

화장품 아껴쓰려다 피부 망가질라!

화장품 유통기한 체크 하십니까?

화장품 사용량을 열어보자. 자녀들이 사준 고가의 영양 크림, 결혼기념일에 받은 립스틱, 생일 선물로 받은 스킨로션 세트... 아껴 쓰느라, 혹은 피부에 맞지 않거나 싫증이 나서 오랜 기간 묵혀둔 화장품 한두 개 짝은 있게 마련이다. 하지만 오래된 화장품은 자칫 피부에 '독'이 될 수 있다. 화장품에도 엄연한 유통기한이 있기 때문이다. 기초 화장품부터 색조 화장품까지 화장품별 유통기한은 어떻게 되고, 유통기한을 넘긴 화장품은 어떻게 사용할 수 있을까?

유통기한 확인하세요

▶ 기초 제품

화장품을 지우는 데 사용하는 메이크업 리무버, 클렌징 오일 등은 개봉하기 전에는 3년간 보관이 가능하지만, 일단 개봉을 하면 1년 이내에 써야 한다. 용기 밑부분에 침전물이 생겼다면 변질된 것이므로 사용하기 전 잘 살펴봐야 한다. 스킨과 로션은 매일 아침저녁으로 사용하는 제품이므로 세균 번식에 각별히 주의해야 한다. 가급적 용기 입구에 손이 닿지 않도록 손바닥에서 조금 떨어뜨린 상태에서 내용물이 나오게 한다. 스킨은 개봉 전 3년, 개봉 후 1년~1년 6개월 정도 사용이 가능하며 로션이나 에센스·크림 등은 개봉 전 2~3년, 개봉 후 6개월~1년 이내에 쓰도록 한다.

▶ 색조 화장품

립스틱, 립글로스, 마스카라, 아이라이너, 아이섀도 등 사용량이 많지 않은 색조

화장품의 경우 유통기한 표시를 찾아보기 힘든 경우가 많다. 화장품법 시행규칙에 따라 용량이 15ml나 15g이 안 되는 화장품의 경우 제조연월일 혹은 사용기간(유통기한)을 명시하지 않아도 되기 때문이다. 입술과 눈 등 피부가 민감한 부위에 유통기한이 지난 화장품을 사용했을 경우 부작용이 일어날 수 있으므로 유통기한을 꼼꼼히 살핀다. 혹 제품에 제조연월일이 명시되어 있지 않다면 직접 구입 날짜를 적어 두고 관리한다.

메이크업 베이스와 파운데이션, 파우더, 투웨이케이크 등은 개봉 전 2~3년 정도 보관이 가능하고, 개봉 후에는 1년 6개월 이내에 사용해야 한다. 특히 이 제품들은 퍼프를 이용해 수시로 덧바르는 경우가 많으므로 퍼프 세척에 각별히 신경을 쓴다. 덩어리가 생기거나 빛과 열에 노출돼 색상에 변화가 있을 경우 변질이 우려되므로 사용하지 않는 것이 좋다. 아이섀도는 개봉 전에는 2년, 개봉 후



화장품에도 유통기한은 6개월에서부터 길게는 2년 정도의 유통기한이 존재한다. 피부에 '독'이 되지 않기 위해서는 제조연월일을 살펴봐야 한다.

에는 1년까지 사용이 가능하며 마스카라는 개봉 전에는 3년, 개봉 후에는 6개월 이내에 쓰는 것이 좋다. 립스틱이나 립글로스는 개봉 전에는 2~3년, 개봉 후에는 2년까지 사용 가능하다. 만약 색이 바래고 갈라지거나 좋지 않은 냄새가 나면 변질된 것이므로 사용을 금한다.

대부분의 기능성 화장품은 개봉하기 전에는 2~3년 정도 보관이 가능하다. 하지만 개봉한 후의 최적 유통기한은 3~6개월 정도며, 1년 이내에는 모두 써야 한다. 1년이 지나면 주요 기능성 성분이 모두 산화해 거의 제 기능을 발휘하지 못하기 때문이다.

개봉후 사용기한 제품마다 달라 '유의'를 기능성 제품 최적 사용기한 3~6개월 제조일 없을 땐 구입일 적어 관리해야

립스틱은 입술에 직접 대고 바르거나 손가락을 이용해 바를 경우 세균에 노출될 확률이 높아지므로 전용 브러시를 이용해 바르도록 한다. 립글로스의 경우 개봉 전에는 3년, 개봉 후에는 6개월~1년 정도 사용 가능하다.

마스카라 팩 등은 개봉 전에는 3년 정도 보관이 가능하며 개봉 후에는 1년 이내에 사용하는 것이 좋다.

자외선 차단제의 경우 개봉 전에는 3년간 보관 가능하다. 개봉 후에는 1년 이내에 모두 쓰는 것이 좋으며, 어느 정도 사용한 뒤 고르게 펴 발라지지 않는 느낌이 든다면 변질됐다고 봐야 한다.

