NU SKIN KOREA
MAGAZINE

NUStyle

오 늘 더 아 름 답 게

2017 SPRING VOL.13 NO.2

CONTENTS

2017 **SPRING** Vol.13 No.2
www.nuskinkorea.co.kr

〈2017 봄호 표지 이야기〉
이번 호 〈NU Style〉표지는
턴오버 주기로 피부 건강을 되찾는
뉴스킨 180°라인을 담았습니다.
그 어느 때보다 민감할 수 있는
봄철 피부 관리, 뉴스킨 180°와 함께
언제나 생기 넘치는 일상을 맞이하세요.

NUStyle

공급처 | 뉴스킨 코리아 주식회사
발행처 | 뉴스킨 코리아 주식회사
서울 강남구 봉은사로 86길 6
발행일 | 2017년 4월 3일(계간 발행)
발행 · 편집인 | 마이크 켈러
편집책임 | 조지훈
편집 | 권민수
교열 | 변정현, 박희라, 이유리
기획 · 디자인 · 인쇄 | (주)이팝

본 잡지에 실린 기사 및 일러스트, 사진에 대한 무단 복제를 금합니다. 뉴스킨 코리아는 한국도서잡지 윤리위원회의 잡지실천요강을 준수합니다.
본 잡지는 뉴스킨 코리아 디스트리뷰터 여러분들에게 영업활동이나 제품에 관한 다양한 정보를 제공해 드리기 위한 것입니다. 식품의약품안전처 고시 화장품 가격표시제실시요령에 따라 제품의 가격을 표시하지 않는 점 양지해 주시기 바랍니다.

KDSA 사단법인 한국직접판매협회

The Nu Life Magazine is published by Nu Skin Korea Ltd.,
6, Bongeunsa-ro 86-gil,Gangnam-gu, Seoul, Korea
Tel 1588-1440 Fax (02)552-9728 All Rights Reserved.

뉴 스타일(본책) 뉴 라이프(인터뷰)

08
DISCOVER THE BEST YOU
당신을 빛나게 할 IT ITEM

13
NU SKIN IT ITEM
다시 되찾는 피부 탄력
트루 페이스 : 스팟 타겟티드 솔루션 (SPOT TARGETED SOLUTION)

16
BEAUTY PLUS
건강한 피부 턴오버 주기가
선사하는 아름다움

20
MAKE-UP
MFBB, 피부표현의 2%를 채우다

22
NUTRITION TIP
다이어트 Q&A

24
LEISURE
햇살이 따뜻해서, 바람이 좋아서
봄날 라이딩

26
RECIPE
녹차를 품은 건강한 한 끼

28
HEALTH PLUS 1
아름다운 건강의 시작, TR90와 함께 하세요!

30
PHAMANEX IT ITEM
이너뷰티의 시작, 장 건강

32
HEALTH PLUS 2
물 이상의 물, 가장 이상적인 물
딥씨플러스

34
TRAVEL
천재 건축가의 숨결이 닿은 도시
스페인 바르셀로나

40
INTERVIEW
오늘을 잘 살기 위한 궁극의 수다
유인경 작가

44
HOME STYLE
우리 집, 봄 마중

48
HAPPY TOGETHER
작은 기쁨이 필요한 순간, 우리는 요리를 한다

52
CULTURE
1코노미 시대, 혼자여서 더 좋다

54
NU SKIN SPACE
부천 워크인 센터

56
글로벌 분기 보고서

59
사랑의 도시락 나눔 활동

60
#, HASH TAG
봄처럼 화사한 뉴스킨

62
GUIDE

68
NU SKIN NEWS

74
독자마당

하루 5분,
갈바닉 UP!
생기 UP!

나만의 봄을 피우는
투명한 생기 케어
탄탄한 탄력 케어

갈바닉 스파 시스템 Ⅱ 에이지락 에디션
갈바닉 스파 시스템 에이지락 바디

피부 깊숙이 차오르는 수분과 탄력,
탄력 있게 빛나는 바디 피부
스킨 케어 그 이상,
에이지락 갈바닉 스파 시스템을 지금 만나보세요.

01 갈바닉 스파 Ⅱ 페이셜 젤 위드 에이지락 (프리-트리트 젤 4ml x 4, 트리트먼트 젤 4ml x 4) / 41,000원
02 갈바닉 스파 시스템 Ⅱ 에이지락 에디션 / 300,000원 **03** 갈바닉 스파 시스템 에이지락 바디 / 350,000원
04 에이지락 더마틱 이펙트 150ml / 62,000원 **05** 에이지락 바디 쉐이핑 젤 150ml / 54,000 원

GALVANIC SPA II FACIAL KIT
ageLOC
NU SKIN
ageLOC
ageLOC
NU SKIN
GALVANIC SPA II
NU SKIN
ageLOC DERMATIC EFFECTS
NU SKIN
NU SKIN
GALVANIC BODY SPA
ageLOC BODY SHAPING GEL
NU SKIN

01

02

04

03

05

바캉스 준비
지금 시작하세요!

보다 가벼운
보다 건강한
보다 슬림한
90일의 놀라운 변화

에이지락 TR90

아직도 다이어트로 고민이세요?
균형 잡힌 영양 섭취와 운동 습관을 제안해 보다 쉽고 건강하게
체중 조절에 도움을 주는 에이지락 TR90 프로그램으로
바캉스 준비, 지금 시작해 보세요.

01
올바른 영양섭취
YES!

02
적절한 운동
YES!

03
적합한
건강기능식품 섭취
YES!

에이지락 TR90 1000PV 패키지 / 1,490,000원

arrange 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오)

당신을 빛나게 할 IT ITEM

5월, 계절의 여왕이자 가정의 달이다.
어린이날부터 어버이날, 성년의 날은 물론
여기저기 선물할 '일'이 넘쳐흐른다.
아직 무슨 선물을 건넬지
갈피를 못 잡고 고민하고 있는
당신을 위해 꼼꼼하고 까다롭게 고른
선물 리스트를 전한다.

우리 아이를 위한 똑똑한 케어
어린이날

01. 키즈 오메가

호주 해역에 서식하는 참치에서 추출한 우수한 정제어유를 공급하며, 작은 유선형 모양으로 아이들이 쉽게 먹을 수 있다.

180캡슐 / 33,000원

02. 정거멀즈 SCS

성장기 어린이의 건강을 위한 종합 비타민 및 미네랄이 함유되어 있으며, 동물모양의 츄어블 형태로 되어있어 거부감 없이 섭취할 수 있다.

120캡슐 / 33,000원

03. 에포크 베이비 헤어 앤 바디 워시

아기 피부와 모발을 깨끗하게 닦아내고 촉촉함을 남겨주는 것은 물론 히비스커스 성분이 함유되어 연약한 아기 피부를 보호해준다.

150ml / 20,000원

센스 만점 효도 선물
어버이날

01. 에스테라Ⅱ

회화나무열매추출물을 비롯해 골다공증 발생 위험감소에 도움을 줄 수 있는 비타민 D와 부원료인 아마씨추출물, 브로콜리추출물, 석류추출물, 효소 등을 함유하고 있어 갱년기 여성 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품이다.

60캡슐 / 70,000원

02. 에이지락 트루 페이스 에센스 울트라

탄력 개선 핵심 성분인 에토신과 5가지 항산화 성분 그리고 피부 스스로 지키는 힘을 되찾아 주는 스킨 에너자이징 플랜트가 함유되어 있어 피부 속 숨은 탄력을 되찾아 준다.

10ml(60캡슐) / 165,000원

03. 프로스테이트 포뮬러

쏘팔메토추출물을 비롯해 부원료 셀레늄과 꽃가루추출물, L-아르기닌, 식물스테롤 에스테르(베타시토스테롤)를 함유하고 있어 전립선 건강 유지에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품이다.

60캡슐 / 60,000원

04. 에이지락 알-스퀘어드

간 건강에 도움을 주는 밀크씨슬추출물함유제품 리뉴와 피로회복, 면역력 증진 및 기억력 개선에 도움을 줄 수 있는 동충하초추출물, 홍삼함유제품 리차지로 구성된 건강기능식품이다.

리뉴 60캡슐, 리차지 180캡슐 / 158,000원

생기 넘치는 스무 살의 잇 아이템
성년의 날

01. 뉴컬러 라이트샤인 워터리 립글로스

답답함 없이 가벼운 텍스처로 입술에 발라주면 투명하고
촉촉하게 빛나는 스무 살 메이크업을 완성할 수 있다.

12g / 18,000원

02. 뉴컬러 라이트스테이 피니싱 파우더 SPF17 01 트랜스페런트

은은한 진주 펄감의 핑크톤 파우더가 피부에 가볍게 밀착되어
미세 결점은 커버하고 피부 톤을 투명하고 화사하게 밝혀준다.

25g / 32,000원

03. 뉴컬러 라이트스테이 글로우 펜

부드러운 브라이트 핑크 컬러가 눈 밑을 환하게 밝히고
T존에 볼륨감을 부여해 얼굴이 생기 있어 보이도록 연출한다.

2g / 25,000원

04. 뉴컬러 라이트스테이 스틱 컨실러

피부 밀착력이 뛰어난 라이트한 텍스처와 스틱 부분의 경사면으로 얇고
고르게 발려 부드러운 한 번의 터치로도 결점을 깨끗하게 커버한다.

5.5g / 22,000원

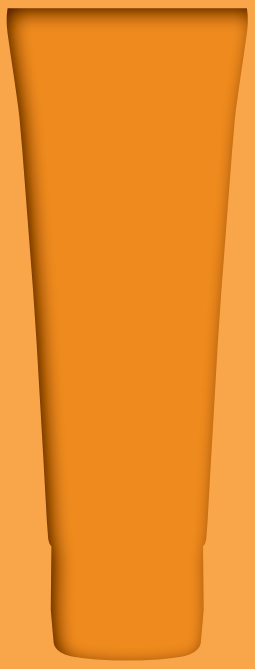
가성비 좋은 뉴스킨 & 파마넥스 선물 아이템

01 에이지락 유스스팬3 현대인의 필수 영양소를 하루 2회, 1회 4캡슐로 편리하게 섭취가 가능한 건강기능식품 100PV / 144,000원 **02 페이스 리프트 팩** 피부를 부드럽고 탄력있게 가꿔주는 워시오프 팩 **파우더 75g+액티베이터 125ml / 40,000원** **03 페이셜 스크럽** 호두껍질 파우더가 피부의 노폐물을 부드럽게 제거해주는 스크럽 100ml / 20,000원 **04 NaPCA 모이스처 미스트** 보습 성분인 알로에 베라 성분, 소듐 하이알루로네이트가 함유되어 있는 수분 미스트 250ml / 13,000원 **05 본 포뮬러 젤리** 청정한 지역에서 서식하는 해조류에서 추출한 칼슘 및 마그네슘이 함유되어 있어 뼈 건강에 도움을 주는 요쿠르트 맛 젤리 타입의 건강기능식품 30포 / 40,000원 **06 프로바이오틱스** 유익한 유산균의 증식과 유해균 억제, 배변 활동에 도움을 줄 수 있는 유산균 함유 건강기능식품 **30캡슐** / 40,000원 **07 옵티멈 오메가** 오메가 -3 지방산이 함유되어 있어 혈행 개선에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품 **60캡슐** / 21,000원 **08 라이프 이센셜즈** 각종 필수 비타민과 미네랄, 식물유래영양소가 균형있게 배합되어 있어 건강증진 및 영양소 공급에 도움을 줄 수 있는 제품 **60캡슐** / 27,000원 **09 오버드라이브** 에너지 대사에 도움을 줄 수 있는 종합 비타민, 미네랄 제품 **90캡슐** / 32,000원

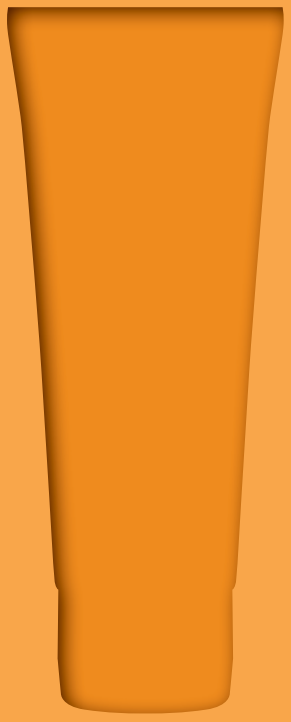
365일 태양을 즐기는 선케어

SUNRIGHT®

- 매일 매일 사용하는
  얼굴 전용 자외선 차단제
- 끈적임 없는 촉촉한
  보습 효과로 반짝이는 마무리
- 가벼운 피부톤 보정 효과로
  화사한 피부톤 연출



선라이트 데일리 페이스
SPF50+ PA++++



선라이트 바디 앤 패밀리
SPF50+ PA++++

- 온 가족이 함께 사용하는
  패밀리&바디 자외선 차단제!
- 어린이도 쉽게 바를 수 있는
  가벼운 텍스처&빠른 피부 흡수력
- 산뜻한 사용감으로 촉촉하지만
  매끄러운 마무리

2017. 04

-COMING SOON-

arrange 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오)

다시 되찾는 피부 탄력
트루 페이스 : 스팟 타겟티드 솔루션 (SPOT TARGETED SOLUTION)

거울을 바라봤을 때 가장 먼저 나이가 드러나는 곳은 어디일까? 눈가/이마/입가 등 스팟 부위를 케어하는 트루 페이스로 피부 속 숨은 탄력을 되찾아보자.

피부 속 숨은 탄력 되찾기

에이지락 트루 페이스 에센스 울트라

탄력 개선 핵심 성분인 에토신(Ethocyn)과
건강한 피부로 케어하는 비타민C, E, 녹차추출물,
코엔자임 Q10, 무색 카로티노이드 등 다섯 가지 항산화 성분,
피부 스스로 지키는 힘을 되찾는 스킨 에너자이징 플랜트가
피부 속 숨은 탄력을 되찾아준다.

10ml(60캡슐) / 165,000원

눈가 피부 화사하게 밝히기

트루 페이스 아이디얼아이즈 아이 리파이닝 크림

비타민 C가 지친 눈가 피부에
생기를 부여하고 탄력 & 항산화 성분으로
눈가 피부 스트레스는 완화하고
늘어진 눈가에 탄탄한 탄력을 전달한다.
15ml / 47,000원

건강한 기초 피부 바탕 다지기

트루 페이스 프라이밍 솔루션

건강하고 탄력있는 피부를 위한 15가지
아미노산 복합체와 유해산소로부터
피부를 보호하는 티그린970이 피부 바탕을
건강하게 다져준다.
125ml / 38,000원

물리적인 피부 스트레스 완화하기

트루 페이스 라인 코렉터

피부 탄력의 근본적인 개선에
도움을 주는 프로-콜라겐 펩타이드로
눈가/입가/이마 등 반복적인 표정으로
인한 라인을 관리한다.

30ml / 70,000원

프라이머 젤로 피부 각질 잠재우기

트루 페이스 리빌링 젤

두 가지의 PHA(폴리하이드록시 애씨드)
성분인 글루코노락톤과 락토바이오닉
애씨드가 피부 표면의 미세한 각질 탈락에
도움을 주고 함께 사용하는 스킨 케어 제품의
유효 성분의 피부 흡수력을 향상시킨다.

30ml / 66,000원

write 왕보영

photo 정준택(펀스튜디오)

01

건강한 피부 턴오버 주기가 선사하는 아름다움

혹한기를 견디느라 거칠어진 피부,
내리쬐는 햇볕과 자외선, 황사와 미세먼지까지
봄철 피부는 그 어느 때보다 민감하다.
타고난 아름다움도 관리하지 않으면 빛을 잃고
마는 법. 피부의 턴오버 주기를 건강하게 관리하는
뉴스킨 180°가 필요한 순간이다.

01 뉴스킨 180° 페이스 와시
피부에 남아 있는
더러움을 깨끗하게 닦아내는
동시에 풍부한 비타민 C 성분이
피부를 보호한다.
125ml / 39,000원

02 뉴스킨 180° 스킨 미스트
피부 탄력 개선, 모공 관리에
도움을 주고, 피부 진정 및 수렴
효과를 전달한다.
100ml / 40,000원

03 뉴스킨 180° 리뉴얼 플루이드
PHA(폴리 하이드록시 애씨드)성분이
피부의 턴오버 주기를 건강하게
되돌려, 피부는 매끄럽게
모공은 더욱 쫀쫀하게 가꿔준다.
30ml / 74,000원

02

03

잘 씻을수록 예뻐진다

피부 관리의 기본 중의 기본은 세안이다. 게다가 하루가 멀다 하고 황사나 미세 먼지가 가득한 요즘은 외출 후 손 씻기만큼 중요한 것이 피부에 닿은 오염물질을 잘 닦아내는 것. 황사 등 대기 중의 오염물질들은 눈에 보이지 않을 만큼 작은 입자로 이루어져 있어 피부에 끼치는 영향은 실로 어마어마하다. 유해성분이 유해 활성산소를 만들어 피부 트러블을 일으키는 것은 물론, 피부 노화를 촉진하기도 한다. 세안의 중요성이 더더욱 강조될 수밖에 없는 이유다.

언제 어디서나 피부 진정을 위한 미스트

환절기에는 피부 건조, 외부 오염 물질, 일교차 등으로 인해 피부가 더욱 쉽게 자극 받는다는 사실은 누구나 다 아는 상식이다. 오락가락한 환경을 견뎌내는 피부에게 간편하면서도 가장 필요한 머스트 해브 아이템, 바로 미스트이다. 세안 후 스킨로션 대안으로도 좋으며, 가방에 넣고 다니면서 얼굴에 가볍게 뿌려주면 촉촉함을 유지할 수 있을 뿐만 아니라 피부를 편안하게 진정시키는 것에도 도움이 된다.

04 뉴스킨 180° UV 블록 하이드레이터 SPF18

플랑크톤에서 유래한 효소 성분이
유해 환경으로부터 피부를 보호하고
자외선 차단 기능성 화장품으로
낮 동안 자외선으로부터 피부를 보호한다.
30ml / 52,000원

05 뉴스킨 180° 나이트 콤플렉스

낮 동안에 손상된 피부를
보호하는 동시에 풍부한
에몰리언트(피부연화제) 성분이
피부 보호막을 강화해 다음날 건강한
피부를 경험할 수 있다.
30ml / 62,000원

04

05

각질,
똑똑하게 관리하자

건강한 피부를 유지하는 비결 중 하나는 각질을 잘 관리하는 것이다.
그렇다고 무분별한 각질제거는 오히려 자외선으로부터 피부를 보호할 수 없는 것은 물론, 피부에 상처를 낼 수도 있다.
PHA(폴리 하이드록시 애씨드) 성분은 불필요하거나 제때에 탈락되지 못한 각질을 관리함으로써 불규칙한 피부의 턴오버 주기를 건강하게 되돌리고 피부를 매끄럽고 부드럽게, 모공을 쫀쫀하게 가꿔준다.

