



썬머케익으로 여름 메이크 · 입을...

여름의 화장은 땀과의 싸움



주 춘 희

해서 생긴다.

한여름이 되면 이 자외선이 강해져서 햇볕에 그을리게 되는 것이다. 강한 햇살

◎자외선을 막는 방법
햇볕에 그을리는 것은 태양광선의 일부 분에 지나지 않는 자외선에 의

을 몇번이나 쬐면 일광에 의한 썬텐이 일어나고, 피부는 건조되어 꺼질꺼칠 해지며, 그 결과 잔주름이 생기기도 한다.

자외선으로 민감하게 반응이 나타나는 주근깨, 기미가 낀 피부는 자외선으로부터 철저한 방어가 필요하다. 20대 후반 부터 30대를 지나면 피부의 노화를 방지하기 위해서 평소부터 햇볕에 그을리지 않도록 주의해야만 한다.

◎ 「흐린날」방심하면 큰일!

햇볕에 피부를 타게 하는 자외선은 7~8월에 가장 강하다고 생각할지 모르지만 6~7월에 가장 강하다.

장마철이기 때문에 잘 느껴지지 않지만, 장마철에 비가 개인 사이에 자외선은 매우 강하기 때문에 주의할 필요가 있다.

흐린날이기 때문에 안심하고 있다면 큰 잘못이다. 구름은 자외선을 통과시키기 때문에 모르는 사이에 피부는 햇볕에 그을리게 된다.

그렇기 때문에 한여름이 되기 전부터 피부를 자외선에 면역시켜 나갈 필요가 있다. 그렇게 되면 자외선에 대한 저항력이 생겨 피부에 발생하는 문제를 막을 수 있다.

자외선에 면역을 줄 경우라도 피부보호를 위해 반드시 차단제 크림을 바르도록 한다.

◎파라솔 그늘에 있어도 반사광선으로 탄다.

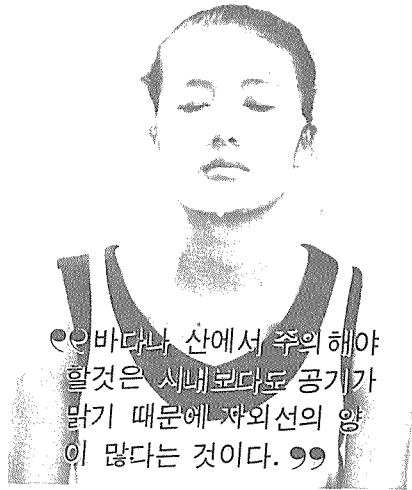
바다나 산에서 주의해야 할 것은 시내보다도 공기가 맑기 때문에 자외선의 양이 많다는 것이다.

자외선은 뜻하지 않는 곳에서도 우리의 피부를 태우고 있다. 파라솔 그늘에 있어도 반사광선으로 그을리게 되므로 반드시 피부의 방어 자제가 필요하다.

◎ 햇볕에 타는 것을 막는 화장법

화장이 지워지면 피부가 거칠어지고 기미가 생긴다.

여름의 화장은 땀과의 싸움이라고도 할 수 있다. 그렇기 때문에 여름에는 아무



래도 땀으로 화장이 쉽게 지워지게 되므로 메이크·업 화장시 피부에 많은 부담을 느끼게 한다.

메이크·업 후 땀을 흘렸을 시 코튼에 수렴화장수를 적당량 묻혀 피부에 가볍게 두들겨 준후 썸머케익을 다시 발라주면 부담스럽게만 느껴졌던 여름 메이크업을 산뜻하게 바꿀 수 있는 좋은 방법이라고 할 수 있다.

하루에 2~3회정도 하면 언제나 신선한 화장을 유지할 수 있을 것이다.

화장이 지워진 채로 강한 자외선을 쬐면 화장품이 화학변화를 일으켜서 피부가 거칠어지거나 기미등의 원인이 된다.

특히 땀을 흘려서 코의 기름기가 번질 번질 빛나는 상태를 그대로 내버려 두면 그곳만 햇볕에 타서 빨갱게 되고 만다.

자주 거울을 들여다 보고 빛나기 시작하면 화장지를 대고 배어 나온 지방을 가볍게 눌러서 닦아내도록 한다.

◎썸머케익으로 여름 메이크·업을...

여름에 맨얼굴로 외출하는 것은 금물이다. 화운데이손은 직사광선을 가로 막는 작용을 하기 때문에 햇볕에 타는 것을 막기 위해서도 필요하다.

땀이나 물에 지워지지 않는 썸머케익을 사용하여 효과 있는 메이크·업을 하도록 한다.

