·수분 밸런스를 맞춰준다. 100ml, 3만5천원.



for CLEANSING

무너진 피부 유·수분 밸런스를 맞추는 클렌징이 필수

마스크를 매일 착용하고, 미세먼지 등 외부 유해 환경에 노출돼 트러블이나 접촉성피부염 등 다양한 증상이 생겼다면 피부 유·수분 밸런스가 무너지고 피부 장벽이 약해졌다는 증거다. 이렇게 예민한

피부는 아무리 좋은 스킨케어 제품을 사용해도 각질이 정상적으로 조절되지 않기 때문에 클렌징 단계부터 순하게 유·수분 밸런스를 잡아주는 것이 필수. 메이크업을 지울 때 pH 밸런스를 맞춰줄 수

있는 젤 클렌저로 1차 세안을 한 후, 목은 각질을 제거해 피부 표면을 촉촉하고 매끄럽게 유지해주는 파우더 클렌저나 부드러운 폼 클렌저로 2차 세안을 하면 좋다.

아모레퍼시픽 트리트먼트 엔자임 펄 클렌징 파우더 녹차 유산균을 함유한 미세한 파우더 입자가 풍성한 거품으로 피부에 달라붙은 미세먼지를 닦아내고, 목은 각질을 자극 없이 없애주는 클렌저. 50g, 6만원.



프리메라 수딩 센터티브 젤 클렌저 외부 유해 환경에 자극받은 피부를 부드럽고 촉촉하게 세정할 수 있는 젤 타입 클렌저로 민감성 피부를 자극하는 10가지 유해 성분을 배제한 10-Free 제품. 100ml, 1만5천원.

설화수 진설 클렌징 폼 송진 오일 성분이 세안 후 무너진 유·수분 밸런스를 맞추고 촉촉한 피부를 유지하도록 도와준다. 150ml, 6만원.

PHOTOGRAPHER: CHOI SEUNG HYUK(제홍), GETTYIMAGES.COM

#선밀크
#저자극
#논나노무기자차*

*논나노 무기자차선 차단성분 정크옥사이드



생생한 제품 평가

프리메라의 스킨 릴리프 선밀크 워드 리프세이프 SPF50+/PA++++를 사용해본 품평단 10인의 솔직한 후기.

@ssodooi

바를수록 화사하게
톤업 되는 무기 자차
#프리메라 #선밀크
안티폴루션 선밀크라
미세먼지가 심한 날에도
휴대하며 바르기 좋아요!



@hingyoyo

#프리메라 스킨
릴리프 선밀크 워드
리프세이프는 오늘도
외출 전 필수 아이템!
백탁 현상 없이 발리고
촉촉해서 너무 좋아요.



@yoosso

저는 무조건! 순한
제품을 찾게 되더라고요.
이번에 나온 #프리메라
선밀크는 자극이 적고
산뜻한 제형이라
밀리지도 않아 최고예요.



@_iamssin

끈적이지 않는 제형에
순한 성분, 여기에 더해
촉촉하면서 자연스럽게
톤업까지 되는 만능
자외선 차단제 찾는다면
#프리메라 선밀크가
딱이에요.



@yomi_lounge

날씨가 점점 더워져
선크림을 바꿨는데,
프리메라 새로운
선밀크는 밀키하고
가벼운 제형이라 지금
같은 날씨에 딱 좋네요.



@euni_hyn_

이렇게 가볍고 산뜻한
선크림은 처음이에요.
수분감이 많아 촉촉하고
밀리는 느낌 없이
부드럽게 발려 베이스
메이크업을 해도 답답한
느낌이 없어요! 데일리
선크어 제품으로 딱
좋아요.

프리메라 스킨 릴리프 선밀크 워드
리프세이프 SPF50+/PA++++,
50ml, 3만5천원.



@meily.u

프리메라의 새로운
선크어 제품이예요.
우유처럼 묽은 제형이라
피부에 발랐을 때
모공에 별로 끼지 않아서
너무 좋아요. 피부가
자연스럽게 톤업 돼 요즘
파운데이션을 바르지
않고 이 제품만 바르고
외출해요.



@a.tender.moment

3백65일 선크어는 필수!
선크림은 매일 쓰는 거라
더 신중하게, 환경도
생각하는 제품을 골라요.
이번에 만난 프리메라
스킨 릴리프 선밀크는
부드럽게 발리고 자극이
적어 피부가 편안한 것이
장점. 논나노 무기자차를
찾는다면 추천해요.



@hym.constant

인생 자차를 만난 것
같아요! 산뜻하고
부드럽게 발리는
프리메라 선밀크 덕분에
여름 별이 뜨거워도
안심하고 외출할 수 있을
것 같아요.



@choisolha

햇빛 완전 쾅쾅! 날씨
좋은 날엔 선크어
제품을 꼼꼼하게
바르세요. 프리메라
스킨 릴리프 선밀크 워드
리프세이프 강추합니다!
차단 지수가 SPF50+/
PA++++인 것도
만족스러운데 순하게
발리고 흡수력도 좋아요.

photographer PARK JAE YONG
editor AHN SAE ROM

파이토케미컬을 마셔라

싱그러운 빛깔의 주스 한 잔으로 면역력을 기를 수 있다면?

