

“여름 피부,

깨끗하고 탄력있게”

흔히 화장을 하는데는 많은 시간을 들이지만, 화장을 지우는 데는 소홀하기 쉽다. 그러나 청결을 유지하는 것이, 깨끗하고 아름다운 피부를 가꾸는데 있어서 가장 중요하고 기본적인 일이라는 것을 잊지 말아야 한다.

굳이 화장 때문이 아니라고 하더라도 우리의 피부는 변질된 피지막, 땀, 세균, 먼지 등이 잔뜩 달라붙게 된다. 이런 비물질들을 남겨두면 피지나 땀의 분비가 저해되고 소화가 촉진될 뿐만 아니라 세균이 번식하게 되어 피부트러블을 일으키는 수도 있다.

특히 여름에는 이러한 현상이 더욱 두드러지는 시기이므로, 자기 피부에 맞는 화장품의 선택에서부터 화장 제거, 세안 등에 각별히 신경을 써야 한다.

피부관리에 있어 또 한가지 중요한 것은 휴식이다. 즉 사람이 하루종일 활동한 후 쉴 때에는 피부도 부담을 벗고 쉴 수 있도록 해주어야 한다.

◦ 열은 화장이라도 꼭 지우는 습관을

화장을 한 후 시간이 흐르면 피부가 분비한 피지와 땀에 파운데이션이 섞여, 지워진 것처럼 보인다. 그러나 한번 바른 파운데이션은 그렇게 쉽게 지워지지 않는다.

또한 화장이 열다고 비누세수만 하고 만다면 화장품의 기름찌꺼기가 피부에 남아 기미와 노화 등의 원인이 되기도 한다.

따라서 화장은 반드시 크리싱크림으로 지우고, 피지나 땀의 제거는 비누 세수로 하는 습관을 갖도록 해야 한다.



크린싱크림의 선택 역시 중요하다. 즉 흔히 계절에 따라 사용하는 파운데이션의 형태가 다르다면 그에 따라 크린싱크림도 종류를 달리하는 것이 피부에 부담을 줄여주는 한가지 방법.

◦ 가장 많이 더러워진 부분부터 지운다  
화장을 지울 때는 우선 가장 많이 더러워진 부분, 즉 눈화장과 입술화장부터 지우는 것이 원칙이다. 그 다음에 얼굴 전체의 화장을 지우는 것이 순서.

크린싱크림 적당량을 펴바르고 문지르듯 맛사지를 하되, 너무 오랫동안 하면 오히려 피부를 더럽히는 결과를 가져오므로 주의해야 한다.

크림을 닦아낼 때는, 크림이 다시 피부를 더럽히는 일이 없도록 부드러운 티슈 1~2장을 얼굴 위에 올려 놓고 살짝 눌러 주어 티슈가 크림을 흡수하도록 하는 것이 좋다.

이럴 때 세세한 부위에 남은 크림은 티슈를 손가락에 말아 쥐고 제거한다.

◦ 티슈로 입술화장을 마구 지우는 것은 금물!

입술은 피부와 달리 피지나 땀의 분비가

없으므로 더 소중히 다루어야 한다.

티슈로 마구 닦아낸다면 입가의 주름에 까지 영향을 미치므로, 얼굴 전체의 화장을 지우기 전에 크린싱 크림으로 가볍게 맛사지한 후 티슈로 짤아낸다.

◦ 눈화장은 눈화장 리무버로 지우는 것이 좋다

눈화장은 눈화장 리무버로 지우는 것이 안전하고 확실하다. 보통 크린싱크림으로도 신경써서 하면 지워진다.

눈언저리는 주름이 잘 생기는 부분이므로 주의해서 더러움이 남지 않도록 살짝 살짝 닦아내는 것이 좋다.

◦ 피부의 상태에 따른 관리

피부 관리의 가장 중요한 초점은 피부 상태를 파악하고 그에 따른 화장법, 세안을 실시하는 것이다.

