

# 향/장

## ALL ABOUT BEAUTY

당신을 더 아름답게 할 뷰티 노하우

나이트 케어의 모든 것  
면역력을 위해 체온을 높여라  
미리 만나는 홀리데이

NOVEMBER 2020 VOL.625



**SINCE 1958**

〈향장〉은 1958년 '화장계'라는 이름으로 창간한 이후 현재까지 63년간 625호를 발행하고 있는 대한민국 최초의 월간 뷰티 매거진입니다.



MAIL  
HYANGJANG@MCKKOREA.COM



WEB  
WWW.APGROUP.COM



COPYRIGHT 2020  
AMOREPACIFIC

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

02 NEWS 1주년을 맞은 비타민 앰플	30 PRODUCT 설화수	44 MEN 가을 타는 남자를 위한 스킨케어
04 NEWS 겨울을 위한 필수 스킨케어템	32 PRODUCT 아모레퍼시픽	46 REVIEW 믿고 보는 품평단의 품평 리뷰
06 NEWS-TREND 더티 로즈 메이크업	34 PRODUCT 헤라	48 ICON 흥트의신
08 PRODUCT 미리 준비하는 크리스마스	36 PRODUCT 프리메라	52 PLACE 언택트 시대의 쇼핑, 정기 배송 서비스
12 MAKEUP 설화수의 18번째 실란 컬렉션	38 INGREDIENT 만능 성분, 비타민 C	54 ESSAY 정현주 작가의 아름다운 에세이
18 MAKEUP PLAY 핑크로 물들인 4가지 얼굴	40 HEALTH 면역력을 위해 체온을 높여라	56 EDITOR'S PICK 11월의 강추템
22 SPECIAL 뷰티를 위한 밤	42 SCENTS 패브릭에 어울리는 향	

발행일 2020년 11월 1일 발행 통권 625호 발행인 서경배 편집인 안세홍 발행 (주)아모레퍼시픽 서울시 용산구 한강대로 100 인쇄 (주)태신인쇄 02-853-6574 인쇄인 서명현 제작 문의 노연서 제품 문의 080-023-5454 기획·편집 MCK Publishing Co., Ltd 에디터 최향진, 김희정, 이성진, 안새롬 디자인 www.pentagramgraphic.co

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



# 앰플의 정석

아모레퍼시픽 21년 비타민 연구의 산물. 차가운 바람에 푸석해진 피부를 단번에 회복시켜주는 아이오페의 베스트셀러 비타민 C 앰플이 탄생 1주년을 맞았다.



아이오페  
에이스비타민 C25  
순수비타민 C를 25%  
함유한 안티에이징  
앰플. 피부에 광채와  
브라이트닝 효과를  
선사한다. 23g,  
7만원(방문판매 전용).

일교차가 큰 환절기와 차가운 바람이 부는 겨울에 가장 먼저 찾게 되는 뷰티 제품이 바로 안티에이징 앰플. 이 중 시중에서 쉽게 접할 수 있는 아이템은 잡티를 없애고 피부의 결과 탄력까지 효과적으로 개선해주는 비타민 C 앰플이다. 비타민 C는 강력한 항산화 기능과 브라이트닝 효과를 지녔지만 성질이 불안정한 것이 단점. 출시 1주년을 맞은 아이오페 비타민 앰플이 특별한 이유는 순수한 비타민 C 성분을 온전히 안정적으로 화장품 안에 담아냈기 때문이다.

21년에 걸친 아모레퍼시픽 비타민 연구의 결정체인 아이오페의 비타민 앰플은 수년간의 연구를 거치며 성질이 불안정해 다루기 까다로운 순수비타민 C 성분을 안정화하는 데 성공했다. 또한 비타민 E와 프로레티놀 성분을 담은 시너지 케어로 쫄쫄한 탄력과 깊은 영양감을 선사하는 놀라운 앰플이다.

순수비타민 C를 각각 23%, 25%씩 함유한 비타민 앰플 2종은 출시 1년 만에 8만 명이 넘는 고객에게 선택을 받았으며 재구매율 역시 1위를 기록했다. 성분만 특별한 것이 아니다. 베스트셀러로 자리 잡게 한 힘은 산뜻한 사용감. 촉촉하면서도 빠르게 흡수되는 황금빛 제형은 독자적인 연구로 특허받은 듀얼비타포몰러™ 기술이 있어 구현 가능했다. 느슨한 피부를 감싸듯 밀착해 탄력 있는 피부를 위한 보습막을 형성하는 이층상 제형으로 부드럽게 발리는 건 물론이고, 오일의 영양이 깊숙이 흡수돼 피부가 끈적하거나 화장이 밀리지 않게 한다. 계절이 바뀔 때마다 매번 값비싼 관리를 받거나 스킨케어 제품을 바꾸기는 어려운 일. 아이오페의 에이스비타민 C25 앰플로 아침저녁 꾸준히 홈 케어를 한다면 젊고 탄력 있는 피부를 가지는 일이 그리 어렵지 않을 것이다. **IO**

EDITOR: AHN SAE FROM

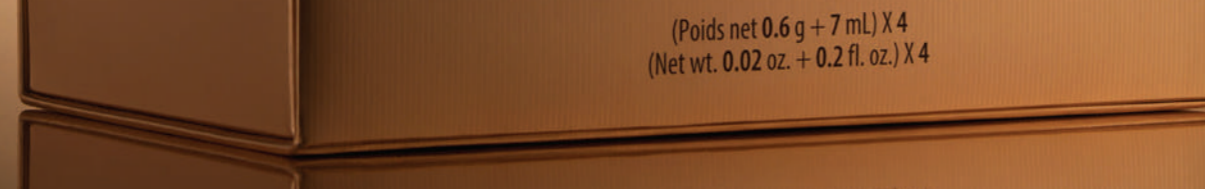
# 입체 리뉴얼 안티에이징

푸석한 피부결과 탄력 저하, 깊은 주름, 칙칙한 안색.

속 시원한 해결책이 없는 다양한 피부 증상으로 고민에 빠져 있는가?

아모레퍼시픽이 2020년 가장 강력한 뷰티 키워드인 입체 리뉴얼

안티에이징을 필두로 강력하게 업그레이드한 타임 레스폰스 4세대 앰플에 주목하라.



**아모레퍼시픽**  
타임 레스폰스 인텐시브 리뉴얼 앰플.  
(앰플 7ml + 파우더 0.6g) X 4ea, 62만원.  
차로부터 탄생한 생명력의 정수  
AbsoluTea™가 EGCG 리뉴얼 파우더와  
결합하여 입체 리뉴얼 안티에이징 효과를  
선사하는 고효능 앰플.

모든 스킨케어 제품의 목적은 안티에이징이라고 해도 과언이 아니다. 이번 시즌의 키워드는 입체 리뉴얼 안티에이징. 얼굴의 다양한 부위는 얼굴의 굴곡과 표정, 생활 습관 탓에 노화 속도와 손상 정도가 제각기 다를 수밖에 없다.

아모레퍼시픽은 이 총체적인 피부 문제를 단번에 개선할 수 있는 입체 리뉴얼 안티에이징에 주목했다. 아모레퍼시픽의 베스트셀러인 타임 레스폰스 인텐시브 리뉴얼 앰플은 피부의 구조에 따라 정교하게 설계한 효능으로 4주 만에 피부의 결과 투명도, 주름과 탄력, 그리고 피부 속 치밀도와 동안을 결정짓는 유스 앵글까지 빈틈없는 입체 리뉴얼 안티에이징 효과를 선사한다. 차로부터 탄생한 생명력의 정수 AbsoluTea™가 그대로 담긴 앰플과 강력한 안티에이징 효능을 지닌 EGCG 리뉴얼 파우더를 사용 직전 혼합하여 일주일에 한 병씩,

총 4주간의 사용만으로도 피부의 시작부터 끝까지 차원이 다른 입체 리뉴얼 안티에이징을 경험하게 된다. 실제로 1회 사용 직후 피부의 거칠기가 10.8% 개선되었고, 4주 사용 후 뺨과 입꼬리의 피부 탄력이 각각 1.5%씩 올라갔으며, 피부 치밀도 또한 1.1% 상승한 결과를 확인할 수 있었다(시험 기관 (주)더마프로).

사용 방법은 간단하다. 일주일에 한 병씩 총 4주 동안 사용할 수 있도록 알맞은 용량으로 나뉜 앰플과 파우더를 사용 직전 혼합하여 얼굴부터 주름이 잡히기 쉬운 목까지 꼼꼼하게 바르면 끝. 앰플과 파우더를 사용하기 20분 전에 미리 혼합해두면 질감이 더욱 농밀해진다. 더 늦기 전에 오늘부터 아모레퍼시픽의 야심작 타임 레스폰스 인텐시브 리뉴얼 앰플로 피부의 시작부터 끝까지 치밀하게 설계한 입체 리뉴얼 안티에이징을 경험해보자. **AD**

EDITOR: AHN SAE FROM



# 더티 로즈 메이크업

말짱고 선명한 핑크가 아니라 흠먼지가 살짝 낀 듯한 더티 로즈 컬러. 이 오묘한 색감을 메이크업으로 완벽하게 연출하기 위해선 빛에 따라 부드러운 광채를 띠는 새틴 베이스 표현이 핵심이다.



GAMBATTISTA VALLI



헤라 센슈얼 스파이시  
누드 볼륨 매트 #252  
누드 크림, 3.5g, 3만5천원.  
입술 주름에까지 얇고  
부드럽게 발리는 제형의  
매트 립스틱.



JACQUEMUS

JACQUEMUS



CHLOE



ALEXANDERMCQUEEN

JACQUEMUS

KENZO

VICTORIA BECKHAM



VICTORIA BECKHAM

DIOR



헤라 글로우 래스팅  
파운데이션 SPF25/PA++.  
21N1 바닐라, 35ml,  
6만5천원. 쉬어 볼류밍  
콤플렉스™로 이뤄져 피부결  
사이에 매끈하게 밀착해  
자연스럽고 투명한 피부를  
연출할 수 있다.

EDITOR: AHN SAE ROM, PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESKOREA.COM, CHOI SEUNG HYUK(제홍)

분홍빛 장미에 흠먼지가 살포시 앉은 듯한 더티 로즈 컬러가 이번 시즌 뺨과 입술을 물들이고 음영을 살리는 데도 활용되며 뷰티 키워드로 자리 잡았다. 핑크와 브라운을 적절하게 섞은 듯한 이 오묘한 색상을 활용한 메이크업은 빈티지한 버트 룩의 업그레이드 버전으로 생각하면 이해하기 쉽다.

버트 룩이 브라운과 베이지, 플럼 등 비교적 어두운 색으로 구성됐다면 더티 로즈는 버트 룩의 빈티지 무드를 핑크에 적용해 일상적이고 생기 있는 표현이 가능하다. 입술에 바르는 건 물론, 양 볼에 음영을 주거나 눈에도 바를 수 있어 이번 시즌 빅 트렌드인 내추럴 베이스 메이크업과 환상의 궁합을 이룬다. 채도가 낮은 컬러로 색조 메이크업을 할 때는 베이스는 최대한 얇고 부드러운 광채를 띠는 화사

한 느낌으로 표현해야 좋다. 빛에 따라 부드럽게 빛나는 새틴 광채 피부의 핵심은 가릴 곳은 가리고 밝힐 곳은 확실히 밝히는 자연스러운 포인트 하이라이팅. 헤라의 글로우 래스팅 파운데이션은 쉬어 볼류밍 콤플렉스™ 기술을 사용해 피부가 원래 좋은 것처럼 광채는 남기고 결점은 완벽하게 가려주는 파운데이션으로 출시 직후부터 베스트셀러 자리를 놓치지 않고 있다. 파운데이션으로 광채 피부를 표현했다면 컬러를 입힐 차례. 더티 로즈 컬러의 가장 큰 장점은 아이, 립, 음영 메이크업에 모두 활용할 수 있는 색이라는 사실이다. 크림 색도나 헤라의 센슈얼 스파이시 누드 볼륨 매트처럼 매트하면서도 피부에 끼는 일 없이 부드럽게 발리는 립스틱을 활용해 블러셔와 립, 아이홀에 두드리듯 발라보라. **10**

# 미리 메리 크리스마스

사랑과 감사의 마음을 전하는 홀리데이 시즌, 선물하기에 제격인

리미티드 에디션과 특별한 패키지로 받는 사람의 마음을 사로잡을 아이템을

소개하니 올 연말 선물은 미리 점검어두길.

photographer PARK JAE YONG

editor CHOI HYANG JIN

WEAR YOUR FANTASY COLLECTION  
FIRSTCARE ACTIVATING PERFECTING SERUM

Sulwhasoo  
FIRST CARE  
ACTIVATING PERFECTING SERUM  
윤조에센스 퍼펙팅

“받는 사람의 피부 타입이나 취향을 모를 때는 설화수 윤조에센스를 선물하면 된다. 국민 에센스라는 수식어가 괜히 붙은 것이 아니다.”

— <마리끌레트> 뷰티 디렉터 윤희진

설화수 윤조에센스 퍼펙팅, 90ml, 13만원.  
(구성품) 윤조에센스 퍼펙팅 90ml, 자음수 퍼펙팅 15ml,  
자음유액 퍼펙팅 15ml, 순행클렌징폼 50ml.

#국민에센스  
#200%만족  
#선물의신

## 설화수 홀리데이 윤조

대한민국 여성이라면, 아니 스킨케어에 신경 쓰는 사람이라면 누구나 사랑하지 않을 수 없는 윤조에센스. 호불호가 갈리지 않고 누구나 만족할 선물을 찾고 있다면 윤조에센스가 제격이다. 2020 홀리데이 윤조는 동서양 환상의 동물들이 전하는 판타지로 홀리데이 시즌의 특별한 감성을 전달하고자 한다. 윤조에센스 정품 외에 자음수유액과 순행클렌징폼까지 담아 그야말로 완벽한 선물이 될 것이다.

AMORE PACIFIC  
VINTAGE SINGLE EXTRACT ESSENCE  
HOLIDAY SET

AMORE PACIFIC

AMORE PACIFIC  
Vintage Single Extract Mist  
Essence d'Extrait Vintage Unique

“자연 발효 차잎 성분을 온전히 담아 이 제품 하나만 발라도 피부가 환하게 깨어나는 느낌이 든다.”

