

makeup your Life

아모레퍼시픽은 아름다움이 세상을 변화시킬 수 있다는
믿음으로 다양한 사회공헌 활동을 하고 있습니다.

여성에게 받은 사랑을 그대로 여성에게 전하는
사회공헌 사업을 통해 건강한 아름다움을 전하고자 합니다.

아모레퍼시픽 '메이크업 유어 라이프' 캠페인은
암 치료 과정에서 피부 변화와 탈모 등
급작스러운 외모 변화로 인해 고통 받는 여성 암 환우에게
메이크업 및 피부 관리 등 외면의 아름다운 변화를 선물하여
자신감까지 메이크업해드리는 활동입니다.

투병 과정에서 겪는 심리적 고통과 우울증을 극복하고
스스로 잊고 있던 아름다움을 **향기롭게 단장할 수 있도록** 도와
삶에 대한 희망의 메시지를 전합니다.

향기로 단장하다
www.apgroup.com

향장

HYANGJANG



11

2019

FOR MY HOLIDAY



36

- 06 **HYANGJANG NEWS**
이달의 주목해야 할 뷰티 소식
- 08 **LOOK & FEEL**
WHEN THE LEAVES FALL
- 14 **BEAUTY LAB**
피부 탄력을 지키기 위한 비밀 병기
- 18 **BEAUTY REPORT**
설화수 에센셜 퍼펙팅 라인 집중분석
- 20 **BEAUTY SPECIAL**
GET A GOOD SLEEP
- 28 **COLLECTION**
THE MOST MEMORABLE GIFT
- 32 **MAKE-UP PLAY**
NEW HOLIDAY
- 36 **COLOR TREND**
ONE PERFECT RED
- 40 **MUSE OF HYANGJANG**
식스티세컨즈 김한정 디렉터
- 44 **EDITOR'S PICK**
에디터가 선정한 11월의 제품
- 46 **PLACE**
몸과 마음을 이완해주는 차 한 잔, 티 하우스
- 50 **LIFE & MORE**
뷰티 피플 3인의 숙면 노하우
- 52 **RECIPE**
숙면을 도와주는 간식 레시피
- 54 **ESSAY**
숙면의 기술
- 56 **BOOK**
가을 밤, 당신을 위한 책



COVER

설화수 윤조에센스 홀리데이 세트
윤조에센스 90ml + 자음생수
15ml + 자음생유액 15ml +
자정토닝팩 30ml / 12만원



MAIL
INFO@URBANBOOKS.CO.KR



WEB
WWW.APGROUP.COM



COPYRIGHT 2019
Amorepacific
(주)아모레퍼시픽의 동의 없이
이 책에 실린 글과 사진,
그림 등을 사용할 수 없습니다.

발행일 2019년 11월 1일 발행 통권 613호 발행인 서경배 편집인 안세홍 발행 (주)아모레퍼시픽 서울시 용산구 한강대로 100 인쇄 (주)태신인쇄 02-853-6574 인쇄인 서명현 제작문의 이기태 제품문의 080-023-5454 디자인 룩북 스튜디오 기획·편집 어반북스 小工常人 에디터 김태경, 김현의, 오지수, 호은혜 프리랜서 에디터 임재원 스타일리스트 꼭지아
* <향장>은 www.apgroup.com으로도 보실 수 있습니다.
* 이 책은 전국의 아모레 카운셀러를 통해 무료로 배포하는 방문 판매용 매거진입니다.

since 1958

<향장>은 1958년 '화장계'라는 이름으로 창간하여, 현재까지 한국 여성의 아름다움을 전파하는 역할을 해오고 있습니다.

32



오늘의 체지방 관리 바이탈뷰티 메타그린

100% 유기농 녹차를 직접 재배합니다

녹차카테킨은 주원료인 녹차의 질이 제일 중요하니까, 국내산 녹차를 직접 재배합니다. 독자적인 AP 녹차연구기술의 바이탈뷰티 메타그린, 현대인의 문제적 식습관으로부터 체지방 감소와 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있는 하루 세 정 건강한 습관입니다.

특허받은 녹차카테킨으로 한국인 건강맞춤



고열량 식이 섭취로부터 체지방 관리

메타그린 녹차 카테킨이 고열량, 고탄수화물 식단이 잦은 한국인의 체지방 관리를 도와 대사 건강을 케어합니다.



대사 건강을 위한 혈중 콜레스테롤 개선

메타그린의 녹차추출물은 혈중 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있는 식약처 인정 기능성 원료로 믿고 섭취할 수 있습니다.



원활한 세포 대사를 유지하는 항산화 작용

녹차추출물과 비타민C를 함유, 불규칙한 생활습관으로 생성되는 유해산소로부터 대사를 원활히 하는 데 도움을 줍니다.

유튜브에서 바이탈뷰티를 검색하세요

100% 유기농
국산 녹차
오실록 농장 직접 재배 관리



제품상담
구매문의

080-023-5454
아모레퍼시픽 카운셀러, www.amorepacificmall.com

바이탈뷰티



HERA

The NEWS Beauty

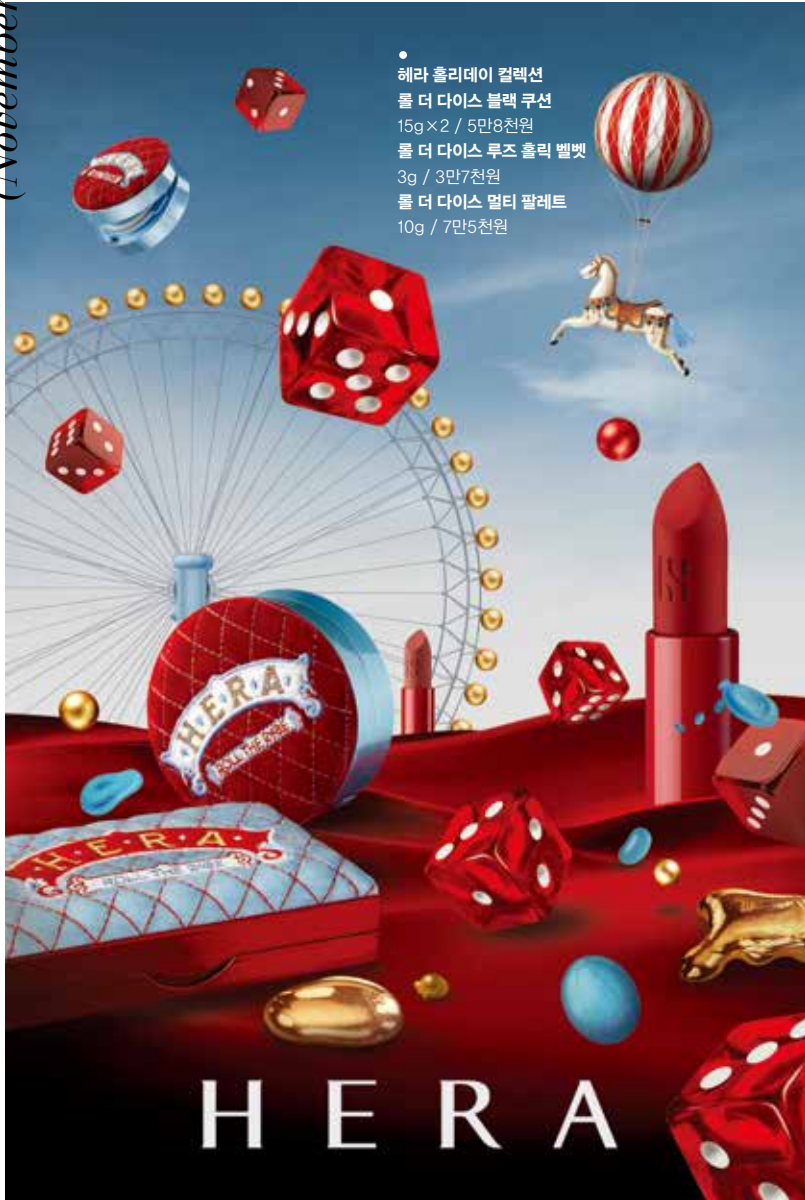


Sulwhasoo



설화수 에센셜 퍼펙팅 라인
자음수 퍼펙팅
125ml / 5만7천원
자음유액 퍼펙팅
125ml / 6만3천원
수분영양크림 50ml / 7만원
탄력영양크림 75ml / 11만원

(November)



- 헤라 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 블랙 쿠션 15g×2 / 5만8천원
- 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 3g / 3만7천원
- 롤 더 다이스 멀티 팔레트 10g / 7만5천원

ROLL THE DICE!

이미 연말 메이크업 룩을 고심 중인, 발 빠른 이들을 위해 헤라가 새로운 홀리데이 컬렉션을 선보인다. 영화 <그랜드 부다페스트 호텔>의 총괄 그래픽 디자이너 애니 앳킨스 Annie Atkins와의 협업으로 탄생한 이번 컬렉션은 80~90년대의 오락거리와 놀이동산에서 영감을 받아, 옛날 장난감의 추억을 간직한 주 사위를 모티브로 제작됐다. 또한 딥레드와 스카이블루의 대비가 돋보이는 컬러에 벨벳 소재와 테슬을 더한 디자인은 연말의 분위기를 극대화한다. 헤라의 베스트셀러인 블랙 쿠션과 레드와 브라운 컬러로 구성된 팔레트 2종, 그리고 립스틱 2종의 홀리데이 컬렉션으로 옮겨올, 특별한 시간을 보내보자.



SUSTAINABLE BEAUTY

다가오는 연말에는 따뜻한 마음을 담은 선물로 지속 가능한 아름다움을 실천해볼 것. 프리메라의 렛츠 러브 캠페인은 인도 자무이 지역에서 수매한 공정무역 망고 버터를 사용하고, 제품 판매 수익금의 일부를 망고 묘목으로 기부해 자무이 지역 경제를 활성화하는 캠페인이다. 특히 올해 망고 리미티드 에디션에서는 자연에서 쉽게 분해되는 친환경 소재를 사용하고, 자무이 지역 소녀들이 직접 보내준 편지 속 글귀와 그림을 활용한 패키지로 캠페인의 진정성을 담아냈다. 프리메라의 망고 버터 라인인 뛰어난 보습력의 망고 버터와 호호바 오일을 함유해 피부를 오랜 시간 촉촉하게 유지해주는 것이 특징. 사랑하는 사람은 물론 바다 건너 친구들에게도 마음을 전할 수 있는 착한 소비를 해보는 것은 어떨까.

- 프리메라 렛츠 러브 망고 리미티드 에디션 망고 버터 컴포트링 바디 2종 세트 각 380ml + 각 80ml 샘플 / 6만원

SPECIAL NIGHT CARE

지친 몸과 뇌의 긴장을 풀어주고 휴식의 시간을 선사하는 나이트 타임을 위해, 바이탈뷰티가 나섰다. 이지슬립은 수면에 도움을 주어 상쾌한 아침을 선사하는 안전한 수면 케어 제품으로, 현대인이 겪는 다양한 수면 문제를 개선한다. 기능성 원료인 미강주정추출물을 함유해 수면의 질을 높여줄 수 있는 것. 이지슬립으로 건강한 수면 리듬을 되찾았다면, 잠든 사이에 할 수 있는 뷰티 케어 또한 놓쳐서는 안 된다. 슈퍼콜라겐은 마치 숙면한 듯 생기있는 피부로 바꾸어주는 콜라겐 앰플로, 다음날 아침 촉촉한 탄력 피부를 만날 수 있다. 매일 저녁, 슈퍼콜라겐과 이지슬립을 통한 특별한 나이트 케어로 달라진 아침을 맞이해보자.



- 바이탈뷰티 슈퍼콜라겐 25ml×30앰플 / 10만원
- 바이탈뷰티 이지슬립 545mg×90정 / 7만원

- 헤라 화이트 프로그램 래디언스 크림 50ml / 9만원
- 헤라 화이트 프로그램 래디언스 클리어링 플루이드 40ml / 6만원



TURN ON THE LIGHT

깊은 밤 어둠을 밝히는 한 줄기 달빛처럼, 피부톤을 한결 화사하게 밝혀줄 화이트닝 제품에 시선을 돌려야 할 겨울철, 헤라의 화이트 프로그램 라인인 이름에서 느낄 수 있듯, 맑고 화사한 피부를 선사하는 헤라의 대표적인 화이트닝 라인이다. 플루이드와 크림 제형의 제품을 순서대로 사용하면 그 효과가 배가된다. 우선 플루이드로 묵은 각질을 제거해 촉촉하고 투명한 바탕을 만들고, 크림으로 다크스팟을 집중적으로 케어해 기미와 잡티를 잡아주면 끝. 긴 밤, 어둠 속에서도 환하게 빛나는 피부로 바꾸어줄 헤라 화이트 프로그램 라인에 주목할 때다.