즉, 건성피부라면 모이스춰 효과가 있는 세안료를, 지성피부라면 깨끗이 씻겨지는 타입의 세안료나 오일 크린싱을 선택하는 것이 좋다.

◦ 손바닥 전체를 이용하여 세안을 하라  
한동안 브러시를 이용한 세안이 유행한 적도 있었지만, 피부에 대한 자극이 너무 강하고 브러시 관리를 잘못하여 브러시에 세균이 번식함으로써 오히려 피부를 불결하게 하는 경우도 있다.

결국 세안에 있어 최상의 도구는 손이다. 손바닥 전체를 사용하여 천천히, 정성껏 씻

어주는 것이 최고이다.

◦ 아침 세수에도 비누를 사용하라

가끔 저녁에 정성들여 세수를 하므로 아침에는 물로만 씻는다는 사람이 있다.

그러나 밤사이에도 피지와 땀의 분비는 계속되고 먼지도 달라붙는다. 따라서 비누로 깨끗이 씻어내어야만 화장도 잘 받는다. 이것을 잊지 말자.

◦ 피부의 피로회복은 팩으로

스트레스, 수면부족 등은 바로 피부에 영향을 미친다. 이럴 때는 피부상태에 따라 팩의 종류를 선택하여 활용하는 것이 바람직하다.

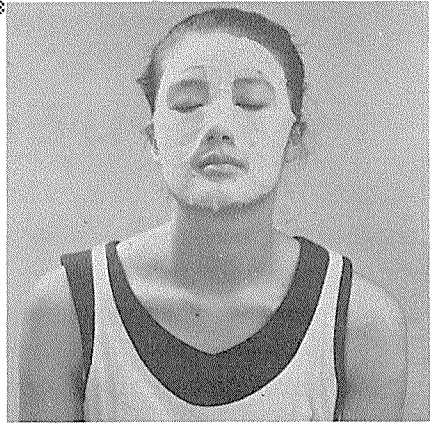
◦ 스트레스는 피부 노화의 원인

화장이 잘 안된다든가 당기는 느낌이 든다든가 꺼칠하게 느껴지는 것은 피부의 수분부족 때문이다.

피부의 수분부족은 계절에 따른 기온차, 공기의 오염, 자외선에 의한 그늘음, 수면부족, 불규칙한 식생활, 고도의 스트레스 등에 의한 자율신경계의 혼란이 그 원인이다.

피부의 수분부족을 방치하면 피부가 건조해지고 주름이 생기며 생기를 잃고 결국 노화의 원인이 되고 만다.

이럴 때는 팩을 하는 것이 효과적. 수분뿐만 아니라 피부의 건강상태를 보존하기 위해서라도 팩은 아주 중요하다. 일주일에 한번씩은 해야한다.



팩을 하기에 가장 좋은 시간은 화장하기 전 10~15분이다.

◦ 피부 상태에 따른 효과적 팩을 하라

팩은 세안 후 늘 사용하는 화장수와 유액으로 피부를 정리한 후에 사용한다.

눈과 입언저리는 피하는 것이 원칙이며 팩을 벗긴 후에도 화장수 등으로 피부를 정리해 주어야 한다.

그러나 팩도 아무 때나 해서는 안된다. 즉 피로회복에는 좋으나 햇볕에 그을려 화끈거리거나, 몸이 극히 피로할 때, 생리 중일 때는 팩을 하지 않는 것이 좋다.

팩은 그 종류에 따라서 세안이나 크린싱으로 잘 제거되지 않는 땀구멍에 흡착되어 있는 노폐물과 피지를 깨끗이 제거해 주기도 한다. 특히 지성피부나 피부가 두꺼운 사람에게 효과적이다.

그러나 팩을 쓸 때에는 잘 씻어내는 것이 가장 중요하다. 더운 물로 모공이 완전히 열리도록 하여 씻어내고 미지근한 물로 여러번 헹구어 낸 후 마무리 한다.