내가 만든 천연화장품, 봄볕·황사 걱정 끝

딸을 더 아끼는 시어머니의 속마음을 담고 있는 속담 중에 '봄볕은 며느리를 쪼이고 가을볕은 딸을 쪼인다'는 말이 있다. 시어머니가 따뜻한 봄 햇살을 며느리에게만 쬐라고 한 이유는 뭘까?

봄볕은 가을볕에 비해 일사량이 많고 자외선 지수도 훨씬 높아 겨우내 햇볕을 많이 쬐지 못한 피부에는 더욱 자극적이기 때문이다.

최근 환경오염으로 인해 더욱 강해진 자외선 지수와 황사까지 잦아지면서 봄철은 피부가 손상되기 쉬운 계절이 됐다.

시중에 판매되는 기능성 화장품은 가격이 만만치 않은데다 각종 화학성분과 방부제로 인한 피부 알레르기도 걱정돼 부담스럽다면 천연화장품을 사용해 보자.

허브나 천연오일, 한약재와 같은 천연재료에서 추출해 만들다 보니 피부 부작용도 거의 없는데다 치유효과도 있다.

허브·천연오일·한약재서 추출

피부 부작용 없고 치유 효과도

방부제 없어 자주 만들어야 써야

에센셜 오일 등 몇 가지 천연재료와 도구만 갖추면(총 재료비 20만원 수준) 스킨, 로션, 에센스, 수분 크림, 아이 크림, 비염연고, 모기 물린 데 바르는 연고, 선크림, 샴푸, 클렌징 비누까지 가정에 필요한 웬만한 제품들은 직접 만들 수 있어 경제적이다.

한국아로마테라피 인증학회 광주아카데미 아로마링크(http : //aromalink.co.kr) 유영월 원장 설명으로 봄철에 필요한 수분 에센스와 선크림을 만들어보자.

천연재료 관련 쇼핑몰에서 각종 에센셜 오일 등 천연재료와 저울, 계량스푼, 스테인리스용기 등의 관련 도구를 쉽게 구입할 수 있다. 인체에 무해한 천연재료로 만들기 때문에 기존의 주방기구를 활용해도 좋다.

◇**전문가가 알려주는 천연화장품 팁**=화장품을 만들기 전에는 깨끗하게 손을 닦고 준비된 용기들도 약국에 구입한 알코올로 소독한다.

또 자신의 피부타입과 기능에 걸맞은 천연재료를 고르는 것은 기본. 처음 사용하는 재료는 귀 뒤나 팔목 안쪽 피부 등에 테스트를 해 본 후 사용한다.

천연화장품의 경우 방부제가 없어 유통기간이 3~6개월(냉장보관 필수)로 짧기 때문에 소량을 자주 만들어 쓰는 게 좋다.

◇**콜라겐 수분 에센스**=피부의 콜라겐층과 엘라스틴층이 파괴되면서 피부노화가 시작된다. 건강식품으로 많이 복용하고 있는 콜라겐과 스쿠알렌을 이용해 수분 에센스를 만들 수 있다.

①유리 비커에 점증제(화장품에 점도를 증가시켜주는 첨가제·셀룰로오스 성분)를 넣고 중탕기 위에 올려놓고 걸쭉해질 때까지 저어준다. ②증류수(112g), 하이셀(1g), 글리세린(보습제·4g), 히아구론산(강력보습제·4g), 콜라겐(4g), 토마토 추출물(4g), 감초추출물(4g),녹차추출물(4g)을 넣고 잘 섞어준다. ③자음단 오일(1g), 스쿠알렌(1g), 콜라겐(2 캡슐), 올리브 리퀴드(5g), 팅쳐(당귀·4g), 아로마 에센셜 오일(라벤더, 로즈, 제라늄, 팔마로사 4방울씩)을 넣고 잘 섞어준다. ④ ①, ②, ③을 천천히 부어가면서 골고루 저어준다. ⑤알코올로 소독한 용기에 담은 다음 냉장보관한다.(사용할 때마다 흔들어서 사용할 것)

◇**자외선에 강한 선 크림**=주름과 노화의 원인이 되는 자외선(UV) 차단용 오일로는 에뮤오일과 헤이즐넛오일, 쉐어버터 등이 대표적이다.

①비커에 쉐어버터(3g), 이멀시파잉 왁스(6g), 올리브 왁스(2g)를 넣는다. ②증류수(80g), 산화아연(1g), 이산화티탄(1g), 글리세린(2g),자몽씨 추출물(1g)을 넣는다. ③비커 ①과②를 중탕기에 올려놓고 왁스가 다 녹을 때까지 가열한다. ④①의 비커에 식물성 오일을 넣고, 온도가 65~70도가 될 때까지 가열한다. ⑤①과②를 천천히 섞어준 다음 온도가 45도로 떨어지면 에센셜 오일(라벤더 5방울, 페퍼민트 1방울, 알로에 베라 젤 5g)을 넣고 잘 저어준 다음 용기에 담는다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

30일 오후 광주신세계 백화점 9층 문화센터에서 '천연화장품 만들기' 강좌 수강생들이 천연화장품을 만들고 있다.

아토피에 좋은 보디로션 만들기

아토피로 고생하는 아이를 위해 아토피 피부염에 좋은 보디로션을 만들어보자. 아토피 피부에는 피부 면역력을 높여주는 달맞이꽃 종자유와 보습 효과가 좋은 호호바오일이 주로 사용된다.

감초 우린 물이나 증류수 82g을 워터베이스로 준비한다. 에뮤 오일 2g, 달맞이꽃종자유 5g, 호호바 오일 4g, 포도씨 오일 3g, 비타민 E 2g, 세트아르알코올 4g, 폴리솔베이트 80 +글리세롤모노스테아르 3g을 섞어 오일베이스를 만든다.