무너진 신체 밸런스와 체력을 되찾아줄

파이토케미컬 건강 주스 레시피를 공개한다.

editor AHN SAE ROM

한때 유기농 과일과 채소를 샀고 같이 착즙한 주스로 디톡스 다이어트를 한다는 지인들이 꽤 많았다. 에디터 역시 몇 가지 해독 주스 프로그램을 시도해보기도 했으니까. 그런데 효과를 봤다는 사람들의 말은 잘 이해되지 않았다. 살이 빠져서 옷을 새로 사야 한다는 얘기는 없었다. 다만 안색이 맑아지고, 몸이 가벼워졌으며(체중이 준 것을 뜻하는 것이 아니다), 활기가 돈다는 간증이 대부분이었다. 다이어트라는 현대사회의 고질병 뒤에 가려져 있던 '해독' 주스의 진짜 면모를 우리가 알고 있었던 것은 아닐까? 면역력이 세계적으로 화두가 된 요즘, 전문가들은 약이나 물리적인 방법 이외에 간편하게 영양소를 섭취할 수 있는 방법으로 생식, 로푸드(raw food)를 권한다. 그중에서도 가장 쉬운 것이 바로 주스. 로푸드 요리 연구가이자 <주스 클렌즈> 저자인 전주리는 "채소와 과일의 영양을 가득 담은 생주스에는 비타민과 유효 화합물, 폴리페놀, 카로티노이드 등 항산화 영양소가 풍부해요. 피를 맑게 해주는 엷록소(클로로필)나 인체의 모든 생화학 반응에 작용하는 효소도 많이 들어있죠. 열에 약하기 때문에 생으로, 날것 상태로 만들어야 합니다. 생주스는 가장 대표적인 로푸드죠"라고 말한다.

그렇다면 어떤 채소와 과일로 주스를

만들어야 할까? 파이토케미컬은 최근 주스 트렌드의 핵심 성분으로 떠올랐다. 그리스어로 식물을 뜻하는 '피토(phyto)'와 화학물질을 뜻하는 '케미컬(chemical)'이 합쳐진 단어로 식물이 병원균이나 해충, 곰팡이로부터 스스로를 지켜내기 위해 만들어내는 식물 영양소를 말한다. 그중 최근 떠오르는 파이토케미컬은 양배추와 케일, 브로콜리에 다량 함유된 설포라판, 키위의 퀘르세틴, 셀러리의 아피제닌, 짙은 보라색을 띠는 채소나 과일에 풍부하게 함유된 안토시아닌, 노란색이나 주황색 채소나 과일에 들어 있는 베타카로틴 등이다. 이 강력한 보호 물질들은 인체에 들어오면 항암, 항염, 항산화, 해독 작용을 한다. 암세포가 일으킨 돌연변이 세포나 손상된 DNA를 복구하기도 하고, 바이러스나 박테리아를 없애 면역력 증진에도 도움을 준다. 세계보건기구(WHO)가 정한 채소와 과일의 일일 권장 섭취량은 400g 이상. 한국영양학회의 일일 권장 섭취량은 채소 490g과 과일 200~300g이다. 몇 접시나 되는 많은 양을 꾸역꾸역 먹을 필요 없다. 같고 짜서 주스로 마시자. 파이토케미컬 주스가 만병통치약은 아니지만 몸속을 깨끗하고 건강하게 하고 면역력을 높여주는 것만은 확실하다. 마음껏 마시고 건강해지자. 아주 간편하게! ⑩



BRIGHT GREEN

항염과 항암 효과가 있는 그린 주스

파이토케미컬 중 대표적으로 알려진 항암 영양소는 설포라판이다. 암세포를 키우는 특정 단백질을 없애 암으로 진행되는 과정을 사전에 막을 수 있다. 브로콜리와 양배추, 케일, 미나리 등 초록색 채소에 풍부하게 들어 있으므로 참고할 것. 키워와 적양파에는 퀘르세틴, 셀러리에는 아피제닌이 함유돼 있다. 식사 대용으로 먹거나, 공복감이 심하다면 아보카도를 함께 갈아 스무디처럼 만들어 먹어도 좋다.

재료 : 브로콜리 100g, 적양파 15g, 키위 1개, 파슬리 25g, 셀러리 50g, 레몬즙 2큰술, 물 100ml

- STEP 1** 모든 재료를 흐르는 물에 깨끗하게 씻어 준비한다.
- STEP 2** 브로콜리는 스팀기 또는 전자레인지에 넣고 2분가량 부드러워질 때까지 익힌다.
- STEP 3** 적양파는 잘게 썰 뒤 찬물에 5분 정도 담가 매운맛을 없앤다.
- STEP 4** 키위와 파슬리, 셀러리는 잘게 썰어 믹서나 착즙기에 물과 함께 넣고 간다. 상큼한 맛을 원하면 레몬즙을 섞는다.



RED

장이 튼튼해지는 소화 주스

비타민 C가 풍부한 딸기와 적양배추에도 파이토케미컬인 안토시아닌이 들어 있다. 눈의 피로를 덜어주고 시력 향상에 도움이 되는 것은 물론 항산화, 항염증 효과가 뛰어나다. 바나나는 칼륨과 식이섬유가 풍부해 장시간 컴퓨터 앞에 앉아서 일하는 직장인에게 알맞은 과일. 카카오의 떫임인 카카오넵스는 블루베리의 10배가 넘는 항산화 효과가 있으며 비타민, 미네랄, 섬유소가 풍부해 주스나 스무디, 샐러드에 첨가하면 좋다. 새콤달콤한 맛이 나고 향이 강하지 않아 홈메이드 주스가 처음이라면 추천한다.

