

# 우유와 미용

文 國 賢

〈서울明洞 포라미용실〉

미용식품에 우유, 영양식품에 우유, 단일식품으로 가장 이상적인 식품도 우유이므로 평소에 우유를 마시고 있으면 틀림없다는 인식이 거의 보편화 되어 있다.

아이들의 식품은 오로지 젖인데 많은 어머니들이 유방의 미를 간직하기 위해서 또는 사회활동을 위해서 모유가 부족해서 모유 대신 우유로 아기들을 키우고 있다.

젖먹이에게 우유는 없을 수 없는 식품인 것이다.

미국이나 유럽사람들이 체격이 크고 살결이 희고 좋은 것은 우유를 많이 마시고 있기 때문이란 말이 있다.

우리보다 작아서 왜인이라고 불리던 일본사람들이 오늘날 우리보다 오히려 더 커진 것도 경제성장으로 우유를 마음대로 마시게된 때문이라고 한다.

나라마다 식생활습성이 서로 틀린다고는 하지만 우유를 마시는 점에 있어서는 공통된다고 할 수 있고 우유는 되도록 많이 마시는 것이 좋다는 것도 이제 상식화 되었다.

미국사람들은 한사람이 하루에 평균 6홉 정도의 우유를 마시고 있고 일본에서 직접본 일인테 어느 가정의 할머니와 장성한 아들 그리고 그의 부인(며느리) 둘째아들 네식구가 있었는데 할머니는 60세정도였지만 얼굴의 살결이 곱고 윤기가 흐르고 있었고 아들과 며느리 둘째아들도 활기가 넘쳐 흐르고 있었으며 이웃에서는 펍 건강하고 단란한 가정이란 평을 받고 있었다.

그런 그 할머니는 매일 아침 일어나면 시장바구니를 들고 근처 우유가게에 가서 대개 하루 20병 정도의 우유를 사온다.

네사람분 하루 우유가 20병이라면 한사람이 하루에 우유 5병씩을 마시게 된다.

이 가족들의 활기찬 표정과 피부의 희고 고운 살결의 비결은 이 우유의 섭취에 있었던 것으로 이제 새삼 느껴진다.

옛 서양여인들은 고와지기 위해서 진흙을 몸에 바르고 미용의 마법에 독사가루를 피부에 발랐다는 고사(故事)가 있다.

우유가 먼저 발달한 서양에서는 줄 사치스러운 일이지만 귀족 여인들이 우유로 목욕을 했다

는 말은 잘 알려져 있는 바이다.

우유목욕을 자주 하면 살결이 예쁘게 됨은 틀림없는 일이다.

62년 일본에 미용연구차 갔을때 세계적으로 유명한 미용연구가 山野愛子여사의 안내로 부사산 산록에 위치한 마운팅호텔에 갔었는데 여성들 진신 피부미용을 위하여 그때 그곳엔 터어키탕, 진흙탕(독일에서 가져온 진흙) 약물탕, 그리고 우유탕도 끼어 있었다.

우유목욕이 옛부터 전해 내려 왔지만 직접 우유목욕을 하여보기는 처음이었다.

그 무렵 우리는 우유는 겨우 특별한 가정에서나 마셨는데 우유목욕이란 생각조차 못하였기 때문에 약이 오를 정도로 부러웠다.

그러나 얼굴피부 미용에만은 우리도 사용하고 있었다.

얼굴피부미용에 쓰이는 팍크제를 만드는 데는 우유가 그 중요한 성분으로 들어간다.

팍크를 휘설맛사지(얼굴맛사지)와 병용하면 더욱 효과가 있다.

혈액순환이 좋아져서 흡수작용을 왕성하게 하기 때문이다.

그 요령은 맛사지를 한 다음에 맛사지 크림을 말끔히 씻어내고(땀아내고) 서너번 더운 찜수건을 써서 털구멍을 열어놓은 상태에서 팍크를 한다.

팍크를 얼굴위에 흠뻑 바르고 눈과 코구멍에만 바르지 말고 그위에 가제를 씌워놓고 팍크제가 흘러내리지 않게 그대로 뒹다가 20분가량 방치해둔다.

그 다음에 가제를 벗겨내면 팍크제가 가제에 묻어 곱게 떨어진다.

혹 팍크제가 이미 굳어서 뺏뺏할 때에는 그위에 냉수건으로 얼굴의 팍크제에 다시 냉찜을 하듯이 씌워뒹다가 아래 턱부분에서 얼굴 윗쪽으로 서서히 두루말이 말아가듯이 치져올리며 팍크제를 바른 가제 수건을 떼어낸다.

팍크는 일주일에 한번 정도 하는 것이 적당하다.

의출직전에 시작하지 말고 적어도 의출전 한시간반 정도 여유있게 시작하여 시간여유를 두고 하는 것이 화장으로 인해서의 맛사지효과를 더욱 높이고 피부에 부담을 주는 것을 피하는 것이다, 집에서 하기 쉬운 팍크를 소개하자면

첫째, 그을린 얼굴을 회개하는 팍크는 레몬한 개의 즙을 짜서 그곳에 우유가루를 레몬즙에 개어서 크림상태로 만들어 팍크제 두께를 약 3밀리 정도로 얼굴이나 목에 바르고 20분가량 방치해 둔다.