WHAT A COLORFUL HOLIDAY

화려함의 절정을 이룰 연말, 설화수에서 컬러풀 홀리데이 컬렉션을 출시한다. 이번 컬렉션은 자연 산수문에서 영감을 받은 비비드한 컬러감의 한정판 컬렉션으로, 감각적이면서도 생기 넘치는 홀리데이 무드를 전달할 예정. 설화수의 베스트셀러 제품인 윤조에센스와 퍼펙팅쿠션은 물론, 백은향 핸드크림, 에센셜 립세럼 스틱 등 다양한 제품군을 세트 구성해 선택의 폭을 넓혔다. 톡톡 튀면서도 고급스러운 분위기를 자아내는 새로운 패키지는 연말 선물로도 안성맞춤. 설화수 컬러풀 홀리데이 컬렉션은 아모레퍼시픽 카운셀러, 전국 백화점 설화수 매장, 설화수 플래그십 스토어에서 만나볼 수 있다.

- 설화수 퍼펙팅쿠션 홀리데이 세트 퍼펙팅쿠션 15g×2 + 윤조에센스 8ml + 옥용팩 30ml / 6만5천원



- 설화수 윤조에센스 홀리데이 세트 윤조에센스 90ml + 자음생수 15ml + 자음생유액 15ml + 자정토닝팩 30ml / 12만원



WHEN *the*

LEAVES FALL

느릿느릿 걸으며 팔아래 낙엽이 바스락거리는 소리를 듣는다.
노랗고 붉은 빛을 띤 꽃과 열매들을 어루만지고
산산한 바람을 느껴본다.
그렇게 친친히 가을과 마지막 인사를 나눈다.

헤라 익센셔널 오드 퍼퓸
최상의 원료를 통해 마스터
조향사가 완성한 고품격
화이트 플로랄 향수
30ml / 8만5천원
헤라 시그니아 크림 3백만
나르시스 식물세포 성분의
토탈 안티에이징 케어 크림
60ml / 28만원



Photographer PARK HYUN GOO
Model ELIZA
Hair artist LEE IL JOONG
Makeup artist AMOREPACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM
Stylist KWAK JEE AH
Support MR BY LANG





가을의 아름다움이 전하는 위로

다채로운 열매와 잎들이 노란 빛을 머금고 다양한 색을 연출하는 가을 풍경 속, 어느새 자연이 선사하는 풍요로운 아름다움에 흠뻑 빠져들게 된다. 아름다운 풍경이 나를 위로한다.



나를 돌아보게 되는 계절



낭만의 색으로 물든 단풍과 땅의 기운을 가득 품은 낙엽 쌓인 길을 천천히 걸으며 어지러운 마음속을 가다듬는다.
가을의 끝, 고요한 곳에서 나를 되돌아보는 시간을 갖는다.



**설화수 퍼펙팅쿠션
홀리데이 세트**
가볍고 미세한 커버와
촉촉하고 윤기 있는
마무리로 완벽한
메이크업을 연출하는
커버 윤기 쿠션
퍼펙팅쿠션 15g×2 +
윤조에센스 8ml + 옥용팩
30ml / 6만5천원

**설화수 에센셜 립세럼
스틱 홀리데이 세트**
수분 보유력을 높여주고
생기 있는 매끈한 입술로
케어해주는 에센셜
립세럼 스틱 3g×3 (2호,
4호, 11호) / 8만원

RENEW YOUR FACE

젊음의 에너지를 채워주는 비밀

피부 밸런스가 무너지고, 탄력이 급격히 떨어졌다면 현재의 스킨케어 루틴에도 업그레이드가 필요하다는 신호. 짧은 시간 안에 영양분을 집중 공급해주는 앰플이 답이다. 타임 레스폰스 인텐시브 스킨 리뉴얼 앰플은 녹차의 강력한 항산화 성분 EGCG를 안정화시켜, 사용하는 순간에 가장 신선한 상태로 그 효능을 피부에 고스란히 전달한다. 또한, 강력한 항산화 효과로 피부의 탄성을 회복시켜주고 피부 장벽을 강화해, 피부 노화 요소를 효과적으로 케어한다. 타임 레스폰스 인텐시브 스킨 리뉴얼 앰플의 4주 프로그램으로 젊음의 에너지를 채워 피부 탄력을 꼭 잡아보자.

타임 레스폰스 인텐시브 스킨 리뉴얼 앰플을 주목해야 하는 이유

1

피부 턴오버 촉진

녹차의 잎자루에서 추출한 펙타이드 성분이 피부의 턴오버를 촉진시켜 맑고 유연한 피부로 가꾸어준다.

2

4주 집중 케어

4주에 걸쳐 피부의 톤, 결, 유연성, 탄력의 4가지 피부 고민을 효과적으로 케어한다.

3

탄탄한 생기 피부

녹차의 강력한 항산화 성분 EGCG가 피부 탄성을 회복시켜주고, 피부 장벽을 강화한다.

지금 당장 얼굴에 자글자글한 주름이 보이지 않아도 피부 구조에 따른 탄력 저하는 그 누구도 피해갈 수 없다. 깊은 주름이 파이고, 페이스 라인이 중력의 법칙을 따라 처진 뒤엔 이미 늦다. 피부 탄력을 지키기 위한 비밀 병기를 소개한다.

Photographer
PARK JI HONG

아모레퍼시픽 타임 레스폰스 인텐시브 스킨 리뉴얼 앰플 강력한 그린티 성분이 피부 톤, 탄력, 결, 보습을 모두 케어하여 생기 있는 어린 피부로 가꾸어주는 4주 집중 케어 앰플 4pairs / 54만원

Editor's comments

“파우더와 에멀전 형태로 나뉜 항산화 활성 성분을 사용 직전 섞어, 딱 일주일간 쓰도록 고안된 앰플 형태로 무엇보다 안전하게 사용할 수 있다는 것이 최고의 장점! 특히, 피부가 칙칙할 때 발라주면 다음날 아침 눈에 띄게 밝아진 피부를 느낄 수 있어요.” 김현의 (<향장> 에디터)

“기력이 떨어질 때 보약을 챙기듯, 피부 면역력이 떨어질 때 보약처럼 앰플을 사용해요. 건조한 겨울철에는 에센스 대신 발라주고, 수분 크림을 덧발라 피부 보호막을 씌워주죠. 꾸준히 사용하면 노화로 인한 탄력, 피부 톤 등 다양한 피부 고민을 한 번에 해결할 수 있어요.” 오자수 (<향장> 에디터)

사계절 건강한 피부 탄력의 비밀

뜨거운 태양과 숨막히는 더위의 여름을 견뎌낸 피부는 짧은 환절기를 거치고, 또다시 겨울의 차가운 칼바람과 매서운 추위에 맞서야한다. 이렇듯 우리 피부는 사계절 내내 쉴 새 없이 날씨와 기후의 공격을 받아 영양과 탄력이 무너지기 쉬운 상태가 되므로, 다양한 환경에 맞서 싸울 수 있는 힘을 길러줄 아이템이 필요하다. 설화수 에센셜 퍼펙팅 라인은 자음영양단™으로 더위와 추위를 이겨내는 건강한 피부 바탕을 만들어주고, 피부의 영양과 탄력을 꼭 잡아 사계절 내내 건강한 피부를 유지할 수 있는 힘을 길러준다.

97%

자음수 퍼펙팅 만족도

98%

자음유액 퍼펙팅 만족도

에센셜 퍼펙팅 라인 HUT 결과
대상 4059 방판 설화수 경험 여성 100명
시험 기간 2019년 8월 19일~9월 4일
시험 기관 (주)리모션

에센셜 퍼펙팅 라인을
 주목해야 하는
이유

1

강력한 영양 탄력 처방
구기자와 흑두, 갈근, 꿀 성분을 바탕으로 조합된 자음영양단™이 푸석하고 거칠어진 피부에 영양 탄력을 선사한다.

2

사계절 건강한 피부
더위와 추위에도 흔들림 없이 피부를 케어해줘 사계절 건강한 피부로 가꾸어준다.

3

촉촉하고 유연한 피부 케어
쫀쫀한 제형감의 스킨과 매끄럽고 빠른 흡수감의 로션이 함께 사용할 때 더욱 우수한 감촉을 선사해 촉촉하고 유연한 피부 케어를 돕는다.

Editor's comments

"나이가 들어감에 따라 피부도 계절에 크게 영향을 받는 걸 느껴요. 건조한 환절기를 거치고 추운 겨울이 오면, 수분감과 탄력이 떨어지는 게 느껴지죠. 이럴때 자음수 퍼펙팅을 스킨케어 첫 단계에 발라줘요. 피부에 부드럽고 빠르게 흡수되면서 촉촉함이 오래도록 머물러 풍부한 보습감을 선사해요." **김현의** (<향장> 에디터)

"에센셜 퍼펙팅 라인은 보습과 탄력 관리 뿐 아니라, 피부 본연의 힘을 길러 건강함을 되찾아줘요. 계절이 바뀔때마다 늘 피부 상태도 예민하게 바뀌어 고민이었는데, 에센셜 퍼펙팅 라인을 사용하고부터는 그 고민이 해결됐죠." **오지수** (<향장> 에디터)



1 설화수 자음수 퍼펙팅
사계절 피부를 편안하게 보호해주는 총만한 보습감을 선사하는 젤 타입 스킨 125ml / 5만7천원
2 설화수 자음유액 퍼펙팅
사계절 피부를 편안하게 보호해주는 매끄러운 피부로 가꾸어주는 영양 에멀전 125ml / 6만3천원

THE PERFECT SKIN

Photographer *Advisor*
PARK JI HONG 설화수 PD팀 박혜연 & 설화수 PD팀 박민주



- 1 자음수 퍼펙팅**
사계절 피부를 편안하게 보호해주고 충분한 보습감을 선사하는 젤 타입 스킨 125ml / 5만7천원
- 2 자음유액 퍼펙팅**
사계절 피부를 편안하게 보호해주고 매끄러운 피부로 가꾸어주는 영양 에멀전 125ml / 6만3천원
- 3 탄력영양크림**
피부를 지지하는 힘을 채워 탄탄하고 윤택하게 빛나는 피부로 가꾸어주는 탄력영양크림 75ml / 11만원 *주름개선기능성
- 4 수분영양크림**
빠르게 스며드는 수분감으로 하루 종일 피부를 편안하고 촉촉하게 케어해주는 수분영양크림 50ml / 7만원



정확하고 객관적인 검증
이번 에센셜 퍼펙팅 라인 개발 프로젝트의 히로인은 다름 아닌 아모레 카운셀러와 방관 고객들. 방관 경로로 출시되는 라인인만큼 방관 고객에 대한 이해가 우선이었고, 따라서 방관 고객을 만날 기회가 많은 아모레 카운셀러들이 개발 과정에 참여하게 된 것. 대면 인터뷰를 통해 콘셉트와 네이밍, 가격대 등 전반적인 의견을 수렴했다. 카운셀러들이 직접 여러 샘플을 체험해본 후 제안한 개선점을 반영해 현재의 제형을 완성했고, 사용감에 있어서는 방관 고객 100명을 대상으로 설문조사를 진행해, 보다 정확하고 객관적인 만족도를 확보했다. 디자인의 측면도 놓치지 않았다. 다양한 컬러의 디자인 샘플 중, 화장대에서 돋보일 수 있는 디자인, 고객에게 권유하고 싶은 디자인을 고려해 최종 디자인을 선정했다. 제품 자체의 특성은 물론 외적인 측면과 이름, 콘셉트까지 총체적인 부분에서 실제 사용 고객을 위한 섬세한 노력을 기울인 셈이다.

피부로 느끼는 남다른 감촉의 텍스처
자음수 퍼펙팅은 젤 타입 스킨으로 피부에 충분한 보습감을 선사한다. 빠른 흡수력으로 피부가 편안해진다는 점에서 99%의 만족도를 보인 제품이기도 하다. 자음유액 퍼펙팅은 보다 매끄럽게 발려 피부 감촉이 유연해지는 것을 느낄 수 있는데, 아모레퍼시픽만의 로션 제조 기술이 더해져 로션을 발랐을 때 느껴지는 특유의 답답함과 과도한 유분감을 줄인 것이 특징이다. 탄력영양크림은 농축된 질감의 크림으로 피부에 밀착되듯 발리고 촉촉하게 마무리된다. 마지막으로 수분영양크림은 부드러운 젤 텍스처가 매끄럽게 퍼 발리며 흡수와 동시에 건강한 보습막을 형성해 쉽게 건조해지지 않는 촉촉한 피부를 선사한다. 푸석함을 완화해주고 피부를 탄탄하게 채워주어 고객들에게 94%의 만족도를 이끌어냈다. 이렇듯 제품마다 각기 다른 텍스처와 사용감으로 고객의 니즈를 만족시키고자 노력했다.

설화수를 대표하는 기초 라인인 에센셜 라인이 에센셜 퍼펙팅이라는 이름으로 새롭게 탄생했다. 방관 고객을 위해 새롭게 달라진 에센셜 퍼펙팅 라인의 4가지 키포인트 집중 탐구.

