

일상생활에서의 환절기 피부관리



수원여자대학교 교수
김봉인

Skin Care in Daily Life

피부관리는 그날 그날의 피부가 느끼는 피곤의 정도, 기분상태 등에 따라 적절한 케어로 관리해야 할 것이다.

환절기, 가장 많이 관심을 가지고 있는 관리는 보습관리일 것이다. 건조해지는 피부를 막을 수 있는 방법인 없을까? 고민하는 사람들이 많을 것이다.

사계절이 뚜렷한 우리 나라는 한랭건조의 기후여서 대기중의 수분이 30%이하이며 차갑고 강한 바람으로 인하여 피부가 가지고 있는 수분을 대기중으로 빨리 빼앗겨 피부를 건조하게 만들기 쉽다. 피부가 건조해지면서 피부가 붉어지고 가려움증을 동반하고 예민하게 되며 각질이 들떠 화장이 잘 받지 않는다. 또한 피부가 건조해질수록 잔주름이 많이 생성되고 피부가 늘어져 노화를 부추기며 알레르기피부와 아토피성피부는 이에 더욱 더 심각한 증상을 보이게 된다.

피부가 건조해진다고 해서 단순히 외부적으로 보습만 해준다고 해결되는 문제는 절대 아니라고 할 수 있다. 우리 몸을 구성하고 있는 세포는 하나하나 어느 한가지 서로서로 영향을 미치지 않는 것이 없다. 따라서 가장 먼저 표피의 건조되는 원인을 찾아 보습관리를 해주며 신체 내부의 문제가 없는지에 대한 원인을 파악하여 함께 관리가 되어야 할 것이다. 여기에는 신체 내부의 장기의 이상여부와 우리 신체 에너지가 원활하게 소통되는지 경락상의 문제, 근육의 문제, 골격의 문제 등을 파악하여 신체의 한 부분의 증상에 대해 여러 가지 시각으로 접근이 필요하다. 결국은 신체를 하나로 보는 관점이 필요한 것이다.

휴일을 보낸 뒤의 피부 상태는 주중보다는 안전한 상태이나 휴일 나들이를 다녀온 피부라면 오히려 피곤함이 가중될 수 있으며 스킨나

등산으로 따가운 태양에 장시간 노출되어 피부 건조가 심하고 기미, 주근깨 등이 짙어지게 된다. 피부가 당기거나 벅벅거리는 느낌이 드는 것은 수분이 부족하다는 적신호이며 피지분비가 많게 되므로 땀구멍이 커지기 쉽다. 따라서 자극적인 스킨케어보다는 피부를 안정시키고 유연함을 주기 위한 보습관리에 중점을 두어야 한다.

특히, 주말 강한 자외선 아래에서 나들이를 즐겼다면 화이트닝 손질도 잊지 않고 해주는 것이 회고 투명한 피부를 만든다.

야외에 나갈때는 반드시 자외선을 차단하며 귀가해서는 철저한 클렌징을 해야 하는 것을 잊지 말아야 할 것이다.

- ▶ 기미, 주근깨가 짙어지는 것을 예방하려면 자외선 차단제 크림을 항상 외출전 바른 후 화장을 하거나, 화이트닝 파우더에 에센스를 섞어 눈가, 콧등을 특히 세심하게 바른다.
- ▶ 수렴화장수로 패팅하거나 물을 충분히 섭취하면 모공의 노폐물과 피지를 씻어내는 작용을 하므로 모공수축을 위해서도 효과적이다.

주 중 2-3회 정도 마사지를 해주어 피부에 활력을 줄 수 있다. 마사지는 3-5분 근육의 흐름에 따라 중심에서 바깥쪽으로 손놀림을 하되 너무 강하게 문지르지는 말아야 한다.

- ▶ 이마는 아래에서 위로 밀어 올리듯 마사지하고 코 부위는 표정주름이 생기기 쉽고 피지분비가 많으므로 약간 힘을 주어 위, 아래로 문지른다. 입은 구각을 올린다는 기분으로 부드럽게, 볼은 바깥쪽을 향해 나선을 그리듯 스쳐 올리는 기분으로 마사지한다. 눈은 특히 세심한 케어가 필요한 부분으로 눈 머리를 지그시 누른 다음, 눈 주위를 지나 관자놀이를 지압한다.

피로에 지친 피부에는 에센스로 영양공급을 한다. 피부색이 칙칙하고 윤기가 없어 보이거나 얼굴은 물론 온 몸에 쌓인 피부 노폐물을

제거하는 사우나 타임을 갖는 것도 피로회복을 위한 효과적 방법이다. 머리를 맑게 하는 안면 근육운동과 지압법으로 피부 늘어짐도 예방되고 상쾌함도 느낄 수 있을 것이다. 또한, 에센스를 이용한 영양 포인트 손질로 피부에 생기를 준다.

