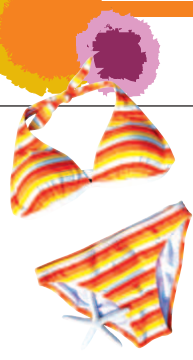


점싱Q | '여름의 꽃' 비키니의 모든 것



나?
줄무늬 비키니!
내 친님은
어디에...

가슴이 빈약하다면...

뽕 대신 리본!

저주받은 하체라면...

랩스커트로...

■ 내몸에 맞는 비키니는?

이정연 기자 annjoy@donga.com

‘김아중처럼 물방울무늬의 비키니를 입고 싶다면?’

인기 스타들이 아찔한 비키니 차림으로 여름을 유혹하고 있다. 그들처럼 완벽한 바디라인을 가졌다면 어떤 비키니를 입어도 문제가 되지 않는다. 하지만 그렇지 못하다고 해도 걱정할 필요는 없다. 우선 자신의 체형을 정확하게 파악하고 어울리는 비키니 수영복을 고른다면 당신도 ‘해변의 여왕’이 될 수 있다.

●트트 하체형

허벅지가 굵다면 끝에 러플이 달린 치마 스타일의 원피스 수영복이나 비키니에 랩스커트를 입어 결점을 가린다. 하체가 특히 통통하다면 상의보다 하의를 진한 컬러로 선택해 입자.

●뺏살 통통형

이런 체형일수록 원피스형보다 비키니를 선택하는 것이 좋다. 팬티부분에 프릴이 달린 비키니를 고르면 배를 감추는 데 효과적이다. 여기에 뱅크톱이나 미니

스커트 등을 덧입으면 허리와 배의 결점을 보완할 수 있다.

●넓은 어깨형

어깨끈이 넓고 끈 사이가 넓은 수영복을 고르는 것이 체형의 결점을 보완한다. 가슴 부분에 화려한 프린트가 있거나 가슴선이 깊게 파진 네크라인은 주위의 시선을 가슴으로 모아 어깨를 상대적으로 좁아 보이는 효과가 있다.

●가슴 빈약형

가슴이 작다면 적당한 패드가 들어간 것을 고르자. 그렇다고 2개 이상의 패드를 넣어 강조한다면 빈약한 가슴을 강조할 수 있으니 주의하자. 가슴 부분에 리본이나 주름이 들어간 입체 스타일은 가슴에 볼륨감을 주고, 사선 줄무늬나 물방울무늬가 들어간 것은 가슴이 빈약한 체형에 제격이다.

●짧은 다리형

다리가 짧다고 고민하지 말자. 강렬하고 화려한 프린트로 된 비키니를 선택해 시선 분산의 효과를 누려라. 다리가 짧으면 허벅지 윗부분까지 대담하게 드러내는 하이레그 스타일을 고르는 것도 좋다. 이정연 기자 annjoy@donga.com



호피 무늬 비키니를 입은 이효리는 커다란 뱅글로 포인트를 줬고, 김준희(작은 사진)는 니트 가디건으로 비키니에 색다른 느낌을 부여했다.

사진제공 | 코스모폴리탄·에버추니

■ 비키니룩 아이템

비키니 위에 니트
섹시 UP!

●니트 가디건 ‘섹시 업’

니트 가디건과 물은 어울리지 않는다는 편견은 버려라. 봄·가을에만 입는 옷이라는 생각도 없애자. 스타일리스트 채한석 실장은 “비키니 위에 입는 니트 가디건이야말로 섹시한 매력을 살리는 가장 손쉬운 방법”이라고 추천했다. “속살이 보이고 굵은 실로 짜여진 니트의 촉감이 시원한 느낌을 더한다”는 게 추천 이유다.

●팔에 찬 뱅글 ‘청량감’

꾸미고 싶은 마음은 여자의 본능. 하지만 과하면 오히려 못하다. 전문가들이 추천하는 비키니 액세서리는 굵은 팔찌인 뱅글. 파란색이나 빨간색 등 원색의 뱅글이라면 더 좋다. 청량감을 주기 때문이다. 크기가 커 물놀이에서도 쉽게 잃어버리지 않는 장점도 있다.

●메이크업은 ‘눈’과 ‘입’

민낯이 두렵다고 두꺼운 메이크업을 하지 말자. 물과 섞여 화장이 번지면 오히려 망신을 당할 수도 있다. 비키니 메이크업의 기본인 자외선 차단 이후엔 쌍꺼풀 주변에 펄이 들어간 아이 셰도우를 추천한다. 시원해 보이는 효과를 줄 수 있다. 방수 아이 라이너와 립스틱으로 눈매를 살리고 입술에 생기를 주면 좋다. 하지만 여기서 끝내야 한다. 욕심을 부려 파운데이션 등을 덧바르면 오히려 답답해 보인다.