핵심 성분, 자음영양단™

자음영양단™은 설화수 에센셜 퍼펙팅 라인의 공통 성분이자 핵심 성분으로, 피부 건강을 케어하는 최적의 한방 원료들로 이루어져 있다. 기존의 에센셜 라인을 사용했던 고객의 가장 큰 니즈는 가벼운 보습감 이상의 영양감과 기본적인 안티에이징 효과. 실제로 여성의 피부는 30대 이후로 수분량 및 유분량이 감소해 탄력 또한 급격히 떨어진다는 점 역시 현재의 자음영양단™ 조합을 구성하는데 핵심 요인으로 작용했다. 건조하고 힘을 잃은 피부에 탄력과 영양을 공급하는 것으로 알려진 구기자, 흑두, 갈근, 꿀이 함유되었으며, 특히 예로부터 더위와 추위를 잘 견딘다고 하여 '땅의 신선'으로 불리는 구기자의 효능을 근간으로 해 계절의 변화에 상관없이 피부에 변함없는 영양과 탄력을 선사한다.

고급스럽고 편리한 디자인

디자인에 있어 가장 큰 차이를 보이는 것은 바로 컬러의 변화. 골드 컬러의 캡과 로즈 골드 펄 그라데이션 용기의 조화를 통해 에센셜 퍼펙팅 라인의 포인트인 '영양 탄력'의 건강하면서도 우아한 느낌을 살리고자 했다. 크림의 경우, 탄력영양크림과 수분영양크림의 컬러에 차이를 뒀다. 이는 고객들이 각 제품을 육안으로 구별하기 쉽게끔 만든 장치일 뿐만 아니라, 제품의 효능을 시각적으로 전달하기 위한 노력이기도 하다. 컬러뿐 아니라 제품 용기에 있어서도 변화를 주었는데, 자음유액 퍼펙팅은 기존의 자음유액과 달리 펌프 타입으로 출시됐다. 점도가 있는 로션 제형이기에 병을 두드려 사용할 때마다 불편하다는 고객들의 의견을 반영해 펌핑 타입으로 개선함으로써 편의성을 높인 것이다.

GET A GOOD SLEEP

Photographer CHUN YOUNG SANG
Model PARK KYUNG MIN
Hair artist JO MI YEON
Make-up artist AMOREPACIFIC LUXURY MAKE-UP TEAM
Illustrator JO SUNG HEUM
Stylist KWAK JI AH

자고 일어나도 피로가 풀리지 않는다, 숙면을 취하지 못한다, 아침에 일어나도 꼭 잔 것 같지 않다. 지금 고개를 끄덕이고 있다면, '질 좋은 수면'에 대해 고민해야 할 때다. 수면이 부족할 경우, 두통이나 어지럼증이 생기고 피로와 스트레스를 느끼는 것은 물론, 신체 면역력이 떨어져 건강을 위협할 수 있다. 또한, 성장호르몬은 잠에 든 뒤 3시간 동안 대량으로 분비되는데, 신체 유지에 깊이 관여할 뿐만 아니라 피부 세포의 재생, 항산화, 지방 분해 등의 작용을 촉진하기도 한다. 밤을 새고 나면 피부가 푸석푸석해지고 화장이 들뜨는 이유도 이 때문. 단순히 피로 회복을 위한 수면이 아닌, 건강한 아름다움을 위한 질 좋은 수면이 필요하다.

SLEEPING BEAUTY PLANS

미인은 잠꾸러기라는 말은 결코 틀린 말이 아니다. 자는 동안 성장호르몬 분비가 활성화되며 세포 재생이 이루어지기 때문에 질 좋은 수면은 피부 컨디션과 직결된다.



PART 1

질 좋은 수면을 유도해줄 슬리핑 플랜

밤사이 변화하는 체내 리듬을 인지한 뒤 안팎의 수면 환경을 조절하면, 다음 날 아침 눈부신 피부 미인으로 거듭날 수 있다.



아모레퍼시픽 타임 레스폰스 인텐시브 스킨 리뉴얼 앰플 강력한 그린티 성분의 집중 케어로 생기 어린 피부로 가꾸어주는 4주 집중 안티에이징 앰플 4pairs / 54만원 **설화수 수분영양크림** 빠르게 스며드는 수분감으로 하루 종일 피부를 편안하고 촉촉하게 케어해주는 수분영양크림 50ml / 7만원 **설화수 탄력영양크림** 피부를 지지하는 힘을 채워 탄탄하고 윤택하게 빛나는 피부로 가꾸어주는 탄력영양크림 75ml / 11만원 **설화수 에센셜 립 마스크 (모이스처/리커버리)** 매끈하고 윤기있는 입술로 가꾸어주는 립 마스크 10g / 4만5천원 **아모레퍼시픽 타임 레스폰스 스킨 리스토어링 나이트 엘릭시어** 다원의 보석인 녹차씨 오일의 영양이 밤사이 확 달라진 피부를 선사하는 나이트 엘릭시어 3ml×16개 / 48만원



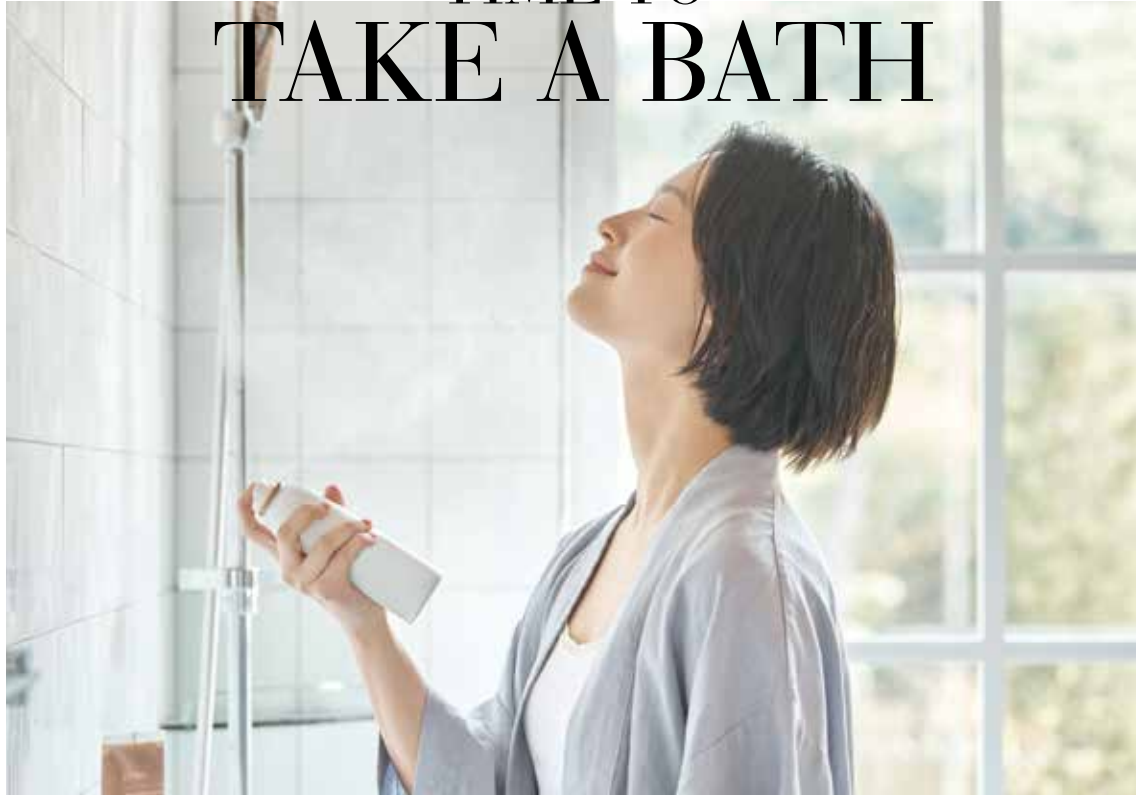
1 헤라 시그니아 마스크 나르시스 블룸 캡슐 속 귀하게 추출한 효능 성분이 밤사이 피부를 케어해주는 안티에이징 오버나이트 마스크 80ml / 17만원 **2 프리메라 씨드 앤 스프라우트 에너지 마스크** 로터스 피부의 촉촉함을 지속시켜주는 무표백 순면 시트 마스크 5매 / 1만원

STEP 1 꿀잠을 위한 환경 조성 방 안의 공기가 지나치게 건조하거나 온도가 적절하지 않을 경우 잠을 방해하게 된다. 보통 온도는 18~20℃, 습도는 60~70% 정도가 적절하다. 잠들기 직전 스마트폰을 사용하지 않으면 숙면에 이르는 시간이 2~3배 더 지연된다고 하니, 잠들기 30분 전에는 전자기기를 멀리하고, 마음의 양식을 채워줄 책을 가까이하는 습관을 가지자.

STEP 2 신경을 안정시키는 차 한 잔 쉽게 잠들지 못한다면, 신경을 안정시키는 허브티를 마셔보자. 레몬 허브티는 혈관을 확장시키는 기능이 뛰어난 플라보노이드와 글루코사이드 등이 함유돼 말초신경의 순환을 증진시켜 심장박동을 안정화하고 숙면을 돕는다. 캐모마일 티 역시 숙면, 진정, 피로 해소 등 다양한 효능을 지녀 수면 부족에 효과적이다.

STEP 3 나이트 케어로 숙면 피부 완성 낮 동안 자외선과 온갖 유해 환경으로부터 공격을 받은 피부는 유해 환경에서 자유로워지는 밤 시간 동안 스스로 피부를 재생시켜서 다음 날을 준비한다. 잠들기 전, 집중적으로 수분 및 영양을 공급하면 숙면하는 동안 피부 회복 및 재생이 원활하게 이루어져 다음 날 아침 피부 상태가 눈에 띄게 좋아진다.

TIME TO TAKE A BATH



불면이라는 불청객이 찾아온 날 밤이면, 주저하지 말고 욕실로 향하자. 따뜻한 물에 몸을 담그면 조금씩 눈꺼풀이 무거워질 것이다.



PART 2



프리메라 망고 버터 컴포팅 바디 로션 망고 버터와 호호바 오일이 보습막을 형성해 피부를 촉촉하게 보호해주는 바디 로션 380ml / 3만2천원
프리메라 망고 버터 컴포팅 바디 워시 풍부한 보습력을 지닌 망고 버터와 호호바 오일이 촉촉한 세정을 돕는 바디 워시 380ml / 2만8천원

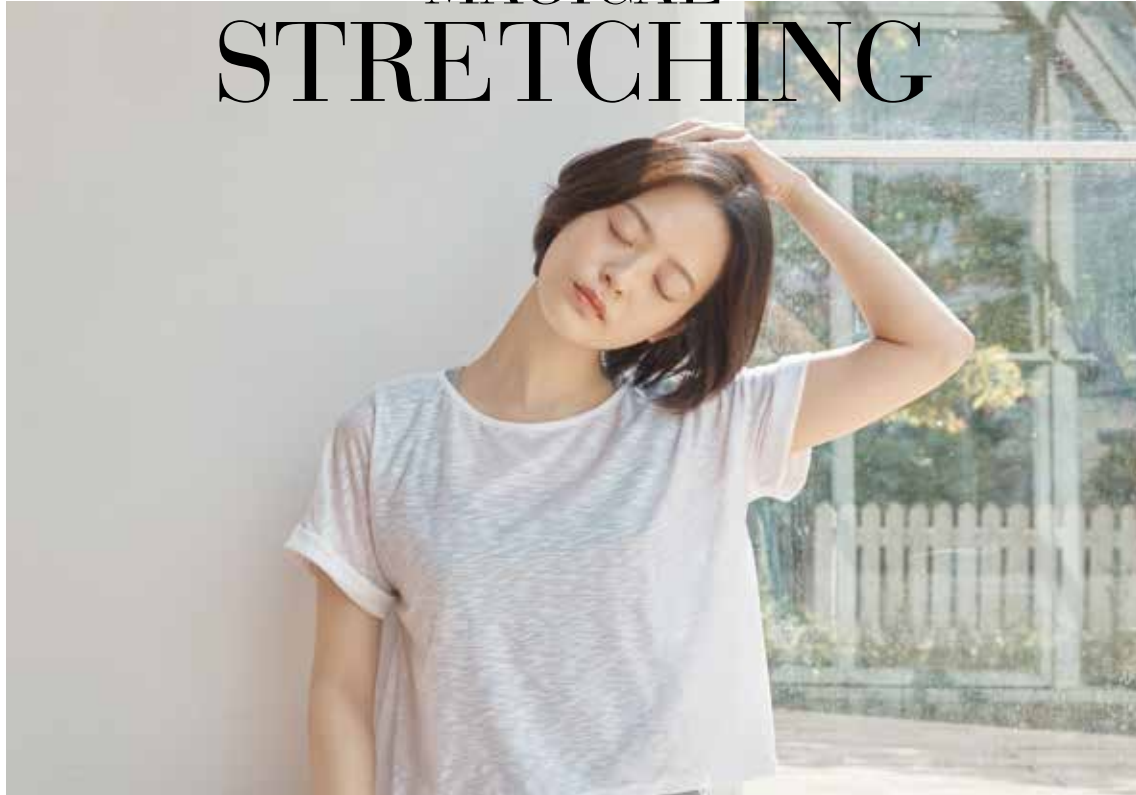
BATH TIME CHECK POINT

잠이 오지 않을 때면 따뜻한 물에 몸을 담가 근육을 이완하고 긴장을 완화하는 것이 도움이 된다. 가벼운 샤워 혹은 전신 목욕도 좋지만, 상반신과 하반신의 온도 차이로 우리 몸의 순환을 원활히 해주는 반신욕은 특히나 숙면에 효과적. 깊게 잘 수 있도록 도와주는 것은 물론 땀이 흐르면서 몸속의 노폐물과 독소를 배출한다. 또한 하반신이 차가워서 생기는 소화불량, 생리불순에도 탁월하다. 그러나 잘못된 반신욕은 오히려 몸에 해로울 수 있어, 올바른 방법을 체크하는 것이 중요하다.

