

# 우유로 가꾸는 아름다움



이 순 희

〈한독피부미용학원장〉

바쁘게 사는 현대인인 우리는 어쩌다 보면 개나리가 만발했는지 진달래가 벌써 지고 있는지 느낄 사이도 없이 봄을 보내게 된다.

어렸던 지난 날의 하루는 지리하고 길었다고 생각이 되는 데 이 시대는 한 주일도 하루같이 느껴진다.

요즈음은 60대를 할머니, 할아버지라 부르기 어색할 정도로 평균 수명뿐 아니라 외모도 젊음을 오래 간직하는 분들이 많으니 어쩌면 점점 가속도가 붙은듯 빠르게 지나는 시간에 대한 보상이라고 생각해 볼까?

옛날 여인들은 화장품이나 질이 좋은 영양식이 부족하여 4대에도 노인처럼 느껴지도록 빨리 노화가 되었던 것이 아닐까 생각된다. 국민학교때 교과서에 나왔던 할미꽃전설은 어린 나에게 이해하기 어려운

부분이 있었다. 시집보낸딸을 찾아 가던 허리 굽은 할머니가 딸의 집이 보이는 언덕에서 시집간 딸아기를 부르다 딸네 집에 이르지도 못하고 돌아가시고 봄철에 그 자리에 할머니의 뉘이 할미꽃이 되어 피어 났다는 부분이 의아했다. 할머니의 연세는 많아야 60대 중반이 아니었을까?

완전식품인 우유가 없던 시절이어서 여인들에게 골다공증이라든가 그 외에 조기노화현상이 빨리 나타난 것으로 생각되기도 한다.

요즈음은 우유를 즐겨 마시는 여성들에게 또 기쁜 일이 있다. 저지방우유의 공급이 눈에 띄게 늘어난 것이 그 이유이다. 갈증이 날 때에 저지방



피부는 내적으로 가꾸는 것과 외적으로 가꾸는 것 모두 중요하다. 피부는 관리하기에 따라서 같은 나이의 여성들을 10~15세 이상 차이가 나게 하기도 한다.

우유 한잔을 마시면 온몸의 구석구석이 시원해지며 피부에 물기가 스며드는 듯 상쾌해진다.

미용은 내적으로 가꾸는 것과 외적으로 가꾸는 것 모두 중요하다.

내적으로 가꾸는 것은 다양하여 일반 건강관리와 같은 면에서 보는 것이 좋겠다. 삶에 대한 긍정적인 태도, 희망, 사랑하는 마음 등 심리적인 것과 올바른 식생활, 규칙적인 생활, 적당한 운동 등 생리적인 것들이 젊음을 오래 유지하게 돕고 아름답고 건강한 피부를 간직하게 할 것이다.

하루 6잔이상의 생수나 신선한 우유, 과일쥬스 등의 수분과 비타민을 섭취하는 것도 피부미용가들이 원하는 미용법이다.

갈증을 느끼기 전에 미리 적당한량의 수분을 섭취하는 것이 갈증이 난 후에 많은 물을 마시는 것보다 미용면에 효과가 있다. 땀을 많이 흘린 후에는 몸에 수분이 부족하여 갈증이 나게 되는 데 이때 피부가 요구하는 수분의 양은 근육이

필요로 하는 수분의 양보다 5배가 많다고 한다.

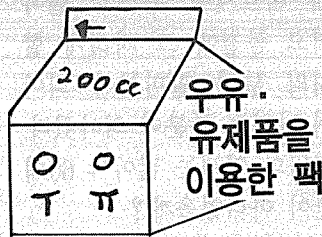
따라서 목욕을 하기 전, 사우나를 하기 전, 운동을 하기 전에 미리 적당히 물을 마시는 것이 갈증예방에 좋다.

나는 목욕을 가기 전에 꼭 냉장고에서 우유를 한 팩 가지고 가서 미리 천천히 마시는

습관이 있다. 사우나를 하고 나서도 갈증을 느낀 적이 없다.