— 뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

아모레퍼시픽 빈티지 싱글 엑스트랙트 에센스 홀리데이 세트, 19만9천원.  
(구성품) 빈티지 싱글 엑스트랙트 에센스 150ml + 빈티지 싱글 엑스트랙트 미스트 50ml.

#향산화파워  
#원조단일성분에센스  
#미스트는신의한수

AMORE PACIFIC  
Vintage Single F...  
Essence d'Ext...  
Vintage Single...  
Essence d'Ext...

## 아모레퍼시픽 빈티지 싱글 엑스트랙트 에센스 홀리데이 세트

맛있는 쌀로 잘 지은 밥이 보약이듯, 기본에 충실한 좋은 화장품은 피부를 위한 보약이다. 발효차 원액 100%로 단일 성분 에센스 붐을 일으킨 주인공이자 아모레퍼시픽의 베스트셀러인 빈티지 에센스가 대표적이다. 아모레퍼시픽에서는 오리지널 빈티지 에센스와 함께 홀리데이 시즌에만 특별하게 만날 수 있는 빈티지 미스트를 담은 리미티드 에디션을 선보인다.



“반짝이는 미러와 쿠션 케이스를 열면  
켜지는 LED 조명, 그리고 빨강 퍼프까지.  
홀리데이 시즌의 흥겨운 분위기와 어울리는  
특별한 선물같이 느껴진다.”

-프리랜스 에디터 안새롬

헤라 아이글로우미 블랙 LED 쿠션 스페셜 듀오 SPF34/PA++,  
15g×2, 6만5천원.

#아침피부그대로  
#LED조명피부  
#얇지만강력한커버핏

**헤라 아이글로우미 블랙 LED 쿠션**

올해 6월 출시 직후 각종 어워드를 석권하며 놀라운 판매고를 기록한 쿠션 파운데이션. 얇고 가볍게 발리면서도 놀라운 커버력을 보여주고, 부드럽게 밀착해 완벽하게 고정되는 더블 레이어가 24시간 동안 견고하게 지속돼 소비자의 마음을 단박에 사로잡은 것이 비결. 뚜껑을 열 때마다 LED 조명이 자동으로 켜져 메이크업하는 재미까지 더해주는 특별한 제품이다.



“남자에게 꼭 필요한 기본에 충실한 제품.”

-아트디렉터 김정남

헤라 옴므 블랙 퓨리파잉 클렌저, 125g, 2만5천원.  
헤라 옴므 블랙 퍼펙트 스킨, 120ml, 5만5천원.  
헤라 옴므 블랙 퍼펙트 로션, 120ml, 5만5천원.

#남자피부필수템  
#활력피부  
#그를위한선물

**헤라 옴므 블랙 퓨리파잉 클렌저 & 블랙 퍼펙트 스킨, 로션**

남자친구나 남편, 아버지를 위한 선물 아이템을 찾고 있다면, 헤라 옴므 블랙 라인을 추천한다. 클렌징부터 스킨 로션 그리고 플루이드까지 남성 스킨 케어를 위한 필수 아이템과 막강한 제품력까지 구비되었기 때문.

photographer KIM SUN HYE  
editor CHOI HYANG JIN



# 시대를 초월한 아름다움 설화수 실란

우리 전통의 아름다움을 독창적이고 특별한 모습으로 매년 소개해온 설화수 실란 컬렉션.  
올해로 열여덟 번째를 맞는 2020 실란 컬렉션을 소개한다.



## 2020 실란

2020 실란 컬렉션의 모티프가 된 것은 옛 여인들의 검은 머리카락을 장식하던 떨장. 화려하고 아름다운 떨장의 장식 요소를 주얼리 브랜드 jiye shin의 디자이너 신지예, 신재은 자매가 컨템포러리한 모습으로 탄생시켰다. 유색석과 솔을 장식한 용기가 정교한 파인 주얼리를 연상시키는 실란 컬렉션은 콤팩트와 컬러 팩트 2종으로 구성된다. 검정 솔이 달린 실란 콤팩트는 투명하고 맑은 피부 표현을 돕고, 터키석 색 솔이 달린 실란 컬러 팩트는 피부에 자연스러운 생기를 불어넣고 윤곽을 정돈해준다.





### GLOW COLOR LOOK

설화수 퍼펙팅 파운데이션으로 깨끗하게 정돈한 피부에 실란 컬러 팩트의 피치 톤 블러셔를 광대뼈 부위와 눈두덩이에 가볍게 바른다.  
그 뒤 세이딩 파우더를 얼굴 전체를 쓸어준다는 느낌으로 바르고, 하이라이터로 이마와 C존을 가볍게 터치하면  
고급스러운 광택으로 은은하게 빛나는 컨투어링 메이크업이 완성된다.

설화수 실란 컬러팩트. 9g, 18만원.



설화수 실란 콤팩트. 9gx2, 18만원.

MODEL: YOU KIM  
 MAKEUP: JAMIE YOON, KIM DONG HYUN, JANIE PARK (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM)  
 HAIR: LEE HYE YOUNG, STYLING: PARK MI KYUNG

CLEAN & NATURAL LOOK

설화수 퍼펙팅 파운데이션을 얼굴에 소량 펴 발라 속까지 촉촉한 느낌의 내추럴한 피부로 표현한다. 설화수 실란 콤팩트를 퍼프나 브러쉬에 약간 묻혀 얼굴 전체에 가볍게 바르면 모공까지 매끄럽게 정돈된 깨끗하고 완벽한 베이스 메이크업이 완성된다.



## 처음 만나는 핑크

핑크를 사랑스럽기만 한 컬러라고 생각하면 오산. 소녀 느낌의 여릿한 핑크부터 섹시한 버건디 핑크까지. 4가지 무드로 변신한 핑크 메이크업을 소개한다.

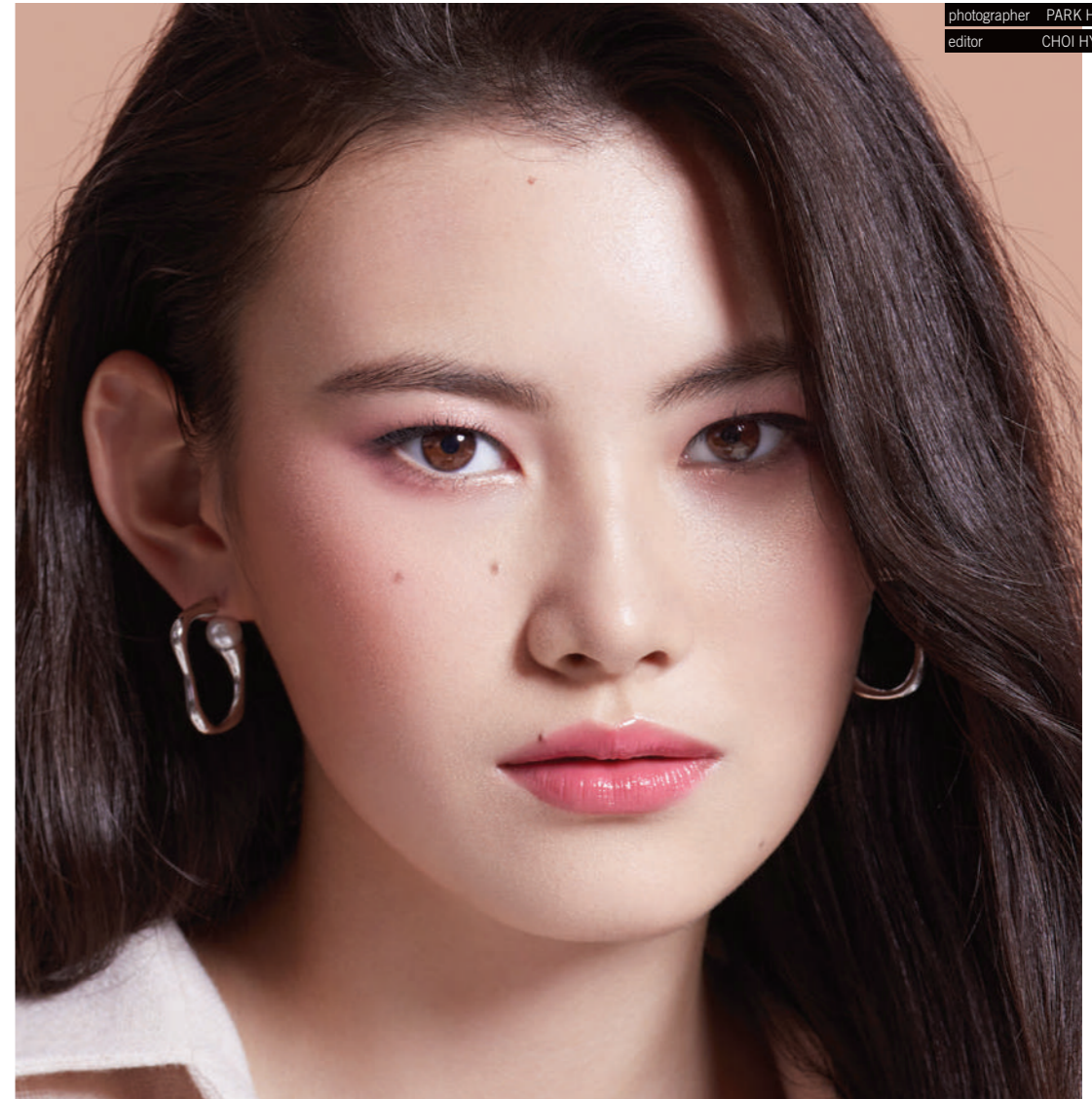
### PURE PINK

투명하게 발색하는 연한 핑크 컬러로 눈과 볼, 입술을 물들이는 원 톤 메이크업은 자연스럽게 수줍은 소녀처럼 가녀리고 어려 보인다.



헤라 글로우 래스팅 파운데이션 SPF25/PA++ 35ml, 6만5천원.  
헤라 센슈얼 스파이시 nude 글로스 #105 큐리어스 보이, 5g, 3만5천원.  
헤라 섀도 듀오 #8 버블리, 4g, 3만8천원.

- step 1 헤라 글로우 래스팅 파운데이션을 얼굴에 얇게 펴 바른다.
- step 2 헤라 섀도 듀오 #8 버블리 중 로즈 퀴츠 컬러를 눈두덩이와 양볼에 가볍게 발라 그라데이션으로 표현한다.
- step 3 입술에 헤라 센슈얼 스파이시 nude 글로스 #105 큐리어스 보이를 발라 마무리한다.



photographer PARK HYUN JIN  
editor CHOI HYANG JIN

### GLAM PINK

채도가 낮은 핑크 톤의 MLBB 립스틱을 진하게 바르고, 눈가에 핑크빛 음영을 더하면 글래머러스한 분위기의 여신 룩이 완성된다.



설화수 퍼펙팅 파운데이션 SPF17/PA+ 35ml, 7만원.  
헤라 아이 디자이너 펜슬 #1 블랙, 0.35g, 2만5천원.  
헤라 루즈 홀릭 익셉셔널 #116 드레시 로즈, 3g, 3만8천원.

- step 1 설화수 퍼펙팅 파운데이션을 얼굴에 얇게 펴 바른다.
- step 2 헤라 아이 디자이너 펜슬 #1 블랙으로 아이라인을 도통하게 그려 깊이 있는 눈매를 연출한다.
- step 3 헤라 루즈 홀릭 익셉셔널 #116 드레시 로즈를 입술에 듬뿍 바르고, 손끝에 살짝 묻혀 양볼에 터치해 홍조를 더한다.



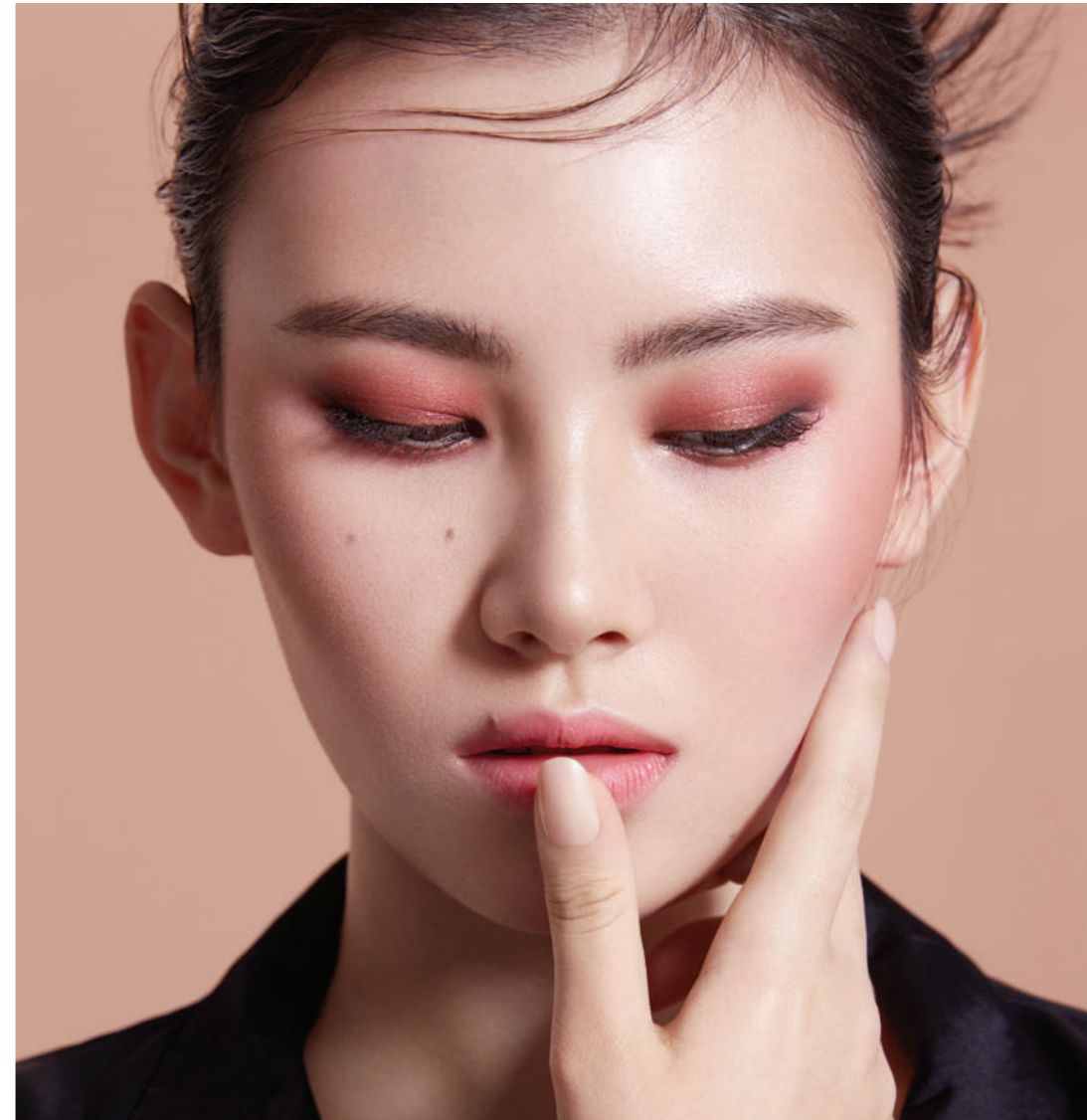
### MODERN PINK

깨끗한 피부와 정갈한 눈썹에 선명한 핑크 립스틱 하나만 발라도 시크하고 도시적인 이미지를 쉽게 연출할 수 있다.