팍크제를 바르는 요령은 앞서 말한바와 같은 쇠뿔뿔 가제를 떼놓고 미지근한 물로 씻어낸다.

그리고 얼굴에 낮에는 화장수만을 쓰고 밤에는 영양크림을 쓰는 것이 좋다.

둘째로 에그팍크에 대해 말하자면 건조한 살결이나 잔주름이 많은 살결에 많이 쓰이는 팍크이다.

계란 한개의 노란자위를 쓰고 분유를 혼합해서 하는데 묽게 크림상태로 만들 때에는 우유 두숟갈을 섞어서 하거나 물을 두숟갈 섞어서 하거나 사용요령은 레몬팍크와 같다.

셋째, 밀크팍크에 대해 말하자면 밀크팍크도 건조한 살결에 더욱 좋고 이것은 보통우유나 또는 분유를 써도 좋다.

우유는 표백작용도 있고 살결을 비로드선과 같이 부드럽게 만들어준다.

밀크팍크요령은 우유를 한컵반 정도 넣고 우유를 탈지면에 적셔서 얼굴전체에 우선 고루 바르고 반정도 남은 우유에 분유를 5그램정도 섞어서 팍크제를 만들어 쓰거나 여기에 밀가루를 약간 넣고 골로 개어서 팍크제를 만들어 쓰기도한다.

넷째로 야채나 파즙팍크, 오이, 도마도, 포도, 사과, 수박, 딸기등을 강판에 갈아서 즙을 내어 그 즙에 분유를 넣어 팍크제를 각각 크림상

태로 만들어서 쓴다.

이때 과즙은 신선한 것을 써야하며 피부가 매우 과민한 사람이 안심하고 사용할 수 있고 역시 살결을 부드럽게 하고 맨들맨들한 정리된 살결로 만들어 준다.

**다섯번째** 벌꿀팍크 벌꿀 6그램에 계란흰자위 반개를 섞어 개고 거기에 분유 6그램 정도 섞어 반죽을 하고 반죽이 되거나 하면 우유나 물을 섞어서 약간 묽게 크림상태로 만들어 쓴다.

**여섯번째** 백분팍크 백분가루를 차순갈 하나에 역시 우유를 섞어서 개고 그곳에 밀가루나 분유를 섞어서 크림상태로 만들어 팍크제로 쓴다.

이것도 역시 피부를 부드럽게 하는데 효과가 있다.

**일곱번째** 마늘팍크 마늘 한조각을 강판에 갈아서 그곳에 큰수저하나의 분유를 넣어 역시 반죽을 해서 팍크로 만든다. 약간 피부가 자극을 받아서 화끈거리는 점도있으나 감기기운이 있어서 살결이 누렇게 떠보이고 얼굴이 화색이 없어 창백한 얼굴에 생기를 주는 효과가 있다.

**여덟번째**, 표박팍크 계란 한개에 오リーブ油 서너방울을 넣고 차순갈하나의 우유를 넣고 밀가루를 섞어서 반죽하면서 시중에서 팔고 있는 3%의 옥시플(과산화수소)을 차순갈 하나정도 넣어서 팍크제를 만들어 사용한다.

즐거운 여름바캉스에서 피부손질을 등한히 해서 가을에 들면서 겹겹이 그을린 자국이 많아서 보기 싫을때 이 팍크를 써서 빨리 회복을 시켜야 한다 그대로 오래 방치해두면 기미가 오래 남게 되어 고통이 되기도 한다.

젊고 늙고 연령의 차에 있어서 그 회복의 시

간이 달라지니까 나이가 든 분은 빨리 손을 써야한다.

**아홉번째** 감자즙팍크 감자를 강판에 갈아서 즙을 내서 시원한 아이스팍크에 넣어 뒀다가 여름 바캉스에서 급작스럽게 피부가 타서 살결이 따거울때 그 감자즙에 분유를 섞어서 묽게 반죽해서 그 따가운 환부나(어깨 등) 얼굴등에 오リーブ油를 한번 얹게 발라서 크림백스로 닦아내고 그 위에 시원한 감자즙 팍크제를 발라두면 따가움이 가라앉고 물집이 생기는 것도 방지한다.

**열번째** 우유와 비슷한 요구르트 맛사지와 팍크, 냉각시킨 요구르트를 사용하면서 맛사지를 한다.

이럴 때에는 맛사지크림을 쓰지않고 요구르트만을 사용해서 손놀림을 한다.

팍크제는 요구르트에 역시 분유나 밀가루와 오リーブ유를 두방울 섞어서 쓴다.

그외에도 우리는 한식을 주로하기 때문에 마늘이 많이 쓰인다.

입안의 마늘 냄새를 제거하는데 여러가지 방법이 있으나 우유를 먹는 방법이 제일이라고 생각 한다.

이상에서 여러각도로 설명한바와 같이 우유는 우리 여성들의 미용과 불가분의 관계에 있다.

우리같은 생활을 하고있는 사이에서도 만약에 곱고 아름다운 여자와 테이트를 할때 입안에서 마늘냄새가 심하게나서 비위를 거슬렀다면 그것 또한 그 여자의 인상이 달라지기도 할것이니 냄새에도 얼굴피부와 같이 여자들은 특히 주의해야 한다고 본다. ■