

여성과 가을, 그리고 아름다운 피부

女心の 피부는 가을바람에 피어오른다

낙엽내음을 싣고 오는 가을 바람에 가슴은 설레이고, 만물은 활동을 주춤하는 9월.

그러나 가을바람과 밤낮의 심한 기온차의 심술은 여자의 아름다움을 창조하고자 하는 마음을 시샘하며, 女人의 가슴에 응어리를 만든다.



김기연

아름다움이란 색채화장품으로 단장했을때의 얼굴뿐이 아니라 내면적인 아름다움, 즉 전신의 아름다운 피부를 가졌을때를 말한다. 옛말에 “살결이 계란껍질 같다”는 표현이 있는데 이것은 전신의 피부가 투명하고 매끈한 아름다움을 말하는 것이다. 아무리 흰 피부라도 촉감이 좋지 않은 경우도 있다. 얼마전 신혼기의 남편에게서 전화문의가 있었다. 내용인즉 아내의 살갗이 매끄럽지 못해서 맛사지를 아내에게 권하고 싶다는 것이다. 이렇듯

아름다움이란 색채화장품으로 단장했을때의 얼굴뿐이 아니라 내면적인 아름다움, 즉

우리 생활에 중요한 부분을 차지한다. 피부란 회·로·에·락을 나타낼 뿐 아니라 내장의 상태를 비춰주는 거울이기도 하다. 개중에는 선천적으로 아름다움을 지닌 사람도 있지만 후천적인 노력이 필요하고 일상 생활에서 적어 되는 조건들을 재치있게 해결해 나가야 한다.

개개인의 체력 조건, 환경, 식생활 등 조건에 따라 다소의 차이가 있지만 20세 경이 가장 예쁘고 24세가 되면 피부노화가 시작되는 시기이다. 늙는다고 생각하면 심리적인 타격을 받는수가 있지만 세포의 증가율보다 탄력을 잃는 세포의 비율이 더 높다고 생각하면 옳다.

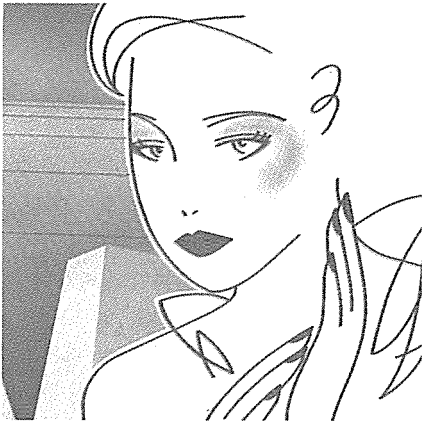
피부의 노화와 예방에 대해서 생각해보

자. 건강한 피부란 윤기와 탄력이 있는 것이지만 나이가 점점 많아짐에 따라 피부의 노쇠현상이 눈에 띄게 된다. 피부가 노화됨과 동시에 피부 이외의 장기도 노화의 길에 들었다고 생각해도 좋을 것이다. 대표적인 증상으로는 역시 “주름”이다. 육안으로 볼 수 있을 정도의 주름이란 피부 겉가죽의 탄력 섬유질의 변성, 피하지방의 위축 등이 변화하는 현상때문에 만들어진다. 물론 개개인의 생리적 활동, 연령, 계절, 영양상태, 내장의 병유무가 영향이 있지만 젊고 아름다운 피부로 간직하려면 자신이 잘 조절해야 한다. 언제나 한계가 있기 때문에 늘 염두에 두고 인공적인 조절을 절대 필요로 해야한다. 여기에도 화장품의 필요성과 맛사지 등 피부 손질이 필요하다.

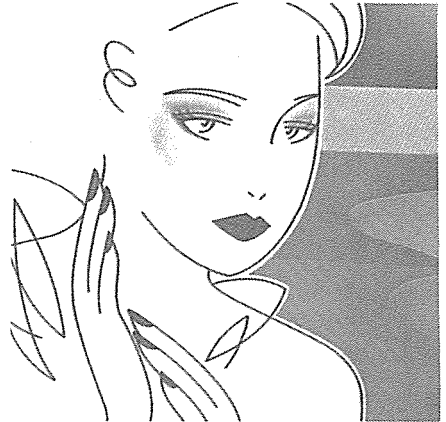
아름다운 피부를 가지려면 첫째, 잠을 충분히 자야한다. 단 하루라도 밤잠을 설쳤다면 다음날 아침, 피부 상태는 놀라울 정도로 거칠어져 있는것을 한번쯤은 경험했을 것이다. 이것이 계속될 때 어떻게 될까. 우리가 잠을 자고 있을 때 도 피부는 계속 활동하므로 노폐물의 배설은 여전히 진행된다. 밤동안 가장 활발히 활동하는 시간은 10시경부터 새벽 2시까지이다. 이때 충분한 수면을 취한다면 피부의 생리작용이 원활히 이루어져서 다음날 아침 부드럽다고 느낄 수 있다. 수면이 부족하다면 눈이 충혈되어 눈의 매력을 상실하게 되고 입술도 거칠어지며 표정도 밝을 수가 없으며 식욕이 없어져서 불면증으로 인한 다른 합병증도 일으킬 수 있다. 자기 자신이 위험 신호가 오면 잠자기 전에 더운물에 발을