1	2	3	4	5
물의 온도는 38℃~40℃로 유지하기 체온보다 살짝 높은 온도가 적정선. 42도 이상으로 넘어가면 교감 신경을 자극해 혈압이 급상승할 수 있다.	20~30분의 시간 지키기 30분 이상 반신욕 시, 몸속 수분을 뺏길 수 있다. 반신욕 전에 물 한 잔을 마시거나 반신욕 도중에 틈틈이 수분을 보충하는 것도 방법.	욕조 덮개 활용하기 상체를 차갑게 해주어야 반신욕의 효과를 극대화할 수 있다. 욕실의 문을 열어 두거나 뜨거운 기운이 올라오지 않도록 덮개를 활용하자.	잠들기 직전은 피하기 잠의 호르몬인 멜라토닌은 체온이 떨어지면서 분비된다. 올라간 체온이 떨어지는데 약 2시간이 소요되므로 자기 직전 반신욕은 피할 것.	확실하게 마무리하기 반신욕 후 찬물 샤워는 금지! 미온수로 가볍게 몸을 씻어준 다음 체온이 쉽게 날아가지 않도록 수면 양말 등을 착용하는 것이 좋다.

위의 5가지 체크 포인트를 확인했다면, 특별한 바디 케어 아이템을 더해 숙면을 물론 바디 피부 정돈까지 한 번에 해결해보자. 달달한 망고 향 바디 워시로 몸을 가볍게 씻어준 다음 바디 로션으로 빠져나간 수분을 채워 마무리하면 된다.

MAGICAL STRETCHING



숙면을 위해서는 어떤 운동이 적합할까? 하루 동안의 피로를 회복시키고 근육을 풀어주는 스트레칭에 대한 효과를 알아왔다.

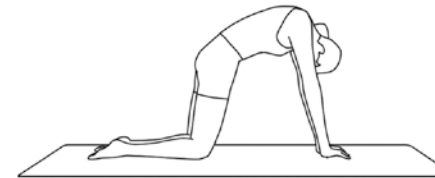


DEEP SLEEP STRETCHING ROUTINE

넒직한 공간도, 폼 롤러나 매트 같은 장비도 필요 없다. 내 몸 하나 누일 잠자리만 있다면 그 위에서 얼마든지 숙면을 위한 스트레칭을 할 수 있다.



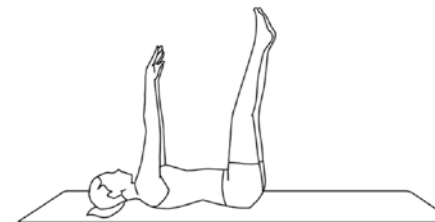
목 스트레칭 목 근육 통증은 숙면에 방해가 된다. 침대에 눕기 전, 가장 먼저 목을 풀어줄 것. 왼쪽 손으로 오른쪽 머리 부분을 잡은 뒤 오른쪽으로 서서히 당겨 근육의 자극을 느끼며 10초간 유지한다. 반대쪽도 같은 자세를 반복한다.



고양이 자세 엷드린 자세에서 양팔과 다리를 어깨 넓이로 벌린다. 숨을 내쉬며 등을 천장으로 끌어 올리듯 둥글게 말아준 다음, 숨을 들이마시며 배와 등을 내린다. 허리와 척추, 등 근육이 풀어지는 것을 느끼며 3~5회 반복한다.



허벅지 늘이기 바른 자세로 등을 대고 누워 다리를 곧게 편다. 한쪽 다리를 굽히고 무릎을 양손으로 잡아 천천히 가슴까지 당겨준다. 엉덩이와 허벅지 뒤쪽 근육이 느껴지도록 잡아당기는데, 이 때 반대편 다리가 바닥에서 들리지 않도록 한다.



모관 운동 누워서 팔과 다리를 수직으로 들어 올린 다음, 힘을 풀고 가볍게 흔들여 준다. 팔다리를 들고 있기 힘들어지면 내려놓고 잠시 쉰다. 동작을 5회 반복하고, 마지막에는 진동을 멈추고 10초 정도 팔다리를 든 상태를 유지하다 내려놓는다.

스트레칭의 효과

- 1 숙면을 돕는다** 건강한 잠을 위해서는 적절한 운동이 필수. 그러나 잠들기 전, 지나치게 격한 운동은 교감신경을 자극해 불면증을 유발할 수 있다. 강도 높은 운동의 경우 자기 전 3시간 이내에는 자제하자.
- 2 스트레스를 해소한다** 긴장된 근육을 이완시키는 과정에서 엔도르핀이 방출돼 스트레스 지수를 낮춰준다. 걱정과 불안, 스트레스는 숙면을 방해하는 가장 큰 요인 중 하나이므로, 스트레칭을 통해 지속적으로 관리해주는 것이 좋다.

TIP



스트레칭의 효과를 극대화하고 싶다면 이너뷰티 제품의 도움을 받는 것도 방법. 슈퍼콜라겐을 매일 저녁 스킨케어 하듯 섭취하는 습관을 들여보자. 밤사이 피부와 몸에 촉촉한 콜라겐을 가득 채워 주어 폭 잔 듯 생기 있는 하루를 가꿔줄 것이다. 스트레칭으로도 해결할 수 없는 불면의 밤이 찾아오면 이지슬립으로 수면 밸런스를 되찾아볼 것. 식품의약품안전처로부터 개별 인정 기능을 인정받은 미강주정추출물이 함유되어 있어 상쾌한 아침을 선사한다.



1 바이탈뷰티 슈퍼콜라겐 밤사이 생기고 촉촉하게 채워 생기와 아름다움을 선사하는 저분자 콜라겐 앰플 25ml×30앰플 / 10만원 **2 바이탈뷰티 이지슬립** 현대인이 겪는 수면 문제를 개선할 수 있도록 도와주는 안심 수면 개선 제품 545mg×90정 / 7만원

the most MEMORABLE GIFT

자연의 아름다움을 담은 토탈 케어 세트



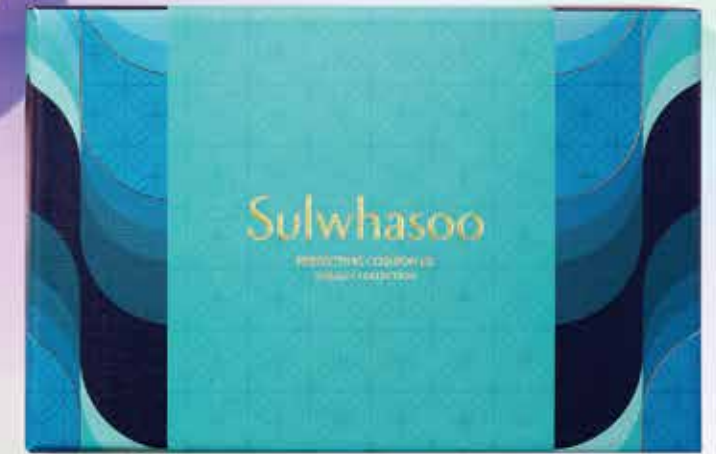
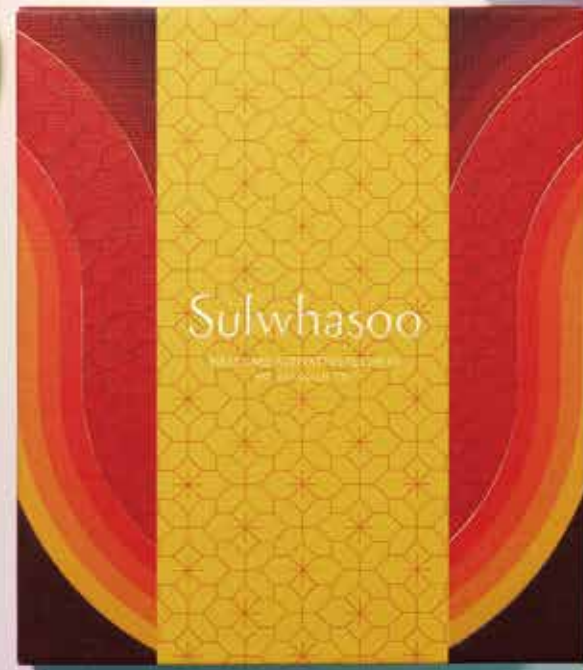
설화수 윤조에센스 홀리데이 세트
 윤조에센스 90ml + 자음생수 15ml + 자음생유액 15ml + 자정토닝팩 30ml / 12만원
설화수 에센셜 립세럼 스틱 홀리데이 세트
 에센셜 립세럼 스틱 2호 + 에센셜 립세럼 스틱 4호 + 에센셜 립세럼 스틱 11호 / 8만원



설화수 핸드크림 홀리데이 세트
 핸드크림 백은향 40ml + 바디로션 백은향 50ml / 3만원
설화수 퍼펙팅쿠션 홀리데이 세트
 퍼펙팅쿠션 15g x 2 + 윤조에센스 8ml + 옥용팩 30ml / 6만5천원



바쁜 일상에 치여 쉽게 달려온 이에게 설화수 컬러풀 홀리데이 컬렉션으로 힐링의 시간을 선물해보는 건 어떨까. 자연을 소재로 한 무늬를 뜻하는 자연산수문에 다채로운 컬러를 담은 이번 홀리데이 컬렉션은 보는 것만으로도 마음이 편안해져 자연과 한 데 어우러지는 듯한 효과를 선사한다. 윤조에센스와 퍼펙팅쿠션, 핸드크림 백은향 등 다채로운 세트 구성으로, 스킨케어는 물론 메이크업과 손의 보습까지 총체적인 케어가 가능하다. 이번 설화수 컬러풀 홀리데이 컬렉션이 지쳐있던 몸과 마음을 따뜻하게 만들어줄 것이다.



상대방을 생각하는 진심 어린 마음이 담긴 선물만큼 기억에 남는 선물이 있을까. 다가오는 연말, 사랑의 온기를 선사할 특별한 선물을 만났다.

Photographer
PARK JI HONG



화려하기만 한 홀리데이 메이크업은 잠시 잊자. 80~90년대 놀이동산과 주사위 등의 오락거리를 레트로한 무드로 재해석한 메이크업 세트라면 연말 파티 속 주인공이 되기에 모자람이 없다. 헤라의 새로운 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스는 영화 <그랜드 부다페스트 호텔>의 그래픽 디자이너와 협업해 소장 가치를 높였다. 벨벳과 테슬이라는 고급스러우면서도 감각적인 소재를 더해 영감을 필요로 하는 아티스틱한 감성을 지닌 이에게 최고의 선물이 될 것이다.

**헤라 홀리데이 컬렉션
롤 더 다이스**
블랙 쿠션 15g x 2 / 5만8천원
루즈 홀릭 벨벳 (벨벳티 레드/벨벳티 브라운) 3g / 3만7천원
멀티 팔레트 (벨벳티 레드/벨벳티 브라운) 10g / 7만5천원



**프리메라 렛츠 러브 망고
리미티드 에디션**
망고 버터 컴포팅 바디 2종 세트 각 380ml + 각 80ml 샘플 / 6만원
망고 버터 컴포팅 핸드크림 3종 세트 (오리지널/소프트 시트러스/리치 플로럴) 50ml x 3 / 3만6천원

의미 있는 소비를 하고 싶다면 프리메라 렛츠 러브 망고 리미티드 에디션이 제격. 인도 자무이에서 생산되는 망고 버터를 사용하고, 판매 수익금의 일부를 망고 모목으로 기부해 자무이 지역의 경제를 활성화한다. 바디 피부를 매끄럽게 가꿔줄 망고 버터 컴포팅 바디 워시와 바디 로션, 핸드크림 세트를 선물하면서 사랑과 희망의 메시지를 함께 전달해보자. 즐거운 느껴지던 계절도 포근하게 다가올 것이다.



NEW HOLIDAY

Photographer KIM TAE SUN
 Model CHEON YE SEUL
 Hair artist KOO HYUN MI
 Make-up artist AMOREPACIFIC LUXURY MAKE-UP TEAM
 Stylist KWAK JEE AH

OH, HOLY RED! LOOK 1



홀리데이를 상징하는 컬러는 단연 레드. 존재 자체만으로도 강렬한 힘을 지닌 레드 컬러는 때로는 사랑스럽게, 때로는 화려한 분위기를 연출하며 다양한 매력을 어필한다. 반짝이는 글리터 레드 아이 섀도로 눈가를 물들이고, 매트한 레드립을 입술에 딱 채워 발라 강렬하면서도 부드러운 홀리데이 메이크업을 연출한다.

