

어쩌다 동안? 지켜야 동안!

남녀 불문하고 나이가 들수록 '예뻐졌다'라는 말 보다 '어려졌다'라는 말이 더 듣기 좋다고 할 만큼 '동안(童顔)'은 세간의 키워드다. 몇 년 만에 브라운관에 나타나도 얼굴에 방부제를 탄 듯 변함없는 외모를 자랑하는 연예인들이 가끔씩 자신의 동안 비결을 두고 '타고났다'라고 하는 것은 옳은 거짓말! '어쩌다'된 것이 아니다. 철저한 관리비법을 '지켜서' 얼굴 나이를 유지할 수 있던 것이다. 여기 알짜배기 동안 비법을 소개한다. 함께 얼굴 시간을 거꾸로 돌려봅시다. 글_ 김현지 기자 사진_ 김범석(스튜디오UP)

탄력 있는 백옥 피부는 동안의 대명사

뚝뚝 떨어질 듯한 큰 눈, 넓은 이마, 동글동글한 코끝 등 아무리 완벽한 동안 비율의 이목구비를 가졌다고 해도 거무죽죽한 피부에 주름이 자글자글하다면 절대 동안으로 보일 수 없다. 동안으로 나가는 첫 번째 발걸음은 탱탱하고 맑은 피부 만들기다. 세안 후 기초 케어 시 3분 안에 안티에이징 크림 및 오일, 미백 크림 등을 꼼꼼히 챙기자.

①닥터자르트 시카페어 크림 당기고, 가렵고, 울긋불긋하고, 트러블이 올라오는 민감한 피부상태를 진정, 회복시켜 건강한 피부로 재생시켜주는 회복 크림. 4만5천원/50ml



② 온프레 까띠에 베지터블 로즈 힙 오일 유기농 장미 열매 로즈 힙으로부터 추출한 100% 유기농 오일과 비타민 C 성분으로 브라이트닝 효과를 극대화하며 피부 세포 생성을 촉진한다. 4만2천원/50ml

③ 멜비타 오가닉 골드 오일 풍부한 오메가3, 6과 스테롤이 건조한 피부에 영양을 공급해 피부 장벽을 강화하고 최적의 수분 밸런스를 유지해 안티에이징에 효과적이다. 3만5천원/50ml

④ 렉슬리 크림 안티 그라비티 각종 스트레스로부터 피부를 보호하고 피부 속 영양이 차올라 탄력 있는 동안 피부

로 바꿔주는 항산화 크림. 3만5천원/50ml

⑤ 니슬 인텐시브 베리어 액티브에이징 크림 고함량(12%) 올리브 오일이 피부 보호막을 형성해 건강한 윤기를 부여하고 주름 개선에도 탁월한 이중 기능성 보습 크림이다. 5만5천원/50ml

⑥ 유세린 볼륨리프팅 컨센트레이트 피부 깊숙이 볼륨 리프팅 효과를 주는 올리고 펩타이드와 수분을 보충하는 하이알루론이 최적의 탄력으로 개선할 수 있게 해준다. 4만8천원/30ml

⑦ 버초비 리페어 세럼 11가지 식물성 오일이 함유돼 거칠

어짐 등 피부 손상을 예방, 개선하고 살결을 매끄럽게 가꿔주는 오일타입 에센셜 세럼. 5만4천원/29.5ml

⑧ 엘리자베스아덴 에잇아워 크림 페트로라툼, 베타-하이드록시, 비타민E의 조합이 피부를 건강하게 하고 수분을 채워준다. 3만원/50g

⑨ SK2 RNA파워 래디컬 뉴에이지 크림 SK2의 동안 솔루션 크림으로 사용 10일 후에는 눈에 띄는 노화의 징후들을 줄여 피부를 더욱 탄탄하고 윤기 있게 뽀얗게 할 수 있다. 13만9천원/50g



Beauty

◀칙칙한 눈가는 이제 안녕!

얼굴 피부 중에서 가장 예민한 부분은 바로 눈가다. '피부 나이트'라고 일컬어질 만큼 눈가 피부는 나이를 그대로 반영하기 때문에 나이 들수록 가장 신경 써야 할 곳! 기초 케어를 할 때 스킨, 로션, 에센스의 순서가 일반적이지만 주름이 쉽게 생길 수 있는 눈가에는 에센스를 바른 후 아이크림을 사용해 관리를 해주는 것이 좋다.

