



국제자격검정원

International License Institute

피부미용코디네이터

교 안



국제자격검정원

International License Institute

피부미용코디네이터 강의교안

목차

1차시	피부미용의 정의
2차시	피부의 구조와 기능
3차시	피부의 부속기관
4차시	피부 면역과 피부 질환
5차시	피부 분석 및 유형별 특징
6차시	화장품 정의 및 종류
7차시	피부관리의 기초 용어
8차시	피부 및 전신관리의 목적과 종류 1
9차시	피부 및 전신관리의 목적과 종류 2
10차시	공중보건학의 정의와 종류
11차시	역학과 소독학의 정의
12차시	공중위생관리 정의와 종류
13차시	의료서비스와 코디네이터의 정의
14차시	메디컬 스킨케어의 정의 및 종류
15차시	메디컬 스킨케어의 종류 1
16차시	메디컬 스킨케어의 종류 2
17차시	메디컬 스킨케어의 종류 3
18차시	메디컬 스킨케어의 종류 4
19차시	피부미용 실무 1
20차시	피부미용 실무 2

제1차시. 피부미용의 정의

1. 피부미용의 정의

1) 정의

피부미용이란 두피를 제외한 얼굴 및 전신 피부를 건강하고 아름답게 관리하는 전신 미용 기술로, 의약품과 의료기기를 사용하지 않고, 미용사의 손과 화장품 및 피부미용 기기를 이용하는 것을 의미한다.

2) 목적

피부미용의 목적은 물리적·화학적인 방법을 이용하여 피부의 신진대사를 활발하게 하고 영양을 공급하여 피부를 정상적으로 유지, 보호, 개선하는 것이다.

3) 기능적 영역

보호적(관리적), 심리적 기능, 장식적 기능이 있다.

4) 유래

- 코스메틱: 우주, 장식 조화를 의미하는 그리스어 kosmos, kosmein에서 유래
- 에스테틱: 미학의, 미의, 심미적인 것을 의미하는 프랑스어 Esthetique에서 유래
- 에스테티션: 피부의 생리 기능 회복과 유지를 위해 과학적 이론을 토대로 피부관리를 해주는 전문가
- 피부미용: 독일의 미학자 바움가르텐에 의해 처음 사용

5) 나라별 용어

- 한국: 피부관리, 피부미용, esthetic, skin care
- 미국: 스킨케어, 에스테틱
- 영국/독일: 코스메틱

- 일본: 에스티
- 프랑스: 에스테띠끄

6) 피부미용의 영역

- 안면관리: 피부 유형을 분석하고 유형별 특징에 맞게 케어 - 관리 목적에 따른 다양한 관리방법을 안면에 적용
- 전신관리: 안면 부위를 제외한 전신을 케어 - 관리 목적에 따라 수기 요법, 아로마테라피 등을 적용
- 특수관리: 피부 효능에 맞는 화장품, 미용기기를 사용하는 관리
- 메디컬 관리: 의학적 치료 + 피부관리가 결합 - 의사가 관리를 받을 고객을 고려하여 피부를 진단하고 의료장비를 이용하여 치료 및 케어

2. 피부미용의 역사 - 동양

시대별	특징
상고시대	• 단군신화 쑥과 마늘 복용 → 미백 효과를 위해 행해진 처방
삼국시대	• 불교 영향 → 향문화, 목욕문화 발달, 백분 제조기술 우수
고려시대	• 피부 보호 및 미백 역할 → 면역 개발
조선시대	• 내면과 외면의 미 동일 → 청결 중시 화장수 제조(선조) 판매용 화장품 제조(숙종)
근대	• 다양한 화장품 유입, 박가분이 최초로 기업화되어 판매 시작
현대	• 1960년대 이후 화장품 산업 발전, 1980년 이후 색조 기능성 화장품 출시

3. 피부미용의 역사 - 서양

시대별	특징
이집트	<ul style="list-style-type: none"> • 종교의식, 백납을 사용하여 피부를 희게, 입술은 빨강계, 볼은 분홍색으로 하였음 • 올리브 오일, 아몬드 오일, 양모 왁스, 난황, 진흙 등을 사용
그리스	<ul style="list-style-type: none"> • 건강한 신체에 건강한 정신 / 천연향과 오일을 이용한 마사지 요법, 깨끗한 피부
로마시대	<ul style="list-style-type: none"> • 향수, 오일, 화장, 공중 목욕문화 • 콜드크림의 원조인 연고 제조
중세시대	<ul style="list-style-type: none"> • 화장보다 깨끗한 피부관리, 현대 아로마법의 기초가 되는 시기 • 여러 약초를 끓인 물을 이용하여 수증기를 피부에 쬐는 스팀 요법
르네상스	<ul style="list-style-type: none"> • 과도한 치장과 분화장, 위생과 청결의 개념이 없음 • 신체와 의복의 악취를 제거하기 위한 향수 문화 발달
근세	<ul style="list-style-type: none"> • 비누 사용, 화장품 널리 보급, 마사지와 운동 요법이 강조 • 클렌징 크림 개발
현대	<ul style="list-style-type: none"> • 화장품 종류 다양, 대량생산으로 대중화 • 과학기술을 이용한 피부미용 기술 발전

4. 이미지 메이킹

1) 이미지 메이킹의 정의

- 라틴어의 이마고(Imago)에서 어원을 따옴
 - 어떤 대상을 머릿속으로 그렸을 때 떠오르는 이미지를 의미
- 개인의 이미지는 현대를 살아가면서 중요시하게 여겨짐
- 타인으로부터 인정받는데 일부분 일조하기 시작함 → 한번 생긴 이미지는 바꾸기가 어려움

2) 이미지 형성 요소

(1) 태도

- 개인의 인격을 표현하는 중요한 요소
- 타인에게 항상 단정하고 예의바른 태도를 가져야 함

(2) 표정

- 눈과 입의 표정에 따라 다르게 표현

(3) 언어

- 사고방식과 생활습관에 영향을 받기에 적절한 용어 선정이 필요함

(4) 외모

- 개인의 옷차림, 피부 상태 등이 조화롭게 보여져야 함

3) 얼굴 이미지 - 첫인상의 법칙

(1) 7초 법칙: 이미지를 결정하는 시간

(2) 콘크리트 법칙: 7초의 이미지가 굳어서 각인된 7초의 시간을 바꾸기 위해서는 40여 시간이 소요됨

(3) 부정성의 법칙: 긍정의 말보다 부정의 말이 더 강하게 인식

(4) 시각 이미지 법칙: 상상과 연상 작용

(5) 후광 효과: 신체적 매력으로 인해 다른 면도 좋게 판단

4) 첫인상을 결정하는 요소

(1) 외모(80%): 표정, 체형, 옷차림, 태도

(2) 목소리(13%): 말의 높낮이, 억양, 속도

(3) 인격(7%): 됴됨이

5) 커뮤니케이션 이미지

(1) 정의

- 생각이나 뜻이 통하는 의사소통
- 타인에게 자신의 생각과 정보와 감정 등을 전달하는 것
- 자신의 감정을 상대방에게 전달하는 아주 중요한 수단

(2) 비언어 커뮤니케이션 요인

- 시각적 요인: 55%
- 청각적 요인: 38%
- 기타: 7%

(3) 1,2,3 화법

- 1분 말하고, 2분 듣고, 3번 이상 맞장구치는 법
- 1분 잘 들어주고, 2분 맞장구 쳐주고, 3분 눈맞춤을 잘하는 법
 - * 맞장구를 쳐주는 방법 - 몸으로 듣는 것을 보여주기 위한 고개의 움직임
- 눈으로 보여주기 위한 눈맞춤
- 입으로 리액션

5. 피부미용코디네이터의 자질

1) 외적 자질

(1) 인사의 중요성

- 상대의 인격을 존중 → 경의의 표시
- 정성의 마음으로 친절 → 협조의 표시
- 즐겁고 명랑한 사회생활
- 원만한 대인관계 유지

(2) 인사의 의미

- 마음가짐의 외적 표현, 자신의 인격, 윤리 형성의 기본

(3) 바른 자세

- 상대방을 대하는 긍정적인 느낌을 연상
- 올바른 자세는 예절의 기초
- 안정되고 성숙한 이미지를 부여
- 자신의 이미지를 상승
- 올바르지 않은 자세는 부정적인 느낌을 줄 수 있음

(4) 보행 시, 고객을 처음 만날 때 자세

- 고객에게 인사를 먼저 하기
- 상냥한 목소리를 유지하기
- 서두르거나 허둥대지 않으면서 걷기
- 뒷짐이나 팔짱끼지 않기
- 발자국 소리가 나지 않게 걷기

(5) 깔끔한 옷차림

- 유니폼은 항상 깨끗한지 점검하기
- 깔끔해 보이도록 머리는 잔머리 없이 묶어서 단정한지 점검하기
- 화려한 액세서리는 가급적 제외하기
- 화려한 네일아트는 가급적 제외하기
- 얼굴은 화려한 메이크업보다는 수수한 메이크업을 하기

6. 피부미용 도구

구분	역할	참고사진
웨건	전반적인 피부미용 제품들이 놓여져 있음	

<p>화장품</p>	<p>피부관리 시 목적에 맞게 사용</p>	
<p>스파츨라</p>	<p>제품을 덜어낼 때 사용, 마스크팩을 비를 때 사용</p>	
<p>브러쉬</p>	<p>크림 마스크 및 제품 도포 시 사용</p>	
<p>부직포</p>	<p>제모 진행 시 털을 제거할 때 사용</p>	
<p>왁스 워머</p>	<p>왁스를 녹여줌</p>	
<p>해면</p>	<p>안면에 화장품을 닦아낼 때 사용</p>	
<p>해면볼</p>	<p>해면을 담아두는 통</p>	

유리볼	제품을 덜어낼 때 사용	
화장솜통	화장솜을 담아두는 통	
흰수건	습포를 만들 때 사용	

제2차시. 피부의 구조와 기능

1. 피부의 정의

- 인체 전신을 둘러싸고 있으며 중요한 여러 가지 기능을 수행하는 거대한 장기
- 피부의 면적: 1.6m
- 피부 중량: 체중의 16~20%로 인체 기관 중 가장 큰 기관
- 피부 두께: 1.5mm, 손바닥: 6mm, 눈꺼풀: 0.5mm

2. 피부의 기능

- 보호(물리적, 화학적, 태양광선, 세균)
- 호흡(산소 흡수, 이산화탄소 배출)
- 흡수(이물질 흡수 막음 - 선택적 투과, 저장(수분, 혈액, 영양분), 면역)
- 체온 조절 - 항상성 유지, 혈관 확장과 수축, 땀 배출
- 분비 및 배출기능(땀, 피지)
- 감각기능 분포 - 통각 > 압각 > 냉각 > 온각 순으로 분포
- 비타민D 생성(자외선 조사)
- 각화: 각화주기 약 28일(정상 피부 기준)

3. 피부의 pH

- 피부의 pH는 용액의 수소 이온 농도 → 피부 표면의 산성도 측정
- pH 5.5 : 약산성, 세균으로부터 피부 보호(이상적 피부)

4. 피부색 결정 요인

- 멜라닌 소체 수, 크기, 분포, 멜라닌화의 정도
→ 멜라닌 세포 수는 민족과 피부색에 상관없이 일정

1) 표피

- 피부의 가장 표면을 덮고 있는 기관
- 무핵층과 유핵층으로 구분
- 외부의 물리적, 화학적 자극으로부터 신체를 보호하는 역할
- 두께: 약 0.03mm ~ 1mm

(1) 각질층

- 핵이 없는 편평세포 구조의 라멜라층은 10~20층으로 구성
- 주성분: 케라틴 단백질, 천연보습인자, 지질
- 피부 보호, 수분을 보존하여 건조함 방지
 - 죽은 세포가 떨어져 나감(각화 작용)

(2) 투명층

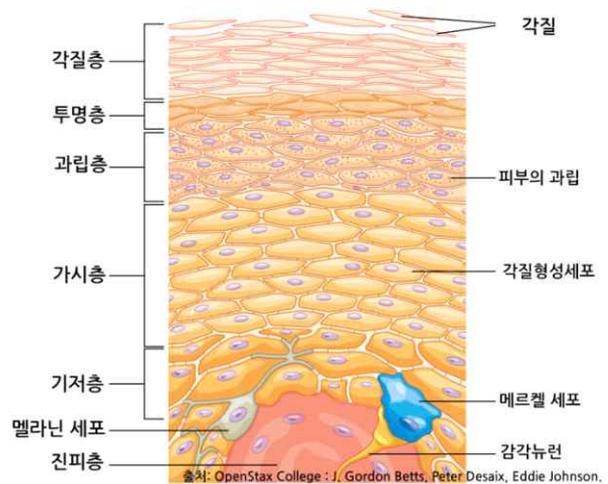
- 주로 손바닥과 발바닥에 분포
- 엘라이딘 함유(반유동 단백질)
- 수분 침투를 차단하는 역할

(3) 과립층

- 케라토히알린이라는 단백질이 뭉쳐진 과립 모양
- 편평 또는 방추형의 2~5층의 세포층
- 수분을 저지시켜주는 미용층
- 무핵세포로 실질적 각질화 과정 시작
- 베이어존층 존재: 기능이 잘못되면 랑게르한셀을 공격하여 트러블 발생
 - 피부 내 물질이 외부 유출 억제 → 외부 이물질이 침투 방어

(4) 유극층(가시층)

- 6~9층으로 가장 두꺼운 층
- 피부의 순환과 영양 공급에 관여
- 피부에 필요한 부분 합성 정비
- 림프액이 흐름, 림프의 관리가 이루어지는 영역
- 면역 세포 생산



(5) 기저층

- 표피 가장 아래층
- 진피와 경계를 이루는 물결 모양 단층
- 모세혈관으로부터 산소와 영양 공급을 받아 세포 분열 증식 세포를 위쪽으로 밀어 올림
- 멜라노사이트라는 색소 형성 세포 존재
 - * 멜라닌 세포는 10년마다 8~20% 감소

(6) 표피에 형성하는 세포

① 각질 형성 세포(각화 세포)

- 방어력이 강한 각질(케라틴)로 이루어져 신체를 자극으로부터 보호하는 역할
- 표피 세포의 80% 이상 차지, 표피의 대부분을 구성
- 각질층 30% 과립층 ~ 기저층 65~70% 수분 함유

② 촉각 세포(머켈 세포)

- 주로 표피의 기저층에 위치
- 감각을 인지하고 털이 없는 특히 손바닥, 발바닥, 입술 등에 주로 분포

③ 색소 형성 세포(멜라닌 세포)

- 표피의 기저층에 존재
- 멜라닌 형성, 자외선을 흡수·반사시켜 피부 손상을 막음
- 멜라노사이트의 수는 동일, 양과 종류에 의해 피부색 결정
- 자외선을 과도하게 쬐면 피부의 리듬이 깨져 멜라닌이 피부에 침착 → 기미, 주근깨, 잡티 발생

④ 랑게르한스 세포(면역 세포)

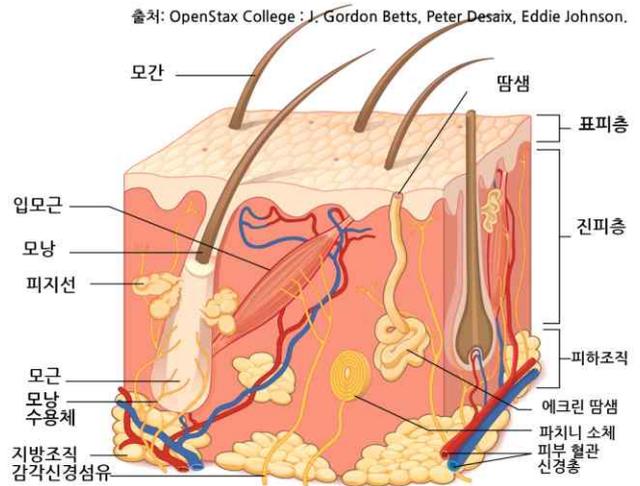
- 림프가 흐르는 유극층과 기저층에 존재
- 알러지 감각 세포(외부 물질 항원, 항체를 생산, 알레르기 반응)
- 피부 트러블의 발생에 관여하는 세포

(7) 자외선이 피부에 미치는 영향

자외선 과다 노출 → 멜라닌 자극으로 인한 멜라노트로핀 호르몬 발생 → 멜라닌 과잉 생산
→ 멜라닌 진피 이동 및 축적 → 기미, 주근깨 등 색소침착 발생

2) 진피

- 표피의 약 10~40배 가량의 두꺼운 피부층
- 피부의 90% 이상 차지
- 피부의 탄력, 윤기, 긴장도에 관여
- 혈관계나 신경계, 림프계 등이 복잡하게 얽혀있는 형태
- 표피에 영양분을 공급하여 표피를 지지
- 피부의 다른 조직들을 유지하고 보호해주는 역할



(1) 유두층

- 표피와 진피 사이에 진피가 표피 쪽으로 둥글게 돌출된 부분을 유두라고 부름
- 유두 진피 결합조직 → 콜라겐과 탄력섬유로 구성
- 많은 양의 뮤코폴리시카라이드를 함유
- 모세혈관이 몰려 있어 기저층에 많은 영양분을 공급
- 신경 종말이 분포하고 있어 신경을 전달하고 수분을 다량으로 함유함

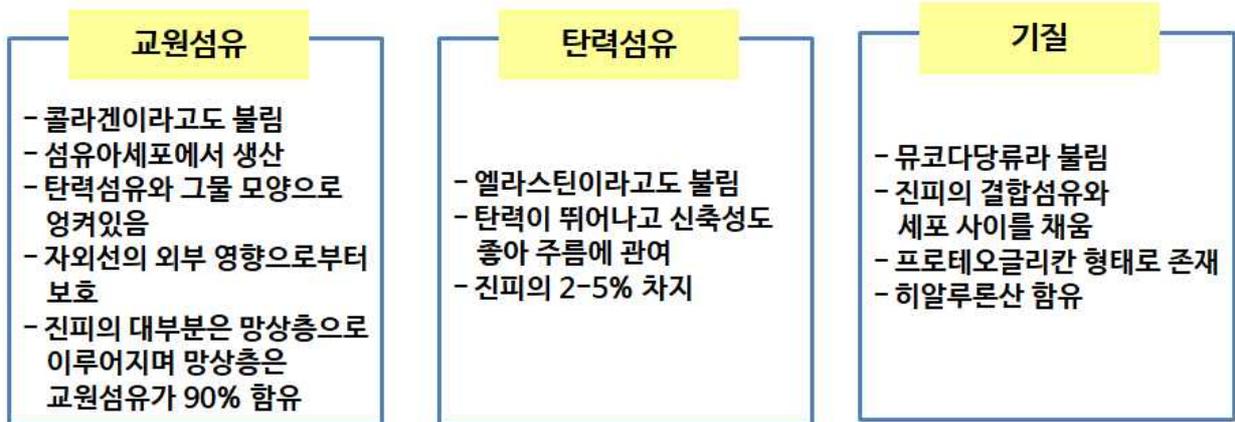
(2) 망상층

- 교원섬유와 소규모의 섬유 사이의 공간으로 이루어진 그물 모양의 결합조직으로 조직 모양에 의하여 탄력적인 성질을 지님
- 세포간 물질은 결합조직(교원섬유와 탄력섬유)과 초질(히알루론산, 헤파린) 등으로 구성
- 섬유단백질인 콜라겐과 엘라스틴은 피부가 과잉으로 늘어나거나 파열되지 않게 보호하는 역할
- 피부 노화가 시작되면 교원섬유인 콜라겐이 굵어지고 탄력섬유인 엘라스틴이 끊어져 초질의 감소 현상이 일어나 생성량 감소
- 콜라겐과 모코다당류의 감소는 수분 보유 상태가 줄어들어 주름 형성
- 감각기관: 압각, 한각, 온각

(3) 진피의 구성 물질

- 교원섬유
- 콜라겐이라고도 불림
- 섬유아세포에서 생산
- 탄력섬유와 그물 모양으로 엉켜있음
- 자외선의 외부 영향으로부터 보호
- 진피의 대부분은 망상층으로 이루어지며 망상층은 교원섬유가 90% 함유

- 탄력섬유
- 엘라스틴이라고도 불림
- 탄력이 뛰어나고 신축성도 좋아 주름에 관여
- 진피의 2~5% 차지 - 기질
- 뮤코다당류라 불림
- 진피의 결합섬유와 세포 사이를 채움
- 프로테오글리칸 형태로 존재
- 히알루론산 함유



* 히알루론산: NMF(천연보습인자) 중 하나로서 자신의 약 1000배에 달하는 수분을 끌어당기는 성질을 가짐

(4) 진피 세포의 종류

① 섬유아 세포

결합조직에 풍부하게 존재 세포 외 기질인(교원섬유/탄력섬유/기질)을 만듦

② 대식세포

백혈구의 유형 세균, 바이러스, 노폐세포 등 포식하고 소화하는 면역 담당 세포

③ 림프구

백혈구의 형태로 면역계를 구성 중심 세포 B세포, T세포 자연살상세포로 나뉨

④ 비만세포

백혈구의 일종으로 히스타민과 헤파린 등을 함유한 과립 염증 반응에 중요 담당으로써 염증 매개 물질 방출

⑤ 수지상세포

항원 제시세포라고 불리며 T세포에게 제시하는 전달의 역할

⑥ 지방세포

갈색 지방세포와 백색 지방세포로 구분

3) 피하조직

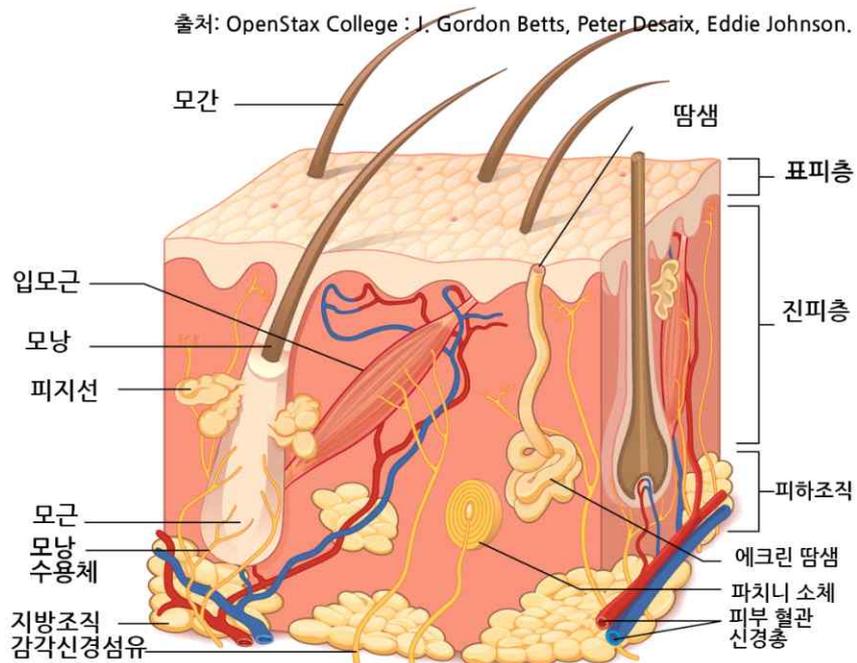
- 피부의 가장 아래층에 위치
- 진피와 연결되며 섬유의 불규칙한 결합을 통한 수많은 지방세포로 구성
- 진피와 근육/골격 사이에 위치
- 체온 조절 및 탄력 유지와 외부 충격으로부터 신체를 보호하고 영양분을 저장

제3차시. 피부의 부속기관

1. 한선

1) 한선(땀샘)의 정의

- 진피의 망상층에 실뿔 모양으로 엉켜져 있음
- 체온 조절, 피부 보호, 알칼리를 중화하거나 미생물의 번식을 억제
- 신체 부위에 따라 분포 상태가 다름
- 피지선 1개에 약 6~8개의 한선이 존재
- 전 신체에 대략 200만개의 한선이 존재함



2) 한선의 종류

(1) 에크린선(소한선)

- 아포크린선(대한선)보다 작음
- 체온 조절, 노폐물 배출
- 입술과 음부를 제외한 전신에 분포(손바닥, 발바닥, 이마 등)
- pH 3.8~5.6 약산성, 무색 & 무취 액체

- 신체의 온도, 정신적 긴장, 혈액 수분량, 발한 작용을 촉진시키는 자극 요인에 의해 분비
- 모낭이 아닌 독립된 땀구멍에서 분비

(2) 아포크린선(대한선)

