



# “봄철 피부관리와 우유”

태평양뷰티 아카데미  
강사 최란심

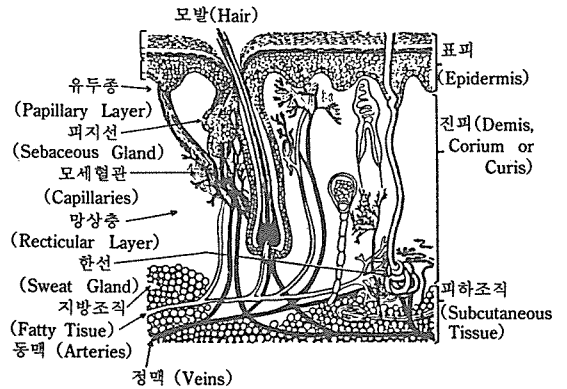
아름다워지고 싶다는 생각은 모든 여성의 바램이며 특히 아름다운 피부를 오랫동안 간직하고 싶다고 생각지 않는 여성은 없을것이다.

그래서 옛부터 많은 여성들은 피부의 손질에 대한 끊임없는 노력을 해왔으며 근래에는 피부미용에 대한 과학적인 분석과 연구가 계속되어져 피부를 좀 더 건강하고, 아름답게 하기위한 피부의 손질방법과 거기에 따르는 화장품, 미용기기등 많은 발전을 하고 있으며 앞으로 이 분야는 더욱더 발전하여 많은 여성들의 기대에 충족해 주리라 생각한다.

우리의 피부는 신체의 가장 큰 기관이며 기능을 이행하기 때문에 피부에 대한 지식을 가지면서 거기에 따르는 영양공급과 피부손질을 병행한다면 훨씬 효과적인 아름다움의 결과를 볼 것이다.

우리의 피부를 해부하여 그 단면을 보면 표피(Epidermis), 진피(Dermis), 피하조직(Subcutaneous Tissue)의 3층으로 구성되어 있다.

표피(Epidermis)는 피부의 가장 외곽층으로 신체를 덮어주는 보호막의 역할을 하며, 진피(Dermis)는 혈관, 임파관, 땀을 내는 땀샘(Sweat Gland), 피지(Sebum) 즉, 기름을 분비하는 피지선(Sebaceous Gland), 털이 심어져 있는 모낭이 있으며, 여기에서 피부의 탄력을 유지시켜주는 교원섬유(Collagen Fibers)와 탄력섬유(Elastin Fibers)가 그물모양으로 짜여져 있으며, 그 마지막에는 피하 지방조직이 모



피부의 구조

여있는 피하조직의 3층으로 구성되어 있다.

이 3가지 층중에서도 우리의 일상생활에서 가장 많은 관계와 영향을 미치는 층은 진피층이다.

특히 이 진피층에 있는 피지선에서 분비되는 피지의 양에 의해 지성, 중성, 건성피부로 측정하게 되며 이 피지선의 활동에 의해 피부의 문제가 일어나기도 한다.

우리들의 피부가 노화현상이 일어나게 되는 시기는 사람의 환경, 영양상태등에 따라 조금씩의 차이가 나지만 보통 24, 25세를 전후하여 피부의 노화현상이 시작된다.

이 피부의 노화현상이 일어나기 시작할때 부터는 피부손질을 게을리 하지 말아야 하며 특히 피부건강을 위한 영양에서도 소홀히 해서는 안된다.

피부의 아름다움은 피부가 건강하므로서 이루어지는 것인데 많은 여성들은 피부를 손질만 하고 영양같은 근본적인 문제는 잊어버린다거나 소홀하게 생각하는 여성들이 많다.

우리들의 피부는 매일 끊임없는 세포 분열을 하면서 새로운 세포를 만들고 있는데 이 세포의 구성분은 케라틴(Keratin)으로서 단백질로 구성되어있다.