내적인 조건이 충족되어 여러분의 몸이 건강하다면 이제는 피부의 젊음은 어떤가 관심을 가지는 것이 좋을 것이다. 연령과 피부의 노화는 비례하여 나간다고 할 수가 없다.

같은 조건을 가진 두사람이 있다고 하자. 같은 연령에 피부상태도 거의 같은 나이로 보인다고 가정하고 이 두사람이 피부관리만을 달리 했다고 하면 10년 후에는 어떻게 보일까?



풍부하고 스테아린, 팔리틴, 올레인 등이 함유되어 피부를 윤기있게 한다.

약간의 레몬즙을 첨가하므로 팩이 약산성을 띄게 되며 건조, 거칠고 피로한 피부에 좋다.

#### ◆버터크림

- 재료: 버터 1컵  
영양크림 1컵  
레몬즙 몇방울
- 준비: 체온 정도의 열에서 버터를 짓는다. 나머지를 함께 넣고 꿀처럼 되도록 고루 저어 바르기 좋은 상태로 만든다.
- 사용효과: 깨끗이 세수를 한 얼굴과 목에 붓고 고루 펴 바른다. 버터는 이상적인 보습제라고 할 수 있다. 화학적으로는 W/O에밀션의 상태이다. 비타민A가

#### ◆요구르트 크림

- 재료: 플레인 요구르트 1컵  
영양크림 1컵
- 준비: 요구르트 제조기가 있으면 직접 만들어 사용하면 편리하다. 건강을 위하여 요구르트를 먹으면서 약간은 미용에 사용하는 것이 재미를 더해 준다.
- 중균은 약국에서 구입하면 된다.
- 작은 약국에서 구입하면 된다.
- 작은 그릇에 두가지 재료를 넣고 잘저어 바르기 좋게 섞는다.

블란서에 파요라는 화장품이 있다. Dr. 파요는 유명한 발레리나의 피부를 돌보게 되었는데 이 발레리나는 아주 젊은 몸매와 건강을 유지하고 있었다.

그러나 피부는 연령에 비하여 노화가 심해 실제 나이보다 십여세는 더 들어보였다. 피부과 의사인 Dr.파요는 이 발레리나의 피부관리에 관심을 갖게 되었고 후에는 화장품을 생산하게 되어 이 제품이 여성들의 호응을 얻게 되었다.

피부는 관리하기에 따라서

같은 나이의 여성들을 10~15세이상 차이가 나게 하기도 한다.

피부관리는 요즈음은 여성들만의 전유물이 아니다. 최근 정계에 발을 들여 놓은 재벌 총수님의 얼굴을 보면 전에 화면에서 보였을 때보다 피부가 깨끗해져 있어 더 젊어 보인다. 물론 전문의의 치료로 노화반점들을 없앴겠지만 젊어서부터 간단한 관리만 해주면 미리 예방 할 수도 있는 것이다.

50대정도의 남성들의 얼굴이 누렇게 반점들이 여기저기

보인다면 아마 대인관계에도 마이너스요인으로 작용 할 수 있다. 건강한 몸에도 맑고 깨끗한 피부는 사람을 귀티나게 한다.

## 피부관리의 ABC

피부손질은 바쁜시간 중에도 틈을 내어 할 수 있도록 간편하고 합리적이어야 한다. 피곤한 저녁시간에 20분이상이 걸리는 손질이라면 아마 그냥 자버리게 될 것이다. 따라서 일상 손질은 5~10분정도에 끝내도록 하고 제품도 꼭 필요한 것만 구입하여 사용하

• **사용효과**: 천연요구르트는 피부보호막 안정효과가 크다. 피부의 보호력이 약한 여드름이 잘 나는 피부, 지성피부, 모공이 큰 피부에 매일 사용해도 좋은 미용팩이다. 피부를 청결하고 신선하게 한다.

### ◆우유가루필링

- **재료**: 밀가루            한샷술  
          오트밀가루        2샷술  
          살구씨가루        2샷술  
          우유가루            1.5샷술
- **준비**: 네가지 재료를 고루 섞은 후 더운 물을 조금씩 넣어가며 죽이 되게 짓는다.
- **사용효과**: 깨끗이 세수를 한 후에 준비된 팩을 얼굴과 목에 붓고 고루 바른다. 약 30분쯤 지나면 마르게 되는데 대야에 더

운물을 받아 놓고 손에 물을 적서가며 부드럽게 문지른다.