헤라 블랙 파운데이션 SPF15/PA+, 30ml, 6만원.  
헤라 센슈얼 스파이시 nude 볼륨 매트, #115 핑크 솔트, 3.5g, 3만5천원.  
헤라 브로우 디자이너 오토 펜슬, #33 브라운, 41.4mm, 1만8천원.

- step 1 헤라 블랙 파운데이션을 얼굴에 펴 발라 보송하고 깨끗한 피부로 정돈한다.
- step 2 헤라 브로우 디자이너 오토 펜슬 #33 브라운으로 눈썹 하나하나를 심듯이 섬세하게 눈썹을 그린다.
- step 3 헤라 센슈얼 스파이시 nude 볼륨 매트 #115 핑크 솔트를 입술에 꼭 채워 풀 립으로 바르면 완성.



### SENSUAL PINK

붉은 기가 강한 버건디 핑크 컬러로 눈가를 물들여볼 것. 파티 메이크업으로 손색없을 정도로 화려하고 강렬할 뿐 아니라 트렌디한 룩이 완성된다.



헤라 블랙 쿠션 SPF34/PA++, 15gX2, 5만5천원.  
헤라 섀도 듀오, #12 페피, 4g, 3만8천원.  
헤라 센슈얼 스파이시 nude 볼륨 매트, #412 에티켓, 3.5g, 3만5천원.

- step 1 헤라 블랙 쿠션을 얼굴에 얇게 발라 투명하면서도 결점 없는 피부로 정돈한다.
- step 2 헤라 섀도 듀오 #12 페피 중 버건디 컬러인 크림슨을 바르고, 눈두덩이 한가운데 샴페인 컬러를 터치해 핑크빛을 더한다.
- Step 3 입술에 헤라 센슈얼 스파이시 nude 볼륨 매트 #412 에티켓을 발라 마무리한다.

PHOTOGRAPHY: CHOI SEUNG HYUK (제움),  
MODEL: LAVINIA, MAKEUP: JAMIE YOON, CHA MINKYUNG (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM),  
HAIR: PARK CHANG DAE, STYLING: PARK MI KYUNG

# 나이트 케어의 모든 것

종일 마스크 속에 갇힌 가려운 피부부터 거칠어진 손발과 퉁퉁 부은 다리까지.

진정과 회복, 재생의 성패가 바로 이 시간에 달렸다. 잠자리에 들기 전

30분간 약간 부지런을 떠는 것만으로도 어제보다 젊고 건강한 몸과 피부를 가질 수 있음을 명심할 것.



## 피부 리셋은 각질 케어에서 시작된다

젊고 건강한 피부는 평균 28일을 주기로 교체된다. 피부 속 가장 깊은 기저층에서 새로운 피부가 생겨 바깥쪽을 향해 조금씩 밀려나다 마침내 피부 표면에 도달해 그곳에서 약 2주간 머문 뒤 각질이 돼 떨어진다. 이것이 바로 '피부 턴오버'다. 문제는 나이 들면서 이 턴오버 주기가 점점 길어진다는 사실. 각질이 제때 떨어져나가지 않으니 피부색은 점점 탁해지고, 묵은 각질이 쌓여 제아무리 좋은 화장품을 발라도 밀 빠진 독에 물 붓는 격으로 유효 성분이 제대로 흡수되지 못한다. 모든 피부 관리에 앞서 각질 관리가 필요한 이유다. 나이트 케

어도 마찬가지. 그렇다고 이태리 타일로 벽벽 벗겨 내는 것은 절대 금물이다. 자극은 최소화하면서 인위적으로 각질을 없앨 수 있는 두 가지 방법이 있다. 하나는 일주일에 두세 번, 잠자리에 들기 전 샤워를 마치고 샤워 부스에 증기가 가득한 상태에서 스크럽, 필링, 고마주 팩 같은 각질 제거제를 사용하는 것. 증기로 각질과 피지가 부드러워진 상태라 자극 없이 쉽게 제거할 수 있다. 피부가 매우 예민한 편이라면 매일의 스킨케어 단계에 각질 제거 기능이 약간 있는 제품을 추가하는 것 또한 유효한 방법이 될 수 있다.

- 1. 아모레퍼시픽 트리트먼트 엔자임 필 클렌징 파우더**  
식물성 효소 성분이 모공 속 노폐물과 묵은 각질을 부드럽게 씻어내주는 클렌징 파우더. 50g, 6만원.
- 2. 프리메라 페이스 마일드 필링**  
묵은 각질을 부드럽게 제거해 피부결을 매끄럽게 가꿔주는 필링젤. 150ml, 3만원.
- 3. 프리메라 페이스 인텐시브 필링**  
식물 유래 셀룰로오스와 멜팅 스크럽으로 개운하게 묵은 각질을 제거할 수 있다. 150ml, 3만원.
- 4. 아모레퍼시픽 빈티지 싱글 익스트랙트 에센스**  
자연 발효와 숙성을 거친 발효차 원액의 항산화 성분이 피부를 맑고 매끄럽게 개선해준다. 120ml, 17만원.

## 낮 동안 손상된 피부를 재생하라

자외선부터 미세먼지, 담배 연기, 각종 스트레스까지, 아침의 스킨케어가 이들로부터 피부를 방어하는 데 집중한다면, 나이트 케어의 핵심은 손상된 피부 세포의 회복과 재생에 있다. 특히 피부 노화의 원인이 되는 활성산소의 활동을 억제하고 손상

된 피부 세포에 영양과 수분을 공급하는 것이 급선무다. 일상에서 맞닥뜨린 각종 스트레스 상황에 극도로 예민해진 피부를 마치 리셋 버튼을 누른 듯 빠르게 치유해줄 효능이 강력한 안티에이징 에센스나 리페어 세럼을 세안 후 토너 다음 단계에

발라보자. 험난하다 못해 바이러스까지 창궐한 거친 바깥세상에서 지칠 대로 지친 피부를 어르고 달래 빠르게 치유해줄 것이다. 우리가 잠자는 동안 이루어지는 피부 본연의 세포 재생 과정에 완벽한 시너지 효과를 더해주는 것은 물론이고!



헤라 화이트 프로그램 캡슐 앰플  
7.7g×6ea, 16만원.



헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼  
단 하루만에 변화가 보이는 놀라운 노화 개선 효과의 셀 세럼. 40ml, 9만5천원.



설화수 자율생에센스 채우고 세우고 당기는 3중마이크로 타겟팅 탄력 에센스. 50ml, 20만원.



설화수 윤조에센스 퍼펙팅 강력한 안티에이징 효과의 부스팅 에센스. 90ml, 13만원.



리리코스 마린 하이드로 앰플 EX 오리지널  
촉촉하고 건강한 피부를 위한 집중수분 공급 프로그램. 5ml×12ea, 11만원.



프리메라 알파인 베리 워터리 크림  
지친 피부를 진정시키고 컨디션을 회복해주는 크림. 50ml, 3만9천원.



헤라 화이트 프로그램 캡슐 앰플  
비타민C를 특허미백성분 멜라솔브로 코팅해 기미잡티 케어에 효과적인 앰플 프로그램. 7.7g×6ea, 16만원.

## 환절기의 피부를 위한 보약 한 첩

피로가 쌓이고 몸이 엉망인 상태에서 가장 먼저 변화를 보이는 건 다름 아닌 낮빛. 환절기만 되면 수시로 듣는 '무슨 걱정이 있느냐'는 말을 더 이상 듣고 싶지 않다면, 엉망이 된 피부 컨디션을 빠르게 회복시켜줄 스킨케어 조력자가 절실하다. 2주 혹은 한 달 단위의 앰플 프로그램이나 자기 전 도통하게 발랐다가 다음 날 아침에 씻어내기만 하면 되는 수면 팩이 바로 그 주인공. 잘 지은 보약을 한 첩 먹은 듯 피부에 단단한 힘을 더해줄 것이다. 피부가 제 컨디션을 잃고 엉망으로 망가졌거나 강력하고 빠른 피부 개선이 필요한 큰일을 앞두고 있다면 유분이 적은 수분 크림을 팩처럼 두툼하게 바르는 것도 도움이 된다.



**프리메라  
오가니언스  
아이크림**  
발아옥미  
추출물의 풍부한  
영양 성분이  
눈가에 생기를  
불어넣는다.  
30ml, 3만8천원.

**헤라 콜라겐  
아이-업 크림**  
콜라겐을  
지속적으로 공급해  
눈가를 탄력있게  
가꿀 수 있다. 25ml,  
6만5천원.

**헤라 에이지 어웨이  
콜라제닉 아이크림**  
존속하게 밀착하는  
밤 제형의 눈가 결 제거 크림.  
25ml, 10만원.

## 야근 전문가는 따로 있다

점점 데이용과 나이트용 화장품을 따로 구분하지 않는 추세지만, 그렇다고 해도 이른바 권장 사용 시간대는 존재한다. 낮 동안 쓰기에 부적합하거나 저녁 시간에 사용하면 보다 효과적인 제품이 있는 것이다. 대표적인 것이 바로 레티놀 성분 화장품이다. 레티놀은 주름 완화 효과가 탁월하지만, 자

외선에 쉽게 산화해 아침보다 저녁에 바르는 것이 안전하다는 것이 전문가들의 중론. 뽀루지나 여드름 같은 스팟 케어 제품도 저녁 시간에 바르는 것이 효과적이다. 잠이 조금만 부족해도 금세 뽀루지가 돋는 예민한 체질이라면 나이트 케어 마지막 단계에 스팟 트리트먼트를 사용하는 것이 좋다. 먼

봉으로 트러블 부위에 도통하게 바른 뒤 폭 자고 나면 언제 그랬느냐는 듯 다음 날 아침 트러블이 가라앉아 있을지 모른다. 아로마테라피나 림프 마사지도 일과를 마무리하는 저녁 시간에 하는 것이 하루 동안 쌓인 독소를 배출하는 효과가 있어 추천할 만하다.



**아이오펜 레티놀  
엑스퍼트 0.3%**  
함량 높은  
레티놀 성분이  
확실한 주름 완화  
효과를 가져오는  
안티에이징 세럼.  
20ml, 13만원.



**프리메라 와일드  
피치 스팟  
트리트먼트**  
트러블 부위에 직접  
바르는 밤 전용  
트리트먼트. 15ml,  
2만5천원.



**프리메라 에센셜 마사지 크림**  
부드럽고 촉촉한 텍스처의 마사지 크림.  
250ml, 2만5천원.



**설화수 백옥 보석 마사제**  
피부의 긴장과 뭉친 근육을 푸는  
데 유용한 100% 백옥 마사제.  
105g 이상, 24만원.

## 두 눈에 충분한 휴식을 주어라

관련 연구에 따르면 우리 눈은 하루 동안 무려 1만 5천 회 정도 깜박인다. 어디 이뿐이라. 찡그리거나 놀라고 웃는 사이에도 눈과 눈가는 끊임없이 움직인다. 그러니 저녁이면 눈가가 뻥하고 주름이 도드라질 수밖에! 하루 종일 바쁘게 제 역할을 다하

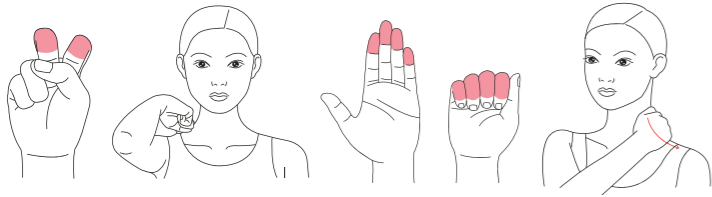
느라 힘든 눈가를 위해 잘 만든 전용 제품이 필요한 이유다. 아이 케어 제품은 가볍거나 농밀한 제형으로 다양하게 출시되는데, 요즘처럼 낮과 밤의 기온차가 심하고 건조한 바람이 불기 시작할 무렵에는 보습력과 지속력이 모두 뛰어난 크림 타입 제

품이 유용하다. 한 번에 두껍게 바르기보다는 시간 차를 두고 여러 번 가볍게 덧바르는 것이 요령. 제품을 바를 때는 손가락으로 가볍게 톡톡 두드려 혈류를 자극하는 마사지를 곁들이면 효과를 높일 수 있다.

## 숙면을 부르는 셀프 마사지를 습관화하라

자정이 넘도록 이어지는 야근과 끝이 보이지 않는 집안일을 하느라 올바른 수면 습관과 거리가 먼 올빼미족이라고? 그렇다면 수면의 질을 한 단계 올려주는 숙면 마사지를 매일의 저녁 루틴에 추가하자. 어깨와 팔다리가 한결 가벼워 마치 럭셔리 호텔의 침대에 누운 듯 숙면을 보장해줄 것이다.

