

자외선을 막아라!

피부에 노출시 기미·주근깨 유발

▷ 자외선 제대로 알자

자외선이란 눈에 보이지 않는 복사선(輻射線)을 말하는 것으로 태양 스펙트럼에서 보라빛의 바깥쪽에 나타난다. 일반의 X선이 나 감마선보다 투과성은 작지만 가시광에 비해 에너지가 높은 편이기 때문에 인간의 피부나 작은 생물체에 영향을 미친다. 생체 조직을 파괴할 수 있으므로 소독기 등에 이용되기도 한다. 이 같은 자외선은 피부의 수분을 증발시키고 잔주름이나 기미, 주근깨 등을 만든다.

또한 피부 각막을 손상시키고 피부암을 유발하기도 한다. 때문에 외출을 할 때는 양산을 쓰거나 자외선 차단제를 바르고, 피부가 민감한 사람은 긴팔 옷을 입어 노출을 최소화한다.

SPF 확인...2~3시간마다 덧발라야

▷ 자외선 차단제, 어떻게 쓰나?

자외선 차단제는 피부에 도달하는 광선을 흡수, 반사, 산란시킴으로써 피부를 보호하는 작용을 한다. 보통 2~5개의 광선차단물질을 혼합하여 제조하는데 형태에 따라 로션이나 크림, 연고 등이 주로 판매된다.

자외선 차단제를 사용할 때는 자외선 차단 지수(SPF)를 꼭 확인해야 한다. SPF는 Sun Protection Factor의 약자로, 제품을 발랐을 때 피부가 그을려 붉게 되는 현상을 얼마 동안 막아주는지를 알려주는 표시다. 예를 들어 20분간 햇빛에 노출될 때

피부가 붉어지는 사람이 'SPF15' 제품을 쓰면 '15×20=300(분)' 즉 5시간 동안 피부를 보호할 수 있다는 말이다.

자외선 차단제에 적혀 있는 'PA+++' 표시에서 PA는 'Protection A'의 약자로 피부노화를 촉진하는 UVA 자외선을 막아준다는 뜻이다. '+++'는 차단효과의 크기를 의미한다. 일반적으로 PA+, PA++, PA+++ 등 3단계가 있으며 +표시가 많을수록 차단효과가 큰 제품이다.

일상생활에서는 차단지수 20 정도의 제품, 야외에 나가거나 운동을 할 때는 차단지수 30이상의 제품이 좋다. 차단제는 2~3시간마다 덧발라주는 게 좋다. 햇빛을 많이 받는 이마나 광대뼈, 콧등은 꼼꼼히 발라준다. 최근에는 땀이나 물에도 쉽게 닦이지 않는 제품도 있다. 차단제는 효과가 나타나는데 시간이 걸리므로 외출 30분전에 바르며, 세안을 할 때는 잔여물이 남지 않도록 깨끗이 닦아낸다. 차단제를 발라 피부가 붉어지거나 가렵고 쯤뻤같은 반점이 생기면 빨리 씻고 사용을 중지한다.

스텝 타일후 팩 해야 효과 높아

▷ 천연팩으로 피부 진정

장시간 자외선에 노출됐다면 피부의 열기를 식히는 것이 우선이다. 스킨로션을 냉장고에 잠깐 넣어 차게 만든 다음 화장솜이나 거즈에 적셔 닦아오른 부위에 얹어 피부의 열기를 식히는 것도 한 방법이다. 과일이나 채소 등을 이용해 직접 만든 천연 팩도 피부 진정을 돕는다. 천연팩을 할 때는 얼굴을 깨끗이 씻고 스텝 타일로 모공을 열어주면 팩의 흡수가 잘된다.

바나나팩: 증성피부에 적당하다. 바나나를 갈아서 꿀, 요구르트와 섞는다. 얼굴에 골고루 바르고 10~15분 후 물로 씻는다.