낮과 밤,
혹시 같은 제품을 사용하나요?

스킨, 로션, 에센스, 부스터, 에멀전, 크림…. 화장대 앞에 줄지어 서있는 각양각색의 제형과 이름을 가진 스킨 케어 제품들. 우리나라 여성들이 사용하는 스킨 케어는 평균 6~7단계라고 한다. 미니멀 라이프가 대세인 요즘, 과도한 스킨 케어는 오히려 피부에 부담을 줄 수 있으므로, 비슷한 효과를 내는 제품의 단계를 줄이는 대신 꼭 필요한 제품을 꼼꼼히 챙기는 것이 중요하다.
특히 쉽게 지나치는 것 중 하나가 낮과 밤, 같은 제품을 사용하는 것이다. 낮에는 유분기가 많은 제품을 사용하면 피부가 번들거려 메이크업 지속력이 떨어질

06

06 뉴스킨 180°
AHA 페이셜 필 앤 뉴트럴라이저

불필요한 각질을 제거해
피부의 턴오버 주기를 건강하게 되돌려 주는
AHA(알파 하이드록시 애씨드) 페이셜 필,
피부를 편안하게 진정시켜주는
뉴트럴라이저의 2스텝은
부드럽고 탄력 있는 피부를 완성한다.
18pads(25ml)*2 / 52,000원

수 있으므로 악건성 피부가 아니라면 수분감은 있되 산뜻하게 흡수되는 제형을 선택하는 것이 좋다. 또한 야외활동으로 인한 자외선과 실내 자외선까지 차단할 수 있는 제품을 사용해야 한다. 반대로 밤에는 낮 동안 손상된 피부를 보호하는 동시에 잠자는 동안 피부에 영양을 공급해줄 수 있는 모이스처라이저 타입을 선택하는 것이 좋다.

집에서도 간편하게 홈 필링

하얗게 들뜨고 오돌토돌 튀어나와 거칠어진 피부결을 만드는 각질. 턴오버 주기가 길어져 묵은 각질이 쌓이면 아무리 좋은 스킨 케어 제품을 사용해도 제대로 흡수되지 않고, 공들여 메이크업을 해도 보기 싫게 뜨기 마련이다. 따라서 충분한 보습을 했음에도 각질이 가라앉지 않고 여전히 칙칙하고 거칠다면 홈 필링을 권한다. AHA(알파 하이드록시 애씨드)성분이 함유된 뉴스킨 180° AHA 페이셜 필 앤 뉴트럴라이저는 불필요한 각질을 부드럽게 제거하고, 피부를 편안하게 진정시켜 준다. 토닝 후 AHA 페이셜 필(스텝 1) 패드 1개를 눈 주위를 피해 얼굴과 목에 가볍게 톡톡 두드려 바른 뒤 10분 후 AHA 페이셜 필 뉴트럴라이저(스텝 2) 패드 1개를 얼굴과 목 전체에 닦아내듯 발라준다. 각질 제거 후 가장 중요한 것은 보습이므로, 바로 모이스처라이저를 충분히 사용해 마무리하는 것도 잊지 말아야 한다.

write 황방훈 원장 arrange 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오)

MFBB, 피부표현의 2%를 채우다

**이번 시즌 메이크업 키워드는 무엇일까?
지난 2016년, 화려함을 무기로
시선을 사로잡던 컬러의 강세가 주춤해지고
2017년은 기본에 충실한 메이크업이
트렌드를 이끌어갈 것으로 예상된다.**

황방훈 원장(쌩크드보떼&보떼101)
슈에무라, 맥 코리아 수석 아티스트, MBC 아나운서 메이크업 담당 아티스트,
수원여대 미용예술과 외래 교수로 활동했으며, 다수의 코스메틱 브랜드
강의 및 현재 KBS 〈아침마당〉 케이블 TV 〈화장대를 부탁해〉 출연 중이다.

What's New !

01

뉴컬러 라이트스테이
비비 컴팩트 SPF30 PA++
01 라이트 / 02 내추럴
자연스러운 컬러와
스킨 케어 텍스쳐로 완성하는
촉촉 동안 베이스

02

뉴컬러 라이트스테이
파운데이션 SPF30 PA++
01 페어 / 02 샌드
우아한 광채 커버로
완성하는 무결점 베이스

03

뉴컬러 라이트스테이
쉬머링 크림
수분빛 오로라로
완성하는 빛나는 아우라
베이스

04

뉴컬러 라이트스테이
스무딩 크림
매끈한 피부결 커버와
화사한 생기톤업으로
완성하는 초밀착 베이스

05

뉴컬러 라이트스테이
벨벳 프레스트 파우더
SPF30 PA++
01 아이보리 / 02 베이지
세미 매트 피니시로
완성하는 벨벳 촉감 베이스

'MY FACE BUT BETTER'

사람들은 더 아름다워지길 원한다. 하지만 그 아름다움은 부자연스러운 메이크업이 아닌 '나다운 아름다움'을 최대한 부각시킬 수 있는 자연스러움 속 아름다움이다. 이런 이유로 2016년에는 스트로빙 메이크업, 컨투어링 메이크업 같은 페이스 메이크업이 많은 사랑을 받았고, 컬러 메이크업 부분 또한 '릴리 메이맥'의 립 컬러처럼 본연의 컬러를 살리는 'MLBB'가 많은 사랑을 받았다. 그 열기가 국내로 전해져 한국판 MLBB '말린장미'가 작년 대한민국 뷰티시장을 휩쓸었을 정도.

하지만, 2017년 S/S 트렌드는 지금껏 우리가 잊고 있었던 가장 중요한 '메이크업의 가장 기본이 되는 메이크업의 근원'을 돌아보게 할 듯하다.

메이크업의 가장 기본적인 근원이 되는 '피부'가 키워드로 떠오르고 '피부표현' 자체가 2017년 메이크업 시장을 선도할 것으로 보인다. 어떤 방식으로 이목구비를 강조하며, 어떤 컬러로 나를 나타낼 것인가를 논하기에 앞서 '피부'라는 도화지 자체의 성격을 얼마나 충실하게 잘 파악할지가 중요하다.

벨벳부터 물광까지, 다양한 피부표현

매트하게 마무리되는 벨벳의 느낌에서, 살아 숨 쉬는 듯한 물광 메이크업까지 우리는 다양한 피부표현을 경험했고, 수많은 미디어 매체를 통해 정보들을 접해왔다. 하지만 세미 매트 피니시로 완성하는 벨벳 촉감 베이스를 통해 접한 피부표현들은 새로운 정보인 동시에 일상에서 어떻게 적용할지에 대한 여러 가지 숙제를 남겼다.

우선 매트한 피부표현은 계절의 한계를 넘길 수 없었으며, 물광 메이크업은 지속력이 현저히 떨어져 연예인들만을 위한 피부표현으로 인식되어졌다. 이에 2017년 S/S 트렌드로 모든 이들을 위한 '피부표현' 메이크업을 제시하고자 한다.

매트의 지속력과 모이스처의 수분감, 세미 매트(SEMI-MATTE)

어찌 보면 마냥 이상적이기만 한 '세미 매트' 피부표현을 위해서는 세 가지만 기억하면 된다.

1. 수분감을 충분히 채워줄 수 있는 베이스
2. 피부에 달라붙는 밀착력 좋은 파운데이션
3. 메이크업을 픽스시켜주면서 수분까지 지킬 수 있는 미세한 포뮬러의 파우더

세미 매트 메이크업은 충분한 스킨케어 이후 수분을 지켜줄 수 있는 메이크업 베이스를 펴 바른 후 피부를 감싸주는 파운데이션으로 밀착력을 강화한다. 이후 메이크업의 지속력을 더해줌과 동시에 피부 깊은 곳에서부터 올라오는 속광을 지켜주는 미세한 포뮬러 타입의 파우더를 사용하면 2017년, 메이크업 트렌드인 MFBB 메이크업을 완성할 수 있다.

write 조경남 교수(비채생활건강연구소 원장, 〈비움과 채움 다이어트〉 저자)

다이어트 Q&A

두터운 외투를 걷어내고 나니 지난 겨울 눈에 띄게
불어난 살이 눈에 가시처럼 거슬린다.
여름을 앞둔 지금, 바야흐로 살과의 전쟁이 시작됐다.
외모를 떠나 비만이 건강에 해롭다는 것은 익히 알려진 상식.
건강하기 위해 이제 살과의 이별을 고할 시간이다.

원푸드 다이어트, 위험할까?

다이어트는 단거리 육상이 아니라 장거리 마라톤이다. 마라톤을 하면서 단거리 육상선수처럼 뛰면 완주할 수 없을 뿐 아니라 몸이 상한다. 의욕이 지나쳐서 식사량을 극단적으로 줄이는 방식의 다이어트를 하면 결국에 다이어트는 실패로 끝날 것이고 몸도 상한다. 원푸드 다이어트는 대부분 칼로리가 낮은 음식으로 하기 때문에 단시간에 체중이 감량되는 효과가 나타나지만 결국은 실패로 끝난다. 설상가상으로 원푸드 다이어트는 신진대사와 기초대사량을 떨어뜨리기 때문에 더 이상 체중이 감량되지 않는 몸 상태를 만들어버린다.

고지방 다이어트, 괜찮을까?

저탄수화물 고지방 식단을 이용한 다이어트는 단기적으로는 효과적일 수 있다. 그러나 장기적으로 진행하게 될 경우, 대사 장애를 불러올 수도 있다. 탄수화물이 체내에서 사라지게 되면 근육을 형성하는 단백질이 빠져나가면서 근육이 줄어들게 되고, 몸의 기초대사량이 급격히 감소하게 된다. 기초대사량이 낮아지면 같은 양을 먹어도 쉽게 살이 찌는 체질로 변하게 되고 더 쉽게 요요현상이 나타나게 되는 것이다. 체중 감량의 핵심은 몸에 꼭 필요한 근육은 유지하면서 체지방을 빼는 것이다. 그러므로 특정 영양소를 배제하기보다는 골고루 섭취하면서 전체 칼로리를 조절하는 것이 중요하다.

다이어트, 잠이 보약?

모 제품 광고에서 '미인은 잠꾸러기'라는 말을 했었다. 그리고 최근에 수면 다이어트가 유행한 적이 있다. 잠은 죽어 있는 시간이 아니다. 잠을 자는 동안 몸은 내일을 위해 재정비를 시작한다. 동시에 낮에 활동하면서 몸 안에 쌓아두었던 독소를 제거한다. 따라서 잠을 충분하게 자는 것은 다이어트의 성패를 가르는 중요한 요인이 된다. 주의할 것은 잠을 자는 시간대이다. 우리 몸은 밤 10시부터 새벽 2시까지 활발하게 독소를 배출시킨다. 이 시간은 독소가 배출되는 골든타임이다. 따라서 얼마나 많이 자는가보다는 어느 시간에 자는가를 중요하게 생각해야 한다.

내 몸에 필요한 에너지를 알아야 빠진다

다이어트의 실패 원인 중 하나는 식단조절이다. 몸에서 필요한 에너지 이상으로 먹거나 섭취한 열량을 제대로 소화하지 못하기 때문이다. '적당히' 먹음의 기준은 우리 몸에서 필요로 하는 열량과 먹는 양의 균형을 말한다.

몸에서 소모하는 에너지는 기초대사량, 활동대사량, 소화대사량이 있다. 온종일 가만히 누워 있기만 해도 생명 유지를 위해 필수적인 내장 운동과 혈액 순환 같은 활동을 위해 사용하는 에너지를 기초대사량이라고 한다. 똑같이 먹고 똑같이 움직이는데도 살이 덜 찌거나 더 찌는 것은 기초대사량과 연관이 있다.

활동대사량은 활동할 때 사용하는 에너지를 말한다. 걷거나 뛰는 운동, 청소, 공부나 생각을 하는 데도 에너지가 사용된다. 따라서 어떤 활동을 하느냐에 따라 소모되는 에너지의 양은 크게 달라진다.

소화대사량은 어떤 음식을 먹었느냐에 따라 영향을 많이 받는다. 예를 들면 부드러운 흰쌀보다 꼭꼭 씹어야 하는 현미를 소화할 때 더 많은 에너지가 사용되는 것이다.

결국 자신의 몸 속 에너지를 얼마만큼 효과적으로 소모하느냐에 따라 다이어트에 성공할 수도 실패할 수도 있는 것이다.

나에게 필요한 기초대사량은?

남자

66.47+(13.75×몸무게)
+(5×키)-(6.76×나이)

여자

655.1+(9.56×몸무게)
+(1.85×키)-(4.68×나이)

write + photo 오대진 기자(월간 아웃도어)

날이 좋아서, 날이 적당해서.
봄의 설렘은 언제나 옳다. 덩달아 겨우내
웅크렸던 몸도 기지개를 켠다.
햇살 가득 머금은, 벚꽃 흐드러진 자전거길이
라이더를 반긴다. 바람 살랑이는 봄날 떠난
자전거 라이딩, A to Z를 알아본다.

햇살이 따뜻해서, 바람이 좋아서 봄날 라이딩

나에게 어울리는 자전거는?

자전거라고 다 같은 자전거가 아니다. 그 용도와 목적에 맞게 다양하게 나뉜다. 일반적으로 자전거 하면 가장 많이 떠오르는 형태는 로드바이크다. TV 등 미디어에 가장 많이 모습을 드러내는 형태로, 아래로 꺾어지는 형태의 핸들과 얇디얇은 타이어가 특징이다. 낮은 라이딩 자세와 딱딱한 승차감이 다소 불편하지만 바람을 가르는 스피드를 즐길 수 있는 것이 장점. 세계적 선수들의 경우 시속 60km도 가뿐히 넘기곤 한다.

겉모습과 성능 모두 로드바이크와 정반대의 지점에 서 있는 자전거는 MTB(Mountain Bike), 즉 산악자전거다. 충격완화장치인 서스펜션과 널찍하고 두터운 타이어로 부드러운 승차감을 느낄 수 있다. 다만 무게가 무거워 스피드를 즐기기엔 적합하지 않다.

입문자들에게 가장 적합한 장르는 시티바이크다. 서울시의 '따릉이', 고양시의 '피프틴' 등 각 지자체에서 운행 중인 대여 자전거가 그렇다. 느리지만 무리 없는 편안한 자세와 안정적인 균형감으로 초보자도 몇 차례만 연습하면 손쉽게 페달을 구를 수 있다. 이 외에 바퀴 사이즈가 작은 미니벨로와 엄청난 타이어 사이즈를 자랑하는 팻바이크, 장거리 여행용 자전거인 투어링 바이크, 그리고 최근 인기를 끌고 있는 전기 자전거 등이 있다.

1

1_ 통영 산양일주로, 한려해상국립공원의 절경을 즐길 수 있다.
2_ 선유도에서 바라 본 서울 한강 자전거길
3_ 인천 정서진과 부산 을숙도를 연결하는 국토종주 자전거길
4_ 남한강자전거길 양평생활체육공원

TIP

자전거 정보를 한눈에

온라인 커뮤니티

자전거 입문부터 선택, 안전, 출퇴근, 라이딩, 여행 등 자전거에 관한 대부분의 궁금증을 해소할 수 있다.

자출사(자전거로 출퇴근하는 사람들) / 자전거로 여행하는 사람들 / 내마음속의 미니벨로

글로벌 브랜드

자체 동호회를 운영하며 건강하고 안전한 자전거 문화를 만들고 있다. 또한 자전거 자세와 몸에 꼭 맞는 피팅 등 기본적인 교육과 서비스, 안전장비 캠페인, 라이딩 이벤트 등을 개최하고 있다.

트렉 / 자이언트 / 스페셜라이즈드

자전거를 한 번도 타보지 못했다면 접근이 가장 쉬운 것은 시티바이크. 자전거 경험이 있고 스피드를 즐긴다면 로드바이크가, 산을 오르내리며 익사이팅을 즐기고 싶다면 MTB를 선택하는 것이 좋다. 버스나 기차 등 대중교통과 연계해 근교 여행을 즐기고 싶다면 폴딩이 용이한 미니벨로를, 나아가 국토종주 혹은 세계일주를 꿈꾼다면 다양한 패니어를 장착할 수 있는 투어링 바이크가 알맞다.

라이딩, 첫째도 둘째도 안전

야외에서 즐기는 대부분의 활동과 마찬가지로 자전거 라이딩도 안전이 가장 중요하다. 속도감이 있어 사고가 발생할 경우 타박상과 골절은 기본이고 심할 경우 중상으로까지 이어질 수 있다.

기본은 안전장비다. 헬멧은 기본 중의 기본. 자전거 사망사고의 70% 이상은 머리 부상이 원인이다. 안경 혹은 고글을 착용할 경우에는 턱끈 바깥으로 착용한다. 사고 시 안경이나 고글이 튕겨 나가지 않을 경우 2차 부상의 우려가 있다. 전조등과 후미등도 필수다. 도로를 달릴 경우 자전거는 쉽게 눈에 띄지 않는다. 전조등과 후미등의 역할은 간단하다. 라이더를 쉽게 노출시킨다. 자연히 사고의 위험 또한 낮아진다. 라이딩 복장이 형광 혹은 반사재질이라면 더욱 좋다.

라이딩 중 통화 혹은 동료와의 대화는 피하고, 방향을 전환할 경우에는 뒤따라 오는 동료, 혹 차도라면 차량에 수신호로 사인을 보내는 것이 좋다. 차도를 달릴 경우에는 끝차선 1/3 지점을 이용해 달리고, 횡단보도에서는 내려서 끌고 가는 것이 기본이다.

곳곳에 그림 같은 라이딩 코스

자전거도로 상태나, 주변 인프라, 볼거리 등 자전거 라이딩에 한강만큼 최적화된 곳이 있을까 싶을 정도이다. 서쪽으로는 정서진까지 이어지는 아라뱃길자전거도로가, 동쪽으로는 하남을 지나 팔당댐까지 자전거도로가 이어져 있다. 두 코스 모두 당일 라이딩으로 가볍게 다녀올 수 있다. 팔당 코스 라이딩 후 맛보는 초계국수는 이미 라이더들의 필수코스로 자리 잡은 지 오래다. 팔당을 지나 동으로 계속 달리면 속초가, 남으로 계속 달리면 부산까지도 닿을 수 있다.

유네스코자연유산을 돌아볼 수 있는 코스도 있다. 순천만국가정원과 순천만 습지를 관통하는 순천동천자전거길은 왕복 약 15km 코스로 길지 않아 가족 단위로도 라이딩을 즐길 수 있다. 천혜 자연경관을 즐기기에는 통영 산양일주로 코스도 좋다. 통영 트라이애슬론 코스이기도 한 이곳은 모든 곳에서 한려해상국립공원의 절경을 즐길 수 있다. 이 외에 호반의 도시 춘천을 둘러볼 수 있는 북한강자전거길, 충주와 문경을 잇는 새재자전거길, 순창에서 남해 하동까지 닿을 수 있는 섬진강자전거길도 코스 내내 볼거리가 가득하다.

arrange 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오) styling 김보선(로쏘 스튜디오)

녹차를 품은 건강한 한 끼

봄이면 어김없이 찾아와 괴롭히는 두 녀석, 황사와 춘곤증이다.
이 둘을 효과적으로 퇴치할 수 있는 방법, 바로 녹차이다.
녹차에 함유된 베타카로틴은 간의 피로를 풀어주며 폐의 노폐물 배출을 도와 봄철 면역력 향상에 효과적이며, 졸음을 쫓는 것은 물론 비타민 C, B1, B2 등을 풍부하게 함유하고 있어 기억력을 키워줄 수 있다. 특히 카테킨 성분은 활성산소를 줄여줄 뿐만 아니라 다이어트에도 효과적이다.

