

여름철그을린
피부손질



김기연

불타는 태양은 우리와 함께하고
여름의 낭만이 우리를 손짓하지만
여름을 맞이한 피부는
높은 기온과 강한 자외선으로
피지 분비가 많아지고
피부내 자연보습성분인 NMF와
수분이 감소되어, 피부는 거칠어 집니다.

항상 예뻐지고 싶은것은 女性의 本能

제한된 공간에서의 생활, 짜여진 일과에 의한 심신의 노동 등에서 해방되는 「휴가」라는 짧은 기간은 스트레스를 받는 직장인에게서는 빼놓을 수 없는 생활의 활력소가 되어 앞으로의 작업 능력을 올리는데 좋은 기회가 된다. 하지만 마냥 해방된 기분에서 자연 속에 뛰어 들고 난 후에는 신체의 미용상 뒷손질이라는 계속해야 할 과제가 따르기 마련이다. 태양과 바닷물, 그리고 오염된 공기는 항상 더러워지기 쉬운 우리들의 피부를 자극해서 검은 피부, 피부염, 기미 등의 원하지 않는 후유증을 가져다 준다.

이러한 피부를 어떻게 하면 빠른 시일

내에 정상 회복 시킬 수 있을까. 얼굴, 팔다리 등의 손질법을 생각해 보자.

먼저 바닷가에 가기 전에 더욱 세심한 주의가 필요하다. 떠나기 2~3일 전부터 얼굴에 맛사지와 팩을 해 주어야 한다. 피부를 촉촉히, 그리고 알맞게 유성분을 공급한 후에 강한 자외선을 접촉시켜야 한다. 특히, 얼굴 근육은 외부로부터의 자극에 의해 손상되기 쉬우므로 자외선 차단제가 들어 있는 화장품들을 준비해야 한다.

목적지에 도착해서 곧 바로 바다에 뛰어 들면 절대로 안된다. 아침 일찍 해 뜨기 전이나 오후 5시 이후에 바닷바람을

6 기온이 높고 강한 햇볕에 오래 노출되기 쉬워서 자외선에 의한 피해가 가장 심하게 일어 날 수 있는 시기이며 습기가 높고 땀이 많이 나는 데다 기름샘의 분비가 왕성하여 각질층이 침습되므로 피부가 쉽게 더러워지고 윤기를 잃기 쉬운 계절이다.

씩고 그곳의 공기와 접촉시켜야 한다. 이때 몸에는 올리브유나 썬 오일등을 충분히 발라 준다. 피부에 완전히 스며 들때 까지 가볍게 마사지 해 주며 얼굴에는 차단제가 들어 있는 화장품으로 밀화장을 하고 썬 스킨 카바나(카바 마크로) 평소에 쓰는 것보다 약간 흰색 계통으로 곱게 발라 주어야 한다.

목 화장도 잊어서는 안되며 가루분도 곱게 눌러 두자.

해수욕장이라면 태양 광선이 가장 강한 10에서 2시까지의 수영은 피하는 것이 좋다. 이때는 적당한 휴식이나 그늘에서의 피부 단련이 더 현명하다.

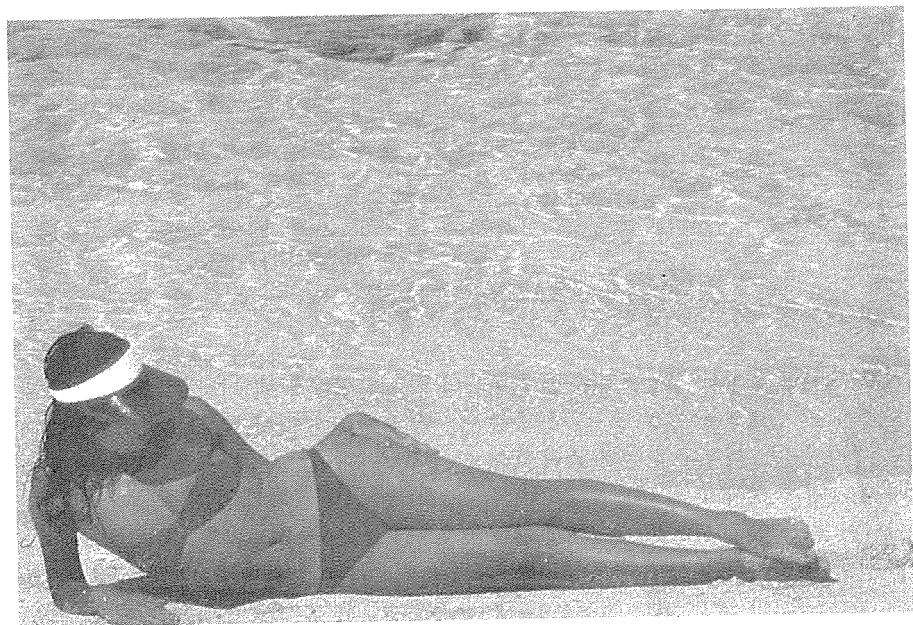
몸에 가까이 있을 때는 느낄 수 없었던 피부의 여러 가지 반응으로 고민하는 경우도 상당수 있다. 지금은 피부미용에 대한 관심이 높아져 극히 드물지만 피서에서 돌아오면 등은 화상을 입은 상태로 껍질이 벗겨지고 물집이 생기고 얼굴도 검게 타 버려서 상당 시간 고생하게 된다. 준비만 충분히 해두면 이러한 증상은 예방할 수 있다. 그러면 손상된 피부 상태는 어떻게 회복 시켜야 좋을까?