▶ 기능성 화장품

이다.

▶ 향수 및 헤어 제품

유통기한이 지났거나 색이 변질된 향수는 방향제로 활용할 수 있다. 작은 접시에 뜨거운 물을 적신 화장솜을 깔고 솜에 향수를 2~3방울 떨어뜨리면 향기는 은은하게 배어 나온다. 오래된 샴푸는 스타킹처럼 울이 가는 제품을 세탁할 때 세제로 사용하면 좋다.

여수령 기자 snooky@buddhapia.com
도움말: MAH코리야

바리기 아깝다구요?

에센스는 손에

향수는 방향제로...

▶ 기초 제품

유통기한이 지난 스킨에 향수 한두 방울을 섞으면 샤워 후 몸에 뿌리는 샤워 코롱으로 사용할 수 있다. 로션에 살구씨 기름이나 호호씨 기름 등을 섞으면 각질 제거

용 스크럽제로 활용 가능하다. 남은 에센스는 헤어 에센스로 활용할 수 있다. 에센스를 머리카락 끝에 발라주면 갈라진 머리카락에 윤기를 준다. 오래된 영양크림이나 클렌징크림은 핸드백 등 가죽제품의 목은 때를 없애는 데 오묘하게 쓰인다. 유통기한이 지난 에센스나 영양크림을 손에 바른 후 비닐장갑을 끼고 잡자리에 들면 건조한 겨울철 손 관리에 효과적이다.

▶ 색조 화장품

마스카라는 일정 기간이 지나면 쉽게

굳어버리는 특징이 있다. 이 때 마스카라에 오일 몇 방울을 떨어뜨린 다음 흔들어서 주면 굳은 마스카라가 녹아 다시 사용할 수 있다.

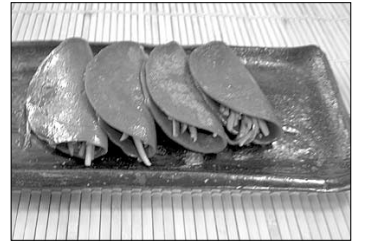
또 마스카라에 잘 사용하지 않는 펄 아이섀도를 살짝 섞으면 컬러 마스카라로 활용할 수 있다. 다 쓴 마스카라의 솜은 깨끗이 씻어 눈썹을 정리하거나 문진 속 눈썹을 풀어주는 데 이용한다. 쓰다 남은 네일 에나멜은 구두 앞 코 등이 벗겨졌을 때 요긴하게 쓰이며, 투명 에나멜은 도금장신구의 벗겨짐을 방지하는 데 효과적



5000원으로 만드는 사찰음식 <42>

호박소 도토리 부꾸미와 미역 튀김 자반

오늘은 대천에서 어머니가 새벽 첫차를 타고 제사가 사는 곳으로 찾아 오셨습니다. 제사 고향에 자주 내려가지 못하는 이유도 있지만, 맛있는 음식이나 색다른 요리 재료가 생기면 어머니는 언제나 버스를 타고 올라와 저에게 직접 가져다주십니다. 그것이 당신의 행복이라고 하시면서 말합니다. 딸이 요리연구가란 이유로 어머니가 이런 고생을 하는 거라고 말씀드리면 어머니는 "우리 딸이 요리연구가가 되어 얼마나 이렇게 맛있는 음식들을 먹어볼 수 있으니 행복하다"고만 말씀하십니다.



오늘은 시골에서 직접 짠 들기름을 가지고 오셨습니다. 게다가 미역도 가지고 오셨습니다. 제 고향 대천은 재래미역이 그리 흔한 곳은 아닙니다. 하지만 근처에 섬들이 많아 수작업으로 만들어지는 질 좋은 재래미역을 어렵사리 구할 때가 있지요.

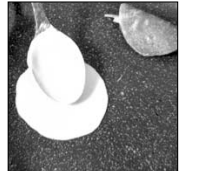
어머니가 가져다주신 미역을 함께 손질하며 이런저런 세상사는 이야기를 나누었습니다. 제 어릴 적 이야기를 하며 옛 추억에 빠져 있을 때, 어머니는 문득 '미역자반은 현종 스님을 따라갈 사람이 없다'는 말씀을 하셨습니다.

현종 스님은 지금도 어머니가 다니고 있는 대천의 대승사란 자그만 암자의 주지 스님이십니다. 요리 솜씨가 얼마나 좋으셨는지 스님께서 만들어 주신 음식들은 지금 생각해보아도 입안에 침이 고일 정도입니다. 그 중에서도 미역자반의 맛을 잊지 못합니다. 지금도 저는 그 미역자반 맛을 재현해보려 노력하지만, 현종 스님의 미역자반 맛을 따라가지 못합니다.

어머니는 "네가 음식을 잘 만든다고 해도 손맛을 따르기는 힘들다"며, "손맛도 손맛이지만, 깨끗한 마음으로 음식을 만드니 더 맛있는 것"이라고 말씀하십니다. 자만하지 말고, 자연과 세월의 이치에 감사하며 음식을 만들라는 어머니의 충고가 아녘까 싶습니다.