오이아이스팩: 민감한 눈 주위를 밝게 만들어 준다. 늦은 밤에 하는 것이 효과적이다. 오이를 갈아 요구르트와 섞는다. 랩을 이용해 티백 2개 분량을 만든 다음 5분 동안 냉장고에 넣어둔다. 차가워진 오이팩을 양쪽 눈 위에 올려놓은 뒤 10분 동안 휴식을 취한 다음 떼어낸다.

키위팩: 기미, 주근깨, 잡티를 없애주기 때문에 얼굴빛이 화사해진다. 껍질을 벗긴 키위와 오이를 강판에 간 뒤 해초가루를 약간 넣고 멍어리지 않도록 잘 섞는다. 눈 주위를 제외한 얼굴 전체에 퍼 바른 뒤 10분 후에 닦아낸다.

토마토팩: 토마토는 지성피부에 가장 잘 맞는 재료지만 산성이므로 민감성 피부라면 피하는 것이 좋다. 토마토를 갈아 요구르트와 골고루 섞어 얼굴에 바르고 10분 후 씻어낸다.

얼굴에 골고루 바르고 10분 후에 씻어낸다.

발꿀팩: 건조피부에 영양과 수분을 공급해준다. 달걀노른자를 휘저은 뒤 발꿀과 아몬드 오일을 넣고 섞는다. 얼굴에 두드리듯이 바른 뒤 10분 후에 미지근한 물로 씻어낸다.

삽화=박구원

여수령 기자 snoopy@buddhapia.com

5000원으로 만드는 사찰음식 <21>

오이 즉석 장아찌와 오이나물

등줄기를 타고 흐르는 땀 방울에 저의 영양과 생명이 담겨 있다면, 여름이면 하루 하루 수명이 단축된다고 해도 과언이 아닐 것입니다. 땀을 많이 흘리는 여름엔 나트륨을 많이 섭취해야 한다고 하는데, 유달리 더위를 많이 타는 저로서는 여름을 또 어떻게 버텨 나갈지 걱정이 아닐 수 없습니다.

특히 여름이면 입맛을 잃은 가족들을 위해 맛있는 반찬을 준비해야겠지만, 가정이나 사찰에서도 특별한 반찬을 내놓기란 쉽지 않은 일입니다. 요즘 같이 많은 사찰에서 템플스테이가 이뤄지고 있을 때 '절 밥이 맛있네'는 기대를 가지고 절을 찾는 사람들에게 이만한 반찬이 아닐 수 없습니다. 지인 중 한 분이 처음 갔던 템플스테이에서 먹어본 것이라곤 장아찌와 김치 밖에 없었던 이야기를 할 정도로 정말 여름 사찰엔 반찬거리가 많지 않습니다.

하지만 사찰 장아찌는 스님들이 건강한 여름을 나기 위해 만들어 놓으신 소중한 먹을거리입니다. 예로부터 여름엔 땀으로 배출되는 염분을 보충하기 위해 장아찌를 담아 여름 저장식으로 사용했던 것입니다. 죽에도 어울리고, 반찬으로도 어울리고, 또 소화가 안 될 때는 소화제로도 좋고, 여름엔 장아찌 하나만 있어도 밥 한 그릇을 푹딱 해치울 수 있을 것입니다.

여름에 사찰을 찾을 때면 '이 절엔 어떤 장아찌가 나를 기다리고 있을까' 하는 기대감마저 갖게 하는 매력도 있습니다. 지난해 여름, 사찰음식 동호회 회원들과 정선의 한 작은 사찰에 들렀을 때 그곳 스님께서 어수리로 담근 장아찌를 내놓으셨는데, 그 향이 아직도 제 입안에 머물러 있습니다.

올해는 장마도 일찍 온다고 하는데, 장아찌를 담가 장마철 입맛 없을 때 특별 메뉴로 식탁에 내놓는 것이 어떨까 싶습니다. 맛있는 담근 장아찌를 시골에 계신 부모님께도 택배로 보내드리는 센스를 보여주세요 좋을 것 같습니다.