녹차 명란 오차즈케

재료

주재료 : 명란젓 1개, 밥 2공기, 쪽파, 김, 참나물 약간

국물 재료 : 녹차티백 4개, 참치액 2큰 술, 뜨거운 물 4컵

만들기(2인분)

① 명란젓은 기름기 없는 팬에 살짝만 구운 뒤, 먹기 좋은 크기로 썬다.

② 그릇에 밥을 담고 명란젓과 송송 썬 쪽파와 잘게 자른 김, 참나물을 얹는다.

③ 뜨거운 물에 티백녹차와 참치액을 넣어 맛을 낸 다음, ②에 부어 완성한다.

* 명란젓 대신 오징어 젓갈이나 구운 연어, 또는 멸치볶음이나 무말랭이무침 같은 짭짤한 반찬을 올려도 맛있다.

녹차 달걀찜

재료

달걀 2개, 멸치다시마 육수 1컵,
청주 1작은 술, 가루녹차 1/3작은 술,
간장 1/2작은 술, 소금 1+1/2작은 술,
조갯살 4큰 술 분량, 애느타리버섯,
브로콜리 적당량씩

만들기(2인분)

① 볼에 달걀과 멸치다시마 육수,
청주와 간장, 소금을 넣고 고루 섞는다.

② ①의 달걀물 중 2큰 술을 작은 볼에
옮겨 담고 가루녹차를 넣고 잘 풀어준 뒤,
다시 ①에 넣고 섞는다.

③ 애느타리버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고,
브로콜리도 작게 손질한 다음, 조갯살과
함께 그릇에 담는다. 이때 장식용으로
활용할 재료는 일부 빼둔다.

④ ③에 달걀물을 붓고 알루미늄 호일로
윗면을 덮은 뒤, 김이 오른 찜기에서
20분간 찐다. 윗면이 굳으면 장식용 버섯과
브로콜리, 조갯살을 얹고 5~10분 정도
더 찐 다음, 완성한다.

* 가루녹차를 섞을 때 소량의 달걀물에 넣고
개듯이 풀어준 다음, 달걀물에 넣고 섞으면
가루가 뭉치지 않고 쉽게 섞인다.

녹차 양파 새우전

재료

새우 15마리, 양파 1개, 밀가루 1컵, 물 2/3컵,
가루녹차 2/3작은술, 소금, 포도씨유

만들기(15개 분량)

① 새우는 머리와 껍질, 내장을 제거하고
양파는 채 썬다.

② 볼에 밀가루와 물, 가루녹차, 소금을 넣고
고루 섞은 뒤, 새우와 양파를 넣고 섞는다.

③ 달군 팬에 포도씨유를 두르고 ②를
한 숟가락씩 얹어 노릇하게 구워 완성한다.

* 새우 대신 게맛살을 얹거나 오징어를 얹어
만들어도 잘 어울린다.

write 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오)

옷차림이 가벼워질수록
다이어트에 대한 관심은
높아지기 마련.
과도한 다이어트와 잘못된
상식은 오히려 독이 된다.
건강한 아름다움의
시작은 올바른 다이어트와
건강한 습관에서부터
시작하는 법!

아름다운 건강의 시작, TR90와 함께 하세요!

새롭게 출시된 TR90 쉐이크 녹차맛을 만나보세요.

불규칙한 식사, 서구화된 식사, 칼로리 섭취 과다 및 활동량 저하 등으로 인한 과체중은 현대인들에게 가장 많이 일어나는 문제이다.
현명한 체중조절은 무조건 굶고 무리하게 체중을 감량하는 것이 아니라 건강한 식사조절과 함께 운동을 병행해야 한다. TR90는 90일 동안 올바른 영양섭취와 적절한 운동 습관을 제시하고, 더불어 체중조절에 도움을 줄 수 있는 적합한 건강기능식품을 섭취함으로써, 90일 동안 몸과 마음의 아름다운 변화를 만들 수 있도록 제안한다.

건강한 변화의 첫 시작,
점프스타트

15일 동안 섭취하며 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 파우더 타입의 개별인정형 건강기능식품으로, 아름다운 바디라인을 만들어준다.

올바른 체지방 감소
핏

체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 기능성분을 제공함으로써 체중조절을 위한 올바른 접근이 가능하도록 도움을 주는 개별인정형 건강기능식품

스트레스로 인한 긴장완화
컨트롤

스트레스로 인한 긴장완화에 도움을 줄 수 있는 테아닌과 식후 혈당 상승 억제에 도움을 줄 수 있는 바나바잎추출물을 함유하고 있는 건강기능식품

다양한 영양소, 균형 있는 한 끼
TR90 쉐이크 녹차맛

고단백, 식이섬유, 다양한 비타민과 미네랄 등의 각종 영양소가 균형있게 함유되어 건강하게 체중조절을 할 수 있도록 도와준다.

What's New

올바른 체중조절을 위한 식습관

- 식사 거르지 않기
- 일일 최소 단백질 섭취 권장량 섭취하기(체중 1kg당 1~1.5g)
- 식사는 천천히, 꼭꼭 씹어 삼키기
- 충분한 물 섭취하기(1회 1컵(250ml), 하루 6~8번)
- 건강한 식단 유지하기
  섬유질이 풍부하고 신선한 식품은 포만감을 높여준다.
  칼로리가 높은 굽거나 튀긴 음식, 인스턴트 식품은 피한다.

올바른 체중조절을 위한 운동

- 엘리베이터 대신 계단오르기
- 평상시보다 더 먼 곳에 주차하기
- 한 정거장 전에 내려 걸어가기
- 틈틈이 시간을 내어 스트레칭하기
- 체중조절에 효과적인 체계적인 운동을 주 3회, 30분 이상 하기(걷기, 수영, 요가 체조 등)

arrange 왕보영 photo 정준택(펀 스튜디오)

이너뷰티의 시작, 장 건강

장(臟)은 보통 배변 활동과 관련된 신체기관이라고만 생각하기 쉽다. 그러나 장에는 우리 몸의 면역세포 중 60%가 분포하고 있으며, 면역력과도 관련이 깊다. 그러므로 이너뷰티의 시작은 장에서부터 출발하는 것이 마땅하다.

프로바이오틱스

장내 환경조건에서 우수한 결과를 보인 유산균 종으로 WHO의 유산균 가이드라인을 만족한 균주를 사용한 건강기능식품이다. 배변습관이 불규칙하거나 원활한 장운동을 원하는 이들에게 좋다.

30캡슐 / 40,000원

알로에 겔 피엑스

자극적인 음식, 과도한 스트레스, 불규칙한 식생활 등으로 인해 약해지기 쉬운 장 건강을 도우며, 알로에 겔이 함유되어 피부건강 및 면역기능 강화에도 도움을 줄 수 있다.

180캡슐 / 109,000원

다이어트 워터 플러스
슬림한 바디라인을 위한
다이어트용 해양 심층수.
장내 유익균의 증식과
유해균의 억제 및
배변 활동에 도움을 줄 수
있으며, 탄수화물이 지방으로
합성되는 것을 억제하여
체지방 감소에 도움을
줄 수 있는 마시는
건강기능식품이다.
12병(1병당 1L) / 46,800원

워터 플러스 자몽맛
두 가지 식이섬유를 함유한,
상큼 쌉쌀한 자몽맛
해양 심층수로,
장내 유익균을 증식시키고
유해균을 억제한다.
또한 지속적인 식이섬유
섭취로 가볍고 건강한 몸을
관리할 수 있다.
12병(1병당 12L) / 49,000원

write 백아름

물 이상의 물,
가장 이상적인 물
딥씨플러스

물은 인체의 80%를 차지할 정도로 생명유지에 중요한 역할을 할 뿐 아니라 몸이 정상적으로 기능하기 위한 가장 기본적이고 필수적인 물질이다. 음료시장에는 물을 대신할 수 있는 다채로운 음료들이 가득하지만, 사실 수분 흡수 면에서는 순수한 물이 가장 효과적인 것으로 알려져 있다. 몸에 딱 맞는 미네랄밸런스, 수심 200m의 청정성, 높은 수압으로 만들어진 숙성성, 풍부한 무기영양을 보유한 부(富) 영양성, 안정된 수질을 유지하는 저온안정성 등 다섯 가지 해양심층수의 장점을 고스란히 담은 물, 바로 '딥씨플러스'이다.

딥씨플러스 500ML 패키지 500ML*40병 / 48,000원

태생 자체가 깨끗한 최고의 물

물 시장에서도 가장 최고로 꼽히는 물은 단연 해양심층수다. 바다의 금맥이라 불릴 만큼 풍부한 미네랄을 갖추고 있고, 수심 200m 이하 깊은 곳의 바닷물이어서 '지구상에서 가장 깨끗한 물'이라 불린다. 1℃ 정도로 낮은 수온이 유지되기 때문에 미생물도 번식하기 어렵고, 수질도 안정적으로 유지된다.

해양심층수는 깊은 수심에 머물고 있기 때문에 인간이 만들어내는 각종 오염물질이 섞일 염려가 없는데다, 심층수와 표층수 사이 밀도 차에 따른 '천연 오염 차단층'이 생기면서 외부로부터의 오염이 차단된다. 게다가 청정지역인 북극 지역에서 생성돼 밑으로 가라앉은 뒤 외부에 노출되지 않고 4,000년을 주기로 대서양, 인도양, 태평양을 순환하고, 높은 수압에서 오랜 세월에 걸쳐 천천히 순환하기 때문에 숙성되어 몸에 잘 흡수된다는 장점도 있다. 그야말로 '태생 자체가 깨끗한 물'로 주목 받고 있는 것이다.

풍부한 영양소와 미네랄, '바다의 금맥'

저온의 깨끗함, 성분의 안정성, 풍부하고 균형 있는 영양, 영속 · 재생 가능하다는 해양심층수의 특징이 인체에 미치는 영향도 다양하게 연구되고 있다. 해양심층수는 '바다의 금맥'이라고 불릴 정도로 영양소가 풍부하기 때문이다. 해외 각종 연구 결과에 따르면 해양심층수에는 인간이 필요로 하는 칼슘과 마그네슘, 철분 등 70여종의 영양소가 함유돼 있다.

특히 마그네슘과 칼슘의 수치를 나타내는 경도도 300 이상으로 높아 미네랄이 풍부하다. 또 마그네슘(Mg), 칼슘(Ca), 칼륨(K) 등의 미네랄 밸런스가 사람의 체액과 유사한 비율(Mg:Ca:K=3:1:1)을 가지고 있어 몸 안의 미네랄 밸런스를 안정적으로 유지할 수 있다. 좋은 콜레스테롤인 HDL은 높이고 나쁜 콜레스테롤인 LDL을 낮춰주는 효과가 있는 것이다.

우리 몸에 가장 잘 맞는 물, 가장 이상적이고 완벽한 물 딥씨플러스로 올 여름 남다른 '건강한 차이'를 만들어보자.

'딥씨플러스'의 세 가지 장점

1. 우수한 미네랄 밸런스

햇빛이 도달하지 않는 심해에서 취수하기 때문에 깨끗하며, 인체의 필수요소인 천연 미네랄이 풍부하다.
해양심층수의 미네랄 밸런스(Mg:Ca:K=3:1:1)는 사람의 체액과 유사하여 건강에 도움을 줄 수 있다.

2. 풍부한 미네랄 함량

일반 생수와 비교해 미네랄(Mg, Ca, K) 함량이 높다.

3. 높은 경도

경도는 물 속에 함유된 마그네슘(Mg)과 칼슘(Ca)의 수치를 나타내는 단위로서 경도가 높을수록 미네랄이 풍부한 물이다.

마그네슘	칼슘	칼륨	나트륨	경도
53~70	18~23	16~22	12~20	300

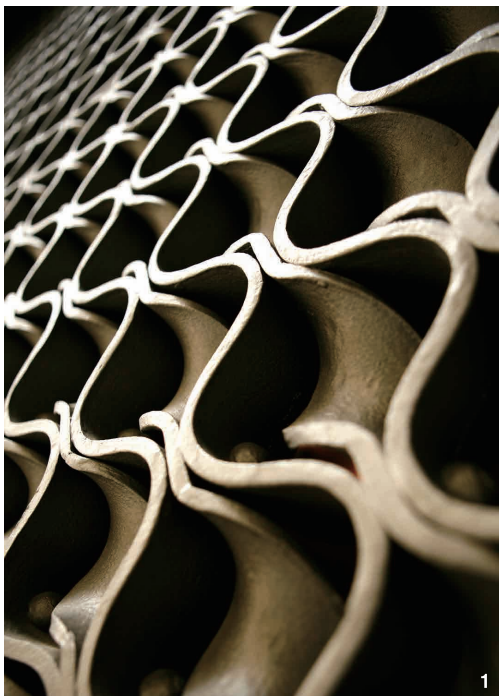
write + photo 서영진 여행칼럼니스트

천재 건축가의 숨결이 닿은 도시

스페인 바르셀로나

스페인 까딸루냐 지방의 주도(州都) 바르셀로나는 지중해의 태양만큼 인상이 강렬하다. 〈돈키호테〉의 저자 세르반테스는 바르셀로나를 '유럽의 꽃'이라 칭송했다. 그 꽃의 향을 표현하자면 고혹적인 느낌이다. 여행자들에게 바르셀로나는 중독의 이미지가 짙은데, 그 중심에는 천재 건축가 가우디가 있다. 가우디의 작품은 곳곳에서 만나는 일상에 웅크려 있다. 골목을 지나다 우연히 마주친 건축물에서 유연한 아름다움을 발견하게 되는 것처럼 말이다.

안토니 가우디(antoni gaudi)가 설계한
구엘 공원에서 바라본 풍경



1

2

3

SPAIN BARCELONA

가우디의 구엘 공원, 카사밀라

가우디는 19세기말 20세기 초에 걸쳐 그가 사랑한 도시에 건축물들을 남겼다. 작품이자 휴식공간인 구엘 공원은 자연에서 모티브를 빌린 아르누보 양식의 작품들이 세련미를 뽐낸다. 야자수를 닮은 돌기둥과 이 지역 까딸루냐 문양을 새겨 넣은 모자이크 뱀은 공원의 상징이다. 우연히 등을 기댄 벤치에 새겨진 무늬 역시 세계문화유산의 일부분이다. 가우디의 저택을 거쳐 공원 뒤편 언덕에 오르면 바르셀로나 시내가 한눈에 들어온다. 사그라다 파밀리아 등 가우디가 꿈꾸며 그려낸 도시의 실루엣이 지중해에 비껴 어우러진다.

람브라스 거리에서 만나는 구엘 궁전은 꽈배기를 꼬아놓은 듯 굽이치는 정문이 독특하다. 까사 밀라나 까사 바트요에는 석회암 건물의 창과 벽에 파도와 바다의 굴곡이 실렸다. 마치 건물이 살아 요동치는 느낌이다. 건축물은 자연의 일부여야 한다는 가우디의 신념이 고스란히 담겨있는 대목이다.

도시의 건축미가 한 아티스트의 열정으로만 완성된 것은 아니다. 이탈리아 피렌체가 그러하듯 도시의 성장과 예술미는 그 궤적을 같이한다. 스페인의 도시 중 유럽대륙과 가장 가까이서 호흡 했던 바르셀로나는 지리적 여건 덕에 제1의 상공업 도시로 성장했고, 그 경제적 부를 자양분 삼아 수준 높은 예술을 꽃피웠다. 피카소, 미로 등이 바르셀로나에서 작품 활동을 펼친 대표적인 작가들이다.

피카소가 미술학교를 다니며 청년기를 보냈던 몬트카다 거리에는 피카소 미술관이 들어서 있다. 14세기에 지어진 아퀼라르궁을 개조해 만든 미술관에는 피카소의 작품 2,000여 점이 전시돼 있다. 몬타네르가 지은 까딸라나 음악당과 산 파우 병원 역시 세계문화유산으로 지정될 정도로 역사적, 예술적 가치가 높다.

700년 세월을 간직한 고딕지구

다양한 건축물로 채워진 도심은 미로 같으면서도 짜임새가 있다. 까딸루냐 광장과 람브라스 거리를 사이에 두고 펼쳐진 고딕지구는 오랜 사랑을 받아온 길목으로 700여 년 전의 건물들이 고스란히 남아 있다. 항구 방향의 빼뜨리솔 거리는 유명 작가와 음악가들이 살던 터에 1840년대에 조성된 산 쥬셉 시장이 들어섰다. 람브라스 거리는 콜럼버스 동상이 세워져 있는 라파스 광장에서 아득하게 끝을 맺는다.

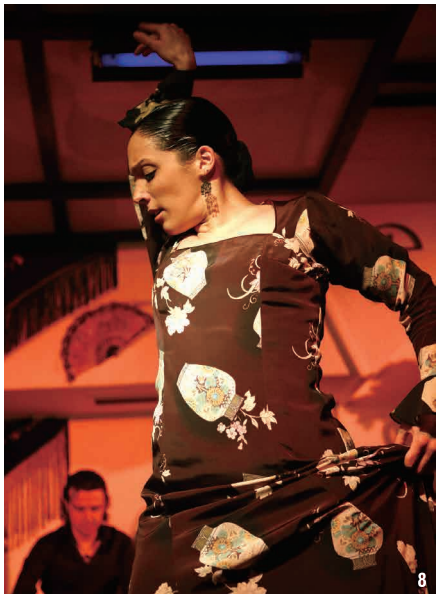
1_ 구엘을 위해 가우디가 지은 첫 작품인 구엘 저택 정문의 곡선 문양
2_ 벤치로 둘러싸인 구엘 공원 광장을 받치고 있는 돌기둥과 타일 장식
3_ 콜론 광장(Plaza de Colón)과 콜럼버스 기념탑
4_ 아르누보 양식이 돋보이는 구엘공원은 세계문화유산으로 등재돼 있다
5_ 전세계 이방인들과 자유로운 조각상들이 뒤엉킨 람브라스 거리

사색을 위한 공간은 사그라다 파밀리아에서 산 파우 병원으로 이어지는 길목에서 잔상이 깊다. 가우디는 죽음을 앞두고 그의 전 재산을 한 건축물을 위해 기부했다. 가우디가 1882년 짓기 시작한 대성당 사그라다 파밀리아는 아직도 현재진행형이다. 대성당에는 예수의 열두 제자를 상징하는 12개의 종탑과 돔이 창공을 찌를 듯 솟아있다.