■ 만드는 법

【호박소 도토리 부꾸미】 재료: 호박 1개, 도토리가루 1/2컵, 통밀가루 1/2컵, 전분가루 1큰술, 들기름, 참기름, 소금 약간, 통깨 약간
① 호박은 돌려 깎기 해 세 썬 후 소금에 살짝 절였다가 참기름에 볶는다. ② 도토리가루와 밀가루, 전분가루를 함께 반죽한다. ③ 프라이팬에 반죽을 한 두 수저 정도로 떠서 동그랗게 만들어 부친다. 호박소를 넣어 부꾸미를 만든다.



【미역 튀김 자반】 재료: 마른 미역 1줌, 포도씨기름, 양념장(간장 2큰술, 물엿 1작은술, 설탕 1작은술, 통깨 약간, 다진 대파 한부분량)
① 미역을 먹기 좋은 크기로 자른 후 냉수에 잠시 담갔다 건진다. ② 물기를 완전히 제거한다. ③ 분량의 재료로 양념장을 만든다. ④ 기름에 미역을 튀겨준다. ⑤ 튀긴 미역을 양념장에 버무린다.



▶ 다음 주에는 표고버섯 매운간장볶음과 표고버섯전을 만들어 봅니다.

■ 박상현(사찰음식연구가)

탈종공고

- 사찰명 : 대원사
- 주 지 : 도일스님(홍창의)
- 주 소 : 경북 구미시 산동면 백현리 303

본 사찰은 귀 종단의 중지종풍이 맞지 않아 이에 탈종함을 공고합니다.

2006년 12월 13일

대한불교선종 총무원장 법하

여러분 아직도 레이키(Reiki 靈氣)를 모르십니까?

레이키는 일본의 우스이 미카오(1865~1926)씨가 발견하고 개발해 20세기 전반기에 약손요법, 기주요법, 기치요법으로서 일본의 대중사회에 일대 유행을 일으켰던 대체요법 보완요법의 체계입니다. 바로 기요법가가 될 수 있는 것이 특징입니다. 이것이 1980년 부터 미국에서 붐을 일으키면서 전세계로 보급되기 시작한 후 현재는 50개국 이상의 나라에서 국민의 질병예방, 건강관리, 질병의 치료등에 활용되고 있습니다. 레이키는 특히 여러가지의 심신상과성 질환과 스트레스 관리에 좋은 효과를 발휘합니다. 누구나 바로 기치요 능력자가 될 수 있습니다.

- ▶ 동서양식 레이키: 교육비 55만원, 교육기간 2~3일
- ▶ 교육내용
 - 자기치료법 • 타인치료법
 - 원격치료법 • 마음의 버릇 치료법
 - 영성향상법 • 면역력강화법
 - 동식물에 대한 기주요법, 종합요법 등
- ▶ 교육 후 1개월 내외 무료복습 • 보충 교육제도 실시

인터넷 : www.Reiki.co.kr
한글검색어 : 레이키
현대생활레이키연구회 (회장 박희준)
전 화 02)720-5719, 720-5682
핸드폰 010-8392-2557
주 소 : 서울시 종로구 신문로2가 89-27 피어선빌딩 809호실
지하철 5호선 서대문역 5번 출구에서 경향신문사 방향으로 10분

고(古)건물 수리 전문

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 강충(姜忠)

대구광역시 동구 각산동 389-2
연락처 : 053)964-0858
휴대폰 : 011-804-1748

골반명가

天一氣功

천일기공은 93년도에 창립되어 14년간 수많은 스님들과 불자들에게 건강법을 전수 해 왔습니다.

소백산 수련원에서 실시하는 「3박4일코스 건강기공 강좌」에는 전국각지에서 대덕스님들과 불자들이 꾸준히 참가하셔서 건강을 회복하고 계십니다.

독일비엔나 종합병원에서 인정증 획득

만성디스크(탈출, 협착, 만곡, 측만)요통, 좌골신경통, 관절통, 오십견, 견비통, 팔저림, 목디스크, 요실금, 코골이, 무호흡증, 수족냉증, 위장병, 비만, 불면증, 당뇨, 고혈압, 갑상선, 우울증, 초조불안, 두통, 안짱다리, 생리불순, 생리통, 부인병등을 스스로 치유하는 수련법이 전수됩니다.

- ※ 소주천수련법, 임,목맥스통법, 천지관기법 등 다양한 수련법이 전수됩니다.
- ※ 수승화강의 원리를 모르고 병치료를 논하지말라
- ※ 사기(음기)를 배출하지않고 어떻게 병을 고치시렵니까?
- ※ 전화주시면 -안내서- 보내드립니다.

소백산수련원 (054)637-9810
서울본원 (02)3436-3206
경북 영주시 단산면 구구리(구구초등학교)