

# 얼굴에 '자연'을 바르자



천연 에센셜 오일과 증류수만 갖춰도 손쉽게 만들 수 있는 천연화장품이 여성들에게 인기가 높다. 사진은 6월17일 열린 2005 티월드 페스티벌의 녹차로션 만들기 시연회.

## 천연화장품 이렇게 만드세요

### 녹차·아로마·여성초 등 이용한 천연화장품 자외선 오존지수 심한 여름 피부보호에 효과

햇살이 따가워지는 여름, 자외선 지수 오존지수 등을 확인하며 여성들이 피부보호에 관심을 기울이는 때다. 최근 불어오기 시작한 천연화장품 만들기는 '피부 웰빙'의 첫 걸음. 내 피부에 맞는 오일을 선택, 스트레스 해소를 위한 아로마 요법과 함께 천연화장품을 만들어 쓰는 자연주의자가 되어 보는 것은 어떨까.

6월 17일 코엑스에서 열린 2005 티월드 페스티벌에서 자연주의(대표 문채영)가 개최한 녹차 로션 만들 체험행사에는 많은 여성들이 몰려 성황을 이뤘다.

시연에 나선 안화자 강사(자연주의는 식물성 오일, 밀랍, 증류수를 섞어 만든 크림에 에센셜 오일과 녹차가루를 첨가한 녹차 로션을

만들었다. 시연을 지켜보고 직접 화장품 만들기 참여한 여성들은 완성된 제품을 손에 발라보고 향을 맡으며 만족해했다.

롯데백화점 문화센터 등에서 천연비누 및 천연화장품 만들기 강사로 활동하고 있는 홍숙련 플라워인 대표는 "천연화장품을 이용하면 피부가 맑고 투명해진다"며 "아로마 요법으로 정신차로도 가능하기 때문에 효능을 알고 나면 더 도움이 된다"고 천연화장품이 지닌 장점을 강조했다.

피부 타입에 따라 아로마 오일, 여성초 등 한방재료, 채소와 과일 등을 사용, 다양한 효능을 가진 화장품을 저렴한 가격으로 만들 수 있다.

글=김지연 기자  
사진=박재원 기자

### 천연화장품 재료 판매 및 강좌하는 곳

구입처	연락처	사이트	강좌
플라워인	(02)776-0924	diyemail.co.kr	천연비누 화장품
자연주의	(0505)562-3300	e-naturalism.com	천연비누 화장품
퓨어메이드	(0505)846-0707	puremade.net	천연비누 화장품
하유연	(031)424-1254	hauyon.net	천연비누 화장품
로얄네이처	(02)522-3445	royal-nature.com	천연비누 제조사 자격증 과정
새로이	(02)833-9904	www.saeoi.com	사이트에 만드는 법 공개
참자연	(031)264-1888	www.cn365.co.kr	사이트에 만드는 법 공개

### 천연스킨 만들기



로즈워터 100g 계량.



담힌 로즈워터에 비타민E 첨가.



글리세린 5g 첨가.



보드카 2g 첨가.



에센셜오일 1ml 계량.



잘 섞은 후 용기에 담기.

### 천연화장품 만들기

#### ■ 건성·지성피부용 스킨

● **재료**-로즈워터 100g, 비타민E 오일 1알, 글리세린 5g, 40도 이상 되는 보드카 2g(건성)·5g(지성), 에센셜 오일(그레이프 프루츠) 1ml  
● **만드는 법**-①로즈워터 100g을 비커에 담아 전자레인지에서 1분 정도 데운다. ②비커에 비타민E 오일 1알을 넣고 녹이면서 50°C까지 식힌다. ③글리세린 5g, 보드카 2g(5g), 에센셜 오일 1ml를 넣고 잘 섞는다. ④머리 소독해 놓은 용기에 담는다.