- 모낭과 연결되어 모공을 통하여 세포 성분의 액체 상태로 분비
- 특이한 냄새와 뿌옇고 탁한 것이 특징이며, 개인의 체취를 형성
- 흑인, 백인, 동양인의 차이가 있고, 2차 성장의 하나로 사춘기 때 기능이 가장 활발
- 주로 겨드랑이, 성기, 유두 등 특정 부위에만 분포
- 단백질에 함유량이 많아 주위 세균에 의해 땀 성분이 부패되면 악취를 발생 → 암내(액취증)

3) 이상 분비증

- 다한증

- 땀의 분비가 지나치게 많음
- 뚜렷한 원인 없음
- 국한적 다한증과 전신적 다한증

- 소한증

- 땀의 분비가 지나치게 적음
- 갑상선 기능 저하, 금속성 중독, 신경계통의 질환 등이 원인

- 무한증

- 땀 분비가 적거나 분비되지 않음
- 선천적(땀샘 없음), 후천적(피부 이상)으로 모공이 작아지거나 소멸되는 게 원인

- 액취증(암내)

- 아포크린샘에서 분비된 분비물이 세균으로 인해 부패되어 악취가 나는 현상

- 한진(땀띠)

- 땀이 피부 표면으로 분비되는 도중 땀샘 입구나 중간이 폐쇄되어 배출하지 못하여 발생
- 성인보다 소아에게서 많이 발견 (땀샘의 밀도가 높고 땀량 많음)

2. 피지선

1) 피지선(기름샘)의 정의

- 진피 망상층에 위치
- 모낭에 연결되어 모공을 통해 피지를 분비
- 손바닥, 발바닥을 제외한 전신에 분포
- 성인은 하루에 약 1~2g의 피지를 분비
- pH를 약산성으로 유지해 세균과 미생물의 침투를 막고 피부를 보호함
- 안드로겐, 테스토스테론의 남성호르몬이 증가하는 사춘기 남성에게 집중적으로 분비됨
- 트리글리세라이드, 왁스 에스테르, 스쿠알렌, 지방산으로 구성

2) 피지의 기능

- 살균(약산성) 작용: 피지에 함유된 지방산의 기능으로 미생물의 침입을 방어하고 병원균을 살균함
- 유화 작용 : 땀과 기름을 유화시키고 피지막을 형성함
- 수분 증발 억제 : 피지막이 형성되어 피부의 수분이 증발하는 것을 억제함

3) 피지막의 정의

- 피지선에서 나온 피지 + 한선에서 나온 땀
- 피지와 땀이 섞여서 피부 표면의 미생물 침입 방어 및 피부 보호
- 피지막은 pH 4.5~6.5 약산성
- 가장 이상적인 정상 피부는 pH 5.2~5.8

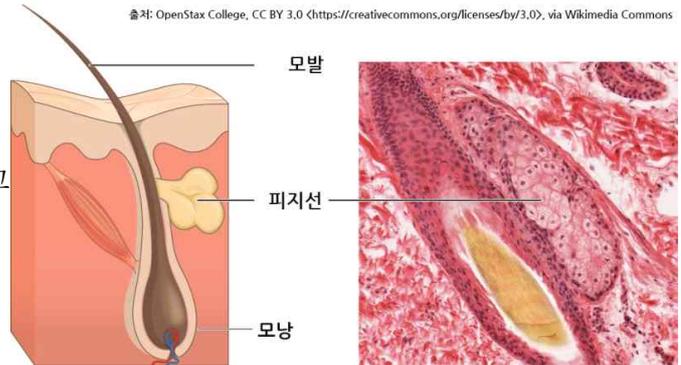
4) 피지선의 종류

- 큰 피지선: 얼굴의 T- ZONE
- 작은 피지선: 손바닥, 발바닥을 제외한 모든 부위
- 무피지선: 손바닥, 발바닥, 입술 제외

3. 모발

1) 모발의 특징

- 피부 표면을 덮고 있음
- 구성 물질은 경단백질인 케라틴으로 구성 (시스틴 14~18%)
- 외부환경의 자극으로부터 피부를 보호하고 노폐물을 배출
- 정상적인 모발의 pH는 4.5~5.5
- 모발의 하루 성장 길이는 0.2~0.5mm
- 체온 조절 작용과 통각, 촉각을 전달하는 감각 기능



2) 모발의 구조

(1) 모간(Hair Shaft): 피부 표면으로 보이는 모의 부분

- 모표피(cuticle): 비늘 모양의 각질 세포로 모발의 가장 바깥 부분
- 모피질(cortex): 모발의 대부분을 차지함 색상을 결정짓는 멜라닌 색소를 함유
- 모수질(medulla): 모발의 중심 부분이 두꺼운 모발일수록 발달

(2) 모근(Hair Root): 피부 내부에 보이지 않는 모의 부분

(3) 모낭(Hair Follicle): 주머니 모양으로 모근을 감싸고 있음, 대한선, 피지선, 입모근이 연결되어 있음

(4) 모구(Hair Bulb): 모발이 성장하는 부분 모근 아래쪽에 곤봉 모양으로 위치하고 있음

(5) 모유두: 모근 최하층 오목한 부분으로 모모 세포가 밀집되어 있음 혈관과 신경이 존재하여 모발의 영양을 공급함

(6) 모모 세포: 모유두와 연결되어 있음 새로운 모발 형성과 세포 분열, 증식에 관여

- (7) 입모근: 털세운근, 기모근, 속눈썹, 눈썹, 겨드랑이털에는 존재하지 않음
추위, 무서움 등 자율 신경계에 영향을 받아 수축

3) 모발의 성장주기

(1) 성장기

- 전체 모발의 약 80~90% 차지
- 지속적으로 성장하는 시기
- 평균 성장기간 3~5년

(2) 퇴행기

- 전체 모발의 약 1% 차지
- 모발 성장과 멜라닌 합성이 중지되는 시기
- 평균 수명이 3~4주

(3) 휴지기

- 전체 모발의 약 10~15% 차지
- 모낭이 위축되면서 모근이 위쪽으로 올라가 모발이 제거되는 시기
- 평균 수명이 2~3개월

4) 모발의 종류

- (1) 취모: 신생아나 태아의 부드럽고 섬세한 털 멜라닌 색소를 거의 함유하지 않음
- (2) 연모: 취모가 빠진 후 신체의 대부분을 덮는 솜털 모수질이 없어져가는 털
- (3) 경모: 사춘기 이후에 나타나는 털로 두꺼워지고 색소를 함유
- (4) 장모: 굵고 긴 머리카락, 수염, 음모, 겨드랑이 등에 존재
- (5) 단모: 굵고 짧은 털 눈썹, 콧털, 귓털 등에 존재

4. 조갑

1) 조갑의 정의

- 손톱과 발톱을 통틀어 말함
- 표피에서 유래되어 손가락과 발가락을 보호함
- 주로 케라틴으로 구성
- 내외적인 조건에 따라 일반적으로 1일 평균 0.1~0.15mm 성장
- 피부 표면의 각질층이 변화한 것
- 인체의 건강 상태를 진단할 수 있는 좋은 척도
- 건강한 손톱: 윤기가 있고 반달 부분이 희고 분홍빛을 띰

2) 조갑의 구조

(1) 조근(Nail root)

- 뿌리 부분에 묻혀 있고 손톱의 성장이 되는 시작 부분

(2) 반월(Lunula)

- 완전히 각질화가 되지 않은 조관의 베이스 부분, 흰색의 반달 모양

(3) 조척(Nail plate)

- 조관이라고도 부르며 혈관이나 신경조직이 없는 손톱의 본체

(4) 자유연(Free edge)

- 조상이 끝난 지점부터 손톱 끝부분까지 손발톱을 정리하는 부분

(5) 조상(Nail bed)

- 조관의 아랫부분으로 신경조직과 모세혈관이 존재

(6) 조소피(Cuticle)

- 손톱 주위를 덮고 있는 피부, 미생물이나 세균의 침입으로부터 보호

(7) 조구(Nail grooves)

- 조상 양쪽 측면의 움푹 파인 부분

3) 조갑의 손상

- 손상으로 층상이 분리되는 조갑층상분열증
- 조상으로부터 수분을 공급받지 못하여 수분량이 감소된 것이 원인
- 네일 에나멜이나 리무버의 잦은 사용으로 탈수와 탈지가 발생
 - * 탈수: 물기를 뺌
 - * 탈지: 기름기를 제거

4) 건강한 손 · 발톱의 조건

- 조상에 강하게 부착되어 있음
- 단단하고 탄력이 있으며 둥근 아치를 형성함
- 매끄럽고 광택이 나며 반투명한 핑크색을 띠
- 수분을 약 7~8% 정도 함유함

제4차시. 피부 면역과 피부 질환

1. 피부 면역

1) 면역의 정의

- 독성 물질이나 신체 내 균이 침입 시 저항성이 생기는 현상
- 체내로 침입하는 균이나 물질을 공격하거나 대항하는 방어 기전

* 항원

- 체내로 침입한 병원균(병의 원인이 되는 물질) 면역 반응을 유발
- 면역 반응을 자극하여 항체를 생성

* 항체

- 면역 글로불린이라고 불림
- 병원균이나 바이러스를 중화시키는 기능을 수행
- 항원의 자극에 의하여 생체 내에 만들어져 항원과 결합

2) 면역의 종류

(1) 자연 면역(선천 면역, 비특이적)

- 사람이 태어날 때부터 가지고 있던 면역 기전
- 감염 초기에 즉각적인 반응과 최우선 방어 작용을 함

종류	설명
제1방어계	<ul style="list-style-type: none">- 피부: 가장 강력한 물리적 방어벽- 점막: 점액, 분비액으로 보호, 효소 등의 살균 작용- 성재세균총: 외래 미생물이 신체에 정착하지 못하도록 억제
제2방어계	<ul style="list-style-type: none">- 탐식 살균(식세포, 대식세포)이 행해짐- 염증 반응 물질(히스타민)은 염증 및 발열을 동반- 보체와 인터페론(면역 물질)은 방어 단백질에 해당- 세포자멸사(아포토시스)는 간이나 골수에서 성숙하는 면역세포이며 종양세포나 바이러스에 감염된 세포를 자발적으로 사멸

(2) 획득 면역(후천 면역, 특이적)

- 태어난 후 병원체에 대응하면서 형성된 면역 기전

종류	설명
B림프구	<ul style="list-style-type: none"> - 골수에서 만들어져 성숙 - 항체를 만들어 항원을 물리치는 체액성 면역에 관여 - 면역 글로불린 생성 - 성재세균총: 외래 미생물이 신체에 정착하지 못하도록 억제
T림프구	<ul style="list-style-type: none"> - 골수에서 만들어져 가슴샘에서 성숙 - 직접 세포 독성 물질을 분비하여 항원을 물리치는 세포성 면역에 관여 - 세포간 접촉을 통해 직접 항원을 공격

2. 피부 장애

1) 원발진

- 피부에 나타나는 인체의 내적·외적 요인으로 발생
- 질환 초기의 피부 발진
- 건강한 피부에 나타나는 1차적 발진을 말함

종류	설명	질환의 예시
반점	<ul style="list-style-type: none"> - 피부 표면에 함몰이나 융기가 만져지지 않음 - 크기와 형태가 다양하며 경계가 명확함 - 피부색의 변화가 있음 	몽고반점, 홍반, 기미, 주근깨, 자반 등
구진	<ul style="list-style-type: none"> - 속이 단단하고 표면 위로 솟으며 통증이 있음 - 표피나 진피 상승부, 피지선 주위, 땀샘 모공 주위에 발생 	여드름, 사마귀, 습진 등
결절	<ul style="list-style-type: none"> - 구진과 형태는 같으나 더 크며 단단하게 잡혀짐 - 진피나 피하지방층에 존재 - 구진과 작은 종양의 중간 형태 	결절성 홍반, 지방종, 섬유종 등
농포	<ul style="list-style-type: none"> - 표피 부위에 고름을 띠며 있음, 염증성 여드름이라 불림 - 세균 등의 감염을 통해서 발생 - 경계가 뚜렷한 피부의 작은 융기 형태를 띠고 있음 	여드름, 모낭염 등
낭종	<ul style="list-style-type: none"> - 4단계 여드름의 형태 - 자루 모양의 염증이 피하지방층까지 침범 - 치료 후에도 흉터가 남고 심한 통증이 있음 	

종양	- 모양과 크기가 다양함, 2cm 이상의 크기 - 악성 종양과 양성 종양으로 구분할 수 있음	중증의 여드름 등
팽진	- 피부 표면에 부분적, 일시적으로 다양하게 생김 - 표면이 돌출되고 비교적 큰 발진이며 시간이 지나면 자연스럽게 가라 앉음	국소적으로 부푼 알레르기 현상 모기 물린 후, 주사 맞은 후 등의 증상
소수포	- 물집 형태로 표피 내부에 자리잡고 있음 - 맑은 액체(림프액)나 혈청이 고여 있음	
대수포	- 소수포보다 큰 직경의 수포 - 깊게 존재하면 궤양과 반흔 발생	

2) 속발진

- 원발진이 더 진전되어 생기는 상태
- 피부 질환의 후반기 단계
- 2차 발진이라고도 함

종류	설명
인설 (비듬)	- 비듬이나 가루 형태로 떨어져 나오는 각질 조각 - 불완전한 각화 과정이 원인 - 보통 얇고 건조한 형태, 피지와 땀이 섞이면 번들거리고 불투명한 상태
미란	- 단순포진이나 농가진 등의 수포가 터져 표피가 벗겨지고 결손된 상태 - 가피(딱지)가 형성될 수 있으나 대부분 반흔 없이 치유
찰상	- 지속적 마찰 또는 기계적 외상에 의한 표피 박리 현상 - 대부분 상피에만 생기는 찰과상이며 흉터 없이 치료됨
가피	- 피지, 고름 및 표피의 분비물들이 합쳐서 생긴 상처나 딱지 - 상처 분비물 구성이나 양에 따라 크기, 형태, 색깔 등이 다름

종류	설명
균열	- 피부가 건조해져 갈라진 틈 - 틈이 찢어져 출혈, 통증 발생 - 주로 건조한 발 뒤꿈치, 손, 입술, 습한 손가락, 발가락 사이에서 발생
궤양	- 피부 깊숙이 생긴 결손 상태 - 치유 후에도 해당 부위에 색이 변하거나 반흔이 남기도 함
위축	- 지속적 자극으로 표피세포 수가 감소하거나 진피층이 변성되어 피부가 얇아진 상태

종류	설명
태선화	- 표피 전체와 진피의 일부가 가죽처럼 두꺼워지는 형태 - 아토피 피부염이나 만성 소양성 질환처럼 장기간 반복적으로 긁는 피부 질환이 원인
켈로이드	- 피부 손상이 발생한 상처가 치유되면서 결합 조직이 비정상적으로 과다 증식이 되어 원래 상처보다 크게 표면 위로 올라온 상태

3. 피부질환

1) 여드름

(1) 비염증성 여드름

- 폐쇄 면포(화이트헤드)
 - 각질과 피지가 정체되어 생성됨
 - 모낭개구부(모낭 통로 입구)를 막고 있어 염증성 여드름으로 진행될 가능성이 높음
- 개방 면포(블랙헤드)
 - 표피에서 드러나 면포가 까맣게 보여짐
 - 넓어진 모낭개구부(모낭 통로 입구)에 각질과 피지가 쌓여 공기에 노출되면서 멜라닌과 지방산이 산화 작용에 의해 검게 나타남

(2) 염증성 여드름

- 면포(comedo)
 - 여드름 덩어리
 - 모공 안에서 과도하게 분비된 피지와 죽은 각질들이 뭉쳐진 것
- 구진(papule)
 - 폐쇄 면포(화이트헤드)에서 발전된 상태
 - 백혈구의 면역반응으로 염증 초기 단계
 - 빨갛고 딱딱하게 부어 있고 통증이 느껴짐

- 농포(pustule)
 - 압출 시기, 고름 발생 (백혈구의 시체)
 - 육안으로 노르스름한 색을 띠고 있음
- 결절(nodules)
 - 구진에 비해 크기가 훨씬 크고 흉터가 발생될 확률이 높음
- 낭종(cyst)
 - 결절의 발전단계
 - 여러 개의 모공들에서 거대한 염증 반응이 발생

2) 색소 이상증

(1) 과색소 침착기미

- 눈 밑이나 광대뼈 부위에 나타나는 갈색 반점
- 여성 호르몬이 증가하는 임신, 피임약 복용, 자외선으로 인해 발생

▶ 주근깨

- 유전적 요인에 의해 나타남

▶ 검버섯

- 노인성 반점이라고 부르며, 자외선 및 노화가 원인
- 지루성 각화증의 일종이고, 경계가 뚜렷한 원형 갈색 모양을 띰

(2) 무색소 침착

▶ 백색증

- 멜라닌 색소가 결핍되어 나타나는 선천적 질환
- 멜라닌 세포 수는 정상이지만 티로시나아제의 기능 이상으로 멜라닌 색소를 만들지 못하여 발생

▶ 백반증

- 후천적 탈색소 질환
- 다양한 원형 및 불규칙한 형태의 백색 반점들이 발생
- 눈썹이나 머리카락에도 발생

3) 감염성 피부질환

(1) 세균성(박테리아) 피부 질환

종류	설명
농가진	<ul style="list-style-type: none"> - 포도상구균과 연쇄상구균이 원인이고 전염성이 강함 - 영아나 소아에게 수포의 형태로 많이 발생 - 농이 빨리 터지고 진물이 나며 딱지가 생김
절종(종기)	<ul style="list-style-type: none"> - 황색포도상구균에 의한 국소 감염으로 모낭과 주변 조직을 괴사 - 용종은 두 개 이상의 절종이 합해져서 발생되며 더 크고 심한 농양
모창 (모낭염)	<ul style="list-style-type: none"> - 포도상구균에 의한 화농성 염증, 주로 면도하는 남자에게 발생 - 수염이 난 부위 외 눈썹, 겨드랑이 등 부위에도 나타날 수 있음
간찰진	<ul style="list-style-type: none"> - 피부면이 접치는 부위(겨드랑이, 허벅지 등)에 발생 - 주로 유아나 비만인 사람들에게 나타남 - 초기에는 가렵거나 가벼운 홍반으로 시작되나 2차 감염이 될 수 있음

(2) 바이러스성 피부질환

종류	설명
단순포진	<ul style="list-style-type: none"> - 급성 수포성질환, 주로 입술에서 발생 - 면역력 저하, 열 감기, 피로 증상 등이 주요 원인
대상포진	<ul style="list-style-type: none"> - 수두의 초기 감염 후 잠복된 바이러스가 활성화되어 발생 - 수포성 발진과 심한 통증이 동반, 연령이 높을수록 발생 빈도가 높음
수두	<ul style="list-style-type: none"> - 주로 소아의 피부 및 점막에 발생하는 수포성 질환 - 가려움을 동반한 발진성 수포 현상이 있고, 전염력이 매우 높음 - 2차 감염으로 인하여 흉터가 발생 할 수 있음
홍역	<ul style="list-style-type: none"> - 주로 소아에게 많이 발생함 - 발진, 발열, 고열과 함께 기침 등의 증상이 다양하게 나타남 - 전염력이 매우 높고, 2차 세균 감염이 되면 항생제 투여가 필요함

(3) 곰팡이성(진균성) 피부질환

종류	설명
백선(곰팡이)	- 사상균성 진균이 원인으로 피부 각질이 벗겨지고 가려움증 동반 - 두부백선, 무좀(족부백선), 체부백선 등
완선	- 성인 남성의 서혜부에 나타나고 회음부와 둔부까지 번질 수 있음
칸디다증	- 건강한 사람의 구강, 손톱, 피부 등에 서식하는 정상 상재균 - 면역력 저하가 원인이 되어 감염성 질환을 유발

(4) 기계적 자극(마찰, 압력)에 의한 피부질환

종류	설명
굳은살	외부 압력에 의해 나타나는 과다 각화증, 압력이 없어지면 자연 소실
티눈	- 지속적 압력과 물리적 자극에 의해 발생하는 각질 비후증 - 주로 발가락이나 발바닥에 나타나며 통증을 동반하기도 함
욕창	- 일정한 압력을 받은 부위에 나타나는 압력 궤양 - 혈액순환 저하로 독성대사 물질이 제거되지 않은 것이 원인
외반모지	- 엄지발가락의 관절이 검지 발가락으로 기울거나 구부러진 현상 - 앞볼이 좁은 신발 착용으로 족부변형 증상
마찰성 수포	마찰을 받거나 압력이 가해지는 자극으로 인해 발생

(5) 습진성 피부질환

종류	설명
접촉성 피부염	외부 환경 및 물질의 접촉에 의해 발생 (기저귀 발진, 주부 습진 등)
알레르기성 접촉 피부염	알레르기를 유발하는 물질에 반응하여 발생, 특정인에게 발생

아토피성 피부염	<ul style="list-style-type: none"> - 예민한 피부이거나 건조한 환경과 계절에 발생 빈도가 높음 - 피부가 거칠어지고 가려움증이 심해지면 통증이 동반됨 - 유전적, 면역학적, 환경적 요인 등으로 발생함
지루성 피부염	<ul style="list-style-type: none"> - 과도한 피지 분비로 두피, 목, 안면, 등 가려움증과 홍반을 동반 - 만성 염증성 피부 질환 - 스트레스, 유전, 호르몬 등 다양한 요인으로 발생
건성 습진	<ul style="list-style-type: none"> - 노화 및 건조한 피부에 가려움증과 각질, 홍반을 동반하는 피부염 - 장기간 난방에 노출 시 증상이 심해질 수 있음

(6) 열, 한랭에 의한 피부 질환

종류	설명
화상	1도 화상: 피부가 붉게 변하고 홍반, 부종, 통증 물질은 없음
	2도 화상: 진피까지 손상홍반, 부종, 통증, 물집이 있고 흉터 발생
	3도 화상: 피부 전층과 피하조직 일부까지 손상되어 신경도 손상
	4도 화상: 뼈의 조직까지 손상되어 피부 이식이 필요
열성홍반	열에 장기간, 지속적 노출로 인해 그물 모양의 붉은 반점이 나타남
한진(땀띠)	<ul style="list-style-type: none"> - 땀관 및 구멍의 일부가 폐쇄되어 원활한 땀 배출이 되지 않아 축적 - 피부가 접히는 부위에 많이 발생하며 붉은 반점이나 물집이 발생
동창	<ul style="list-style-type: none"> - 한랭으로 인한 국소적 염증 반응 - 피부 혈관이 마비되어 열감이나 가려움증, 통증이 발생할 수 있음
동상	심한 한랭에 노출되어 피부조직이 얼어 혈액 공급이 되지 않는 질환
한랭 두드러기	추위에 노출되어 발생

(7) 기타 피부 질환

종류	설명
두드러기	<ul style="list-style-type: none"> - 급성과 만성으로 나뉘지며 국부적 또는 전신에서 발생할 수 있음 - 다양한 원인에 의해 발생되며, 피부 발적 또는 가려움증을 동반함
비립종	<ul style="list-style-type: none"> - 백색 구진 형태의 각질세포 덩어리 - 눈 아래 모공과 땀구멍 및 뺨, 이마 등에 발생
한관종 (물사마귀)	<ul style="list-style-type: none"> - 양성 피부 종양이며 피부색의 구진 형태로 발생 - 땀샘의 입구 이상으로 피지 분비가 막힌 것이 원인

(8) 모발 질환

종류	설명
원형 탈모증	- 국소적 부위에 원형이나 타원형으로 발생 - 스트레스, 면역력 저하 및 다양한 원인이 있음
남성형 탈모증	- M자형 및 정수리 등의 부위에 탈모 발생 - 남성호르몬, 지루성 피부염, 노화, 유전 등의 다양한 원인이 있음
휴지기 탈모증	출산 후나 수술 및 질환에 의해 발생되며, 일정 시간 지나면 회복됨

제5차시. 피부 분석 및 유형별 특징

1. 피부 상담의 목적

1) 피부 상담의 원인 및 목적

▶ 원인: 이상적인 피부관리 실행에 필요한 과정

▶ 목적

- 방문 목적 확인, 피부 상태 점검, 문제점 파악
- 피부관리 계획 수립
- 시행할 피부관리 방법 설명

2) 고려사항

- 병력, 병원, 약물 치료사항 기재
- 관리 내용 기재
- 고객의 홈 케어 체크

3) 효과

- 신뢰도 및 만족감 확대 → 심리적 안정
- 피부관리의 필요성 인식
- 효율적 관리법 수립
- 홈 케어 교육 방법

2. 피부 분석의 목적

- 1) 피부 분석: 수시로 변하는 피부 유형 및 상태를 파악하기 위해 매회 분석하고 기록하는 과정

2) 피부 분석의 목적: 피부 증상, 원인을 파악하여 올바른 피부관리를 지향

3) 피부 분석표: 반드시 기입해야 할 사항 → 개인 신상, 직업, 건강 상태, 병력, 화장품 - 피부 분석 시 클렌징을 한 후에 깨끗한 상태에서 진행