1 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 블랙 쿠션 21호 바닐라 하루 종일 화사한 메이크업이 유지되는 메이크업 쿠션 파운데이션 15g×2 / 5만8천원 **2** 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 멀티 팔레트 벨벳티 레드 웨어러블한 컬러와 글리터로 구성된 데일리링 물론 포인트 메이크업으로도 활용 가능한 멀티 팔레트 10g / 7만5천원 **3** 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 344호 벨벳티 레드 빈틈없이 입술을 감싸주는 풍부한 텍스처와 압도적인 컬러감으로 하루 종일 가벼운 벨벳 립을 연출하는 립스틱 3g / 3만7천원

헤라 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 블랙 쿠션 21호 바닐라로 피부를 매트하게 표현한다. 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 멀티 팔레트 벨벳티 레드 컬러를 이용해 눈두덩이 전체를 붉게 물들이고, 글리터가 섞인 레드 컬러를 한 번 더 터치해 반짝이는 눈매를 만든다. 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 344호 벨벳티 레드를 입술 가득 채워 마무리한다.

HOW TO →



OH, MY BROWN!

LOOK 2



브라운 컬러가 부드러운 가을의 컬러라는 편견은 버리자. 골드 컬러와 매치하면 그 어떤 컬러보다 글래머러스하고 우아한 파티 makeup이 완성된다. 브라운 컬러 색도를 눈가에 넓게 펴 바르고, 골드 글리터로 포인트를 주면 시선을 사로잡는 파티의 주인공이 되기에 충분하다. 입술 역시 브라운 컬러를 톤온톤으로 발라 더욱 세련된 룩을 완성한다.



1 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 멀티 팔레트 벨벳티 브라운 웨어러블한 컬러와 글리터로 구성된 데일리든 물론 포인트 makeup으로도 활용 가능한 멀티 팔레트 10g / 7만5천원 **2** 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 460호 벨벳티 브라운 빈틈없이 입술을 감싸주는 풍부한 텍스처와 압도적인 컬러감으로 하루 종일 가벼운 벨벳 립을 연출하는 립스틱 3g / 3만7천원 **3** 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 블랙 쿠션 23호 베이지 하루 종일 화사한 makeup이 유지되는 makeup 쿠션 파운데이션 15g x 2 / 5만8천원

홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 블랙 쿠션 23호 베이지로 결점을 커버하고, 페이스 디자인 브론저로 입체적인 페이스라인을 만든다. 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 멀티 팔레트 벨벳티 브라운 색도를 넓게 발라 음영을 넣고, 골드 글리터로 눈 동공과 언더라인에 포인트를 준다. 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 460호 벨벳티 브라운을 입술 라인을 살려 채워준다.

HOW TO →



COLOR TREND



O N E P E R F E C T R E D



그 어떤 컬러보다
우아하면서도
관능적인 색. 시선을
사로잡는 강렬한 힘을
가진 레드 컬러
트렌드는 이번
홀리데이 시즌에도
계속된다.



Photographer: Support
PARK JI HONG GETTYIMAGES KOREA



RED COLOR VARIATION

토마토 레드, 체리 레드, 버건디 레드 등 다양한 톤의 컬러와 벨벳처럼 보송한 제형, 반짝이는 글로시 제형 등으로 다채로운 변주를 준 레드 룩이 이번 FW 시즌 트렌드의 중심에 있다. 결점 없이 투명한 피부와 레드 립의 조화만큼 세련된 가을 메이크업이 또 있을까? 고혹적인 룩을 연출하고 싶을 때는 립 라이너로 입술 선을 정확히 그린 뒤 입술 가득 레드 립을 채워 바르고, 강렬한 포인트를 주고 싶다면 레드 컬러의 아이라이너나 마스크라로 포인트를 주는 것도 방법! 같은 레드 컬러라도 톤과 텍스처에 따라 다른 분위기를 연출할 수 있다.





1

1 헤라 립 켈크러쉬
388호 가넷 레드
3.5g / 3만7천원
2 헤라 루즈 홀릭 크림
342호 크리스마스 레드
3g / 3만7천원 3 헤라
센슈얼 인텐스 글레이즈
319호 파우트 레드
4.3ml / 3만5천원
4 설화수 에센셜 립세럼
스틱 11호 래디언트
레드 3g / 4만원 5 헤라
센슈얼 틴트 325호 퓨어
레드 5g / 3만5천원 6
헤라 립 디자이너 펜슬
7호 레드 벨룬 1.2g /
2만원 7 헤라 센슈얼
아쿠아 립스틱 335호
쇼킹 스트로베리 3.5g /
3만5천원 8 헤라 루즈
홀릭 매트 155호 로테
로사 3g / 3만7천원



2



3



4



5



6



7



8



9

9 헤라 루즈 홀릭 샤인
338호 윈 퍼펙트 레드
3g / 3만7천원 10 헤라
센슈얼 인텐스 벨벳
172호 벨벳 토마토 4ml
/ 3만5천원 11 헤라
루즈 홀릭 샤인 341호
어메이징 레드 3g /
3만7천원 12 설화수
에센셜 립세럼 스틱 4호
로즈 레드 3g / 4만원
13 헤라 루즈 홀릭 샤인
329호 포피 레드 3g /
3만7천원 14 헤라 루즈
홀릭 크림 297호 플레임
3g / 3만7천원

RED LIP SPECTRUM

홀리데이 메이크업에 시선을 사로잡는 새빨간 레드 립은 역시 빠질 수 없다. 돌체 앤 가바나 쇼에서는 짙은 눈썹과 블랙 캣츠 아이 메이크업에 버건디 레드 립을 더해 관능미를 연출했고, 나임 칸 쇼에서는 페이스 라인을 살린 컨투어링 메이크업에 글로시한 레드 립을 짝 채워 발라 우아한 이브닝 룩을 완성했다. 과한 메이크업이 부담스럽다면, 지방시 쇼 모델들처럼 말간 피부에 레드 립만으로 포인트를 찍 세련된 도시 여성의 매력을 어필하는 것도 방법. 또한 크림미한 텍스처의 레드 립은 조금 더 우아하고 분위기 있는 룩을 연출하기에 좋다. 다채로운 매력의 레드 립 하나로 돋보이는 홀리데이 메이크업을 완성해보자.



10



11



12



13



14

CREATE YOUR REST

특히 매트리스에 관심을 갖게 된 계기가 궁금해요. 가구 디자인을 할 당시에 지금의 식스티세컨즈 매트리스를 만드는 공장에 가게 됐는데, 지금까지 가봤던 공장들과는 느낌이 달랐어요. 공간의 컨디션이라던가, 사장님의 마인드 같은 것들이요. 오래 일한 분들이 많아서 직원분들의 연령대도 높았고요. 믿을만한 곳이라는 생각이 들었고, 때마침 새로운 인생의 목표를 찾기 위해 고민하던 시기였던 터라 과감하게 뛰어들었죠. 그런데 일반 소비자의 시선에서 봤을 때 매트리스는 진입장벽이 높은 것 같더라고요. 본인에게 어떤 소재가 맞는 건지도 모르겠고, 그냥 비싼 게 좋은 것 같고. 선택에 있어 장애를 겪는 분들이 많았어요. 처음에는 얼마나 좋은 소재를 쓰는지, 혹은 어떤 프로세스로 만들어지는지를 강조했는데, 지금은 단순히 저희 제품을 쓰는 고객들이 잘 잤으면 좋겠다는 생각이 전부예요. 잘 자고 나면 다음 날 또 건강

한 하루를 살아갈 힘이 생기니까요.

좋은 인생은 좋은 하루에서 시작하고, 좋은 하루는 좋은 잠에서 시작한다는 문장에 공감해요. 디렉터님이 생각하는 좋은 잠이란 무엇인가요? 사실 '좋다'는 표현 자체가 굉장히 추상적이에요. 그래서 고객들과 내부 구성원들의 의견을 수집해서 좋은 잠에 대한 정의를 내려봤어요. 빨리 누워있고 싶은 잠자리, 하루 일과의 시작과 끝이 되는 곳 등 여러 의견이 있었는데 결론은 휴식에는 답이 없다는 것이었어요. 좋은 잠, 혹은 좋은 휴식이라는 건 결국 본인이 좋아하는 요소들에 둘러싸여서 편히 잠들거나 그 요소들을 즐기며 쉬는 거라고 생각해요. 내가 좋아하는 것 하나하나 채워가는 것이 좋은 휴식인 거고, 그런 휴식이 누적된 삶이 됐을 때 깊고 좋은 잠을 잘 수 있는 거죠. 식스티세컨즈가 잠에서 휴식으로 영역을 확장한 것도 이러한 이유에서예요.

올바른 잠의 파트너를 자처하는 식스티세컨즈의 김한정 브랜드 디렉터는 좋은 잠과 좋은 휴식의 시작은 곧 자기 자신을 이해하는 것에서부터 출발한다고 말한다.

Support 66S LOUNGE
Photographer HOON SHIN



‘Create your rest’라는 슬로건도 그런 맥락에서 나온 건가요? 맞아요. 사실 어떤 사람에게는 밤새도록 클럽에서 춤을 추고 땀을 빼는 게 휴식이 될 수도 있고 또 다른 사람에게는 숲에 가서 캠핑하고 자연을 즐기는 게 휴식이 될 수 있어요. 그런데 우리가 꼭 이렇게 쉬어야 해요, 강요하는 건 너무 억지스럽잖아요. 고객 스스로 자신이 편안해하는 순간과 조건을 알아차릴 수 있도록 해주는 것, 그게 바로 식스티세컨즈의 역할이라고 생각해요. 일반적으로 쉬다고 하면 퇴사를 하고 훌쩍 여행을 떠나는 것과 같이 다 놓아버리는 걸 생각하는데, 사실 그런 방법이 지속 가능한 건 아니잖아요. 경력이나 커리어, 인간 관계를 관리하는 것처럼 쉬에도 관리가 필요하다는 생각이 들었어요. 내가 좋아하는 방법으로 잘 쉬고 나면 세상을 보는 눈도 부드러워지고 자존감도 높아질 수 있지 않을까요? 일상 사이의 충분한 여백이 좋은 잠과 휴식의 씨앗이라고 생각해요.

실화수 진설마스크
강인한 적응의 생명력으로
다음날 아침 더욱 맑고 탄탄한
피부로 가꾸어줄 프리미엄 한방
안티에이징 슬리핑 마스크
80ml / 20만원



내가 무엇을 좋아하는지 스스로 돌아보는 시간이 중요하겠네요. 그런데 사실 현대인들은 그런 시간을 가지기가 쉽지 않아요. 우리나라 사람들은 아무것도 안 하고 쉬는 것에 죄의식이 있는 것 같아요. 악보에는 음표와 쉼표가 있는데, 하나의 음악이 만들어지기 위해서는 음표만 있어서는 안 되거든요. 인생을 하나의 음악이라고 봤을 때 음표는 깨어 있거나 활발히 활동할 때의 리듬, 쉼표는 쉬거나 잘 때의 리듬이라고 볼 수 있는 거예요. 그 균형을 맞춰가는 삶이 건강한 삶이 아닐까요? 그러기 위해서는 쉬는 시간을 먼저 확보해야 해요. 저축이랑 비슷한데, 다 쓰고 남는 걸 저축하려고 하면 돈이 모이지 않잖아요. ‘일주일에 이 시간만큼은 이렇게 운동하면서 쉴 거야’, ‘하루에 커피 한잔하는 30분은 무조건 비워 둘 거야’ 하는 식으로 능동적으로 시간을 확보해두는 게 중요한 것 같아요.

디렉터님은 확보해둔 시간에 무얼 하나요? 일과 육아를 병행하면서 삶의 균형을 맞추기 위해 어떤 노력을 기울이고 있는지 궁금해요. 일주일에 한 번이든 두 번이든, 저만의 시간을 꼭 가져요. 가족들에게 양해를 구한 다음 친구들을 만나서 이야기를 나누거나 좋아하는 공간 혹은 미술관에 가서 시간을 보내죠. 일이 너무 많을 때는 잠시 내려놓고 집에 가서 아이들과 저녁을 먹거나 놀이터에 가서 놀기도 해요. 신기하게, 아이들과 있다 보면 회사에서의 고민이 해결될 때가 많아요. 어떤 사람과 트러블이 있으면 아이들과 흥장난을 하면서 물어보는 거예요. ‘친구랑 이런 일이 있으면 뭐라 그래?’ 그러면 애들은 논리가 단순하니까 ‘싫다고 해! 근데 그냥 싫다고 하면 친구가 상처를 받으니까 사탕을 주면서 미안하다 그래.’ 이렇게 대답하는 식이에요. 그러면 단순한 논리가 소스가 되어서 해안을 얻기도 하고, 되게 무거웠던 문제가 아무것도 아닌 것처럼 보일 때가 있어요.