재료 : 적양배추 1/4통, 딸기 5~7개, 바나나 1개, 카카오넵스 1~2작은술

- STEP 1** 적양배추와 딸기는 깨끗이 씻되 딸기는 꼭지를 제거한다.
- STEP 2** 바나나는 껍질을 벗긴다.
- STEP 3** 카카오넵스는 취향에 따라 첨가한다.
- STEP 4** 모든 재료를 믹서에 넣고 간다.



PURPLE

혈관이 건강해지는 항염 주스

우리 몸에 염증을 일으키는 대표적인 요인으로 보통 활성산소를 꼽는다. 활성산소는 환경오염이나 화학물질, 자외선, 스트레스 등 다양한 원인으로 발생하는데, 각종 성인병이나 노화를 일으키고 혈관을 공격해 상처를 낸다. 활성산소를 없애는 데 가장 효과적인 물질이 바로 파이토케미컬인 안토시아닌. 주로 짙은 보라색 채소나 과일에 많이 함유돼 있다.

재료 : 비트 100g 또는 자색 당근 170g, 블루베리 100g, 방울토마토 260g

- STEP 1** 비트나 자색 당근은 껍질을 벗기고 씻는다(생비트에는 독성이 있으므로 소화 기능이 떨어진 상태라면 스팀기에서 10분 정도 익힌 뒤 준비할 것).
- STEP 2** 블루베리와 방울토마토는 깨끗이 씻되 방울토마토는 꼭지를 제거한다. 달콤한 맛을 원하면 취향에 따라 사과를 넣는다.
- STEP 3** 단단한 비트나 자색 당근을 먼저 착즙기에 넣고 간 다음 나머지 재료를 넣고 간다.



WHITE

콜레스테롤 해독 주스

배, 무, 도라지 등 하얀색 과일과 채소에 든 파이토케미컬 안토잔틴은 콜레스테롤과 혈압을 낮추고, 바이러스에 대한 저항력을 높이는 효과가 있다. 물 대신 코코넛 워터를 넣으면 체내 흡수력이 높아진다.

재료 : 배 1개, 케일 100g, 바나나 1~2개, 코코넛 워터 100ml(물과 섞을 시 1:1), 생강 40g, 아몬드 등 견과류

- STEP 1** 배는 베이킹소다와 식초를 섞은 물에 5분 정도 담근 후 흐르는 물에 씻는다(과육보다 껍질에 면역력 강화 성분이 7배나 많이 들어 있으므로 껍질째 준비한다).
- STEP 2** 생강과 바나나는 껍질을 벗기되 생강은 깨끗이 씻는다.
- STEP 3** 씻은 케일과 배를 잘게 썰어 크기로 자른다.
- STEP 4** 배와 바나나, 생강을 코코넛 워터와 함께 믹서에 넣고 간다. 고소할 맛을 더하고 싶다면 코코넛 가루나 아몬드를 잘게 썰어 넣는다.

코어를 단단하게 잡아주는 플랭크 패드

팔꿈치를 땅에 대고 머리부터 뒤꿈치까지 일자로 유지하는 플랭크 자세는 효과적인 심부 근육 운동으로 꼽힌다. 등과 복부, 허벅지와 종아리까지 우리 몸의 중심에 있는 근육들을 단련해주는 것은 물론, 체지방 감소에도 효과적이다. 플랭크를 좀 더 재밌고 효과적으로 할 수 있도록 독일에서 개발한 플랭크 패드는 게임과 운동을 결합한 제품으로 패드 위에서 자세를 잡고 애플리케이션을 이용해 밸런스 게임을 즐기며 운동할 수 있어 지루한 걸 못 견디는 홈트족에게 인기를 얻고 있다. 양발로 서서 균형을 맞추는 밸런스 패드로도 사용 가능하다.



밸런스패드 12만원대. 문의 plankpad.com

유쾌한 홈 트레이닝을 위해

생활속거리두기로 사람 많은 헬스장에 갈 엄두가 나지 않는 요즘.

