

가을철 센스있는 화장법, 옷차림

법회에 가는 날이면 진성화 보살(조계사 합창단 제무)은 고민에 빠진다. 평소처럼 화장해도 될지, 향수는 뿌려도 될지, 옷은 어떻게 입을지 등 의문은 끝이 없다. 불자 스타일리스트 김경숙씨에게 절에 갈 때의 기본 옷차림과 화장법을 배워보자.

■ 절에 갈 때의 메이크업과 코디는

절에 갈 때는 자연스럽게 메이크업을 하는 것이 중요하다. 의상은 가능한 법복이 좋으나 그렇지 못할 경우에는 따로 챙겨가서 같이입는다.

피부색 화장에 머리는 단정하게

메이크업



△파운데이션-메이크업베이스를 바른 후 피부색과 비슷한 리퀴드파운데이션이나 크림파운데이션을 펴 바른다. △파우더-피부색과 비슷한 색을 선택해 얼굴에 전체적으로 골고루 살짝 뿌린다. △눈 화장-의상색상에 맞춰 하얀 아이섀도 색상은 파스텔 색상으로 연한 브라운색이나 옅은 보라색으로 선택하면 좋다. △눈썹-머리색상과 동일한 색상으로 옅은 회색이나 갈색 연필로 그린 후 번짐을 방지하기 위해 아이섀도도 다시 한번 그려 마무리한다. △입술-입술 색과 비슷한 색상의 립 라이너로 윤곽

가을 색깔나는 이야기

을 그려준 후 살구색이나 옅은 핑크색 립스틱을 바른다. 립 그로스를 덧발라 입술의 촉촉함을 살린다. △볼-브라운색+옅은 핑크색으로 볼의 가장자리 부분에 가볍게 펴 바른다.

머리와 의상

△머리는 단정하게 핀으로 고정하거나 묶는다. △짧은 차마, 반바지 차림은 꼭 피한다. △염주, 다포, 손수건 등은 꼭 챙긴다.

■ 가을 피부 관리법

팩 등으로 각질 제거, 탄력 유지

피부 표피세포의 생사 주기는 28일~30일, 피부를 꾸준히 관리하면 희고 건강한 피부를 만들 수 있다. 두터워진 각질을 그대로 놔두면 피부가 거칠고 탁해진다. 주2회 정도 팩으로 손질하면 탄력 회복에 큰 도움이 된다.



스타일리스트 김경숙씨(왼쪽)가 진성화 보살에게 절에 갈 때 어울리는 화장을 해 주고 있다.

피부 관리

△세안-스크림이 함유된 폼클렌징크림을 사용해 각질 제거, 세포의 신진대사 촉진. △스킨-수분·보습 성분 △마사지-혈액·림프 순환을 촉진, 영양물이나 산소 공급을 원활하게 한다. △습포-팩을 하기 전 모공을 열어준다. △팩(건성 피부) 아몬드팩-불포화지방산이 풍부해서 피부를 부드럽고 윤기 있게 해준다. 생 아몬드 간 것 1큰술, 달걀노른자 1개, 레몬즙 조금, 살구씨팩-거친 각질을 제거해 피부를 맑고 윤기가 돌게 만든다. 살구씨 가루 1큰술, 달걀노른자 1개, 꿀 1작은술, 물 조금. △팩(여드름&지성 피부) 당근팩-여드름·상처를 아물게 한다. 비타민B군, 카로틴 등 함유. 당근 간 것 2큰술, 오일파우더 1큰술, 미지근한 물 조금. 팩은 20~30분 후에 떼어낸다. △기초화장-스킨로션, 로션, 아스트린트, △아이크림-눈 주위에 바른다. △영양크림-얼굴전체와 목부분

■ 내 피부색에 어울리는 컬러 찾는 법

나를 돋보이게 하는 컬러는 어떤 것일까. 피부 색상에 따라 봄 여름 가을 겨울 4가지 피부타입으로 구분한다.

피부 컬러를 확인하고 거기에 맞는 색조 화장을 하면 나에게 어울리는 색을 찾을 수 있다.

○ 봄타입, 연노랑 계열로 화사하게

봄 타입의 피부는 얼굴과 뒷머리 두피색은 노르스름하고 베이지 빛을 띤다. 봄 타입의 사람에게서 싱그러움과 생동감을 잘 살려줘야 한다. 메이크업 할 때 전체적으로 연노랑색을 혼합해 사용하면 좋다. 파운데이션은 밝은 베이지를 선택해 피부색을 화사하게 표현한다.

눈 화장은 옐로그린과 미디엄골드로 귀족적인 느낌을 살린다. 입술은 맑고 투명한 복숭아색이나 산호색으로 발랄하고 산뜻하게 정리한다. 볼은 오렌지계열 핑크색으로 마무리한다.