고풍스런 건물의 뒷골목에서 마주하는 바르셀로나 주민들의 일상은 더디고 여유롭다. 점심때부터 정찬을 즐기는가 하면 식사 후에 낮잠을 즐기기도 한다. 시내에는 매끈한 스포츠카가 다니지만 타마리타 공원에는 100년 넘은 올드 트램이 더디게 굴러가기도 한다.

청춘들은 골목 노천 바에 앉아 바르셀로나의 밤에 취한다. 오후 9시쯤 느긋하게 시작한 저녁은 자정까지 이어지며, 쌉쌀한 맥주와 달콤한 스페인 와인 한 잔이 플라멩코 선율 위에 곁들여진다. 굼뜬 일과와는 반대로 FC 바르셀로나의 축구경기에 열광하는 풍경들은 예술의 도시의 흥미로운 반전이기도 하다.

6 _ 가우디가 전 생애를 바친 현재진행형 건축물, 사그라다 파밀리아 (La Sagrada Familia, 1882~1926, 성가족 성당)
7 _ 바르셀로나 보케리아 시장
8 _ 스페인의 격정적인 춤인 플라멩코를 선보이는 무희
9 _ 까탈루냐 미술관 앞 몬주익 분수쇼
10 _ 국립 카탈루냐 박물관 내부



9

로마네스크 미술의 보고, 까탈루냐 미술관

바르셀로나는 이 밖에도 독특한 명소들을 갖추고 있다. 까딸루냐 미술관은 로마네스크 미술의 보고로 정평이 난 곳이다. 만국박람회 때 사용했던 건물을 고쳐 1934년 국립미술관으로 개관하였으며, 큰 큐모와 높은 천장, 거대한 파이프 오르간까지 웅장함을 자아낸다.

각 전시실은 성당 내부처럼 꾸며놓아, 마치 성당을 거니는 느낌마저 든다. 미술관은 로마네스크 작품들로 유명하며, 까탈루냐 지방의 중세 미술품을 다수 소장하고 있는데, 작품을 모두 둘러보려면 2시간 정도가 소요된다. 가장 유명한 작품은 '타울의 성 클레멘테 교회의 벽화'이다. 미술관 입구에서는 바르셀로나 시내가 한눈에 내려다보이며, 저녁이면 미술관 앞 분수에서 관람객들을 위한 화려한 분수 쇼가 펼쳐진다.

10

write 정은주

photo 한정현(28gram스튜디오)

빼어난 보통사람인 줄 알았더니 보통사람이 아니다. 어쩜, 속을 들여다본 듯 공감 가는 이야기만 쏙쏙 골라 하는지. 유인경 작가의 말과 글에 고개를 끄덕이는 이들이 많아지고 있다.

오늘을 잘 살기 위한 궁극의 수다

유인경 작가

꾸준함으로 쌓아 올린 인생 내공

요즘은 이름 뒤에 '기자' 대신 '작가'라는 타이틀이 붙어 다닌다. 텔레비전 프로그램 〈동치미〉 시청자들 사이에서는 입담이 맛깔나는 '마담'으로도 유명하다. 32년 기자생활의 마침표를 찍고, 바쁜 거로 치자면 기자 시절 못지않은 중년을 소화해내고 있는 이. 바로 유인경 작가다.

20년 넘게 해온 방송활동에 밀려드는 강의 요청, 틈틈이 책을 쓰는 것도 모자라 그 와중에 마음 맞는 사람들과의 모임까지 챙기다 보면 요즘은 일주일이, 한 달이 어떻게 흐르는지 모를 정도다. 그렇다고 재미를 잃을 만큼은 아니다. 워낙 촘촘한 계획과는 담을 쌓고 사는 터라 마음이 흐르는 대로 기꺼이 몸을 맡길 뿐이다.

32년의 기자생활도 그러했다. 놀랍게도 주요 일간지 여성기자로서 정년퇴임을 한 건 그가 최초란다. 그만큼 쉽지 않다는 뜻인데, 유독 남성이 중심인 세계에서, 게다가 매일매일 시험 보듯 특종과 낙종이 가려지는 신문사에서 제대로 버텨낸 것만 봐도 보통 넘는 유유자적 내공이 증명되는 대목이다.

게다가 찌들거나 소진되기는커녕 넘칠 듯 차오른 긍정 에너지로 희희낙락 삶을 즐기는 모습을 보면 '대체 비법이 뭐냐' 따라다니며 캐묻고 싶어진다.

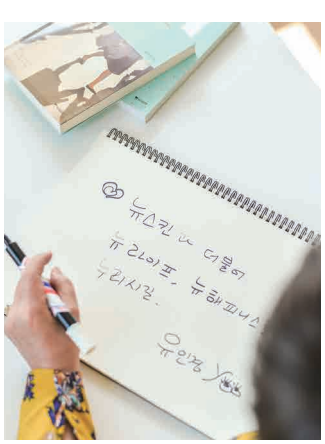
"제 인생 최고의 목표가 '최선을 다하지 말자'에요. 누구나 자기 딴에 최선을 하죠. 다만 그게 정말 나를 위한, 상대를 위한, 그 상황에서의 최선일까 들여다보면 아닐 때가 많아요. 그렇게 매 순간 최선만 다하다가는 지칠 수밖에 없을 거예요. 최선보다는 최적화된 상태를 만드는 것, 꾸준히 밀고 나가는 것, 지속 가능한 만큼의 에너지를 쏟는 게 중요한 이유죠."

그래서인지 유인경 작가의 마음 상태는 웬만해서는 흐려질 일이 없어 보인다. 사춘기 소녀마냥 웃음도 많다. 살면서 좌절이나 오해의 날들이 왜 없었겠느냐마는 애초에 몽땅 받아들이기로 마음을 먹었다고. 피하려 애쓴다고 피해지는 것도 아니고, 언젠간 지나갈 거라는 걸 알았기 때문이다. 극과 극을 오르락내리락하며 터득한, 절묘한 균형 감각이다.

YOO IN

THE HOTEL BOOK
Rome Legend
DESTINY
Expo Express
HOME
Wandian Book
LUXURY HOTELS
KELLY HOPPEN STYLE
Edinburgh

KYUNG



나로부터 너에게로 이어지는 공감

20년 전 〈내 인생 내가 연출하며 산다〉를 쓴 후 10여 권의 책을 냈다. 〈내일도 출근하는 딸에게〉, 〈내일도 사랑을 할 딸에게〉로 대한민국 딸들의 폭풍 공감을 이끌어내더니, 오는 4월에는 '직장생활 30년에서 발견한 소중한 단어, 태도'라는 부제를 단 새 책 〈어쩌면 일보다 태도가 중요한지도 모른다〉 출간을 앞두고 있다.

선배로서 후배에게 전하는 책 속 메시지에는 쓰디쓴 경험담과 보드라운 다독임이 고스란히 녹아 있다. 50년을 훌쩍 넘어서는 인생경력에서 우러난, 꼭꼭 씹어 삼키면 피가 되고 살이 될 소통과 공감에 대한 메시지도 함께이다. 공감 능력의 핵심은 한 마디로 '역지사지'라는 건데, 그

의 조언에 따르면 입장 바꿔 바라보고 긍정적으로 생각하기 전에 반드시 먼저 해야 할 일이 있다고. 바로, '자기다움'을 찾는 거다.

"다른 사람이 어떻게 하나 살피느라 정작 자신에게는 소홀한 경우가 많아요. 그리고 스스로를 너무 과소평가하죠. 자기를 너무 모르는 거예요. 특히 젊은 세대들은 스펙을 쌓는 것보다 자기다움과 강점을 발견하는 게 먼저예요. 오리지널을 두고 남들이 다 하는 걸 흉내낼 필요 뭐 있어요. 부딪혀보고, 깨져보고, 코피도 흘리면서 얻은 굳은살로 세상을 버틸 힘을 키우면 돼요. 그리고 스스로를 반듯하게 만들면 어디 가서든 잘할 수 있어요."

직장생활뿐만 아니다. 바른 태도와 공감 능력은 일상적인 인간관계, 좋은 친구로서의 조건에도 어김없이 적용된다.

"기꺼이 마음을 열고 편견 없이 얘기를 들어주는 것만으로도 충분해요. 나이와 지위고하를 막론하고 좋은 친구가 될 수 있죠. 예순이 가까워 오니 좋은 친구를 만드는 거야말로 최고의 노후 대비라는 생각이 더욱 드는데요. 스스로 먼저 좋은 친구가 되어야 해요. 더러 '왜 전화 안 하느냐'는 사람이 있는데, 서운해하고 나무라기 전에 먼저 하면 되는 거예요. 짝사랑은 있지만 짝우정은 없어요."

마음껏 기뻐할 수 있는 것도 능력

기자로 살면서 초등학생부터 100세 가까운 어르신, 살인자부터 대통령까지, 각계각층의 사람들을 만났다. 타인의 인생을 간접적으로나마 보고 듣는 경험은 지금의 유인경 작가를, 긍정을 긍정하는 현재를 있게 했다.

"주변 사람들을 보면 알죠. 자기가 가진 게 얼마나 고마운 것인지. 누구든 결핍과 열등감은 있어요. 권력의 꼭대기에 있는 사람, 유명 연예인도 물론 마찬가지고요. 오히려 최고의 자리에 있음에도 시간에 쫓기고 일에 묻혀 그 자리를 즐기지 못하고, 정작 누려야 할 행복을 놓치고 사는 경우가 많더라고요. 저 역시 어제 일 후회하고 내일 일 걱정하느라 '오늘'을 못 살았던 적이 있고요."

사소한 기쁨들을 놓치지
않기 위해 항상 사물에 대한
호기심을 품고 사는
사람이었으면 해요.
그리고 음식이건 책이건
영화건, 스스로에게 순간순간
기쁨을 주며 나이 들고 싶어요.

그러니 삶은 순간순간 느끼면 되는 거라는 명쾌한 조언이다. 정말 그의 말대로 사소한 것에도 감동하고 감탄할수록 삶은 더 버라이어티해진다. 늘 최고의 현재를 살아갈 수 있으니까.

요즘은 '기쁨'이라는 단어에 빠져 있다는 유인경 작가. '50대는 이런 모습일 거야' 생각해 본 적은 없지만, 젊은 세대와 나이든 세대를 이해하는 입장에서 브리지 역할을 하며 소통과 공감을 이야기하는 지금의 모습만 해도 기뻐할 거리는 무궁무진하다.

"사소한 기쁨들을 놓치지 않기 위해 항상 사물에 대한 호기심을 품고 사는 사람이었으면 해요. 그리고 음식이건 책이건 영화건, 스스로에게 순간순간 기쁨을 주며 나이 들고 싶어요. 기쁨에 저를 물들이면 주변 사람들에게도 선한 영향이 미치지 않을까요. 그게 제 역할인 것 같아요. 슬픈 일을 당해도 웃을 일은 있더라고요. 그러니 지나치게 진지하고 엄숙할 필요 없죠. 저는 더 가볍게 살 거예요."

arrange 왕보영 florist 브렌다플라워(브렌다, 멜로디, 좌시내, 고미나, 신혜지) photo 정준택(펀 스튜디오)

우리 집, 봄 마중

추위가 물러간 자리에
포근한 봄 햇볕이
내려앉았다.
살랑이는 봄바람보다
내 마음을 더
설레게 하는 것,
바로 꽃이다.

홈 파티를 더욱 화사하고 고급스럽게
플라워 센터피스

정성스레 만든 음식을 선물하고 좋은 사람들과 함께 식사하는 즐거운 시간. 그 자리를 더욱 빛나게 해줄 플라워 센터피스. 플라워 센터피스에는 라운드 형태나 낮고 긴 형태의 식물이 많이 활용된다. 특히 긴 테이블에는 작은 센터피스를 여러 개 올리는 것보다는 테이블을 따라 길고 풍성하게 늘어뜨려 놓으면 보다 고급스러우면서도 로맨틱한 분위기를 연출할 수 있다. 식탁에 올리는 센터피스는 향이 너무 진하거나 꽃가루가 많은 식물은 식사에 방해가 될 수 있으므로 피하도록 하며, 테이블이나 식기류 등의 컬러와 분위기에 맞춰 매치하는 것이 좋다.

싱그러운 봄 마중
테라리움

봄이 되면 싱그러운 화분 하나쯤 구입해서 곁에 두고 싶어진다. 드넓은 정원이 아니어도 좋다. 최소한의 공간만으로도 초록의 기운을 만끽할 수 있는 테라리움. 요즘은 개인 취향에 따라, 공간에 따라 다양한 테라리움이 가능하며, 만드는 법이나 관리가 어렵지 않아 더없이 좋은 아이템이다. 같은 느낌의 화기라도 모양이나 크기의 변화를 주면 무심한 듯 세련된 인테리어를 완성할 수 있다. 침실이나 서재 등에 놓을 경우 향이 강하고 화려한 꽃보다는 은은한 향이나 공기정화가 가능한 식물을 이용하는 것이 좋다.

거실에 생기를 불어넣을 화기꽂이

계절이 바뀌면 집안 분위기도 달라진다. 커튼이나 침구를 바꾸기도 하고, 쿠션 등 작은 소품을 바꾸는 것만으로도 집안 분위기가 화사해진다. 그중 적은 비용으로도 가장 드라마틱한 효과를 볼 수 있는 것이 바로 꽃이다. 보는 것만으로도 기분이 좋아지는 꽃. 화기꽂이는 초보자도 쉽게 따라할 수 있다. 화기꽂이를 할 때에는 꽃의 줄기를 사선으로 잘라주어 물을 잘 흡수할 수 있도록 하고 물은 하루에 한 번씩 갈아주는 것이 좋다. 완성된 화기꽂이는 현관이나 거실에 놓으면 집안 가득 봄을 느낄 수 있다.

또한 완성된 꽃에 어울리는 리본으로 묶어 고정해 핸드타이드로 만들면 멋스러우면서도 화사한 꽃다발로도 손색없다.

HOW TO

준비물

꽃가위, 화병, 투명 테이프

사용한 식물

아네모네, 야자, 옥시, 피토스, 화이트수국

핸드타이드(스파이럴형) 만들기

* 스파이럴 형식은 꽃을 사선으로 넣고 한 방향으로 돌려가면서 만들어주는 기법이다. 바인딩을 위로 잡으면 작게 만들 수 있고, 아래로 잡으면 크게 만들 수 있다.

1. 피토스와 수국으로 기둥을 잡는다.
2. 아네모네와 옥시를 이용해 포인트를 넣어준다. 전체적으로 한 방향으로 돌려가면서 넣어야 꽃을 골고루 넣을 수 있다.
3. 야자는 꽃보다 위쪽으로 넣어 싱그러운 느낌을 살려준다.
4. 남은 피토스는 부족한 부분에 넣어 풍성하게 모양을 잡는다.
5. 완성한 핸드타이드를 투명 테이프로 붙여 모양을 고정하고 본을 묶어 화사함을 살린다.

write 정은주 Photo 최병준(마주 스튜디오)

작은 기쁨이 필요한 순간, **우리는 요리를 한다**

쿠킹클래스

우리는 다양한 방식으로 음식을 맛보고 즐긴다. 달콤한 디저트 한 입에 삶의 고단을 잊기도, 구수한 된장 냄새에 추억을 떠올리기도, 바삭한 식감으로 스트레스를 와그작 씹어 삼키기도 하면서. 그러고 보면 음식은 우리 삶 모든 곳에 아주 가깝게 존재한다. 아무렇게나 먹어서 될 일이 아니다. 삶의 소소한 즐거움을 온전히 느끼기 위해서라도. 가족들을 위해 요리 실력 업그레이드에 도전한 뉴스키너 아빠들을 만나보자.

추억이 깃든 우리들만의 맛

요리사이자 작가인 앤서니 보뎅이 일류 요리사들에게 물었다. 생애 마지막 순간, 무얼 먹겠냐고. 세상 진귀한 것들을 모조리 제치고 그들이 선택한 것은 평범한 가정식이었다.

그러고 보면 입맛이라는 건 참 신기하다. 나한테 가장 맛있는 음식은 있어도 모두에게 가장 맛있는 음식이 과연 존재할까 싶다. 단순이 혀끝에서 느껴지는 맛 뿐만 아니라 음식을 먹을 때의 분위기와 대화, 그리고 음식을 만들어준 이에 대한 애정이 모두 '맛'으로 뭉뚱그려지는 까닭이다.

오늘, 쿠킹클래스에 참여한 뉴스키너 아빠들에게도 그런 추억의 맛이 있을 터. 아이들 그리고 아내와 함께 기억하고 싶은 맛도 분명 있을 거다. 조금 서툰 솜씨면 어떠랴. 세상 단 하나뿐인 '맛'을 만들어내기 위해 요리를 시작했다는 게 중요하다.

앞치마가 이렇게 잘 어울릴 수가

쿠킹클래스에 다섯 명의 뉴스키너가 등장했다. 두 팔을 척척 걷어붙이고 앞치마를 맨 모습이 꽤나 잘 어울린다. 요즘 대세는 요리하는 남자라 했던가. 오늘 모인 회원 대부분은 웬만큼 요리 경력이 있다. 그래도 기왕이면 보기 좋게, 늘 먹던 것 말고 색다른 메뉴에도 도전해 보고 싶은 마음에 주말도 기꺼이 반납한 열정이 대단하다.

"뉴스킨 남자들은 대부분 요리에 익숙할 거예요. 부부가 같이 사업을 하다 보면 집안일도 당연히 같이 하게 되니까요. 저도 집에서 식사준비를 자주 하는데요. 오늘 배운 메뉴로 아내를 놀래주려고 해요." 며칠 후 결혼 25주년을 맞는다는 김명철 회원이 시작부터 각오를 다진다. 한때 요리가 취미였다는 박유승 회원도, 요리 자격증 취득을 목표로 한다는 임병진 회원도, 아내와 아이를 만족시킬 근사한 한 끼를 만들겠다는 강민용 회원과 송인철 회원도, 저마다의 각오를 다지며 조리대 앞에 섰다.

오늘 만들 메뉴는 고소한 육즙이 가득한 햄버거 스테이크, 그리고 아삭아삭 상큼한 구운 사과 샐러드다. 거기에 입맛을 더욱 돋워줄 레몬에이드까지 풀코스로 준비하기로 한다. 평소 한식을 즐겨 먹는 이들에게는 다소 낯설 수 있는 메뉴지만, 누구나 맛있어 할 만한 특급 레시피가 있으니 요리선생님을 믿고 따라가 보기로 한다. 반면 캐나다에서 한국으로 이민한 박유승 회원은 즐겨 먹는 음식들이기에 오히려 반갑고 익숙하다.

조리대에는 재료가 될 다진 고기며 버터, 과일과 채소, 각종 소스들이 한 가득이다. 깨끗하게 씻고 다듬기를 한참, 기본적인 준비가 끝나고 드디어 본격적인 요리에 돌입 할 시간이다.

