

기초피부관리실습



의료미용과
김문주

오리엔테이션

담당 교수 : 김 문주

mjkim@ansan.ac.kr

031)400-7041

010-2266-4530

(연구실 : 자유관 104호)

1. 강의 내용

- 이론 :

클렌징, 필링, 마사지 실습 사전 이론

- 실습 :

클렌징, 필링, 안면마사지(Swedish Massage), 가슴(Decolte, Pectoral) 마사지

- 수업 진행과정

실기: 2시간 30분

정리 및 실습실 청소 : 20분

2. 개인별 수업 준비

1) 이론 수업

교재 지참, 2가지 색깔 볼펜 준비, 문제은행 퀴즈(20점)

2) 실기 수업

실기 수업시 동영상 촬영 가능함.(2차례 진행, 각 20점)

매 수업시 3점 척도로 검사함

준비물 : 개인 피부 관리 소모품 준비상황, 손톱 정리, 머리 묶기

3. 패턴지 검사

교재(뒷 부분)에 있는 패턴지에 지난 시간에 공부한 실습
순서를 그림으로 그려 올 것
(2주에 1번씩 검사)

4. 평가

3회 시험 60% (각 20%)

출석 20%

패턴지 검사 10%

평소 준비도 및 태도 10%

수업 진행

- 고객상담 & 피부분석(Client consultation & Skin analysis)