○ 여름타입, 푸른색 등으로 청명함 강조

여름 타입은 흰빛이 나는 피부를 가진다. 여기에 붉은 빛과 푸른 빛이 도는 경우도 여름 타입이다. 희고 푸른 이미지인 여름 타입은 시원한 연출이 중요하다. 흰색과 파스텔 계열의 은은한 색상을 조합시키는 것이 좋다. 파운데이션은 노란기가 없는 로즈계열의 베이지색을 선택한다. 눈은 파스텔톤 하늘색과 보라색으로 청명한 느낌을 강조하고 입술은 로즈핑크나 킬리핀로스로 촉촉함을 살린다. 볼은 연핑크로 전체적인 파스텔 색조를 맞춰준다.

○ 가을타입, 붉은색 활용 깊은 눈매 연출

황색 피부에 갈색 빛이 나는 피부를 가졌거나 갈색 피부에 황색 빛이 나는 피부는 가을 타입이다. 만물이 무르익어가는 가을처럼 가을 타입은 성숙하고 깊은 눈매연출이 포인트이다. 붉은 색 계열을 잘 활용해 화려한 이미지를 살린다.

파운데이션은 노란색 기운이 많이 도는 아이보리 색이나 베이지색으로 골라 피부를 정돈한다. 눈은 베이지 브라운 카키색 살구색 벽돌색 다크브라운 등 전형적인 가을 색이 어울린다. 입술은 주홍색으로 살짝 덧발라 전체적인 조화를 맞춘다. 볼은 브라운색과 살구색을 혼합해 마무리한다.

○ 겨울타입, 흰색사용 여성스러움 표현

겨울 타입은 흰 피부에 푸른 빛이 돌거나, 약간 붉은 피부에 푸르스름한 빛이 섞인 피부이다. 눈동자와 머리카락은 여름 타입과 같다.

겨울 타입은 화려하고 여성스러움을 강조해 준다. 흰색 계열이 잘 어울린다. 파운데이션은 로즈 베이지로 선택해 화사하게 표현한다. 눈은 블루 그레이, 와인, 핑이 들어있는 은색 등 강렬한 색조와 핏로 강조한다. 입술은 와인색이나 블루 레드로 연출한다.

글=강지연 기자 사진=박재원 기자



김재일 교수의 티베트의학 산책 (34)

호흡기질환 소화계와 관련

관절염에 좋은 음식으로는 쌀밥 곡류 콩류 생선 닭고기 마고 바나나 배 생강 마늘 싱싱한 야채 저지방 요구르트 그리고 탈지유로 만든 희고 연한 치즈들을 들 수 있다.

티베트의학은 관절염에도 탁월한 효험을 발휘한다. 여러 약초와 광물질을 배합해 만든 관절염제제는 아카시아이십오환 가루(대봉금시조)오환 그리고 아카시아이십삼환과 같은 것들이 있다. 석류오환과 같은 약은 소화기 계통의 강화제로도 처방한다.

관절염으로 무슨 목숨까지 잃을 일은 없지만 그래도 병심하였다는 거동마저 힘든 절름발이 신세가 되기 싫다.

장기적으로는 약을 거르는 일 없이 꾸준히 복용해야 하고 항상 식습관과 생활양식을 바르게 유지하여야 한다.

호흡기질환도 우리 주변에서 흔히 접하는 병 중의 하나이다. 티베트의학에서는 호흡기질환의 원인을 소화계와 관련이 있다고 본다. 유제품(乳製品) 탄수화물 전분식품 적육(赤肉)과 같이 차

으면 몸이 몹시 불편하다.

호식장에는 습취기가 어렵고 특히 숨을 내쉬기가 곤란하다. 입도 바짝 마르고 목소리가 변해 속삭이는 듯이 들린다. 숨가쁨증은 목이 딱 막혀 목소리가 안나오고 씨근거리는 소리를 내며 목구멍이 마르고 담을 뱉어내기가 고역이다. 항상 가슴에 율혈이 맺혀 그것을 한 번 속 시원히 풀어버렸으면 원이 없겠다는 느낌을 갖는다.

마지막으로 흡식장에는 상행동의 균형이 깨져 발생한다. 점액이 통(氣)의 경로를 막아 통이 위로 올라가지 못하기 때문에 생기는 것이다. 숨을 내쉬기보다 들이마시기가 더 힘들다. 폐에 항상 공기가 부족하여 그것 때문에 기진맥진 지쳐버리게 된다.