### 5분 셀프 나이트 마사지



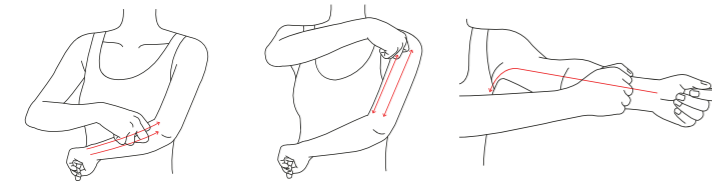
#### for 어깨와 목

1. 어깨 중간에 붓듯하게 솟은 부위를 주먹으로 지그시 눌러 풀어준다. 2. 쇠골 안쪽의 움푹 들어간 부분을 손가락으로 꼭꼭 눌러준다. 3. 뒀힌 어깨를 목에서부터 바깥쪽으로 가볍게 쓸어 풀어준다. 4. 쇠골 안쪽의 움푹 들어간 부분을 바깥쪽으로 쓸어준다. 5. 반대쪽 어깨와 목도 같은 동작을 반복한다.

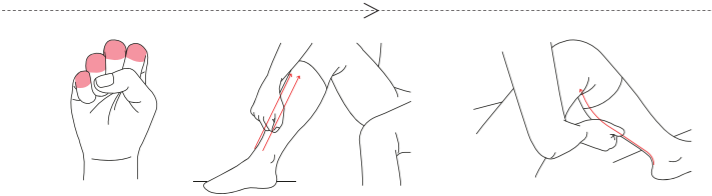


#### for 팔

1. 손끝으로 어깨 끝과 팔 옆의 지압점을 가볍게 누른다. 2. 검지와 중지의 마디를 이용해 팔 근육을 위아래로 밀어주며 마사지를 한다.



3. 팔뚝 부분도 마찬가지로. 4. 팔 안쪽도 아래에서 위로 쓸어 올리며 지압한다. 5. 반대쪽 팔도 같은 동작을 반복한다.



#### for 다리

1. 의자에 앉아 무릎을 세운 뒤 다리 바깥쪽을 쓸어 올린다. 2. 발꿈치부터 무릎 뒤쪽까지 종아리를 가볍게 쓸어 올린다.



3. 무릎 위에서부터 골반까지 허벅지 바깥쪽을 쓸어 올린다. 4. 반대쪽 다리도 같은 동작을 반복한다.

## 샤워로 하루의 피로를 씻어라

개개인의 취향이나 생활 습관에 따라 목욕하기에 알맞은 시간대에 대한 의견이 분분하지만, 요즘처럼 바이러스가 위협하는 팬데믹 상황에서 정답은 하나다. 바로 집에 돌아온 직후! 귀가 후 미세먼지와 매연, 바이러스의 공습을 받은 머리카락을 비롯해 온몸을 바로 씻어내는 것은 건강뿐 아니라 개인위생을 지키는 데도 무척 중요하다. 하루 동안 쌓인 피로를 풀기에도 저녁 샤워만 한 것이 없다. 샤워 젤을 바르고 부드러운 거품으로 온몸을 마사지한 뒤 따뜻한 물로 헹구는 것만으로도 원활한 혈액순환과 숙면에 도움이 된다. 이때 잠깐이라도 족욕이나 반신욕을 하면 금상첨화다.



**프리메라 망고 버터 컴포팅 바디워시**  
보습력이 풍부한 망고 버터와 호호바 오일을 함유한 바디워시. 380ml, 2만8천원.



**헤라 벨벳 나이트 퍼퓸드 샤워 젤**  
부드러운 플로럴 오리엔탈 계열의 향으로 저녁에 샤워할 때 쓰기 좋은 젤 타입 세정제. 270ml, 4만7천원.



**프리메라 후리엔 후리민감한 Y존을 깨끗하게 관리하기 위한 여성 청결제.** 200ml, 2만7천원.



**프라도어 퍼스웨이드 바디오일 퍼퓸드 05**  
고급스러운 시트러스 바닐라 향의 바디 퍼퓸. 100ml, 6만7천원.



**프라도어 퍼스웨이드 바디오일 퍼퓸드 06**  
제취는 제거하고 파우더리하고 포근한 향을 남기는 바디 퍼퓸. 100ml, 6만7천원.

## 숙면보다 좋은 나이트 케어는 없다

제아무리 좋은 나이트 트리트먼트 제품을 잔뜩 갖춰놓고 정성껏 바르다고 해도 폭 자는 것만큼 효과적이진 않다. 잠자리에 들기 전 마지막으로 숙면을 방해하는 요소는 없는지 점검한다. 찬 바람이 부는 계절일지라도 실내 온도는 18~22°C, 습도는 60~70%가 적당하다. 수면을 방해하는 빛은 최소한으로 차단하고, 적어도 침대 위에서는 스마트폰을 멀리하는 습관을 기른다. 마지막으로 꿀잠을 보장하는 부드러운 향의 바디 퍼퓸이나 방향제를 몸이나 베개 등에 뿌려 숙면을 위한 분위기를 갖는다.

MODEL: JUNG HOI LYN, MAKEUP: JAMIE YOON, KIM DONGHYUN, JANE PARK (AMORE PACIFIC LUXURY MAKEUP TEAM), HAIR: LEE HYE YOUNG, STYLING: PARK MI KYUNG, ASSISTANT: KIM SEUL KI (CONTENT ME)



# 기본부터 탄탄하고 촉촉하게

최첨단 테크놀로지로 무장했다고 하더라도 스킨케어 제품의 기본은 간단하다. 보습과 탄력 강화. 설화수의 탄력영양크림과 수분영양크림은 직관적인 이름에 걸맞게 기본에 충실한 제품이다.

photographer PARK JAE YONG  
editor CHOI HYANG JIN

수분영양크림  
속 당김이 해소된 느낌

94%

탄력영양크림  
푸석함이 완화된 느낌

98%

탄력영양크림  
피부가 촉촉해진 느낌

98%

시험 대상: 40~59세의  
방문판매로 설화수를  
경험한 여성 50명  
시험 기간: 2019년 8월  
19일~9월 4일  
시험 기관: (주)리모션

설화수  
탄력영양크림 & 수분영양크림

①

영양 탄력을 선사하는 자음영양단™

방문판매로만 만날 수 있는 설화수 에센셜 퍼펙팅 라인의 전 제품에는 구기자, 흑두, 갈근, 꿀 등 피부에 부족한 영양을 채워주는 귀한 원료로 구성된 자음영양단™이 들어 있다. 이 자음영양단™이 피부에 부족한 영양을 채워 탄력을 높이고 사계절 내내 건강한 피부로 가꿔준다.

②

유 수분의 균형을 맞춰주는 포공영과 해송자유 추출물

설화수 수분영양크림에는 비타민과 미네랄, 필수아미노산과 무기질이 풍부한 포공영(민들레)과 황산화와 보습 효능이 탁월한 해송자유(잣 오일)가 함유돼 무너진 피부 밸런스를 복원해준다.

③

탄력강화의 핵심인 맥문동과 감국 추출물

설화수 탄력영양크림에는 자음영양단™ 외에 한약재로 유명한 맥문동이 들어 있어 혈액순환을 촉진하고 항균 작용과 피부 면역력 증진 효과를 발휘한다. 또 화이트닝 화장품의 주요 성분 중 하나로 피부 진정과 탄력 강화 효과가 탁월한 감국 추출물이 보다 탄탄하고 건강한 피부로 가꿔준다.

설화수 수분영양크림  
포공영과 해송자유  
추출물이 피부의 무너진  
유·수분 밸런스를 맞춰  
윤기 있게 가꿔주는 젤  
타입 크림. 50ml, 7만원.

설화수 탄력영양크림  
자음영양단™과 맥문동  
추출물이 피부를  
지지하는 힘을 높이고  
영양을 공급해 사계절  
내내 탄탄하고 윤택한  
피부로 지켜주는 크림.  
75ml, 11만원.

“이름대로 영양감이  
피부에 온전히 전해지는  
크림이다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

“상황에 따라 두 가지 크림을  
번갈아 바르며 나만의 크림  
레시피를 찾을 수 있다.”

-메이크업 아티스트 김아영

“피부에 사르르 녹아들며  
쫀득하게 밀착되는  
느낌이 일품이다.”

-<마리끌레르> 뷰티 디렉터 윤휘진

# 장인정신의 상징, 타임 레스폰스

40여 년간 차와 피부 연구에 매진한 아모레퍼시픽의 티 사이언스로 완성된

타임 레스폰스의 앰플과 크림은 시간을 관통하는 안티에이징으로 피부에 새로운 역사를 선사할 것이다

## 아모레퍼시픽 타임 레스폰스 인텐시브 리뉴얼 앰플 & 스킨 리저브 크림

1

### 한계를 뛰어넘는 가치, 타임 레스폰스 앰플

차 연구의 결정체이자 희귀 항산화 성분이 고농축된 AbsoluTea™와 뛰어난 항산화 효과의 EGCG 리뉴얼 파우더가 만나 4주 안에 피부의 시작부터 끝까지 입체 리뉴얼 안티에이징 효과를 실감하게 된다.

2

### 시그니처 안티에이징 크림, 타임 레스폰스 크림

강력한 AbsoluTea™의 힘으로 탄력, 주름, 보습을 개선하여 탄탄한 피부를 완성해 주는 타임 레스폰스 크림이 피부의 온도에 녹아 드는 순간, 흔들림 없이 탄탄한 초밀도 피부를 약속한다.

3

### 타임 레스폰스 슈퍼 듀오, 앰플 & 크림

타임 레스폰스의 앰플과 크림을 함께 경험해 보길 꼭 추천한다. 더욱 강력하게 발휘되는 AbsoluTea™가 과거, 현재 미래의 시간을 컨트롤하여 그동안 해결되지 못했던 노화 문제들을 개선해 줄 것이다.

앰플-푸석했던 피부가 촉촉해졌다

100%\*

크림-피부 탄력이 개선됐다

100%\*\*

\*시험 대상: 51~65세 여성  
31명 대상 4주간  
인체 적용 시험 결과  
시험 기간: 2019년 9월  
2일~11월 1일  
시험 기관: (주)더마프로

\*\*시험 대상: 35~49세 여성  
22명 대상 인체 적용 시험 결과  
시험 기간: 2017년 3월  
27일~5월 24일  
시험 기관: 파엔케이  
피부임상연구소

아모레퍼시픽  
타임 레스폰스  
인텐시브 리뉴얼 앰플  
AbsoluTea™와 EGCG  
리뉴얼 파우더가 만나  
피부의 시작부터 끝까지  
입체 리뉴얼 안티에이징  
효과를 선사하는 4주  
프로그램의 고효능  
앰플. (앰플 7mL +  
파우더 0.6g) x 4ea,  
62만원.

아모레퍼시픽  
타임 레스폰스  
스킨 리저브 크림  
아모레퍼시픽의 독자적인  
안티에이징 성분 AbsoluTea™가  
타고난 피부의 한계를 넘어서는  
아름다움을 선사하는 시그니처  
안티에이징 크림. 50ml, 50만원

“환절기에 거칠어진  
피부를 위한  
최적의 레시피다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 최향진

“피부과 대신 인텐시브  
리뉴얼 앰플을 구매했다.  
피부가 탄탄해진 느낌이다.”

-스타일리스트 박미경

“좋은 제품은 절대 믿음을  
저버리지 않는다.  
이 제품처럼 말이다.”

-<마리끌레르> 뷰티 에디터 김상은

photographer PARK JAE YONG  
editor CHOI HYANG JIN



# 도시 피부를 위한 안티에이징

도시공해로 더욱 가속화되는 피부 손상에 더 강력하고 더 빠르게 대응해 노화의 속도를 늦춰주는 도시형 안티에이징 세럼, 헤라 유스 액티베이팅 셀 세럼을 소개한다.

photographer PARK JAE YONG  
editor CHOI HYANG JIN

피부 장벽 손상 개선\*

85.3%

피부 탄력 증가

5.6%

윤기 강화

4.8%

피부 투명도 증가

3.8%

\*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 시험: 사용 전과 사용  
직후(피부결), 1주 후, 4주  
후(항목에 따라 사용 직후,  
1시간 후, 24시간 후 측정  
추가)

\*\*거칠어짐으로 인해  
손상되는 피부 장벽 개선

헤라  
유스 액티베이팅 셀 세럼

①

속도가 다른 만능 안티에이징 성분 피루베이트

피루베이트는 세포배양액의 핵심 안티에이징 성분이다. 당(SUGAR)보다 훨씬 작은 입자라, 지친 피부에 바로 작용해 피부에 피로가 쌓일 틈을 주지 않는 혁신적인 성분이다. 저명한 피부 과학 학술지 표지를 장식한 성분으로, 헤라가 아모레퍼시픽 최초로 제품화하여, 놀라운 안티에이징 효과를 선보인다.

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.

헤라 유스 액티베이팅  
셀 세럼 단 하루 만에  
탄력, 피부 장벽, 윤기,  
피부 투명도가 개선되는  
놀라운 속도의  
안티에이징 세럼  
40ml, 9만5천원

“출시된 이후 꾸준히 사용하고  
있을 정도로 놀라운 효능을  
자랑한다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 김희진

“다음 날 아침, 피부가  
한층 맑고 투명해진 것을  
느낄 수 있다.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

“빠르게 흡수되고  
끈적이지 않아 메이크업 전  
사용하기에도 좋다.”

-메이크업 아티스트 김아영

# 자극받은 피부를 위한 데일리케어

피부 장벽이 무너지면 피부가 연약해질 뿐 아니라 수분 손실량도 많아져 한층 더 민감해지는 악순환을 초래한다. 매일매일 손상을 회복시켜주는 데일리케어 크림이 필요한 이유다.

## 프리메라 알파인 베리 워터리 크림 & 수딩 젤 크림

①

### 강력한 진정과 회복 효과를 선사하는 피토스테롤

업그레이드된 프리메라 알파인 베리 워터리 크림에 추가된 핵심 성분은 피토스테롤. 피토스테롤은 식물에서 자연적으로 얻은 피토케미컬 성분으로 피부 진정, 건조와 자극에 의해 손상된 피부 컨디션 회복에 탁월한 효능을 보인다. 프리메라에서 사용하는 피토스테롤은 소나무 껍질에서 얻은 액티브 성분으로 프리메라만의 기술로 크림에 담아 진정과 함께 피부를 회복시키는 역할을 한다.

②

### 촉촉하고 생기 있는 피부를 위한 알파인 베리 콤플렉스™

프리메라 알파인 베리 크림을 베스트셀러이자 스테디셀러의 위치에 오르게 한 핵심 성분인 알파인 베리 콤플렉스™. 척박한 환경에서도 열매를 맺는 고산지대의 야생 스트로베리 새싹과 블랙베리 추출물을 담은 알파인 베리 콤플렉스™는 피부에 수분과 생기를 부여해 맑고 건강하게 가꿔준다.