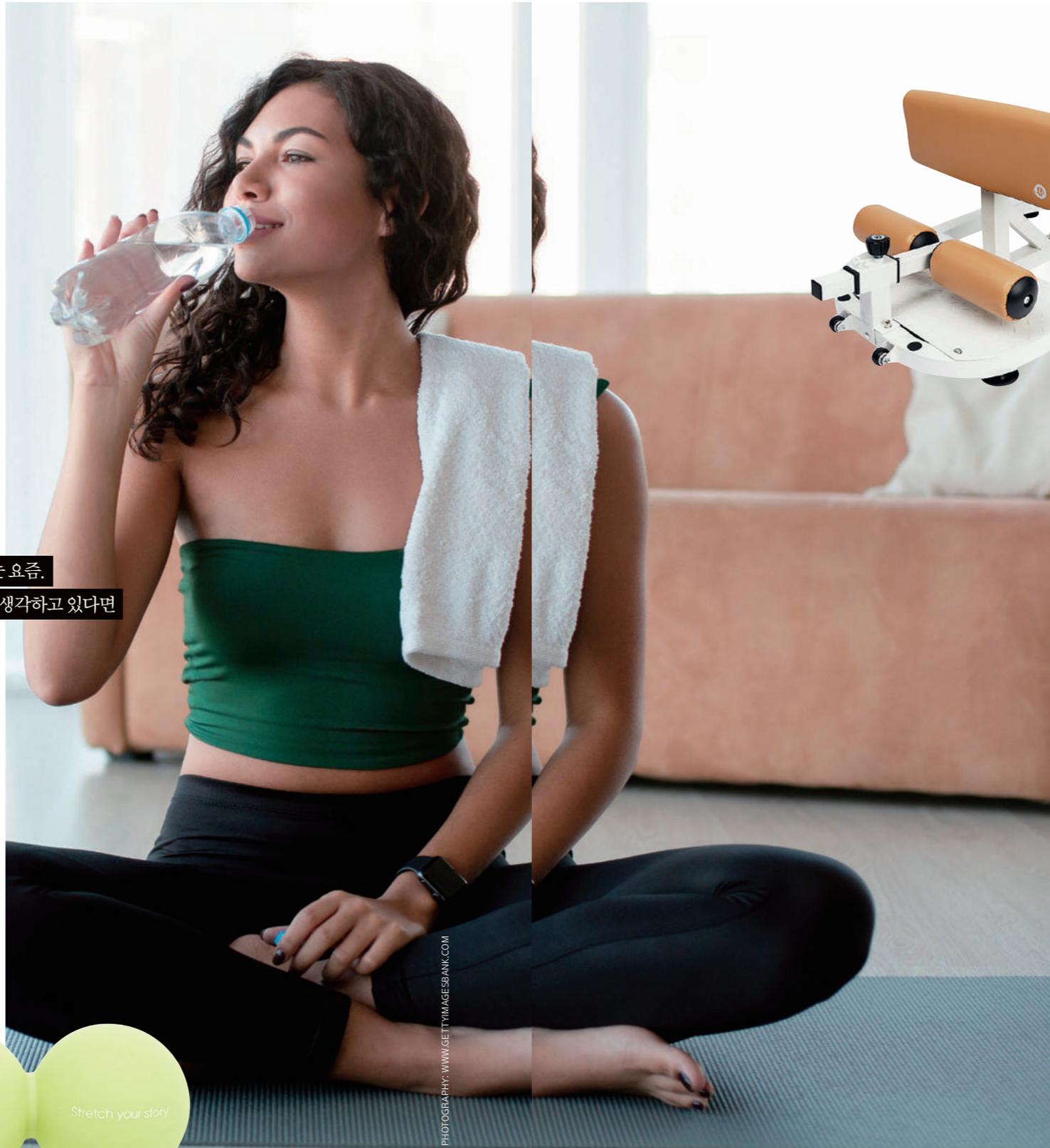
확찐자가 되어버린 보디라인을 되살려줄 셀프 트레이닝을 생각하고 있다면 주목하자. 운동할 맛나는 홈트 아이템을 공개한다.

editor AHN SAE ROM

뭉친 근육을 풀어주는 마사지 볼

집콕러에게 가장 치명적인 것은 바로 혈액순환. 침대에 누워 있거나 소파에 앉아 있는 시간이 길어질수록 우리 몸은 혈액순환이 더더지고 생체리듬이 깨지며 팔다리가 붓고 저리는가 하면 소화가 안 되는 등 다양한 증상이 나타나기 십상이다. 운동을 과하게 한 날 느끼는 근육통 역시 근막이 유착돼 혈관이 근막을 조이면서 혈액순환이 나빠져 발생하는 통증. 마사지 볼을 이용하면 손쉽게 혈액순환을 촉진하는 마사지를 할 수 있다. 본인의 체중을 실어 마사지할 수 있어 허리나 척추, 림프샘이 있는 목, 겨드랑이 부위 등 몸 뒤쪽을 풀어주는 데 효과적이다. 바닥에 누워 견갑골 위치에 마사지 볼을 놓은 뒤 체중을 실어 부드럽게 마사지하거나 땅콩모양 마사지 볼 중앙을 척추를 중심으로 놓고 뒤 몸을 위아래로 밀며 손이 닿지 않는 등 근육을 풀어주는 데도 안성맞춤이다.

안다르 릴렉스 마사지 듀얼 볼 9천9백원. 문의 andar.co.kr



효과적인 근력 운동을 위한 셀프 스쿼트 머신

스쿼트는 하체 운동일 뿐 아니라 코어 등 평소 잘 사용하지 않는 다양한 근육을 이용해 체지방 감소 효과를 기대할 수 있는 전신운동이다. 자신의 체중을 이용해 하는 맨몸 운동으로 근육이 다치지 않도록 바른 자세를 유지하는 것이 핵심. 자칫 무게중심이 무너지면 무릎이나 허리에 통증이 생길 수 있으므로 주의해야 한다. 이 똑똑한 스쿼트 머신은 발목과 종아리를 단단하게 받쳐줘 잘못된 자세로 인한 부상을 방지하고 초보자도 정확한 자세로 쉽게 스쿼트를 할 수 있게 도와준다. 셀프 스쿼트가 익숙해지면 로잉 밴드 등을 연결해 상체 근육까지 단련할 수 있어 집에서 혼자 운동을 시작하려고 계획 중인 사람들에게 알맞다.



