

피부는 겨울에 늙는다

정진양



세안

겨울이 되면 건강한 피부를 가진 사람들조차도 건조함과 거칠어짐을 느끼며, 잔주름이 더욱 짙어지고 화장이 잘 받지않는 경우를 쉽게 접하게 된다.

이같은 현상이 일어나는 이유는 외부의 온도가 내려감에 따라 피부표면의 온도도 내려가 수축함으로써 땀과 피지의 분비가 급격히 줄어든데다, 신체기능 또한 약화되어 피부회복력이 원활치 못하기 때문이다. 여기서 요즈음에는 실내 난방으로 인하여 피부내의 수분마저 지나치게 많이 증발하여 더욱 더 피부를 건조하게 하여 잔주름을 형성하게 된다.

그만큼 겨울철은 피부에는 치명적인 계절이므로 균형있는 식사(특히 단백질, 지방, 비타민A·B)와 적절한 운동, 목욕, 미용손질로 건강한 피부를 유지하기 위한 세심한 노력이 필요하다.

여기서는 특별히 집에서 간단히 할수 있는 겨울철 미용손질법에 관해서 알아보도록 하자.

세안은 미용의 기본이다.

특히 피부신진대사가 원활치 못한 겨울철에는 피부노폐물이 쌓여 피부를 거칠어 보이게 하므로 반드시 세심한 세안이 필요하다.

세안시에는 반드시 따뜻한 정도(약 35℃)의 물을 사용한다. 찬물일 경우에는 더러움이 쉽게 제거되지 않으며 너무 뜨거운 물일 경우에는 피부내의 피지를 지나치게 많이 제거하여 피부를 더욱 건조하게 하기 때문이다.

세안은 마일드한 폼클렌징으로 충분히 거품을 낸후에 부드럽게 마사지하듯이 씻어준다. 이때 피지가 많은 콧망을 주위는 약간 힘을 주어 씻어야한다.

헹굼은 세안료가 남지 않도록 여러번 하는 것이 좋는데, 마지막 헹굼시에 찬물로 얼굴을 가볍게 두드려주면 세안으로 이완된 모공을 수축시킬 수 있다. 특히 찬곳에서 더운 곳으로 들어갔을 때 피부가 많이 붉어지는 경우에는 헹굼시에 찬물과 더운

물을 번갈아 실시하여 피부 적응력을 높혀 주도록 한다.

영양마스크

건조가 심한 겨울에는 유분감이 많은 기초화장품을 선택하는 것이 좋다.

그러나 피부의 건조상태가 계속되어 피부흡수력이 약화된 피부에는 유분기가 많다하더라도 스킨이나 로션만으로는 충분한 수분과 영양을 공급할수 없다.

이럴 경우에는 저녁 잠자리에 들기 전에 스킨로션과 에센스를 1:2정도의 비율로 섞은 후 화장솜에 묻혀 건조가 심한 부위에 얹어둔 후 잠시 휴식을 취하고 나면 한층 피부가 부드럽고 촉촉해진 것을 느낄수 있다.

마사지

피부기능이 저하되어 거칠고 탄력을 잃은 피부에는 마사지가 빼놓을수 없는 미용법.

마사지는 우선 세안을 깨끗이 하고 스킨로션을 바른 후에 시작한다. 약3~4g(가운뎃손가락 한마디 정도)의 마사지크림을 얼굴에 던 후 피부결에 따라 안쪽에서 바깥쪽을 향하여 마사지를 한다.

이때 특히 민감한 눈주위나 입주위는 손가락에 힘을 빼고 가볍게 하여야 하며, 콧망울 주변처럼 피지분비가 많은 부위는 힘을 주어 마사지를 한다.

마사지는 약5~7분정도 실시하는 것이

가장 좋으며, 마사지 후에는 티슈로 강하게 문지르기 보다는 티슈로 가볍게 눌러준 후 스킨타올을 2~3번 얹어주는 것이 마사지의 효과를 높여주는데 더욱 좋다.

마사지후에는 밀크로션과 토닝로션, 영양크림을 바르고, 특히 건조한 눈주위나 입가, 잔주름이 눈에 띄는 부위는 아이크림이나 에센스를 충분히 발라주도록 한다.

팩

팩은 피부를 깨끗하게 해줄 뿐아니라 영양을 공급하여 촉촉한 피부로 가꾸어주므로 주1~2회 정도는 마사지 후에 실시하도록 한다.

팩을 하기 전에는 반드시 마사지를 하여 혈액순환을 원활히 한 다음 실시하며, 마사지후 밀크로션이나 에센스를 바른 다음 팩을 하면 모이스춰효과를 더욱 높일수 있다.

팩을 바를 때에는 피부온도가 낮은 볼부터 턱, 코, 이마의 순서로 눈주위와 입주위를 제외하고 발라준다.

팩을 바른 후에는 편안히 휴식을 취하여야 하며, 덜 건조된 상태에서 움직이면 오히려 잔주름을 형성하기도 하므로 특별히 주의하도록 한다.

팩을 떼어낸 후에는 토닝로션(=아스트리젠트)으로 피부를 수축시키고 에센스나 영양크림으로 마무리해준다.

천연팩의 경우는 달걀노른자나 벌꿀같은 영양위주의 팩이 겨울철에 좋다. 22

<필자=에비스화장품 미용기술연구소>