③

### 피부 상태에 따라 선택하는 맞춤형 텍스처

생크림처럼 보드라운 텍스처의 알파인 베리 워터리 크림에는 두 가지 핵심 성분 외에 피부 장벽 강화에 도움이 되는 마데카소사이드 성분과 브라이트닝 효능의 나이아신아마이드가 함유되어 맑고 튼튼한 피부로 가꿔준다. 상쾌한 젤 텍스처의 수딩 젤 크림에는 피지를 조절해주는 콘민트 잎 추출물이 함유돼 지성 피부나 여드름성 피부에 사용하기 좋으며 피부 온도를 7.8℃ 낮춰주는 쿨링 효과가 있어 붉은기로 돌아오른 피부 진정에 탁월하다.

피부 걸 수분량 증가\*  
**132.3%**

장벽 손상 개선  
**44.9%**

붉은기 진정 만족도\*\*  
**96.8%**

\*워터리 크림 1회 사용 후 인체 적용 및 성분 시험 결과  
조사 대상: 20~39세 한국 여성, 32명  
조사 기간: 2020.07.13~21  
시험 기관: (주)글로벌의학연구소센터  
\*\* 외부 자극으로 인해 일시적으로 붉어진 피부가 진정된 느낌이다.

“트리플이 돋은 덕에 바르니 한층 진정되었다. 피부 진정에 탁월한 듯.”

-뷰티 콘텐츠 디렉터 이성진

“환절기만 되면 피부가 엉망이었는데 올해는 이 크림 덕에 무사히 지나갔다.”

-<마리끌레르>뷰티 에디터 김상은

“번들거리지 않고 빠르게 흡수되며 촉촉한 텍스처라 메이크업도 잘 받는다.”

-메이크업 아티스트 이영

프리메라 알파인 베리 워터리 크림  
피토스테롤이 피부를 진정, 회복시키고 알파인 베리 콤플렉스™ 수분과 생기를 선사하는 저자극 크림.  
50ml, 3만9천원.

프리메라 알파인 베리 워터리 수딩 젤 크림  
피부 온도를 7.8℃ 낮춰주는 쿨링 효과를 겸비한 젤 크림.  
50ml, 3만9천원.



# 하루 두 번, 피부에 비타민 C 하세요

피부를 맑고 깨끗하게 만드는 **비타민 C** 화장품.

수많은 제품 중 확실히 검증된 것을 골라 써야 하는 이유가 있다.

editor LEE SUNG JIN

PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGEKOREA.COM.  
PARK JAE YOUNG(제플)

몸에 기운이 없고 피곤할 때 가장 먼저 찾게 되는 것이 비타민이고, 이 중에서도 대표적인 것이 비타민 C다. 이는 비타민 C가 지닌 항산화 효과 덕분에, 대사와 정에서 생겨 몸을 해치는 유해 산소를 효과적으로 제거해 활력을 되찾아주는 효능을 갖춰 피로 회복제의 주요 성분으로 사랑받고 있다. 같은 이유로 화장품에 가장 널리 쓰이는 재료이기도 하다.

주의할 점은 비타민 C는 산도가 높고 불안정하기 때문에 피부 속에 안정적으로 침투할 수 있는 상태로 만들기가 결코 쉽지 않다는 것. 수용성이라 인지질로 구성된 피부 세포에 잘 흡수되지 않고, 물이나 공기에 닿으면 쉽게 산화하는 성질도 있다. 우수한 기술력을 지닌 브랜드에서 만든 안전하고 믿음직한 제품을 써야 하는 것이 때문이다.

21년이라는 긴 시간 동안 비타민에 대한 연구를 거듭해온 아모레퍼시픽은 지난해 최적의 효과를 나타내는 비타민 C 앰플을 선보였다. 바로 순수 비타민 C를 25% 함유해 즉각 피부의 탄력과 결, 광채, 미백 개선 효과를 보이는 아이오펜 에이스 비타민 C25다. 불안정한 비타민 C를 안정화해 고강도로 함유한 이 제품으로 아이오펜은 고기능성 미백 화장품 IR52 장영실상을 수상했다. 여기에 항산화 효과를 높여주는 비타민 E와 프로레티놀을 더해 피부에 탄력과 환한 생기를 불어넣어준다. 또 하나의 특징은 독특한 제형. 독자적으로 개발한 이층상 제형인 듀얼 비타 C 포뮬러™가 피부에 부드럽게 발리고 잘 밀착해 탄탄하고 건강한 상태로 가꿔준다.

에이스비타민 C25는 4주 사용 후 피부 탄력과 광채 개선, 미백 효과를 인정받으며 출시 1년 만에 5만 병 이상 팔려나갔고, 브랜드 내부 방문판매 품목 중 재구매율 1위를 차지했다. 이 제품을 써본 소비자들은 '쓰다가 끊었더니 확연히 차이가 난다', '흠 케어만 했는데도 큰돈 내고 관리받은 피부 같다', '매일 아침 피부가 달라져 있어 기대하게 된다'는 긍정적인 평을 남겼다. 날씨가 쌀쌀해지면서 더욱 까다로워지는 피부관리, 고강도 안티에이징 에이스비타민 C25로 시작해보자. **10**

**TIP**



아이오펜 에이스비타민 C25 순수비타민 C를 25% 함유한 고강도 안티에이징 앰플. 23g, 7만원.

# 체온 측정할게요

하루에도 몇 번씩 재며 웬만하면 37℃를 넘지 않게 하려고 애쓰는 체온, 과연 낮으면 안전한 것일까?

editor LEE SUNG JIN

요즘처럼 너무나 쉽게 체온에 민감한 때가 또 있었던가. 집에서는 물론, 어디에 가더라도 통과 의례로 체온을 꼭 재는 시대다. 보통 37.5℃ 이상이면 미열, 38℃를 넘으면 고열로 분류하는데, 요즘엔 37.5℃만 넘어도 코로나19 감염이 의심돼 오히려 정상인 36.5℃보다 낮으면 안심하게 되는 것이 사실이다. 하지만 정상에 비해 낮은 체온은 또 다른 문제를 야기한다.

체온이 정상보다 1℃ 낮아지면 면역력은 30% 가량 떨어지고, 1℃ 높아지면 5배 높아진다. 체온과 면역력의 밀접한 상관관계는 36~37.5℃에서 몸속 효소가 가장 활발하게 만들어지고 왕성하게 활동하기 때문으로, 일반적으로 체온이 보통보다 약간 높을 때 혈액순환이 원활하고 면역력이 높다. 그런데 현대인의 체온이 점점 낮아져

문제가 되고 있다. 실제로 국내 한 TV 프로그램에서 출연자들의 체온을 측정한 결과 36.5℃ 안팎의 정상일 것으로 예상한 이들의 체온이 실제로는 1℃ 정도 낮게 측정되어 충격을 안겼다. 지난 2백 년간 미국인의 평균 체온이 0.6℃ 떨어졌다는 연구 결과도 있다. 체온이 낮아진 가장 큰 요인은 움직임이 줄어들며 기초대사량이 떨어진 것이며 스트레스도 큰 요인으로 손꼽힌다.

그 어느 때보다 면역력에 주목해야 하는 때이니만큼 떨어진 체온을 끌어올리는 방법을 정리했다. 여기서 말하는 체온은 피부 표면의 온도가 아니라 신체 깊은 곳의 심부 체온으로, 피부 표면의 온도가 낮다고 지나치게 걱정할 필요는 없지만 지속적으로 꽤 낮게 측정될 경우에는 주의가 필요하다.

### 저체온 체크리스트

- 아침에 피곤하고, 밤에도 잠이 잘 오지 않는다.
- 생리통이나 생리 불순 증상이 있다.
- 손발이 차갑고 저린 편이다.
- 허리, 무릎 등 근육과 관절에 통증이 있다.
- 소화불량과 복부 통증으로 설사나 변비가 잦은 편이다.
- 복부 비만이다.
- 무기력증, 우울감이 느껴진다.
- 두통, 현기증, 이명 증상이 있다.

---

- 4개 이상 해당하면 저체온 위험!
- 3개 이상 해당하면 저체온 경고! 면역력이 약해진 상태
- 2개 이하 해당하면 정상이지만 방심은 금물.
- 수시로 체온을 점검할 것

#### 1. 스트레스를 조절하자

과도한 스트레스는 현대인의 체온이 낮아지는 주요 요인 중 하나로 손꼽힌다. 스트레스를 받으면 몸이 긴장하고 예민해져 체온이 내려가고, 스트레스에서 기인한 육체적 피로와 수면 부족은 하반신을 차갑게, 상반신을 뜨겁게 만들어 체온을 더욱 떨어뜨린다. 따라서 스트레스는 그 날그날 건강하게 풀 것

#### 2. 적절한 운동을 한다

기초대사량이 떨어지고 있는 현대인의 체온을 올리는 가장 손쉬운 방법. 운동을 하면 근육에 필요한 영양소와 산소, 에너지를 전달하기 위해 심장박동이 빨라지고 혈액이 잘 돈다. 또 에너지를 내기 위해 영양소를 분해하고 지방을 태우며 체온이 올라간다. 가장 효과적인 운동법은 우리 몸 근육의 70%가 모여 있는 허리와 다리를 강화하는 것. 하체 근육을 단련하면 모세혈관이 생성되고 하반신에 혈액이 원활하게 공급돼 근육 대사가 왕성해지고 체온이 상승하게 된다. 걷기나 조깅, 스쿼트가 하체 근육 단련에 효과적이다. 아침에 일어난 직후 누운 상태에서 발가락을 접었다 펴는 동작, 다리에 힘을 줬다가 빼는 동작, 엉덩이에 힘을 줬다가 빼는 동작을 반복하는 스트레칭도 도움이 된다.

#### 3. 소식할 것

과식은 체온을 떨어뜨린다. 많은 음식을 소화하기 위해 위장으로 혈액과 에너지가 몰리며 근육이나 뇌 등에 가야 할 혈액이 줄면서 체온이 떨어지는 것이다. 흔히 지방이 많으면 체온

이 높다고 생각하기 쉽지만, 액체 성분이 많은 지방은 오히려 체온을 떨어뜨리는 주범이다. 그러므로 지방이 쌓이지 않도록 소식하는 습관을 들일 것.

#### 4. 천천히 씹어 먹는다

음식을 꼭꼭 씹으면 머리에 열이 발생하며 체온이 높아진다. 적당량의 음식을 먹을 만큼 씹는 30회 정도 씹어 넘기고, 식사 시간은 20~30분을 지키며 천천히 먹는 것이 정석. 아몬드 등의 견과류를 토핑으로 얹거나 우영, 연근, 녹황색 채소 등 조식이 치밀한 음식을 선택해도 씹는 횟수를 늘릴 수 있어 바람직하다.

#### 5. 따뜻한 음식도 도움이 된다

생강, 마늘, 부추와 같은 향신 채소, 계피나 후추 등의 향신료 당근, 우엉 등의 뿌리채소 등 따뜻한 성질을 지닌 음식을 먹는 것도 좋다.

#### 6. 반신욕이나 족욕을 자주 한다

단시간에 체온을 높이는 데 가장 효과적인 방법. 일주일에 3회 이상 15~20분간 반신욕을 하면 하반신이 따뜻해져 데워진 혈액이 온몸을 순환하며 체온을 높인다. 물의 온도는 체온보다 3~4℃ 높은 39~40℃가 적당하다. 물 높이는 배꼽 위에서 가슴 아래가 좋다. 족욕은 42℃ 가량의 물에 복숭아뼈가 잠길 정도로 발을 담그고 20~30분간 있으면 된다. 물에서 나온 뒤에는 바디로션이나 오일 등을 발라 가볍게 마사지하면 효과가 더 높다. **1D**

TIP



**프리메라 망고 버터 컴포팅 바디로션**  
보습 효과가 뛰어난 망고 버터 성분이 피부를 부드럽고 촉촉하게 가꿔주는 바디전용 로션. 380ml, 3만2천원.

PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESKOREA.COM, PARK JAE YOUNG(배우)

**WOOL with SWEET ROSE**

구말 파리 에뚜알 뉘뇌오드 퍼퓸, 50ml, 19만8천원/100ml, 27만원

차가운 바람이 거세지는 요즘, 목을 따뜻하게 감싸주는 울 머플러와 은은한 장미 향을 더해볼 것. 사랑스러운 스타일은 물론, 매니시한 룩에도 잘 어울리는 로즈 향을 고르고 싶다면 구말 파리의 에뚜알 뉘뇌오드 퍼퓸을 추천한다. 파우더로 화장하고 좋아하는 스카프를 목에 두른 채 집 밖으로 나서는 관능적인 여인의 모습에서 영감 받아 만든 향수로 아이리스와 로즈, 라즈베리와 파우더리 향이 더해져 매력적이면서도 따뜻한 느낌을 자아낸다. 머플러 끝자락에 뿌려 은은하게 풍기는 잔향을 천천히 음미해도 그만이다.



가을 옷과 가을 향

가죽 재킷, 카디건, 셔츠, 울 코트, 완연한 가을, 도톰한 옷들을 꺼내 정리했다면 향도 계절에 맞게 바꿔보는 건 어떨까.

**CASHMERE with SOFT POWDER**

프라도어 스웨이드 바디오드 퍼퓸 06, 100ml, 6만7천원.

캐시미어는 뛰어난 보온성과 몸을 포근하게 감싸는 부드러운 촉감이 특징인 소재. 따뜻한 기운이 느껴지는 듯한 파우더리 향과 조합하면 보송보송한 촉감을 극대화할 수 있다. 프라도어의 스웨이드 바디오드 퍼퓸 06은 뿌리자마자 느껴지는 부드러운 파우더 향이 특징이다. 불쾌한 체취는 제거하고 좋은 향만 은은한 살냄새로 남겨주는 바디오드 퍼퓸으로 부드러운 캐시미어 옷과 찰떡궁합을 자랑한다. 손목과 목 등 맥박이 잡히는 부위에 뿌린 뒤 캐시미어 니트 의류를 입으면 우아하고 부드러운 파우더 향이 시간이 지날수록 깊은 잔향으로 남는다.



photographer PARK JAE YONG  
editor AHN SAE ROM

옷의 소재에 따라 매치하면 좋을 스타일리시한 향수들.