3. 피부 분석 방법

1) 피부 분석 방법의 종류

(1) 문진

- 고객에게 질문하여 묻는 방법으로 개인적인 생각을 알아볼 수 있음
- 설문지를 제공하여 자료를 수집
- 고객 가족사항, 나이, 피부관리 유무, 과거 병력, 식습관, 알레르기 운동습관, 생활습관 등을 질문하여 피부 상태를 분석

(2) 촉진

- 고객의 피부를 접촉하여 분석하는 방법
- 쓰다듬기, 누르기, 가볍게 집어보기 등의 방법으로 피부 두께, 탄력, 유·수분 함량 등을 분석

(3) 견진

- 고객의 피부를 눈으로 보고 분석하는 방법
- 안색, 각질, 피부결, 모공 크기, 유분감 등을 눈으로 보고 분석

(4) 피부 분석 기기

- 피부 표면을 더 자세히 관찰하고 분석하기 위해 기기를 사용

종류	설명
확대경	- 육안으로 판별하기 어려운 부위를 확대하여 분석 - 여드름 압출 시에도 사용, 피부 표면의 모공, 결점, 주름 등을 판별
유·수분 측정기	- 유분 측정기: 유분 테이프를 측정 부위에 밀착시켜 묻어난 피지를 기기 렌즈에 접촉하면 유분 측정값이 나옴 - 수분 측정기: 수분 정도에 따라 기기에 정전 용량의 변화가 일어나 수분 측정값이 반영됨

광학 현미경	<ul style="list-style-type: none"> - 피부와 모발을 800배 정도 확대하여 분석 - 피부의 주름, 모공, 피지 색소침착 등의 피부 상태를 촬영하여 모니터를 통해 고객이 직접 확인 가능
pH 측정기	피부 표면의 산과 알칼리 정도를 알려주는 기기
우드 램프	<ul style="list-style-type: none"> - 인공 자외선 파장을 이용하는 광학분석기 - 피부 표면의 상태를 컬러로 분석 - 피지, 여드름, 각질 상태, 색소침착, 모세혈관 확장 등을 판별

피부 상태	측정기 반응 색상
정상 피부	청백색
민감, 모세혈관 확장 피부	진보라색
피지, 여드름	오렌지색
색소침착 부위	암갈색

2) 피부 상태 분석 방법

수분 함유량	손으로 만져보거나 유리판, 아크릴 판으로 피부를 지그시 눌러봄
유분 함유량	세안 후 티슈나 기름종이 등을 사용하여 묻어나오는 양으로 파악
탄력도	진피의 탄력도를 파악함 손이나 탄력 측정 가능한 도구로 볼 부위를 끌어 올림
긴장도	피부 조직의 긴장도를 파악함, 피부를 잡았다가 놓았을 때 돌아가려는 복원력으로 파악
민감도	스파출라와 같은 도구로 가볍게 자극을 주어 민감도를 파악
각질화	손으로 피부 전체를 만졌을 때 거칠거나 매끄러운 느낌으로 파악 T존 부위나 턱 주변을 세심하게 관찰
혈액순환 상태	피부의 온도가 차가운지 따뜻한지 손으로 피부를 만져서 파악
모공 크기	T존 부위: 모공은 약간 보이는 상태가 좋음 지성피부: T존 부위의 모공이 크고, 코 주변 모공도 큰 편 건성 피부: 대체적으로 모공이 눈에 잘 보이지 않음

3) 피부 상태별 피부 유형 선정

항목	특징	피부 타입
피지 분비량	피지 분비량 많음	지성, 여드름
	T존 부위를 제외한 부분 피지	건성
	정상적인 피지 분비	정상
	피지 분비 부족	민감성
모공의 크기	크다	지성
	거의 안 보임	민감성
	보임	정상
피부결	거칠음	지성, 건성
	부드러움	정상, 민감성
수분 보유력	눈가에 잔주름, 당김	표피 건성
	피부 늘어짐	진피 건성
예민도(홍반)	약간의 홍반	민감성
	홍반과 모세혈관 확장	모세혈관 확장
색소침착	색소침착 있음	기미, 주근깨, 노화
각화 상태	각질세포의 축적으로 인한 각화	지성, 여드름, 예민
	각질세포의 박리 상태	

4. 피부 유형별 특징

1) 피부 유형의 특징

피부 유형	특징
일반 건성 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 유전적 또는 후천적 원인 - 표피의 수분 함유량이 10% 이하 - 땀샘과 피지선의 분비가 원활하지 못하고 피부 보호막이 불안정함 - 부분적인 각질이나 비듬이 발생
표피 수분 부족 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 자외선, 지나친 냉난방 같은 외부 환경이 원인 - 잘못된 화장품 사용으로도 발생 - 피부 보호막이 불안정하여 알레르기 증상이 나타남
진피 수분 부족 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 노화 피부에서 많이 나타남 - 눈꺼풀이 늘어지거나 거칠고 굵은 주름이 자리 잡음 - 갱년기 때 발생하기도 함 - 콜라겐과 엘라스틴이 변성되어 탄력이 저하

<p>지성피부 (Oily Skin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 모공이 크고 불규칙하고 피지 분비가 많음 - 피지막이 두꺼워 표면이 번들거림 - 두꺼워진 각질로 모공이 막혀 블랙헤드, 화이트헤드가 쉽게 발생 - 피부 조직이 두꺼워 잔주름이나 표정 주름이 눈에 잘 보이지 않음 - 유분이 많아 화장 후에도 번들거림이 심함 - 피부 표면이 굴 껌질처럼 보임 - 피부가 번들거리나 세안 후에도 당김이 있음
<p>유성 지루성 피부</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 각질층이 많이 두껍고 유분이 많은 피부 - 세균에 대한 방어 기능이 약함 - 젊은이나 남성에게 많이 나타나는 피부 유형
<p>건성 지루성 피부</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 땀샘의 기능 저하로 당김이 심하고 쉽게 자극을 받음 - 유성 지루성 피부보다 세균에 대한 방어 기능이 더 약함 - 예민하고 쉽게 자극을 잘 받음 - 여성에게 많이 나타나는 피부 유형
<p>복합성 피부 (Combination Skin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 두 가지 이상의 피부 유형이 얼굴 하나에 나타남 - T존 부위는 유분이 많고 트러블 발생이 쉬움 - U존은 피지 분비가 적고 건성이며 예민한 경우가 많음 - 피부결이 거칠고 전체적인 피부 조직이 일정하지 않음 - 코 주변에 모공이 넓고 거칠며 블랙헤드가 많은 편임 - 피지가 많이 분비되면 가끔 트러블이 발생함 - 각질이 생기는 부위 및 여드름이 동반되는 경우가 있음 - 피부에 윤기가 적으며 눈가에 잔주름이 형성됨 - 피부색이 부분적으로 칙칙해보이거나 화장이 고르지 못함
<p>민감성 피부 (Sensitive Skin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 건성 피부에서 발생하기 쉬운 피부 유형 - 선천적 요인도 있지만 후천적인 요인이 더 많음 - 여드름 관리를 위해 살균 및 항염 제품을 장기간 사용했을 경우 - 유·수분이 부족하여 산성 보호막이 불안정함 - 물리적, 화학적 자극에 예민함 - 다양한 피부 증상(가려움, 홍반, 색소침착 등)이 나타날 수 있음 - 피부 조직이 얇고 섬세하며 모공은 작음
<p>모세혈관 확장 피부 (Couperose Skin)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 선천적으로 모세혈관이 약하고 탄력이 저하됨 - 후천적 원인으로는 심한 온도 변화, 피부 질환 연고의 남용, 갱년기 스트레스, 갑상선 등이 해당 될 수 있음 - 지성피부나 여드름 피부는 압출을 위해 물리적 자극으로 코 주변이나 볼 부위의 해당 피부로 바뀔 수 있음 - 양볼이나 코 주위 등의 실핏줄이 보임 - 외부의 온도에 민감하여 피부결이 얇음 - 피부 자극으로부터 민감하여 피부가 붉게 올라옴

노화 피부 (Aging Skin)	<ul style="list-style-type: none"> - 유·수분이 부족하여 피부가 얇음 - 탄력이 없고 주름이 발생하기 쉬움 - 외부 자극에 대한 면역력이 떨어짐 - 색소침착이 발생함 - 피부톤이 고르지 못하고 윤기가 없음
내인성 노화 (생물학적인 자연 노화)	<ul style="list-style-type: none"> - 피지선의 기능 저하로 윤기가 없고 건조함이 심함 - 땀샘의 기능 저하로 체온 조절 기능이 저하됨 - 피부 신진대사 저하로 세포 교체 및 각화주기가 원활하지 않아 각질층이 두꺼워짐 - 콜라겐의 양과 질이 감소하여 진피층이 얇아지고 탄력 저하로 주름이 발생함 - 멜라닌 세포 수가 감소하여 자외선 방어능력이 떨어져 색소침착 증가 - 랑게르한스 세포 수가 감소하여 면역기능 저하로 세균 감염 발생
외인성 노화 (광노화)	<ul style="list-style-type: none"> - 자외선과 공해 등 환경적 요인에 의해 피부가 노화함 - 콜라겐과 엘라스틴 분해가 촉진되어 진피층 두께가 점차 얇아짐 - 자외선으로부터 피부를 보호하기 위해 각질층이 두꺼워짐 - 피부 건조, 탄력 저하, 모세혈관 확장이 동반할 수 있음 - 멜라닌 세포 수의 증가 및 자외선으로 인해 색소침착 발생

피부 유형	특징
정상(중성)피부 (Normal Skin)	<ul style="list-style-type: none"> - 가장 이상적인 피부 상태 - 피부의 저항력이 있어 쉽게 자극받지 않음 - 피부결이 섬세하고 부드러우며 톤이 고름 - 유·수분 균형이 잘 이루어짐 - 피부 트러블이 없음 - 모공의 크기가 적당함 - 각질층의 상태가 적절하고 민감하지 않음 - 탄력과 형색이 좋음 - 피부 수분 함유량이 적당하고 윤기가 남
건성 피부 (Dry Skin)	<ul style="list-style-type: none"> - 피지선과 땀샘의 기능 저하로 표면이 항상 건조하고 윤기가 없음 - 전체적으로 모공이 눈에 잘 띄지 않음 - 세안 후 당김이 심하고 잔주름이 많음 - 외부 자극에 대해 약하고 염증, 홍반이 자주 나타남 - 피부 조직이 얇음 - 색소침착이 쉽게 생기고, 노화나 민감성 피부로 바뀌기 쉬움

구분	내인성 노화	외인성 노화
표피 각질층 두께	두꺼워짐	두꺼워짐

진피 두께	얇아짐	점차 얇아짐
피부 면역 세포	감소	감소
멜라닌 세포	감소	증가
주름	증가	깊은 주름 증가

피부 유형	특징
색소침착 피부	기미: 눈 밑이나 볼 부위에 나타남 여성호르몬(에스트로겐)이 증가하는 임신, 피임약 복용, 자외선이 원인
	주근깨: 유전적 요인이 크며 5세 전후로 발생
	검버섯: 노인성 반점으로 불리며, 자외선과 노화가 원인

피부 유형	원인
여드름 피부 (Acne Skin)	<ul style="list-style-type: none"> 내적 요인 <ul style="list-style-type: none"> 유전, 호르몬 분비 이상, 피지선의 기능 이상, 세균 감염, 스트레스, 과각질화, 월경 불순과 자율신경 이상 등 외적 요인 <ul style="list-style-type: none"> 잘못된 화장품과 의약품의 사용, 피부 불균형, 기후와 계절, 잘못된 식습관 등
	특징
	<ul style="list-style-type: none"> 모피지선의 만성 염증성 질환 다양한 원인으로 피지가 많이 생기고 모공 입구의 폐쇄로 인해 피지 배출이 되지 않음 사춘기에 피지 분비가 왕성해져 나타나며 비염증성, 염증성 피부 발진 10대는 이마 위주로, 20대는 볼부터 목까지 분포함 사춘기에서 일반적으로 나타나고 일시적인 것이 아닌 피지선의 만성질환이지만 30대 이후 호르몬의 변화로 차츰 사라짐 사춘기 여드름: 남성호르몬(안드로겐) 과잉 분비 성인성 여드름: 스트레스, 잘못된 화장품 및 식습관 심상성 여드름: 선천적인 체질상 체내 호르몬의 이상으로 발생

제6차시. 화장품 정의 및 종류

1. 화장품의 정의

1) 화장품의 정의

- 인체를 청결·미화하여 매력을 더하고 용모를 밝게 변화
- 피부·모발의 건강을 유지 또는 증진하기 위해 인체에 바르고 문지르는 등 이와 유사한 방법으로 사용되는 물품
- 인체에 대한 작용이 경미한 것(단, 의약품에 해당하는 제품 제외)

2) 화장품의 사용 목적

- 신체를 청결하고 위생적으로 유지 및 관리
- 신체를 아름답게 꾸미고 매력을 증가 → 심미적 안정
- 외부 환경, 자외선 등으로부터 피부와 모발 보호
- 건강하고 촉촉한 피부 유지 및 노화 방지
- 자신감 부여와 이미지 연출

3) 화장품의 기능

- 인체에 청결 부여
- 피부 보습 부여
- 피부·모발의 건강 유지 또는 증진
- 인체에 미화 부여

4) 화장품 품질의 4대 특성

안전성(safety)	인체에 부작용, 피부 자극, 알레르기 등 독성이 없어야 함
안정성(stability)	미생물의 오염이 없고 제품이 변질, 변색, 변취침전, 분리되지 않아야 함
유효성(effectiveness)	화장품의 기능이 효과적이어야 함(주름 개선, 미백, 보습, 자외선 차단 등)
사용성(Usability)	제품의 발림성, 흡수성, 편리성, 사용감 등이 좋아야 함

5) 올바른 화장품 선택 방법

- 피부에 대한 자극 등이 없는 제품
- 제품이 변질 및 변취가 없는 제품
- 사용 목적에 따라 화장품 성분이 있는 제품

6) 올바른 화장품 보관

- 고온 및 저온, 직사광선을 피해서 보관
- 유효 기간을 확인하면서 제품을 사용
- 제품의 안정성을 유지하기 위해 마개는 닫을 것

7) 화장품 · 의약품 · 의약외품의 차이점

구분	화장품	의약외품	의약품
사용목적	청결/미화	예방 / 위생	치료/ 처치
사용대상	정상인	정상인, 환자	환자
사용기간	장기간, 지속적	장기간, 단속적	일정기간
부작용(안전성)	없음	없을 것	있을 수 있음

2. 기초화장품

1) 기초화장품이란?

- 건강한 피부를 갖기 위해 피부의 청결 · 보호 · 유지에 도움을 주는 제품
- 피부가 정상적인 기능을 하기 위해 도와줌

2) 기초화장품의 목적

- 외부 환경 및 자극으로부터 피부 보호
- 피부의 불필요한 노폐물 및 잔여물 제거 → 피부 청결
- 피부 유·수분 균형을 맞추어 피부결정도 및 신진대사 원활
- 피부에 영양을 공급하여 기능을 향상

3) 기초화장품의 종류

(1) 세안 화장품

- 불필요한 노폐물 및 메이크업 잔여물 제거
- 피부 타입에 맞는 제품 선정

종류	
세안 비누	클렌징 폼
포인트 리무버	클렌징 젤
클렌징 워터	클렌징 로션
클렌징 크림	클렌징 오일

(2) 토너 화장품(스킨, 화장수)

- 클렌징 시 남은 잔여물 제거 및 피부결 정돈
- 피부 pH 밸런스 조절

종류	
유연 화장수	수렴 화장수
피부 보습제 함유 → 피부 유연 및 보습	알코올 및 모공 수렴제 함유 → 모공 수축, 피지 억제

(3) 중간 화장품

- 피부에 수분 및 영양 공급
- 효과에 맞춰 다양하게 사용

종류	특징
에센스(세럼) 앰플	<ul style="list-style-type: none"> - 피부에 유효한 성분을 고농축 - 효과에 따른 집중 케어 가능

(4) 마무리 화장품

- 피막을 형성하여 수분 증발 억제
- 피부 보호 및 영양 공급
- 피부 타입 및 효과별제품 선택하여 사용

종류	특징
로션 (에멀전)	<ul style="list-style-type: none"> - 수분과 보습을 주어 사용감이 산뜻 - 수분에 함량이 더 많음
크림	<ul style="list-style-type: none"> - 피부에 영양을 깊숙이 흡수 - 보호막을 형성하여 피부 보호 - 데이, 나이트 크림으로도 구분

(5) 피부관리 및 보호 화장품

종류	특징
팩·마스크	<ul style="list-style-type: none"> - 피부 타입 및 효능에 맞춤 케어 - 노폐물 및 피지 제거 - 수분 및 영양, 탄력, 진정 효과 - 화장품 성분의 흡수율 높임
자외선 차단제	<ul style="list-style-type: none"> - 자외선으로부터 피부 보호

3. 기능성 화장품

1) 기능성 화장품이란?

- 효과별 기능에 목적을 가진 성분을 함유한 제품

2) 자외선 차단 화장품: 자외선으로부터 피부를 보호

구분	물리적 차단(산란제)	화학적 차단(흡수제)
	무기자차	유기자차
원리	피부 표면에 보호막을 형성 → 자외선 반사	자외선을 피부에 흡수 → 화학반응으로부터 피부 보호
주요 성분	징크옥사이드 티타늄디옥사이드	에칠헥실메톡시신나메이트, 에칠헥실디메칠과마, 아보벤존, 옥시벤존, 벤존페놀 등
장점	자극 없음 바르는 즉시 외출 가능	백탁 현상 없음 발림성 좋음
단점	백탁 현상, 발림성 낮음	자극 있음, 외출 30분 전 사용

3) 미백 기능성 화장품

- 피부에 생긴 멜라닌 색소를 열게 하거나 억제
- 멜라닌 색소가 피부에 침착되는 것을 방지

4) 주름 기능성 화장품

- 노화로 인한 주름 완화 또는 개선
- 콜라겐 합성 촉진

5) 기타

- 피부를 곱게 태워줌
- 여드름성 피부 완화 → 인체세정용 제품류로 한함
- 탈색제, 탈모 증상 완화제, 체모제거제, 튼살 완화제

4. 색조 화장품

1) 색조 화장품의 정의

- 피부 표면에 피부의 용모 미화를 위해 사용

2) 색조 화장품의 목적

- 용모를 아름답게 연출

3) 색조 화장품의 종류

(1) 베이스 메이크업

- 안면 전체의 피부색을 고르게 정돈 및 보정
- 잡티 및 피부 결점 커버

메이크업 베이스	<ul style="list-style-type: none">- 피부색을 고르게 보정- 색조 화장품 피부 흡수 방지 및 밀착성과 지속성 높임
파운데이션	<ul style="list-style-type: none">- 피부 결점 커버, 자외선 차단, 피부 보호- 광택과 윤기 부여- 지속력과 색조 화장품의 발색력을 높임
파우더	<ul style="list-style-type: none">- 유분감 완화 및 번들거림 방지- 피부결 및 모공 정돈
컨실러	<ul style="list-style-type: none">- 피부 결점 커버

(2) 색조 메이크업

- 포인트 부분에 색조 표현

아이브로	빈 눈썹 공간을 채우며 전체 이미지 변화 가능
아이췌도우	눈꺼풀에 화려한 색채를 부여
아이라이너	또렷한 눈의 윤곽을 잡음
마스카라	길고 풍성한 속눈썹
블러셔	생기 및 혈색을 부여, 입체적 윤곽 표현
립스틱, 립글로스, 틴트	입술에 색채 및 광택 부여

- 아름다움 및 매혹적인 얼굴을 연출

5. 모발 화장품

1) 모발 화장품의 정의

- 피지선이 발달한 두피의 노폐물 제거 및 영양분을 공급하여 건강한 두피를 유지하도록 도와줌

2) 모발 화장품의 목적

- 두피 각질 및 진정, 보습 케어

3) 모발 화장품의 종류

구분	특징
세정제	- 두피에 있는 불필요한 노폐물을 제거하여 두피를 깨끗하게 해주고, 영양 물질에 흡수를 높임 - 다양한 효능에 따른 제품들이 많음
컨디셔닝제	- 모발의 손상을 보완하고 정돈함
트리트먼트	- 두피 트러블 케어: 문제성 두피 제품 - 두피 건강 및 탈모 개선: 영양 및 탈모 제품 - 두피 청량감 부여: 헤어 토닉
염모제	- 모발의 색깔을 바꿔줌

6. 바디 화장품

1) 바디 화장품의 정의

- 몸의 청정 및 세정 작용으로 유·수분 균형을 맞춰 전신 피부의 보습을 부여

2) 바디 화장품의 목적

- 외부 환경으로 인한 이물질 제거로 피부 청결 유지
- 피부 유·수분 균형
- 피부 건조 예방을 위한 보습 관리
- 각 효능에 맞는 제품으로 전신 관리

3) 바디 화장품의 종류

구분	특징
세정	노폐물 제거 및 청결 (바디워시, 비누)
각질 제거	불필요한 각질을 제거하여 피부결 정돈(스크럽, 솔트)
보습	피부 건조함 방지(바디로션, 크림, 오일, 풋크림 등)
슬리밍	혈액순환을 통한 노폐물 배출 및 지방 분해 (슬리밍 크림, 지방 분해 크림 등)
체취 방지	땀 분비 억제 및 체취 방지(데오드란트 등)
태닝	피부를 곱게 태움(선탠젤, 오일 등)

7. 방향용 화장품

1) 방향용 화장품의 정의

- 착향을 목적으로 사용되는 향수류에 속하는 제품(ex: 퍼퓸, 방향 파우더, 향수 비누 등)

2) 구비조건

- 향의 특징을 가지고 있어야 함
- 지속성 및 확산성이 좋아야 함
- 구비한 사람이 기분이 좋아야 함

3) 향수의 종류 및 기능

(1) 휘발도(발산 속도)에 따른 분류

종류	특징
탑 노트 (top note)	휘발성이 강하고, 향수를 뿌린 후 바로 맡을 수 있음 ex) 플루티, 시트러스 계열 등
미들 노트 (middle note)	알코올이 증발한 뒤 맡을 수 있음 ex) 시프레, 플로럴 계열 등
베이스 노트 (base note)	향수를 뿌린 후 3~4시간 뒤 맡을 수 있고 잔류성이 강하고 무거운 향만 남음 ex) 머스크, 우디 계열 등

(2) 부향률에 따른 분류

구분	부향률	지속력	특징
퍼퓸	15~30%	7H	부향 및 지속력이 가장 높음
오데퍼퓸	9~12%	5~6H	오데토일렛과 퍼퓸 중간 은은한 향
오데토일렛	6~8%	3~5H	오데코롱과 오데퍼퓸 중간 가장 대중적이며 풍부하고 상쾌한 향
오데코롱	3~5%	1~2H	향을 처음 접하는 사람이 부담 없이 사용하기 좋음
샤워코롱	1~3%	1H	샤워 후 가볍게 사용하며, 지속력이 짧음

제7차시. 피부관리의 기초 용어

1. 클렌징

1) 클렌징의 정의

- 피부 노폐물과 메이크업 잔여물, 미세먼지 이물질을 제거하는 과정



2) 클렌징의 목적 및 효과

- 피부 노폐물과 메이크업 잔여물은 모공을 막아 트러블 원인이 되므로 제거함
- 피부 노폐물과 오염물질 등을 제거하여 피부의 호흡과 신진대사 기능을 원활하게 함
- 클렌징 후 피부에 영양 및 수분을 공급하는 제품의 흡수율을 높임

3) 클렌징 제품의 조건

- 체온에 의해 제품이 잘 녹아야 하고, 피부에 흡수되면 안 됨
- 클렌징 제품 사용 후 세정 효과 및 피부가 유연해야 함

4) 클렌징 제품의 선택 - 피부 유형에 맞는 제품을 선택하는 것이 매우 중요함

- 피부 상태는 내·외적 요인으로 변화할 수 있어 사용 목적에 따라 다양한 클렌징 제품을 사용할 수 있음
- 피부 상태에 따라서 물로도 세정 효과를 볼 수 있음

5) 클렌징 제품의 종류

비누	<ul style="list-style-type: none">- 사용이 간편함- 알칼리성으로 피부 pH를 높여 피부 균형을 깨트림- 탈지 효과로 피부 건조 및 당김 현상
----	--

