

# 환절기의

## 피부손질

### 女心の 피부는 새봄을 기다린다

꽃내음을 실고 오는 봄바람에 가슴은 설레이고, 만물은 활동을 시작하는 3월.

그러나 꽃샘바람과 밤낮의 심한 기온차의 심술은 여자의 아름다움을 창조하고자 하는 마음을 시샘한다.

## 김기연

이제 곧 봄이 온다.

봄이 되면 여성은 더욱 아름다움을 노출시키고 싶은 계절이다.

“피부가 곱고 아름답다”는 칭찬은 여성이면 가장 기분 좋은 일일 것이다.

무거운 겨울 코트를 벗어 버리고 가벼운 의상으로 바뀌 입는 환절기, 아름다운 피부를 가지고 싶어하는 것은 당연한 것이다. 또 그러기 위해서는 매일 매일 정성스럽게 손질을 열심히 해야한다.

피부란 우리들의 인체의 내부 기관을 싸고 있는 조직으로서 쉬지 않고 많은 작용을 하고 있다. 또 일상 생활에서의 변화에 따라 여러 가지 증상을 일으키는 것 또한 피부이다.

갓난 아기 때는 누구나를 막론하고 부드럽고, 탄력 있고, 촉촉한 피부의 상태이다. 그러나 후천적인 제반 여건에 의하여 차츰 다른 증상을 일으키는 변화를 가져오게 되는데 피부의 손질을 게을리하지 않으면 평생 동안 아기 피부와 같은 건강하고 아름다운 피부를 간직 할 수 있을 것이다.

반대로 손질을 하지 않고 방치한다면 많은 차이를 가져오게 된다.

또 피부는 여러가지 생리적 작용을 한다.

1) 인체 보호 작용…… 외부에서의 모든 자극으로부터 내부의 모든 기관을 보호한다.

2) 체온 조절 작용

3) 흡수 작용

4) 호흡 작용

5) 지각 작용

6) 배설 작용

7) 분비 작용

8) 생성 작용 등 많은 작용으로 인체를 건강하게 유지 할 수 있게 한다.

이중에서 한 가지만 이라도 제대로 작용이 이루어지지 않으면 우리는 곧 피로 위하게 되고 아름다움도 잃어 버리게 될 것이다.

피부의 상태는 여러 가지로 나누어진다.

◎ 두터운 피부(각질층이 두텁고 육안으로 봐도 구별 될 수 있는 피부)

◎ 건강한 피부(맑고 깨끗하고 혈액순환이 잘 되는 피부)

◎ 선병성 피부-알레르기 ( 피부의 층이 얇아서 실핏줄이 확장되고 자주 가려우며 트러블 증상이 일어 나기 쉬운 피부) 로 구분 할 수 있고 다시 지방성 피부, 중성 피부, 건성 피부, 이상성피부로 나누어 지는데 피부의 손질을 하기 전에 나의 피부는 어떤 성질의 피부인가를 먼저 파악하고 손질을 해야한다.

얼굴 근육은 40여개의 크고 작은 표정근(表情筋)으로 짜여져 있고, 신경지배를 받아喜怒哀樂을 表現하는 곳이 곧 얼굴이다.

피부는 신진 대사의 결과로 생긴 적당량의 지방, 수분 등의 분비물이 보호해주고 있으나 이런것들이 오랫동안 머물러 있게 놔 두면 피부에 여러 가지 증상이 일어날 수 있다.

또, 角化細胞(비늘)를 떨어 내지 않고 방치 해 두면 두터운 피부가 되고 신진

대사가 부진해져서 흔히 말하는 마른 버짐과 같은 증상이 나타난다.

알아두어야 할 맛사지의 기본적인 방법

○ 경찰법 - 가볍게 문지르는 방법

○ 강찰법 - 강하게 문지르는 방법

○ 유연법 - 꼬집는 방법

○ 고타법 - 두들기는 방법

○ 진동법 - 생체 전기가 일어나 듯 진동시키는 방법

○ 압박법 - 누르는 방법

등을 염두에 두고 종류에 따른 손질을 해야 한다.

2) 지방성 피부 - 첫째, 세안에 각별히 신경을 써야 하겠다. 외출에서 돌아 오면 먼저 손을 깨끗이 씻은 후 세안에 들어 간다. 비누 거품을 내서 맛사지 하는 기분으로 2~3 회 씻어 낸다.