글리세린 2g, 프로폴리스 10방울, 에센셜 오일(라벤더 4방울, 저먼캐모마일 2방울)을 떨어트려 마무리하면 된다.

오일류와 유화제를 항상 60~70도로 가열하는 이유는 유화제가 60도 이상에서 녹기 때문이다.

①워터베이스와 오일베이스를 담은 2개의 비커를 중탕기 위에 올려놓고 온도가 65~70도가 될 때까지 섞는다. ②미니블랜더를 이용해 오일베이스와 워터베이스가 분리되지 않도록 잘 저어준다.

③에센셜 오일을 넣고 잘 섞는다

④계속 저어준 다음 로션 온도가 45도로 떨어지면 병에 옮겨담는다.

백화점 문화센터 등서 강좌…재료 구입은 인터넷 쇼핑몰서

천연화장품을 만드는 방법은 간단해 초보자도 쉽게 만들 수 있다. 다만 정규 강좌 등에 참여해 성분의 특성을 함께 배우는 것이 활용도가 높다고 전문가들을 충고한다.

광주신세계 백화점 문화센터는 6~27일까지 매주 월요일 오후 5시부터 '천연화장품-손&발 전용화장품'을, 5월 5일부터 26일까지는 '태어날 우리 아이를 위한 핸드메이드 천연로션 스페셜'(매주 화요일 저녁 7시 20분) 등 관련 강좌를 진행하고 있다. 수강료 2만원, 재료비 7만원. 문의 062-360-1500.

한국아로마테라피 인증학회 광주아카데미 아로마링크(http : //aromalink.co.kr)에서는 취미반, 자격증취득반 등을 운영하고 있으며 홈페이지를 통해 각종 천연재료를 구입할 수 있다. 문의 062-382-2077.

이밖에 인터넷 쇼핑몰을 참고해도 좋다. '로얄네이처'(www.royal-nature.com), '하얀숍'(www.hayansoap.com), '초보들을 위한 천연화장품 만들기'(cafe.daum.net/hayan-cosmetics), '요한나의 네버랜드'(blog.naver.com/tailwind39) 등에서 만드는 방법을 비롯해 천연재료를 구입할 수 있다.

/이은미기자 emlee@kwangju.co.kr

한의사 박은서의 생활한방

인후염

한의학에서는 인체건강의 핵심적 원동력을 폐(肺)에서 비롯된 '원기(元氣)'라 여긴다. 폐(肺)는 인체의 모든 기(氣)의 운행을 주관하는 동시에, 대자연과 천기(天氣)를 주고받는 교환처이기 때문이다.

따라서, 이 원기(元氣)를 충실히 하면, 면역력이 증진되고 자가 치유력이 향상된다. 이 면역력의 주체가 혈관을 따라 전신을 돌며 식균작용을 하는 '백혈구'와 휴전선을 이루듯이 방어를 하는 '임파구'이다. 즉, 편도선은 면역세포의 집합체인 '임파선'으로, 튼튼한 편도선은 편도선염은 물론 감기, 인후염, 폐렴 등을 막아준다.

한의학에서는 바이러스뿐만아니라, 감기, 과로, 기후변화 등으로 인해 폐(肺)에 이상이 생겨 편도선염이 발생한다. 따라서, 폐의 기능을 보해주고, 맑게 해주는 '청폐(淸肺)작용'에 중점을 두어 치료를 해야한다. 이러면, 몸의 면역력을 강화해주기 때문이다.

만성적인 편도질환이라면, 소금물을 이용해서 양

감기·과로에 의해 발생

도라지·감초 먹으면 효험

멸치 넣은 콩나물국도 좋아

치질을 한 후에 목을 가글하면 급성발현을 예방할 수 있다. 하지만, 편도의 염증도 중요하지만, 감기와 함께 발생되는 위장질환도 함께 바로잡아야 한다.

기관지나 인후질환에 좋은 음식으로 '도라지'는 대표적이다. 도라지 속에 들어있는 사포닌 이 기관지의 분비기능을 항진시킬 뿐 아니라, 진정작용, 진통작용, 소염작용을 한다. 또한, '감초'와 함께 같은 양으로 달여 자주 마시고 가글을 해주는 것도 도움이 된다. 도라지와 감초는 목 부위의 열을 내리고 기(氣)를 소통시켜주는 작용을 하기 때문이다.

'모과'는 가래를 없애고 기침을 멈추게 하기 때문에 만성기관지염이나 인후염에 응용된다. 더구나, 소화기능을 튼튼하게 해주기에 구역질이 나거나 자주 체하는 사람에게도 도움된다.

또 '멸치넣은 콩나물국'도 좀 효험이 있다. 콩나물이 해열(解熱)의 기능을 더해주고, 멸치는 위장에 부담없는 영양이 되기 때문이다.

'금귤'은 신맛이 강한 다른 과일에 비해 껍질 쪽에 단맛이 있다. 껍질까지 먹을 수 있으며 영양이 풍부하고, 비타민A, B1, B2, C와 칼슘이 포함되어 있어 목의 염증을 진정시켜주는 효과가 있다. 또 잎도 약효가 있으므로 함께 달여 복용하면 좋다.

'배'는 갈증을 해소시키고, 열을 내리게 하며, 기침과 가래를 삭혀준다.

'무'는 각종 병원균을 죽일 뿐만 아니라 폐와 기관지를 따뜻하게 하며 소화기능을 좋게 해준다. 가래가 끓는 기침, 목이 쉬었을 때 등의 증상이 있을 때 즙을 내서 마시거나 달여서 먹으면 좋다.