이해리 기자 goff1024@donga.com



명품 비키니를 즐겨 입는 패리스 힐튼(왼쪽)과 비키니로 완벽한 몸매를 뽐내는 메간 폭스.

스포츠동아DB

■ 해외스타 ‘비키니 파파’ 열전

메간 폭스
‘문신’ 비키니?

할리우드 스타들의 비키니 몸매를 한국에서 보는 일은 어렵지 않다. 세계 유명 휴양지에서 사시사철 휴가를 즐기는 덕분에 그녀들의 비키니 몸매가 언론에 공개되는 횟수가 높다.

우리나라 스타들이 주로 패션화보 등을 통해 ‘계획한’ 비키니 자매를 공개한다면 할리우드 스타들은 집요한 파파라치에 의해 ‘무방비상대’로 모습이 공개된다. 그래서 할리우드 스타들의 비키니 사진은 더 흥미롭다.

이런 무방비 비키니 사진의 단골 주인공은 패리스 힐튼, 린제이 로한, 브리트니 스피어스, 할리우드 ‘악동 3인방’으로도 불리는 그녀들은 약속이나 한 듯 말리부 해변에 별장을 소유하고 있는데 이 곳이 파파라치의 주요 잠복 포인트로 꼽힌다. 악동 3인방 가운데 가장 과감하고 화려한 비키니를 선보이는 주인공은 단연 패리스 힐튼. 재력을 과시하듯 매년 명품 비키니를 입어 남성 팬은 물론 유행에 민감한 여성들의 눈까지 사로잡는다.

최근 할리우드 통신의 핫이슈는 섹시 퀸 메간 폭스의 비키니 사진. 6월 초 미국 연예전문사이트 티엠지닷컴은 메간 폭스와 남편 브라이언 오스틴 그린의 하와이 해변을 거니는 모습을 공개했다. 영화 ‘트랜스포머’ 시리즈로 세계에서 가장 섹시한 여성에 올라선 메간 폭스는 완벽한 몸매와 몸 곳곳에 새겨진 화려한 문신으로 여전사다운 매력까지 뽐냈다.

여름이면 외국 파파라치들의 움직임은 더욱 바빠진다. 세계 휴양지를 찾은 스타들의 숨은 모습을 찍기 위해서다. 프랑스 남부 해안의 휴양지 생트로페, 스페인 이비자섬은 최근 할리우드 스타들에게 각광받는 휴양지. 비온세, 시에나 밀러, 에바 롱고리아는 이곳에서 휴가를 즐기다 파파라치에 찍힌 비키니 사진이 공개됐다.

동양인 스타로는 장쯔이가 비키니 파파라치로 인해 유명세를 치렀다. 지난해 장쯔이는 억만장자인 아브비 네보와 해변에서 빨간색 비키니를 입고 데이트를 즐기는 모습이 포착됐다.

이해리 기자 goff1024@donga.com

“벗어야 산다” vs “벗어야 뜬다”

■ 비키니 화보스타 유형 2가지

뜨거운 여름이 돌아오자 온라인도 스타들의 비키니 몸매로 ‘후끈’ 달아올랐다. 탄력있고 매끈한 몸매를 자랑하는 스타들이 경쟁적으로 섹시 비키니 몸매를 공개해 팬들의 눈을 즐겁게 하고 있다. 그러나 이런 유형을 살펴보면 두 가지로 나뉜다. 인터넷 쇼핑몰을 운영하며 ‘화끈한’ 홍보를 원하는 CEO형 스타들과 미니홈피 등을 통해 자기만족을 원하는 스타들이다.

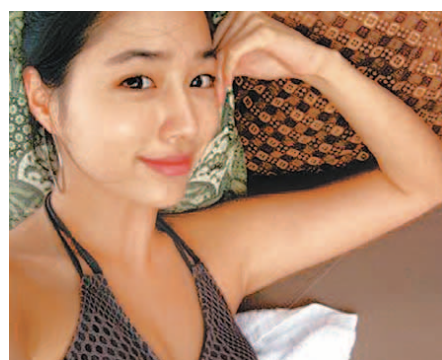
●벗어야 ‘돈’ 번다!