클렌징 폼	<ul style="list-style-type: none"> - 물로 씻어내는 수성 세안제 - 약산성 타입으로 자극이 덜하여 예민 피부도 사용 가능 - 이중 세안 시에도 사용 - 보습제와 유연제가 들어 있어 피부를 건조하게 하지 않음
클렌징 워터	<ul style="list-style-type: none"> - 물 타입인 메이크업 세정제 - 세정력은 약하나 민감피부 사용 가능 - 사용감이 가볍고 산뜻하며 끈적임이 없음
클렌징 크림	<ul style="list-style-type: none"> - 친유성(W/O) 타입으로 세정력이 우수함 - 메이크업, 특수 분장 지울 때 효과적 - 유분 함량이 높아 잔여물이 남아 이중 세안 필수
클렌징 로션	<ul style="list-style-type: none"> - 친수성(O/W) 에멀전 타입으로 산뜻함 - 크림보다 세정력은 약함 - 수분이 많아 촉촉하며 이중 세안이 필요없을 수 있음
클렌징 오일	<ul style="list-style-type: none"> - 친수성(O/W) 타입으로 물에 용해가 잘 됨 - 잔여물이 남아 이중 세안이 필요함 - 진한 색조 화장을 지울 때 포인트 리무버로 대체하여 사용
클렌징 젤	<ul style="list-style-type: none"> - 오일 성분이 없어 이중 세안을 하지 않아도 됨 - 피부에 자극 및 부담이 적음 - 세정력이 우수함

6) 클렌징 순서 및 방법

1단계	<ul style="list-style-type: none"> - 포인트 메이크업 제거 - 피부가 얇고 민감하기 때문에 자극에 주의 - 눈화장은 안쪽 → 눈꼬리 방향 - 마스카라: 위 → 아래 방향 - 입술은 위 → 아래, 아래 → 위
2단계	<ul style="list-style-type: none"> - 실질적 클렌징 단계 - 제품 도포 시 데콜테 → 목 → 턱 → 볼&코 → 이마 - 클렌징 시 2~3분 안으로 진행
3단계	<ul style="list-style-type: none"> - 클렌징 제품 및 잔여물 제거(티슈 적용) - 해면으로 눈 → 이마 → 코 → 볼 → 목 → 데콜레순으로 제거 - 온습포 사용
4단계	<ul style="list-style-type: none"> - 피부 유형에 맞게 피부 표면의 잔여물을 화장수로 정돈

2. 딥클렌징

1) 딥클렌징의 정의

- 각질층에 쌓인 죽은 세포, 노폐물을 제거
- 모공까지 깨끗하게 정돈하여 수분과 영양 물질 흡수율을 높임
- 피부 유형에 맞는 딥클렌징을 사용하여 정상적인 각화 과정을 도와줌

2) 딥클렌징 목적 및 효과

- 피부 표면을 매끄럽게 정돈
- 피부 안색을 환하게 해줌
- 모공 내에 쌓여 있는 노폐물을 제거
- 화장품의 유효 성분 흡수를 높이는데 효과적

3) 딥클렌징의 종류

(1) 화학적 딥클렌징

- 화학적으로 합성된 유효 성분을 이용한 각질 제거

효소	<ul style="list-style-type: none">- 동&식물성 단백질 분해 효소로 자극 없는 각질 제거- 적절한 온도와 습도를 맞춘 후 온습포(스티머)를 사용하여 효소가 작용하여 효과를 보임 → 모든 피부 사용 가능- 파파야(파파인), 파인애플(브로멜라인), 트립신 등
AHA	<ul style="list-style-type: none">- 과일 등에서 추출한 천연산을 통해 각질을 제거- 각질 간의 접착력을 떨어뜨려 죽은 각질 및 불필요한 노폐물 제거- 수용성 각질 제거 역할이며, 10% 이하는 관리실에서 사용- 민감성, 모세혈관 확장 피부는 제외- 젖산(우유), 글리콜릭산(사탕수수), 말릭산(사과) 등
BHA	<ul style="list-style-type: none">- 살리실릭산으로 과각화 각질을 제거, 지용성 물질을 녹임- 지성, 여드름 피부에 적합

(2) 화학적 딥클렌징의 사용 순서

효소	<ul style="list-style-type: none"> - 효소를 적당량의 물과 혼합하여 거품을 내서 준비 - 브러시를 이용하여 턱 → 볼&코 → 이마 순으로 도포 - 화장솜을 눈에 올린 뒤 온습포 또는 스티머를 사용(2~3분) - 해면 또는 온습포로 잔여물 없이 깨끗하게 닦아냄 - 피부 유형에 맞는 화장수를 선택하여 표면의 잔여물 정돈
AHA BHA	<ul style="list-style-type: none"> - 도포 시, 브러시나 면봉을 이용하여 도포 - 피부가 민감한 부위는 피해서 사용 - 피부 유형에 따라 적용 시간을 조절하여 진행 - 해면 또는 냉습포로 잔여물 없이 깨끗하게 닦아냄 - 피부 유형에 맞는 화장수를 선택하여 표면의 잔여물 정돈

(3) 물리적 딥클렌징

- 손이나, 기기 등을 이용해 물리적 자극으로 각질 제거

스크럽	- 아몬드, 살구씨 등의 미세한 알갱이로 물리적 자극을 주어 피부의 마찰로 각질 제거
고마쥐	<ul style="list-style-type: none"> - 셀룰로오스가 주원료로 제품을 건조시킨 후 손가락으로 근육결의 방향으로 밀면서 각질을 제거 - 근육결 방향으로 강도를 조절하여 진행해야 함
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 자극을 가하기 때문에 민감성, 예민성 피부 제외 - 제품이 눈에 들어가지 않도록 해야 함 - 제품이 피부 표면에 남지 않도록 해야 함

(4) 물리적 딥클렌징 사용 순서

스크럽	<ul style="list-style-type: none"> - 알갱이가 떨어질 수 있기에 귀 양옆으로 티슈 및 수건 준비 - 브러시를 이용하여 제품 도포 - 손가락 끝에 물을 묻혀 힘을 빼고 문지르면서 사용 - 해면으로 1차로 제거 후 온습포로 잔여물 제거 - 피부 유형에 맞는 화장수를 선택하여 표면의 잔여물 정돈
고마쥐	<ul style="list-style-type: none"> - 가루 및 알갱이가 떨어질 수 있어 터번으로 귀를 막고 귀 양옆으로 티슈 및 수건 준비 - 브러시를 이용하여 제품 도포 - 손가락에 힘을 빼고 피부 원을 그리듯 진행 - 해면으로 1차로 제거 후 온습포로 잔여물 제거 - 피부 유형에 맞는 화장수를 선택하여 표면의 잔여물 정돈

(5) 기기를 사용한 딥클렌징

- 피부과, 피부관리실에서 주로 사용

프리마톨	<ul style="list-style-type: none"> - 전동 브러시, 브러시 머신으로 불림 - 피부에 자극이 적은 천연모를 사용 - 기기의 회전력과 천연모를 통해 각질과 피지 제거 - 피부에 부드러운 마찰을 주어 혈액순환 촉진 효과
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 브러시는 미지근한 물에 적신 후 사용 - 회전 중 세안제가 고객의 눈과 입에 들어가지 않도록 주의 - 브러시는 피부에 대한 수직 방향으로 사용 - 과한 힘을 빼고 가볍게 원을 그려 얼굴 곡선에 맞춰 사용 - 화농성, 염증성 피부, 민감피부 사용 제외 - 사용한 브러시는 중성세제로 세척 후 물기를 제거한 후 소독기에 소독하여 보관
스킨 스크러버	<ul style="list-style-type: none"> - 초음파로 물을 이용해 불필요한 각질 및 노폐물을 제거 - 적당히 적셔진 화장솜을 피부결에 따라 닦으면서 진행 - 피부 표면에 물이 없이 기기만 지나가면 자극이 생김 - 강한 압력을 주면 통증이 있을 수 있음
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 예민, 염증성, 모세혈관 확장 피부는 사용 금지 - 강도는 고객과 소통한 후에 단계적으로 올려야 함
디스 인크리 스테이션	<ul style="list-style-type: none"> - 갈바닉기를 이용한 전기세정법 - 관리자는 음극도자(-)를, 고객은 양극도자(+)를 잡아 진행, 양극에서 음극으로 물질을 이동하는 원리를 이용 - 음극(-)에서 발생하는 알칼리 반응을 이용하여 피부 표면 피지와 과각질을 제거 - 전용 앰플 및 증류수에 중탄산나트륨을 희석하여 사용 - 음극에서 수산화나트륨이 발생하면 모공을 열어 피지를 분해하고 각질을 제거하므로 지성피부에는 5~6분간 사용
주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 예민, 염증성, 모세혈관 확장 피부는 사용 금지 - 전류의 세기는 단계적으로 올려야 함 - 피부 표면이 건조해지지 않아야 함

3. 습포

1) 습포 사용 시 주의사항

- 반드시 소독된 타월을 사용
- 습포를 꺼낼 시 집게나 위생 장갑 등을 사용
- 습포 사용 전 손목 안쪽 등에 온도를 체크하여 사용

종류	특징
온습포	- 혈액순환 및 모공 확장으로 노폐물 제거에 용이 - 민감성, 모세혈관 확장, 여드름 피부는 부적합
냉습포	- 모공 수축, 수렴 효과에 좋음 - 여드름 및 지성피부에 적합 - 관리 마무리 단계에 진정 효과를 줄 수 있음

4. 팩과 마스크

1) 팩과 마스크의 정의

종류	특징
팩	- Package(포장하다, 둘러싸다)에서 유래 - 도포 후 차단막이 형성되지 않고 외부 공기를 통하여 굳지 않은 상태에서 제거 - 크림팩, 천연팩, 한방팩, 머드팩 등
마스크	- 팩과 같은 의미로 사용되나 피부를 유연하게 하며 유·수분 및 영양을 효과적으로 전달 - 제품이 굳어져 외부 공기가 투과되지 않고 마른 상태에서 제거 - 석고 마스크, 파라핀 마스크 등

2) 팩과 마스크의 목적 및 효과

- 피부에 영양 및 수분 공급
- 신진대사와 혈액순환을 촉진

- 피부에 보습과 탄력성을 강화시켜 잔주름 완화 및 예방
- 피부 진정 및 연화
- 팩의 흡착 작용으로 인하여 불필요한 각질 및 노폐물을 제거하여 청정 효과가 발생

3) 팩과 마스크의 주의사항

- 피부 타입 및 상태에 따라 고려해서 진행
- 팩에 따라 적당한 시간에 맞추어 제거
- 도포 제거 시 눈, 코, 입에 들어가지 않도록 주의
- 횟수는 주 1~2회가 적당

4) 형태에 따른 분류

종류	특징
파우더	- 분말 타입으로 정제수나 화장수와 혼합하여 사용 - 수분 증발을 막기 위해 젖은 거즈, 스티머 등을 이용
크림	- 크림 형태로 사용감이 부드럽고 자극이 없음 - 피부 타입에 따라 다양하게 사용 가능 - 친수성: 수분이 부족한 건성 및 노화 피부에 적용 - 친유성: 유분이 부족한 건성 피부에 적용
젤	- 진정 작용으로 지성 및 여드름 피부에 적용 - 사용할 때 시원하고 청량감이 있어 민감피부에 효과적임
클레이	- 머드 등이 주성분으로 카올린 등의 분말과 보습 성분 혼합 - 피지 흡착 능력이 좋고, 노폐물 및 피지 제거
시트	- 얼굴에 시트를 밀착시켜 유효 성분을 흡수 - 효과에 따라 다양하게 사용 가능
왁스	- 혈액순환 촉진 및 영양침투에 효과적 → 주로 손발관리에 사용 - 왁스 형태로 밀봉이 되어 있음

5) 제거 방법에 따른 분류

종류	특징
필 오프 타입	<ul style="list-style-type: none"> - 피부에 도포 후 건조되면 얇은 필름막을 떼어냄 - 피지, 불순물, 각질 제거의 효과적이며 청정 효과 - 떼어낼 때 자극이 있어 예민 피부는 주의
워시 오프 타입	<ul style="list-style-type: none"> - 팩을 제거할 때 해면이나 스폰 등 물로 씻어내는 타입 - 제거 시 자극을 주지 않고 가볍게 제거 - 보습 효과가 좋음 - 다양한 형태(크림, 거품, 클레이 등)로 나뉨
티슈 오브 타입	<ul style="list-style-type: none"> - 팩을 제거할 때 티슈로 닦아내는 타입 - 피부에 흡수가 되어도 무방함 - 크림이나 젤 형태이며, 건성 및 노화피부에 효과적

6) 특수 마스크

종류	특징
석고	<ul style="list-style-type: none"> - 벤토나이트, 황산칼슘에 의해 열감을 부여 - 열감을 통해 유효 성분의 흡수를 높이고 혈액순환 촉진 - 눈과 입술은 제외하여 사용 - 모공을 열어주어 노폐물 배출에 효과적 - 시간이 지나면서 굳을 때 피부에 긴장감을 부여하여 리프팅 효과를 높일 수 있음 - 적당한 시간이 지나 굳으면 가볍게 흔들어서 제거 - 민감성, 화농성 피부에는 부적합 - 노화피부 및 건성 피부에 적합
고무 (모델링)	<ul style="list-style-type: none"> - 해조류에서 추출한 알긴산 원료가 주성분 - 증류수와 혼합하여 도포한 후 같이 응고 - 메디컬 케어 및 민감성 피부의 진정 효과를 높임 - 수분, 영양도 공급하기 때문에 모든 피부에 사용 가능
콜라겐 벨벳	<ul style="list-style-type: none"> - 콜라겐을 건조시켜 만든 종이 형태 - 화장수나 정제수에 적어서 사용 - 피부 수분량을 높여 보습 및 영양 공급이 높음 - 시트를 부착시킬 시 기포가 생기지 않게 밀착해야 함
과라핀	<ul style="list-style-type: none"> - 왁스를 혼합한 것으로 온열기에 녹여 사용 - 발열 작용으로 인해 혈액순환 촉진과 노폐물 제거에 효과적

7) 천연팩과 한방팩

종류	특징
천연팩	<ul style="list-style-type: none">- 천연 재료의 팩으로 사용하기 직전에 만들어 사용- 남은 재료는 처분- 독성이 있을 수도 있어 민감피부는 트러블 유발- 꿀, 우유 등을 넣어서 사용 가능- 과일, 곡물, 채소 등의 천연 재료에 해당
한방팩	<ul style="list-style-type: none">- 분말 제품은 보관이 길고 사용법이 편함- 한방 재료의 효능과 사용법을 명확히 알고 사용- 사용하기 직전에 만들어 사용하며 남은 재료는 처분

5. 제모

1) 제모의 정의

- 신체의 불필요한 털을 심리적 기능 저하와 위생상의 목적으로 제거
- 일시적 및 영구적 제모로 구분
- 부위별로 제모가 가능하며 아름답게 관리

2) 제모 제외 대상

- 염증성 피부질환
- 민감성 피부
- 켈로이드 및 아토피 피부
- 지병이 있는 환자

3) 제모의 종류

- (1) 일시적 제모: 주기적인 관리가 필요

분류	특징
면도	비누 또는 쉐이빙 크림을 발라 면도기로 털을 제거
족집게	털을 뽑아 제거(털이 자란 방향)
제모제	크림&로션을 발라 털을 용해시켜 제거

(2) 영구적 제모: 모낭을 파괴하여 제모의 지속성을 늘림

분류	특징
전기 분해법	전류를 이용해 모유두를 분해시켜 제모
전기 응고법	고주파의 열로 모유두를 응고시켜 제모
레이저	특수 파장대인 열에너지로 모근을 파괴하여 제모

(3) 왁스 제모: 털의 외부(모간부)보다 내부(모근부)를 제거

구분	소프트(스트립) 왁스	하드(논스트립) 왁스	콜드 왁스
특징	- 넓은 부위를 단시간에 제모 가능 - 자극 있음	- 천연 왁스 사용 - 통증이 적음 - 국소 부위 제모 - 민감피부 가능	- 체온으로 녹여 사용 - 2가지 제모에 비해 효과가 떨어짐
사용 방법	① 털이 자란 방향으로 도포 ② 스트립을 밀착 ③ 털이 자란 반대 방향으로 제거	① 왁스를 두껍게 바름 ② 굳으면 왁스 자체를 뜯어서 제거	- 소프트, 하드 타입으로 나와 피부 타입에 맞게 홈 케어로 사용

4) 제모 시 주의사항

- 제모 부위를 제모 전에 깨끗하게 소독
- 제모 후에 만지거나 긁으면 세균 감염 유발
- 제모 후에 알칼리 세정제의 사용 자제
- 제모 후 24시간 내 뜨거운 곳(사우나, 찜질방) 금지
- 제모 후 진정젤 또는 크림 사용

제8차시. 피부 및 전신관리의 목적과 종류 1

1. 피부관리의 목적

1) 안면관리의 목적

- 주로 피부관리에 중점을 두고 케어를 진행함
- 피부 정돈, 유수분 균형 등 건강한 피부를 만들기 위한 목적이 있음
- 특수성(노화, 트러블)을 가진 사람의 안면관리에 맞게 진행함
- 안면관리 마무리 단계에서 킬렉스(이완)시킬 수 있는 행동을 취할 수 있음

2) 안면관리 시 주의사항

- 피부 유형에 맞는 화장품을 사용해야 함
- 케어 후 자외선 차단제를 필수로 사용해야 함
- 화장품 주변은 항상 깨끗하게 정리를 필수적으로 진행해야 함
- 제품의 변질 및 변색을 방지하기 위해 덜어서 제품을 사용해야 함

2. 전신관리의 목적

1) 전신관리의 목적

- 전신 및 특정 부위 케어를 진행
- 신체 밸런스 유지 및 체형 변화를 만들기 위한 목적
- 특수성(다이어트, 셀룰라이트 완화)에 맞는 제품을 사용하여 효과 증진
- 마무리 단계에서 이완 작용을 통해 심신의 안정을 취하게 할 수 있음

2) 전신관리 시 주의사항

- 관리 진행 시 고객에 불편사항과 통증을 중간에 체크함

- 특수성을 가진 관리 시 제품에 발열감을 느낄 수 있어 사전에 인지가 필요함
- 피부 유형에 맞는 바디 제품을 사용해야 함

3. 관리 이후의 케어 방향

1) 케어 이후 사후관리

목적	<ul style="list-style-type: none"> - 관리 이후 프로그램을 재설명 → 신뢰도 상승, 개선점 파악 - 홈 케어 방법을 알려주어 고객 만족도 상승 및 관리 효과 증진 - 매회 피부(바디) 상태 변화를 눈으로 파악 가능
내용	<ul style="list-style-type: none"> - 고객을 관리하면서 발생한 불편사항 접수 - 관리 후 피부(바디) 상태 변화에 대해 심도 있는 대화를 나눔 - 관리 만족도 파악 - 향후 관리 계획과 예약 일정 접수 - 라이프스타일에 대한 조언 가능
순서	관리 프로그램 후 상담실로 안내 → 고객과의 상담 진행 → 향후 관리 계획 설명 및 추가 관리 여부 확인 → 관리 효과를 높일 수 있는 홈 케어 제시

4. 피부 유형별 기대 효과

피부 유형	효과
정상 피부 (중성)	<ul style="list-style-type: none"> - 정상 피부의 유·수분 밸런스 기능 유지 - 건강한 피부를 유지하기 위한 예방 및 영양 공급
건성 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 유·수분 공급을 통해 정상 피부로 회복 - 피부 탄력 회복과 잔주름을 예방하기 위한 수분 관리
민감피부	- 피부의 보호 기능을 회복 및 진정이 최우선
모세혈관 확장 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 모세혈관이 약해 저하된 피부의 면역력을 강화 - 저자극 관리

노화피부	<ul style="list-style-type: none"> - 피부에 보습 및 수분을 부여하는 제품을 사용 - 늘어진 피부를 위한 탄력 및 리프팅 관리 - 항산화 화장품을 사용하여 활성산소를 차단
색소침착 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 색소를 억제하기 위한 화장품을 적용한 미백 케어 - 색소침착이 되어 생긴 검은색 반점 케어 - 자외선 차단제를 활용하여 피부를 보호함
복합성 피부	<ul style="list-style-type: none"> - T존은 피지 분비를 조절하고 U존은 수분을 공급 - 피부 밸런스를 맞추기 위한 관리
지성피부	<ul style="list-style-type: none"> - 피지선이 활발하면 피지 분비를 조절하여 정상 기능으로 회복이 가능 - 트러블을 예방하기 위한 피부 정화 관리
여드름 피부	<ul style="list-style-type: none"> - 피지 조절 및 트러블을 예방하기 위한 관리 - 여드름 압출 후 진정 케어 - 과한 유분 분비를 정상적인 유분 분비로 회복

5. 피부 유형별 관리 방법

1) 피부 유형별 제품 사용

피부 유형	클렌징	딥클렌징	팩·마스크	화장수	영양 물질
중성 피부 (정상)	로션	스크럽 고마귀 AHA 효소 등 주 1회	콜라겐 세라마이드 등 보습 제품	유연 화장수	비타민A 콜라겐 등 보습효과 높은 제품
건성 피부	로션 크림	스크럽 고마귀 AHA 효소 등 주 1회	세라마이드, 콜라겐 벨벳 등 보습 제품	유연 화장수	비타민A&E, 히알루론산, 콜라겐 등 보습 및 재생 효과 높은 제품
민감성 피부	젤워터	효소	아줄렌 알로에 등 진정 제품	무알코올 화장수	판테놀 아줄렌 알란토인 등 진정&보습제품

모세혈관 확장 피부	젤 워터	효소 가급적 생략 가능		캐모마일 아줄렌 알로에 등 진정 제품	무알코올 화장수	비타민C·P·K (혈관 강화 성분) 아줄렌 루틴이 함유된 제품
노화피부	로션 크림	스크럽 고마귀 효소		콜라겐 비타민C 등 보습 탄력제품	유연 화장수	히알루론산, 콜라겐 세라마이드, 비타민E 등이 함유된 고보습, 탄력 제품
색소침착 피부	젤 워터 로션 오일	스크럽 고마귀 효소 AHA		비타민C 진주가루 등 미백 및 색소침착 제품	유연 화장수	나이아신아마이드 알부틴 닥나무 추출물 등 미백 및 색소침착 제품
복합성 피부	젤로션	T존	BHA	클레이, 카올린 티트리 등 지성용 제품	수렴 화장수	논코메 도제닉
		U존	효소 AHA	세라마이드 히알루론산 등 건성용 제품	유연 화장수	히알루론산 판테놀등 수분&보습 제품
지성피부	로션 젤폼 (이중 세안)	물리적 화학적 주 1~2회		클레이 카올린 해조류 등	수렴 화장수	아줄렌, 티트리등 진정&트러블 예방 피지 조절 등의 제품
여드름 피부	젤 워터	효소 AHA BHA		티트리 카올린 등	수렴 화장수	티트리, 페퍼민트 등 진정 및 피지 조절제품

6. 전신관리의 종류

1) 아로마테라피의 정의

- 아로마(향기) + 테라피(치료)의 합성어 → 향기를 이용하여 치료한다.
- 약리 효과가 있는 식물의 특정 부위에서 추출한 에센셜 오일을 이용하여 후각이나 피부를 통해 인체에 흡수시켜 정신과 육체의 질병을 예방하고 치료 → 건강 유지 및 증진
- 약물과 달리 장기적으로 사용해도 부작용 및 내성이 생기지 않음

2) 아로마테라피의 효과

- 심신 안정(스트레스) 및 통증 및 긴장 완화
- 면역력 강화 및 혈액순환을 촉진
- 상처 치유 효과 및 호르몬 밸런스에 도움이 됨

3) 오일의 종류

종류	에센셜 오일	캐리어 오일(베이스 오일)
정의	Essential(정수, 집약적)의 의미를 가진 정제된 고농축 방향성 천연 물질	에센셜 오일을 피부에 흡수될 수 있도록 도와주는 냉압착한 천연 순수 식물성 오일
장점	100% 천연 물질 다른 오일과 혼합이 잘 됨	에센셜 오일(분자 구조가 큼)을 희석하여 피부에 흡수 인체에 유익한 불포화지방산, 미네랄 등의 영양 성분 포함
단점	휘발성이 강함 변질 및 변취가 쉬움 (열과 공기에 약함)	

4) 캐리어 오일의 종류

성분	효과
호호바	- 인체 피지와 유사 화학구조 → 피부 친화 및 흡수력 좋음 - 산화가 쉽게 되지 않아 안정성 우수 - 끈적임이 적고, 사용감이 좋음 - 피부 보습 및 영양 공급
아몬드	비타민A, E가 풍부하여 피부 유연 및 탄력 보습 유지
아보카도	비타민E가 풍부하며 모든 피부 타입에 적합, 탁월한 보습
올리브	보습 및 영양 공급에 좋음
포도씨	- 폴리페놀과 토코페롤이 풍부하여 항산화 작용에 효과적 - 카테킨 성분 함유로 살균 해독 작용 - 민감성 및 여드름 피부에 적합
달맞이꽃	보습 및 재생효과