태양 광선은 비타민 D를 생성해서 피

부를 건강하게 해주는 반면 우리들의 피부 속에 침투해서 메라닌 색소를 증가 시키므로 반드시 광선 차단제가 들어 있는 화장품을 사용해야 한다.

〈얼굴 손질법〉

피부가 피로해 있고 건조한 상태이므로 충분한 휴식과 습도를 유지 시켜야 한다. 얼음을 꺼즈에 싸서 식혀 준다. 하루에 한번 올리브유·콜드 크림 등으로 5분 정도 마사지 해주고 팩도 함께 해 준다. 고객을 상대 하면서 항상 느끼는 것이지만 일반적으로 마사지와 팩을 같이 생각해서 “무슨 마사지를 하느냐?”고 물을 때도 많이 있다. 그러나 팩과 마사지는 구분된 분야이다. 즉 마사지는 물리적인 방법이고 팩은 화학적인 방법이다. 마사지는 혈액 순환을 원활하게 하고 신경을 안정 시키고 노폐물을 용해시켜서 밖으로 배출시키고 또 피부에 유성분을 공급해서 피부를 부드럽게 하며 여러가지 동작으로 쾌감을 느끼게 하는 방법이다. 반면에 팩은 재료에 있는 여러가지 영양소를 화학 반응으로 피부에 흡수 되게 하면서 표백, 영양 공급 등의 효과를 얻을 수 있다. 그러나 꼭 알아



두어야 할 것은 세안 후에 바로 팩을 하면 효과를 얻을수 없다는 것이다. 반드시 맛사지 후에 해야만 효과를 볼 수 있는 것이다. 팩 재료는 손쉽게 구할 수 있는 여러가지 야채 (오이·홍당무·시금치·토마토등)나 과일 (수박·포도·딸기·사과등)을 원료로 해서 밀가루·분유 등을 혼합해서 10~15분 정도 발라두었다가 세안을 하면된다. 마지막에는 아주 차가운 수건으로 얼굴을 충분히 식혀주고 화장수와 유액을 충분히 바르고 영양크림도 바른다.

팔·다리 피부가 타고나면 표피가 건조해지고 자꾸 껍질이 벗겨지게 되는 데 이때 목욕시 이테리 타올로 때를 밀듯이 하면 표피가 벗겨지면서 그 밑에 층의 피부에 자극이 가서 피부염을 일으킬수도 있다. 몇칠간은 가볍게 물로만 자꾸 씻

어주면서 열을 식혀 주어야한다. 표백을 할때도 비닐을 준비하고 과산화수소물 양과 같이 혼합하고 여기에 밀가루와 살구씨 가루를 섞어서 붓으로 팔과 다리에 피부가 안보일 만큼의 두께로 바르고 비닐로 15분정도 덮어두었다가 씻어낸다. 충분한 로션을 발라둔다.

등 : 화상의 도가 제일 심한 곳이다. 껍질이 벗겨져서 살갓이 벌겍게 부어 오르는 경우, 감자를 강판에 갈아서 듬뿍 얹어놓으면 진정 작용의 효과를 볼수있다. 또 배추잎, 시금치등을 부치면 좋다. 이런것은 연고로 바르는것보다 민간요법으로 상당히 좋은 효과를 얻을수 있다. 그리고 얼음찜질도 하고, 피부를 정상상태로 돌아오게 하는데도 즐거웠던 만큼의 사후처리도 게을리해서는 안된다. 특히Vitamin이 함유된 음식물을 많이 섭취

취하고 특히 비타민C는 그을린 피부, 기미, 죽은개의 환원효과도 있고 모세혈관을 탄력있게 해주고 호르몬 분비도 원활히, 또 간장의 해독작용에, 피부과민성에 모두 좋은 식품으로 레몬, 귤, 토마토, 매론, 감자, 푸른야채, 감, 잎차등을 들수있다. 그밖에 Vitamin군을 많이 섭취해야 항상 건강하고 윤기있는 피부로 빨리 환원할 수 있다.

허락한다면 1주일에 한번 전문피부미용실에서 보습과 영양을 겸한 맛사지를

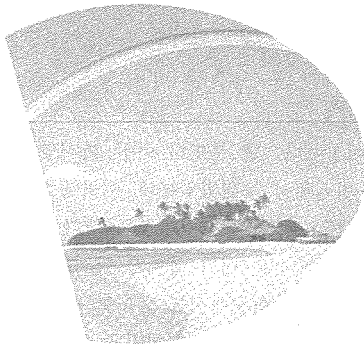
해주는것도 매우 중요하다.

8월이 지나면 곧 서늘한 바람이 불것이다. 가을은 우리들의 피부표면이 수축되는 계절이므로 여름에 손상된 피부를 열심히 손질해서 기미, 잔주름이 자리잡지 않도록 노력해야겠다.

특히 얼굴은 우리 신체의 거울이므로 늘 맑고 깨끗해야만 될것이다. 유쾌한 생활, 충분한 영양섭취와 수면, 스트레스 해소는 항상 예뻐지고 싶은 女性本能을 만족시켜줄것이니가 말이다.

자연스런 피부표현 —

무더운 날씨로 땀과 피지분비가 많아지는 계절
피부를 자연스럽게 표현해 주길...



자외선 차단시 —

여름철 강한 햇살아래서도
흰피부를 유지해야 하죠.

눈부신 태양과 만남 —

뜨거운 여름에도 신선한 도시의 색깔.
화려한 해변에선 스포티하고
활동적인 분위기를 연출하자