힘을 모아 만들어 더 훌륭한 요리

음식은 어떤 기분으로 만드느냐에 따라서도 맛이 달라진다. 즐거운 마음으로 정성들여 만든 음식이 그렇지 않은 경우보다 훌륭한 맛을 내는 게 당연하다. 그런 점에서 오늘 완성품은 보나마나 맛에 있어서는 최고일 듯. 처음 만난 사이임에도 수십 년 지기마냥 화기애한 분위기가 그 이유다.

메인 메뉴가 햄버거 스테이크인 만큼 가장 먼저 패티 만들기부터 시작한다. 소고기와 돼지고기, 빵가루 등을 일정 비율로 섞어 잘 섞어주는 것이 핵심이다. 그래야 끈기도 생기고 고기도 부드러워지기 때문인데, 팔 힘 좋은 남자가 다섯이니 이쯤이야 식은 죽 먹기다. 차례차례 돌아가며 고기를 치대고, 동글납작하게 모양을 빚고, 가니쉬로 곁들일 채소도 꼼꼼하게 손질한다. 한쪽에서는 송인철, 강민용 회원이 만드는 데 시간이 오래 걸리는 소스 만들기를 시작한다. 버터, 우스터소스, 핫소스 등을 레시피대로 계량해 차례차례 넣고 끓이니 냄새가 점점 풍성해진다.

"재료를 더할 때마다 향이 달라지고 있어요. 걸쭉하게 졸인 후 햄버거 스테이크에 끼얹어 먹으면 정말 맛있을 것 같아요." 섬세하게 소스 재료를 개량하며 강민용 회원이 말한다.

두 가지 메뉴를 동시에 만들다하다 보니 손이 점점 바빠진다. 만약 모든 과정을 혼자 했다면 버거웠을 터, 함께 힘을 모으길 잘했다 싶다. 소스는 바글바글 잘 끓고 있고, 패티도 가지런히 정렬을 마쳤다. 이제 굽기만 하면 요리를 거의 다 한 셈. 달궈진 팬에 패티를 올리자 '치지직'하는 소리와 동시에 침샘이 터진다.

"고기와 버터 냄새의 조화가 너무 훌륭한데요. 빨리 완성된 요리를 맛보고 싶어요." 타지 않게 앞뒤로 노릇노릇, 세심하게 패티를 굽는 얼굴들이 상기된다. 이어 시나몬 가루를 뿌린 사과도 살짝 구워낸다. 비주얼로 보나 냄새로 보나, 맛집의 히든메뉴 못지않다. 기대감이 고조되는 순간이다.

입과 눈이 즐거운 미식 경험

특급 레시피에 정성까지 듬뿍 쏟아 부었으니 그대로 먹어도 훌륭한 맛일 테지만 눈으로 먹는 즐거움도 놓칠 수 없다. 원래 화사한 접시 하나로 식탁에 봄이 찾아들고, 담아낸 모양새의 센스만으로도 입맛을 확 당기는 법. 이제 제대로 차려낼 일만 남았다.

일단, 커다란 식탁 가운데 구운 사과를 곁들인 샐러드를 풍성하게 올리고, 입맛 돋울 식전 빵과 말린 과일로 멋을 낸다. 좋은 사람들과의 파티에 빠질 수 없는 와인까지 준비됐으니 이제 각자의 개성과 감각을 총 동원해 햄버거 스테이크 접시만 올리면 완성이다.

잘 구워진 패티와 소스, 으깬 고구마샐러드, 구운 야채 등 재료는 풍성하다. 샐러드와 패티를 높이 쌓기도 하고, 여러 가지 가니쉬로 접시의 색을 풍성하게 만들기도 한다. 완성작품은 각양각색. 다른 회원들의 솜씨를 보는 재미도 쏠쏠하다.

"너무 뿌듯한데요. 이런 게 요리수업의 묘미인가 봐요. 먹기 전에 사진으로 남겨야겠어요." 누가 먼저랄 것도 없이 휴대폰 카메라에 이 순간을 담는다. 그리고 작품 같은 요리를 혀끝으로 천천히 음미한다. 맛있는 음식과 즐거운 대화가 뒤섞인 지금, 이런 게 바로 미식의 극치가 아닐까. 아마 오늘 저녁 이들 뉴스키너의 집에서도 비슷한 고기 풍미와 훈훈한 대화가 어우러질 것이다. 그렇게 또 하나의 맛있는 추억이 완성된다.

Talk About

임병진 회원

의욕 충만 아빠 요리사!

닉네임이 '뉴파파'일 정도로 아빠로서의 역할, 가족에 대한 사랑을 중요하게 생각합니다. 6살 딸, 6개월 된 아들이 있는데요. 특히 딸이 아빠 요리를 정말 좋아해요. 맛있게 먹어주는 모습을 볼 때마다 너무 즐거워서 요즘은 요리 자격증도 준비 중이고요. 그래서 이번 쿠킹클래스가 저에게는 더욱 뜻깊은 시간이었습니다. 오늘 배운 메뉴로 아내에게도 '요리 잘하는 남편'의 매력을 어필해야겠어요.

박유승 회원

오랜만에 요리 실력 재발견!

뉴스킨 사업을 위해 캐나다에서 한국으로의 이민을 결정한 후 음식에서 문화적 차이를 가장 많이 느꼈어요. 식재료와 도구도 달라 요리에 실패도 많이 했고요. 오래 전부터 취미삼아 요리를 자주 했었는데요. 이번 기회에 제대로 실력을 정비할 수 있었습니다. 평소 한식보다 양식을 자주 먹는 제 입맛에 꼭 맞는 메뉴이기도 했고요. 다섯 아빠들과 함께 요리하는 이색적인 경험, 즐거웠습니다.

김명철 회원

요리를 통해 다시 찾은 설레임!

이곳에 오는 길이 얼마나 설레었는지 몰라요. 결혼 25주년을 앞두고 아내를 위한 요리를 해주고자 마음먹었거든요. 초·중·고등학교 동창이자 평생을 함께 할 동반자, 아내를 생각하며 즐겁게 참여했습니다. 사실 평소에도 시간 나는 대로 요리를 하는데요. 오늘 수업에 참여하면서, 누군가를 위해 정성을 쏟고 또 함께 음식을 나눈다는 것이 얼마나 멋진 일인지 새삼스럽게 깨달았습니다.

강민용 회원

오직 아내를 위해 솜씨 발휘!

3년의 연애 끝에 결혼 한지 2개월 된 새신랑입니다. 연애할 때는 아내에게 직접 싼 도시락을 선물한 적도 여러 번인데, 최근에는 바쁘다는 핑계로 제대로 된 요리를 해주지 못했어요. 그래서 이번에 제대로 배워, 근사한 저녁을 함께해야겠다는 마음으로 이곳에 왔어요. 처음 만든 메뉴지만 어렵지 않아 당장 오늘 해보려고요. 비법 레시피에 저만의 아이디어까지 더하면 아내가 감동할 메뉴가 탄생하지 않을까요.

송인철 회원

요리초보에서 요섹남으로!

시간이 걸릴 뿐 세상에 못해낼 일은 없다고 생각하는데, 제게는 요리가 그런 존재에요. 오늘 요리는 물론 그릇에 담아내는 과정까지 직접 해봄으로써 요리에 자신감이 붙었습니다. 레시피는 책이나 블로그에서도 쉽게 구할 수 있지만 요리의 맛을 돋구어주는 팁이나 감각 등은 수업이 아니면 배우기 어렵잖아요. 언젠가 아내와 17개월 된 우리 아들에게 아빠표 요리를 선보이고 싶었는데, 이참에 멋진 요섹남으로 등장해야겠어요.

RECIPE

입안에서 사르르~ 햄버거 스테이크

재료 [패티] 소고기 홍두깨살 250g, 돼지고기 목살 100g, 양파 1/2개, 우스터소스 1/2큰술, 생크림 2큰술, 빵가루 1/2컵, 달걀 1개, 소금·후추 약간 / [소스] 다진 양파 3컵, 다진 마늘 2작은술, 케첩 1컵, 우스터소스 1컵, 레몬즙 3큰술, 핫소스 3큰술, 물엿 1컵, 황설탕 1컵, 후추 1작은술, 버터 약간

① 양파는 곱게 채 썬 후 갈색이 날 때까지 볶아 식혀둔다. ② 패티 재료를 볼에 넣고 10분 이상 치댄 후 110g씩 모양을 잡는다. 안에 사방 1㎝ 크기의 냉장버터를 넣으면 육질이 더 부드러워진다. ③ 밀가루를 살짝 묻혀 기름 두른 팬 중불에서 뚜껑을 덮어 속까지 익힌다. ④ 분량의 재료로 만든 소스를 얹어 낸다. 취향에 따라 가니쉬를 곁들여도 좋다.

write 정덕현 칼럼니스트, 문화평론가

1코노미 시대, 혼자여서 더 좋다

최근 폭증한 1인가구는 이른바 1코노미 시대를 열고 있다. 가족이 중심이 되었던 공동체적 삶이 1인 중심의 개인주의적 삶으로 대치되는 상황. 소비에서부터 문화에 이르기까지 우리 사회 전반에는 어떤 변화들이 일어나고 있을까.

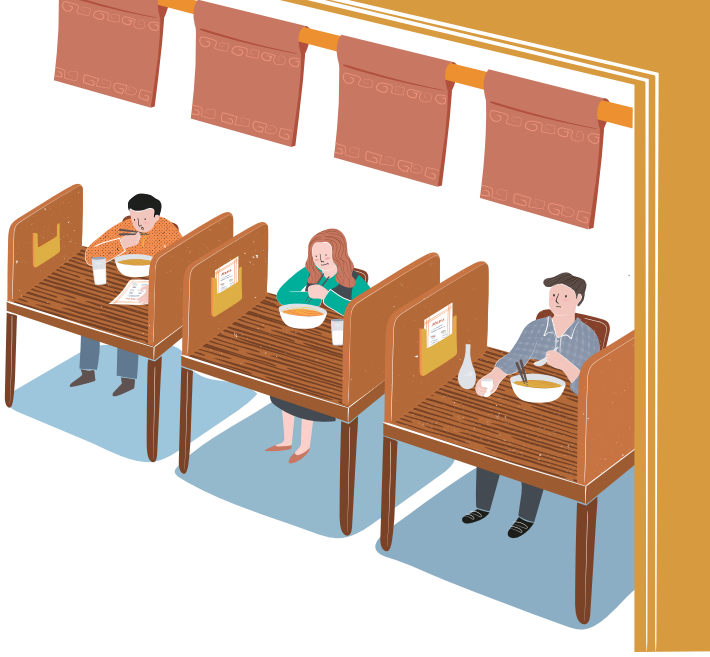
1코노미 시대를 알린 프로그램들

2013년 MBC 〈나혼자 산다〉가 시작됐을 때부터 이미 1코노미의 시대는 열려 있었다고 볼 수 있다. 당시 늘어가는 1인가구들, 그 중에서도 자발적으로 혼자인 삶을 즐기는 이른바 '싱글턴'이 방송에서 집중 조명됐고, 이들이 만들어가는 새로운 문화도 소개되었다. 하지만 당시만 해도 이들의 혼자 사는 삶은 어딘지 부럽기도 하면서 동시에 외로워 보이는 것이었다. 1인가구가 급증한 건 사실이지만, 여전히 혼자 밥 먹으러 식당에 가면 눈치가 보일 만큼, 이런 변화를 제반문화가 아직까지는 뒷받침해주지 못하고 있었기 때문이다.

하지만 그로부터 3년여가 지난 2016년은 한 마디로 1인 가구들이 만들어내는 나홀로 문화가 비로소 만개한 시기처럼 보였다. 그간 어딘지 눈치 보며 먹던 혼자 먹는 밥은 이제 당당히 '혼밥'이라는 문화로 자리 잡았고, 심지어 혼자 술을 마시는 '혼술'은 물론이고 혼자 영화를 보는 '혼영' 등등, 다양한 문화적 양태 속에 '혼자 한다'는 의미를 덧붙인 신조어들이 등장했다. 방송은 더 과감하게 이런 문화들을 포착해 프로그램화했다. tvN 〈혼술남녀〉는 혼자 술 마시는 걸 더 좋아하는 학원 강사가 등장해 '혼술의 매력'을 당당히 피력했고, 〈8시에 만나〉 같은 프로그램은 혼밥을 하는 이들이 화상카메라로 서로 연결되어 '따로 또 같이' 밥을 먹는 이색적인 광경을 연출해내기도 했다. 1인 가구 급증 같은 현상이 이른바 다양한 '나홀로 문화'로 만들어지는 이 변화 속에서 1인 경제, 즉 '1코노미' 시대 역시 기지개를 켜고 있다.

공동체주의에서 개인주의로, 1코노미 산업의 도래

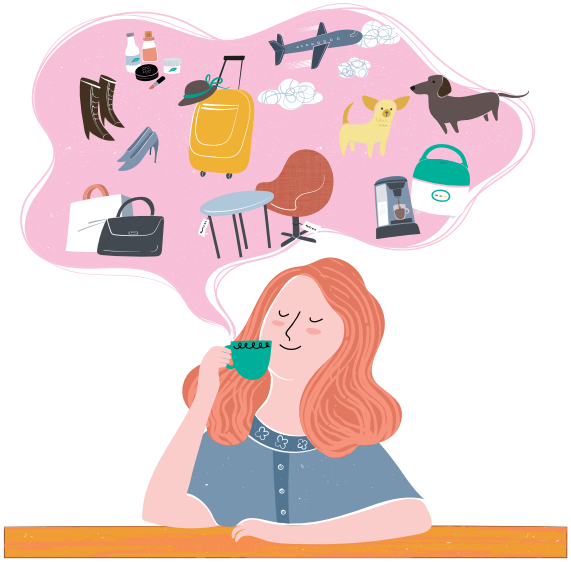
결국 이렇게 늘어난 1인 가구들은 이제 과거의 공동체적인 체계를 벗어나 개인주의적인 문화를 양산해내고 있다. 공동체의 틀에서는 함께하는 관계와 문화가 상식적이라 여겨졌지만 이 개인주



의의 틀에서는 오히려 관계를 벗어나 나 자신이 온전히 즐길 수 있는 새로운 문화들이 새로운 상식으로 대치되고 있는 것. 혼자 영화를 보는 이들을 위한 영화관의 특별시사가 만들어지고, 혼자 밥 먹는 이들만을 위한 음식점과 혼자 술 마시는 이들을 배려해 요리사가 손님을 직접 맞는 술집들이 생겨나고 있다.

관계에 대한 인식의 변화는 산업에도 그대로 영향을 미치고 있다. 가족 문화에 의해 커졌던 결혼 관련 산업들은 이제는 결혼과 상관없이 교제할 수 있는 다양한 기회를 제공하는 산업을 들여다 볼 수밖에 없게 되었다. 가족 단위로 구성되었던 주거문화는 이제 1인 가구에 적합한 소형 아파트 같은 '따로 또 같이'의 삶을 추구할 소셜 주거방식으로의 변화를 앞두고 있다. 혼자 사는 이들이 많아지면서 그 외로움과 고독을 달래줄 '힐링 산업'들은 벌써부터 소비자들의 관심을 끌고 있다.

하지만 이들의 혼자 사는 삶은 고립을 의미하는 것이 아니라는 점에서 대안적인 소셜 문화로 이어지고 있다. 즉 가족 중심의 공동체에서 SNS 등을 통해 공통의 관심사를 가진 이들이 서로 엮어지는 소셜 문화가 생겨나고 있다는 것. 공통의 관심사를 가진 이들이 함께 모여 식사를 하며 인간관계를 맺는 소셜 다이닝이나 한 집을 여러 개인이 함께 살아가는 셰어하우스 같은 새로운 소셜문화가 하나의 산업으로 점점 자리하고 있는 건 그래서다.



모디슈머들이 열어가는 1코노미 시대의 소비

나홀로족들의 혼자 사는 삶은 과거 가족주의적 체계 안에서 함께 살아가는 삶과는 독립적이라는 의미에서 다른 특징을 보인다. 즉 가족주의 틀에서의 사고방식이란 주어진 것들을 받아들이는 삶이었다면, 혼자 독립적으로 살아가는 틀에서의 사고방식은 보다 능동적으로 만들어가는 삶이라는 점이다. 따라서 이런 생활의 변화는 이들 소비자들의 성향에도 그대로 영향을 미친다. 최근 들어 소비자가 컨슈머에서 프로슈머로 나아가 모디슈머로까지 변화하는 것 역시 이러한 나홀로 문화와 무관하지 않다는 것이다.

편의점은 이러한 모디슈머의 탄생을 가장 쉽게 발견할 수 있는 곳이다. 간편하게 한 끼를 혼자 때울 수 있는 그 곳에서 모디슈머들은 이런 저런 음식들을 섞어 자신에게 최적화된 새로운 음식을 만들어낸다. 불닭볶음면에 삼각김밥을 넣고 또 스트링 치즈를 잘게 쪼개 전자레인지에 돌려먹는 이른바 '불닭볶음면 삼합' 같은 레시피가 탄생하고 있는 것. 이러한 '창의적인 소비'는 '라면 하나를 먹어도 내 취향과 개성에 맞게 먹는다'는 당당해진 나홀로족들의 달라진 소비패턴과 맞닿아 있다.

이미 1인가구가 만들어가는 개인주의적 사회는 확정된 미래라고들 말한다. 이들은 가족중심의 공동체 문화 대신 개인주의적인 문화를 만들어가고 있고 그러면서도 가족이 아닌 대안적으로 함께 사는 방식으로서 소셜문화를 열어가고 있다. 그 새로운 문화가 만들어낼 새로운 산업들이 이제 막 눈을 뜨고 있는 것. 혼자여서 더 좋다는 1코노미 시대는 이미 시작되었다.

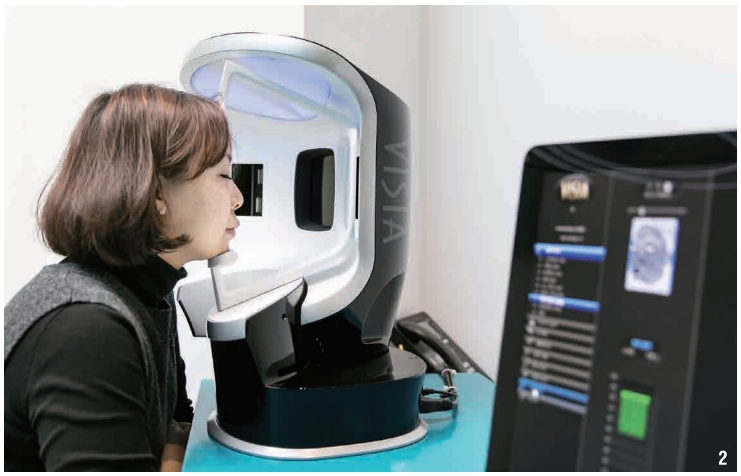
write 정은주 photo 유승현(마주 스튜디오)

1 부천 워크인 센터 경기도 부천시 신흥로 170, 위브더스테이트 5단지 113호

스마트한 소통 공간
뉴스킨 뉴 스페이스

부천 워크인 센터

디지털 기반의 환경을 통해 브랜드를 체험하고 소통할 수 있는 워크인 센터 3.0의 첫 번째 모델인 부천 워크인 센터가 새롭게 문을 열었다.