5) 에센셜 오일의 종류

(1) 피부관리

증상	종류
화상, 습진, 여드름 상처 재생, 진정	라벤더
살균, 소독, 여드름, 습진	티트리
진정, 항균	캐모마일
림프 순환 촉진, 셀룰라이트 분해	제라늄
면역력 강화, 체지방 감소, 미백 효과	레몬

(2) 건강 치유

증상	종류
감기 몸살	라벤더, 유칼립투스, 캐모마일
두통	클라리세이지, 페퍼민트, 라벤더, 바질, 레몬밤
코막힘	티트리, 페퍼민트, 유칼립투스, 라벤더, 로즈마리
근육통	블랙페퍼, 마조람, 로만 캐모마일, 유칼립투스
눈 피로	라벤더, 로즈마리
생리통	페퍼민트, 유칼립투스, 라벤더, 레몬밤
고혈압	레몬, 네로리, 스위트 오렌지

(3) 기분 상태

증상	종류
초조	레몬밤, 일랑일랑, 자스민, 라벤더, 로즈마리
우울	제라늄, 로즈, 라임
스트레스	일랑일랑, 라벤더, 로즈, 패츨리, 레몬밤
집중력 요구	로즈마리, 바질, 페퍼민트, 유칼립투스
불안과 걱정	바질, 만다린, 레몬밤, 제라늄, 베르가못
긴장	샌달우드, 라벤더, 벤조인, 스위트 오렌지
무기력	자스민, 세이지, 바질, 블랙페퍼, 제라늄
불면증	스위트 오렌지, 베르가못, 라벤더, 벤티버

6) 에센셜 오일의 추출법

추출법	방법	장점	단점
증류법	증류기에 넣어 열을 가해 증발된 기체가 냉각되어 오일과 물을 분리	가장 경제적인 방법 짧은 시간에 대량 생산	열에 의한 제품 손상
냉각 압착법	냉각한 후 압착하여 오일로 추출	열을 가하지 않아 성분 파괴가 없음	시트러스 계열만 가능
휘발성 용매 추출법	유기 용매를 용해시켜 용매를 제거하여 고형 물질을 얻어 다시 휘발하여 추출	변질이 적음 수율이 높음	피부 알레르기 유발 원인의 가능성이 있음
이산화탄소 추출법	이산화탄소를 액체 용제로 저온과 고압에서 추출	변질이 적음	장비가 비쌈

7) 에센셜 오일의 활용

분류	특징
입욕법	반신욕, 족욕 등 이용 시 에센셜 오일을 1~2방울 사용
습포법	에센셜 오일과 정제수를 섞어 수건에 적셔 피부에 적용
마사지법	마사지 오일과 블렌딩하여 부드럽게 신체에 흡수
확산법	디퓨저, 워머 등으로 향을 확산
흡입법	에센셜 오일을 심호흡을 하여 사용

8) 에센셜 오일 사용 시 주의사항

- 눈이나 입에 들어가지 않도록 주의
- 빛, 공기, 온도에 민감하므로 어두운 색의 차광 유리병에 보관
- 원액 그대로 사용하지 않고 캐리어 오일과 희석하여 사용
- 임산부 및 특이 질환(심장 및 순환기계, 내분비계) 환자에게 사용 금지
- 민감성 피부 및 염증 부위 사용 금지
- 사용 전 피부 테스트 진행 후 사용

7. 스파 테라피

1) 스파 테라피의 정의

- ‘물에 의한 건강’ 을 의미하는 라틴어에서 유래(SANITAS PERAQUAS)
- 물의 열 부력으로 인해 온몸의 혈액순환을 촉진 → 피부관리 및 몸의 스트레스를 해소

2) 스파 테라피의 주의사항

- 고객의 컨디션에 따라 관리 시간을 유동적으로 변경(5~30분)
- 스파 테라피 시작 전의 건강한 상태에서 시작
- 스파 테라피 후 충분한 휴식 적용
- 수분 보충 필수

3) 스파 테라피의 종류

분류	특징	효과
월풀	입욕제 및 물의 기포를 이용한 거품욕	긴장 완화 피로 회복
하이드로 배스	테라피의 효과를 증대시키기 위해 물의 회전을 일으키는 기기	마사지 효과 근육 유연성 통증 완화
스카치 샤워	일정 거리를 두고 다양한 높이에서 고압력의 물줄기 분사	셀룰라이트 관리 마사지 효과
와추	수중 마사지 요법 테라피스트 지도 하에 스트레칭	통증 완화 심신 안정

제9차시. 피부 및 전신관리의 목적과 종류 2

1. 전신관리의 종류

1) 스톤 테라피의 정의

- 화산의 폭발로 생긴 검정색의 현무암을 이용하여 병든 사람을 치료하는 민간요법
- 고대의 인디언들이 육체적, 정신적 균형을 위해 사용해온 힐링 방법
- 냉운스톤의 자연적인 에너지 발산을 이용하여 신체 각 부위에 맞게 적용하며 스트레스 감소 및 몸을 편안하게 하고 심신 이완을 돕는 테라피

2) 스톤 테라피의 종류 및 효과

- 쿨스톤: 부종 완화, 진정 효과, 정체 부위 활성화
- 온스톤: 혈액순환 촉진, 노폐물 배출, 피로 회복

3) 스톤의 종류

(1) 현무암

- 다른 암석보다 다량의 철분을 함유
- 불에 강하고 열 흡수력이 높아 스톤 테라피에 가장 적합
- 돌의 밀도는 물의 무게의 2.5배

(2) 대리석

- 찬 기운을 가장 오랫동안 가지고 있는 암석
- 흰색의 대리석을 많이 사용
- 열감을 가라 앉히고 몸의 붓기를 완화

4) 스톤 테라피 테크닉

(1) 플러싱 테크닉

- 쓸어서 퍼바르는 동작 → 스톤관리 시 가장 많이 사용
- 스톤의 평평한 부분으로 다림질하듯이 앞뒤를 돌리면서 미끄러짐
- 몸을 이완시키는 효과

(2) 글라이딩 테크닉

- 경직된 신체 각 부위를 밀착하여 퍼바르는 동작
- 스톤의 평평한 부분으로 밀착시켜서 앞뒤를 돌려주면서 밀어줌
- 경직된 부위에 집중 관리 가능

(3) 플리핑 테크닉

- 신체 각 부위를 물방울이 튀기듯이 가볍게 튕겨 올림

(4) 옛징 테크닉

- 스톤의 모서리를 이용하여 집중 부위에 잡아주고 어루만져 퍼바름

(5) 탭핑 테크닉

- 두 개의 스톤 중 한 개는 고객에게 올려놓고 다른 스톤으로 가볍게 토닥토닥 두드림 → 물의 파장이 퍼지는 듯한 느낌을 취해야 함

5) 스톤 테라피 시 주의사항

- 관리 전 핫스톤의 온도를 확인하여 화상을 주의
- 효과적인 관리를 위하여 스톤의 온도를 일정하게 유지
- 냉스톤은 깨지기 쉬우므로 탭핑 테크닉을 삼가함
- 냉스톤은 서혜부 부위에 적용하지 않음
- 척추에 스톤을 올릴 시 고객의 몸을 보고 배열할 것
- 염증 부위에는 가급적 삼가

6) 스톤 보관 방법

- 스톤을 중성세제로 닦아주고 세제가 남지 않게 깨끗이 세척함
- 물과 소독제를 적당한 비율로 섞어 15분 정도 담가두고 솔을 이용하여 하나씩 골고루 세척함
- 한 달에 1번씩 에너지 충전을 위해 햇빛 또는 바람이 잘 통하는 곳에 노출하여 완전히 건조함
- 냉스톤은 소금과 섞이지 않도록 보관함

2. 전신관리의 종류(바디 랩핑)

1) 바디 랩핑의 정의

- 관리 부위에 관리 목적에 맞는 제품을 도포한 후 랩 또는 메타포일 등으로 감싸는 방법
- 미네랄과 요오드 등이 함유된 성분의 제품을 사용 → 지방 분해, 독소 배출, 순환 증진의 효과를 높임

2) 바디 랩핑 시 주의사항

- 전신관리 시 딥클렌징 및 마사지 마무리 후 진행
- 랩을 씌우고 20~30분간 적용
- 적용 시 적외선기 또는 스티머로 체내 온도 증가
- 고혈압, 심장질환, 임신부 등은 시술을 삼가해야 함

3. 전신관리의 종류(수기 요법)

1) 수기 요법의 정의

- 손을 이용하여 전신을 관리

2) 수기 요법의 효과

- 전신 순환 촉진 - 통증 완화 - 근육 이완 - 부종 완화 - 노폐물 배출

3) 수기 요법의 종류

(1) 림프 드레나지

- 손을 이용하여 림프의 배출을 촉진시키는 공식 용어
- 창시자인 보더 박사에 의해 창시된 언어
- 림프관과 림프절 부위에 일정한 압력과 속도로 진행
- 림프순환 촉진, 체액 배출, 림프계 면역 작용 강화

(2) 스웨디시 마사지

- 스웨덴에서 개발된 마사지로 가볍고 부드럽게 이어지는 동작을 이용하여 리드미컬한 테크닉을 구사
- 기본 동작으로 쓰다듬기, 주무르기, 문지르기, 두드리기, 떨기
- 근육 이완, 피로 회복, 긴장감 완화

(3) 경락 마사지

- 경락: 한방에서 피부나 근육의 중요한 반응점(경혈)을 연결한 통로
- 근육과 내장, 뼈 등에 기혈의 운행을 돕고 자극하여 혈액순환을 원활하게 함
- 기혈순환 활성화, 노폐물 배출 촉진, 근육 이완, 얼굴 비대칭 균형 등
- 전염성 및 정맥류 환자들은 가급적 삼가야 함
- 임산부는 되도록 삼가고 진행된다면 출산 후 2개월 후부터 가능함

(4) 타이 마사지

- 지압과 스트레칭으로 이루어진 대중적인 마사지
- 정확하게 근육을 눌러 근육을 늘리는 방법을 사용함
- 전체적인 이완의 효과 제공 및 스트레스 감소

4. 전신관리의 종류(기기관리)

1) 기기관리의 목적

- 근육의 수축 및 이완 작용으로 인해 지방을 태워 에너지를 사용

- 불필요한 노폐물을 배출
- 체내의 혈액순환 촉진
- 균형 있는 체형관리에 도움을 줌
- 다양한 효과에 따라 여러 가지 기기를 접목하여 관리 가능

2) 기기관리의 종류

(1) 고주파

- 심부열 효과로 인한 혈액순환 개선, 지방 연소, 노폐물 배출

(2) 엔더몰로지

- 혈액순환 및 지방 분해 촉진

(3) 진공흡입기(석션기, 감압기)

- 부종관리 및 림프 순환 촉진, 체형 관리

5. 신체 후면 관리

1) 신체 후면 관리의 정의

- 등 부위의 관리 영역이며, 척추를 중심으로 체내 밸런스 유지 및 독소 배출
- 신체 내외적으로 영향을 받는 부위로 다양한 관리를 통해 정상적 기능 유지

2) 신체 후면 관리의 효과

- 다양한 원인으로 경직되고 통증이 있는 부위를 개선 및 완화함
- 피부 유형에 맞는 제품으로 유, 수분 균형을 유지함
- 신체에 밸런스를 맞추어 균형을 유지함

3) 유의사항

- 관리 부위 외 신체 부위는 타월로 가려주기
- 관리 전 액세서리 착용 여부 확인
- 관리 시 머리카락이 제품에 닿지 않게 케어
- 관리사는 관리 전 손 소독 필수
- 자극이 심하지 않도록 테크닉을 적용
- 관리 시간 준수

6. 가슴관리

1) 가슴관리의 정의

- 호르몬 및 체중 등의 다양한 영향으로 변화가 생기기 쉬움
- 신체 상태를 파악한 후 유형에 맞는 제품을 사용하여 관리를 진행하며, 압력을 심하게 가하지 않아야 함

2) 가슴관리의 효과

- 림프절은 체내의 노폐물 및 독소 배출을 하여 면역력을 증진
- 심신 안정 효과
- 탄력을 높이는 화장품을 적용하여 효과를 증진
- 가슴을 덮고 있는 근육을 자극하여 탄력을 강화

3) 유의사항

- 민감한 부위이므로 고객이 불편하지 않게 수시로 체크
- 관리 전 관리사는 손 소독 필수
- 유두 부위는 테크닉을 금지
- 강한 압력이 들어가는 테크닉은 삼감

7. 손, 팔관리

1) 손, 팔관리의 정의

- 일상생활에서 가장 많이 사용하고 피로가 쌓이는 부위이며, 관리를 통해 긴장감 완화 및 회복력 증진

2) 손, 팔관리의 효과

- 팔을 관리할 시 부위별 섬세한 관리로 효과를 증진
- 손을 관리할 시 마사지를 통한 혈액순환을 촉진하여 온도를 증가
- 겨드랑이는 림프절이 모여 있으므로 부드러운 테크닉을 통해 순환 기능을 증진
- 근육 이완 및 피로도 감소

3) 유의사항

- 관리 전 관리사가 손 소독 필수
- 근육 및 관절의 가동 범위를 확인한 후 테크닉을 적용
- 뼈, 관절 부위는 심한 압박을 가하지 않게 진행
- 고객이 수시로 불편한 점이 있는지 체크

8. 발, 다리 후면관리

1) 발, 다리 후면관리의 정의

- 발은 인체의 축소판으로 신체의 중심과 자세를 유지해주는 기관
- 대부분의 체중을 버티고 있으므로 피로해진 발을 회복시켜 정상적 기능을 유지함

2) 발, 다리 후면관리의 효과

- 스트레스 경감, 혈액순환 촉진 → 신체기능 정상화
- 순환 촉진 및 부종을 완화할 수 있는 제품을 사용하여 효과를 증진
- 적당한 압력과 마사지를 통해 순환을 활성화
- 하체 라인을 아름답게 개선함

3) 유의사항

- 관리 전 관리사가 손 소독 필수
- 관리 부위 외의 신체 부위는 타월로 덮음
- 피부 유형에 맞는 클렌징 및 딥클렌징 진행
- 근육과 관절의 가동 범위 확인 후 마사지 진행
- 뼈, 관절 부위는 심한 압박을 가하지 않게 진행

제10차시. 공중보건학의 정의와 종류

1. 공중보건학

1) 공중보건학의 정의

(1) 미국의 원슬로 박사의 정의

삶의 표준을 보장하기 위한 사회적 목표를 조직화된 지역사회 공동 노력을 통해 일반 대중의 질병을 예방하고 수명을 연장하며, 신체적·정신적 효율을 증진시키는 기술이며 과학임

- 의학, 위생 공학, 질병 관리학 등을 지역사회에 응용하는 학문이며 지역사회의 사회적, 문화적 요인과 환경적 요인들을 지역 주민의 건강에 적합하도록 합리화하여 궁극적으로는 건강과 장수를 실현할 수 있게 연구하는 ‘포괄 보건의료과학’ 이라고 할 수 있음

2) 공중보건학의 목적과 대상

(1) 목적: 질병 예방, 수명 연장, 신체적·정신적 건강 증진 → 모든 사람이 자기 건강 유지에 적합한 생활수준을 보장받도록 사회 제도를 발전하는 것

(2) 대상: 지역사회 및 지역사회의 전체 주민

(3) 책임 소재: 국가, 지역사회

3) 공중보건학의 범위

- 환경 보건 분야: 환경위생, 환경오염, 산업보건, 식품위생
- 질병 관리 분야: 감염병 및 비감염병 관리, 역학, 기생충 질환 관리
- 보건 관리 분야: 보건행정, 보건 영양, 보건통계, 인구보건, 응급의료 등

4) 건강이란?

WHO(세계보건기구)	과거	현재
단순히 질병이 없는 상태뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적으로 완전하게 안녕한 상태를 의미	육체적·정신적으로 질병이나 이상이 없이 개인적으로 정상적인 생활이 가능한 상태	개인이 사회생활에 의존하는 경향이 증가함으로써 사회적으로 각 개인에게 기대하는 부분이 많아져 사회적인 건강이란 면에서 정의가 추가적으로 발생

5) 건강의 기준

- 무병하고 신체 기능이 정상적인 상태를 유지
- 신체의 존재에 대한 무의식적인 상태를 유지하며, 일상생활을 위한 적당한 쾌활감 유지
- 적당한 식욕과 안정된 체중을 유지하며, 충분한 수면으로 인한 심신의 안정감 유지
- 정서적 안정과 꾸준히 할 수 있는 취미 생활로 자기 만족감 증진

6) 질병의 정의

- 심신의 전체 또는 일부가 일차적 또는 계속적으로 장애를 일으켜 정상적인 기능을 할 수 없는 상태
- 감염성 질환과 비감염성으로 나눌 수 있음

구분	설명
감염성	바이러스·세균·곰팡이·기생충에 의해 발생
비감염성	고혈압, 당뇨병 같은 병원체 없이 발생

2. 보건지표

1) WHO의 3대 보건지표

- 조사망률, 평균수명, 비례사망지수

구분	설명
조사망률	인구 1,000명당 1년 동안의 사망자 비율 영아 사망률에 비해 통계적 유의성이 낮음
평균수명	사람의 평균적인 수명의 값 평균수명의 증가는 영유아 사망률의 감소를 의미
비례사망지수	지수가 높을수록 건강수준이 높고 장수 인구가 많음 총 사망자 수에서 50세 이상의 사망자 수를 백분율로 말함 한 국가의 건강 수준을 나타냄

2) 기타 보건지표

- 건강지표: 비례사망지수, 평균수명, 기생충 감염률, 영아 사망률 등
- 보건의료서비스 지표: 의료시설, 보건정책 지표 등
- 사회, 경제 지표: 인구 증가율, 국민소득 등
- 출생인구 통계: 조출생률(국가의 출생 수준을 표시), 일반 출생률
- 사망인구 통계: 평균수명, 조사망률, 비례사망지수, 신생아 및 영아 사망률

3) 인구의 구성

- 인구: 일정한 지역에 거주하는 사람들의 집단
- 인구조사
 - 인구정태: 특정 시점의 인구 상태 조사(성별, 연령, 국적, 학력, 직업 등)
 - 인구동태: 일정 기간 동안의 인구 변동사항(출생, 사망, 혼인, 이혼 등)

구분	특징
피라미드형	<ul style="list-style-type: none"> - 인구증가형(후진국형) - 높은 출생률과 높은 사망률 - 14세 이하가 65세 이상의 2배 이상
종형	<ul style="list-style-type: none"> - 인구정지형(이상형) - 낮은 출생률과 사망률 - 인구 이동이 낮음 - 14세 이하가 65세 이상의 2배 정도
항아리형	<ul style="list-style-type: none"> - 인구감퇴형(선진국형) - 평균수명이 높음 - 14세 이하가 65세 이상의 2배 이하
별형	<ul style="list-style-type: none"> - 전입형(인구 유입) - 생산성 인구가 도시로 유입되는 형태 - 생산층 인구가 전체 인구의 절반 이상
기타형	<ul style="list-style-type: none"> - 전출형(농촌) - 생산층 인구가 빠져나가는 형태 - 생산층 인구가 전체 인구의 절반 미만

3. 모자 및 노인보건

1) 모자보건의 정의와 목적

- 임신 혹은 수유 및 양육중인 여성과 태아(자녀)의 건강 상태를 의미
- 임신, 분만, 수유 기간의 모성과 6세까지의 영유아를 대상
- 모성과 영유아가 건강한 출산과 양육을 함으로써 건강을 보호하여 국민보건 향상에 초점을 둠

2) 모자보건의 정의와 목표

(1) 정의

- 모성과 영유아에게 전문적인 보건의료서비스 및 관련된 정보를 제공하여 모성의 건강관리와 출산 및 양육 지원을 통해 건강을 유지

(2) 목표

- 모성과 영유아의 안전 및 건강 증진

(3) 모자보건지표

- 출산지표 (조출생률, 일반 및 합계 출산율, 재출산율)
- 사망지표(영아·모성·신생아 사망률, 유아 예방접종률)

3) 모자보건의 관리 종류

구분	특징
산전관리	<ul style="list-style-type: none">- 체계적인 관리로 임신의 부작용을 최소화- 심신의 건강 유지- 건강한 출산 목표
분만관리	모성의 회복을 위한 휴식과 영양 및 위생 관리

산후관리	- 모성이 회복할 수 있는 6주의 기간 - 생식기 및 유두, 유선에 대한 회복 - 산후우울증 케어(최대한의 심신 안정) - 모성이 건강해져 육아를 할 수 있게 만들
수유관리	- 깨끗한 모유 관리 → 신생아의 면역력 증진 - 가슴 마사지
임산부	산부인과 전문의 및 출산 사실이 확인된 여성
유산	임신 7개월(28주)까지의 분만
조산	임신 28주~38주 사이의 분만
사산	28주 이후 죽은 태아를 분만

4) 영유아 보건

- 6세 미만의 아이를 의미(모자보건법상의 영유아)
- 적절한 시기의 예방접종으로 영유아의 질병관리
- 건강평가는 적절한 시기마다 적극적으로 하여 건강 유지에 힘써야 함

구분	특징
신생아	출생 후 28일 이내
영아	생후 1년 이내
유아	출생 후 4년 이내
영유아	출생 후 6년 미만

5) 노인보건의 목표

- 노화로 인한 불편감을 최소화하고 독립적인 일상생활을 하도록 질병 예방과 건강 증진
- 조기 치료 및 만성질환 케어를 할 수 있는 의료시설의 도움으로 더 큰 질병이 생기지 않게 예방하여 건강한 노후 생활을 도움

6) 노인질환의 특징

- 병인 및 발병 시기가 불분명하고 회복력이 더딤
- 질병의 임상 형태, 증상, 경과 등에 대한 차이가 있음
- 질병의 악화 속도가 빠르며 합병증이 생길 가능성이 높음
- 만성질환으로 이어질 수 있음

7) 노인보건 케어의 종류

이름	종류	구분
노인보건복지시설	노인주거복지시설	양로시설, 노인복지주택 등
	노인의료복지시설	노인요양시설 등
	노인여가복지시설	노인복지관, 경로당, 노인교실
	재가주거복지시설	방문요양서비스, 단기보호서비스, 방문목욕서비스 등
노인장기요양보험	장기요양보험이 된 60세 이상 노인 또는 65세 미만 노인성 질병을 가진 자(치매, 뇌혈관 질환 등)	
	재가급여	방문요양, 방문목욕, 단기보호, 방문간호 등
	시설급여	노인요양시설, 노인요양공동생활가정 등
	특별현금급여	가족요양비, 특례요양비, 요양병원 간병비 등

4. 환경보건

1) 환경보건의 정의와 목적

- 환경보건법에 의거하여 환경오염과 유해화학물질 등이 사람의 건강이나 생태계에 미치는 영향을 평가 및 조사하여 이를 관리 및 예방하는 것을 의미
- 국민과 생태계에 유해한 환경으로 피해를 입히는 것을 조사하고 감시하여 대책을 마련하고 예방하여 국민의 건강과 생태계를 보호 및 유지
- 환경오염의 원인: 경제개발, 인구증가, 도시화 등

구분	특징
자연적 환경	공기, 토양, 물, 미생물 등
사회적 환경	주거, 산업시설, 경제 등

2) 대기오염

(1) 정의

- 대기 중에 인위적으로 배출된 오염물질로 인해 인간과 동·식물의 생활에 피해를 미치는 상태

(2) 원인

- 산업화, 도시화, 도시의 집중, 자동차 증가 등

(3) 대기 오염 현상

- 기온역전, 스모그 현상, 산성비 등

(4) 기후의 3대 요소

- 기온, 기습, 기류

(5) 기후의 4대 온열인자

- 기온, 기습, 기류, 복사열 → 체온 조절에 영향을 주는 요인

(6) 공기의 구성

- 질소, 산소, 이산화탄소 등 여러 기체의 혼합물로 구성

구분	특징
질소(78%)	공기 중 가장 많은 비중을 차지(불활성 기체)
산소(21%)	호흡을 통한 생명 유지에 중요
이산화탄소	공기보다 무거움, 실내공기 오염지표, 지구온난화의 원인

3) 수질오염

(1) 정의

- 지역의 강과 바다 등을 관측하여 오염물질의 양을 확인하며 생물학적, 물리적, 화학적으로 수질이 악화되어 물의 자정능력이 상실된 상태

(2) 원인

- 산업화, 도시화, 불법 폐기 진행 등

(3) 수질오염의 지표

- 용존산소, 생물학적 및 화학적 산소요구량, 수소이온 농도지수 등

(4) 하수 처리 과정

구분	1차	2차	오니처리
명칭	예비처리	본처리	
특징	하수의 큰 부유물을 스크린으로 제거하고, 유속을 느리게 하여 큰 물질을 침전	혐기성 분해처리 (메탄가스 발생) 호기성 분해처리 진행 (이산화탄소 발생)	하수에서 분리된 침전물을 투기, 퇴비, 소각 등 처리