고민이 있을 때면 그것에 매달리기보다 잠시 떨어져서 생각을 하는 거군요. 그림을 그릴 때 보통은 전체적인 윤곽을 먼저 잡고 디테일을 잡아가는데, 어떤 사람은 눈만 집중적으로 그리기 시작해요. 그러면 그럴 때는 팬츠인데 조금 물러나서 전체적인 구도를 보면 엉망진창인 경우가 많거든요. 한 발자국 물러나는 것만으로도 큰 그림을 볼 수가 있어요. 삶의 균형을 맞추고자 할 때 그 기법을 이용하면 도움이 많이 돼요.



걱정이나 불안은 숙면을 방해하는 가장 큰 요소들 중 하나예요. 자기 전에 마음을 가다듬는 비법이 있나요? 집에 늦게 도착하는 날이면 아이들이 다 씻고 나와 있어요. 그 때 아이들을 안으면 제가 좋아하는 향의 샴푸나 바다 클렌저 향기가 나요. 저는 그 순간이 정말 좋아요. 메이크업을 즐기지 않는 대신 향에 민감하거든요. 두 번째는 자기 전에 메모장에 내일의 일을 적어두고 자는 거예요. 내일 해야 할 것들을 생각하다 보면 잠들기가 쉽지 않잖아요. 그 생각을 바깥으로 꺼내고 머릿속은 비워 두는 거죠. 믿는 구석을 두고 마음 편하게 자면 좀 낫더라고요. 마지막 방법은 저만의 특수성이기는 한데, 집에 세 개의 매트리스가 있어요. 다음날이 조금 신경 쓰인다 싶으면 제가 제일 좋아하는 침대에 가서 자요. 그게 아이가 쓰는 침대라 사이즈가 조금 작은데도 불구하고 편하게 잠들 수 있어요.

인위적인 것보다는 자연스러운 것을 추구하는 것 같아요. 디렉터님이 생각하는 아름다운 사람은 어떤 사람인가요? 지금의 저에게 외적으로 아름다운 것은 더 이상 특별하게 느껴지지 않아요. 얼굴이 예쁘다거나 비율이 좋거나 하는 것들이요. 그보다 자연스러움이 몸에 배 있는 사람들이 있어요. 표정이나 말투, 태도 같은 것들이 자기 담고 원래 그 사람의 캐릭터인 것 같은 사람들이요. 그런 사람이 요즘에는 가장 아름다워 보여요. 물론 외적인 것

식스티세컨즈
60초 안에 잠들고, 60초 더 머물고 싶은 매트리스 브랜드. 차와 디퓨저 등 숙면을 돕는 소품을 큐레이션해 선보이며, 좋은 잠은 물론 휴식에 대한 가치 또한 전달한다.

도 중요하죠. 젊을 때는 여러 가지를 시도해보는 게 좋아요. 사실 그런 것들이 차곡차곡 쌓여서 나만의 아름다움이 완성되는 것이기도 하고요. 나이가 들수록 본인만의 가치관을 가진 사람이 멋져 보이는 것 같아요.

마지막으로, 향장을 보고 있는 많은 여성분들에게 하고 싶은 말이 있다면 부탁드립니다. 누구나 자신만의 아름다움을 가지고 있지만, 나의 아름다움을 표현하는 것에 있어서 서툴고 수줍어하는 분들이 많은 것 같아요. 특히 연령대가 있으신 분들은 ‘나는 나이가 많아서 못해’, 생각하시는 분들도 많은데, 젊다고 아름답거나 나이 들었다고 아름답지 않은 건 아니거든요. 예전에 프랑스에서 어떤 노부부를 봤는데 두 분이 손을 꼭 잡고 이야기하다가 입을 맞추는데 그게 너무 예뻐 보이는 거예요. 현재의 아름다움을 표현하면서 사는 사람들은 나이에 상관없이 정말 아름다워요. 꼭 뭘 사 입거나 뭘 발라야지만 아름다워지는 건 아니에요. 그저 조금만 솔직하게 본인이 원래 가지고 있는 아름다움을 보여주면 좋을 것 같아요. ■



1 프리메라 망고 버터 컴포팅 핸드크림 3종 세트 망고 버터와 호호바 오일이 보습과 영양을 공급하는 핸드크림 세트. 인도 자두이 지역 소녀들의 편지와 그림에서 모티브를 얻은 리미티드 디자인이 인상적이다. 50ml×3 / 3만6천원

2 아모레퍼시픽 타임 레스폰스 인테시브 스킨 리뉴얼 앰플 강력한 그린티 성분이 피부 탄력, 보습을 총체적으로 케어한다. 4주 동안의 집중 케어로 다시 태어난 듯 어려진 피부를 경험해보자. 4pairs / 54만원

3 설화수 윤조에센스 홀리데이 세트 윤조에센스가 홀리데이 시즌을 맞아 알찬 구성으로 돌아왔다. 자음생수, 자정토닝팩, 건분품 3종과 함께 스테디셀러의 진면목을 확인해볼 것. 90ml / 12만원



editor's PICK

Photographer PARK JI HONG

성큼 다가온 홀리데이 시즌을 위해 준비해야 할 한 가지, 빛나는 피부를 위한 11월의 아이템.

4 헤라 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 루즈 홀릭 벨벳 테슬 장식으로 연말 파티의 주인공이 된 듯 시선을 끌어볼 것. 레드와 브라운 컬러로 웨어러블하면서도 유니크한 입술을 연출하기에 좋다. 3g / 3만7천원



5 헤라 홀리데이 컬렉션 롤 더 다이스 멀티 팔레트 홀리데이를 대표하는 레드 컬러와 트렌드 컬러 브라운, 두 컬러로 구성된 홀리데이 팔레트. 레트로 무드를 담은 패키지가 연말 분위기를 한껏 끌어올린다. 10g / 7만5천원



6 바이탈뷰티 슈퍼콜라겐 밤사이 피부에 촉촉한 탄력을 채워주는 콜라겐 앰플. 진한 베리의 향이 느껴져 맛있고 간편하게 섭취할 수 있다는 것이 장점이다. 25ml×30앰플 / 10만원



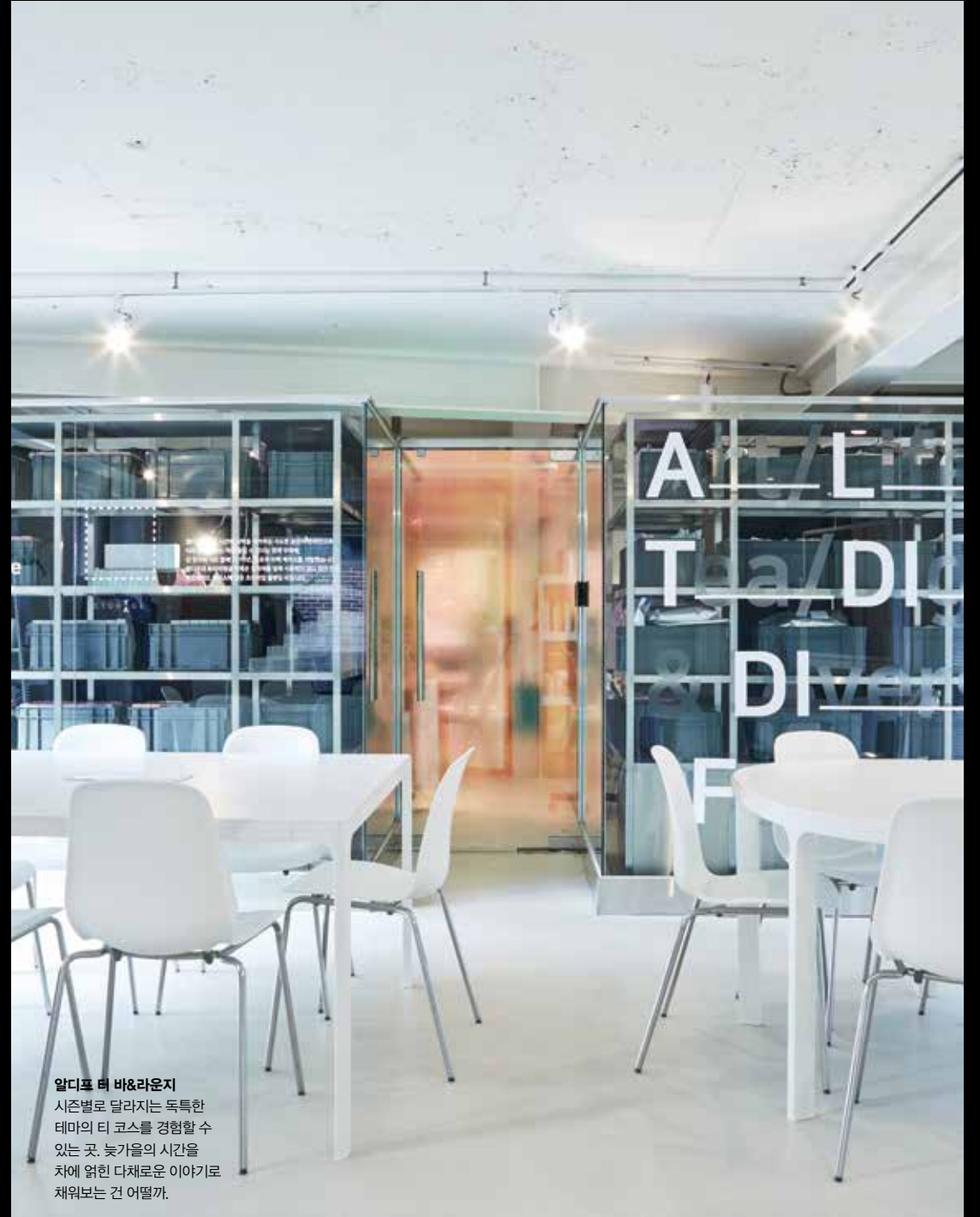
8 헤라 익셉셔널 오드 퍼퓸 도시의 화려하고 찬란한 불빛을 담은 향수로, 감각적이면서도 부드러운 스파클링 시트러스와 관능적인 샌달 우드, 화이트 머스크가 어우러져 중독적인 여운을 남긴다. 30ml / 8만5천원

9 설화수 자음수 퍼펙팅 자음영양단™ 성분이 건강한 피부 바탕을 만들어준다. 젤 타입 스킨으로 부드럽고 빠르게 흡수되며, 촉촉함을 오래 지속해줘 사계절 아이템으로 안성맞춤. 125ml / 5만7천원

7 바이탈뷰티 메타그린 희석이 잦은 연말의 필수품. 아모레퍼시픽만의 녹차 기술로 완성한 녹차 카테킨이 체지방과 콜레스테롤 감소에 도움을 준다. 520mg×90정 / 5만5천원



The LIFE Beauty



알디프 티 바&라운지 시즌별로 달라지는 독특한 테마의 티 코스를 경험할 수 있는 곳. 늦가을의 시간을 차에 얹힌 다채로운 이야기로 채워보는 건 어떨까.

KEEP CALM DRINK TEA



맷돌이 돌아가는 정겹고 투박한 소리, 은은하게 퍼지는 차 향기가 그윽한 곳. 국내 최초로 말차, 홍차, 볶은 녹차를 맷돌로 직접 갈아 제공하는 맷차는 찻잎의 영양분과 풍미가 가득 담기는 '점다법'을 이용해 차를 우려낸다. 취향에 따라 당도 조절이 가능한 밀크티와 맷차의 시그니처인 맷돌로 간 찻잎 가루를 사용한 말차, 초코 타르트 그리고 치즈케이크가 인기 메뉴. 현대적인 인테리어에 다과상 등의 소품으로 전통미를 더한 모던한 공간에서 맷돌로 차를 가는 이색 풍경도 놓치지 말고 감상하자.

맷차

몸과 마음이 차분해지는
11월에는 유독 따뜻한
차 한 잔이 생각난다.
저물어가는 가을의 정취를
만끽하고 싶을 때,
밭길 옮기고픈 티 하우스
일곱 곳을 소개한다.



• 위치 서울시 서대문구 연희로 11나길 7-7
시간 낮 12시-오후 10시 (월요일 휴무)
문의 02-336-4812

Support 맷차, 밀월, 일디프 티 바8라운지, 오렌지리프, 오설록 1979, 오오, 티컬레티브

GREEN TEA & BLACK TEA



오설록 1979



오설록 1979는 아모레퍼시픽의 창업자, 서성환 선대 회장이 한국의 전통 차 문화를 부흥시키고자 한라산 도순 지역의 황무지를 녹차 밭으로 개간한 1979년을 모티브로, 브랜드의 정통성과 진정성을 품격 있게 드러낸 프리미엄 티 룸이다. 제주의 자연과 차의 고급스러움이 묻어나는 이곳의 시그니처 메뉴는 '오설록 1979 애프터눈 티 세트'로, 다채로운 다과와 티를 맛보기에 안성맞춤이다. 한편, 전문 티 소믈리에의 '마스터즈 티 차우림 서비스'는 차로 누릴 수 있는 진정한 휴식이 무엇인지 보여준다.