**FUR with INTENSE FLORAL**

(왼쪽부터) 구말 파리 뽀피드 쉐리 오드 뚜왈렛, 100ml, 19만8천원. 구말 파리 스수와 우자메 오드 퍼퓸, 30ml, 11만8천원.

추운 겨울에 진가를 발휘하는 퍼코트. 코트를 걸치기 전, 포근한 피의 느낌을 한층 더 살려주는 플로럴 계열 향수를 뿌려보는 건 어떨까? 구말 파리의 뽀피드 쉐리 오드 트왈렛은 아늑 구말이 딸 가릴 구말의 스무 살을 기념해 만든 향수. 그라스의 풋풋하고 싱그러운 향과 복숭아, 배, 바닐라의 달콤한 향이 뒤얽혀 상큼하면서도 달짝지근한 잔향이 매력적이다. 조금 더 분위기 있는 플로럴 향을 원한다면 터키 로즈와 암브레트 씨, 1백60가지 에센스 블렌드로 완성한 스수와 우자메 오드 퍼퓸이 딱. 아늑 구말이 생전 자신의 인생에서 가장 완성도 높은 작품이라고 자부한 스수와 우자메는 부드러운 꽃향기가 풍기다가 시간이 지날수록 묵직한 우드 향이 남는다.



**LEATHER with MUSK**

(왼쪽부터) 구말 파리 뒤엘 오드 퍼퓸, 100ml, 21만4천원. 헤라 지일 오데 퍼퓸, 40ml, 4만2천원.

이번 시즌 패션 트렌드의 흐름이 1990년대를 향하면서 가장 눈에 띄는 소재는 바로 가죽. 레더 재킷은 슬림한 시가렛 팬츠와 만나면 시크한 느낌을, 데님 팬츠와 어울리면 캐주얼한 분위기를 자아낸다. 이처럼 견고하면서도 유연한 스타일링이 가능한 레더와 잘 어울리는 향은 머스크다. 향제품의 베이스 원료로 많이 활용하는 머스크는 배합하는 향에 따라 완전히 다른 느낌을 내는데, 구말 파리의 뒤엘 오드 퍼퓸은 이런 머스크의 특징이 두드러지는 향수. 부드러운 바닐라 계열, 강렬한 우드, 스파이시 계열과 조화롭게 어울린다. 중성적인 느낌으로 처음엔 코를 톡 쏘는 짙은 가죽 향이 느껴지지만 시간이 지날수록 부드럽고 오묘한 머스크 향으로 남는다. 헤라의 지일 오데 퍼퓸 역시 파우더리한 머스크 베이스에 그린, 플로럴 계열 향을 더해 고혹적이고 신비로운 매력을 풍기는 향수다.



# 지금, 남자의 피부를 위해

피부는 매일 조금씩 늙어가고 있지만, 이맘때면 특히 노화에 가속도가 붙는다.

지금 바로 시작해야 할 남성 스킨케어의 요령을 전수한다.

editor LEE SUNG JIN

찬 바람이 피부를 괴롭히기 시작하는 요즘, 여성들의 화장대는 평상시보다 많은 제품들로 복잡하게 마련이다. 하지만 슬프게도, 수많은 남성들의 스킨케어는 1년 내내 단출하기 그지없는 것이 사실. 피부 관리에 무심경한 남자들이라 할지라도 이맘때는 조금 더 특별한 케어가 필요하다. 여름 내내 강렬한 자외선과 종일 마스크를 끼고 생활하는 환경에 자극받은 피부가 제대로 회복되지 않은 채로 건조한 가을과 겨울의 찬 바람에 노출되면 노화가 급속도로 진행되기 때문이다.

남성의 피부는 여성에 비해 두껍고 모공이 크며 피지의 양이 많은 반면 수분 보유량은 3분의 1 수준에 불과하다. 유분이 많은 덕분에 노화가 늦게 시작되는 장점이 있지만, 건강한 상태를 유지하는 데 꽤 많은 에너지가 필요하기 때문에 영양분을 제때 충분히 공급하지 않으면 칙칙하거나 까칠하고 처지는 등의 증상이 나타나고, 40대 이후에는 노화가 급속도로 진행된다. 가뜰이나 노화 속도가 빠른 데 흡연이나 음주, 수면 부족 등 건강에 해로운 생활 습관까지 겹치면 그야말로 불에 기름을 붓는 격. 특별히 관리하지 않아도 피부가 좋은 건 젊을 때 이야기다. 빛나는 피부를 잃고 후회하기 전에 이것만은 기억하자.

### 1. 손 씻는 비누 대신 클렌저를

의외로 올바른 세안 습관을 들이지 못한 남성이 꽤 많다. 피부를 뽀뽀뽀하게 만드는 비누는 첫째 금지 사항. 최소한의 유분기마저 앗아가 피부를 더욱 건조하게 만들기 때문이다. 물로만 씻어 먼지나 피지를 제대로 떼어내지 못하는 것도 문제. 각질이 쌓여 피부가 푸석해지고 모공이 커지기 쉽다. 그러므로 유분과 노폐물만 씻어내는 잘 만든 폼 클렌저를 갖추는 것은 그루밍의 기본 중 기본. 폼 클렌저를 손바닥에 덜어 거품을 풍성하게 낸 뒤 부드럽게 마사지하듯 세안하면 피부가 한결 편안하고 촉촉해질 것이다.

### 2. 피부 타입에 맞는 제품을 골라 쓰자

스킨케어를 귀찮아하는 남자들을 홀리는 마법의 주문이 있다. 바로 '올인원'과 '산뜻'이다. 하나로 모든 과정을 끝낼 수 있다는 말에 혹해 자신의 피부에 맞지 않는 제품 하나만 고집하거나 막연하게 화장품을 바르면 피부가 답답하고 번들거린다는 고정관념에 사로잡혀 피부가 건성인데도 지성용 제품을 고르는 식이다. 물론 피지가 많이 솟고 번들거리는 피부라면 유분을 조절해주는 젤 타입의 가벼운 제품이나 오일 프리 제품이 알맞다. 하지만 늘 피부가 땅기고 화절기마다 각질이 일어난다면 보습 효과가 우수하고 안티에이징 성분을 풍

부하게 함유한 토너와 에멀전, 에센스, 크림을 단계별로 바르는 것이 현명하다.

### 3. 자외선 차단제는 필수

자외선 차단제를 잘 바른 피부와 그렇지 않은 피부는 15년의 차이가 난다는 말이 있다. 누구에게나 적용되는 말은 아닐 수 있지만, 자외선이 노화를 일으키는 주범이라는 사실은 분명하다. 실외 운동을 즐기는 등 야외 활동이 많은 편이라면 자외선 차단제는 선택이 아닌 필수. 피부가 갑갑했던 경험 탓에 자외선 차단제를 기피하는 경우가 많은데, 최근에는 에센스처럼 가볍게 발리거나 오일을 함유하지 않은 제품이 많이 나와 있으므로 골라 쓰면 된다. 골프, 테니스 등 실외 운동을 할 때는 휴

대하기 편한 스틱형 제품을 챙겨 가서 2시간마다 한 번씩 덧바르는 것도 잊지 말 것.

### 4. 폭잔다

미인은 잠꾸러기라는 말이 괜히 나온 것이 아니다. 숙면은 피부의 재생과 회복에 필수적인 요소. 술을 마셔 잠을 깊이 자지 못하거나 스트레스를 받거나 격렬한 운동을 한 탓에 쉽게 잠들지 못하면 피부는 회복할 시간을 잃고 자극으로부터 스스로를 지키지 못하게 된다. 그러므로 하루 7~8시간은 숙면할 수 있도록 노력할 것. 유난히 피곤한 날이라면 마스크팩을 하거나 스킨케어 제품을 평상시보다 도톰히 바르는 것도 피부 관리에 도움이 된다. **10**

### TIP



1. 헤라 오므 에센스인 에멀전 에센스를 담아 피부를 촉촉하게 만드는 에멀전. 110ml, 3만8천원.  
2. 헤라 오므 블랙 퓨리파이잉 클렌저 조밀하고 부드러운 거품을 통해 면도와 세안을 한 번에

해결하는 산뜻한 폼 클렌저. 125g, 2만5천원.  
3. 아웃런 x 브릿지스톤 골프 클라보 선크림 기획 세트 페이스&바디용 선크림 20g+브릿지스톤 골프 크림 1개, 3만8천원.  
4. 헤라 오므 매니시모

인텐시브 스킨 세안 직후 피부가 빠르게 건조해지는 것을 막아주는 수분 스킨. 100ml, 7만원.  
5. 프리메라 맨 오가니언스 세럼 컷 플루이드 번들거리고 여드름이 많이 돋는

피부를 건강하게 가꿔주는 제품. 100ml, 3만5천원.  
6. 설화수 본오일 크림 인삼씨 오일 성분이 피부 노화를 완화하는 고보습 안티에이징 크림. 40ml, 9만원.

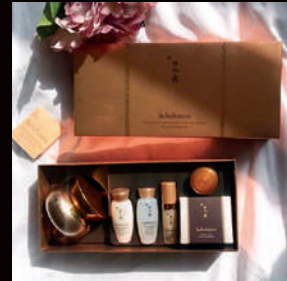


# 생생한 제품 평가

설화수의 자음생크림 퍼펙팅 세트를 사용해본 품평단 10인의 솔직한 후기.

@anjis\_u

안티에이징 크림의 베스트셀러 설화수 자음생크림 퍼펙팅! 쫘득한 제형의 크림으로 피부결을 촉촉하고 윤기 있게 만들어줘요. 부모님께 드릴 선물로도 딱!



@kym6913

설화수 자음생크림 퍼펙팅으로 케어하면서 속부터 채워지는 탄탄한 느낌에 만족하고 있어요. 피부결이 쫘득해지고 메이크업도 잘 받네요.



@yeaseullee

설화수 자음생크림 퍼펙팅 덕분에 찬바람이 부는 환절기에도 촉촉한 피부를 유지하고 있네요. 부모님 선물로도 좋은 세트 구성이 마음에 쏙 들어요.



@bambi\_showpu

환절기 안티에이징 관리에는 설화수 자음생크림 퍼펙팅이 최고! 피부를 탄탄하게 감싸주는 데다 부드럽게 발리고 빠르게 스며들어요.



#대한민국NO.1  
#안티에이징  
#속탄력크림

@younmi\_daily

설화수 자음생크림 퍼펙팅 세트! 고보습 고영양 크림인 설화수 자음생크림은 환절기에 데일리 수분 크림으로도 사용하면 좋아요.



@mitistory

가을철 푸석푸석해진 피부의 안티에이징 케어를 위해 설화수 #자음생크림퍼펙팅 을 쓰고 있어요. 진한 보습감에 피부가 쫘득해지는 느낌! 지금부터 더 추워질 겨울까지 쫘득 자음생 크림 퍼펙팅 세트로 단력 케어해보려고요.



@black\_mhk

찬바람이 불어오니 더 신경 쓰이는 안티에이징 생기 있고 탄력 넘치는 피부를 위해 #설화수 #자음생크림퍼펙팅 으로 안티에이징 관리 중이에요. 쫘득한 텍스처가 피부 속부터 끌어올리는 느낌이 좋아요.



@jihyea87

30대, 피부 탄력이 떨어져서 안티에이징 화장품을 자기 전에 꼭 발라주는데요. 설화수 자음생크림 퍼펙팅을 얼굴 전체에 펴 발라주면 촉촉함은 물론, 부드러운 발랄성을 느낄 수 있어요. 아침에 일어나서 거울을 보면 피부에 생기가 가득하고 한 층 밝아진 느낌!



@cepetit\_jardin

해가 갈수록 화장품을 고를 때 가장 먼저 따지는 것이 바로 안티에이징! 친정엄마도 쓰는 설화수 자음생이라 믿고 쓸 수 있는 자음생크림 퍼펙팅. 일주일간 열심히 발라보니 하루가 다르게 피부에서 윤기가 나고 탄력이 생기는 것 같아요.



@sena\_cho

진한 영양감과 탄력감으로 업그레이드된 #자음생크림퍼펙팅. 8년근 황기 추출물이 더해져 한층 더 강력한 #안티에이징 효과를 느낄 수 있어요.

설화수 자음생크림 퍼펙팅 세트 (자음생크림 퍼펙팅 60ml, 자음생수 15ml + 자음생유액 15ml + 자음생에센스 5ml + 자음생크림 퍼펙팅 5ml + 공중비누 50g) 25만원.



photographer CHOI MIN YOUNG  
editor AHN SAE ROM

# 지금 바로 홈트를 시작해보세요

'보는' 운동에 만족하며 여간해선 몸을 움직이지 않는 이들을 위해 4명의 홈트 전문가에게 노하우를 물어봤다.

photographer HAN DONG WON

editor LEE SUNG JIN



## @rhythmic.ssung

곽성영

필라테스 스튜디오를 운영하며 매일 걷기와 전신 스트레칭을 하는 중. 리드미컬한 움직임을 운동에 접목한 콘텐츠를 인스타그램에 업로드하고 있다.

**어떤 홈트 프로그램을 만드나요?** 어릴 때부터 카메라 앞에서 춤추고 끼 부리는 것을 좋아했어요. 운동을 전공한 뒤 필라테스를 시작했고, 10년째 필라테스 강사로 일하고 있죠. 이런 제 성향을 살려 누구나 집에서 즐겁고 신나게 할 수 있는 운동을 알려드리고 싶었어요. 리드미컬한 움직임을 운동에 접목한 저만의 홈트를 알리기 위해 리듬잇씽(rhythmic.ssung: rhythmic + ssung)이라는 브랜드도 만들었습니다. 운동만 하면 따분할 수 있는데, 신나는 리듬에 맞춰 움직이니 구독자들이 좋아하더라고요. 전에는 스튜디오에서 주로 촬영했는데 최근에는 홈트족이 늘어나는 추세를 감안해 집에서 촬영을 시작했습니다.

**홈트를 할 때 가장 중요한 것은 무엇일까요?** 홈트는 영상을 보며 혼자서 동작을 따라 하는 것이기 때문에 자칫 관절의 정상 범위를 넘어서 움직일 위험이 있어요. 잘못된 방식으로 움직이면 다칠 수 있으므로 본인의 컨디션에 맞게 움직이는 것이 무엇보다 중요합니다. 제가 영상을 업로드하며 늘 하는 말이 "건강한 마음으로 신나게, 절대 무리하지 않는 범위 내에서 리듬잇씽과 함께 운동해요"예요.