멜킨 스쿼트 머신 8만원대. 문의 melkinsports.com

운동 효과를 높여주는 이너 뷰티 부스터

균형 잡힌 보디라인을 위해서는 이너 뷰티 또한 간과하면 안 되는 중요한 요소. 체내 전해질 밸런스를 맞추기 위해 운동 전후 물을 틈틈이 마시는 것은 물론, 식이섬유를 함유한 애플로 몸에 쌓인 노폐물이나 체지방을 효과적으로 관리하는 것이 좋다. 복부 지방을 포함한 체지방 감소에 도움이 되는 슬리밍 애플 바이탈뷰티 슬리머디엑스는 배변 활동을 돕는 식이 섬유(난소화성말토덱스트린)와 제주도에서 유기 농법으로 재배한 깨끗한 속성 발효 녹차 성분을 더해 체지방 관리에 효과적인 이너 뷰티 제품. 홈트레이닝 직전이나 오전에 하루 한 번 정도 섭취하면 되므로 간편해서 더욱 좋다.



바이탈뷰티 슬리머디엑스 750ml(25ml×30병), 9만원. 문의 www.amorepacificmall.com

안전한 운동을 위한 스트레칭 스트랩

유튜브 동영상 등을 교본으로 삼아 운동하는 경우 가장 큰 단점은 본인의 운동량과 근육의 가동 범위를 파악하지 못한다는 점. 때문에 운동 가능한 범위를 잘 파악해야 하고, 운동 전후 스트레칭으로 근육을 풀어주는 것이 필수. 초보자라면 길이를 자유롭게 바꾸고 버클 타입으로 고정할 수 있는 스트레칭 스트랩을 선택해 근육의 가동 범위를 천천히 늘리고 익숙



하게 만드는 것이 좋다. 등을 곧게 펴고 앉아 스트랩을 발에 건 뒤 양손으로 편안하게 잡을 수 있을 만큼 길이를 조정해 다리 근육을 늘이거나 양팔로 잡고 견갑골과 승모근을 스트레칭하는 데도 유용하다.

룰루레몬 노 리미츠 스트레칭 스트랩 2만4천원. 문의 www.lululemon.co.kr



혼자 걷기 좋은 곳

생활 속 낯선 일상을 건강하고 의미 있게 보내는 방법.

이름답게 핀 꽃과 푸른 들과 풍경을 벗 삼아

유유자적 혼자 걷기 좋은 트레킹 코스를 소개한다.

editor AHN SAE ROM

흐드러진 꽃부터 서울의 멋진 야경까지 -서울 남산 둘레길

남산 둘레길은 N서울타워를 중심으로 7.5km에 이르는 코스다. 북측 순환로와 역사문화길 등 다섯 가지서로 큰 테마로 남산을 즐길 수 있는 도심 속 산책로. 특히 북측 순환로는 남산 케이블카에서 국립극장, 석호정 등으로 이어지는 경사가 완만한 3.4km 구간으로 남산 둘레길 중 가장 긴 구간. 북측 순환로를 따라 걷다 보면 2만여 그루의 소나무가 우거진 남산 소나무 힐링숲도 만날 수 있다. 구간이 잘 정비돼 있어 나이트 트레킹을 즐길 수 있는 것도한 장점.

코스 정보 및 문의 korean.visitseoul.net



고즈넉한 전원의 분위기 -경기도 양평 물소리길

경의중앙선의 역들을 지나 고즈넉한 마을과 숲이 이어지는 곳. 서울에서 가까운 교외에서 즐길 수 있는 트레킹 코스를 찾고 있다면 이곳이 제격이다. 남한강과 북한강이 만나는 두물머리, 옛 철길 터널과 남한강을 따라 이어지는 버드나무길, 용문산 은행나무길까지 총 6개 코스로 구성돼 있다. 따듯한 햇볕을 맞으며 하이킹하는 기분을 느껴도 더할 나위 없고, 아침 일찍 물안개가 자욱한 신비스러운 강변을 사색에 잠겨 걸어도 좋다.

코스 정보 및 문의 www.yepp21.go.kr

코스 정보 및 문의 jirisantrail.kr



산과 강, 탁 트인 대자연 속으로 향하는 여유로운 트레킹 - 전라도 지리산 둘레길

평소 트레킹을 좋아하거나 체력에 자신 있는 트레커라면 섬진강을 지척에 두고 걸을 수 있는 지리산 둘레길 14코스를 추천한다. 지리산 둘레길은 총 21개 구간, 295km에 달한다. 전북, 전남 등 3개 도와 5개 시군, 1백20여 개 마을을 잇는 길고 긴 장거리 도보길. 이 중 특히 매력적인 코스가 11.4km에 이르는 원부춘-가탄 구간이다. 원부춘 마을에서 출발해 지리산 고산지대의 길을 걷는 코스로 대략 6시간 동안 깊은 숲속부터 집들이 옹기종기 모여 있는 마을, 섬진강을 따라 다양한 풍경이 펼쳐져 지루하지 않다.



PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESBANK.COM, JIRISANTRAIL.KR, WWW.YEPP21.GO.KR



등산과 트레킹을 넘나드는 코스 -서울 인왕산 성곽 둘레길과 자락길

인왕산 성곽 둘레길은 옛 한양의 성곽을 따라 이어진 한양 도성길(18.6km) 구간 중 한 곳으로 북악산 능선을 따라 펼쳐지는 풍경이 서울 도심 속에 있다는 사실을 잊게 한다. 수월한 코스를 원한다면 성곽 둘레길 아래 인왕산 자락길을 추천한다. 7km의 순환형 도보 길로 평지가 이어지며 아가시나무 숲, 메타세쿼이아 숲부터 인접한 수성동 계곡, 청와대까지 다양한 풍경을 즐길 수 있다.

