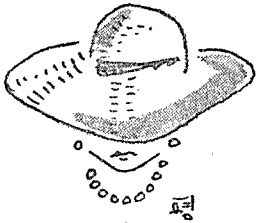


여성과 초가을의 피부손질



변 동 길

피부의 아름다움은 젊음의 필수 조건이다 특히 여성들의 자랑이요 부러움이며 또한 소망이기도 하다. 그러기에 옛 부터 피부의 손질에 관심을 기울여 왔다.

태양광선에 적당히 그을은 피부는 젊고 건강하며 경쾌하고 싱싱한 인상을 주나 뜨거운 여름 바다나 산에서 강한 태양광선을 쬐인 예민한 피부들은 색소침착 즉 기미나 죽은깨가 생기며 피부염이나 급성습진 두드러기 등이 일어나기 쉽고 악화된다.

피부를 지나치게 태양광선에 노출시키면 잔주름, 피부위축, 색소침착, 색소소실, 모세혈관확장, 굵고 깊은 주름 등의 변화와 피부각질의 변화에 의해 피부의 생리적인 작용이 파괴되므로 수분

의 소실과 각질층의 증식으로 피부가 두터워지고 거칠고 건조하게 된다. 또한 진피의 결체조직의 변화로 인한 피부의 탄력성이 적어지고 굳어져서 피부의 노화를 촉진시키므로 싱싱한 건강미를 잃게 된다.

여름에 피로했던 피부들은 초가을의 따거운 태양광선과 쌀쌀한 바람에 의해 피부에 여러가지 예민한 반응을 이르게 피부가 거칠고 건조해지기 쉽다. 이들 예민한 피부에 대비하여 피부를 보호하기 위해 태양광선에 노출되기 전에 세안을 깨끗이 한 후에 광선차단 작용이 있는 화장품 즉 광선차단 작용이 강한 로션 크림 오일류 등으로, 흠뻑 충분히 골고루 발라 주는데 유의하여야

태양광선에 탄 피부 찬바람 불면 거칠어지고

영양분 보충시켜 윤택하고 탄력성 있게 맛까지도 잊지 말도록

한다. 광선에 노출된 후에는 피부가 거칠어지는 것을 염려하여 영양제 및 피부보호 화장품으로 잘 손질하여 촉감이 부드럽고 신선한 인상을 주도록 하며 경쾌한 건강미를 지니게 하는데 노력을 아끼지 않아야 한다.

태양광선에 피부를 노출 시킬 때에는 직사광선을 피하고 또 오랫동안 광선에 노출되지 않는 것이 좋다.

더욱 주의 할 것은 습기가 풍부하게 함유된 크림류나 화장수류 등으로 태양광선에 제거된 습기를 보충 시키고 동시에 영양분을 보충 시켜서 피부를 부드럽고 윤택하고 탄력있게 만들어 준다.

피부를 아름답게 하는 여려가지 내면적인 작용과 그것을 돕는 방법 중의 하나는 맛사지다.

맛사지는 마찰로서 피부의 혈액순환을 원활하게 해주고 외부로부터의 영양을 흡수 하는데 최적상태로 되기 때문에 영양분이 풍부한 콜드크림이나 바니싱크림으로 맛사지를 하는 것은 매우 효과적인 피부 손질법이며 피



부를 항상 젊게 유지해 준다.

언제까지나 아름답고 건강하고 싱싱한 피부를 유지하려면 매일 2-3분간의 맛사지를 계속해야 하며 태양광선에 노출된 피부를 오래두면 잔 주름이나 기미의 원인이 되므로 일단 태양광선에 노출된 피부는 손질을 충분히 해야 한다. 즉 세안후 맛사지를 하고 영양크림을 바른 뒤 부드러운 유액이나 로션만 발라 주어 피부를 쉬게 하는 것도 중요하다.

단 화장품은 자극성이 없고 접촉성피부염을 일으키지 않는 자자의 피부에 알맞는 것이어야 한다.

<필자=고려의대 피부과>