2

3

1_ '소통'이라는 콘셉트에 맞게 탁 트인 실내에는 에이지락 로고에서 모티브를 얻은 에이지락 테이블이 자리하고, 뉴스킨 대표 제품들이 한 눈에 들어온다.

2_ 최신 피부측정 기계 VISIA 7세대를 이용, 피부 나이와 색소 침착은 물론 주름, 잡티, 모공 상태 등에 대한 보다 정밀하고 믿을 수 있는 검사 결과를 얻을 수 있다.

3_ NFC 태그 기술이 접목된 디지털 프로덕트 디스플레이. 진열된 제품을 지정된 위치에 올리면 화면에 관련 정보가 나타나며, 선택한 제품을 다른 방문객들이 검색한 횟수는 얼마인지, 부천 워크인 센터 방문객들이 가장 많이 선택한 제품은 무엇인지도 확인 가능하다.

4_ 부천 워크인 센터는 회원들의 니즈에 맞춰 소통의 허브로서의 역할을 하고 있다.

5_ 100석 규모의 강의실. 본사 강의, 사업자 주관 강의를 비롯해 음악회 같은 이벤트도 수시로 열린다.

4

5

전에 없던 디지털 시스템 덕에 누구든 손쉽게 정보를 접하고 즐길 수 있는 부천 워크인 센터는 모두에게 열린 공간이다.

센터 중심에는 디지털 라이브러리가 자리하는데, 각각의 섹션별로 담긴 정보와 재미가 무궁무진하다. '드림 메신저'로 스스로에게 응원 메시지를 보내거나 '디지털 포토' 서비스로 실시간 사진촬영도 가능하다.

또한 통유리 벽면을 따라서는 뉴스킨 시연용 제품이 일목요연하게 진열되어 있다. 키오스크를 통해 직접 제품을 구매할 수 있도록 동선이 자연스럽게 연결되며, 제품에 대해 더욱 자세한 정보를 알고 싶을 때는 디지털 프로덕트 디스플레이를 활용하면 된다.

센터 안쪽은 피부는 물론 신체 건강을 측정할 수 있는, 조금 더 프라이빗한 공간이다. 피부측정은 온라인 사전 예약제 방식. 정보가 6개월 동안 보관되기 때문에 기간 내에 방문하면 피부 상태가 어떻게 달라졌는지 비교 분석도 가능하다.

전 세계적으로 펼쳐진 선의의 힘

2016년, 뉴스킨 포스 포 굿 재단과 너리시 더 칠드런 활동은 전 세계 어디든 도움이 필요한 아이들에게 희망을 전달하고 그들의 삶을 개선시키고자 노력하였습니다. 그리고 그러한 노력 끝에, 우리 아이들이 마음껏 웃을 수 있는 세상을 만들기 위한 괄목할만한 성과를 이루어 냈습니다.

20여 년 전, 뉴스킨은 에포크 라인 제품 출시와 함께 포스 포 굿 캠페인을 시작하였습니다. 뉴스킨은 에포크 제품 판매금액의 일부를 다양한 자선 단체에 기부하였습니다. 이것을 시작으로 뉴스킨 포스 포 굿 재단이 설립되었고, 뉴스킨 포스 포 굿 재단은 질병과 문맹, 그리고 가난 없는 세상을 만들기 위한 끊임없는 노력을 기울이고 있습니다.

지난 20년 동안 뉴스킨 포스 포 굿 활동을 통해, 아시아에서는 18개의 뉴스킨 희망도서관이 건립되었고, 12,000번의 심장 수술이 이루어졌습니다. 그뿐만 아니라 뉴스킨 포스 포 굿 재단은 수포성 표피 박리증 연구 재단에 지속적으로 기금을 지원해 왔으며 2,000명 이상의 말라위 주민들에게 농업 기술을 가르침으로서 그들이 더 나은 삶을 살 수 있는 기반을 마련해 주었습니다.

또한, 포스 포 굿 활동 20주년을 맞아 총 20여 개 이상의 국가에서 뉴스킨 포스 포 굿 데이가 열렸고, 각 지역에서는 우리 아이들을 위한 인도주의적인 노력이 펼쳐졌습니다. 전 세계 뉴스킨 가족들은 수천 개의 도시락을 제작하고 학용품 키트 만들기, 심장 수술을 받은 환우들과 함께 즐거운 시간을 보내기, 벽화 그리기 등의 다양한 포스 포 굿 데이 프로그램을 진행하여 따뜻한 나눔 활동을 이어갔습니다.

포스 포 굿 활동뿐만 아니라, 너리시 더 칠드런 활동을 통해 우리는 전 세계 기아로 고통 받는 어린이들에게 바이타밀 누적 후원 5억끼라는 가슴 따뜻한 소식도 전할 수 있었습니다. 너리시 더 칠드런 활동을 통해 전 세계 뉴스킨 가족들은 130,000명 이상의 영양결핍 어린이들에게 매일 매일 영양 가득한 식사를 제공할 수 있었습니다.

뉴스킨은 최근 '유타 자선의 날' 이라는 유명 자선단체로부터 '기업 사회공헌상'을 수상하였습니다. 뉴스킨은 전 세계적으로 진행되는 포스 포 굿 데이를 포함하여 각 지역에서 펼쳐지는 사회공헌 활동의 공로를 인정받아 수상의 영광을 안았습니다.

가족자립농업학교의 설립자이자 말라위의 국가공헌상을 받은 나폴레옹 좀베는 최근 '아프리카 과학 기술대학 연방 협회상'을 수상하는 영예를 안았습니다. '아프리카 과학 기술대학 연방 협회상'은 아프리카의 교육과 사회 경제 발전에 이바지한 개인이나 혹은 단체에 수여하는 상입니다.

뉴스킨 포스 포 굿 재단 주요활동

기쁨의 눈물

7개월된 '지아 지차오'는 웃을 때 눈이 밝게 빛나는 사랑스러운 아기입니다. 하지만 불행히도 지차오는 선천전인 심장병을 가지고 태어났습니다. 지차오의 부모님은 자동차 사고로 인해 큰 빚을 지게 되었고 어린 지차오를 치료할 수 있는 여유가 없었습니다. 지차오의 부모님은 소중한 아기를 잃게 될까 두려웠습니다. 아기에 대한 희망의 끈을 놓으려는 찰나, 지차오의 가족은 뉴스킨 범중국 어린이 심장 재단을 알게 되었고, 지차오는 중국 허베이 지역에서 심장 수술의 혜택을 받은 첫 번째 아이가 되었습니다. 수술이 성공적으로 끝난 후, 지차오의 부모님은 기쁨의 눈물을 흘렸습니다. 지차오의 미래는 앞으로 밝게 빛날 것입니다.

"저에게 영감을 주는 것이 하나 있습니다. 그것은 바로, 삶과 죽음의 경계에 서 있는 전 세계의 많은 아이들의 생명을 살리는 뉴스킨의 '선의의 힘'입니다."

피라팟 모카라퐁 박사
소아심장 수술 재단 사무총장 & 외과 전문의

프로젝트 주요활동

2016년 10월-12월

뉴스킨 코리아는 '뉴스킨 코리아 뉴 스포츠 스쿨'이라는 신규 사회공헌 프로그램을 시작하였습니다. 기존 경쟁 중심의 체육 활동과는 차별화된 프로그램으로서, 어린이의 건강한 성장과 활기찬 생활을 지원하고자 기획되었습니다.

뉴스킨 범중국 및 뉴스킨 동남아 어린이 심장 재단은 선천적인 심장 질환으로 고통받는 600명의 어린이들에게 심장 수술을 제공하였습니다.

말라위 가족자립농업학교에는 30가족 이상의 말라위 주민들이 새롭게 입학하였습니다.

너리시 더 칠드런 주요활동

NOURISH THE CHILDREN
AN INITIATIVE OF NU SKIN ENTERPRISES

더 많은 아이들에게 식사를 제공하기 위한 노력

뉴스킨 필리핀은 지역 학교에서 열린 '너리시 더 칠드런 데이' 행사에 참여하였습니다. 뉴스킨 필리핀 회원들과 직원들은 영양결핍으로 도움이 필요한 아이들을 위해 하이웨이 힐즈 특성화 학교를 방문하였습니다. 50명 이상의 영양결핍 학생들은 바이타밀을 제공 받았고 또한 집으로 가져가서 먹을 바이타밀도 추가적으로 지원 받았습니다.

기아로 고통받는 어린이들에게 한 끼의 식사뿐 아니라 희망을 전할 수 있는 너리시 더 칠드런 활동에 동참해 보는 것은 어떨까요. 뉴스킨 가족 여러분들의 동참으로, 우리는 도움이 필요한 어린이들에게 영양 가득한 식사를 제공할 수 있습니다.

바이타밀을 구매하여 기부하고 싶다면 NourishTheChildren.com을 방문해주세요.

너리시 더 칠드런 활동

기부 기간: 2016년 10월 – 12월까지

수혜국	끼니
말라위	8,388,000
아이티	1,950,000
잠비아	900,000
중국	720,120
엘 살바도르	570,000
필리핀	360,000
소말리아	180,000
아르메니아	360,000
과테말라	330,000
온두라스	210,000
태풍 피해 지역 재난구호	180,000
니카라과	180,000
러시아	180,000
합계	**14,688,120**

뉴스킨은 전 세계 50여 개국에 진출하여 건강기능식품과 스킨케어 제품을 판매하는 글로벌 직접판매 회사로서 뉴욕 증권 거래소에 상장되어 있습니다. 너리시 더 칠드런은 어린이 기아와 영양 결핍 문제를 해결하기 위해 뉴스킨에서 시작한 비즈니스를 통한 사회적 기여 프로그램입니다. 뉴스킨의 회원과 고객은 뉴스킨으로부터 바이타밀을 구매한 후 자선단체에 기부하고 있습니다. 뉴스킨의 바이타밀 가격에는 제조비용, 일반 경상비용, 배급비용, 영업비용이 포함되어 있습니다. 바이타밀은 뉴스킨의 다른 제품들과 같이, 판매에 따라 회원들에게 후원수당이 지급되며, 바이타밀의 판매 가격에는 뉴스킨의 다른 제품보다 낮은 수준의 판매 마진이 포함되어 있습니다.

사랑의 도시락 나눔 활동

뉴스킨 포스 포 굿 월례 봉사활동

뒷줄 왼쪽부터 서순연, 김선희, 한문희, 김성은, 김경순, 조대연, 이하승, 박태웅, 안정란, 백소영 님

매월 첫째 주 금요일, 뉴스킨 코리아 임직원과 회원들의 참여로 한국 월드비전 성남종합사회복지관에서는 사랑의 도시락 나눔의 집에서 사랑의 도시락 나눔 활동이 펼쳐지고 있습니다. 2009년 시작된 이 행사를 통해 참여자들은 소외된 이웃들에게 선의의 힘이 되고자 하는 굳은 의지를 직접 실천하고 있습니다. 뉴스킨 포스 포 굿 후원회는 2006년 사회복지법인 한국 월드비전 사랑의 도시락 나눔의 집에 2,000만 원을 후원한 이래, 매월 결식 아동 및 장애인들과 독거 노인을 위해 약 2,000개의 도시락 제작 비용을 지원하고 있습니다. 뉴스킨 포스 포 굿 후원회는 앞으로도 '선의의 힘'이라는 사명 아래, 사랑의 도시락 나눔 활동의 후원을 지속할 예정입니다.

봄처럼 화사한 **뉴스킨** #(해시태그)로 말해요!

time119

클렌징과 컨디셔닝을 한 번에!

#봄철미세먼지 #꼼꼼한클렌징이필수
#뉴컬러인리칭클렌징오일 #딥클렌징
#봄처럼화사한피부완성

elly.kkim

내 피부가 좋아하는 에이지락 미

#생기넘치는봄철피부
#나의페이보릿아이템 #에이지락미

wltnal39

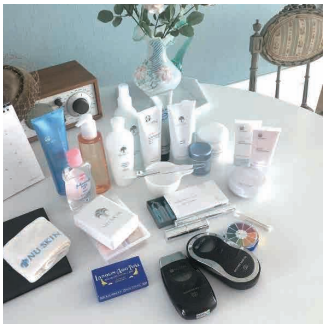
몸에 좋은 해양심층수

#딥씨플러스로생기충전
#부천워크인센터에서만난 #딥씨플러스

mink0407

나의 모공, 쫀쫀하게

#페이스리프트팩 #힐링타임
#부드럽고탄력있는피부완성



alice7829

동안피부 비결, 뉴스킨

#봄처럼화사한내피부 #비결은뉴스킨
#갈바닉 #빛나는생기케어
#탄력있는라인케어

chancesb

잘 씻을수록 예뻐지는 피부

#봄철황사 #거칠어진내피부
#촉촉함이필요해 #꼼꼼한클렌징부터
#뉴컬러커밍클렌징워터

여름호는 '뉴스킨'과 '바캉스'를 주제로 다양한 SNS 사연을 받습니다.
'#뉴스타일', '#바캉스뉴스킨필수템' 해시 태그와 함께 나만의 뉴스킨을 자랑해주세요!

(예) #뉴스킨 #뉴스타일 #바캉스 #바캉스뉴스킨필수템 #바캉스뉴스킨잇템 #나만의뉴스킨 #여름필수품 #nuskinmusthave #vacationitem

*본 이벤트에 참여한 사진은 〈NU Style〉에 실릴 수 있으며, 당첨되신 분들께는 소정의 상품을 드립니다.

agelocyou

수분 충전 바디 바

#pH밸런스지켜주는 #약산성바디바
#수분충전 #우리가족남녀노소누구나
#바디바

inhoinho77

자외선으로부터 안전한 내 피부

#365일태양을즐기는 #자외선차단제
#끈적임없이촉촉하게 #보습효과
#봄처럼화사한피부톤완성

j.j.hoon_79

환절기 내 피부 지킴이!

#봄철피부고민 #촉촉한수분 #풍부한보습
#꿀피부완성 #환절기도문제없어

jungbin0503

알럽 뉴스킨

#홈케어 #집에서즐기는뉴스킨
#페이스리프트팩 #힐링타임
#데일리스킨케어

nuskin_bbo

하루 세알, 더 건강하게

#월경전증후군완화 #철분함유
#가임기여성건강 #눈부신봄
#생기넘치는하루시작

dor419

우리아들 건강 지킴이

#튼튼한어린이건강 #정거멀즈SCS
#키즈오메가 #똑똑한두뇌건강
#어린이영양제 #면역력강화

NU SKIN _FACE CARE

피부고민	스킨 케어 솔루션	클렌저	트리트먼트	토너/미스트	아이
탄력, 피부톤, 턴오버 등 나만의 피부고민	에이지락 미 피부 타입, 피부 고민, 취향을 고려한 나만을 위한 맞춤 스킨 케어				
피부 나이	에이지락 트랜스포메이션 탄력 저하, 생기 없는 피부, 칙칙함 등 세월의 흐름에 따른 피부 고민 개선	 에이지락 젠틀 클렌즈 앤 톤 #18003882 65,000원 PV 47.00		 에이지락 하이드레이팅 로션 #18003892 69,000원 PV 50.50	
거친 피부결, 피부 탄력 저하	뉴스킨180° 탄력 있고 매끄러운 피부결 케어	 뉴스킨 180° 페이스 와시 #18101251 39,000원 PV 28.18		 뉴스킨 180° 스킨 미스트 #18101253 40,000원 PV 28.98	
눈가·입가 부분 탄력 저하	트루 페이스 눈가, 입가, 이마 등 피부 탄력 집중 스팟 케어		 갈바닉 스파 시스템 II 에이지락 에디션 #18101333 300,000원 PV 220.00	 트루 페이스 프라이밍 솔루션 #18101232 38,000원 PV 27.37	 트루 페이스 아이디얼 아이즈 아이 리파이닝 크림 #18101241 47,000원 PV 33.81
불균일한 피부 톤	트라이-페이직 화이트 맑고 투명하게 빛나는 피부를 위한 브라이트닝 케어	 트라이-페이직 화이트 클렌저 #18102729 33,000원 PV 24.15		 트라이-페이직 화이트 토너 #18102733 39,000원 PV 28.18	
문제성 피부	클리어 액션 사춘기 이후부터 성인까지 여드름성 피부에 적합한 스킨 클리어링 케어	 클리어 액션 포밍 클렌저 #18110388 39,000원 PV 28.18		 클리어 액션 토너 #18110387 39,000원 PV 28.18	
수분과 영양 공급	뉴트리센셜즈(중·건성) 중·건성 피부에 필요한 수분과 영양 공급으로 맞춤 데일리 케어	 크리미 클렌징 로션 #18110310 19,000원 PV 13.17	 갈바닉 스파 II 페이셜 젤 위드 에이지락 #18003876 41,000원 PV 30.00	 pH 밸런스 토너 #18110312 17,000원 PV 11.70	
	뉴트리센셜즈(지·복합성) 지·복합성 피부에 필요한 수분과 영양 공급으로 맞춤 데일리 케어	 퓨어 클렌징 젤 #18110309 19,000원 PV 13.17		 pH 밸런스 매티파잉 토너 #18110313 17,000원 PV 11.70	
건조함	페이스 모이스처라이저 피부 타입과 계절에 따라 단독으로 또는 추가로 사용 가능한 모이스처라이저			 NaPCA 모이스처 미스트 #18101226 13,000원 PV 8.71	 인텐시브 아이 콤플렉스 #18101233 33,000원 PV 22.12
남성 스킨 케어	뉴스킨 포 맨 잦은 면도로 자극받기 쉬운 남성 피부를 위한 쉐이브 케어	 디비던즈 쉐이브 크림 #18101456 19,000원 PV 13.69			

* 상기 표시된 가격은 회원가입니다.