코스 정보 및 문의
seoulcitywall.seoul.go.kr(월요일은 입산 금지)

연결이 환경이다

끊어진 연결이 우리를 병들게 한다. 좋은 연결이 좋은 환경이다.

writer JUNG HYUN JOO

말로 모건. 미국에서 활동하던 예방의학 전공의. 인간 본연의 회복력과 자연이 가진 힘에 관심이 많았던 말로 모건은 호주 자연 치유 연구 단체의 초청을 받고 비행기에 올랐다. 그 땅에 사는 원주민들은 자연에서 얻은 재료로 아픈 사람을 치료한다고 했다. 호기심을 잔뜩 품은 채 비행기에 오른 그녀는 도착하자마자 원주민들을 직접 만났다. 미팅은 흥미로웠고 머지않아 그녀는 원주민 부족에게 또 다른 초청 메시지를 받게 된다.

오스틀로이드. 스스로를 '신이 창조한 최초의 인간, 참사람 부족'이라고 일컫는 이들은 5만 년 이상 호주 대륙을 횡단하며 살아왔다. 말로 모건을 사막의 한 끝으로 부른 뒤 오스틀로이드의 추장은 말했다. 문명이 준 모든 것을 버리세요. 옷과 구두, 액세서리 심지어 명품 시계까지 모두 불태웠다. 오스틀로이드와 똑같이 입고 걷고 먹는 날을 녀 달이나 이어가며 말로 모건은 그들의 생활 방식과 치료 방법을 기록했다. 오스틀로이드는 어떤 숲도 파괴하지 않고, 어떤 오염 물질도 자연 속에 내놓지 않으며 살아갔다. 그래도 식량은 풍부했고 사는 곳은 평화로웠다. 균형을 깨는 것은 백인 문명이었다. 말로 모건이 쓴 책 <무탄트 메시지>의 제목에 쓰인 '무탄트'는 오스틀로이드 말로 돌연변이를 뜻한다. 기본 구조에 변화가 생겨 본래의 모습을 상실한 채 살아가는 존재. 주로 백인을 가리켰다. 원주민 입장에서 백인의 문명은 전혀 자연스럽지 않았다. 그들은 하루아침에 돌풍처럼 밀려와 숲과 강을 파헤쳤고 원주민의 삶을 망가뜨렸다. 자연의 일부인데 전혀 자연스럽지 않게 살기 시작하면서 사람들은 몸과 마음이 병들었다. 문명과 편리를 얻은 대신 무엇을 상실했는가. 말로 모건은 참사람 부족과 지내는 시간 동안 분명히 보고 절실히 느꼈다. 몸이 아플 때 그곳 사람들은 먹을 것을 싸 들고 자연 속으로 들어갔다. 자리를 펴고 누워 하늘을 바라보며 땅의 기운 역시 받았다. 대자연이 어머니가 치유해줄 것을 믿었고, 우리 안에 있는 회복력을 믿었다. 치료제가 필요하면 역시 자연이 도움이 됐다. 풀잎이나 나무뿌리로 상처를 치유했다. 오스틀로이드가 가진 가장 놀라운 치유제는 바로 '사람'이었다. 그들은 인체에서 나온 것, 예를 들면 생리혈 등을 이용해 상처를 치료했다.

사람을 이용한 치료 방식에는 기도가 포함됐다. 부족민 여럿이 모여 환자가 아파하는 곳에 손을 대고 동시에 기도를 하면 좋아지곤 했다. 믿기 힘들었지만 분명 그런 일이 눈앞에서 일어났다고 말로 모건은 적었다. 신비한 것은 또 있었는데 오스틀로이드, 참사람 부족은 텔레파시를 사용했다. 하루는 사막을 걷고 있는데 부족민 하나가 말했다. "친구 하나가 저 멀리서 캥거루를 사냥했는데 너무 무거워서 꼬리만 잘라 온답니다. 오늘 저녁엔 캥거루 고기를 먹겠네요." 시간이 지나자 한 남자가 사막 저편에서 캥거루 꼬리를 들고 나타났다. 말로는 놀라서 물었다. "20킬로그램도 넘는 거리인데 휴대전화도 없이 어떻게 멀리 떨어진 사람과 소통할 수 있죠?" 추장은 대답했다. "이미 당신도 갖고 있던 자연스러운 능력입니다. 돌고래도 텔레파시로 소통하지 않습니까? 모두가 갖고 있었습니까. 다만, 통수단이 발달하면서 필요가 없어져 퇴화되었을 뿐입니다."

자연스럽게 자연의 일부로 살던 존재로부터 우리는 얼마나 멀리 온 것일까. 우월한 존재가 된 듯 자연 앞에서 뽐내며 살아가는 동안 우리는 본래 갖고 있던 능력을 얼마나 잃은 것일까. 녀 달간의 동행 이후 말로 모건은 미국 곳곳에 참사람 부족의 메시지를 전하며 살아갔다. 그녀에 따르면 참사람 부족은 평생을 자연과 연결된 채 자연의 일부로 살면서 창조적이고 건강한 삶을 영위하다가 영적으로 충만한 상태에서 이 세상을 떠났다고 한다. 적어도 그들은 자주 병들지는 않았다.

