



여성쌀롱

환절기의 피부손질

冷水보단 미지근한 물을 洗顔 후 콜드크림 마사지

아침 저녁 기온차가 큰 환절기엔 피부가 건조해지고 심하면 탄력을 잃어 피부노화의 원인이 된다.

특히 여름 못지 않게 강렬한 초가을 햇볕과 찬바람은 피부에 크게 부담을 주어 잔주름과 기미를 생기게 한다. 환절기 피부손질법을 알아본다.

여름내 왕성하던 기름샘과 땀샘의 활동이 약해짐에 따라 초가을 피부는 쉽게 뻣뻣해지고 살결은 거칠어진다.

피부손질의 기초는 세안을 하여 항

상 청결을 유지하는 것이다. 세안을 할 때는 냉수보다는 미지근한 물을 사용하고 잦은 세안을 했던 여름과는 달리 하루 2회 정도로 끝낸다.

세안이 끝났으면 피부의 혈액 순환과 신진대사를 촉진시켜 거칠어진 피부에 탄력과 윤기를 주는 콜드크림 마사지를 한다.

마사지를 할 때 콜드크림의 양은 손가락 한마디 정도(2g)가 적당하고 아주 전성인 경우는 영양오일을 조금 섞



어서 하면 더욱 효과적이다.

방법은 이마·코·양볼·턱 다섯 군데에 콜드크림을 찍어 놓고 부드러운 세제와 네째손가락으로 피부결에 따라 핸드마사지 후 더운물수건, 찬물수건으로 번갈아 찜질을 하면 더욱 부드러운 피부를 유지할 수 있다.

적극적인 피부손질 방법인 팩은 피부를 외기와 차단시켜 모공을 열게한 다음 영양을 공급해 줌으로써 피부에 탄력을 준다.

영양팩을 하기 전에 콜드크림 마사지를 하면 피부의 모공을 열어주기때문에 영양의 흡수가 더욱 촉진되어효과가 크다.

집에서 간단히 할 수 있는 천연 팩으로는 오이, 수박 등 각종 야채와 과일이다.

신선한 야채와 과일엔 비타민과 펙틴이 함유되어 있어 피부를 촉촉하고 윤기있게 해준다.

특히 오이와 레몬을 이용한 팩은 햇

볕에 그을리고 거칠어진 피부에 좋다.

그의 전신미용의 하나인 목욕 법도 여름철과는 달라야 한다.

찬물에 매일하던 목욕을 섭씨 42도 전후의 물에 15~20분 정도씩 하루걸러 한번씩 하면 피부를 맑고 싱싱하게 해준다.

어느 계절이나 다름없이 피부건강을 위해서는 육체적으로 충분한 휴식을 취함과 동시에 균형잡힌 영양섭취로 전신건강을 유지하는게 중요하다.

적당한 운동으로 신체를 단련하고 충분한 수면으로 피로가 쌓이지 않게 한다.

한편 얼굴 손질 못지 않게 중요한 것이 모발손질이다. 여름철 강한 자외선에 거칠어지고 끝이 갈라진 머리는 끝부분만 잘라내어 모발을 정돈한다. 다음 샴푸 전에 헤어크림으로 두피마사지를 한 뒤 뜨거운 물수건으로 15분가량 싸매어 찜질을 하면 윤택한 머리결을 유지할 수가 있다.