#### ■ 중성피부용 로션

● **재료**-스윗 아몬드 오일 15g, 호호바 오일 7g, 포도씨 오일 4g, 이멀시파이인 왁스 7g, 증류수 110g, 글리세린 3g, 에센셜 오일 1ml  
● **만드는 법**-①각 오일의 중량을 측정하여 비커에 담는다. ②아몬드, 호호바, 포도씨 오일에 유화제인 이멀시파이인 왁스를 넣고 중탕 또는 전자레인지로 이용하여 녹인다. 온도를 65~70도 정도로 맞춘다. ③다른 비커에 물과 글리세린을 섞어 중탕 또는 전자레인지로 이용 담힌 후 온도를 65~70도로 맞춘다. ④물의 온도가 같아지면 오일이 담긴 비커에 물을 부어 잘 저어준다. ⑤머리 소독해둔 용기에 담는다.

#### ■ 건성피부용 클렌징 크림

● **재료**-코코아 버터 오일 10g, 코코넛 오일 15g, 스위트 아몬드 오일 10g, 이멀시파이인 왁스 9g, 라벤더 티 또는 증류수 80g, 에센셜 오일 1ml  
● **만드는 법**-①저울을 이용 각각의 재료들을 분량대로 정확하게 계량한다. ②오일들을 한 비커에 담아 중탕 또는 전자레인지에서 달궂은 65~70도로 온도를 맞춘다. ③증류수는 다른 용기에 담아 65~70도로 맞춘다. ④크림화 상태(결착한 느낌)가 될 때까지 한쪽방향으로 계속 저어준다. ⑤크림화상태가 되면 에센셜 오일을 넣고 용기에 담는다.

#### ■ 올리브 섰크림

● **재료**-올리브 오일 28g, 밀랍 8g, 증류수 80g, 티타늄디옥사이드(천연광물성분 자외선 차단제) 1/2 작은술  
● **만드는 법**-①올리브 오일과 밀랍을 섞어 끓여오르기 전까지 가열한다. ②증류수와 티타늄디옥사이드를 섞어 끓여오르기 전까지 가열한다. ③②를 ①에 부은 뒤 믹서나 밀폐용기에 넣고 흔들어 잘 섞는다. ④크림화 상태가 되면 용기에 담는다. 건성피부-윳겉 오일

### 천연화장품 만들기·사용 주의점

용기는 사용하기 전에 소독을 알고올로 소독한다. 완성된 화장품은 방부제가 포함되어 있지 않으므로 냉장보관하며 기온적 4개월 이내에 사용한다. 천연재료라고 다 좋은 것은 아니다. 자신의 피부타입에 맞는지 꼭 확인해야 한다. 사용 전 손목이나 팔 안쪽에 발라 알레르기 테스트를 거치고 사용하는 것이 좋다. 그래도 불안하다면 피부타입을 검사받아 본다.

### 피부타입별 좋은 아로마 오일

민감성피부-아보카도 오일  
복합성피부-아보카도 오일, 살구씨 오일  
아토피-달맞이 오일, 호호바 오일  
여름-호호바 오일, 포도씨 오일

<도움말: 플라워인>



김재일 교수의 티베트의학 산책 (21)

## 절기에 맞게 생활해야 건강 유지

신체적 문제뿐만 아니라 마음을 잘못 써서 오는 병도 많다. 오로지 한 가지 일에만 정신이 팔려있었다든가, 돈이나 재산 문제로 속을 태운다든가, 일자리나 일거리를 잃지 않을까 안절부절 못한다든가, 사랑이나 실연으로 심한 가슴앓이를 한다든가, 다른 동료나 이웃에 대한 배려없이 승진이나 자기 잇속에만 목을 맨다든가, 심지어는 나이 들을 아쉬워하여 늙지 않으려고 너무 인달복 달하게 되면 도리어 건강을 해치게 된다. 근혈압 심장병 그리고 불면증 같은 병들의 근원을 파헤쳐보면 바로 그러한 마음의 문제와 맞닿아 있는 경우가 허다하다.