최근 우리나라에 소개된 에마 미첼의 <야생의 위로>는 종이로 만든 항우울제라는 별명을 갖고 있다. 저자는 25년간 중증 우울증을 앓았는데 위로가 된 것은 단연 자연이었다. 책의 내용을 한 줄로 요약하면 에마 미첼이 적은 이 문장이 될 것이다. "세상이 혼란스럽고 망가진 곳처럼 보이고 암담한 생각이 견잡을 수 없이 커질 때, 나는 집에서 나와 나무들이 있는 곳까지 5분 동안 걸었다."

에마 미첼의 집은 숲 어귀에 있다. 우울이 자신을 무너뜨리려 할 때 그녀는 문을 열고 3백 미터쯤 걷

는다. 숲에 도착하면 막 씨앗을 맺거나 꽃을 피우려는 식물들이 들어온다. 백악질 토양에 반쯤 묻혀 있는 숲달팽이의 노란 줄무늬 껍데기를 발견하거나 짙는 사슴이 허둥지둥 달아나는 모습을 바라볼 때면, 우리 집 맞은편 보리수를 보면서 느꼈던 정신적 안도감이 몇 배로 증폭된다. 나는 잎이 무성하거나, 기어 다니거나 날아다니는 숲속의 온갖 거주자에게 열중한다. 디테일 하나하나에 주의를 기울일수록, 또 1미터 1미터 나아갈수록 일상의 근심을 일으키던 끊임없는 소음이 서서히 누그러들고 우울증의 뿌연 장막이 걷혀나가는 것 같다. 그녀의 문장을 따라가며 장면을 상상하다 보면 알게 된다. 본래 우리가 있어야 할 곳은 어디이며 현재 우리에게 결핍된 것은 무엇인가. 무엇이 우리를 병들게 하는가.

연결이 사라졌다. 자연과의 연결이 끊어졌다. 본래 우리가 갖고 있던 건강을, 힘을, 삶의 의지를 회복하게 만드는 자연 말이다.

레이첼 카슨의 <침묵의 봄>. 환경 운동에 적극적이었던 미국의 전 부통령 앨고는 이 책이 출간된 날 현대 환경 운동이 시작되었다고 말한다. 세상을 바꾼 이 책에서 레이첼 카슨은 살충제 남용 문제를 지적하며 '봄이 왔는데도 꽃이 피지 않고 새가 울지 않는 미래가 인류에게 찾아올 수 있다고 말했다. 그녀는 생물학도로 오래 자연을 연구하며 지냈고, 자연과 인간 사이에 일어나는 연쇄반응이 주목했다. 인간은 더 잘 먹고 더 편리하게 살기 위해 자연을 제 뜻대로 바꾸려고 했다. 살충제 남용이 대표적인 예였으나 레이첼 카슨은 그것이 재앙을 부르는 행위임을 알았다. 누적된 살충제가 마지막에 죽이는 것은 인류였다. 누구도 벗어날 수 없다는 것을 레이첼은 알았다. 과학도였으나 글 쓰는 사람으로 더 오래 살았던 레이첼은 유려한 글솜씨로 자신이 아는 과학적 지식을 정확히 전달해냈다. 이 책을 읽은 미국 상원의원은 당시 대통령이던 케네디에게 자연보호를 위한 전국 순례를 제안했다. 그날을 기념해 지구의 날이 제정되었고 인류에게 환경이라는 개념이 생겼다.



PHOTOGRAPH BY WWW.GETTY IMAGES/KOREA

"어떤 밤에는 모두 모여 발을 가운데로 모으고 등글게 누워 잤다. 그런 식으로 하면 모자라는 가족을 충분히 덮을 수 있었고 체온을 더 효과적으로 전달, 보존할 수 있었다. 등글게 원을 만들고 발을 가운데로 모은 채 우리는 함께 잠이 들었다. 턱을 괴고 머리 위 넓은 밤하늘을 같이 올려다보던 것도 기억난다. 그 사람들은 아름답고 순수했으며 때 묻지 않았다. 사랑이 넘치는 진짜 사람들이 내 곁에 있다고 느꼈다. 머리 위 하늘이, 불어가는 바람이, 땅이, 무엇보다도 모닥불을 작게 피워놓고 데이지꽃처럼 동그랗게 누워 있는 아름다운 영혼이 갑자기 나의 가슴을 벅차게 만들었다." - <무탄트 메시지>, 말로 모건

20세기에 가장 큰 영향력을 미친 책으로 꼽히는 <침묵의 봄>은 '내일을 위한 우화'라는 장으로 시작한다. 모든 생물체가 환경과 조화를 이루며 살아가는 마을이 있다. 곡식이 자라는 밭과 풍요로운 벌판, 병풍처럼 둘러쳐진 소나무를 배경으로 참나무와 단풍나무와 자작나무가 너울거린다. 가을 아침이면 안개 너머로 여우 울음소리가 희미하게 들리고 사슴이 조용히 발을 가로질러 간다. 새들이 날아와 나무 열매와 씨앗을 먹고 노래했다. 이 아름다운 마을에 어느 날 낯선 병이 돌더니 모든 것이 변했다. 동물들은 이상한 병에 걸렸다. 밭에서 농부들은 알아누웠고 아이들도 쓰러졌다. 나무들은 시들었고, 열매 맺지 못했으며 마을에는 정적이 감돌았다. 새들은 대체 어디로 가버린 것일까. 레이첼 카슨은 말했다. '이 땅에 새로운 생명 탄생의 가로막은 것은 사악한 마술도, 악독한 적의 공격도 아니었다. 사람들 스스로 저지른 일이었다.'