지성피부나 여드름이 잘 나는 피부에 좋은 디프클린싱(deep cleansing)방법이다.

모공을 깨끗이 해 주고 혈액순환이 잘 되게 하며 떨어져 나가야 될 노화 각질을 제거하여 피부를 깨끗하고 윤기있게 해 준다.

### ◆우유, 오트밀세안제

- **재료**: 오트밀가루    한수저  
          우유                적당량
- **준비**: 오트밀은 식품점에서 구입한다. 분쇄기에 가루가 되도록 뺀다. 오트밀가루에 우유를 조금씩 넣어가며 저어죽이 되게 갠다.
- **사용효과**: 화장을 하지 않은 날에 세안제로 사용할 수 있다.

얼굴에 바르고 부드럽게 문지른다. 오트밀이나 우유는 피부자극이 없는 팩성분이기도 하다. 자극된 피부, 민감한 피부에 진정팩으로 쓰이기도 한다.

### ◆요구르트팩

- **재료**: 요구르트        한수저  
          밀가루                한수저
- **준비**: 역시 플레인요구르트를 사용한다. 두가지 재료를 그릇에 잘 섞어 죽이 되게 한다. 만일 너무 걸쭉하면 물이나 우유를 약간 넣어 바르기 좋게 한다.
- **사용효과**: 깨끗이 세안한 후에 얼굴과 목에 팩을 고루 바른다. 30분 후에 마르면 미지근한 물로 문지러가며 닦아낸다. 요구르트는 특히 지성피부 모공이 큰 피부, 여드름이 잘나는 피부에 좋다.



도록 한다.

필수적인 기초손질제품은 자신의 피부타입에 맞는 세안제, 스킨로션, 낮크림(데이크림), 밤크림(나이트 크림)들이다.

손질의 단계는 세안, 스킨로션, 크림 바르기의 세부분으로 나눈다.

1) 세안—올바른 세안이 피부관리의 50%정도의 비중을 차지 한다.

세안은 단순히 더러움과 화장만 닦아내는 것이라고 할 수는 없다.

피부표면은 수분이 적당히 유지되도록 하면서 평균이 쉽게 번식하지 못하도록 산성보호막으로 덮여 있다. 건강한 피부는 적당한 윤기를 내며 촉촉하고 부드럽다. 피부표면의 약산성(약PH5.5정도)의 산성물질을 때로는 피부지방막,

산성지방막등으로 부르기도 한다.

질이 좋은 세안제는 더러움이나 화장은 깨끗이 닦아 내면서 피부표면의 보호성분은 되도록 파괴하지 않는 것이라 할 수 있다.

알칼리성의 강한 비누로 세수하거나 광물성기름이 주성분인 클린싱크림으로 얼굴을 닦아내면 피부에 필요한 성분이나 기름기를 너무 빼앗길 우려가 있다.

물에 잘 닦이는 질이 좋은 클린싱크림이나 클린싱밀크 또는 산성세안제를 사용하면 세수하고 난 후에 피부가 당기거나 조이지 않고 촉촉하며 부드럽다.

세수물은 미지근한 정도가 좋으며 마무리 헹굼은 찬물이 좋다.

올바른 방법으로 깨끗하게 세안하는 것은 피부미용의 첫걸음이다.

2)화장수의 사용—보통 스

킨 로션(Skinlotion)이라고 부른다. 쓰임에 따라 토닉 로션, 스킨 후레쉬너, 아스트린젠트 로션, 유연 화장수등으로 부르기도 한다.

스킨로션은 자신의 피부타입에 맞는것 한가지를 선택하면 된다.

예를 들면 모공이 크고 지성피부에는 아스트린젠트 로션을, 건성피부에는 알콜이 함유되지 않은 보습효과의 스킨로션을 사용한다.

세수를 하고 물기를 닦아 낸 후 수분이 촉촉하게 남아 있을 때 스킨 로션을 바른다. 바르는 방법은 다음과 같다. 화장솜을 찬물에 적셔 꼭 짠다.