①닥터자르트 셀웨이크 리제너레이팅 아이크림 줄기세포 배양액이 콜라겐 생성을 촉진해 눈가의 고민인 잔주름, 처짐, 다크서클, 색소침착을 개선해 주는 고기능성 아이크림이다. 8만3천원/15ml

②SK2 LXP 엘티미트 퍼펙팅 아이 크림 장인의 손길로 빚어낸 고농축 렉서리 피테라 성분과 스킨 제너레이팅 액티브 성분으로 아름다운 눈가를 선사해준다. 22만6천원/15g

③아크로패스 에이지리스 리프터 스마일라인 케어 노화, 탄력저하에 따른 팔자주름 고민 해결에 안성맞춤인 제품으로 유효성분이 각질층에 가로막히지 않고 피부 속까지 침투해 효과적이다. 8만원/1상자*8patch

④아크로패스 에이지리스 리프터 아이존 케어 히알루론산에 유효성분을 넣어 성분 자체를 머리카락 1/3 두께로 건조시킨 결정체로 피부 깊은 곳까지 침투해 안티에이징 효과를 극대화 한다. 8만원/1상자*8patch





❖ **촉 처진 모발=노안**

술 없는 머리, 풀 죽은 듯한 모발 앞에서 동안을 논할 수 있을까. 보이진 않더라도 두피 관리를 소홀히 한다면 모발을 지탱하는 두피의 힘이 떨어져 헤어 볼륨이 사라지고 머리카락이 빠지기 쉬운 상태가 된다. 자신의 피부 타입만큼 두피 타입도 정확하게 파악해 거기에 맞게 제대로 머리를 감는 것이 중요하다. 건성 두피는 이틀에 한번, 지성 두피는 매일 샴푸해 주는 것이 좋고 건조하기 쉬운 환절기에는 샴푸 횟수를 줄이는 대신 트리트먼트 횟수를 늘려주는 것도 좋다.

❶ **라우쉬 윌로우바크 트리트먼트 샴푸** 두피와 모발 강화에 효과적인 윌로우바크 성분이 함유돼 가늘어진 모발과 적은 솔로 고민하는 사람에게 탁월하다. 2만4천원/200ml

❷ **라우쉬 스위스 허벌 케어 린스 컨디셔너** 건조한 모발 및 두피까지 케어 가능한 수분 진정 컨디셔너. 2만1천원/200ml

❸ **러쉬 탱글드** 따뜻한 물에 녹여 사용하는 핫 오일 트리트먼트로 엑스트라 버진 올리브오일과 로즈우드 오일이 형클어진 모발에 질서를 찾아준다. 1만2천원/20g

❹ **르네 휘테르 콤플렉스5** 오렌지와 라벤더 오일 53%

가 함유돼 두피를 자극, 미세 혈관 순환을 촉진함으로 두피를 튼튼하게 정착시키는 고농축 에센셜 오일. 5만4천원/50ml

❺ **러쉬 빅 미네랄**이 풍부한 해초가 함유돼 모발에 영양을 주고 라임과 레몬 성분이 힘있는 모발에 탄력과 윤기를 선물하면서 아름다운 볼륨을 살려준다. 3만3천4백원/330g

❻ **메다비타 플루이도 카티오니코** 두피와 모발에 수분과 영양을 공급해 보호막을 형성시키며 건조함과 정전기를 예방하고 윤기, 탄력 회복에 도움을 준다. 3만원/150ml

❼ **러쉬 아메리칸크림** 딸기와 오렌지 추출물이 모발의 비타민을 보충해 줘 탄력 있고 윤기 있는 모발로 만들어 준다. 2만7천5백원/240g

❖ **오동동한 입술**

전통적으로 한국의 미인상 3가지 조건은 '3백3흑3홍'이다. 살결, 치아, 손은 희어야 하고 눈동자와 눈썹, 머리카락은 검어야 하며 입술, 볼, 손톱은 붉어야 한다는 뜻이다. 예로부터 영두처럼 붉고 도통한 입술 또한 미인의 조건 중 하나였다. 입술 하나 관리 잘못해도 전체적인 인상이 건조해 보일 수 있으니 단순 보습을 넘어 근본적인 피부 재생에 집중하자. 입술을 입 안에 넣었다 뺐다

하는 입술요가도 도움이 된다.