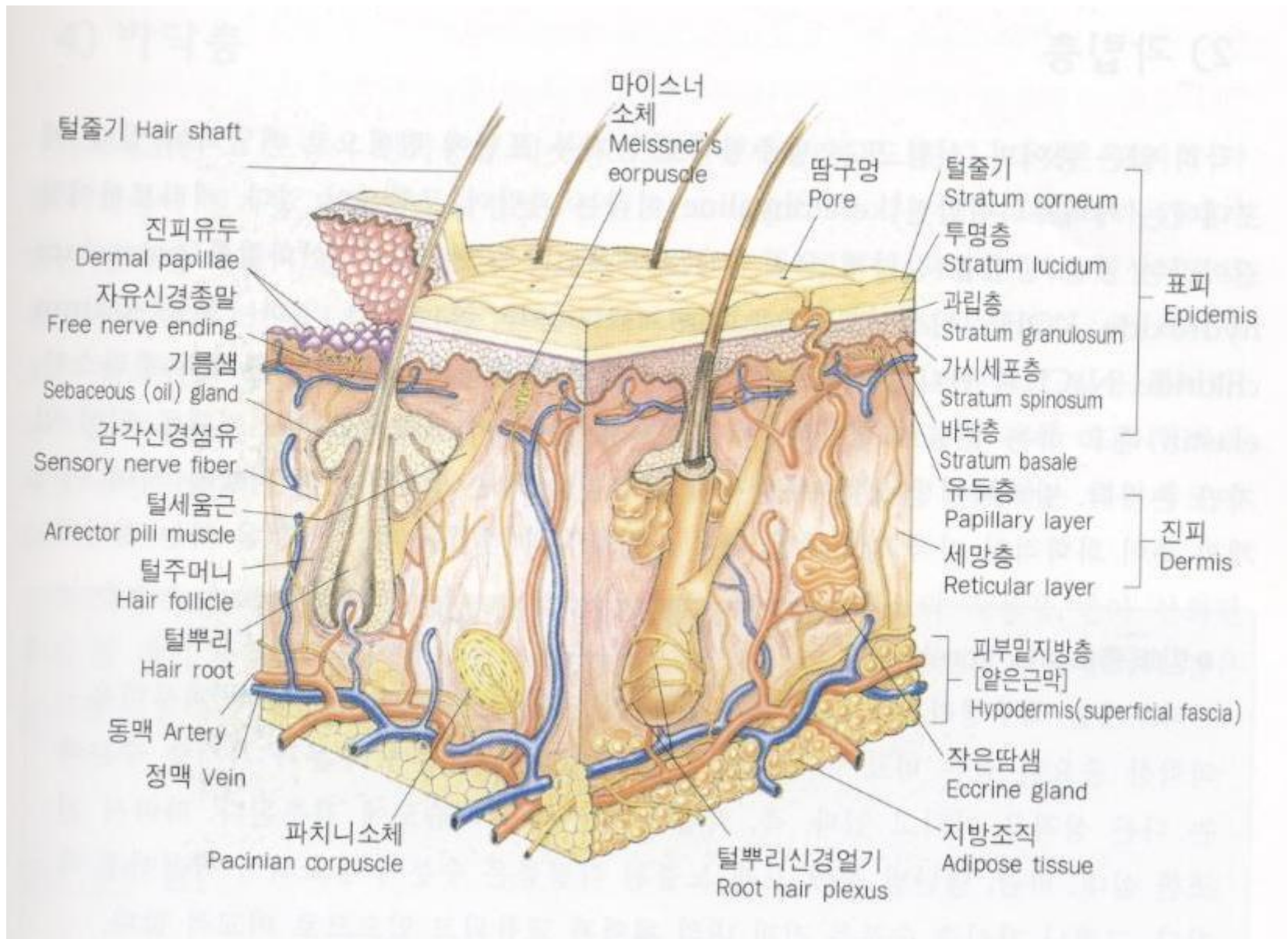
피부관리학

- 클린징 (Cleansing)
- 필링 (Peeling), 가슴마사지(Decolte massage)
- 스웨디시 마사지(Techniques for Swedish massage)
- 팩 & 마스크(Pack & mask)
- 문제성피부(Problems of Skin)-여드름,노화,색소침착, 모세혈관확장피부

피부과학 (1학년 2학기, on-line수업)

피부 미용 용어 정의

- ▶ Esthetic
 - 미학, 아름다움을 추구하는
- ▶ Esthetology
 - 피부 미용학
- ▶ Esthetician
 - 피부 미용사
- ▶ Dermatology
 - 피부과학, 피부학
- ▶ Dermatologist
 - 피부과 의사



- Skin Care Specialist
 - 특정 피부 미용 분야의 전문가
- Therapist
 - 치료사(대체요법 이용)
- Electrology
 - 전기분해를 이용한 제모 관리
- Electrologist
 - 전기 분해를 이용한 제모관리사

고객 준비와 드레이프

Client Preparation and Draping

- 고객 준비(Client preparation)
 - 솜(cotton pad), 티슈(tissue), 해면(sponge), 타올(towel)
 - 화장품 보관대(dispensary)
- 드레이프(Drape)
 - 가운(smock-여성용, 남성용)
 - 머리터번(hair band/towel 사용법)

클렌징(Cleansing)

- 포인트 메이크업 지우기(point makeup remove)
 - 아이 메이크업 리무버(eye makeup remover)
- 메이크업 지우기(makeup remove)
 - 클렌징 젤(cleansing gel), 클렌징 로션(cleansing lotion), 클렌징 크림(cleansing cream), 클렌징 워터(cleansing water), 클렌징 패드(cleansing pad)
- 티슈(tissue)
- 타올(towel)
- 토너(toner)
 - 스킨소프너(skin softer), 수렴화장수(astringent)

필링(Peeling)

- 표피층 필링(Epiderma-brassion)
 - 딥클린징(Deep cleansing)
 - 표피내 각질층의 죽은세포(dead cell) 제거
 - 효소(Enzyme), AHA(Alpha Hydroxy Acid), 고마쥬(Gommage), 스크럽(scrub)
 - 건성:효소,
 - 지성:효소, AHA, 스크럽, 고마쥬
 - 정상:효소, AHA, 스크럽, 고마쥬
 - 여드름:효소, AHA, 고마쥬
 - 노화 : 효소
 - 민감성 : 필링하지 않음
 - 필오프타입(peel-off-폴리비닐알코올(polyvynil alcohol)),
- 진피층 필링(Derma-brassion)
 - 필링 깊이에 따라 차이가 있음

- 진피층 필링(Derma brassion)의 종류(필링 깊이에 따라)
 - 깊은 필링(Deep peeling) :진피 망상층의 중간
 - 중간깊이의 필링(Medium depth peeling)
 - 표면층의 필링(Superficial peeling) : 표피와 진피내 유두 상층부 위



- 깊은 필링(Deep peeling)
 - 한국인의 생리에 맞지 않으므로 국내에서는 사용되지 않는다. (동양인, 흑인은 색소 활성 세포의 활성도가 높으므로)
 - 사용 약제
 - 페놀(Phenol)
 - 살충제(예, OB 맥주의 페놀 유출 사건)
 - 피부를 구성하는 단백질을 녹인다.(80% 이하인 경우)