'밀크티 성지'라 불리는 연남동의 오렌지리프는 한 잔의 차를 제대로 음미할 수 있도록 장소와 도구, 꽃, 향, 디저트가 조화를 이루는데 중점을 두고 있다. 차를 '종합예술'이라 표현하는 오렌지리프는 가장 맛있는 차를 제공하고자 최상의 원재료 사용을 고집하며, '맛있는 밀크티를 만들겠다'는 소신 하나로 시간과 정성, 재료가 배로 들어도 전통 방식의 밀크티 생산을 고수한다. 밀크티 마니아라면 돌아서면 금세 다시 생각날 밀크티 맛집의 명성을 맛보러 연남동으로 향해보자.

오렌지리프



• 위치 서울 마포구 동교로 41길 31
시간 오후 1시-오후 10시(평일),
낮 12시-오후 10시(주말) (월, 화 휴무)
문의 0507-1314-9242



• 위치 서울시 강남구 선릉로 152길 33
 시간 오전 11시-밤 12시
 문의 070-8888-2259

TEA & LIFE STYLE



티컬렉티브



티컬렉티브는 브랜드 디렉팅과 공간 디자인을 전문으로 하는 '아트먼트 데프'이 국내 차 농장과 협업하여 만든 티 브랜드다. 호박, 썩, 감잎, 유자 등 하동의 작은 농장에서 손수 재배한 티를 메인으로 하며 쉽게 접할 수 없는 한국 전통차를 제공한다. 이와 더불어 한국의 문화와 멋이 담긴 모던한 생활용품도 만든다. 편안한 휴식 공간이 되길 바라는 마음으로 구성된 청담 본점은 중정으로부터 들어오는 따뜻한 햇살과 온실 같은 분위기의 테라스 가든에서 아늑함을 느끼기 좋다.

'차를 마시는 작디작은 행동이 곧 세계를 변화시킬 수 있다.' 티&라이프 스타일 브랜드 알디프의 민음이자 이들이 추구하는 가치관이다. 철저한 예약제로 운영되는 브랜드의 쇼룸, 알디프 티 바&라운지는 시즌별로 달라지는 스토리텔링이 담긴 차와 다양한 베리에이션 음료를 코스로 제공하며 기존에 없던 신개념 티 룸을 제안한다. 차에 대해 갖고 있던 틀에서 벗어나 다양하고 맛있는 차를 경험할 수 있는, 그야말로 차의 매력에 퐁당 빠지지 않고선 못 배기게 만드는 공간이다.

알디프 티 바&라운지



• 위치 서울 마포구 외우산로 35길 19
 시간 오전 11시 30분-오후 9시 30분
 (월요일 휴무)
 문의 0507-1315-5033



• 위치 서울시 성북구 동소문로 13가길 71
 시간 낮 12시-오후 10시 (월요일 휴무)
 문의 @millwall_tea

SPACE & TEA



밀월



한옥의 고즈넉함이 묻어나는 소박하지만 정겨운 티 카페 밀월은 젊은 층도 부담 없이 즐길 수 있는 캐주얼한 블렌딩 티를 맛볼 수 있다. 허브, 건조과일이 들어간 가향 잎 차를 중심으로 9가지 티 메뉴가 구성되며, 계절의 변화에 맞춰 라인업이 바뀐다. 직접 주문 제작한 도자기로 만든 고급스런 티 인퓨저에서 우리나라 차, 손수 만든 정성이 가득한 네 종류의 디저트 그리고 아기자기한 플레이팅까지, 천천히 흘러가는 시간 속에서 소소하지만 확실한 행복을 느낄 수 있는 공간이다.

티하우스 오온은 맑고 순수한 제주의 물, 흙, 나무, 돌 그리고 온기를 차에 담아낸다. 또한 청정 자연을 자랑하는 제주의 향기를 고스란히 전하고자 제주에서 채취한 재료로 두고 블렌딩한 차를 제공한다. 포근한 구름처럼 하얀 우유에 곱게 개어낸 말차를 넣은 '말차 오온'은 부드럽고 진한 제주 말차의 진가를 느낄 수 있는 이곳의 대표 메뉴. 일상에 자연스럽게 녹아들 수 있는 '차'를 지향하는 오온에서 진귀한 보약과도 같은 차 한 잔으로 리프레시하는 시간을 가져보자.

오온



• 위치 제주 제주시 신설로 6길 21
 시간 낮 12시-오후 9시 (일, 월 휴무)
 문의 0507-1357-0502



HAVE A GOOD NIGHT

Illustrator
SOKIDAHEE

좋은 잠은 곧 좋은 하루로 이어진다.
몸과 마음을 아름답게 가꾸는데 능한 뷰티 피플
세 명에게 숙면 솔루션을 물었다.



정 재 경
더리빙팩토리 대표



나만의 숙면 솔루션 우선 하루의 에너지를 완전히 연소하려 매우 노력한다. 그래서 잠자리에 들 시간쯤이 되면 이미 반쯤 눈이 감겨 있을 때가 많다. 그럼에도 잠이 오지 않는 날은 있기 마련인데, 그럴 때면 조금 어려운 책을 읽거나 방안을 장식한 식물들을 가꾸는 데 힘을 쏟는다. 침대에 누웠을 때 눈에 잘 들어오도록 배치한 식물들도 숙면에 도움을 주는 장치 중 하나. 스킨답서스, 휘커스 움베라타, 뱅갈 고무나무, 접란, 마지나타 레인보우와 같은 식물들은 보고만 있어도 마

음이 편안해져 저절로 잠이 오는 것 같다.
나에게 좋은 잠이란 물리적 만족도와 감성적 만족도 둘 다 중요하다. 온몸에 긴장을 풀고 이불과 베개에서 풍기는 보습보습한 향기를 맡으며 오늘 하루도 수고했다는 마음으로 나 자신을 인정해줄 때, 기분 좋은 잠에 빠져들 수 있다. 좋은 잠이란 몸과 마음을 알차게 사용하는 데서 오는 선물이다.



이 예 지
MELT 디렉터

나만의 숙면 솔루션 무리해서 자려고 하면 오히려 더 정신이 맑아진다. 그럴 땐 가볍게 스트레칭을 해주는데, 스트레칭은 하루 동안 긴장한 몸의 근육을 이완시켜주고 혈액의 순환을 원활하게 해주어 수면 유도 효과가 있다. 간단한 동작을 몇 번 반복하다가 슬슬 잠이 오는 것 같으면 그때 침대로 올라간다. 그래도 잠이 오지 않는다면 좋아하는 레드 와인을 꺼내 한 잔 가득 따라 마신다. 주로 와인과 환상의 궁합을 이루는 치즈를 몇 조각 곁들여 먹는데, 적당한 취기와 포만감으로 기분 좋게 잠들 수 있다.

나에게 좋은 잠이란 혈압이 낮아 개운하게 일어나는 것이 현실적으로 불가능한 일인 내게는 늘 규칙적인 잠의 양을 유지하는 게 더 좋은 잠이라는 생각이 든다. 쉬는 날이라고 더 많이 자기보다는 매일 일정한 수면 시간을 유지하는 것이 건강한 잠이 아닐까.

조 혜 립
뮤직 콘텐츠 프로듀서

나만의 숙면 솔루션 오랜 시간 불면증으로 고생을 했다. 그러나 이제는 불면증을 가끔 찾아오는 불청객 정도로 인지하고, 자극적이지 않은 내용의 독서를 하곤 한다. 단편을 읽으면 일단 한편을 다 끝내야 한다는 목표 의식이 생기는데, 장편은 애초에 피니시 라인이 한참 후에 있는 마라톤 같아 부담 없이 읽을 수 있어 선호한다. 라벤더 향이 숙면에 도움을 된다는 것은 익히 알려져 있는 사실. 나 또한 라벤더 향초를 즐겨 사용한다. 포근한 향이 침실을 더욱 아늑하게 만들어주고 자연스럽게 잠에 빠져들 수 있도록 도와준다.

나에게 좋은 잠이란 잠든 줄 모르고 잠들었다가 깨어나는 잠. 깨고 나면 침대 한편에 널브러져 있는 알람 시계의 울림조차 달게 느껴진다. 깨끗한 침구, 새로 교체한 베개 커버, 그리고 편안하고 따뜻한 면 잠옷이 함께 한다면 더할 나위 없다.



DESSERT FOR SWEET DREAM

Photographer *Food stylist*
PARK WON KYU BYUN SUN HEE



자기 전에 먹어도 부담스럽지 않은 음식은 없을까?
숙면에 좋은 재료를 넣어 만든 샐러드와 디저트가 오늘 밤 단잠을 선물한다.

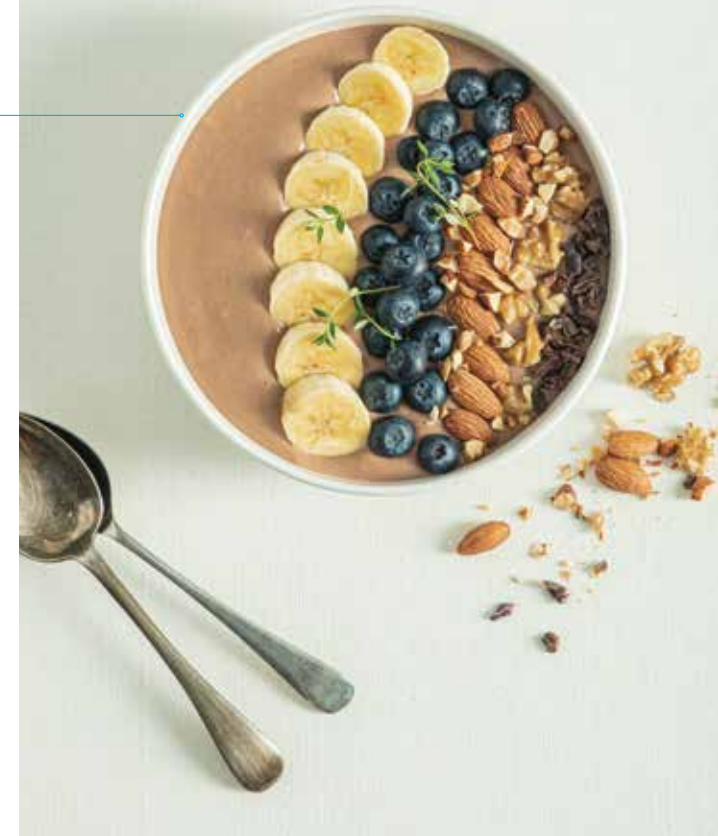
바나나 견과류 스무디 볼

바나나는 숙면을 유도하는 트립토판이 가득하며, 마그네슘과 칼륨이 풍부해 숙면에 도움을 준다. 견과류 역시 숙면에 좋은 일등 공신 재료. 눈과 입이 동시에 즐거운 달콤한 바나나 견과류 스무디 볼로 기분을 좋게 하고, 불면과는 작별하자.

스무디 재료 바나나 3개, 아보카도 1/2개, 카카오 파우더 2큰술, 땅콩버터 1큰술, 메이플 시럽 1큰술, 아몬드 밀크 250ml

토핑 재료 바나나 1개, 블루베리 약간, 견과류 적당량 (호두, 아몬드, 카카오닙스 등)

만드는 법 1 바나나와 아보카도, 카카오 파우더, 땅콩버터, 메이플 시럽, 아몬드 밀크를 믹서기에 넣고 갈아준다. **2** 볼에 스무디를 담고 토핑 재료를 취향대로 올린다.



아보카도 카프레제

무기질과 비타민이 많은 아보카도는 불면증 예방에 탁월하다. 후숙이 잘 된 아보카도에 토마토와 치즈를 곁들인 카프레제 샐러드로 가벼운 저녁은 어떨까? 크리미한 아보카도와 상큼한 토마토, 동글동글 귀여운 보코치니 치즈가 환상의 조합을 자랑한다.

재료 아보카도 1개, 방울토마토 1/2컵, 보코치니 치즈 60g, 바질 페스토 1큰술, 올리브유 2큰술, 소금 약간, 후추 약간, 바질 잎 2장, 발사믹 식초 1큰술

만드는 법 1 믹싱 볼에 반으로 자른 방울토마토, 보코치니 치즈, 바질 페스토, 올리브유, 소금, 후추를 넣고 골고루 섞어준다. **2** 아보카도를 반으로 자른 후 껍질과 씨를 제거한다. **3** 손질한 아보카도에 믹싱 볼에 섞어둔 재료를 담는다. **4** 잘게 썬 바질 잎을 올리고 발사믹 식초를 뿌려 완성한다.

체리 판나코타

체리는 천연 멜라토닌을 풍부하게 함유해 불면증 완화와 생체리듬 조절에 효과적이다. 이탈리아식 푸딩인 판나코타에 상큼한 체리 콤포트를 더하면 보기도 좋고 맛도 좋은 디저트를 완성할 수 있다.