정신을 너무 쓰지 않고 살아도 문제가. 정신을 제대로 쓰지 않고 지내면 알던 것도 까맣게 잊을 수 있다. 독일에서 공부하는 동안 유창하지는 못하지만 그래도 의사소통에는 별다른 지장이 없을 만큼 독일어를 제법 구사할 수 있었는데 지금은 흑시 독일인을 어디서 만나지 않을까 걱정이 될 정도로 입이

서는 사어가 되고 세계 지식계에 들춰처럼 부활하는 티베트어의 아이러니컬한 운명이다.

부적절한 활동이 말하기에 문제를 초래할 수 있다. 큰소리를 계속 질러댄다든가 깔깔거리며 웃거나 노래를 불러대는 경우이다. 교직이나 강단에 종사하는 교육자나 정치인과 연예인같이 입으로 먹고 사는 사람들은 하루 종일 지껄어 목이 쉬는 경우가 다반사다. 매일같이 환자의 호소를 들어주고 같은 말을 되풀이해야 하는 의사도 예외가 아니다. 무엇이든 지나치면 탈인 것이다. 부족하지도 넘치지도 않게 다섯 가지 감각을 잘 활용하고 몸도 적당히 부려먹고 말과 마음을 잘 다스리면 건강은 저절로 지켜지는 것이다.

병의 단계적인 근인(近因)으로 이제 기후적인 계절적 요인들을 살펴보자. 티베트 달력은 음력(陰曆)으로 한 해를 늦겨울 봄 건기(乾期) 여름 습기(濕期) 가을 그리고 초겨울 여섯 절기로 나눈다. 그래서 절기에

## 부적절한 활동 병 초래, 오감 균형있게 활용해야 건기 여름보다 습기여름에 호흡기·관절염 조심

꼭 막혀버렸다. 그도 그럴 것이 의약학 생명과학 그리고 심리학 등 자연과학은 물론 대부분의 인문사회과학 분야에서도 교재며 논문이며 국제회의에 영어 일색이다. 독일어를 써먹을 기회가 없다. 귀국 직후 옷차림이 일화도 많았다. 부지불식간에 '카피(copy)'가 독일식 '코피'로 '팩스(fax)'가 '파스'로 발음되어 무식한 사람으로 오해 받을 뻔한 일들이 있었다. 영어만능 시대에 독일어는 오히려 지미 되는 아련한 느낌을 받았다.

근자에 중국에서 사업을 하는 친구와의 슝슝한 대화가 생각난다. "요즈음 티베트어를 공부하고 있다"는 내 말 끝에 "영어와 중국어만 알면 세계 어디를 가나 무엇을 하나 전혀 불편이 없는 세상인데 왜 티베트어냐?"는 핀잔이었다. 그 친구 이야기로는 요즈음 중국에서는 거의 대부분의 티베트문화인들이 중국어로 번역되어 있어서 중국어만 알면 티베트에서(藏書)든 불서(佛書)든 아무 불편없이 공부할 수 있게 되었다는 것이다. 지금 티베트 땅에는 중국인이 더 많이 살고 있고 머지 않아 티베트어는 곧 사어(死語)가 되어버릴 것이라는 말도 덧붙였다. 본토에

맞게 복장을 잘 갖추어 입고 바른 생활 수칙을 지킬 것을 강조하고 있다. 그렇지 않을 경우 외부 기후 조건으로 몸의 열기가 습기가 지나쳐 우리 몸의 세 기분에너지인 통배 및 맥맥의 내적 균형이 흐트러지게 되어 병이 된다는 것이다.

체질에 따른 각 절기별 취약성과 병의 양태를 살펴보고자 하자. 건기여름은 우리의 오뉴월에 해당하는데 이때의 환경적 성정은 가법고(輕) 건조하여 통의 성질과 같다. 그래서 체질이 통형인 사람이 이 시기에 정신타 스트레스와 함께 영양이 낮은 가법고 거친 음식을 많이 섭취하게 되면 몸안에 통이 쌓이게 된다. 습기여름은 우리의 칠월팔월로 비바람이 잦은 관계로 환경적 성정이 냉(冷)하다. 그래서 통을 더욱 악화시키고 병증을 드러내서 병을 초래하게 된다. 이 시기에 천식과 기관지염 같은 호흡기질환과 관절염이 악화되는 것도 같은 이유에서이다. 가을은 우리의 구시월로 성정이 따뜻하고(溫) 지성(脂性)이다. 그래서 통을 중화시켜 누그러뜨리게 된다.