- 베이커 포뮬라(Baker Formula)
 - 실제 농도 88% 페놀
 - 크로토노일(Crotonoil) / 셉티졸(Septisol) + 페놀(Phenol(88%)) = 페놀(Phenol(78%))
 - 피부 관리실에서 페놀 사용하면 안된다.(심부전증, 간에 독성)

- 중간 깊이 필링(Medium Depth Peeling)

- 사용약제

- 티씨에이(T.C.A-50% 이하)

- 1920년대부터 과학자들에 의한 Peeling 기록
 - 그 이후 공황으로 경제 악화
 - 1950년대 과학자들에 의해 다시 peeling 시도됨
 - 초산유도체로 전신 흡수가 안된다. (페놀(Phenol) 과의 차이)

- 아하(A.H.A-50~70%)

- 알파하이드록시 엑시드(Alpha Hydroxy Acid)
 - 과일산

- 종류
 - » 사탕수수산(glycolic acid)
 - » 젖산(lactic acid)
 - » 구연산(citric acid)
 - » 능금산(malic acid)
 - » 주석산(tartaric acid)
- A.H.A. 는 15% 이상이면 각질층 밑으로 침투됨
- 오바지 포물라(Obagi's formula)
 - 잔주름과 색소 침착에 유효
 - T.C.A.(50-60%) + 콤플렉스 브이(complex V-일종의 완충제) = 농도가 42% 인 T.C.A.
 - 피부에 투과되는 속도가 일정하다.

- 표면층의 필링(Superficial Peeling)
 - A.H.A 20%이하, T.C.A 15% 이하
 - 사용 약제
 - 콤즈, 재스너스 솔루션(Comb's , Jessner's Solution)
 - 살리실산(Salysilic Acid)
 - 젖산(Lactic Acid)
 - 효과
 - 잔주름, 기미, 주근깨

- 필링 피부타입(Peeling Skin Type)
 - Type 1 : 백인(혈관이 비칠 정도)
 - Type 2 : 백인(주근깨가 약간 있다)
 - Type 3 : 유럽인(밝은 동양인)
 - Type 4 : 동양인(기미가 많다)
 - Type 5 : 라틴 아메리카(mexican)
 - Type 6 : 흑인

- 사후 관리와 주의점

- 세수

- 피부의 주요 기능 중 보호 기능
 - 보호막이 깨져서 외부 세균이 들어 오기 쉽다.
 - 길항 작용
 - 세수를 하면 목부위, 안면에 남아 있던 세균이 고루 분포된다.(제 집을 찾아간다)
 - 흐르는 물에 짧게
 - Peeling 치료에 가장 중요한 것은 물

– 선스크린(Sun Screen)

- 선스크린의 베이스(base) 는 기름(oil base)
- 공기 중의 먼지, 오염물이 피부에 부착됨
- 햇빛 차단 방법
 - 물리적 자외선차단제(Mechanical sunscreen-(예) 손, 카바마크)
 - 화학적 자외선차단제(Chemical sunscreen -(예) 일광 차단제)
- 피부 박리를 하면 물리적 자외선차단제 (mechanical sunscreen)이 생긴다

- 같은 농도의 필링제를 써도 사람, 부위별 개인차가 생긴다
 - 안면 턱라인 아래 : 재생이 잘 안된다.
 - 눈주위 : 가장 얇은 부위, 염증이 잘생김(한선, 모낭이 없다)
 - 치료 전 염증 가라앉히는 주사, 약제복용
- 피지 정도
 - 남성이 더 피지 분비가 많다
 - 산 + Oil -> 산의 침투가 안된다.

- 이 때 산의 농도를 높이면 염증이 심해지고, 과색소 침착이 생긴다.
- 아세톤 클리징(Acetone cleansing) 으로 피지를 녹인 후 시술

— 털의 색깔 파악

- 솜털 : 필링이 잘 된다.
- 검은털 : 모낭을 통해 피부가 자라는데 모공안의 색소 세포가 자라나와 색소 침착 확률이 높아진다.

- Peeling의 부작용

- 과 색소 침착

- 홍반

- 한냉

- 추위에 못 견뎌서 아픔을 느낀다(예민 피부)
 - 얼얼해지는 느낌(심한 경우 3개월 까지 간다)
 - 과 필링 현상이 아니라 개인차
 - 안면의 감각 수용체

- 위축성 반응

- 내려 앉는 형태, 찢어지는 형태
- 켈로이드 반응
- 병원 박피술과의 차이

- 필링 후 부종 현상

- 자연적이고 일시적인 현상(24시간 이내)
- 삼출액이 혈관으로 부터 나온다
- 혈관은 꼭 막힌 수도관(예, 유방 절제술 환자의 필링후 예후)

- 그 밖에...

