

여름 동안 피로해진 피부의 회복이 중요

여름철의 강한 자외선과 과다한 땀·피지의 분비로 한동안 모공이 많이 열려진 상태에서 가을의 찬바람이 불기 시작하면 갑자기 피부는 당기듯이 수축되어 짐을 느끼고 자칫하면 거칠어지기 쉽다.

이 시기의 피부손질은 무엇보다도 피부가 탄력을 잃지 않도록 여름에 피로해진 피부를 마사지로 서서히 회복시켜 주면서 환절기의 변화에 대응해야 한다.

또한 여름철의 잦은 세안에도 불구하고 열려진 모공 주위에는 지나치게 분비된 땀이나 피지가 공기중의 더러움과 함께 고여 있거나 죽은 세포층이 쌓이게 되어 각질이 두터워진다.

이런 상태에서 갑자기 얼굴이 당긴다고 유분이 많은 화장품을 사용하면 피부노화를 촉진 하는 결과가 된다.

이때엔 죽은 세포층의 제거로 굳어져 있는 각질층 피부를 부드럽게 만들어 새 세포 성장에 활력을 넣을 수 있도록 팩으로써 피부를 깨끗하게 재정비해야 한다. 그리고 찬바람에 대응하여 적절한 피지의 균형을 이룰수 있도록 균형있는 영양공급을 해주어야 한다.

여름의 강한 자외선은 멜라닌 색소를 많이 생성시켜 기미·주근깨가 짙어지거나 새로이 생기게 한다. 이 멜라닌 색소는 피부의 기저층에 있는 멜라노사이

드라는 색소 생성 세포를 자극하여 만들어지는 것으로 약 20일간의 피부 싸이클이 정상적이면 색소가 위로밀려 올라가 최후에는 때와 함께 피부로부터 이탈되고 검어진 피부도 원래 상태로 회복된다.

그러나 노화등에 의해 피부기능이 저하되고 있으면 완전히 회복되지 않고 색소가 부분적으로 이상 침착해 버려 기미가 된다. 이러한 피부엔 기미가 더이상 악화되지 않도록 자외선으로부터 피부를 보호하고 비타민E나 비타민A 등을 충분히 섭취하는 것도 중요하지만 유·수용성의 비타민C 유도체가 함유된 미백용 제품을 이용하여 꾸준히 손질해 주어야 한다.

이처럼 여름을 지낸 가을철의 피부는 탄력이 부족하고 생기가 없으며 각질이 일어나 버석거리거나 기미가 짙은 상태이다. 이런 구체적인 피부 상태에 맞는 간단한 손질방법을 알아보자.

①탄력과 생기가 없는 피부

마사지는 피부의 혈액순환을 활발히 하여 영양·산소·수분 등 피부가 필요로 하는 것을 공급받을 수 있게하고 필요 없는 더러움이나 노폐물을 운반시켜 준다. 세안후 유연화장수를 바른 다음에 양손의 중지과 약지를 사용하여 이마·코·입·볼·눈의 순서로 피부결에 따



라 바깥쪽으로 나선을 그리며 마사지 한다.

② 각질층이 두껍고 지저분한 피부

팩은 일시적으로 피부를 밖의 공기와 차단시켜 혈액순환을 좋게하고 피부의 기능을 높여 팩재료 속에 있는 영양분을 흡수하기 쉬운 상태로 만들어 주며 땀을 배설하는 발한작용을 높여 피부 깊숙히 들어있는 때나 노폐물을 끌어내 표면의 각질층을 제거하는 역할을 한다.

방법은 영양화장수를 바른 다음 눈주위의 피부를 제외한 얼굴에 균일한 막이 형성되도록 바르고 약 20분후 완전히 건조하면 일시에 벗겨내어 준다.

③ 기미·주근깨가 두드러진 피부

미백효과가 있는 1캡슐의 미백용 파우더와 4~5ml 정도의 미백용 로션을 잘 혼합하여 얼굴전체 또는 기미·주근깨가 두드러진 부위에 부분적으로 펴바른다. 꾸준한 손질이 있어야 어느 정도의 효과를 볼 수 있다.

가늘고 긴컵 감자 껍질로 닦아야 속이 깊고 몸이 가는 유리잔은 밑바닥과 안을 깨끗이 하기 어렵다.

이럴 때는 감자껍질을 컵속에 넣은 뒤 손으로 컵을 막고 강하게 상하로 흔든다. 감자의 전분질은 먼지를 흡수하고 껍질은 수세미 역할을 하므로 유리컵은 말짱게 닦아진다.

또한 감자는 부드러운므로 껍면은 상처가 나지도 않아 더욱 좋다.

식용유는 밀가루로 닦아야

마루바닥이나 싱크대에 식용유를 엷질렀을 때는 걸레나 휴지로 닦아내지 말고 밀가루를 이용하면 손쉽다.

기름위에 밀가루를 뿌려서 기름을 일단 흡수시킨 후 닦아낸다. 이렇게 하면 손도 끈끈하지 않고 바닥도 미끄럽지 않게 치울수 있다.

구두보관은 스타킹 이용

구두를 보관할 때 한켠레씩 상자에 넣어두면 장소를 많이 차지한다. 이럴때는 상자 대신 낡은 스타킹으로 구두커버를 만들어 쓰면 편리하다.

스타킹을 적당한 길이로 잘라서 신발을 한짝씩 넣고 한켠레씩 끈으로 묶어 놓는다.

이렇게 하면 일일이 열어 보지 않더라도 구두를 구별할 수 있으므로 상자에 넣어 두는 것보다 편하다.