**가장 인기 있었던 콘텐츠는 무엇인가요?** 초반에 올린 '카디오' 콘텐츠요. 집에 머무르는 시간이 늘어나는 세대를 감안해 실내에서 간편하게 땀 흘리는 방법을 소개했죠. 노래를 트는 대신 제 음성으로 리듬감을 연출한 점도 인기 비결 중 하나인 것 같아요. 이후 꽤 많은 다이렉트 메시지를 받았고, 제 스튜디오에 직접 찾아와 레슨 문의를 하는 사람들도 상당히 많아 SNS의 파워를 실감했어요. **본인의 외모에서 자신 있는 부위는 어디인가요?** 몸의 선이 예쁘다는 소리를 많이 듣는데, 특히 허리부터 이어지는 엉덩이 라인이 자신 있어요. 여러분도 옆으로 누워 머리부터 발끝까지 일직선으로 만든 상태에서 위쪽 다리를 엉덩이 라인까지 들어 올리는 운동을 꾸준히 해보세요. 제 인스타그램을 참고하면 더 자세한 운동법을 알 수 있습니다.

## @hwistory\_\_

김승휘

10년 동안 의류 브랜드를 운영하다 건강상의 이유로 일을 잠시 쉬는 동안 홈트를 하며 새로운 재미를 찾아가고 있다.

**원래 운동을 좋아하는 편이었나요?** 어릴 때 먹는데 뜻이 없어 엄청 말랐었어요. 잠시 잠시 모델로 활동하기도 했죠. 그러다 어느 해 1년 동안 키가 7cm나 훌쩍 자랐는데, 몸의 비율이 예뻐 보이지 않더라고요. 그래서 약한 몸을 건강하게 만들고, 엉덩이를 올리거나 어깨를 넓히는 등 몸매 비율도 맞추기 위해 웨이트트레이닝을 시작했습니다. 이후 지금까지 한 시기도 PT를 쉬 적이 없어요. 10년 동안 개인 의류 브랜드를 운영하며 짬 날 때마다 운동했는데, 올해 초 몸이 좋지 않아 일을 쉬게 되면서 현재는 오로지 운동과 식단 조절 등 건강관리에만 신경 쓰고 있습니다.

**누구나 느낄 수 있는 홈트의 장점이 무엇일까요?** 내게 맞는 프로그램을 짜서 단시간에 효과를 볼 수 있다는 점이에요. 전 운동을 하는 지인들에게 요청을 배우기도 하고, 유명 유튜버들의 영상을 따라 하며 제게 맞는 프로그램을 짜거든요. 나한테 딱 필요한 운동을 시간이나 남의 시선에 구애받지 않고 할 수 있는 것이 홈트의 가장 큰 장점인 것 같아요. 또, 유튜버들의 영상 가운데 상당수는 인터벌트레이닝 형태로 고안되어 단시간에 효과를 높여 확인할 수 있어 더 좋아요. 오랫동안 PT를 받았는데도 생기지 않던 복근이 홈트를 하니 금방 생기더라고요.

**추천하고 싶은 홈트 영상이 있나요?** 레베카 루이스 언니의 하체 운동과 복근 운동을 한번 해보세요. 효과가 아주 좋아요.

**꼭 지키는 본인만의 홈트 철칙이 있나요?** 집에서 하는 운동이지만, 늘어진 추리닝이 아니라 몸에 달라붙는 레깅스와 브라톱 등 복장을 제대로 갖추고 해요. 힘이 근육에 제대로 전달되는지도 봐야 하고, 오늘 먹은 음식과 이 때문에 늘어난 뱃살을 눈으로 직접 보며 운동하면 효과가 더 큰 것 같아요.



**홈트를 시작하려는 분들에게 조언을 부탁드립니다.** 일단 마음을 먹고, 이후 그 초심을 잃지 않는 것이 무엇보다 중요해요. 전 올해 초부터 호르몬 치료를 받고 있는데, 이 치료를 받으면 적게는 10kg에서 많게는 30kg까지 체중이 증가한다고 하더라고요. 그게 싫어서 수술 부위가 아물자마자 바로 운동을 시작했고, 지금까지 3kg이 증가한 상태를 유지하고 있습니다. 누구나 저처럼 초심을 잃지 않고 꾸준히 하다 보면 날씬한 몸과 건강한 마음을 가질 수 있을 거예요.



**본인만의 홈트 비법은 뭔가요?** 유튜브 영상만 보며 바른 자세를 잡기는 어렵더라고요. 이게 맞나 하는 의구심과 변형된 동작으로 인한 혼란 때문에 의지도 약해졌고요. 그래서 최대한 바른 자세로, 내가 운동하려는 부위를 의식하며 움직임을 반복해 감각을 익혀나갔습니다. 효과는 더디지만, 다음 날 근육통이 생기는 것을 보고는 안심했죠. 여러분도 2~3개월간은 같은 동작을 반복하며 기본 자세를 충분히 익힌 뒤 다음 단계에 도전하세요. 몸이 달라지는 걸 느낄 수 있을 겁니다.



**@juriyanolza**

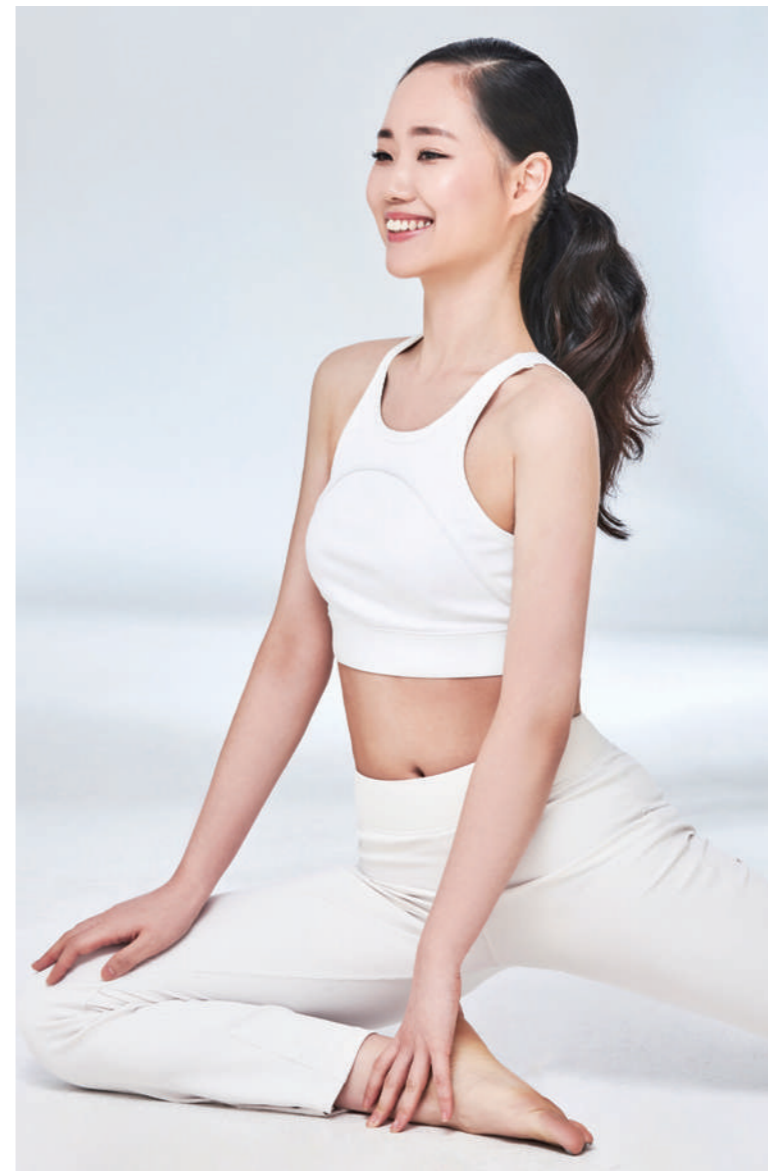
**정주리**

세 아이를 키우며 하루도 빼놓지 않고 홈트를 하는 부지런한 엄마. 내년 머슬매니아 대회 출전을 목표로 열심히 운동 중이다.

**세 아이를 키우면서 운동하기가 결코 쉽지 않을 것 같아요.** 처음엔 운동을 하기가 버거웠어요. 하지만 내가 이루고자 하는 목표를 가족들에게 충분히 설명했죠. 꼭 내가 원하는 몸매를 만들고 싶으니 기다려주고 응원해달라고 부탁했어요. 그리고 매일, 아이들이 아침을 먹고 난 오전 10시부터 남편이 점심을 먹으러 오는 12시 사이에 꼭 홈트를 합니다. 처음에는 기다리기 힘들어하던 아이들도 이제 많이 적응했고, 남편과 대화를 많이 하며 규칙적인 생활 습관을 찾아가는 중이에요.

**어떤 운동을 하시나요?** 운동 유튜브를 즐겨 봐요. 어떤 운동이 있는지 보고, 실제로 따라 해보며 제게 맞는 운동법을 찾아내죠. 지난해부터 해온 것은 고강도 인터벌 트레이닝이에요. 오전에는 점핑 스쿼트, 백 런지, 와이드 스쿼트를 한 세트로 묶어 3~4회 하고, 잠들기 전에는 덤벨을 이용해 팔운동을 해요. 짬 날 때마다 폼롤러를 이용해 스트레칭을 하고요.

**홈트를 시작한 계기는 무엇인가요?** 막내를 낳고 나니 일상이 무기력하고 나른해지더라고요. 활력이 필요하다고 느꼈죠. 그때부터 시간 제약이 없는 홈트를 시작했어요. 운동을 하다 보니 조금씩 목표가 생기더라고요. 얼마 전까지는 바디 프로필 촬영을 목표로 열심히 운동했고, 요즘엔 머슬매니아 대회에 출전하려고 운동을 계속 하고 있어요. 운동은 하면 할수록 어려운데, 실제로 해보면 '어, 내가 이게 되네?' 하는 성취감을 줘요. 또 다른 목표를 세우게 하고요. 이렇게 무엇인가를 하며 성취감을 얻고 또 다른 목표를 세워 적극적으로 도전하는 건 저도 처음이에요.



**@pil\_so\_yun**

**이윤지**

7년 차 필라테스 강사로 인스타그램 라이브 방송과 유튜브 채널을 통해 홈트 노하우를 공유하고 있다.

**어떤 홈트를 하세요?** 요즘 불필요하고 비능률적인 몸의 버릇이나 습관을 인식해 개선하는 알렉산더 테크닉을 배워서 매일 집에서 연습하고 있어요. 특별한 일이 있을 때나 다이어트를 해야겠다고 마음먹으면 유튜브를 보며 운동을 따라 하고요. 틈날 때마다 운동 동영상을 찾아 보며 재미있어 보이거나 도전하고 싶은 것들을 체크해두는 편이거든요. 최근에 보고 따라 해본 것은 패시 블로거 클로이 텅이 소개한 복근 만들기 홈트 프로그램, 일명 클로이 텅 챌린지였어요.

**홈트 프로그램을 제작하는 이유가 있나요?** 필라테스 스튜디오 회원들이 홈트를 하고 싶었는데 어렵고 막막하다고 하시더라고요. 그래서 그분들에게 도움이 되고 싶어 영상을 찍기 시작했어요. 실제로 다른 운동을 하는 분들이 홈트도 더 열심히 하시게 될 것 같아요.

**홈트를 하며 가장 효과를 본 건 어떤 동작인가요?** '롤 업'이라는 동작이에요. 허리가 앞으로 빠지고 골반이 틀어져 있던 제게 가장 효과적인 운동법이었죠. 요즘도 허리가 빠르길 때면 늘 해요. 제 몸매에서 어깨에서 팔로 이어지는 라인에 만족하는데, 이걸 밴드로 하는 운동이 도움이 된 것 같아요.

**홈트, 무엇이 가장 중요할까요?** 일단 시작하는 것이요. 제가 늘 하는 말이 "10분을 누워도 매트 깔고 누워라"거든요. 어차피 누울 것, 이왕이면 침대나 소파 말고 매트 위에 놓는 거죠. 가만히 누워 쉬다가 에너지가 생기면 홈트 영상을 보며 한 동작씩 따라해 보세요. 하기 싫으면 누워서 낮잠을 자도 돼요. 내가 원하는 음악을 듣고 원하는 옷을 입은 채 원하는 만큼 할 수 있는 것이 홈트의 가장 큰 장점이니깐요. 완벽하지 않아도 된다는 가벼운 마음가짐으로 시작해보면 어떨까요? 아, 좋은 매트 쓰는 건 절대 잊지 마시고요.💪

MAKEUP: BAE HYE RANG, HAIR: CHO SO HEE, STYLING: LEE GYEONG WON





# 취향 맞춤 정기 배송 서비스

전국 각지에서 나는 제철 과일과 특산물, 입맛에 맞는 술까지.

내 취향을 저격하는 상품으로 큐레이션 해 배달하는 정기 배송 서비스가 트렌드로 떠오르고 있다.

## 제주 산지 농산물 - 무릉의갯집

외할머니가 정성스럽게 보내주시는 음식처럼 매월 제주에서 나는 과일과 채소, 특산품을 받을 수 있는 무릉의갯집의 정기 배송 꾸러미. 1년 동안 50~60가지 농산물과 과일이 포함되어, 매월 다른 구성으로 제철 농산물이 상자에 담겨 온다. 무릉의갯집의 꾸러미는 조합원들이 직접 키운 농산물로 구성하기 때문에 신선도와 맛, 품질이 보장되는 착한 정기 배송 서비스. 매월 3주 차에 발송하며 배송 일주일 전 품평회를 마친 발송 품목을 문자메시지로 알려준다.