즉 피부의 대부분은 단백질로 구성 되어 있기 때문에 인체의 건강에서 뿐만 아니라 피부를 건강하고 아름답게 하기 위해서도 먹는 음식물로서 단백질이 필요하다는 것은 두말할 나위도 없다.

단백질중 특히 동물성단백질은 대단히 중요하다. 동물성단백질이 부족하게 되면 표피중 제일 아래층에 있는 기저층에서는 새로운 세포가 만들어지면서 윗층으로 올라 오며, 윗층의 죽은세포는 자연적으로 떨어져 나가는 각화현상(Keratinization)이 이루어 지는데 피부의 이러한 각화(Keratinization)가 잘 이루어 지지 않아 피부가 거칠어진다.

최근의 많은 여성들이 몸매를 아름답게 하려고 다이어트를 하며, 피부를 아름답게 한다고 해서 지나치게 과일과 야채만 먹는 경향이 많은데 오히려 이런 편협된 영양섭취가 오히려 피부를 탄력이 없고 윤기가 없는 피부로 만들어 버린다.

모든 영양소를 골고루 섭취하는 것이 피부건강에도 좋을 뿐더러 아울러 피부의 아름다움을 유지하는데도 반드시 필요한 일이다.

일반적으로 미용에서 뿐만 아니라 인체에서도 꼭 필요한 영양소가 있는데 그중 8종의 필수아미노산이 필요하며 이것이 부족할때에는 영양장애 현상이 일어나며 심한 영양 장애시에는 피부에서도 비영양

성피부(Atrophia Skin)라 분류하여 피부를 건강하게 되돌리기까지는 많은 시간과 노력이 걸릴때가 많다.

이 필수아미노산에서는 단백질 특히 동물성단백질에 풍부하다.

일반적으로 우리들은 우유를 완전 식품이라 말한다.

이는 우유속에는 우리 인체나 피부의 영양소에 꼭 필요한 동물성단백질이 풍부하며 동시에 무기질, 칼슘, 비타민, A, C, D등이 포함되어 있기 때문에 매일 한잔의 우유는 우리의 피부에서 뿐만 아니라 우리의 건강에도 훌륭한 영양소원이 된다.

옛부터 역사적으로 널리 알려진 미인(美人)을 우유로 목욕을 한다던가, 또는 여러가지 섞음으로 해서 미용재료로 많이 사용해서 피부손질을 하는 등, 우유를 피부 미용에 많이 사용하였던 것을 볼수가 있다.

최근에는 일부 여성들도 우유로 목욕을 하는것이 피부에 대단히 좋다고 말하는 이들이 있지만 이러한 방법은 비용이 많이 들 뿐만 아니라 매일 사용할수가 없으며, 또한 피부의 역할은 흡수작용 보다는 배설작용의 기능이 더 강하기 때문에 오히려 매일 우유를 한잔씩 마시는 것이 피부미용에 훨씬 더 큰 효과를 보게 된다.

그러기 때문에 외적으로는 피부의 손질을 하면서 내적으로는 충분한 영양섭취를 꾸준히 병행해 나간다면 항상 건강하고 아름다운 피부를 유지할수 있게 될것이다.

또한 피부의 기능은 계절에 따라 변화하기 때문에 계절에 따른 피부의 손질을 하는 것도 매우 중요하다.

봄은 날씨가 따뜻해 지면서 겨울동안 위축되었던 피부의 기능이 서서히 활동을 하여 피지선에서 분비되는 피지와 땀의 분비가 서서히 많아지게 되며 피부의 신진대사가 활발해져 체내의 노폐물이 피부의 표면으로 분출되며 또한 피지선의 활동에 의한 피지의 분비량이 많아져 피부의 트러블이나 여드름이 생기기 쉬운 계절이다.

그래서 피부의 상태는 거칠어 지고 피지 분비량

이 많아져 얼굴이 번들거리며 더러워 지기가 쉽다.

또한 봄은 건조한 바람이 부는 계절이다.