(5) 정수 처리 과정

구분	특징
침사	물이 포함된 흙과 모래를 침전으로 제거
침전	응집제로 처리(급속과 보통으로 구분)
여과	완속: 상수도에 사용하는 정화 급속: 물과 압축공기를 이용 → 역류세척으로 씻어냄
소독	염소: 경제적, 강한 살균력 → 상수도 소독 시 이용 오존: 많은 비용, 반응성이 좋고 산화 작용이 강력 가열: 100° C에 30분 동안 가열

5. 주거환경

1) 주거환경의 정의

- 주생활과 밀접한 관계가 있는 환경
- 휴양, 숙면, 식사, 가사, 육아 등이 안전하며 쾌적하게 능률적으로 이루어져야 함
→ 건강 및 휴식을 위한 모든 범위 포함

2) 주거환경의 영향을 미치는 요인

(1) 환기

- 공기의 온도차로 실내와 실외 공기를 교환

구분	종류	특징
자연 환기	중력	실내 온도차에 의해 실내와 실외 공기를 교환
	풍력	풍속에 의해 공기를 교환 → 창문 개방
	보조	지붕이나 천장을 이용하여 공기를 교환
인공 환기	공기조정	인위적으로 공기의 온도, 습도 등을 조절
	배기식	선풍기, 팬에 의해 실내공기를 빨아들여 배출
	송기식	외부공기를 불어 넣어 실외공기를 교환 오염 공기는 제거하지 못하고 분산

제11차시. 역학과 소독학의 정의

1. 역학

1) 역학의 정의

- 인간 집단 내에서 일어나는 유행병의 원인을 규명
- 인구 집단에서 질병의 분포 양상과 분포 양상을 정하는 원인을 연구

대상	모든 인구
내용	질병이 일어나는 원인 규명
목적	질병에 대한 관리 예방

2) 역학의 연구방법

- 관찰적 연구: 조사 대상의 자연 상태 그대로를 관찰하여 비교 및 평가
- 실험적 연구: 인구 집단을 대상으로 제한된 실험에 의한 조사

3) 역학의 주요 특성

- 질병의 예방을 위해 질병 발생의 병인 또는 발생하는 원인을 규명
- 질병의 측정과 유행 발생의 감시
- 질병의 자연사 연구
- 질병의 예후 파악
- 보건의료의 기획과 평가를 위한 자료 제공
- 임상 연구에서의 활용

4) 역학의 주요 용어(질병 발생의 3대 요인)

- 숙주: 일시적 또는 영구적으로 영양 물질과 환경이 제공받을 때 기생체가 살 수 있는 장소와 영양분을 제공하는 생물체
- 병인: 병의 원인

- 환경

- 생물학적: 질병 전파 및 발생과 관련 있는 모든 생물
- 물리·화학적: 지형, 기후, 고열, 물, 공기 등
- 사회적: 인구 밀도, 경제 수준, 사회적 관습 등

5) 질병의 발생 단계

- 리벨과 클라크에 의해 질병의 발생과 소멸과정을 표현

분류	특징	예방 수준
1단계 [비병원성기]	질병이 걸리지 않은 단계 → 적극적인 건강 증진을 위한 환경 개선	1차적 예방 질병 발생 전 미리 예방
2단계 [초기병원성기]	질병 초기 단계로 질병에 대한 저항력 요구 → 특정 질병에 대한 예방 집중	
3단계 [불현성감염기]	질병에 걸렸으나 증상이 없는 단계 → 진단 및 검진을 통해 질병 치료 및 중증으로 악화되는 것을 예방	2차적 예방 조기 발견으로 치료 및 악화 예방
4단계 [발현성감염기]	질병에 대한 증상이 나타나는 단계 → 치료 적용	
5단계 [회복기]	질병에 대한 회복 또는 사망 → 후유증으로 인해 신체 및 정신적 이상이 생길 시 재활 의학이 필요	3차적 예방 최대한 불구가 되는 것을 예방

6) 면역의 종류

종류	분류	특징
능동면역 [신체에 침입한 항원에 적극적으로 반응하여 특이 항체를 형성]	자연 능동면역	감염병에 감염된 후 생성(ex: 홍역, 독감 등) 재발하더라도 질병을 앓지 않음
	인공 능동면역	예방접종 후 생성 ex) 홍역, 파상풍, 풍진, B형 감염 등
수동면역 [특이 항원에 대한 항체를 체내에 주입]	자연 수동면역	태아가 태반을 통해 모체로부터 받아서 생성 → 모유 수유
	인공 수동면역	다른 곳에서 생산된 항체를 체내에 주입 ex) 광견병, 파상풍, 홍역 등

2. 소독학

1) 소독의 정의

- 물리적·화학적 방법을 이용하여 감염 및 전염을 일으킬 수 있는 미생물을 사멸 및 제거하여 감염력을 잃게 만드는 것

2) 소독의 분류

- 소독: 감염을 일으킬 수 있는 병원성 미생물만을 즉시 사멸 및 제거
- 멸균: 병원성, 비병원성 미생물까지 모두 사멸 및 제거 (물리적, 화학적 살균)
- 살균: 미생물을 물리적, 화학적 방법으로 활용하여 급속히 사멸
- 방부: 병원성 미생물의 성장 및 활동을 억제하고 정지시킴

3) 소독력의 순서 및 사멸 강도

- 소독력 순서: 멸균 → 살균 → 소독 → 방부
- 균의 사멸: 멸균, 살균, 소독

4) 소독 작용에 영향을 미치는 요인

- 온도와 농도가 높을수록 소독 효과가 큼
- 접촉 시간이 길수록 소독 효과가 큼
- 유기 물질이 많을수록 소독 효과가 작음

5) 소독의 종류

분류	종류	특징	
자연 소독법	희석	물에 의해 세균의 농도를 낮추고 균수를 감소시켜 독성 효과를 떨어뜨린 후 청결하게 세척	
	한랭	저온에서 세균의 발육을 저지시키나 사멸되지 않음	
	자외선	도르노선 파장대에서 20분 이상 노출	
물리적 소독법	건열 멸균법	건열 멸균법	- 건열멸균기를 이용(170°C, 1~2시간) - 금속류, 유리류 등
		화염 멸균법	- 오염된 물체를 불 속에서 20초 이상 가열 - 내열성이 강한 재질 등
		소각 소독법	- 미생물에 오염된 물체를 불에 태워 멸균 - 오염된 쓰레기, 일회용 물질 등
	습열 멸균법	고압증기 멸균법	- 고온의 수증기를 15~20분간 쪄서 미생물 및 포자까지 완전 사멸 - 시간이 짧고 가장 효과적 - 거즈, 수술기구 및 용품, 금속성 등
		자비 소독법	- 100°C 끓는 물에 15~20분간 끓임 - 포자는 완전 사멸하지 못함 - 스테인리스, 면 재질, 도자기 고무 제품 등
		유통증기 멸균법	- 100°C의 유통증기 속에서 30~60분간 가열 - 병원균을 멸균 - 도자기, 의류 등
		기타	간헐 멸균법, 저온 살균법 등
	비가열 처리법	여과 멸균법	- 열을 이용할 수 없는 불안정한 액체의 멸균 - 세균의 대사물질 및 바이러스를 균체로부터 분리할 때 사용
		초음파 살균법	- 초음파 파장대를 이용하여 교반 작용을 통해 입자의 충돌 활성화로 응체 파괴 - 액체, 시약, 약품, 수술 전 손소독 등
		방사선 멸균법	- 방사선을 이용 - 짧은 시간 내에 살균 작용 가능 - 가열이 불가능한 제품의 멸균에 효과적 - 목재, 플라스틱 등

(1) 할로젠계 소독약

- 염소 또는 요오드를 함유한 소독약
- 저렴한 가격, 신속한 살균 효과, 다양한 병원성 미생물 사멸 효과

분류	특징	
화학적 소독법	표백분 (차아염소산)	- 물에 분해될 시 염소가스에 의해 강한 살균(30% 이상) - 가격이 저렴 - 수영장, 욕탕, 하수 등 소독 시
	차아염소산 나트륨	- 식품의 부패균, 병원균 제거를 위한 살균제 - 세균에는 소독력이 있음 - 야채, 과일, 식기 등 사용
	염소	- 살균력은 강하나 자극성, 부식성이 강함 - 자극적인 냄새가 남 - 상수, 하수 소독에 사용
	요오드	- 산화력이 강함 → 살균, 표백 작용 - 소독력이 크고 항균 범위가 넓음 - 희석 사용 시 피부의 자극성이 적음

(2) 지방족계소독약

- 유기 용매에는 녹지만 물에는 녹지 않는 물질

분류	특징	
화학적 소독법	에탄올	- 적정 농도 70%, 10분간 담가서 살균 - 피부, 기구 소독에 사용
	포름알데히드	- 자극성이 강하며 인체 독성이 강함 - 금속류, 넓은 실내 공간 소독, 시체의 방부제로 사용
	포르말린	- 물에 잘 녹으며, 약물 소독제 중 유일한 가스 소독제 - 강한 자극성이 있고, 발암의 위험성이 있음 - 농도 1~1.5% 수용액으로 살균 - 무균실, 병실, 고무 및 금속 제품, 플라스틱 선박 등

(3) 페놀, 방향족계 소독약

분류	특징	
화학적 소독법	페놀 (석탄산)	<ul style="list-style-type: none"> - 온도가 높을수록 소독 효과가 강하며 취기가 있음 - 안전성이 높고 가격이 저렴함 - 포자와 바이러스에는 작용력이 거의 없음 - 고무제품, 의류, 배설물 등 소독(기구류 소독 시 3%) - 환자복, 오물, 배설물 소독, 방역용으로 가장 많이 사용
	크레졸 (비누액)	<ul style="list-style-type: none"> - 페놀보다 2~3배 소독력이 높아 세균에 대한 소독력이 강함 - 물에 녹지 않아 크레졸 비누액으로 사용 - 바이러스에는 효과가 없지만 병원성 세균, 결핵균에 효과적 - 피부에 자극성이 약하고 가격이 저렴하나 냄새가 심함 - 상처 부위, 손(1~2%), 오물(3%) 등 소독

(4) 수은 화합물

분류	특징	
화학적 소독법	머큐로크롬 (포비돈요오드)	<ul style="list-style-type: none"> - 2% 수용액으로 사용 - 무독성, 살균력이 낮은 편 - 상처 소독, 화상, 열상 등 사용
	승홍수	<ul style="list-style-type: none"> - 독성과 살균이 강함 → 1,000배 희석(0.1%) 사용 - 금속 부식성이 강하여 비금속류 소독에 적합 - 수은 중독의 위험이 있어 현재 사용 하지 않음

(5) 산화제

- 분해하면서 발생기 산소에 의해 미생물을 산화

분류	특징	
화학적 소독법	과산화수소	<ul style="list-style-type: none"> - 상처 부위 접촉 시 발생하는 산소와 산화력으로 살균 작용 - 2.5%~3% 수용액을 사용 - 살균, 탈취, 표백에 효과적 - 일반 세균, 바이러스, 진균 등 살균에 효과적 - 자극성이 적어 피부, 구강 소독, 인두염 소독에 사용
	과망간산칼륨	<ul style="list-style-type: none"> - 산소를 유리시키는 산화력으로 살균 작용 - 항균 및 항진균 작용 - 0.1%~0.5% 수용액을 사용 - 살균 효과 의심으로 현재는 사용하지 않음

(6) 계면활성제

분류	특징	
화학적 소독법	역성비누 (양이온)	- 피부 자극성과 독성이 없고 세정력이 약함 - 0.01%~0.1%의 수용액으로 사용 - 식기, 수저, 식품 행주 등 사용
	양성 계면활성제 (양쪽성)	- 세정력이 약한데 가격이 비쌈 - 유기물이 있으면 살균력이 감소 - 손, 기구, 기계 의류 등 사용

(7) 소독력 시 주의사항

- 소독할 물건 및 성질에 따라 적당한 소독약과 소독법을 선택
- 소독의 목적과 방법, 소독시간 등을 고려하여 선택하여 사용
- 소독할 때 필요한 양만큼 새로 만들어 사용
- 희석한 소독약은 장기간 보관하지 않음
- 소독 약품에 따라 열과 빛을 차단하고 냉, 암소에 보관함
- 소독 약품에 따라 라벨을 붙여 구별하고 주의하여 취급함

3. 이미용 소독 기준

1) 미용 기구 소독 기준 및 방법

- 미용 기구 및 미용 기구의 종류, 재질 및 용도에 따른 구체적인 소독 기준 및 방법은 보건복지가족부 장관이 정하여 고시

종류	방법
자외선 소독	1cm ² 85μW의 자외선을 20분 이상 진행
건열멸균 소독	100° C 이상의 건조한 열에 20분 이상 진행
증기 소독	100° C 이상의 습한 열에 20분 이상 진행
열탕 소독	100° C 이상의 물속에서 10분 이상 끓임
크레졸 소독	크레졸 3%, 물 97% 수용액을 만들어 10분 이상 담금
에탄올 소독	에탄올 70% 수용액에 10분 이상 담그거나 기구를 닦음
석탄산수소소독	석탄산 3%, 물 97% 술 용액으로 10분 이상 담금

4. 이미용 소독 방법

1) 미용 기구 소독 방법

- 실제 관리 시 사용 도구 사용 후 소독 방법

종류	방법
해면	재사용할 때는 미온수에 세제를 풀고 행균 다음 통풍이 잘 되는 곳에 말린 뒤 자외선 소독기에 넣어 소독 솜패드를 사용하는 것이 더 위생적임
스파출라	플라스틱이나 금속재는 세척하여 70%의 알코올 솜으로 닦고 자외선 소독을 하며 나무 재질은 일회용을 사용
습포	삶아서 소독하는 것이 가장 좋음 피나 고름, 이물질이 묻은 경우는 고압증기로 멸균을 하여 완전히 멸균함
볼	유리, 플라스틱 볼은 깨끗이 세척한 후에 자외선 소독기를 이용하고, 자외선 소독기에 넣을 때는 겹쳐지지 않게 자외선이 잘 조사될 수 있도록 소독
브러쉬	브러쉬에 제품(화장품, 팩 등)이 묻어 있으면 중성세제로 깨끗이 세척하고 행균 후 자외선 소독기에 넣어 소독

5. 영양과 영양소

1) 영양의 정의

- 인간 및 생물이 생명 현상을 유지하기 위해 식품을 섭취하고 체내에서 에너지를 발생시켜 생명을 유지하기 위해 필요한 양분

2) 영양소의 정의

- 식품의 성분 중 체내에서 영양적인 작용을 하는 유효 성분
- 우리 몸의 신체적인 대사 과정을 하게 만드는 것

3) 영양소의 기능

- 몸의 구성 물질: 각 신체의 건강한 상태를 유지하기 위해 필요함
- 에너지 공급원: 신체 활동을 할 수 있게 필요함
- 생리적 기능 조절: 우리 몸의 기능을 원활하게 하기 위해 필요함

4) 영양소의 특징

분류	특징
탄수화물	<ul style="list-style-type: none">- 식사를 통해 얻은 총 섭취 열량의 60%를 차지- 에너지 공급, 단백질 절약, 신체 구성 성분- 결핍: 영양장애, 허약, 피로 등
단백질	<ul style="list-style-type: none">- 체내에 필수적인 물질을 만들거나 운반- 다양한 체내(면역계, 호르몬 등) 생리기능 조절- 결핍: 발육 부진, 빈혈, 면역력 저하 등
지방	<ul style="list-style-type: none">- 주된 에너지원이며, 사용하지 못한 여분의 에너지를 저장- 체지방 축적, 신체 체온 유지 등- 결핍: 빈혈, 피부 질병 등

무기질	인(P)	뼈와 뇌신경 구성 성분 결핍: 골연화증, 저항력 완화 등
	칼륨(K)	혈액, 근육 등의 주요 고형 성분 구성 결핍: 심근, 골격 등 근육 완화 등
	칼슘(Ca)	뼈, 치아의 구성 성분 결핍: 골다공증, 골격 형태 변이, 발육 부진 등
	식염(NaCl)	근육 및 신경 자극 전도 등 결핍: 무기력, 열중증 등
	요오드(I)	갑상선의 기능 유지 결핍: 갑상선 부종 등
비타민	비타민A	상피 조직의 세포 유지, 망막 건강 유지 등 결핍: 야맹증, 안구건조증 등
	비타민B	탄수화물의 에너지 대사를 돕고 성장 촉진 결핍: 각기병, 무기력증, 근육 위축 등
	비타민C	체내 철의 흡수를 도와 치아 골격 형성 결핍: 괴혈병, 치아발육의 이상 등
	비타민D	뼈와 치아 성장을 돕고, 인과 칼슘 흡수 및 대사 관여 결핍: 구루병, 골연화증 등
	비타민E	항산화제 결핍: 불임과 유산

제12차시. 공중위생관리 정의와 종류

1. 공중위생관리법

1) 목적

- 공중이 이용하는 영업의 위생관리 등에 관한 사항을 법으로 규정하여 위생수준을 향상시켜 국민의 건강 증진에 기여함을 목적(공중위생관리법 제1조)

2) 공중위생영업 용어

- 공중위생관리법 제2조에 의거하여 해당 내용으로 정의
- 다수인을 대상으로 위생관리서비스를 제공하는 영업

구분	특징
세탁업	의류, 기타 섬유 제품 등을 세탁하는 영업
숙박업	잠을 자고 머물 수 있는 시설과 설비 등의 서비스를 제공하여 영업
목욕장업	물로 목욕을 하거나 직접 및 간접 가열(황토, 맥반석 등)로 인한 열기 등으로 땀을 낼 수 있는 시설과 설비 등의 서비스를 제공하는 영업
건물위생 관리업	공중이 이용하는 건축물 및 시설물 등의 청결 유지와 실내 공기 정화를 위한 청소 등을 대행하는 영업
이용업	의류, 기타 섬유 제품 등을 세탁하는 영업
숙박업	잠을 자고 머물 수 있는 시설과 설비 등의 서비스를 제공하여 영업
목욕장업	물로 목욕을 하거나 직접 및 간접 가열(황토, 맥반석 등)로 인한 열기 등으로 땀을 낼 수 있는 시설과 설비 등의 서비스를 제공하는 영업
이용업	머리카락 또는 수염을 깎거나 다듬는 등의 방법으로 손님의 용모를 단정하게 하는 영업
미용업	얼굴, 머리, 피부 및 손톱·발톱 등을 손질하여 손님의 외모를 아름답게 꾸미는 영업
미용업(일반)	의약기기나 의약품을 사용하지 않고 손님을 가꿔주고 손질해주는 영업 (염색, 커트, 피부 케어 등)
미용업(종합)	미용업 일반, 피부, 네일 등 대통령령으로 정하는 업무를 모두 하는 영업
미용업(피부)	의료기기나 의약품을 사용하지 않고 피부 상태 분석, 관리, 제모, 눈썹을 손질하는 영업
미용업(네일)	손톱·발톱을 손질 및 화장하는 영업
미용업 (화장,분장)	신체의 화장, 분장을 의료기기나 의약품을 사용하지 않고 하는 영업

2. 공중위생영업자

1) 공중위생영업자의 위생관리 의무

- 이용자에게 건강상 위해 요인이 발생하지 않도록 영업 관련 시설 및 설비를 위생적이고 안전하게 관리해야 함
- 공중위생관리법 제4조에 의거

2) 공중위생영업자의 준수사항

- 미용기구는 소독을 한 기구와 소독하지 않는 기구를 분리하여 보관하고 면도기는 1회용 면도날만 1회만 사용할 것 → 미용기구의 소독기준 및 방법은 보건복지부령에 의거
- 의약기구 및 의약품을 사용하지 않고 순수하게 화장 또는 피부미용을 할 것
- 미용사면허증을 영업소 안에 게시

3) 이·미용영업자가 준수해야 하는 위생 관리 기준

- 미용업자는 점 빼기, 컷블뚫기, 쌍꺼풀 수술, 문신 등 이와 유사한 의료행위를 해서 안됨
- 피부미용을 위해 의약품 또는 의료기기를 사용해서는 안됨
- 이·미용기구 중 소독을 한 기구와 소독을 하지 않은 기구를 각기 다른 용기에 넣어 보관
- 1회용 면도날은 1회용(손님 1인)으로 사용
- 영업장 안의 조명도를 75룩스(Lux)이상이 되도록 유지
- 영업소 내부에 이·미용업 신고증, 개설자의 면허증 원본 및 최종지급 요금표를 게시
- 신고한 영업장 면적이 66 이상인 영업소의 경우 영업소 외부에도 손님이 보기 쉬운 곳에 [옥외광고물 등 관리법]에 적합하게 최종지급표를 게시 또는 부착(최종지급요금표에는 일부 항목: 미용업자 5개 이상, 이용업자 3개 이상만을 표시)
- 3가지 이상의 이·미용 서비스를 제공하는 경우에는 개별 이·미용 서비스의 최종지급가격 및 전체 이·미용서비스의 총액에 관한 내역서를 이용자에게 미리 제공(이·미용업자는 해당 내역서 사본을 1개월 간 보관하여야 함)
- 영업소 내부에 카메라나 기계장치를 설치하면 안됨

4) 시설 및 설비 기준

(1) 미용업(피부)의 기준

- 미용기구는 소독을 한 기구와 소독을 하지 않은 기구를 구분하여 보관할 수 있는 용기를 비치
- 소독기 및 자외선살균기 등 미용기구를 소독하는 장비를 갖추어 것

(2) 이용업의 기준

- 이용기구는 소독한 기구와 소독하지 않은 기구를 보관할 수 있는 용기를 비치
- 소독기 및 자외선살균기 등 미용기구를 소독하는 장비를 갖추어 것
- 영업소 안에는 별실 그 밖에 이와 유사한 시설을 설치하지 말 것

(3) 이·미용 기구 소독 기준 및 방법(보건복지부령)

구분	특징
개별기준	이·미용기구의 종류 및 재질, 용도에 따른 구체적인 소독 기준 및 방법은 보건복지부 장관이 정하여 고시
자외선 소독	1 m 당 85μW 이상의 자외선을 20분 이상 진행
건열멸균 소독	100℃ 이상의 건조한 열에 20분 이상 진행
증기 소독	100℃ 이상의 습한 열에 20분 이상 진행
열탕 소독	100℃ 이상의 물속에 10분 이상 끓임
석탄산수소소독	석탄산수(석탄산 3%, 물 97% 수용액)에 10분 이상 담금
크레졸 소독	크레졸수(크레졸 3%, 물 97% 수용액)에 10분 이상 담금
에탄올 소독	에탄올 수용액(에탄올 70%)에 10분 이상 담거나 에탄올 수용액을 머금은 면 또는 거즈로 기구의 표면을 닦음

3. 업무 범위

1) 이, 미용사의 업무 범위

- 이·미용사의 면허를 받은 자가 아니면 이·미용업을 개설하거나 그 업무에 종사할 수 없음
(단, 이·미용사의 감독을 받아 이용 또는 미용업무의 보조를 행하는 경우에는 제외)
- 이·미용의 업무는 영업소 외의 장소에서 행할 수 없음
(단, 보건복지부령이 정하는 특별한 사유가 있는 경우는 제외)
- 이·미용의 업무 범위와 업무보조 범위에 관하여 필요한 사항은 보건복지부령이 정함
- 공중위생관리법 제8조에 의거함

(1) 이용사의 업무 범위

- 이발, 아이론, 면도, 머리 피부 손질, 머리카락 염색 및 머리 감기

(2) 미용사의 업무 범위

- 미용사(종합): 미용사 면허를 소지한 자, 일반·피부·네일·메이크업 등의 업무
- 미용사(일반): 미용사(일반)자격을 취득한 자, 의약기기나 의약품을 사용하지 아니하고 파마, 커트, 머리 피부 손질, 염색, 머리 감기, 눈썹 손질, 얼굴의 손질 및 화장 손톱·발톱의 손질 및 화장
- 미용사(네일): 미용사(네일)자격 또는 미용사 면허 소지자 손톱과 발톱의 손질 및 화장
- 미용사(메이크업): 미용사(메이크업) 자격 또는 미용사 면허 소비자 얼굴 등 신체의 화장, 분장 및 의료기기나 의약품을 사용하지 아니하는 눈썹 손질
- 미용사(피부): 미용사(피부) 자격 또는 미용사 면허 소지자 의료기기나 의약품을 사용하지 않고 피부 상태 분석 및 피부관리, 제모, 눈썹 손질