재료 우유 200ml, 생크림 200ml, 설탕 40g, 판 젤라틴 2장 (4g), 민트 잎 약간

체리 시럽 재료 체리 300g, 설탕 60g, 레몬즙 1큰술

만드는 법 1 판 젤라틴을 찬물에 담가 불려준다. **2** 냄비에 우유와 생크림, 설탕을 넣고 온도가 낮은 불에 올려 거품이 살짝 끓어오르면 물기를 짰 젤라틴을 넣고 함께 저어준다. **3** 젤라틴이 다 녹으면 불을 끄고 열을 식힌다. **4** 완전히 식힌 뒤 유리병에 담아 냉장고에서 1시간 이상 보관한다. **5** 반으로 자른 체리와 설탕을 냄비에 넣고 중불에서 20분간 끓여준 후 레몬즙을 넣어 찌는다. **6** 판나코타 위에 식힌 체리 시럽을 올리고 민트 잎으로 마무리한다.



FOR A GOOD SLEEP

제대로, 건강하게
자기 위해 알아야 할 것들



Words
HWANG BYUNG IL, JO SUNG HEUM
Illustrator
JO SUNG HEUM

‘잠 좀 꼭 자고 싶다.’ 수면 부족 국가 1위인 대한민국 사람들의 고민이다. 흔히 ‘미인은 잠꾸러기’라고들 말한다. 의학적으로 증명된 사실이지만, 제대로 실천하기가 만만치 않다. 야근, 회식, 육아, 스트레스 등으로 충분한 수면 시간을 확보하기가 쉽지 않기 때문이다. 아침에 일어나면 찌뿌둥한 상태로 식사도 거른 채 허겁지겁 출근하기 바쁘다. 대중교통에서 화장하는 여성들의 모습은 어느새 낯설지 않은 풍경이 되었다. 건강하고 아름다운 피부와 몸매를 가꾸기 위해 우선되어야 할 것은 일정한 수면 시간을 확보하는 것이다. 질 좋은 수면의 혜택을 누리는 데에는 돈이 들지 않는다. 자연과 가깝게 지내는 단순한 생활습관에서 시작된다.

아침과 낮에 햇빛을 보는 햇빛 샤워부터 시작해보자. 잠의 호르몬인 멜라토닌이 생성되어 잠으로의 초대를 도와준다. 여유가 된다면 아침 산책을 할 때 맨발로 대지와 직접 접촉, 어싱(earthing)을 해보자. 맨발 걷기가 여의치 않다면 손으로 흙을 만지는 등 자연과의 접촉을 자주 해주는 것이 좋다. 몸에 쌓인 정전기가 빠져나가며 심신의 안정에 크게 도움을 주기 때문이다. 규칙적인 운동은 수면에 도움이 되지만, 무리하게 일찍 일어나 운동을 할 필요는 없다. 갑자기 수면시간을 줄이면 호르몬 분비의 균형이 깨지게 되고, 수면 부족으로 식욕을 일으키는 호르몬이 활성화되어 살이 찌는 역효과가 일어날 수 있다. 피곤한 몸과 마음으로 신경이 예민해져 짜증을 내게 되고, 욕구불만 해소를 위해 평소보다 더 많이 먹게 된다. 운동만 대폭 늘려봐야 몸만 피곤하다. 수면 습관, 식습관 개선이 함께 이루어져야 더욱 건강한 잠을 잘 수 있다.

일정한 체온을 유지하는 것도 중요하다. 체온은 해가 뜨는 아침부터 서서히 올라가고 해가 지는 저녁부터 내려간다. 체온이 내려가면서 자연스럽게 잠에 빠지게 되는데, 그렇다고 인위적으로 체온을 낮추면 오히려 수면에 방해가 될 수 있다. 많은 사람이 갈증을 해소하고 졸음을 쫓겠다는 목적으로 찬물 혹은 아이스 아메리카노와 같은 찬 음료를 마신다. 그러나 저체온은 피부에도 좋지 않고, 변비의 원인이 되기도 한다. 정상 체온 36.5도가 건강의 척도이며, 체온 1도가 올라가면 면역력이 30% 높아진다. 좋은 잠의 기본은 건강한 신체이기에, 체온의

중요성을 인지하고 적절한 체온을 유지하기 위해 노력해야 한다. 체온의 밸런스를 알면 건강한 잠의 실마리가 보인다.

체온과 더불어 자율신경계의 리듬 또한 잊지 말고 체크하자. 낮에는 체온 상승을 일으키는 흥분, 기쁨, 분노, 감정 등으로 교감신경이 우세하고, 밤에는 체온 하강을 일으키는 차분, 평온, 고요, 감성 등의 부교감신경이 우위에서 작동한다. 자율신경계의 자연스러운 리듬이 깨지면 불면증으로 발전하게 된다. 컨디션도 영망이 되면서 자신이 바라는 모습과는 영 딴판으로 흘러가게 만드는 원인이 된다.

잠을 줄여서 뭔가를 하기보다, 건강의 기본인 잠을 우선순위에 두고 목표를 향한 시간 디자인을 짜고 실행하는 것이 훨씬 효율적이다. 우선 목표 수면 시간을 정해보자. ‘밤 11시 전에는 잠자리 든다’, ‘하루에 최소 6시간의 수면 시간은 지킨다’는 식으로 말이다. 그런 다음, 깔끔하게 잠자리에 드는 거다. 내일의 일은 내일 고민하면 그만이다. 밤새 고민해봤자 해결되는 것은 없다. 얼굴에 불청객 뽀루지가 찾아와 화장이 잘 받지 않고 몸만 상할 뿐이다.

우리는 친구에게 ‘밥 먹었니?’, ‘밥 한번 먹자!’ 등의 인사를 나눈다. 이제부터 ‘잘 잤니?’, ‘자고 보자!’와 같은 안부 인사를 건네 보는 건 어떨까. 수면은 죽은 시간이 아니다. 몸과 마음을 회복시키는 엄청난 활동 시간이다. 아침에 일어나는 것이 하루의 시작이라고 생각하지 말고, 잠드는 순간부터 시작이라고 생각해보자. 매력 넘치는 아름다운 피부와 몸매는 잠으로부터 시작되며, 나뿐만 아니라 상대방을 기분 좋게 하는 에너지는 바로 자신에게서 나온다.

황병일
네이처슬립연구소 대표로, 수면 칼럼을 통해 좋은 잠의 가치에 대한 메시지를 전하고 있다. 저서로 《나는 자다가 성공했다》, 《우리에게 잠자는 8시간이 있다》 등을 펴냈다.

READING *at* NIGHT

쉽게 잠들지 못하는 밤이면 이리저리 뒤척이다
 괜히 방을 한번 훑기 시작한다.
 이때 침대 한쪽에 놓여 있으면 좋을,
 당신을 위로해줄 책 한 권을 소개한다.



박완서 단편소설 전집 박완서의 작품은 전쟁의 비극이나 중산층의 삶과 같은 무거운 소재를 다루고 있지만, 그만의 위로로 글의 중용을 부단히 맞춘다. 중년 여성의 속내를 들여다보며, 비틀어진 욕망을 바로 잡는 박완서의 시선 덕에 책을 읽으며 가슴이 아리기도 하고, 웃음이 나며, 결국 끝에 가서는 잊고 지냈던 삶에 대한 애착을 다시금 상기한다.
 박완서 / 문학동네

Photographer Location
 HOON SHIN 6oS LOUNGE



사물의 중력 문득 물건이 꼭 들어져 있는 밤이 버겁게 느껴질 때가 있다. 사물이는 건 쉽지만 처분하는 일은 힘든 법이니까. 이 책은 사물의 중력이 사람을 끌어당긴다는 엉뚱한 상상에서 시작하는 이야기다. 화자가 물건을 사들이고 버리는 순환 속도를 부지런히 쫓아가다 보면, 밤은 내가 좋아하는 것으로 가득한 공간이 아니라 내가 좋아하지 않는 것이 없는 공간이 되어야 한다는 명쾌한 해답을 얻게 될 거다.
 이숙명 / 북라이프



슬픔을 공부하는 슬픔 신행철은 함부로 타인의 슬픔을 해석하려 드는 건 어리석은 짓이라고 말한다. 복잡한 내면의 감정에 허덕여 누군가를 붙잡고 한탄하기도 벅찰 때, 이 책은 슬픔을 이해하려 드는 대신, 담담한 위로를 건넨다. 나의 감정을 오롯이 존중해주는 것이 신행철의 위로 방식인 셈. 이 책을 다 읽으면 한 가지 깨달게 될 거다. 우리에게 찾아오는 고독은 어쩌다 밀려오는 것이 아니라 늘 그 자리에 있는 것이라는 사실을 말이다. 신행철 / 한겨레출판사



보이지 않는 도시들 수많은 도시가 태어나고 변화하며 종말을 맞이하는 내용이 담긴 이 책은 도시에서 살아가는 사람이 아닌 도시 그 자체에 주목한다. 평범한 길을 떠나 자신의 여정을 그려가고, 젊은 시절 내가 떠나왔던 길까지 반추하게 만든다. 몽환적이고 판타지 요소가 뒤섞인 도시 풍경을 만나다 보면, 어느덧 나만의 이상적인 도시 풍경을 그리는 자신을 발견하게 될지도 모른다. 이탈로 칼비노 / 민음사



밤이 선생이다 이 책을 한마디로 정의하자면 본질을 꿰뚫어 보는 황현산의 지혜로 써 내려간 책. 황현산에게 밤은 익숙한 규정에서 벗어나 자신을 새롭게 갱신하는 시간이다. 울음과 정의, 아름다운 인간미에 관해 골똘히 생각했던 그의 밤 시간은 이 책 한 권에 함축되었다. 문장마다 강력한 힘이 있어, 책을 펼친 순간부터 꽤 오랜 시간 이 책을 붙들고 있을 것이 틀림없다. 황현산 / 난다



새내기 유령 자신의 임무를 모르지만 곳곳이 하루를 살아가는 유령의 이야기가 우리의 모습과 오버랩된다. 길을 잃은 새내기 유령이 천문학과 만나며 벌어지는 이야기를 담은, 어른을 위한 그림책. 별의 탄생과 파헤치는 환상적인 이야기를 통해, 보이지 않는 저 너머의 세계로 우리를 인도한다.
 로버트 헌터 / 에디시옹장물랭



마음사전 외롭다는 단어를 설명하기 위해 하룻밤을 꼬박 새운 적이 있다는 작가, 김소연. 마음사전은 그런 그녀가 단어 하나하나에 밑줄을 긋고, 주석을 달며 완성한 책이다. 우리가 평소 흔하게 지나쳤던 단어를 다시 끄집어와, 기존 의미에 새로운 의미를 부여한 책. 일상이 무미건조할 때, 김소연의 시선을 빌려 단어의 새로운 정의를 내려보는 건 어떨까.
 김소연 / 마음산책



나는 내 나이가 참 좋다 살다 보면 어떤 인생이 행복한 인생인지 스스로도 답을 내리기 힘든 순간이 온다. 이 책은 제목에서 느껴지듯, 삶에서 권태로운 순간을 맞닥뜨렸을 때 읽으면 좋은 책이다. 노년의 삶을 의미 있고 풍요롭게 만들어가기 위한 길잡이가 되어준다. 책의 마지막 장을 덮었을 땐 어느덧 인생이 더없이 즐거운 경험의 장으로 변해 있을 거다.
 메리 파이버 / 티라미수더북

11월 카운셀러 몰 소식 확인하기

국민 뷰티 어플 뷰티Q가 카운셀러 몰로 더 새로워지고 강력해져 돌아왔습니다!

방관 고객을 위한 온라인 플랫폼 '카운셀러' 어플에서 더욱 흥미로운 콘텐츠와 다양한 뷰티&라이프 상품을 만나보세요.



지금 바로 전용 스토어에
'카운셀러'를 검색하고 설치하세요.
iOS 앱 스토어 이용
안드로이드 플레이 스토어 이용

카운셀러 몰에서 누릴 수 있는 서비스 3



1 마켓

고객 맞춤 상품을 합리적인 가격에 만나볼 수 있는 마켓입니다. 생필품부터 소형가전, 뷰티용품까지 원하는 상품을 타임세일, 1천 원 딜 등의 다양한 혜택을 통해 만나보세요. 오픈 기념, 전 제품 무료배송 이벤트를 진행 중이니 기회를 놓치지 마세요!

2 콘텐츠

카운셀러 몰에서는 뷰티&라이프 상품뿐만 아니라 뷰티 꿀팁과 운세, 여행 정보 등 다채로운 콘텐츠를 만나볼 수 있습니다. 합리적인 쇼핑은 물론 여가활동까지 즐길 수 있는 카운셀러 몰에 놀러 오세요!

3 혜택

친구 초대, 출석 체크, 퀴즈, 리뷰 작성 등의 이벤트에 참여하면 뷰티 포인트로 전환이 가능한 리워드 '클로버'가 주어집니다. 일일 200 클로버 이상 적립 시 바로 전환 가능하며, 매일 밤 12시에 자동 소멸되므로 클로버가 모이는 즉시 전환하는 것을 잊지 마세요!