호흡기질환의 치료 역시 식습관과 생활방식이 중요하다. 우선 짠 음식을 피해야 한다. 볶음, 튀김, 포테이토칩, 염장훈제육, 생선튀김, 고추 가공식품 그리고 아이스크림과 냉장고에서 막 꺼낸 빙과음료 등을 가급적 멀리하여야 한다. 단전호흡과 같은 가벼운 명상이나 몸을 풀어주는 요가

날음식 섭취, 습하고 냉한 곳 생활 등 원인 단전호흡, 명상, 요가로 몸 긴장 풀면 도움

고 소화가 잘 안 되는 음식을 날로 많이 섭취하고 습하고 냉한 곳에 오래있게 되면 서서히 소화열을 떨어뜨려 끈적끈적한 점액질과 같은 소화되지 않는 미립자들이 과다하게 발달하게 된다.

그러면 그 미립자들이 서서히 호흡계를 방해하여 호흡장애를 유발시킨다. 공기오염 흡연 그리고 운동부족도 호흡기질환의 또다른 원인이 될 수 있다.

호흡기질환은 티베트의학에서 과로성 호흡장애 기관지염 호식(呼吸:날숨)장애 숨가쁨증 그리고 흡식(吸食:들숨)장애 다섯 유형으로 나누고 있다. 이들 호흡기질환에 공통적인 일반증상으로는 숨이 차고 가슴과 갈비뼈에 통증이 오며 위가 부풀어 오르고 아주 심한 경우 가슴이 잠잠해져 버린다.

과로성호흡장애의 특이증상은 신체적으로 조금만 과로하거나 과음 과식을 하여도 나타난다. 기관지염은 가슴에서 점액질을 밖으로 내보내는 기관지가 점액으로 막혀 발생한다. 그렇게 되면 목구멍에 부하가 걸려 목소리가 변하게 된다. 어깨뼈에 심한 경직과 동풍이 오고 드러누워 있

가 호흡기질환에 좋다.

호흡기질환에는 몸의 긴장이 잘 풀리도록 소화흡수를 증진시켜 통(氣) 에너지의 균형을 되살리는 약물을 처방한다.

또 폐의 기능을 강화하고 가래를 객출시키는 약도 쓴다. 호흡기질환의 치료약은 주로 환제(丸) 약이 많으며 흔히 쓰이는 약으로는 포도침환 정 향유환 응담심오환 갈매나무십구환 그리고 우무삼심오환 등이 있다.

피부질환도 티베트의학에 잘 들고 우리 주변에 흔한 병이다. 피부질환의 원인은 비위생적인 생활방식과 당류 과다 섭취 주류 그리고 사제약(私製藥)의 과잉섭취나 남용에 있다. 그렇게 되면 미생물들의 증식이 활발해지고 그로 인해 몸안에 불순 물질이 많이 생기게 되어 피부병을 초래하는 것이다.

티베트의학에서는 아홉 가지의 피부질환을 기술하고 있다. 다음 회에는 피부질환과 당뇨병을 중심으로 티베트의학의 입장을 자세히 살펴보고자.

■이주대교수 한국티베트의학원장

PR

당뇨, 한방으로 잡는다

- 합병증 예방 치료에 효과적

- 초기에 치료하면 대부분 호전



혈당을 효과적으로 잡아주면서 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제가 선보여 눈길을 끌고 있다. 특히 합병증 환자 3년 이내의 초기 당뇨병은 치료 효과가 뛰어난 것으로 나타났다. 당뇨로 인한 각종 합병증에도 좋은 결과를 보였다.

서울 강남구 압구정동 미래한의원(원장 최선미 02512-2075)은 당뇨에 따른 각종 합병증을 예방, 치료해주는 당뇨 한방치료제 제당탕과 제당환(除糖丸)을 환자들에게 부여한 결과 만족할 만한 치료효과를 거두고 있다고 밝혔다.

최선미 원장은 "제당환을 3개월 이상 복용한 환자 90여명을 대상으로 조사한 결과 95%에게서 혈당 정상화와 함께 피곤감, 시력저하, 혈압상승, 성욕감퇴, 손발 저림 등의 합병증이 뚜렷하게 개선되는 효과를 보였다"며 "특히 합병증 환자 3년 이내의 환자들에게서는 더 이상 치료를 할 필요가 없을 만큼 호전된 사례가 많았다"고 말했다.

실제로 최근 '제당환'을 3개월 이상 복용한 환자 가운데 90명을 대상으로 조사한 결과 전체의 95%(83명)가 1개월 이내에 혈당이 현저하게 떨어져 정상혈당을 유지하고, 손발저림, 혈액순환장애, 피곤감, 시력저하 등의 합병증이 사라지거나 감소하는 치료효과를

보였다. 특히 이중에서 합병증 환자 3년미만의 초기 환자 20명은 혈당이 정상화되고 합병증세가 사라지는 등 더이상 치료를 하지 않아도 될 만큼 상태가 좋아졌다.