썸머케익 사용시 썸머케익만 사용하는 것보다, 리퀴드 화운데이손을 가볍게 퍼 바른후 썸머케익을 바르면 더 좋은 효과로 메이크·업을 할 수 있다.

◎깨끗하게 태우는 방법

여성의 매력 중에서 곱게 그을린 피부도 그중 하나 일 수 있다.

곱게 그을리게 하기위한 방법 2 단계를 소개해 본다.

1 단계

① 샤워를 한다든가 해서 우선 몸에 수분을 충분히 머금게하고 바캉스 크림을 골고루 바른다.

② 썸번을 방지하기 위해 안탄오일을 바른다.

2 단계

① 화끈거리는 피부에 찬물로 다시 샤워를 하여 수분을 준다.

② 타올로 물기를 빼지만 문지르지 말고 몸을 감싸고 누르듯이 닦아낸다.

③ 안탄오일을 바른후 20~30분 간격을

두고 태운다.

◎썸번? 썸텐?

햇볕에 타는 것을 크게 나누면 2가지가 있다.

①썸 번

급격하게 강한 태양을 쬐면 빨갛게 화끈거리고 따끔따끔해진다든가 물집이 생기거나 하는 소위 '화상' 같은 증상이 되는 것을 썸번이라고 한다.

②썸 텐

서서히 태양을 쬐면서 피부를 검게 해나가는 것을 썸텐이라고 한다.

이것은 자외선으로 부터 피부를 지키기 위한 멜라닌 색소가 증가되기 때문에



☺☺여성의 매력중에서 곱게 그을린 피부도 그중하나 일 수 있다.☹☹

피부가 검게 되는 것이다. 썬번 현상을 일으킨 다음에 2~3일 후에 썬텐이 일어난다.

피부가 빨개진다고든가 화끈거린다고든가 물집이 생겼을 때에는 피부를 진정시켜 줄 수 있는 방법을 택하도록 한다.

얼음찜이라든가 수박껍질을 갈아서 하는 방법, 감자를 갈아서 그부위에 얹어 놓는 방법 모두가 피부를 회복시키는데 좋은 효과가 있는 방법이다.

◎ 아주 얇게, 알맞게, 까맣게 태우는 방법

햇볕에 타는 것은 자외선의 강도에 의해 생기기 때문에 시간차 작전으로 보기에 좋게 태우도록 한다.

① 아주 얇게 태우는 방법

오전 10시전과 오후 4시 이후에는 비교적 자외선이 약하며 썬번을 일으키지

않는다. 그렇지만 장시간 썬면 이 시간대라도 안심할 수 없다. 11시부터 오후 1시까지는 자외선이 가장 강하기 때문에 식사나 휴식시간으로 한다.

② 알맞게 태우는 방법

①의 시간을 좀더 늘리고 안탄오일을 몸전체에 골고루 발라 밝고 옅은 다갈색 피부로 태워 나간다.

③ 까맣게 태우는 방법

하루나 이틀 동안에 새까맣게 태우는 것은 무리다. 느긋하게 태우도록 한다.

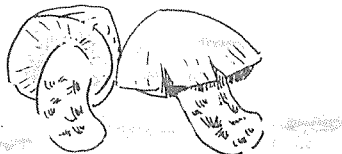
알맞게 태운 피부에 다시 자외선을 쬐면 더 검게 그을릴 수 있지만, 25세 이상이 된 사람은 그렇게 바람직한 일이 아니다. 도가 지나치면 피부의 노화를 촉진하는 결과가 될 수 있다.

(필자=라미화장품 미용 연구과장)

생활정보

버섯 중독

독버섯을 잘못 먹었을 때 생기는 식중독이다. 일반적으로 줄기가 세로로 죽죽 찢어지지 않고 빛깔도 아름답고며 악취나 땀은 맛이 나는 것 등은 위험하다. 따라서 잘 알려져 있는 버섯만을 먹도록 한다.



▲ 증상

독버섯을 먹고 1~2시간이 지나면 다음

과 같은 증상이 나타난다.

- ① 욕지기·구토·복통·설사.
- ② 심한 구토·복통·설사·경련, 헛소리를 하면서 의식을 잃는다.
- ③ 몸부림을 친다.
- ④ 더욱 악화되면 거품을 흘리면서 땀을 흘리고 호흡이 나빠진다.

▲ 응급처치

- ① 즉시 물을 마신 다음 토해 낸다. 이것을 계속 되풀이 한다. 까맣게 태운 빵이나 차를 마셔 독의 흡수를 막는다.
- ② 몸을 따뜻이 하여 쉬게 하며 호흡이 약해지면 인공 호흡을 한다.
- ③ 피마자기름·우유를 마시면 안된다.