건조한 바람은 피부를 건조하게 만들며 따라서 피부상태가 거칠어지며, 각질(角質)이 생기기 쉬우며, 또한 겨울철의 약해졌던 자외선이 강해지면서 잠깐의외출에도 피부가 검게 그을려 기미나 주근깨의 색깔이 짙어지기도 한다.

이런 여러가지의 영향으로 인해 봄철의 계절에 따르는 피부손질을 해주어야 하겠다.

### 봄철의 효과적인 손질방법

#### ① 세안

피부상태는 청결해야만 미용효과가 배가 될수 있다.

대기중의 먼지, 피부의 노폐물, Make up 찌꺼기 등의 모공속에 쌓이지 않도록 이중세안을 한다.

먼저 크린싱크림이나 크린싱로션으로 부드럽게 닦아낸후 탈지력이 약한 세제로 물세안을 한다.

이때 물은 미지근한 물에 충분한 비누거품을 넣어 씻는다.

② 세안후 화장수를 거즈나 탈지면에 묻혀 가볍게 두드리듯 발라준다.

#### ③ 마사지를 한다

마사지를 하면 피부의 혈액순환이 좋아져서 피부 세포에 산소와 영양고급이 이루어지기 때문에 피부의 신진대사가 원활하게 이루어지므로, 마사지를 하되 너무 손에 힘을 주지 않고 부드럽게 하며 마사지를 다한 후에는 뜨겁지 않은 타올로 온습포를 해준다.

따뜻한 온습포를 사용하는 이유는 젖은 타올의 수분에 의해 피부의 각층(角層)을 부드럽게 할뿐 아니라 따뜻한 열로 인해 모공을 열리게 해서 그 후에 사용하는 화장품을 피부에 잘 스며들게 하는 작용을 해 주기 때문이다.

④ 건조한 바람으로 인해 피부가 수분을 상실하기 쉬운 계절이므로 피부에 적절한 수분공급과 보습효과를 높혀주어야 하므로 천연보습제(N·M·F)가 함유된 화장품을 사용하며 특히 각질(角質)이

심하고 건조한 부위에는 앳센스를 이용한 마스크를 해 주며, 잔주름이 가장 잘생기기 쉬운 눈가의 주름을 예방하기 위해 반드시 아이크림을 발라준다.

⑤ 강한 자외선으로 인해 피부가 타기쉬운 계절이므로 미백효과를 줄수 있는 팩을 1주일에 2~3회 정도 실시해 준다.

팩은 일반적으로 화장품으로 만들어져 있는 것을 사용하든가 또는 신선한 과일이나 야채를 사용해서 만드는 천연팩을 이용해도 좋다.

특히 미백청정효과가 있는 오이팩이나 딸기, 레몬 등으로 팩을 만들어서 사용하는 것이 좋은데 먼저 오이팩을 만드는 방법은 깨끗이 씻은 오이를 강판에 갈아 밀가루 1ts, 레몬즙2~3방울을 잘 섞은 다음 얼굴전체에 퍼바른 다음 20분 정도 지난후 물로 깨끗이 씻어 낸다.

자연팩을 해 준 후에는 반드시 팩의 재료가 얼굴에 남아 있지 않게 깨끗이 씻어내야 한다.

미백의 효과를 위한 팩외에 피부가 너무 건조하여 거칠거나 영양이 필요한 얼굴에는 계란노른자, 우유, 꿀을 섞되 너무 무르지않게 하여 팩을 만든후 사용한다.

⑥ 외출시에는 반드시 자외선 차단제가 포함된 크림을 사용해 태양노출로 인한 피부의 과다한 색소형성을 방지 해 주어야 하며 피부가 자외선으로부터 받는 나쁜 영향을 최소화 시켜야 한다.

자외선은 피부를 노화시키는 가장 직접적인 요인을 주며 피부에 여러가지 나쁜 영향을 미치는 작용을 하기 때문에 자외선이 차츰 강해지기 시작하는 봄부터 자외선으로 부터 피부를 보호해 주어야 하며 자외선차단지수(SPF)15정도의 화장품을 사용해 준다.