❶ **핵슬리 립밤** 모이스처 웨어 선인장 시드 오일이 함유돼 입술에 영양과 보습을 부여해주며 입술 주름 관리에 탁월하다. 1만8천원/5ml

❷ **더 페이스샵 페이스 모델링 패치** 크랜베리 추출물로 입술에 활기찬 생기를 불어 넣어 입가를 영두처럼 탄력 넘치게 만들어 준다. 2천5백원/1EA

❸ **버츠비 틴티드 립밤** 립밤과 틴트 사용을 동시에 느낄 수 있는 제품으로 자스민꽃 왁스 등이 함유돼 촉촉한 보습에 탁월하다. 1만5천원/4.25g

❹ **버츠비 비즈왁스 립밤** 비즈왁스, 코코넛 오일 등이 함유돼 입술의 건조를 방지하여 윤기 있고 부드럽게 가꿔 준다. 페퍼민트 향. 6천원/4.25g

❺ **버츠비 스트로베리 립밤** 해바라기씨 오일, 코코넛 오일, 셰어버터 등의 성분이 풍부한 수분과 영양을 공급해 입술을 촉촉하고 건강하게 해준다. 6천원/4.25g

❻ **키엘 립밤** 남버1 엄선된 내추럴 원료인 스쿠알란, 밀배아유, 알란토인을 함유해 입술에 보습, 진정 효과를 준다. 1만2천원/15ml

❼ **멘소래담 딥 모이스트 멘톨** 히알루론산이 입술에 깊은 보습을 제공하고 오랫동안 촉촉하고 건강한 입술로 가꿔 줌. 6천8백원/4.5g





먹는 게 어려워지는 것

질병과 노화를 방지하는 비결은 바로 '항산화'다. 우리 몸 속에 산소가 들어가 산화되는 과정에서 활성산소가 생성되는데 젊을 때는 몸 자체에서 SOD, 글루타티온 등 항산화 성분이 충분히 생성돼 특별한 노력을 기울이지 않아도 상쇄가 되지만 나이가 들면 상황은 달라진다. 적정량의 활성산소는 몸에 유익하지만 필요 이상으로 존재하면 각종 질병을 유발하고 노화가 빠르게 진행되기 때문에 항산화에 좋은 식품을 꼭 챙겨 먹어야 노화를 예방할 수 있다.

마키베리 동안 미녀 MC 박소현이 꾸준히 먹는다는 열매로 화제가 됐는데 세포의 노화를 막고 면역력 증진에 효과적인 안토시아닌 함량이 아로니아베리의 344배, 아사이베리의 438배나 높아 대표적인 동안 푸드다.

무 겨울에는 인삼보다 무 한 뿌리를 먹는 것이 더 좋다는 말이 있을 정도로 겨울 무는 매우 좋는데 파이토케미컬이란 항산화 물질이 풍부해 노화 방지에 좋다. 특히 무말랭이는 생무보다 식이섬유는 15배, 철분은 48배, 칼슘은 22배 많다.

아스파라거스 아스파라거스에 들어있는 항산화 물질인 글로타티온은 신체 노화과정을 느리게 하는 효과가 있

으며 비타민A가 풍부해 활성 산소 제거에 탁월한 효능을 보인다.

비트 '젊음의 묘약'으로 알려진 비트는 파이토케미컬이 풍부해 항산화로 유명한 토마토보다도 8배 많은 항산화 성분을 함유하고 있다.

배 최근 배에 폴리페놀과 플라보노이드 성분이 풍부해 항암, 항염, 항산화 효과가 뛰어난 것으로 밝혀졌다. 배는 껍질 채 먹어도 좋은 과일이다.

사과 사과에는 노화를 방지하는 플라보노이드가 풍부해 하루에 반 개 정도 사과를 꾸준히 먹으면 노화 방지에 좋다. 단, 플라보노이드는 껍질에 많기 때문에 껍질 채 먹는 게 좋다.

대추 대추에는 몸 속의 유해 활성산소를 여과해주는 베타카로틴이 사과의 3배 이상 함유돼 있고 노화 방지 작용을 하는 식이 섬유와 미네랄도 풍부하다.

피칸 견과류 중 항산화 성분이 가장 풍부한 것으로 알려진 피칸의 항산화 지수(ORAC)가 호두, 피스타치오, 아몬드, 캐슈넛 등에 비해 월등히 높다.



음식이 나를 늙게 만든다면

섭취해서 좋은 음식이 있다면 반대로 노화에 좋지 않은 음식들도 있다. 이런 음식들은 피하는 것이 상책! 과도한 알코올, 커피, 밀가루 음식 등이 노화를 촉진시킨다는 것은 익히 알고 있다. 이외에도 굴, 소고기, 돼지고기 등에 풍부한 철분을 과다 섭취할 경우 몸에 철분이 쌓이면서 노화를 촉진하고 심장 질환을 유발할 수 있어 조심해야 한다.

또한 시중에서 파는 오렌지주스도 조심해야 하는데 일부 제품에서는 오렌지주스에 함유된 당분 함량이 1일 섭취 권고량의 47%까지 들어있는 것으로 조사됐다. 당분을 과다 섭취하면 혈당이 올라가고 이를 낮추기 위해 노화를 촉진하는 인슐린의 분비가 늘어난다. 때문에 체내 항산화 능력은 떨어질 수 밖에 없다. 🍊