담그는 것도 한가지 방법이다. 아롱든 잠을 잘 자야 한다. 성인 하루수면 시간은 8시간, 숙면을 하자. 둘째 자외선을 차단하자. 자외선하면 여름철을 생각하게 되는데 우리는 항상 자외선을 받고 있다. 자외선은 태양광선 속에 있는 것이기 때문이다. 인체중에서 팔 안쪽 윗부분이나 허벅지 안쪽은 누구나 부드럽고 하얗다. 그곳은 태양과의 접촉이 거의 없으므로 아기살과 같다. 자외선은 피부의 기저층에 있는 멜라닌 색소를 변색시켜 증가하게 만든다. 셋째. 비타민군을 충분히 섭취하자. 피부와 비타민은 불가분의 관계이다. ◎VA(지용성 비타민) VA는 피부의 신진 대사와 깊은 관계가 있다. 이것이 부족하면 상피세포가 약해져서 탄력이 없어지고 잔주름이 생긴다. 외부에 대한 저항력도 약해지고 화농증상이 일어나고 여드름이 되기도 한다. VA는 피부미용의 장해로부터 지켜주기 때문에 충분히 섭취해야 된다. 식품으로는 버터, 치즈, 우유, 계란, 마아가린, 인삼, 푸른 야채, 장어, 등이 있다. ◎VA₁(수용성 비타민) 체내에 저장되는 양은 적지만 당질의 대사에 관계한다. 결핍증은 변비, 위장기능 저하, 정신적 긴장이 풀어지고 피부에 윤기가 없어지며 잡티가 생기고 탄력이 없어진다. 식품으로는 배아, 콩종류, 분유, 푸른야채, 호모, 현미, 감자, 당근

◎VB₂(수용성비타민) 아미노산, 지방질 당질의 대사에 필요한 식품이다. VB₂의 결핍증의 특징은 구각염 구설염 구내염등 입을 중심으로 여러가지 증상이 일어난다. 그외에도 각막염 눈주위가



▲잠을 충분히 자는 것이 피부손질에 최상이다



▲편식을 금하고 영양섭취를 해야 한다

붉어진다던가 하고 피부의 색을 아름답게 해준다. 눈을 맑게 해주고 부족하면 태양광선에 예민한 피부가 된다. 식품으로는 배아, 계란노른자, 살고기, 분유, 푸른 야채, 우유등이다. ◎VB₆(수용성비타민) 아미노산 당질 지방질의 대사에 필요하다. 지방성피부염, 여드름, 입술의 염증등에 효과적이다. 지루성 피부의 지방이 축적되는것을 방지해준다. 식품으로는 효모, 콩종류, 살고기, 생선, 계란, 치즈, 우유, 분유등이 있고 결핍증은 피부염, 빈혈증상이 온다. ◎VB₁₂(수용성비타민) 아미노산 대사 단백질 핵산의 생성에 필요한 영양소다. 간장의 기능도 도운다. 식품으로는 살고기, 생선, 치즈, 분유, 계란 조개류등이다. 결핍증은 악성빈혈이 생긴다. ◎VC(수용성비타민) 인체내에 저장되는 양은적으나 피부미용에 중요한 영양소이다. VC의 부족은 햇볕에 타는 것이 방지 되고 기미나 죽은개 등에도 환원효과를 볼수있다. 또 모세혈관은 건강하게 하고 홀몬분비도 왕성하게 해서 매끄러운 피부가된다. 그외에도 간장의

해독작용을 하고 습진, 과민성 피부에도 좋다. 또 이(치아) 연골, 결합섬유를 보호한다. 식품으로는 레몬, 귤, 토마토, 매론, 감잎, 푸른 야채등이 있다. ◎VD(지용성비타민) 간장에 영향을 미친다. 뼈와 이(치아)의 발육을 돕는다. 자외선에 의해 VD를 생성하고 칼슘 흡수를 해서 피부를 탄력있게 한다. 식품으로는 간유, 생선, 마가린, 계란등이고 결핍증은 뼈가 약해진다. 소아는 곱추병에 걸리기 쉽고 또 두뇌활동이 둔해진다.

◎VE(지용성비타민)홀몬의 정상운동, 피부의 혈관을 확장 혈액의 흐름을 확대해서 잔주름과 피부의 노화를 방지 한다. 피부에 싱싱함을 주고 또 마른버짐과 같은 증상도 방지해 준다. 식품으로는 배아, 기름, 곡물, 면실유, 푸른야채, 콩등이다. 건강한 체력에 아름다운 피부가 있으니 편식을 금하고 영양섭취를 골고루해서 매끄럽고 매력있는 피부를 가지면 여성으로는 제일 만족하고 또 행복할 것이다. (TEL. 752 - 7962)

〈필자=김기연 피부미용 연구원장〉