스킨로션을 다시 적셔 얼굴과 목을 닦아 내듯이 바른다.

화장수는 피부에 남아 있는 세안제의 찌꺼기를 닦아 주며 피부표면의 산성보호막성분이 빨리 재생되는 것을 도와준다.

스킨로션은 대개가 피부보호막의 산도와 비슷한 약산성

*팩의 재료는 쉽게 구할 수 있으며 영양이 풍부해야 한다. 냉장고에 거의 우유, 계란이 있으며 밀가루는 어느집에나 있을 것이다. 이런 것들이 훌륭한 미용재료가 된다.*

이다.

특히 알칼리성 비누로 세수를 한 다음에는 스킨로션을 충분히 빨라주는 것이 좋다.

3) 크림-크림은 크게 구분하면 낮에 바르는 데이크림과 밤에 바르는 나이트크림이 있다.

낮에 바르는 크림은 메이크업 베이스크림(Makeup base cream), 보호크림, 영양밀크등이 있으며 이들은 햇빛이나 외부환경으로부터 피부를 보호해 주는 역할을 한다. 낮에 바르는 크림은 대개 바탕성분이 물이므로 바르고 난 후 상쾌하고 끈적임이 없다.

낮크림은 자외선이나 공해, 먼지등으로부터 피부를 보호하므로 화장을 하기 전에 얇게 펴 바른다.

밤에 바르는 크림은 대개 영양크림이라고 부른다. 재생크림, 비타민크림, 플라센타크림등 작용과 함유성분에 따라 이름이 다양하다.

크림도 피부타입에 따라 선택한다.

지성피부용, 붉은피부용, 노화된 피부용 등이 있다. 여드름이 잘 나는 피부는 여드름부위에만 바르는 특수크림을 사용한다.

### 미용팩

일상손질 이외에 한 주일에

우유처럼 여성들에게 애용되는 미용재료는 없다. 목욕을 한 후에 마지막으로 우유를 약간 손바닥에 부어 온몸을 맛사지하듯 문지르고 행구면 피부가 매끈하고 윤기가 난다.

한 두번 팩을 해주면 미용효과가 크다.

마사지에 못지않게 팩은 피부를 윤기있고 부드럽게 한다.

팩의 재료는 쉽게 구할 수 있으며 영양이 풍부한 것으로 한다.

냉장고에 거의 우유, 계란이 있으며 밀가루는 어느집에나 떨어지는 경우가 적다. 이런 것들이 훌륭한 미용재료가 된다.

우유에서 만들어지는 몇가지 성분들은 화장품의 원료로도 쓰인다.

팩을 소개하기 전에 우선 몇가지 미용 성분을 알아 본다.

유산(lactic acid)-시럽같은 무색액체로 크림, 스킨로션에 첨가한다. 각질을 부드럽게 하며 피부자극이 없다. 우리 피부에 자연성분으로 있어 피부의 수분함유능력을 돕는다. 기타 유산의 유도체들도 피부를 부드럽게 하는 데 사용되는 것도 있고 또 파마제의 성분으로 쓰이는 것도 있다.

락토제(유당)-우유의 지방과 단백질에서 얻는다. 미용제,

목욕제에 사용된다.

우리가 만들어 볼 수 있는 팩의 재료중 우유와 관련된 것들은 버터, 요구르트, 탈지분유, 우유, 전지분유등이 있다.

피부를 아름답게 하는 팩을 만드는 방법은 별표와 같다.

### 맺는말

우유처럼 여성들에게 애용되는 미용재료는 없다. 목욕을 한 후에 마지막으로 우유를 약간 손바닥에 부어 온몸을 맛사지하듯 문지르고 미지근한 물로 한번 행구면 피부가 매끈하고 윤기가 난다. 우유는 영양제일 뿐 아니라 피부자극이 없는 세정제이기도 하다.

피부미용은 질이 좋고 값이 싸고 준비하기에 편리한 재료를 선택하여 부담없이 규칙적으로 실시하는 것이 좋다.