문의 070-4414-7966  
웹사이트 www.murungfarm.co.kr



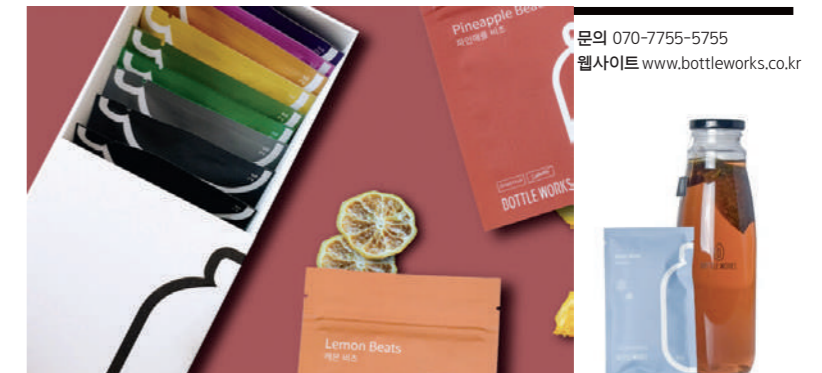
## 과일 큐레이터가 골라주는 프리미엄 과일 - 진짜 맛있는 과일

우리 땅에서 자란 건강한 과일만 판매한다. 과일 큐레이터들이 제철 과일의 맛과 당도, 품질을 확인하고 직접 과수원을 찾아다니며 엄선한 과일만으로 구성된 정기 배송 서비스. 매월 선택한 횟수나 주기에 따라 랜덤으로 구성되며 알레르기 등으로 피해야 하는 과일이나 선호하는 과일을 선택해 빼고 더할 수 있다. 정기 배송 서비스인 오복담과 효담은 1주, 2주, 1개월 정기 배송 서비스가 있으며 회당 5만원이다.

문의 1833-5059 웹사이트 www.bestf.co.kr

## 건강한 차를 추천하는 - 보틀웍스

하루에 커피를 너무 많이 마시고 있지는 않은가? 수시로 무언가 마시고 싶다면 차 정기 배송 서비스를 이용해보면 어떨까? 보틀웍스는 홀 리프 차, 허브 블렌드 차부터 저온 진공 건조 과일, 스파이스까지 인공 향이나 첨가물을 넣지 않은 건강한 제품을 '정기 구독'이라는 이름으로 정기적으로 배송해주는 곳. 마음에 드는 차로 키트를 구성하거나 이달의 추천 키트, 카페인 프리 키트 등 선택할 수 있는 범위가 폭넓고, 최소 24회 분부터 이달의 추천 키트(디스커버리 키트) 기준 약 2만원대로 정기 구독 서비스를 신청할 수 있다. 이 밖에도 굴·자몽·레몬 콜드 프레스수제 청, 보디 디톡스에 효과적인 호박, 히비스커스 등으로 만든 차로 구성된 필라이트 키트 등이 있다.



문의 070-7755-5755  
웹사이트 www.bottleworks.co.kr



## 전통주 소믈리에가 추천하는 술 - 술담화

2천 종이 넘는 우리나라 전통술을 매달 종류별로 받아 맛볼 수 있다면? 술담화는 전국 각지의 양조장에서 주조한 전통주를 매월 콘셉트에 따라 정기적으로 배송하는 서비스를 제공한다. 담화박스에 매달 추천 전통주(2~4병)와 그에 어울리는 스낵 안주, 칵테일 레시피, 큐레이션 카드가 함께 담겨 있다. 한 번에 4만원 정도의 가격으로 받아볼 수 있으며(정기 배송 시 1개월 3만9천원), 지난달 술이 남았거나 술이 마음에 들지 않는 달은 쉬어가기 신청할 수 있다.

문의 050-6725-9338  
웹사이트 www.sooldamhwa.com

# 쓰기와 연대라는 구원

〈헬프〉와 〈쓰고 싸우고 살아남다〉

writer JUNG HYUN JOO



PHOTOGRAPHY: WWW.GETTYIMAGESKOREA.COM

〈헬프〉는 동명의 소설을 영화화한 작품이다. 글쓰기와 연대의 중요성을 보여주는 영화다. 배경은 1963년 미국 남부 미시시피. 인종차별이 심해 불일이 급했던 흑인 가정부가 백인 주인의 화장실을 몰래 쓰다가 혹독하게 야단맞는 장면으로 시작한다. 피부색이 질다는 이유만으로 사람을 바이러스나 옮기는 벌레처럼 취급하던 시절, 뉴욕에서 공부하던 '백인 아가씨' 스키테가 고향으로 내려온다. 미시시피의 아가씨들은 전부 돈 많은 남자와 결혼하는 것이 꿈이었으나 뉴욕으로 살던 스키테는 달랐다. 작가를 꿈꿨다. 남들 다 하는 방식의 결혼과 연애에는 흥미가 없었다. 지역 신문사에 취직한 스키테는 정치 경제 시사 분야를 맡고 싶었으나 여자라는 이유로 살림 정보 칼럼을 맡게 된다. '아가씨'로 살아온 그녀가 부엌과 집안 살림을 알리었다. 도움이 필요해서 흑인 가정부 에이블린을 만난다. 평생 가정부로 살면서 무려 17명의 백인 아이를 돌봤지만 헌신해봐야 남의 자식이고 고마움을 몰랐다. 정작 본인의 아들은 사고로 한순간에 세상을 떠났다. 슬픔을 품었지만 말하지 못한 채 에이블린은 가정부들의 큰언니 노릇을 하며 부엌에서 늙어갔다. 살림 비결을 취재하기 위해 찾아가다가 에이블린의 슬픈 삶을 엿보게 된 스키테가 한 가지 제안을 한다. '당신의 이야기를 책으로 내봅시다. 흑인 가정부의 삶을 온 세상에 알립시다.

다. 그러나 평생 순종하며 살아온 에이블린은 스키테의 제안을 받아들일 수 없었는데 조력자가 나타났다. 유쾌한 가정부 미나가 일하던 집에서 쫓겨났다. 백인 주인의 화장실을 몰래 쓴 것이 이유였다. '같이 하자. 우리 이야기를 책으로 만들자.' 밥벌이가 걸린 위험한 결단이었지만 미나가 앞장서자 다른 가정부들도 동참했다. 그들은 여러 날 밤 몰래 모여 이야기를 쏟아냈다. 스키테는 열심히 기록했다. 모여서 마음을 털어놓는 것만으로도 힘이 났다. 마침내 책이 발간되었고 미국 전역에서 팔려나갔다. (이 책은 우리나라에도 번역되어 출간됐다). 베스트셀러에 오르자 세상 사람들이 미시시피 시골 동네의 인종차별을 비난했다. 에이블린의 백인 주인도, 미나의 옛 주인도 책을 읽었다. 누군가는 부끄러움을 배웠고 누군가는 보복하려 했으나 세상은 더 이상 백인들만의 편이 아니었다.

〈쓰고 싸우고 살아남다〉는 여성학자 장영은이 글 쓰는 여자들의 이야기를 모은 책이다. 토니 모리슨, 마거릿 애트우드, 수전 손택, 에밀리 브론테, 박경리, 루스 베이더킨즈버그, 마르그리트 뒤라스 등 25명의 여성 저자를 모아두고 장영은은 적었다. '이들 중에는 취미로 글을 쓴 사람은 하나도 없었다. 모두 글쓰기를 통해 삶의 부조리에 맞섰다.' 목차만 읽어도 25인의 삶이 보인다. '글 쓰는 여자는 멈추지 않는다' '삶을 포기하지 않는다' '결국 승리한다' 그들은 자기 자신으로 살았고, 역사에 분명한 흔적을 남겼다.

서점 창업에 대한 강의 제안을 많이 받는다. 대학에서도 연락이 오고 지자체는 물론이고 얼마전에는 백화점 문화센터에서 연락을 받고 수원까지 갔었다. 강의실 문을 열고 들어가니 모두 마스크를 썼지만 눈이 초롱초롱한 여인들이 앉아 있었다. 전부 여성이었다. (우리 서점에서도 종종 서점 창업 관련 강의를 하는데, 수강자의 90% 이상이 여성이다). 한 시간을 제안받고 갔지만 알려주고 싶은 것이 넘쳤고, 질문도 많아 두 시간이 짧았다. 실무적인 이야기가 주로 오고 갔지만 마지막 질문이 돌아오는 길에도 마음에 남았다.

"저는 유리 멘탈이에요. 진상 손님들이 있을 텐데 어떻게 대처하죠?" 한 사람이 질문하자 주변 사람들이 끄덕였다. 수업할 때마다 듣는 질문이다. 정작 나는 서점을 열기 전 단 한 번도 해본 적 없는 종류의 격정이었다.

"대답해보시겠어요? 무례한 손님을 완전히 피할 수 있을까요, 없을까요?" "없죠." "한 번 더 대답해주세요. 진상 손님은 왔다 같까요, 평생 서점에 머물까요?" "왔다 가죠." 이렇게 대답하며 수강자는 고개를 끄덕였다. 어떤

어려움도 결국은 지나간다. 하물며 진상 손님이라 고작 10분에서 길어야 30분 머물 뿐이다. 그들이 떠나지 않으면 내가 책방 마당으로 잠시 나와 있으면 된다. 비싼 월세 내고 하는 일인데 그 정도 자유는 누려도 되지 않나? 어쨌거나 결국은 간다. 간다는 걸 알면 제법 괜찮아진다. 그래도 괜찮아지지 않는 마음이 있으면 어쩔까.

〈악의 마음을 읽는 자들〉은 우리나라 최초의 프로파일러 권일용 전 경정의 이야기를 담은 책이다. 서점에서 북 토크를 했는데 인기가 어머머마하게 많아서 1년 뒤 한 번 더 모셨다. 두 번 모두 같은 질문이 나왔다. "사이코패스를 쫓으려면 스트레스가 굉장할 텐데 어떻게 해소하시나요?" 권일용 프로파일러는 대답했다. "제 별명이 권베루예요. 맥주를 좋아하거든요. 일 끝나고 동료들과 모여서 맥주를 마시며 푹니다. 단 퇴근 후에는 일 이야기를 하지 않는 것이 원칙이에요. 각자 사는 이야기를 합니다. 취미 얘기, 친구 얘기, 사소한 얘기." 생각만 해도 기분이 좋아지는 모양인지 답하는 동안 그는 빙그레 웃었다. 연대가 필요하다. 괜찮아지려면, 이겨내려면, 계속하려면.

〈헬프〉의 주인공들처럼 쓰기와 연대로 삶의 역사를 바꾼 사람들이야 얼마든지 있다. 〈음식의 위로〉의 저자 에밀리 넌은 우울증에 걸렸다. 영혼의 쌍둥이였던 오빠는 자살했고 연인은 떠났으며 직업도 살 곳도 없었다. 막막함 속을 혼자 헤매다 팔로어가 3백 명인 자기 페이스북에 글을 썼는데 놀라운 일이 일어났다. 수백 명의 사람들이 '우리 집에 놀러 와. 맛있는 거 해줄게'라고 적었다. 에밀리 넌은 회복할 힘을 얻었다. 몸과 마음을 정비하고 미국 전역에 흩어져 있는, 다정한 식탁을 차려줄 사람들을 찾아 떠났다. 만났고 먹고 나눴고 회복했다.

예를 들면 진상 손님처럼, 어떤 일을 시작하기 전에 두려운 대상이 있다면 이 말을 전하고 싶다. '별을 보고 있으면 어둠을 두려워할 필요가 없었다.' 우리는 종종 별을 잊고 어둠을 본다. 마음에 그들이 드리우고 생각은 걱정에 잠식된다. 미드 〈슈츠〉에서 가장 좋았던 것은 여성 대표가 어려울 때면 하던 대사였다. "I'll find a way." 길은 반드시 있을 거다. 우리가 아직 찾지 못했을 뿐.

서점 창업 강의에 가면 늘 받는 질문이니 아마 다 음에도 똑같이 어려움에 대해 묻는 사람이 있을 것이다. '그들은 결국 가요' 어려운 시간은 반드시 지나가요'라는 말 대신 다음엔 다른 말을 해야겠다.

"쓰고 있나요? 같이 있나요?" 우리의 역사를 같이 쓸 수 있다면 좋겠다. ❶

---

〈향장〉은 매달 〈불륜을 놓여요〉, 〈별이 빛나는 밤에〉 등 많은 라디오 프로그램의 원고를 담당했던 작가이자 독립 서점 '리스본'을 운영하는 정현주의 에세이를 연재합니다.

**ITEM** 이달의 추천 제품



**1** 헤라 에이지 어웨이 콜라제닉 아이크림 연약한 눈가에 보호막이 필요한 계절. 탄력있고 매끈한 눈가를 위해 아이크림이 해결책이 될 것이다. 25ml, 10만원.

**2** 바이탈뷰티 명작수 인삼의 뿌리부터 열매까지 담아 신체 본연의 생기와 활력을 되살려준다. 30ea 30일분, 16만원.



**3** 아이오페 에이스 비타민 C25 순수 비타민 C를 25% 함유한 고강도 안티에이징 앰플로 노화로 인한 고민을 해결해보자. 23g, 7만원.



**4** 프리메라 망고 버터 컴포닝 바디로션 겨울에 한층 더 건조해지는 피부를 위한 고보습 바디로션. 380ml, 3만2천원.



# 이달의 필수템 미리보기

에디터가 간간하게 고른 11월의 필수템.

photographer PARK JAE YONG  
editor CHOI HYANG JIN



**8** 설화수 윤조에센스 퍼펙팅 다시기본에 충실해야 할 때. 모든 스킨케어의 기본템으로 월동 준비를 시작해보자. 60ml, 9만7천원/ 90ml, 13만원.

**7** 바이탈뷰티 메타그린 골드 체지방, 콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수 있는 프리미엄 녹차 카테킨 정제. 30일분, 5만5천원.



**9** 헤라올드블랙 퓨리파잉 클렌저 외부 오염 물질과 자외선 차단제, 피지를 말끔히 씻어주는 남자를 위한 클렌저. 125g, 2만5천원.



**6** 프리메라 알파인 베리 워터리 크림 외부 자극으로 연약해진 피부 장벽을 튼튼하게 강화해주고 수분을 충분히 공급해 건강한 피부로 바꿔주는 진정 크림. 50ml, 3만9천원.



**5** 프리메라 후리 앤 후리 민감한 여성의 Y존을 자극 없이 깨끗하게 관리할 수 있는 여성 청결제. 200ml, 2만7천원.



# 워터리 크림으로 데일리케어



쉽게 뒤집어지는 요즘 민감 피부\*  
더 강력한 진정-회복\*\*이 필요하니까  
워터리 크림으로 1일 리페어 하자

\*마스크 등 외부 환경에 의해 자극받은 피부

\*\*피부 컨디션 회복을 의미

알파인 베리 워터리 크림  
primera