- 화이트닝(Whitening) 제품
- 마마 자국, 여드름 자국이 눈에 잘 띄는 이유
- T.C.A를 이용한 쥐젖 제거

마사지

Techniques for Swedish Massage

- 마사지의 장점(Benefit of Massage)
 - 혈액 순환을 자극, 피부에 영양이 갈 수 있도록 도와줌
 - 지방세포(fat cell)을 제거
 - 혈액의 공급과 순환을 도와 피부를 따뜻하게 함
 - 피부를 부드럽고 유연하게 함
 - 근 섬유를 튼튼하게 함
 - 신경 이완, 휴식을 준다.
 - 피부 표면의 향상
 - 자연적인 지방(sebum)의 생성, 피부 표면에 수분(moisture) 공급
 - 근육의 통증감소
 - 죽은세포(Dead cell) 제거 및 새로운 세포 활동을 도움
 - 기분 전환

▶ 마사지의 종류(Type of Massage)

- 스웨디시 마사지(Swedish massage)
- 유러피안 마사지(European massage)
- 지압 마사지(Accupressure massage)/ 시아추 마사지(Shiatsu massage)
- 반사마사지(Reflexology)
- 아로마테라피 마사지(Aromatherapy massage)
 - 림프 배농 마사지(Lympatic Drainage massage)
 - 안티 스트레스 마사지(Anti-stress massage)
- 스포츠 마사지(Sports massage)
- 경락 마사지

- 피부관리사를 위한 손 운동법
- (Hand Exercise for the Esthetician)
 - 손흔들기(Hand shake) : 손을 부드럽고 따뜻하게
 - 토스(Toss the ball) : 손가락과 손목 강하게
 - 피아노치기(Playing piano) : 손의 근육작용과 조정
 - 손바닥 누르기(Palm press) : 손과 손목을 강하게, 유연성
 - 손가락 마사지(Massaging the finger) : 순환 자극, 손을 따뜻, 유연하게
 - 손목 돌리기(Wrist circles) : 손목을 유연하게

- 마사지 동작(Massage Movement)

- 경찰법(Effleurage)

- 가볍고 연속적인 동작(light continuous movement)
 - 부드럽고 편안한 효과(soothing & relaxing effect)
 - 넓은 부위(large space-손바닥, 팔 이용)
 - 좁은 부위(small space-손가락의 쿠션 이용)

- 유연법, 유찰법(Petrissage)

- 주무르는 동작(kneading movement)
 - 혈액순환과 피지선 활동을 도움

- 강찰법(Friction)
 - 깊게 원을 그리는 동작(Deep rubbing movement)
 - 손가락(Finger), 손바닥(Palm) 을 이용하여 팔(arm), 손(hand)에 이용함
 - 원을 그리는 동작(rolling), 비트는 동작(wringing)
- 고타법(Tapoment)
 - 두드리는 동작(percussion movement)
 - 자극이 큰 마사지 방법이다.
 - 손가락으로 피아노치듯이 두드리는 동작(Tapping),
 - 손바닥으로 치는 동작(Slapping),
 - 주먹이나 손의 옆면으로 두드리는 동작(Hacking)
- 진동법(Vibration)
 - 진동기(vibrator) 사용

마스크와 팩(Mask & Pack)

- 팩(Pack)
 - Package : 둘러싸다.
 - 자연팩, 석고팩, 한방팩
- 마스크(Mask)
 - 제품 마스크
- 팩의 이로운 점(Benefit of Mask)
 - 피부 청정효과
 - 영양 공급
 - 신진대사 촉진
 - 피부 내의 긴장감

- 마스크의 종류(Type of mask)
 - 닦아 내는 방법에 따라
 - 필오프(Peel off)
 - 티슈오프(Tissue off)
 - 워시오프(Wash off)
 - 재료에 따라
 - 파우더 종류(powder type) : 석고, 고무, 한방
 - 젤 종류(gel type) : 지성용
 - 크림 종류(Cream type) : 대부분의 제품 마스크, 머드
 - 종이 종류(paper type) : 콜라겐 시트(벨벳)
 - 고체 덩어리를 녹여서 : 파라핀 왁스
 - 제품을 정제, 잘게 잘라서 ; 천연팩