체내에서의 지방 분비가 많은 체질이므로 세안을 제대로 하지 않아 지방분이 남아 있으면 모공이 막혀서 여드름이나 좁쌀같이 지방분이 뭉쳐진 형태가 나타난다. 행굴 때의 물의 온도는 약간 차가움을 느낄 정도로 충분히 행군다.

세안 후에는 타월로 누르 듯 물기를 닦는다. 세안으로 지워지지 않는 여분의 지방을 크린싱 크림으로 다시 한번 2~3분 동안 가볍게 맛사지 하듯 해서 부드러운 탈지면으로 닦아낸다. 따뜻한 타월로 얼굴을 가볍게 찜질하고 냉타월로 다시 찜질한다.

스킨 로션을 바른다(모공이 늘어난 피부는 아스트리젠트를 바른다)

로션을 바른다. 다시 스킨을 바른다  
영양 크림을 바른 후 3시간 정도 후에는 가볍게 눌러서 피부 표면에 남아있

는 여분을 닦아낸다.

분비물이 많은 피부는 언제나 모공이 열려 있는 상태이기 때문에 영양 크림을 쓰면 모공이 더 늘어나는 상태가 된다.

일주일에 2회 맛사지와 팩도 한다. 팩 재료로 신선한 과일이나 야채로 한다 (오이, 당근, 해초, 시금치 등.)

외증성 피부(건강한 피부) - 가장 이상적인 동시에 가장 소홀히 하기 쉬운 피부이다. 세안에 신경 써서 하는 것은 지방성 피부와 동일하다.

주거 환경이 지나치게 건조해 있기 때문에 전반적으로 피부가 조여든다고 호소하는 경우가 많다. 이것은 피부 표면에 있는 수분을 모두 빼앗겨 버려서 수분 부족에서 일어나는 현상이니 인위적으로 맛사지해서 보충해야 한다.

세안 비누는 향이 약한 것을 사용해서 맛사지 하듯 충분히 세안한다.

찬물로 충분히 헹구고, 크린싱 크림세안 후 가볍게 닦아 내고 쿨드 크림 맛사지를 한다. (5분 정도)

스팀 타월 사용 후 냉 타월로 피부를 수축시킨다. 스킨 로션을 바르고(30분) 이후는 영양 크림을 바른다. 3-4 시간 후 가볍게 스킨을 문헌 흡수로 눌러내고 로션을 바른다. 필요하다면 아이크림을 발라둔다.

3) 건성 피부 - 여름을 제외한 손질로 외부에서 보충을 해 줘야 한다.

세안을 할 때 되도록 뜨거운 물 사용은 삼가해야 한다. 늘 미지근한 물을 쓰고 차거운 물로 충분히 헹군다. 매일 2~3회의 쿨드 맛사지를 해야 하고 충분한 화장수 사용, 일키 로션을 쓴다.

색채 화장을 할 경우 약간 유분이 있는 화운데이션을 쓰고 콤팩트로 가볍게 눌러 주듯 해야 한다.

4) 이상성 피부 - 기미 죽은개 여드름 등의 증상이 있는 피부인데 환절기가 되면 더욱 그 색채가 짙어지게 된다.

맛사지와 팩은 열심히 해야 한다. 쿨드 맛사지는 저녁에 꼭 해야 하고 일주일에 3회정도 오이 팩을 하는 것이 좋다. 모든 손질과 맛사지는 꼭 저녁에 해두고 아침에는 화장수와 로션 만으로 밀 화장을 해야 한다. 만일 아침에 쿨드 맛사지를 한다면 여분의 지방분이 자외선을 흡수해서 피부 색깔이 검어진다. 자외선은 피부에 V, D를 생성케 해서 건강한 피부를 만들어 주지만 매라닌 색소를 침체시켜 기미의 원인이 된다.

여드름이 많은 피부는 세안이 가장 중요하다. (1일 2~3회 향이 없는 비누를 사용한다. 화장품 속에 함유 되어 있는 향료도 피부에 트러블 현상을 일으키므로 항상 진정시켜야 한다.

충분한 크림 세안으로 모공에 끼여 있어 있는 지방을 제거 해주고, 신선하고 청결한 피부로 만들어 주는 것이 가장 중요하다. 일반 영양제도 사용하지 않는 것이 좋다.

맛사지의 효과는 혈액 순환을 돕고, 신진 대사를 원활히 해주고, 피로를 회복 해주며, 신경을 안정시키고 영양을 공급해 주어 노화를 방지해주는 효과가 있다.

(필자=김기연 피부미용관리원 원장)