에센스	Day 모이스처라이저	Night 모이스처라이저	스페셜 케어	선케어
	에이지락 미 스킨 케어 시스템 #18125045 500,000원 PV 347.00	에이지락 미 커스텀 프로덕트 세트 #18010000 194,000원 PV 135.00		
에이지락 퓨처 세럼 #18003883 205,000원 PV 150.00	에이지락 래디언트 데이 SPF 22 #18003904 71,000원 PV 51.00	에이지락 트랜스포밍 나이트 #18003880 89,000원 PV 65.00		
뉴스킨 180° 리뉴얼 플루이드 #18101250 74,000원 PV 53.94	뉴스킨 180° UV 블록 하이드레이터 SPF 18 #18101254 52,000원 PV 37.84	뉴스킨 180° 나이트 콤플렉스 #18101252 62,000원 PV 45.09	뉴스킨 180° AHA 페이셜 필 앤 뉴트럴라이저 #18101249 52,000원 PV 37.84	
트루 페이스 라인 코렉터 #18102704 70,000원 PV 50.72 트루 페이스 리빌링 젤 #18101213 66,000원 PV 48.31				
에이지락 트루 페이스 에센스 울트라 #18003906 165,000원 PV 114.41				
트라이-페이직 화이트 에센스 #18102730 66,000원 PV 48.31	트라이-페이직 화이트 데이 밀크 로션 SPF 15 #18102731 44,000원 PV 32.21	트라이-페이직 화이트 나이트 크림 #18102732 55,000원 PV 40.25	트라이-페이직 화이트 래디언스 마스크 #18102775 72,000원 PV 52.33	선라이트 포 페이스 앤 바디 SPF 50+ PA+++ #18001345 26,000원 PV 18.03
	클리어 액션 데이 트리트먼트 #18110389 55,000원 PV 40.25	클리어 액션 나이트 트리트먼트 #18110390 55,000원 PV 40.25	클리어 에센스 #18121172 40,000원 PV 28.98	선라이트 포 페이스 앤 바디 SPF 35 PA+++ #18001346 24,000원 PV 16.64
셀트렉스 울트라 리커버리 플루이드 #18102700 41,000원 PV 29.79	모이스처 리스토어 데이 프로텍티브 로션 #18102728 38,000원 PV 27.37	나이트 서플라이 나리싱 크림 #18102705 43,000원 PV 31.40	페이스 리프트 팩 #18110262 40,000원 PV 27.73	선라이트 립 밤 SPF 15 #18110369 13,000원 PV 9.0
	모이스처 리스토어 데이 프로텍티브 매티파잉 로션 #18102727 38,000원 PV 27.37		페이셜 스크럽 #18102709 20,000원 PV 13.56	
	인핸서 스킨 컨디셔닝 젤 #18110308 18,000원 PV 12.20	NaPCA 모이스처라이저 #18110257 30,000원 PV 20.11	엑스폴리언트 스크럽 엑스트라 젠틀 #18102707 21,000원 PV 14.24	
	모이스처 리스토어 인텐스 모이스처라이저 #18111259 33,000원 PV 22.63	리주버네이팅 크림 #18110258 33,000원 PV 23.91	클레이 팩 딥 클렌징 마스크 #18101192 22,000원 PV 14.92	
	디비던즈 애프터쉐이브 밤 #18101457 24,000원 PV 16.91		에포크 글레이셜 머린 머드 #18110809 31,000원 PV 22.54	

NU SKIN _BODY CARE

클렌저

바디 바
#18110353 12,000원 PV 8.50

바디 클렌징 젤
#18101223 13,000원 PV 9.01

리퀴드 바디 바
모이스처라이징 클렌저
#18101216 15,000원 PV 10.50

리퀴드 바디 루프라
#18102717 15,000원 PV 10.29

트리트먼트

갈바닉 스파 시스템
에이지락 바디
#18101336 350,000원 PV 242.00

에이지락
바디 쉐이핑 젤
#18003902 54,000원 PV 37.00

에이지락
더마틱 이펙트
#18003903 62,000원 PV 43.00

보습

바디 스무더
#18101239 15,000원 PV 10.50

퍼레니얼 인텐스
바디 모이스처라이저
#18100875 26,000원 PV 18.52

풋&레그

바에포크 아이스댄서
인비거레이팅 레그 젤
#18102803 18,000원 PV 12.88

에포크 파이어워커
릴랙싱 풋 크림
#18110826 15,000원 PV 10.31

핸드

핸드 로션
#18110329 12,000원 PV 8.32

NU SKIN _HAIR CARE

샴푸

모이스처라이징 샴푸
#18101350 15,000원 PV 10.47

밸런싱 샴푸
#18101351 15,000원 PV 10.47

클래리파잉 샴푸
#18101352 18,000원 PV 12.88

뉴트리올 샴푸
#18101219 33,000원 PV 24.15

에포크
샴푸 & 라이트 컨디셔너
#18102811 17,000원 PV 12.07

에포크
댄드프리 샴푸
#18102810 18,000원 PV 12.88

컨디셔너

리치 컨디셔너
#18101354 16,000원 PV 11.27

웨이트리스 컨디셔너
#18101353 16,000원 PV 11.27

리뉴 헤어 마스크
#18101356 22,000원 PV 16.10

에포크
컨디셔너
#18102812 17,000원 PV 12.07

트리트먼트

뉴트리올 헤어 휘트니스
트리트먼트
#18101218 66,000원 PV 48.31

스타일링

스타일링헤어스프레이
#18101359 15,000원 PV 10.47

* 상기 표시된 가격은 회원가입니다.

베이스 메이크업

뉴컬러 라이트스테이 스무딩 크림
#18001502
24,000원 PV 16.64

뉴컬러 라이트스테이 쉬머링 크림
#18001503
24,000원 PV 16.64

뉴컬러 라이트스테이 비비 컴팩트 SPF 30 PA++
39,000원 PV 27.04
#18001500 01 라이트 #18001501 02 내추럴

뉴컬러 라이트스테이 파운데이션 SPF 30 PA++
39,000원 PV 27.04
#18001498 01 페어 #18001499 02 샌드

뉴컬러 라이트스테이 글로우 펜
25,000원 PV 17.33
#18102865 핑크 글로우

뉴컬러 라이트스테이 스틱 컨실러
22,000원 PV 15.25
#18102866 01 바닐라 베이지
#18102867 02 뉴트럴 베이지

뉴컬러 라이트스테이 피니싱 파우더 SPF 17
32,000원 PV 22.19
#18124942 트랜스페런트 #18125027 스킨 베이지

뉴컬러 라이트스테이 벨벳 프레스드 파우더 SPF 30 PA++
37,000원 PV 25.65
#18001504 01 아이보리 #18001505 02 베이지

포인트 메이크업

아이

뉴컬러 라이트샤인 5 컬러 아이섀도우 팔레트
42,000원 PV 29.12
#18102847 01 코랄 리프
#18102848 02 바이올렛 브리즈
#18102868 03 모카 브릭
#18125028 04 캐시미어 브라운

뉴컬러 라이트샤인 아이브로우 쉐이핑 키트
#18102852 30,000원 PV 20.80
그레이 & 브라운

뉴컬러 라이트샤인 디자이닝 리퀴드 아이라이너
20,000원 PV 13.87
#18001415 01 블랙 #18001414 02 브라운

뉴컬러 라이트샤인 컬 앤 래쉬 마스카라
#18102851 24,000원 PV 16.64
블랙

치크

뉴컬러 라이트샤인 블러시 듀오
38,000원 PV 26.35
#18102849 01 피치 클라우드
#18102850 02 블로섬 핑크
#18102869 03 누드 텐

메이크업 클렌저

뉴컬러 인리칭 클렌징 오일
#18001416 29,000원 PV 20.11

뉴컬러 카밍 클렌징 워터
#18102846 22,000원 PV 15.25

립

뉴컬러 라이트샤인 립 플럼핑 밤 SPF 14
#18102853 23,000원 PV 15.95
핑크 틴지

뉴컬러 라이트샤인 쉬어 립스틱
28,000원 PV 19.41
#18102860 01 베이지 클래식 #18102861 02 라즈베리 핑크
#18102862 03 핑크 달라이트 #18102863 04 만다린 코랄
#18102864 05 레드 엘리건트 #18102870 06 진저 레드
#18102871 07 넥타 크러쉬

뉴컬러 라이트샤인 비비드 립스틱
28,000원 PV 19.41
#18125020 01 레트로 브릭 #18125021 02 핑크 플라밍고
#18125022 03 센슈얼 로즈

뉴컬러 라이트샤인 워터리 립글로스
18,000원 PV 12.48
#18125024 01 크리스탈 #18125025 02 핑크
#18125026 03 피치

뉴컬러 라이트샤인 립틴트
23,000원 PV 15.95
#18102855 01 로즈 베이지 #18102856 02 코랄 선샤인
#18102857 03 발레리나 핑크 #18102858 04 오렌지 레볼루션
#18102859 05 캔디 레드 #18102872 06 플럼 샹그리아

PHARMANEX

남녀 공용

에이지락 유스스팬3

1set #18003763 회원가 144,000원 PV 100.00
520PV #18125043 회원가 750,000원 PV 520.00

기초건강증진
EPA 및 DHA 함유(오메가-3),
종합비타민&미네랄, 식물영양소
함유로 눈 건강, 혈행 개선,
면역기능, 기억력 개선, 뼈 건강
등에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품

에이지락 알-스퀘어드

1set #18125102 회원가 158,000원 PV 110
500PV #18125100 회원가 720,000원 PV 500
리뉴(bottle) #18003894 회원가 79,000원 PV 54.78
리차지(bottle) #18003895 회원가 87,000원 PV 60.32

간 건강, 지구력 증진, 피로·기억력 개선
간 건강에 도움을 줄 수 있는
리뉴와 피로개선, 면역력 증진 및
기억력 개선에 도움을 줄 수 있는
리차지로 구성된 세트 제품

라이프팩

#18003548 회원가 93,000원 PV 67.63

영양균형
(비타민·미네랄)
13종의 비타민,
9종의 미네랄, 6종의 식물 유래 영양소가 골고루
배합되어 있는 종합 비타민, 미네랄 제품

라이프 이센셜즈

#1800332 회원가 27,000원 PV 18.50

영양균형
(비타민·미네랄)
각종 비타민과 미네랄,
식물 유래 영양소가 배합되어
있는 종합 비타민, 미네랄 제품

오버드라이브

#18003148 회원가 32,000원 PV 22.00

에너지 대사
비타민 B군 및 다양한 비타민과
미네랄을 함유하고 있어
에너지 대사에 도움을 줄 수 있는
건강기능식품

본 포뮬러(캡슐)

#18003768 회원가 40,000원 PV 27.74

뼈·관절 건강
청정한 대서양 연안에서 서식하는
해조류에서 추출한 칼슘 및
마그네슘이 함유되어 뼈 건강에
도움을 주는 건강기능식품

본 포뮬러(젤리)

#18003848 회원가 40,000원 PV 27.73

뼈·관절 건강
캡슐을 삼키기 어려운
노인이나 어린이들도 쉽게
섭취할 수 있는 젤리 형태로
뼈 건강에 도움을 주는 건강기능식품

리버 포뮬러

#18003766 회원가 33,000원 PV 22.88

간 건강
간 건강에 도움을 줄 수 있는
밀크씨슬추출물과 비타민 B군,
C가 함유된 건강기능식품

카트리지 포뮬러

#18003769 회원가 59,000원 PV 40.91

뼈·관절 건강
특허받은 효소분해공법으로 제조된
N-아세틸글루코사민이 함유되어
관절 건강과 피부 보습에 도움을
줄 수 있는 건강기능식품

옵티멈 오메가

#18003103 회원가 21,000원 PV 14.50

혈행 개선
EPA 및 DHA(오메가-3)가
함유되어 있어 혈행 개선에
도움을 줄 수 있는 건강기능식품

마린 오메가

#18003536 회원가 50,000원 PV 36.23

혈행 개선
정제어유에서 유래된 불포화
지방산인 EPA 및 DHA(오메가-3)와
부원료인 크릴새우 오일을 함유한
건강기능식품

알로에 겔 피엑스

#18003570 회원가 109,000원 PV 79.78

장 건강
알로에 겔이 함유되어 장 건강,
피부 건강 및 면역력 증진에
도움을 줄 수 있는 건강기능식품

앨로프리

#18003571 회원가 49,000원 PV 35.95

면역 건강
정상적인 면역 기능에 필요한
영양소를 제공함으로써
건강을 증진하는데 도움을 주는
건강기능식품

g3

#18003648 회원가 66,000원 PV 48.31

음료
파마넥스에 의해 세계 최초로
제품화된 베트남의 객(gac) 과실을
이용한 맛있는 과실 음료

g3 파우치

#18003698 회원가 50,000원 PV 36.23

음료
언제 어디서나 편리하게
g3를 즐길 수 있도록 한 번에
섭취할 수 있는 양이 들어있는
포타입의 맛있는 과실 음료

스플래시 씨 위드 알로에 레몬

#18003767 회원가 40,000원 PV 27.73

음료
스틱 1포당 20%의 레몬추출
분말 및 식이섬유와 항산화
성분인 베타카로틴, 알로에
베라겔 농축분말, 비타민,
미네랄을 함유하고 있는 상큼한 레몬 분말 음료

스플래시 씨 위드 알로에 오렌지

#18003765 회원가 40,000원 PV 27.73

음료
스틱 1포당 20%의 오렌지추출
분말 및 알로에 베라겔 농축분말,
비타민 C와 E 및 칼슘, 성장 및
발달에 도움을 주는 특허성분
CBP를 함유하고 있는 상큼한 오렌지 분말 음료

코티트롤 플러스

#18003735 회원가 66,000원 PV 48.30

스트레스로 인한 긴장 완화
스트레스로 인한 긴장을
완화하는데 도움을 줄 수 있는
건강기능식품

콜레스틴

#18003282 회원가 62,000원 PV 45.09

콜레스테롤 개선
붉은 효모를 쌀에서 발효시켜
얻어진 홍국 성분을 함유하여
콜레스테롤 개선에 도움을 줄 수
있는 건강기능식품

아이케어

#18004200 회원가 53,000원 PV 36.75

눈 건강
루테인, 베타카로틴을 주원료로
다양한 비타민, 미네랄,
식물 영양소를 공급하여 눈 건강에
도움을 주는 건강기능식품

프로틴 파우더 피엑스

#18003745 회원가 55,000원 PV 38.14

영양균형(단백질)
대두, 쌀, 귀리에서 얻은
순식물성 단백질을 주 원료로
18가지의 아미노산을
함유하고 있는 분말 타입의 건강기능식품

티그린97

#18003440 회원가 25,000원 PV 17.93
#18003529 회원가 88,000원 PV 64.00

항산화 건강
녹차추출물이 함유되어 있어
항산화 건강 및 체지방 감소,
혈중 콜레스테롤 개선에
도움을 줄 수 있는 건강기능식품

프로바이오틱스

#18003520 회원가 40,000원 PV 28.98

장 건강
유익한 유산균의 증식
유해균 억제, 원활한 배변활동에
도움을 줄 수 있는 유산균 함유
건강기능식품

레이시맥스

#18003519 회원가 84,000원 PV 61.19

혈행 개선
영지버섯 자실체를 함유하며
신체의 기본적인 영양소 및
생리활성 물질을 함유하고 있어
건강증진에 도움을 줄 수 있는
건강기능식품

* 상기 표시된 가격은 회원가입니다.

각종 식물 영양소 및 아미노산은 제품의 부원료입니다 건강기능식품이 아닌 일반식품입니다.

남녀 공용

키토산함유제품(화이버넷)

캡슐 #18123638 회원가 53,000원 PV 38.68
태블릿 #18004204 회원가 55,000원 PV 38.14

콜레스테롤 개선
정제된 형태의 키토산을 함유하고 있어 혈중 콜레스테롤 개선 및 건강증진에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품

워터 플러스 자몽맛

#18125004 회원가 49,000원 PV 6.00

12병

장 건강
두 가지 식이섬유 함유로 장 건강에 도움을 줄 수 있는 자몽맛 해양심층수

여성 건강

에스테라 I

#18004198 회원가 65,000원 PV 45.07

가임기 여성 건강
감마리놀렌산, 비타민 B6, 철분 등이 함유되어 월경 전 변화에 의한 불편한 상태 개선에 도움을 줄 수 있는 가임기 여성을 위한 건강기능식품

에스테라 II

#18004199 회원가 70,000원 PV 48.54

갱년기 여성 건강
회화나무 열매추출물이 함유되어 갱년기 여성의 건강에 도움을 줄 수 있는 개별인정형 건강기능식품

에스테라 크랜베리

#18003773 회원가 38,000원 PV 26.35

요로 건강
크랜베리 과육, 과피, 과즙, 씨까지 통째로 함유되어 요로 건강에 도움을 줄 수 있는 휴대 및 섭취가 편리한 분말 타입의 건강기능식품

아이언 이센셜즈

#18003507 회원가 24,000원 PV 16.91

영양균형(비타민·미네랄)
철분이 부족하기 쉬운 가임기 여성이나 임산부에게 효과적으로 철분 및 엽산을 공급해주는 건강기능식품

이브닝 프림로즈

#18003452 회원가 30,000원 PV 21.52

혈행 개선
달맞이꽃 종자유에 다량 함유된 필수 지방산 감마리놀렌산이 풍부하게 함유되어 있는 건강기능식품

콜라겐 뷰티 플러스

#18124935 회원가 63,000원 PV 43.68

피부 건강
체내 흡수가 용이한 저분자 나노 콜라겐으로 1포당 1,000mg의 피쉬 콜라겐과 500mg의 엘라스틴 파우더를 함유한 상큼한 오렌지맛 젤리

남성 건강

프로스테이트 포뮬러

#18003492 회원가 60,000원 PV 43.88

전립선 건강
쏘팔메토추출물을 주원료로 부원료 셀레늄, 꽃가루추출물, L-아르기닌, 식물성 스테롤이 함유되어 전립선 건강에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품

청소년 건강

라이프팩 틴

#18003421 회원가 42,000원 PV 30.23

영양균형(비타민·미네랄)
성장기 청소년에게 많이 요구되는 비타민, 미네랄, 식물 유래 영양소를 보충하여 건강 유지 및 증진에 도움을 주는 종합 비타민 건강기능식품

어린이 건강

키즈 오메가

#18003865 회원가 33,000원 PV 24.15

DHA 공급
두뇌와 망막의 구성 성분이며, 오메가 3 지방산의 하나인 DHA를 공급하여 성장기 어린이 건강에 도움을 주는 건강기능식품

정거멀즈 SCS

#18003864 회원가 33,000원 PV 22.69

영양균형(비타민·미네랄)
성장기 어린이를 위한 다양한 비타민, 미네랄, 식물 유래 영양소가 배합되어 있는 건강기능식품

BIG PLANET

딥씨플러스 500mL 패키지

#18124955 회원가 48,000원 PV 13.00

해양심층수
수심 200m 이하의 청정지역에서 취수한 천연 미네랄이 풍부하게 함유된 경도300의 프리미엄 해양심층수

딥씨플러스 10L 패키지

#18124956 회원가 64,000원 PV 20.00

해양심층수
수심 200m 이하의 청정지역에서 취수한 천연 미네랄이 풍부하게 함유된 경도300의 프리미엄 해양심층수

러닝큐마스터

#18124897 회원가 280,000원 PV 200.00

비즈니스의 성공 솔루션
최적화된 교육 시스템으로 보다 강력한 회원 관리, 비즈니스 관리

체지방 감소

에이지락 TR90, 1,000PV패키지

#18125005 회원가 1,490,000원
PV 1,000.00

체지방 감소
90일 동안 건강한 생활습관을 제시하고, 적합한 건강기능 식품을 섭취하도록 하여 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 프로그램 (제품 섭취일 : 90일)

다이어트 워터 플러스

#18124786 회원가 46,800원 PV 6.00

12병

장 건강
장내 유익균의 증식과 유해균의 억제 및 배변활동 원활, 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 마시는 건강기능식품

슬림에스

#18003739 회원가 99,000원 PV 72.46

체지방 감소(개별인정형 제품)
체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 콜레우스 포스콜리추출물이 함유된 개별인정형 건강기능식품

다인 오 린

#18003060 회원가 60,000원 PV 43.55

체지방 감소
과체중 성인의 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 공액리놀레산(CLA)이 함유된 건강기능식품

TR90쉐이크(바닐라맛·초콜릿맛·녹차맛)

바닐라맛 #18124784 회원가 55,000원 PV 38.14
초콜릿맛 #18124783 회원가 55,000원 PV 38.14
녹차맛 #18003855 회원가 55,000원 PV 38.14

체지방 감소
12가지 비타민과 4가지 미네랄, 식이섬유, 단백질이 균형있게 함유되어 올바른 영양 섭취를 도와주는 체중조절용 조제 식품

회원 가입 & 정기구매 혜택

1

Simple & Easy 뉴스킨 회원 가입

하나,
뉴스킨몰 방문하기
(www.nuskinkorea.co.kr)

둘,
'회원가입' 버튼을
클릭한다.