- ▶ 온도가 높은 수증기는 오래된 지방을 녹이며 표피 맨 위층의 죽은 세포를 제거해 준다. 또한 피부의 수분공급을 돕고 혈액 순환을 좋게 하여 피부를 부드럽고 탄력 있게 만들어 주는 사우나로 상쾌감을 느끼게 한다.
- ▶ 목욕후 또는 사우나후에는 피부의 온도는 상승하게 된다. 이때, 에센스 마스크를 통해 피부 깊숙이 영양과 수분을 공급한다. 화장솜에 에센스를 적셔 얼굴에 10-15분 올려놓거나 큰 거즈에 눈과 코, 입 부분만 구멍을 낸 후 에센스에 적셔 마스크를 하면 얼굴 전체에 촉촉하고 탄력있는 손질이 가능하다.
- ▶ 이를 가볍게 물고 얼굴근육을 전체적으로 바깥쪽으로 밀어내듯 눈도 치켜 뜬다. 얼굴 근육을 얼굴 중심으로 집중하여 모은 후, 눈을 조용히 감고 평온한 표정을 짓는다.
- ▶ 눈썹 윗 부분을 지압하여 잔주름을 방지하고 피로를 풀어준다.
- ▶ 입 주위를 눌러 입가의 주름을 예방하고 근육을 쓸어준다.

주 중 1-2회 팩 손질로 피부 노폐물을 제거하고 피부 활력을 주는 특별 손질을 하여 기분 전환을 시킨다. 팩은 피부와 바깥공기와의 접촉을 차단하여 일시적으로 피부 온도를 상승시켜 모공에 낀 더러움이 바깥으로 나와 노폐물과 함께 제거되는 효과가 있다.

- ▶ 팩은 피부온도가 높을 때 모공이 더 쉽게 열리고 팩제도 모공속에 더 빨리 침투한다. 피부 청소 효과를 주는 팩을 하고 난 후는 수렴화장수를 두드리듯 발라주어 피부를 탄력있게 한다.

- ▶ 샤워기의 강한 수압을 이용해 가벼운 샤워를 해준다. 강한 수압은 근육을 자극하여 웨이트프팅의 효과도 주게 된다. 심장과 거리가 먼 발이나 손끝에서부터 시작해 점점 심장쪽으로 원을 그리듯 샤워하는 것이 요령이다. 이때 하루종일 활동을 하게 되는 발바닥을 집중적으로 샤워하면 몸이 차거나 수면을 이루지 못하는 사람에게 좋다.

모발도 피부의 부속기관으로 관리에 소홀히 할 수 없는 한 부분이다. 헤어트리트먼트 요령은 다음과 같다.

- ▶ 손끝에 힘을 넣어 손가락으로 두피를 꼬집듯이 탄력있게 마사지한 다음, 손가락으로 두피를 지압하고 손끝을 빙글빙글 돌리면서 머리 꼭대기까지 고루 마사지한다. 이때 목뒤의 지압점을 양손의 엄지손가락으로 눌러주면 피로와 두통이 사라지고 기분이 맑아진다.
- ▶ 영양이 풍부한 헤어 트리트먼트제를 모발에 듬뿍 바른 후 스팀타월로 머리를 10분 정도 감싸준다. 스팀타월의 온기와 함께 모발 깊숙이 영양이 고루 침투한다.

여유로운 주말을 이용해 천연팩이나 풍성한 거품을 즐길 수 있는 입욕 시간을 갖는 것도 좋은 방법이 된다. 단순히 샤워를 하는 것과 본격적으로 입욕을 하는 것은 그 효과면에서 상당한 차이가 있다. 일단 입욕은 몸을 따뜻하게 하는 온열 효과로 혈액순환을 좋게 한다.

- ▶ 상큼한 향이 느껴지는 거품목욕은 한주일 동안의 피로를 말끔히 씻어주는 효과가 있다.
- ▶ 보디마사지를 하기에 가장 적당한 시기는 입욕후, 손바닥을 피부에 잘 밀착시켜 등근부위는 등글게, 긴 부위는 나선형을 그려 올려주는 요령으로 마사지한다.
- ▶ 팔꿈치, 발꿈치는 청결에 특히 주의할 부분. 거무스름하게 각질이 낀 팔꿈치, 발꿈치는 지저분해 보이고 거칠어보인다. 입욕후 각질이 부드러워졌을 때 경석이나 스폰지를 사용하여 각질 부위를 문지른 후, 보디로션으로 마무리한다.
- ▶ 손은 가장 노출이 심하면서도 가장 관리를 소홀히 하기 쉬운 부분, 충분히 마사지 크림을 바른 후 마사지한다.