최원장은 "당뇨 환자 대부분이 해당근, 백강잠, 영지 등의 20여가지 한약재로 만든 한약인 제당환을 복용한지 3일 뒤부터 혈당이 잡히기 시작, 늦어도 15일 이내에 혈당이 눈에 띄게 떨어져 정상혈당을 찾아 일상 생활에 거의 불편을 느끼지 않을 만큼 호전됐다"며 "특히 초기, 중기 환자들은 일주일만에 정상 혈당을 되찾는 등 증상의 회복속도가 무척 빨랐다"고 설명했다.

최원장은 "합병증 치료에도 좋은 효과를 보여 10년 이상된 당뇨 환자 역시 한달 이내에 혈당이 정상화되고 합병증 증상이 사라지는 효과를 보이고 있다"고 밝혔다.

한방에서는 인체에서 반드시 필요한 수분 성분인 인액을 보충해주고 탁해진 피를 맑게 하며 열을 떨어뜨리는 방법으로 당뇨를 치료한다.

최원장은 "한방 당뇨치료법의 가장 큰 특징은 별다른 부작용 없이 혈당을 안정시켜주면서 증세를 없애주고, 궁극적으로는 당뇨의 원인을 근본적으로 제거하여 인체 스스로 인슐린 분비를 하도록 도와 준다는 점"이라며 "발견 즉시 또는 3년 이내에 적절한 치료를 받는다면 얼마든지 건강한 삶을 누릴 수 있다"고 설명했다. www.storydang.com

입안이 자주 허는 증상, 청열탕과 침으로 다스린다

- 합병증 예방 치료에 효과적

- 초기에 치료하면 대부분 호전

입안이 허는 증상은 아주 심하지만 오히려 병원에 가기를 주저하게 된다. 하지만 본인으로서 무척 괴로운 일이 아닐 수 없다. 설명 치료를 받는다 하더라도 치료를 받을 당시에만 조금 좋아지다가 다시 재발되는 것이 질환의 특징이기도 하다.

30대의 한 직장인 남성은 "늘 입안이 험해서 불편을 겪고 있는데, 특히 야근이 있을 때는 훨씬 더 심해진다"며 "입 안에 작고 둥근 상처가 생기며 그 자리가 둥글게 붉은 증세를 자주 겪어왔다"고 호소한다.

이 증세는 조금만 피곤하거나 몸이 좋지 않으면 잇몸과 뺨 안쪽 등에 나타나는 증세. 특히 음식을 먹거나 말을 할 때마다 말할 수 없을 만큼의 큰 고통을 주어 이만 저만 불편한 것이 아니라고 한다. 이러한 질환을 앓고 있는 사람들이 증가하는 가운데, 구내염을 효과적으로 다스릴 수 있는 한방 치료법이 나왔다고 해 관심이 집중되고 있다.

대부분 재발성인 구내염이나 설염 등의 질환을 체질과 증상에 따라 한방으로 치료해 수일 이내의 빠른 치유와 만족할만한 재발방지효과를 안겨주고 있다는 것이다.

진선미한의원(02-2273-8694)의 신근도 원장은 "스트레스 및 기타 환경적 요인으로 인한 반복성 구내염 환자를 대상으로 해, 한약으로 만든 청열탕을 복용한 결과 증상의 빠른 회복과 재발을

방지하는 효과를 보였다"며 "한방에서는 구내염이 심장에 열이 있거나 방광의 열이 소장을 뜨겁게 달구어 그 열로 염증이 생기는 것으로 보는 바, 스트레스 및 기타 환경적 요인으로 인한 이러한 염증을 없애주고 오장의 공허는 기운을 고르게 하며 편안하게 만들어 재발을 방지하는 작용이 뛰어나다"고 밝혔다.

이러한 효과를 나타내는 청열탕에 주로 쓰인 약재는 생지황, 택사, 적복령, 신이, 금은화, 홍화, 황연 등 20여 가지 이상이라고 한다. 이렇게 만들어진 청열탕은 개인의 체질과 증상에 따라 가감해 사용하는데, 헤르페스성 구내염 및 아프타성 구내염 등에 있어 탁월한 효과가 있는 것으로 드러났다.

신 원장은 "남녀노소 구분하지 않고 고통스럽고 있는 이 구내염은 뜨거운 음식이나 구강위생불량, 질병이나 과로로 인한 체력저하, 면역결핍, 영양불균형 또는 항생제나 스테로이드제 과량복용으로 인한 것이 많다"며 "이러한 환경적 요인들로 인한 스트레스로 문체진 오장의 기운을 고르게 하는 한약재로 만들어 구내염의 신속한 치료와 재발을 막아주고 있다"고 설명했다.