■ 아주대학교·한국티베트의학원장

불교인들의 만남, 불법 속의 생활 그리고 사랑을 추구하는 **결혼연구원**

안녕하세요  
그동안 불황의 여파로 모두가 어려울 시기에도 불구하고 불자님의 격려로 연구원을 운영해 나갈 수 있었습니다.  
올유년은 모두의 가슴에 꿈과 희망이 함께 할 수 있었으면 합니다 불자님께서 변함없이 이끌어주시는 기원과 격려 더욱 감사드립니다 부처님의 가피로 자비의 기쁨이 크신 선물이 되시길 기원드립니다

날마다 좋은 날이 되소서  
원장 이영숙 함장  
■ 대추, 초, 재운 신원 확실하고 직업 확실한 미혼남녀 환영.  
■ 지방에 계신 불자님은 전화로 연락 바랍니다.  
※ 인생문제 특별상담!!

위치안내  
1호선 영등포역 3번출구 신세계 백화점 맞은편 금강약국 200m지점  
※ 전화 상담 후 방문약속

현대결혼연구원에서 좋은 느낌, 좋은 인연을 만나시기 바랍니다

원장 이영숙 (법명: 無生子)  
사무실: 02)2677-5442  
소연규원: 032)345-5411  
휴대폰: 011)288-2944

**현대결혼연구원**

**고(古)건물 수리전문**

드잡이 전문, 건물방향바꿈, 건물멀리옮김

● 건물 넘어간집 바로 잡음  
● 석가래 기둥 등 썩은곳 교체  
● 신축 및 기와 등 한옥 전문 (문화재 등록인 다수 보유)

(주)고도건축 대표 주영동  
대구광역시 동구 각산동 389-2 성지아파트 3동202호  
연락처: 053)964-0858  
휴대폰: 011-804-1748

**승복법복판매안내**

확실한 품질·만족할 가격

1. 고급 모직(울세탁) 적삼, 바지 150,000 ~ 180,000 동방바지 190,000 ~ 210,000 두루막 140,000 ~ 170,000
2. 무명(역물, 손염색) 적삼, 바지 180,000 동방, 바지 220,000 두루막 170,000
3. 마(국내산 역물 염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
4. 면·폴 안해도 됨(역물 염색) 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
5. 울·모시론 적삼, 바지 150,000 동방, 바지 190,000 두루막 140,000
6. 장삼 고급모직 220,000 ~ 250,000
7. 가사 대가사 150,000 ~ 200,000 반가사 70,000 ~ 100,000
8. 신도용 조끼·바지(모직 활동 역물염색)

■ 시원한 차이나 남방, 오지, 결망, 손가방 준비되어있습니다.  
전화주시면 상세하게 알려드리겠습니다.  
(지역판매점 모집)

34년 전통의 승복 전문 업체 원방각  
아름승복 전시장: 053-256-0108  
공 장: 053-425-4449  
휴대폰: 016-597-4449 019-438-0108

주소: 대구광역시 중구 동인 3가 88번지 (동삼아파트 주차장 내)

**"새는 지붕" 때문에 고민하십니까?**

지붕계량을 해야하는데 돈이 걱정되십니까?  
A 가장 싸게 시공해 드립니다  
자! 이제 칼라강판으로 해결하세요!!

최신 기와강판, 스테트형강판 슬라브, 사찰, 교회, 창고, 공장, 가정집(전문시공)  
가장 저렴한 가격에 제일 튼튼하고 예쁘게 단 하루만에 공사완료! (전국 어디서나 출장시공해 드립니다)  
전국무료전화 080-011-8504 (비포공사)

서울: 011-379-0667  
강원도: 010-3044-9708  
경기도: 019-690-4018  
충청도: 011-327-7697  
경상도: 010-9697-8580  
전라도: 011-368-0667

**조은칼라지붕공사**