연결. 자연과 자연의 연결. 자연과 사람의 연결. 사람과 사람의 연결. 그것이 환경임을 다시 생각한다.

환경. 오래전 읽은 책에서 본 브라질 리우데자네이루 유엔환경개발회의 당시 이야기를 잊지 못했다. 각국 대표가 자기소개를 했다. 대부분은 자신이 어느 나라에서 왔고 지위는 무엇이며 연구 주제가 무엇인지 이야기했는데 인디언 대표는 달랐다. 그는 자신이 사는 마을을 묘사했다. 마을 뒤로 흐르는 산과 앞에 흐르는 강물과 그 위로 부는 바람과 마을에서 있는 큰 나무와 산에 가던 마주치는 식물과 동물들에 대해 이야기하고 무엇보다 이웃에 대해 이야기했다. '어떤 자연환경에서 어떤 사람들과 살아가고 있는가'가 인디언 대표에게는 자신의 존재를 증명하는 일이었다. 그들은 연결된 존재로 살았고, 좋은 연결이 좋은 환경이었다. 연결이 환경이다. **LD**

<향장>은 매달 <불륨을 높여요>, <별이 빛나는 밤에> 등 많은 라디오 프로그램의 원고를 담당했던 작가이자 독립 서점 '리스본'을 운영하는 정현주의 에세이를 연재합니다.

1



프리메라 스킨 릴리프 선밀크 워드 리프세이프 SPF50+/PA++++ 연약한 피부를 위한 순한 무기 자외선 차단제. 촉촉할 뿐 아니라 피부에 가볍게 밀착된다. 50ml, 3만5천원.

2



아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리저브 데이 디펜스 SPF50+/PA++++ 자외선 차단과 강력한 노화 케어를 동시에! 안티에이징 세럼을 바른 듯한 자외선 차단제. 30ml, 17만원.

3



아모레퍼시픽 라인에이징 코렉터 노화를 야기시키는 탄력선과 주름선을 한꺼번에 잡아주는 놀라운 안티에이징 제품. 30ml, 30만원

4



리리코스 마린 하이드로 앰플 EX_오리지널 더위로 수분이 날아가 피부에 끈적임 없이 수분을 가득 충전해줄 앰플. 5mlx12, 11만원.

이달의 필수템 미리보기

EDITOR'S PICK!

에디터가 칸칸하게 고른 브랜드별 뷰티 신제품.

photographer PARK JAE YOUNG
editor CHOI HYANG JIN

7



헤라 셀 에센스 바이옴 플러스™ 녹차 유래 프로바이오틱스와 프리바이오틱스가 함유되어 더욱 강력해진 3세대 셀 에센스. 150ml, 6만5천원(리필 5만원).

7



바이탈뷰티 명작수천 인삼열매와 녹용의 생명력으로 폭발적인 활력을 공급해주는 프레스티지 앰플. 25gx21앰플, 84만원.

5



설화수 운조에센스 퍼펙팅 더위에 지쳐가는 피부를 위한 특급 솔루션. 더 강력해진 국민 에센스의 효능을 경험해보길. 90ml, 13만원.

8



헤라 에어리 블러 프라이밍 파우더 세상에 없던 신개념의 파우더 타입 프라이머. 화장 전 가볍게 바르면 더 고급스럽고 완벽한 피부결을 연출할 수 있다. 8.5g, 6만원.

매일 하는 체지방 관리 바이탈뷰티 메타그린 골드

현대인의 문제적인 식습관에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 녹차 정제

-  **고열량, 고탄수화물, 고당류 식이 섭취로부터 체지방, 콜레스테롤 관리**
메타그린 골드의 녹차추출물이 고열량, 고탄수화물 식단이 잦은 한국인의 체지방 관리와 혈중 콜레스테롤 개선을 도와 대사 건강을 케어합니다
 -  **현대인의 불규칙한 식생활 습관으로부터 항산화, 뼈 건강 관리**
비타민C, 녹차추출물이 함유되어 불규칙한 생활습관으로 생성되는 유해산소로부터 세포를 보호하며, 비타민D가 함유되어 뼈 건강까지 관리할 수 있습니다
 -  **메타그린 골드만의 프리미엄 정제 기술 적용**
아모레퍼시픽만의 녹차 정제 기술을 높여, 정제를 만들고 코팅하는데 사용되는 식품 첨가물 37가지(이산화티타늄, 스테아란산마그네슘, 이산화규소)를 함유하지 않았으며, 장용성 코팅 기술로 더욱 속 편하고 부드럽게 섭취하실 수 있습니다
- ☑ 국내 농산물 유래 건강기능식품 중 최초로 농림축산식품부 '녹색기술제품 인증'을 획득하였습니다



100% 유기농 국산 녹차
오설록농장 직접 재배 관리



자음엑티베이터™로
타고난 피부 능력을 깨우다
설화수 윤조에센스 퍼펙팅



Sulwhasoo