4. 위생 및 소독

1) 실내 위생 방법

- 관리실 또는 처치실은 채광, 조명, 환기가 잘 되도록 구조를 설비
- 시간을 정해 환기를 하여 쾌적한 공기를 유지하며 환기가 쉽지 않을 시 인공 환기 장치를 설치하여 실내 공기를 쾌적하게 바꿀 것

- 간접 조명을 두어 고객의 편안함과 안정감을 유지
- 화장품은 직접 손으로 사용하지 않고 스프라클라를 이용 → 세균에 의한 감염의 위험을 감소
- 오픈된 웨건, 기구, 창틀 등은 먼지가 없게 깨끗한 상태를 유지
- 베드셋팅, 비닐 등은 항상 반듯하게 정리하고 소독을 하여 청결 유지
- 자외선 소독기, 온장고 등은 사용 후 깨끗하게 닦은 뒤 문을 열어 건조

2) 실외 위생 방법

- 고객이 오고 가는 복도 및 입구는 항상 청결하게 유지
- 실내의 공기오염 및 세균 오염 방지를 위해 실내화를 비치
- 고객과 분리하는 공간을 두어 중요한 서류 및 물건을 따로 보관
- 고객이 사용하는 쇼파, 테이블 등 항상 깨끗하게 유지
- 고객이 편안할 수 있는 색상 및 장식품 등을 조화롭게 배치

3) 탈의실 및 파우더룸 위생 방법

- 탈의실은 항상 고객 가운의 정리 및 실내화 비치 등 정리 및 위생 점검
- 탈의실의 소독과 가운 세탁을 통해 감염을 예방
- 탈의실 바닥에 이물질이 있을 수 있기에 수시로 점검하여 청결 유지
- 파우더룸에는 세정제품, 일회용 종이타월 등 구비하여 위생을 유지
- 파우더룸에서 고객이 마지막 정돈을 하기 때문에 기분 좋게 나갈 수 있도록 좋은 향이 날 수 있는 물건을 배치
- 탈의실 파우더룸 쓰레기통 수시로 체크

4) 피부미용도구 소독 방법

- 피부미용기기 등의 전기제품들은 전기 코드를 뽑아 선이 꼬이지 않게 정리하고, 이물질이 끼지 않도록 사용 후 바로 알코올 슝(70%)으로 닦아 청결을 유지
- 고객의 피부에 직접 닿는 기구들은 알코올 슝(70%)으로 닦아 소독 진행
- 스프라클라는 사용 후 바로 흐르는 물에 세척하고 알코올 슝(70%)으로 닦아 소독하거나 자외선 소독기에 넣어 소독하며 나무 스프라클라는 1회용으로 사용
- 해면은 사용 후 중성세제로 씻어 건조시킨 후 자외선 소독기에 넣어 소독

- 불은 사용 후 깨끗하게 세척 후 자외선 소독기에 넣어 소독
- 브리쉬는 중성세제와 물로 깨끗하게 세척 후 소독에 넣어 소독
- 족집게, 핀셋, 여드름 압출 도구 등은 알코올(70%)에 20분 이상 담근 후 깨끗한 물로 세척하여 사용
- 화장솜, 해면, 면봉, 베드커버, 터번 등은 가급적 1회용으로 사용
- 1회용 제품이 아닌 도구들은 알코올 솜(70%)으로 닦아 소독하고 소독기에 따로 보관
- 타월과 고객 가운은 자비소독이나 고압증기 멸균법으로 소독하여 냄새가 나지 않으면 깨끗한 상태로 보관
- 소독한 기구와 사용한 기구는 구분하여 보관
- 기타 기구 및 도구들은 재질과 그 용도에 맞게 적절한 소독 방법으로 소독

5) 피부미용코디네이터의 자세

- 시술 전 손은 알코올 솜(70%)이나 손소독제로 소독하고 관리 진행
- 시술 후에는 피부미용도구 정리 후 손세척
- 손톱은 길지 않고 깨끗한 상태를 유지
- 시술 전 본인 손에 이물감이나 상처 부위가 있는지 확인
- 구강 위생을 진행하여 불쾌감을 예방
- 관리복은 항상 청결하게 관리하며, 일정 기간 입은 후 세탁하여 보관
- 위생교육과 세균 감염 예방에 대한 전문적인 교육을 이수
- 머리카락은 단정하게 보이기 위해 묶거나 잔머리가 나오지 않게 점검

제13차시. 의료서비스와 코디네이터의 정의

1. 의료서비스

1) 의료서비스의 정의

- 질병의 간호, 예방, 관리 및 재활을 주체로 하는 의료서비스 → 건강 증진, 유지를 포함한 포괄적인 서비스
- 과거에는 병원중심적 사고, 현재는 고객 중심으로 변화
- 의무적 응대에서 고객 밀착력을 높인 응대로 수익성 매출 증대에 초점
- 고령화 시대 및 국민 소득이 높아지면서 의식 수준도 향상되어 다방면으로 질적인 측면에서 의료서비스를 기대하게 됨

2) 의료서비스의 특성

(1) 무형성(intangibility)

- 서비스의 실체를 보거나 만질 수가 없음 → 서비스의 가치를 파악하거나 평가하기가 어려움
- 직접 고객이 경험하기 전까지 서비스 제공의 결과를 예측하기 어려움

해결방안

- 실제적인(의료시설 및 병원 종사자의 태도 등)을 강조
- 커뮤니케이션을 강화하여 고객과의 신뢰도를 구축
- 환자가 확신을 가질 수 있도록 병원의 투명성 및 홍보 강조

(2) 이질성(Heterogeneity)

- 서비스가 서로 달라 표준화가 어려움 → 내용이나 특성에 따라 변화
- 표준화가 되어 있지 않아 고객에 따라 불편함과 불만이 발생

해결방안

- 병원 내 서비스 교육 중요
- 고객에 대한 매뉴얼 표본을 작성

(3) 비분리성(inseparability)

- 서비스는 고객의 참여 속에서 이루어짐 → 직원과 고객이 같은 장소, 같은 시간에 있어야 가능

해결방안

- 서비스 제공을 하기 위해 끊임 없는 연구 및 노력이 필요
- 다양한 매체를 활용하여 고객의 편리성을 확대
- 서비스를 다양하게 하여 고객 만족도 증가

(4) 소멸성(Perishability)

- 고객에게 서비스를 제공하면 소멸하게 됨
- 수요의 예측이 불가능하며, 판매되지 않는 것이고 고객에게 제공하지 않으면 사라지는 서비스

해결방안

- 특정 계절 및 요일에 맞게 진료시간 변경을 고려
- 예약 시간을 존중
- 서비스 제공 시 적절하게 대체하여 고객에게 신뢰도 확보

3) 병원의 한계점과 돌파구

- 고객들의 삶의 질이 향상되고 의식이 변화하여 체계적인 서비스를 요구함
- 병원 중심의 서비스 → 고객 중심의 서비스로 변환
- 여러 매체의 발달과 과부화된 시설로 인해 고객 유치가 어려움
- 병원의 브랜드화, 체인화 등을 통해 병원의 초대형 네트워크 구축을 하여 한계점을 돌파하려고 함
- 수요 시설 과다로 인해 치열한 경쟁의 돌파구로써 코디네이터를 채용함
- 코디네이터 채용을 통해 진료 서비스 만족도 상승 및 소개 환자 비율 증가로 매출이 증가함

2. 병원별 의료 형태

1) 미용 성형 전문 병원에 따른 업무 차이

구분	특징
피부과	미용 시술 전·후 미용 장비 + 화장품 케어 스킨 스케일링, 피부질환 치료, 홈케어
성형외과	성형 전·후에 미용 장비 + 화장품 케어 진행
비만·체형	비만·체형 관련 의료적 처치 후 미용장비로 케어
한방	한방적 처치와 이미용 장비 + 한방제품 케어

2) 역할에 따른 업무 분류

구분	특징
의사	- 고객 진료 및 진단하여 치료 진행 - 의료 시술, 처방전(약물 및 연고 필요 시)
상담실장 코디네이터	- 고객 피부 상태 및 목적에 맞는 상담 - 시술 내용 설명 및 비용 상담
간호사 간호조무사	- 치료의 보조 역할(시술 보조, 주사, 드레싱 등) - 장비 및 약물 및 시술 도구의 소독 / 위생
피부관리사	- 의료 시술에 따른 시술 전·후 스킨 케어 - 시술 전·후 주의사항 및 홈케어사용 안내

3. 의료서비스 시장의 변화

- 초기 의료 산업: 고객의 요구와 기대보다 최소한의 의료 상담과 임상적 요구를 충족
- 현재 의료 산업: 고객 중심의 의료서비스 초점 디지털/원격/비대면 진행, 고급 메디컬 스킨케어의 수요 증가 → 급격한 사회적 환경 변화, 고객 기대 만족을 요구, 병원 간의 경쟁 심화

4. 병원 코디네이터

1) 코디네이터의 사전적 정의

- 조화하여 움직인다. - 대등 및 동격으로 하다.
- 조정하다. - 서비스를 선행하다.
- 적절한 관계로 하다. - 통합하다.

→ 각 부서와 부서, 병원과 고객을 연결해주는 원활유 역할 환자가 병원에서 나가기까지 매끄럽게 도와주는 조정자 역할을 하는 고객 만족을 실현하는 전문가 및 서비스 매니저

2) 코디네이터의 정의

- 병원에 방문한 환자에게 병원의 서비스를 기획하고 관리하는 전문가
- 병원의 중간관리자로서, 병원 서비스 매니저라고 불림
- 고객지향적인 태도를 가지고 있어야 함
- 환자에게 친절하고 신속하게 서비스를 제공
- 병원의 분위기를 밝게 연출하고 차별화된 서비스를 제공 → 병원 이미지 홍보 및 환자에게 편안함을 제공

3) 병원 코디네이터의 필요성

- 병원을 서비스 기관으로 만들며 퀄리티를 높이기 위해 필요
- 병원 서비스의 리더로서 환자의 생각과 입장을 병원이나 원장에게 전달
- 각 환자마다 요구하는 개인별 서비스를 제공하고 이전보다 서비스 질을 향상시킴
- 최고의 의료서비스를 제공하기 위한 다리 역할
- 환자 중심의 새로운 문화를 정착시켜 환자의 불편함을 해소
- 엄청난 수입 효과를 거두고 직원들 간의 갈등 해소를 통해 이직률 감소
- 소개를 받아 오는 환자의 비율을 늘려 매출을 증가하고 병원의 경영에 도움을 제공함

5. 피부미용코디네이터

1) 피부미용코디네이터의 정의

- 피부관리실에 온 모든 고객에게 서비스를 제공
- 관리 시 고객이 불편하지 않도록 관리 진행
- 전문 의료인과 고객의 중간 운할제 역할
- 시술 전·후를 고객에게 친절하게 설명해줘야 함
- 고객에게 불편함이 생길 시 즉각적인 대체와 적절한 자세를 취해야 함

2) 피부미용코디네이터의 필요성

- 피부미용을 전공한 전문가로서 전문적 케어를 진행
- 개인의 피부질환 및 문제점을 파악하여 그에 적합한 관리를 진행
- 전문적이고 세분화된 케어 및 홈케어를 제시
- 환자의 피부를 건강한 상태로 이끌기 위해 케어
- 시술 후 전문 지식을 바탕으로 조언 가능
- 숙련된 전문가가 많을수록 차별화된 경쟁력을 강화

3) 피부미용코디네이터의 역할

- 의사와 중간관리자로서 메디컬 시술 및 피부관리에 대한 설명 제공
- 짧은 시술시간에 대한 불만을 토론 시 사유와 추후 대체할 것을 메모
- 의사에게 질문하기 어려운 부분들을 편하게 질문하여 답변을 들을 수 있는 중간관리자
- 고객의 시술 및 관리 후 조언 진행
- 고객의 관리 상태 전·후로 최고의 서비스를 제공
- 고객의 불편함이 있는지 항상 점검을 한 후 대처 진행

6. 고객 응대 및 매너

1) 매너 및 에티켓의 개념

(1) 매너

- 어떤 행동을 할 때 조금 더 바람직하고 쾌적하게 하며 상대방의 기분을 좋게 하기 위해 하는 행동
- 매너의 어원은 라틴어 마누스(행동, 습관) + 아리우스(방법, 방식)를 합쳐 마누아리우스(manuaris)로 불림
- 상대방에게 행한 배려, 행동 등은 사람과의 교제를 통해 터득
- 일상적이면서 상식적인 행동

(2) 에티켓

- 베르사유 궁전을 보호하기 위해 주변에 말뚝을 박아 화원에 들어가지 못하도록 표시를 붙여둔 것에서 유래되었으며 프랑스에서는 꼬리표 또는 티켓으로도 유래됨
- 사람으로서 지켜야 하는 예의이자 상대방의 기분을 좋게 하기 위한 행동
- 부단한 자기 노력으로 인해 바뀌지는 행동

2) 진료 및 관리 전 고객(환자)응대 준비

- 출근시간 체크 후 출근한 직원의 인원 확인
- 직원 회의 및 특이사항 체크
- 고객 락커룸 및 화장대, 화장실 청결 체크
- 관리실 베드 및 물품 청결 체크
- 예약 환자 확인 및 관리 체크
- 피부미용코디네이터 의상 체크

3) 상담 시 매너 및 자세

- 고객이 갖고 있는 사전 기대와 시술 효과의 만족도를 파악
- 전문적 지식을 갖고 고객에게 명확한 이해 및 설명을 진행
- 고객의 이야기를 경청하고 있다는 것을 제스처로 표현

고객 유형	태도	응대
막무가내	의견을 경청하되 사실에 입각한 논리로 차분한 설명	최대한 고객 입장을 이해하되 병원 입장을 명확하게 전달
의심형	정확한 데이터와 후기를 통한 차분하고 명확한 설명	시술(관리) 비용 및 방법에 대한 정확한 설명
자기과시형	의견을 경청하고 방문 목적 확인 후 차분한 설명	방문 목적이 무엇인지 확인 후 목적 해결이 되었으면 많은 이야기를 삼가함
성격이 급한	궁금하고 필요한 정보만 맞춰서 설명	시술(관리)을 할 때 궁금사항에 대한 간결한 설명

4) 불만이 있는 고객 응대

(1) 고객 불만이 생기는 원인

- 이유 없이 대기시간이 길어질 때
- 원하는 의사로 시술되지 않을 때
- 사전 예고 없이 다른 절차가 진행될 때
- 다른 환자와 차별 대우를 받는다고 느낄 때
- 코디네이터들의 무관심 및 비매너
- 관리 시 전문적이지 못할 때

(2) 불만이 있는 고객이 얻고자 하는 것

- 잘못된 부분에 대한 명확한 설명
- 정중한 사과 및 보상
- 불편함에 대한 즉각적인 대처
- 자신의 불만이 정당하며 그것에 대한 인정을 받고 싶어 함
- 향후 나아질 것이라는 약속을 받고 싶어 함

(3) 불만이 있는 고객의 문제 해결 시 긍정적인 효과

- 불만의 의견 발생을 문제점으로 인식하여 대책을 진행
- 문제를 개선함으로써 ‘고객의 의견을 잘 수렴하고 있다.’ 라는 긍정적 효과
- 불만이 있는 고객을 해결함으로써 수익 창출
- 병원 및 관리실에 대한 긍정적 이미지를 통한 인식 변화
- 단골 고객으로 변화시켜 유대 및 신뢰감 증가

(4) 불만이 있는 고객의 응대 방법

- 불만이 있는 고객이 발생 시 상담실로 안내
- 부드러운 눈빛과 온화한 표정으로 상담 진행
- 가까이 앉아 불만 내용을 경청
- 열린 마음 및 자세로 공감해주며 불만이 있는 고객의 문제점을 파악
- 문제점을 정확하게 인지한 후 밝고 부드러운 어조로 해결 방안을 제시
- 해결 방안에 대한 만족도를 확인한 후 고객을 안내하고 마무리 인사

5) 피부미용코디네이터의 이미지 포인트

(1) 밝은 표정과 미소

- 얼굴 표정은 본인이 결정할 수 있기 때문에 이미지 메이킹이 중요하다.
- 인사는 밝고 명랑하게 한다.
- 상대가 누구든지 인사는 항상 내가 먼저 한다.
- 표정을 밝게 하고 인사를 하기 전과 후에 반드시 눈맞춤을 한다.
- 장소와 상황에 맞는 인사를 해야 한다.

(2) 아름다운 말투와 대화 → 공감적 행동

- 고객과 눈을 마주친다.
- 미소를 짓는다.
- 고객이 이야기를 할 시 고객을 끄덕이면서 표현한다.
- 고객과 소통 시 가벼운 터치로 친밀함을 형성한다.

(3) 단정한 용모와 복장 → 전문가로서 신뢰감 및 청결함을 부여

- 긴 머리는 단정하게 묶어 관리한다.
- 앞머리가 눈을 가리거나 옆머리가 흘러내리지 않게 관리한다.
- 지나치게 짧은 머리를 하거나 남성 이미지를 과하게 주지 않게 관리한다.
- 자신의 피부 톤에 맞고 진하지 않은 화장을 진행한다.
- 아이 섀도우 색이 너무 진하거나 과한 핑은 가급적 배제한다.
- 손톱 주변 및 화려한 색상의 매니큐어를 자제한다.

제14차시. 메디컬 스킨케어와 정의와 종류 1

1. 메디컬 스킨케어

1) 메디컬 스킨케어의 정의

- 단순한 피부관리가 아닌 의사의 시술과 병행하여 치료를 위한 피부관리
- 의료 전문인의 의학적 지식과 바탕으로 한 진단과 전문적인 화장품을 이용하여 관리사가 진행하는 피부관리 및 치료의 전후 관리를 총칭
- 허가된 의료인의 책임하에 이루어지는 미용적 시술 또는 처치
- 전문 의료인의 의학적 지식으로 치료와 처방 + 피부관리 = 메디컬 스킨케어

2) 메디컬 스킨케어의 목적

- 전문 의료인으로부터 정확한 피부진단으로 명확한 시술 가능
- 미용의료기기와 약물, 화장품을 사용한 관리로 빠른 시간 내 회복
- 정확한 피부 문제점을 파악하여 문제점을 해결
- 정기적인 방문을 통해 치료 후 시술 효과 증진 및 만족도 증가
- 병원에 대한 신뢰도 증가
- 피부를 정상화시켜 건강하고 아름다운 피부로 변화

3) 메디컬 스킨케어의 역사

- 최초로 대한 피부과개원의협의회가 발족(1998) → 피부미용의 필요성을 인식하여 메디컬 스킨케어 등장
- 대다수의 피부과에서 피부 처치실 이름으로 병행(2000)- 2002년에 대다수 90% 이상 실시
→ 메디컬 스킨케어 개념이 본격적인 통용 시작

4) 메디컬 스킨케어의 필요성

- 생활 수준의 향상 미에 대한 관심 증가 + 의료 소비자의 의식 향상 → 피부미용 의료서비스를 병원과 고객이 지속적인 관심 증가로 다양한 병의원에서 활용 및 관심 증가

2. 스킨케어와 차별성

구분	의미
전통적 피부관리	<ul style="list-style-type: none"> - 피부에 대한 전문지식이 미흡하게 진행 - 단순한 피부관리(마사지, 팩 등) - 부작용이 나타나며 효과가 미비
메디컬 스킨케어	<ul style="list-style-type: none"> - 전문적인 피부 지식 - 전문 장비와 기구를 이용 - 명확한 피부 상태 분석과 피부 측정 가능 - 다양한 고객에 맞춰 최적의 관리 프로그램 설정 - 부작용을 줄이고 효과를 극대화 - 고객 만족의 극대화

3. 코스메슈티컬

- 화장품(Cosmetics) + 의약품(Pharmaceutical) 합성어
- 화장품의 표면적인 효과와 의약품의 치유적인 효과를 나타냄
- 고농축 활성 성분을 의약법과 화장품법에 의거하여 생산
- 다양한 피부 문제 및 고민에 맞춰 피부과학을 기반으로 한 전문 화장품

4. 메디컬 스킨케어 기초 용어

1) 광선

(1) 태양광선

- 생물의 신진대사를 가능하게 하는 에너지의 원인
- 눈으로 볼 수 있는 영역과 볼 수 없는 영역으로 구분
- 빛의 파장에 따라 구분(자외선, 적외선, 가시광선)
- 실제 지표면에 도달하는 에너지 양은 적외선, 가시광선, 자외선으로 구분

(2) 자외선

- 가시광선에 비해 파장이 짧고 사람의 눈으로 파악할 수 없음
- 에너지가 높고 강력한 화학작용으로 다양한 생물학적 피부 반응 유발
- 피부에 미치는 영향
 - 긍정적: 비타민D 합성, 살균 및 소독 작용, 피부질환 치료 및 면역력 강화 등
 - 부정적: 피부 탄력 저하, 색소침착, 광노화, 홍반 등

(3) 자외선의 종류

구분	특징
UVA (장파장)	<ul style="list-style-type: none"> - 320~390(400)nm 가장 긴 파장 - 태양광선 중 약 1%에 해당 - 피부 내 진피층까지 도달 <ul style="list-style-type: none"> → 콜라겐과 엘라스틴을 변성시켜 광노화를 유발 - 탄력 저하, 색소침착 등의 원인을 제공
UVB (중파장)	<ul style="list-style-type: none"> - 290~320nm 파장대 - 표피의 기저층 또는 진피 상부까지 도달 - 각질세포를 두껍게 만들 - 여름철 태양으로 인해 피부가 빨갛게 벗겨지는 등 변화를 일으킴 - 가벼운 열상을 동반한 일광화상으로 피부암을 유발 - 비타민D 합성, 면역력 강화, 살균작용 등의 긍정 작용
UVC (단파장)	<ul style="list-style-type: none"> - 200~290nm 파장이 짧음 - 거의 오존층에 흡수 → 인체에 영향을 미치지 않음 - 살균 작용으로 바이러스나 박테리아 등 단세포성 조직을 제거하는데 사용

(4) 자외선 차단 지수: SPF

- Sun Protection Factor의 약자
- UVB 차단 지수를 의미
- 표기 숫자가 클수록 차단효과가 길어짐
- 자외선 차단제의 효과는 자외선에 대한 피부 멜라닌 양, 민감도, 인종 등에 따라 달라질 수 있음
- 자외선 차단 효과에 따른 지속 시간(홍반발생 시간 10분 기준) SPF 15 : 10M * 15 = 150분
- SPF1은 약 10~15분의 자외선 차단 효과 있음

(5) 자외선 차단 지수 : PFA- Protection Factor of UVA의 약자

- UVA 차단 지수를 의미
- 자외선 A 차단 등급을 PA로 이야기함(PA :Protection grade of UVA, 표기 : PA++++)
- +가 많을수록 자외선 A차단 효과가 높음
- 외출 시 30분 전에 발라주며, 차단제 바른 후 2~3시간마다 덧발라주어야 함

(6) 적외선

- 가시광선 중 빨간색 영역 바깥 쪽에 있는 보이지 않는 광선
- 650~1,400nm 장파장
- 피부 표면에는 큰 자극이 없으나 피부 깊숙이(심부) 침투
- 화장품 흡수, 근육 이완, 통증 완화, 진정, 혈액순환 및 신진대사를 촉진하는 효과

2) 기초 전기 용어

구분	특징
원자	- 물질을 구성하는 최소 단위 - (+)전하와 (-)전하의 양이 같은 중성의 성질을 가짐 - 종류에 따라서 원자핵과 전자의 전하량이 다름
원소	- 원자의 한 종류를 나타냄 - 어떤 수단에 의해 분해될 수 없음
분자	물질의 성질을 결정하는 원자들의 집합체
이온	- 양전하 또는 음전하를 띠는 원자나 분자 - 양성자 수가 많으면 양이온, 음전하가 많으면 음이온

(1) 전기

- 물질 안에 전자와 이온의 움직임으로 발생하는 에너지
- 같은 극은 밀어내고 다른 극은 끌어당기는 성질이 있음

구분	특징
전압(볼트)	전류 생산에 필요한 압력
전기저항(옴)	전류의 흐름을 방해하는 성질
주파수(헤르츠)	1초 동안 진동하는 횟수
암페어	전류의 세기

(2) 전류

- 전기의 흐름으로 전하가 이동하는 것
- 전류: (+) → (-) 이동
- 전자: (-) → (+) 이동
- 직류전류: 흐르는 방향 그대로 흐르는 전류
- 교류전류: 흐르는 방향에서 변화가 일어나는 전류