셋,
원하는 '회원종류'를
선택한다.

넷,
'기본 정보'를
입력한다.

다섯,
회원가입
완료!

TIP. 뉴스킨 회원 종류 알아보기

일반 회원 : 제품 구매만을 위해 뉴스킨몰에 가입하는 회원으로 디스트리뷰터 회원과 동일한 회원가로 제품 구매가 가능합니다.
디스트리뷰터 : 제품 및 서비스를 구매하여 판매할 수 있는 회원으로 판매활동 및 후원활동에 대한 다양한 보상을 받을 수 있는 독립 사업자를 말합니다.

2

지금 뉴스킨 코리아 회원이 되시면 누릴 수 있는 다양한 혜택을 한 눈에!

혜택 1. 다양한 쿠폰 제공

○ 쓸수록 더 커지는 신규 회원 할인 쿠폰

가입 월부터 3개월 동안 매달 할인 쿠폰을 드립니다.
쿠폰을 사용하면 다음 달부터 2만 원으로 더욱 커진 할인 쿠폰이 찾아갑니다.

- 15만 원 이상 구매 시 1만 5천 원 할인
- 가입 완료 후 뉴스킨몰 마이페이지에서 즉시 확인 가능 (다음 달, 그 다음 달 1일에 2차, 3차 쿠폰 발급)
- 뉴스킨몰(PC/앱), 전화 주문, 워크인 센터에서 구매 시 사용 가능

○ 기분 좋은 생일 쿠폰

생일을 맞은 회원님께 뉴스킨이 기분 좋은 생일 쿠폰을 선물합니다.

- 10만 원 이상 구매 시 1만 원 할인
- 매월 1일 해당월 생일 회원에게 발급
- 뉴스킨몰(PC/앱), 전화 주문, 워크인 센터에서 구매 시 사용 가능, ARS 제외

혜택 2. 정기 구매(ARO)

○ 매월 내가 원하는 제품을 원하는 장소에서 편리하게 만나는 법!

뉴스킨의 특별한 혜택, 정기 구매(ARO)로 매월 할인된 가격에 원하는 제품을
원하는 장소에서 받아보세요.

| 파격적인 가입 혜택 |

1. **최대 10% 할인 혜택:** ARO를 이용하시면 처음 6개월 동안 회원가의 5% 할인 혜택을,
   7개월째부터는 회원가의 10% 할인 혜택을 받을 수 있습니다.

2. 한 발 빠른 할인 혜택 : 뉴스킨 회원 가입 후 3개월 내 ARO를 신청하시면, 4개월부터는 10%의 한발 빠른 혜택을 드립니다.

3. 사은품 증정 : ARO를 6개월 동안 꾸준히 이용해주신 회원 분들께는 7개월차에 사은품을 드립니다.
* 매년 연말 ARO 우수 회원님께는 감사 선물을 드립니다.

| 특별한 가입 혜택 |

1. 에이지락 유스스팬3 · 에이지락 알-스퀘어드 15% 약정 ARO 프로그램

에이지락 유스스팬3 · 에이지락 알-스퀘어드 15% 약정 ARO 프로그램을 선택하시면, 12개월 약정시 15% 할인된 가격으로 구매하실 수 있습니다.

* 에이지락 알-스퀘드 약정 ARO는 4월 6일부터 신청 가능합니다.

2. 더욱 새로워진 에이지락 미 NU START UP 패키지 & ARO 쿠폰 혜택

1. 스킨 케어 시스템 1개 구매 시 FSB 50,000원 지급 (구매자의 스폰서에게)
2. 스킨 케어 시스템 1개 구매 후, 커스텀 프로덕트 세트 6개 누적 구매 시, 15만원 e-쿠폰 제공

혜택 3. 멤버십 혜택

○ 뉴스킨과 함께 하는 '건강한 아름다움'

오직 뉴스킨 회원만이 누릴 수 있는 특별한 혜택으로 뉴스킨만의 '건강한 아름다움'을 느껴보세요.

1. 디스트리뷰터 멤버십 혜택

뉴스킨 코리아의 혁신적인 제품 및 서비스를 구매하여 판매할 수 있는 자격을 갖춘 회원

* 파마넥스 제품의 경우, 소비자가에서 30% 할인된 회원가로 구입 가능
(일부 제품의 경우 할인율이 달라질 수 있습니다.)
* 보상 플랜에 따라 판매 및 후원 활동에 대한 다양한 보상 프로그램 혜택

2. 일반 회원 멤버십 혜택

비즈니스와 후원 활동을 하지 않고 단순히 뉴스킨 제품을 사용할 목적으로 구매하는 회원

* 뉴 멤버스 클럽만의 혜택!
- 신규 가입 쿠폰에 이어 가입 후 4개월째부터 클래스에 따라 매달 할인 쿠폰 제공
- 소중한 뉴 멤버스 클럽 회원만을 위한 연말 사은품 증정

3

뉴스킨 새내기가 사랑하는 BEST 5

NaPCA 모이스처 미스트

언제 어디서나
촉촉한 피부 자신감!
피부와 모발에
간편하게 수분을
공급할 수 있는
NaPCA 모이스처 미스트

인핸서 스킨 컨디셔닝 젤

알로에 베라 성분이 함유된 젤 타입 모이스처라이저로 피부를 시원하고 촉촉하게 진정시켜줍니다.

모이스처 리스토어 인텐스 모이스처라이저

피부의 수분 손실을 최소화하는데 도움을 주어 하루 종일 촉촉한 피부로 가꿔줍니다.

에이지락 페이스 갈바닉 스파

단 5분 만에 피부 깊숙이 수분과 탄력을 채워 생기와 투명함을 찾아주는 스파 트리트먼트 시스템

바디 바

피부의 더러움은 깨끗하게 닦아내고 촉촉함은 지켜주는 바 형태의 클렌저

채널 가이드

뉴스킨에 대한 모든 정보를 언제 어디서나 쉽고 편하게 즐기는 방법!

뉴스키너라면 꼭 기억해야 할 **다채로운 뉴스킨의 디지털 채널**들을 소개합니다.

만나다 뉴스킨을 접하는 새로운 시각

1. 뉴스킨 코리아 공식 웹사이트
회원가입부터 쇼핑, 뉴스킨에 대한 모든 것!
www.nuskinkorea.co.kr

2. 뉴스킨 코리아 유튜브 공식 채널
뉴스킨과 관련된 모든 소식들을 생생한 영상으로 만날 수 있는 유튜브 공식 채널
www.youtube.com/nuskinkorea

3. 에이지락 미 & 갈바닉 브랜드 사이트
뉴스킨의 혁신적인 제품에 대해 집중적으로 소개하는 브랜드 사이트
www.nuskinbrand.com
www.agelocmenuskin.com

4. 뉴 블로그 NU BLOG
건강한 아름다움을 향한 뉴스킨의 혁신적인 제품 철학과 뷰티&헬스 정보를 담고 있는 뉴스킨 코리아 공식 디지털 채널.
blog.nuskinkorea.co.kr

터치하다 내 손 안의 뉴스킨

❶ 어바웃 뉴스킨
뉴스킨의 히스토리부터 신제품 소식까지, 다양한 콘텐츠들을 한 곳에서 만날 수 있는 앱

❷ 뉴스킨몰 앱
쇼핑부터 회원가입까지, 다양한 서비스를 한번에 해결할 수 있는 뉴스킨 코리아 공식 쇼핑 앱

❸ TR90 앱
일별 식사 기록과 운동 기록이 가능하며 TR90 챌린지 프로모션에서 쉽게 참여할 수 있는 TR90 전용 앱

❹ 에이지락 미 피부 평가 앱
맞춤화된 스킨 케어 에이지락 미를 사용하기 위해 피부 평가를 진행할 수 있는 전용 앱

경험하다 고품격 쇼핑 공간, 워크인 센터

대표전화 1588-1440

서울 삼성 워크인 센터 서울특별시 강남구 봉은사로 86길 6, 레베쌍트 빌딩 1~2층
서울 광화문 워크인 센터 서울특별시 종로구 종로 33길 그랑서울 1층, 4층
부산 워크인 센터 부산광역시 해운대구 센텀 2로 24, 센텀 다이아몬드 빌딩 1~2층
대구 워크인 센터 대구광역시 중구 동성로 3길 106, 청록빌딩 1~3층
부천 워크인 센터 경기도 부천시 신흥로 170, 위브더스테이트 5단지 113호

TR90 쉐이크 녹차맛

3월 23일 출시

NEW

고단백, 식이섬유,
다양한 비타민과 미네랄 등
각종 영양소가 균형있게 함유되어
건강한 체중 조절에
도움을 드리는 TR90 쉐이크

Learning Q

elamp 글로벌 교육그룹

러닝큐 회화정복

온가족이 함께 듣는 종합 외국어 학습 솔루션

FLY HIGH

스타★2000

30년 문단열 선생님의 외국어 학습 해법

재미있게 가르쳐
쉽게 이해할 수 있습니다.
그래서, **외국어가** 됩니다.

"왜? 러닝큐 FlyHigh 스타★2000 인가?"

온 가족을 위한 '재미있고 쉬운 왕초보 탈출 회화 패키지' 입니다.

☑ 재미있다!

언어 느낌 극대화!
리듬, 음악, 연기가 있는
TV 토크쇼 같은 진행

☑ 쉽다

왕초보 중심!
단계별 학습 구성으로
왕초보도 체계적인 회화 가능

☑ 회화가 된다!

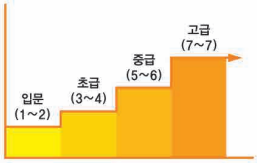
통합 학습!
이야기를 통해 문법/단어/리딩/리스닝
통합 학습으로 올바른 영어회화 가능

해외출장이 잦은 **우리 아빠**
외국어를 시작하는 **부모와 자녀**
열공 해야하는 **자녀**
취업을 준비하는 **대학생**
승진을 하고 싶은 **직장인**

"영어 왕초보 탈출! 러닝큐 English FlyHigh!"

문단열의 FlyHigh 는 종합적이고 체계적인 학습입니다. 그리고 재미있습니다.

입체적인 종합 학습
영역별 종합학습으로
한번에 왕초보 탈출이 가능합니다.



체계적인 난이도 구성
6단계 난이도 구성으로
왕초보도 고급회화가 가능합니다.

쉬운 이해, Fun 학습
Feel 충만 TV토크쇼 방식 강의로
재미있고, 쉽게, 꾸준히 학습할 수 있습니다.

"영어를 넘어 중국어 일본어까지! 스타강사 총출동!"

스타강사의 영 · 중 · 일 패키지가 함께합니다.

FlyHigh만의 학습법과
스타강사의 엄선된 2,000개
영 · 중 · 일 명품강의로
재미있고 쉽게 와국어 왕초보를
탈출 할 수 있습니다.

영 · 중 · 일 패키지 구성

언어	강의수
영어	1,000개
일본어	600개
중국어	400개

FlyHigh 스타★2000 패키지 구성

러닝큐 English FlyHigh
(180개 강의)

+

영중일 스타★2000
(영어 1,000 / 일본어 600 / 중국어 400)

+

FlyHigh 교재
(총 8권)

※ 본 패키지 구성의 강의 개수는 개별 강의를 기준으로 산정되었습니다.

* 자세한 사항은 러닝큐 홈페이지(www.learningq.co.kr)을 참고해주시기 바랍니다.

독자마당

봄호 퀴즈

다른 곳 5곳을 찾아서 엽서에 표기해 주세요.
(왼쪽 사진이 실제 제품 사진입니다)

퀴즈 정답자

〈NU Style〉에서는 독자들의 목소리에 귀를 기울이고 있습니다. 이번 호에서 좋았던 기사나 아쉬웠던 내용 그리고 코너에 대한 좋은 아이디어가 있으신 분들은 퀴즈 정답과 함께 아래 이메일로 보내주시기 바랍니다. 좋은 의견을 보내주신 분들은 추첨을 통해 소정의 선물을 보내드립니다.
보내주실 곳 : nulife@nuskin.com

애독자 카드 당첨자

트루 페이스 라인 코렉터 &페이셜 스크럽(2명)
박선혜(4571), 강양경(1818)

에이지락 트루 페이스 에센스 울트라(2명)
홍신지(8729), 이운영(3557)

라이프팩(3명)
강나율(8166), 이지안(9149)
안지영(0291)

마린오메가(3명)
이의정(1737), 변영롱(1885)
김정숙(0708)

독자 의견

이운영 (서울시 강남구)

제품과 브랜드의 스토리텔링이 재미있게 잘 되어있어서 끝까지 페이지를 넘겨 볼 수 있었어요. 똑똑하고 현명한 소비자가 될 수 있는 가이드라인을 알려주셔서 감사합니다.

안지영 (경기도 군포시)

생활 속에 도움이 되는 정보가 가득 있어서 재미있게 읽었습니다. 특히 이번 호에는 건강, 취미, 문화 등 다양한 내용이 담겨 있어서 재미있었어요.

김정숙 (울산 중구)

뉴 라이프를 읽고 나의 건강, 피부, 행복 등을 어떻게 하면 잘 챙길 수 있을까 하는 고민이 한 번에 해결된 것 같아요. 지인들에게 꼭 많이 전달해주고 싶은 매거진입니다.

전 세계 430만 명에게 꾸준히 사랑받는

뉴스킨 바디 바

우리 가족 수분 리프레시
뉴스킨 바디 바

비누 성분 무첨가
pH 밸런스를 지켜주는
약산성 클렌저

천연보습인자(NaPCA)
보습 성분으로
촉촉한 피부 케어

호호바 오일 & 비타민 E
피부의
보습 장벽 보호

알로에 베라 성분과 알란토인
거친 피부 진정과
충분한 수분 공급

깨끗하게 지워주고 촉촉하게 지켜주는 바디 바

전 세계에서 꾸준히 사랑 받는 **뉴스킨 바디 바,**
바디 바를 더욱 친근하고 재미있게 만날 수 있는 영상이 제작되었습니다.

쉴 틈 없는 엄마 피부, 말썽 많은 아이 피부, 피곤에 지친 아빠 피부
건조한 우리 가족에게 필요한 **바디 바 타임!**

바디 바와 함께 깨끗하고 촉촉하게 **우리 가족 수분 리프레시** 하세요.

바디 바 동영상 보기

NUStyle

SPRING 2017 VOL. 13 NO.2

NUStlye 애독자 카드를 받습니다.
설문을 작성하시어, 2017년 4월 28일(금)까지
애독자 카드로 보내주세요.
좋은 의견을 보내주신 10분을 추첨하여
소정의 상품을 보내드립니다.
애독자 카드를 절취하여 우편으로
보내주시면 됩니다.

NUStlye 애독자 카드

- 트루 페이스 라인 코렉터 & 페이셜 스크럽(2명)
- 에이지락 트루 페이스 에센스 울트라(2명)
- 라이프팩(3명)
- 마린오메가(3명)

좋은 의견을 보내주신 여러분께 깊은 감사를 드리며, 선정되신 분들께는 4월 28일(금)에 게시된 휴대폰 번호로 주소 확인 연락을 드릴 예정입니다. 이 때 연락이 닿지 않는 경우 상품 지급에 제한이 있을 수 있습니다.

2017년 신년호 애독자 카드 당첨자

트루 페이스 라인 코렉터 & 페이셜 스크럽(2명)
박선혜(4571), 강양경(1818)

에이지락 트루 페이스 에센스 울트라(2명)
홍신지(8729), 이운영(3557)

라이프팩(3명)
강나율(8166), 이지안(9149), 안지영(0291)

마린오메가(3명)
이의정(1737), 변영룡(1885), 김정숙(0708)

POSTCARD

보내는사람

이름 나이 (남, 여)

주소

전화번호

□□□□□

- 선물을 받거나 이벤트에 참여하고 싶으신 분은 반드시 전화번호를 적어주시기 바랍니다.

우편요금
수취인 후납 부담

발송 유효기간
2015.06.30 ~ 2017.06.29

서울 강남우체국 승인
제 40922호

받는사람

NUStyle

뉴스킨 코리아(주)
서울시 강남구 봉은사로 86길 6
뉴스타일 담당자앞

0 6 1 6 3

여러분의 소중한 의견을 기다립니다. 앞 페이지 선물 리스트를 참고하시어, 좋은 의견과 함께
받고 싶은 선물을 적어 보내주세요. 좋은 의견을 보내주신 분들을 선정하여 선물을 보내드립니다.

1. NUStlye-2017 봄호를 보신 소감을 적어주세요.

2. NUStlye-2017 봄호에서 가장 좋았던 기사는 어떤 것이었나요? 그 이유도 알려주세요.

3. NUStlye-2017 봄호에서 가장 아쉬웠던 기사는 어떤 것이었나요? 그 이유도 알려주세요.

4. NUStlye에 바라는 점이 있다면 적어 주세요.

5. 받고 싶은 선물을 적어주세요.

다른 그림 찾기의 정답을
아래 그림에 표시해주세요.

※ 선정 기준에 적합하지 않을 경우, 당첨 인원이 제한될 수 있습니다.

지난호 정답

애독자 카드 당첨자

트루 페이스 라인 코렉터 & 페이셜 스크럽(2명)
박선혜(4571),
강양경(1818)

에이지락 트루 페이스 에센스 울트라(2명)
홍신지(8729),
이운영(3557)

라이프팩(3명)
강나율(8166),
이지안(9149),
안지영(0291)

마린오메가(3명)
이의정(1737),
변영룡(1885),
김정숙(0708)

봄호 퀴즈

다른 곳 5곳을 찾아서 엽서에 표기해 주세요.
(위쪽 사진이 실제 제품 사진입니다)

NU SKIN
DISCOVER THE BEST YOU™