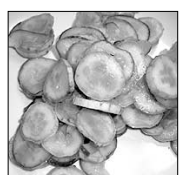
■ 만드는 법

<오이 즉석 장아찌> 재료: 백오이 2개, 양파 1/2개, 미린 고추 1개, 통후추 3알, 단춧물(물 1과 1/2컵, 설탕 1/2컵, 감식초 4큰술, 소금 5큰술)
① 양파는 굵직굵직하게 채 썰어준다. ② 오이는 큼직하게 삼각형으로 썰어준다. ③ 단춧 물을 한번 끓여서 완전히 식혀준다. ④ 준비된 재료를 식은 솥물에 담가 20~30분 정도 둔다. ⑤ 어느 정도 절여지면 병에 옮겨 담으면 된다. ⑥ 반나절 지나면 바로 먹을 수 있다.



<오이나물>

재료: 오이 2개, 홍고추 1개, 포도씨기름 약간, 죽염, 참깨, 표고버섯가루 약간
① 오이는 원형으로 썰어서 죽염에 절여준다. ② 어느 정도 절여지면 찬물에 헹구어 씻어준다. ③ 고추는 씨를 빼고 삼각형 모양으로 썰어준다. ④ 썬 오이를 프라이팬에 포도씨기름을 두르고 단시간에 볶아준다. ⑤ 다 볶아지면 불을 끄고 직전에 표고버섯가루와 죽염, 참깨, 홍고추를 넣어 완성한다.



▶ 다음 주에는 감자 피자와 감자 건강 드링크를 만들어 봅니다.

■ 박상혜(사찰음식연구가)

역학(사주명리, 사주추명)의 시청각 교재 DVD 출시 - 궁중비법 - 비매품 책자, 요점자료 동봉 -

어렵다는 역학을 누구나 쉽고 빠르게 한달 공부하면 완성할 수 있습니다. 처음부터 끝까지 반복하면서 보고 듣고 이해하며 필기하고 보충자료와 책자를 숙지하면 됩니다. 15만원 정도의 DVD 재생 기계를 구입하여 TV에 연결하여 보시면 됩니다. 역학(사주, 신수, 궁합, 택일, 애정, 재운, 관재, 자녀운, 기타 모든것)은 실제로 어려운 것이 아닌데 스승이나 책을 잘못 만나면 중도에 암흑의 망망 대해에 빠져서 평생 완성되지 않습니다. 순간 선택이 평생을 좌우합니다. 이 DVD에는 필자가 20여년간 국내외 수백명의 제자를 역학에 도통하도록 철저하게 개인지도 해온 그대로를 총 26부(26시간)에 가감없이 실전 사주풀이 다수와 함께 담았습니다. 그동안 배움의 뜻은 있었으나 국내외 원거리사정, 수강순서 늦어짐, 고액의 수강료, 기존 업을 하는 관계로 알려짐이 부끄러움, 등으로 기회를 기다리던 분들에게 최고의 기회와 광명이 될 것입니다. 불교 교리로 부터 시작되는 이론의 장엄한 전개는 당신을 견성에 이르는 기쁨을 맛보게하고 스스로와 친지들의 사주를 감명하면서 그 적중됨에 탄성을 발하게 됩니다.

- 남몰래 한달 공부하여 혜성과 같이 나타나십시오 -

- 구입금액 : 추명사 건립 보시금 120만원
- 계좌번호 농협 704-02-341067(예금주: 김금란), 대구은행 018-08-388350-001(예금주: 이하림)



사단법인 대한불교 사주명리 연구학회 총재: 백운 성수, 부회장 도영(성수철학원장)
대구광역시 중구 대봉동 721-16 전화 053)255-4784, 256-4784 / 휴대폰 018-531-2237, 011-9583-6161

행자(에비스님) 모 집

- ◆ 산중 분원인 감포선원(무문관)에서 수행함
- ◆ 문의 : 054)771-8350 011-881-9710(주지스님)
- ◆ 대구큰절에서 생활하기를 원하면 그것도 가능함
- ◆ 회주이신 우학스님 상좌됨
- ◆ 1인 1실, 민주적 교육, 수계 후 모든 교육비 지원

대한불교조계종 영남불교대학 대관음사
053)474-8228
011-9852-0075 (총무스님)