백지영, 유리, 황혜영, 김준희, 진재영 등은 이들이 운영하는 인터넷 쇼핑몰을 홍보하기 위해 비키니 몸매를 공개했다. ‘절친’ 가수 백지영과 유리는 함께 운영

하는 쇼핑몰을 통해 서른 중반의 나이에도 불구하고 섹시한 비키니 몸매를 공개해 팬들을 깜짝 놀라게 했다. 이들은 해외에서 비키니 화보까지 촬영하며 홍보에 열을 올렸다. 투투 출신 가수 황혜영 역시 자신이 경쟁적으로 섹시 비키니 몸매를 공개해 팬들의 눈을 즐겁게 하고 있다. 그러나 이런 유형을 살펴보면 두 가지로 나뉜다. 인터넷 쇼핑몰을 운영하며 ‘화끈한’ 홍보를 원하는 CEO형 스타들과 미니홈피 등을 통해 자기만족을 원하는 스타들이다.

●벗어야 ‘확’ 뜬다!

‘자기 만족형’ 비키니 스타들도 있다. 최근 고은아는 미니홈피에 야와 수영장에 서 비키니를 입고 셀카 형태로 촬영한 사



자신의 미니홈피에 비키니 입은 셀카 사진을 공개한 이민정.

진을 공개해 팬들의 관심을 샀다. 고은아는 육감적인 몸매로 ‘포스트 김혜수’라는 찬사까지 받았다. 축구선수 정조국의 부인 김성은도 임신 7개월에도 불구하고 환상적인 비키니 몸매를 공개해 눈길을 끌었다. 미니홈피에 사진을 올려 인기를 더한 스타는 이민정. 그물로 된 비키니 수영복을 입고 찍어 올린 사진으로 ‘인터넷 비키니 스타’가 됐다. 이정연 기자 annjoy@donga.com

생명보험협회 심의필 제2010-2736호(2010.7.1)

국내 최초, 100세까지 연금지급 + 꼭 필요한 노후간병자금도

국내최초 (무)교보다이렉트 플러스100세 연금보험

080-399-0099 KYOBO 교보생명

편집 | 양해진 기자 yjh@donga.com

최경아교수의 6색 건강요가

월 오피스요가 | 화 치유요가 | 수 주부요가 | 목 다이어트요가 | 금 골프요가 | 토 섹스요가

양발바닥 붙이고
골반올리면 상쾌

살의 모습은 참으로 다양하다. 크루즈 여행을 다니며 인생을 즐기는 사람들도 있지만, 하루 종일 시장에 앉아서 푼돈벌이 장사를 하는 사람들도 많다. 빈익빈 부익부라 했던가! 요즘은 개천에서 용 나는 경우가 거의 없다. 소위 있는 집 자식들은 한 달에 100만원 짜리 고액 과외를 받고 명문대에 진학하며, 부유층 집안의 사람들은 건강 검진과 몸매 관리를 위한 투자를 아끼지 않으므로 그만큼 건강과 미를 동시에 챙기는 확률이 높다. 필자는 시장에 갔다가 장사를 마치고 가는 신혼부부를 보고 인생을 깨닫게 되었다. 아내가 운전대에서

시동을 걸고 있고 남편은 그 낡은 경차를 밀고 있는 광경이었다. 차가 움직이기 시작하니 남편이 운전하고 여성은 옆자리로 가서 앉은 뒤 출발하는데 두 사람의 얼굴에는 행복한 함박웃음이 가득했다. 그 얼마나 아름답고 사랑 가득한 모습인가!

경제적 여유가 없다고 해서 몸과 마음까지 서글프고 힘들게 살 필요는 없다. 어깨와 목의 피로를 해소하고 오랜 시간 앉아서 생활하는 사람들의 골반 균형을 회복하는 요가동작이 있지 않은가. 돈 들이지 않고도 경직된 몸을 풀어주며 건강과 행복을 누릴 수 있다는 사실을 기억하자.

※효과:

1. 앉아서 생활하는 시간이 많은 사람들의 어깨, 목의 경직 근육을 시원하게 풀어준다.
2. 골반을 전후 좌우로 열어줌으로써 골반의 경직과 균형을 바로잡고 하체 피로를 해소한다.



1. 왼쪽 무릎을 앞에서 접고 오른쪽 다리는 뒤로 쭉 펴준다. 양손은 무릎 옆에 두고 상체를 바로 세운다.



2. 숨을 들이마시며 고개를 뒤로 젖혀 시선은 위를 바라본다. 10초 정지, 좌우 5회 반복.



3. 양 발바닥을 붙이고 앉아서 손으로 각자 겨서 발을 잡고 나비자세를 취한다. 호흡을 내쉬며 상체를 숙인다. 10초 정지, 3회 반복.



4. 양 발바닥을 붙이고 앉아서 양손은 엉덩이 뒤에 둔다. 숨을 들이마시며 골반을 높이 들어올린다. 10초 정지, 5회 반복.

최경아

명지대학교교수 | MBC해설위원 | 국민생활체육회 자원위원

※주의: 2번 동작에서 좌우 비교를 해 잘 안 되는 쪽을 더욱 많이 수련한다.