(3) 전류의 종류

저주파	중주파	고주파
<ul style="list-style-type: none">- 1~1,000Hz- 단시간의 체형관리 및 탄력 강화에 효과적 → 전신관리에 적합- 근육의 수축과 이완 작용으로 노폐물 제거, 지방 축적 예방	<ul style="list-style-type: none">- 1,000~100,000Hz- 피부의 저항이 적음- 저주파에 비해 통증이 없음- 셀룰라이트, 부종에 효과적	<ul style="list-style-type: none">- 100,000Hz 이상- 진폭을 빠르게 움직여 열에너지를 발생 → 심부열- 신진대사 활성화 체내 노폐물 배출 지방연소- 체형관리에 효과적

5. 메디컬 스킨케어

1) 보톡스

(1) 역사

- 보툴리눔 독소(식중독 유발)하는 세균의 독소지만 현재는 안전하고 효과적인 약제로 변화

1985년, 보툴리눔 독소 생성 최초로 보고

1949년, 보툴리눔 독소가 신경 전달을 차단하는 것을 증명

1979년, FDA 승인: 제한적으로 사시 치료

1987년, 주름 제거를 위한 보톡스 사용 및 보급

(2) 정의 및 종류

- 소량의 보툴리눔 독소를 주사 → 신경전달물질 차단 → 근육마비 및 땀샘의 기능을 일시적으로 감소

구분	제조국가
보톡스	미국(앨러간)
디스포트	영국(입센사)
제오민	독일(멜츠사)
보툴렉스, 리즈톡스 등	국산(대웅제약, 휴메딕스)

(3) 시술 부위 및 부작용

※ 시술

미간, 눈가, 이마주름, 사각턱, 종아리, 승모근, 다한증 등

※ 질환: 사시, 경련, 만성두통, 어깨결림 등

※ 부작용

▶ 멍, 통증, 두통, 알레르기 반응, 부자연스러운 웃음, 볼 꺼짐, 자연스러운 입술 움직임 등

※ 주의사항

- ▶ 시술 후 시술 부위는 과도하게 문지르거나 자극을 주지 않음
- ▶ 일주일 이내 사우나, 찜질방 등 자제
- ▶ 시술 후 주사 부위 간헐적 통증, 염증 의심 증상이 보이면 병원 내외
- ▶ 재시술은 2~4주지만, 사람마다 다름
- ▶ 유지기간은 일반적으로 6개월이지만 사람마다 다름

2) 필러

(1) 역사

- 피부의 구성 성분인 콜라겐이나 히알루론산을 이용한 필러를 피부 안으로 주입

1900년 초반, 액상 파라핀 사용
 1940년, 액상 실리콘에 사용되나, 부작용 등의 문제로 사용 금지
 1981년, 소콜라겐을 사용, FDA 승인
 1980년 후반, 자가 지방 및 히알루론산유도체 인체 콜라겐 등을 사용

(2) 정의 및 종류

- 인체와 유사한 성분을 꺼진 부위에 직접 주사하여 채워주어 주름 개선
- 필러에 종류에 따라 시술 효과 및 유지 기간 차이(6개월~2년)

구분	제품명
히알루론산	레스틸렌, 쥬비덤, 이브아르, 채움, 벨로테로 등
비히알루론산	아테콜, 아테센스, 아테필 등
기타 특수	전스컬트라, 엘란세 등

(3) 시술 부위 및 부작용

※ 시술: 이마, 다크서클, 턱, 애교살, 볼 등

※ 흉터: 여드름 흉터, 수두자국, 안면 함몰 등

※ 부작용

- ▶ 멍, 붓기, 홍반, 통증, 변색, 부속교정, 감염, 괴사 등의 주의사항
- ▶ 시술 후 1~2주간 사우나, 찜질방, 흡연, 음주 자제
- ▶ 시술 부위를 강하게 문지르거나 자극주지 않기
- ▶ 주사 부위에 간헐적인 통증이나 염증을 동반한 붓기 홍반이 나타나면 병원 내원
- ▶ 추가 보정 시술은 2~4주 후 가능(사람마다 다름)

3) 물광주사(스킨 부스터)

(1) 정의와 종류

- 진피층에 균일하게 히알루론산을 넣음
- 피부 속을 촉촉하게 해주고, 콜라겐 재생을 유도

종류	추출 부위	효과
리쥘란힐러	연어 DNA	피부재생, 항염 등
연어주사		건강한 피부 유지
엑소좀	스템셀	피부탄력, 보습, 모공 등
워터핏	히알루론산	피부 건조, 칙칙함 등
샤넬주사	히알루론산, 아미노산, 비타민	보습, 톤업, 피부결
물광주사	히알루론산	보습, 윤광

(2) 시술 부위 및 부작용

※ 시술: 얼굴 전체, 부분 관리 가능

※ 부작용

- ▶ 멍, 붓기, 홍반, 통증 등

※ 주의사항

- ▶ 시술 후 1~2주간 사우나, 찜질방, 흡연, 음주 자제
- ▶ 시술 부위 강하게 문지르거나 자극 주지 않기
- ▶ 주사부위에 간헐적인 통증이나 염증을 동반한 붓기 홍반이 나타나면 병원 내원
- ▶ 추가 보정 시술은 2~4주 후 가능(사람마다 다름)

제15차시. 메디컬 스킨케어와 정의와 종류 2

1. 메디컬 스킨케어

1) 실 리프팅

(1) 정의와 종류

- 식약처에서 허가받은 특수 PDO 또는 PLLA 성분을 이용
- 피부 세포의 재생을 활성화, 콜라겐 생성에 도움

구분	실의 종류	
	모노실	회오리실
모양	돌기가 없는 가는 실	회오리 모양의 실
특징	가장 기본적인 실 미세실로 진피층 아래 삽입	주사바늘에 회오리 모양 국소 부위에 탄력 부여
효과	콜라겐 생성, 잔주름 개선	잔주름 개선, 피부 탄력
대표 제품	울트라 브이	회오리실

구분	실의 종류	
	코그실	몰딩실
모양	가시 모양의 컷팅실	360도 고정형 돌기가 있음
특징	두껍고 돌기가 많음 리프팅 효과가 높음	장미 가시처럼 돌기가 360도로 있어 당겨주는 힘이 강함
효과	V라인 리프팅	V라인 리프팅이 뛰어남
대표 제품	오메가	블루로즈, 민트

2. 메디컬 탈모케어

1) 탈모의 정의

- 정상적으로 모발이 존재해야 하는 부위에 모발이 없는 상태
- 일정한 수명과 주기로 탈락 및 성장을 해야 하는데 해당 성장 과정에 문제가 발생
- 하루에 보통 50~70개의 모발이 빠짐

2) 탈모의 원인

- 유전적
- 호르몬 불균형
- 스트레스, 과로
- 불균형 식습관
- 자가 면역 질환
- 영양 결핍
- 출산, 다이어트 등

3) 탈모의 유형

(1) 남성형 탈모

- 중·장년의 남성에게 주로 나타남
- 유전과 남성호르몬(안드로겐)에 의해 빠지는 것이 대표적
- 앞머리와 정수리 부위의 탈모와 모발의 왜소화가 특징

(2) 여성형 탈모

- 원인이 다양하여 전문적인 진료와 검사로 정확한 원인을 분석하여 치료하면 빠른 효과를 기대할 수 있음
- 호르몬 변화, 다이어트, 호르몬 불균형, 스트레스, 갱년기, 임신, 출산 등 원인이 다양
- 여성 탈모 증상에 확인은 임신 전후에 모발 직경 및 빠지는 양을 비교

(3) 원형 탈모

- 비교적 흔한 탈모 질환
- 모낭을 침범하는 염증성 질환 → 면역의 이상으로 스트레스가 원인임

4) 탈모치료

(1) 약물치료

구분	복용약		
	피나스테리드	두타스테리드	판토가
원리	탈모를 유발하는 DHT (디하이드로테스토스테론)의 생성에 관여하는 효소인 Type2 5-알파 환원, 효소의 활동을 억제	DHT(디하이드로테스토스테론)를 감소하며 5-알파 환원효소를 억제 → DHT 생성 감소	약용 효모, 아미노산, 단백질, 케라틴, 비타민B 복합체의 주성분 → 경구용 여성용 탈모 치료제
효과	탈모 예방 모발 성장 증진	남성형 탈모증 치료	모발 성장 촉진 탄력 있는 모발을 만들어 탈모 예방
부작용	전립선암 유발 성기능 장애, 우울감	기형아 유발	구토, 위통, 빈맥 등

구분	외용약	
	미녹시딜	엘 크라넬알파액
특징	1979년에 고혈압 치료제로 FDA 승인 받은 주사제이며, 1988년 탈모치료제로 FDA의 승인을 받아 상용화	17-알파 에스트라디올의 여성 호르몬 유도체이며 DHT 생성 방지 → 탈모치료
효과	모낭 내 혈관의 혈액순환을 증가 → 모발 성장 촉진	여성 탈모치료
부작용	두피 건조증, 홍반 등	유방통, 월경불순 등

(2) 주사치료

- 메조테라피(메조페시아) 주사
 - ▶ 메조페시아 → 메조테라피+프로페시아(대표적인 탈모 약) 합성어
 - ▶ 모낭의 성장을 돕고 두피 혈류를 개선시키는 약물을 메조 건을 이용하여 직접 모낭 내 주입
- 메조 건은 특수한 주사 기구로 주사 깊이, 양, 속도 등을 조절
- 부작용은 거의 없음
- 시술 시간은 짧고, 효과가 빨리 나타남, 통증이 있음

- 트리암시놀론 주사

- ▶ 주성분인 트리암시놀론 아세트니드로 스트레스가 원인이 되어 발생하는 원형 탈모에 사용되는 약물
- ▶ 희석된 약물을 병변에 고루 주사
- ▶ 모발 성장을 방해하는 국소 자가면역과장을 억제 → 모발 성장 유도
- ▶ 부작용: 피부 함몰, 모낭염, 다모증, 피부위축 등

- 기타: 두타스테리드, 피나스테리드 주사 등이 있음

(3) 기타치료

- PRP(자가혈피부재생술)

- ▶ 모발 재생에 관여하는 성장인자를 두피에 직접 주사
- ▶ 모발 세포를 활성화시켜 혈관을 촉진 → 발모 효과

- 전기기장

- ▶ 두피에 미세한 전자기파를 흘려보냄
- ▶ 모낭 주위의 혈류량을 증가, 산소와 영양 공급 → 모발 세포의 성장 및 세포 분화를 촉진하여 탈모 완화

- 두피 스케일링

- ▶ 두피에 쌓여있는 오래된 각질과 노폐물 등을 제거
- ▶ 영양 성분 침투 용이 및 모근을 성장시켜 건강한 두피로 케어

- 모발 이식(모발 재배치 수술)

- ▶ 기존에 있는 자기 모발을 다른 부위로 옮기는 방법

3. 메디컬 비만케어

1) 비만의 정의

- 체내에 과도한 양의 체지방이 축적된 상태

- 섭취한 영양분에 비해 사용된 에너지 소비가 적어 여분의 에너지를 체지방으로 저장된 상태
- 과거에는 비만을 단순한 증상으로 넘어갔으면 하지만 현재에는 장기 치료가 필요한 질병으로 규정(1996, WHO)
- 비만에 대한 치료법은 다양해지고 있음
- 각 개인의 체질과 에너지 대사 속도가 달라 여러 요인을 따져 치료 및 개선을 해야 함

2) 비만진단방법

- 체질량지수

비만을 나타내는 가장 일반적 지표 → 25를 넘으면 비만으로 간주

- 허리둘레 기준

동양인 경우 남자 90cm, 여성 85cm 이상인 경우 복부비만으로 진단

- 내장지방 기준

내장지방과 피하지방의 비율로 0.4이상이면 내장지방형 비만으로 간주

- 생체전기저항 측정법

일반적인 인바디 기기 → 체지방률 여성 30%, 남성 35% 이상 시 비만

3) 비만의 원인

- 에너지 불균형: 과도한 음식을 섭취하여 지방을 과도하게 축적된 상태
- 유전적 요인: 비만의 유전자인 렙틴호르몬으로 인해 비만을 유전으로 전달
- 환경적 요인: 편리한 생활 환경으로 인해 신체 활동이 감소하여 기초대사량 저하
- 심리적: 만성 스트레스로 인한 섭식장애로 식욕 증가
- 기타: 내분비 불균형, 약물 부작용 등

4) 비만치료

(1) 비약물치료

구분	운동	식이	행동수정
특징	체지방 감소 면역 기능 강화 피로물질 감소 스트레스 해소	칼로리 섭취 줄이기 음식 조절 섬유질, 단백질 위주	자기 감시 자극 조절 보상 → 자신을 통제
방법	최소 주3회 이상 매 1시간 이상	지방 및 밀가루 자제 저염식 식사	움직임 증가 야식과 폭식 자제

(2) 약물치료

- 작용 기전에 따라 지방 흡수 억제제, 식욕억제제, 대사촉진제 등이 있음
- 약물치료에 의존하지 않도록 주의해야 함
- 뇌에 직접 작용하고 있어 정신적 영향을 주기도 함
- 부작용을 최소화하기 위해 전문의와 상의 후 처방받아야 함

구분	지방 흡수 억제제
오르리 스타트	- 췌장에서 분비되는 지방 분해 효소(리피아제)를 억제시켜 중성지방을 지방산으로 분해하여 몸으로 흡수되는 것을 차단 - 제니칼의 세계적으로 사용(FDA에서 승인 스위스) - 복용 후 배변 시 지방이 똥똥 떠서 배출 - 장기 복용 시 지용성 비타민의 흡수가 감소되어 보충 필요 - 부작용: 잦은 방귀, 대변 실금, 대변량 증가 등
구분	식욕 억제제
로카세린	- 시상하부의 식욕 억제 중추인 세로토닌 수용체에 작용하여 음식을 적게 먹어도 포만감을 느끼게 함 - 항정신성 의약품으로 3개월 단기 복용을 권장 - 부작용: 기억력&주의력 장애, 저혈당, 구토 등 - 대표약품: 벅빅
플로옥 세틴	- 세로토닌 재흡수 억제제 - 부작용: 불안, 신경과민, 두근거림, 불면증 등 - 대표약품: 프로작, 프로핀, 폴루닥
기타	웬디메트라진, 펜터민, 마진돌, 리라글루티드 등
구분	에너지대사 촉진제
에페드라	- 마황으로 카페인과 함께 사용할 때 체중 감소 효과 - 교감신경 말단을 자극하여 각성 효과를 내어 열 생성 작용 → 지방의 연소를 도와 칼로리 소비가 증가하여 체중 감소 - 부작용: 심장근육경색, 중증 부정맥 등 - 운동 선수들의 도핑 검사의 금지 약물

(3) 수술

- 고도 비만일수록 대사성 질환의 발생률이 높아 합병증을 치료하기 위한 목적으로 진행
- 위소매 절제(위의 크기를 작게 만듦), 위밴드(랩밴드, 음식물 섭취 제한), 루와이위우회술 (음식의 통로를 우회시켜 흡수를 제한) 등
- 최후의 수단으로 의사의 판단 하에 수술 요법을 진행

(4) 비수술

- 국소적으로 과도하게 축적된 지방을 초음파, 음압 등을 이용해 흡입하고 지방을 제거하여 균형 있는 몸매로 교정하는 시술
- 부작용과 후유증에는 피부괴사, 출혈, 천공 등이 있음

구분	특징
레이저 지방 흡입술	- 마취 수액을 지방층에 투여하여 저출력 레이저를 일정 시간 외부에서 조사하고 지방을 흡입
워터젯 지방 흡입술	- 흡입기 팁에서 고압의 물을 분사하여 지방을 흡입 - 조직의 손상이 적지만, 수술 데이터가 부족
음압 지방 흡입술	- 전공 펌프로 음압을 유발하여 캐놀러를 통해 지방을 흡입 - 얼굴, 팔뚝 등 세밀한 부위에 주로 사용
동력 지방 흡입술	- 가장 많이 사용하고 있는 방식 - 전기의 힘 또는 압축된 공기압을 이용해 캐놀러가 모터에 의해 자동적으로 움직여 지방이 떨어져 나오게 함 - 복부, 허벅지 등 지방 축적이 많은 부위나 군살 부위에 효과적
초음파 지방 흡입술	- 지방층에 수액을 투여하여 초음파 에너지의 열을 이용해 지방세포를 액화시킨 후 흡입 - 다량의 지방세포 및 단단한 지방세포가 많은 부위에 용이함 - 허벅지 부위에 주로 사용

(5) 주사

구분	특징
메조 테라피	- 원하는 부위에 약물을 주사기로 주입 - 치료 목적에 따라 약물을 복합하여 진행
카복시 테라피	- 인체에 무해한 이산화탄소를 주입하고 그 압력에 의해 셀룰라이트 부위의 지방 조직을 느슨하게 만들어 지방 세포 분해를 촉진 - 국소 비만 치료 요법 - 혈액 내의 산소가 조직으로 이동하여 산소 공급이 증가하여 탄력 개선 효과

HDL	<ul style="list-style-type: none"> - 지방 용해를 촉진시키는 여러 약물을 지방층에 직접 주입 - 시술시간은 30분이며, 효과는 3-5회 때부터 나타남 - 소변으로 배출
PPC	<ul style="list-style-type: none"> - 콩의 레시틴 단백질에서 추출한 물질 - 지방세포 간의 결합을 끊고 지방을 용해하는 작용을 해주는 지방 분해 주사 → 지방세포의 크기를 축소, 분해 - 국내는 이상적 근거 부족과 부작용으로 법적 금지 성분
GPC	<ul style="list-style-type: none"> - 콩에서 추출, 지방이 과다 축적된 부위에 주사 - 지방을 용해 및 제거하여 셀룰라이트 파괴 → 바디라인 교정

(6) 전류 및 관리기기

구분	특징
고주파	<ul style="list-style-type: none"> - 고주파의 높은 열을 이용하여 지방을 분해 - 심부열(39~45℃)로 지방세포를 파괴 - 파괴된 지방세포는 혈관, 림프관을 통해 체외 배출 - 진피층에 콜라겐과 탄력섬유를 활성화하여 탄력 효과
초음파	<ul style="list-style-type: none"> - 초음파 에너지를 이용한 체외 충격파 - 주변 조직 손상 없이 지방세포만을 선택적으로 파괴 - 분해된 지방세포는 땀과 소변으로 배출
냉각 지방 분해술	<ul style="list-style-type: none"> - 온도에 민감한 지방세포를 선택적으로 냉각하여 에너지를 전달 → 표피에 손상 없이 지방세포를 파괴하여 림프관을 통해 배출
엔더 몰로지	<ul style="list-style-type: none"> - 진공음압과 롤러의 양압으로 피부 조직에 자극을 주는 음압 마사지 - 자극을 주어 피부 지방 조직을 변화하여 셀룰라이트를 효과적으로 파괴 - 재활치료용으로 사용되었으나, 최근에는 비만관리로도 사용

제16차시. 메디컬 스킨케어와 정의와 종류 3

1. 메디컬 여드름 케어

1) 여드름의 특징

- 모낭 옆에 붙어 있는 피지선에서 피지 분비가 증가
- 분비된 피지가 밖으로 배출되지 못해 모공이 막힘
- 여드름 단계는 구진, 농포, 결절, 낭포로 진행
- 주로 사춘기에 발생되며 여성보다 남성이 많은 편
- 치료 시기는 나이, 진행 상태, 분포에 따라 치료 방법이 다름

2) 여드름의 원인

- 호르몬 불균형(남성호르몬 테스토스테론: 피지 분비 증가)
- 유전
- 스트레스
- 생활 환경
- 약물 부작용
- 화장품의 오인 사용
- 식습관

3) 여드름 치료법

(1) 국소 치료제

① 벤조일퍼옥사이드

- 광범위하게 사용되는 외용제 → 항균, 항산화 효과
- 사용 후 2주 정도 지나면 모공 속 박테리아가 대부분 감소
- 구진, 농포성 여드름에 주로 사용

② 에리스로마이신

- 박테리아 감염 및 피하 농양 등을 치료하는 항생제
- 부작용은 구역질, 복통, 설사 등

③ 클린다마이신

- 비타민A를 변형시킨 국소 도포 항생제 → 살균, 항염 효과
- 농포 결절성 이상의 여드름에 효과적
- 알코올이 용매제라 피부 건조 현상이 있음

④ 트레티노인

- 각질 탈락 유도 및 피지 배출이 원활
- 건조, 홍반, 소양증, 화끈거림의 증상이 나타날 수 있음

(2) 경구용 치료제: 직접적으로 모낭 내 여드름균 제거

① 테트라사이클린

- 가장 흔히 처방하는 약 → 염증 완화
- 소화장애, 항문 소양증 등의 가벼운 부작용이 있음
- 뼈와 치아발육에 영향을 미쳐 임산부, 수유부, 12세 이하 어린이 금지

② 에리스로마이신

- 비타민A를 변형시켜 만듦 → 항균 작용
- 테트라사이클린 복용이 어려울 시 대체하여 사용

③ 미노사이클린

- 테트라사이클린을 사용하지 못하는 경우 대체하여 사용
- 복용 후 색소침착의 부작용 가능성이 있음
- 여드름균의 성장 및 염증을 억제하고 마르는 항생제와 병행하여 사용

④ 이소트레티노인

- 비타민A를 변형시켜 만듦 → 항균 작용
- 테트라사이클린 복용이 어려울 시 대체하여 사용

(3) 외과적 치료

① 주사 요법

- 화농성 여드름이 심한 경우 스테로이드 주사 요법으로 흉터 발생을 줄임
- 염증성 병변에 직접 주사하여 증상 완화

② 압출치료

- 개방 및 폐쇄 면포들을 짜서 제거
- 압출 전에는 스티머로 모공을 넓혀 코메도, 주사바늘, 면봉 등으로 압출

(4) 메디컬 스킨케어 치료

① 화학적 필링

- 약물을 통해 각질층에 각질을 제거하는 화학적 박피
- 각질과 피지를 제거하여 모공 내 염증을 완화
- AHA(과일산에서 추출): 각질 정돈 및 건조함 개선
- BHA(살리실산): 모공 속까지 침투하여 모낭 안쪽 각질과 블랙헤드 제거, 지성, 여드름 피부에 효과적
- 해초필링: 해초가루를 활성 용액과 믹싱하여 사용 강도는 해초가루의 양과 압력, 시간에 따라 조절이 가능하고, 피지 조절, 영양 공급 → 여드름 흉터, 모공, 색소침착 등에 적용

② 재생 레이저

- 진피에 섬유아 세포를 자극 → 콜라겐 생성, 엘라스틴 합성 촉진(재생)

③ PDT 치료

- 광감작제(빛에 반응하는 물질)를 치료 부위에 바르고 특정 파장의 광선을 조사 → 원하는 세포만 선택적으로 파괴하는 광화학 요법
- 모공 속 여드름균 선택적 파괴, 피지 분비 억제, 각질 제거
피지 배출 원활 → 여드름 염증 완화, 모공 축소, 블랙헤드 제거 등

④ 프락셀

- 미세한 마이크로 레이저 에너지로 표피와 진피를 동시에 치료 → 미세박피술
- 빠른 재생 효과, 흉터 치료, 모공 수축 개선에 효과적
- 박피성 레이저: O, 어븀야그, 알에프 레이저 등
- 비박피성 레이저: 엔디야그, 어븀글라스 레이저

2. 메디컬 색소케어

1) 기미의 특징

- 다양한 원인으로 인해 멜라닌 형성 세포가 과도하게 색소를 만들어 피부에 침착되는 현상
- 이마, 뺨, 눈가 등 다양하게 발생
- 여성호르몬이 많을수록 나타날 가능성이 높음

2) 주근깨의 특징

- 경계가 뚜렷한 황갈색의 작은 색소성 반점
- 유전적 원인이 대부분
- 햇빛에 노출된 부위인 뺨, 눈가 등에 발생

3) 기미, 주근깨 치료법

(1) 국소 치료제

① 하이드로퀴논

- 식물에서 천연으로 발생한 물질 → 탈색효과가 뛰어난 대표적 미백 치료제
- 자극이나 알레르기 유발이 있어 2%만 허용

② 코직산

- 진균에서 추출하며 농도는 1~4%로 사용
- 하이드로퀴논 사용이 어려울 시 대체하여 사용 가능
- 피부를 예민하게 하고, 접촉성 피부염을 유발시킬 수 있음

③ 레틴산

- 비타민A 유도체 → 표피 각화 과정 조절, 색소가 침착된 죽은 세포 제거
- 홍반, 피부염을 유발할 가능성이 있음

④ 아젤릭산

- 비듬 유발균에서 추출, 비독성지방산
- 멜라닌 형성 세포의 증식 억제, 티로시나아제 효소 억제 → 미백 효과

(2) 메디컬 스킨케어 치료

① 레블라이트 레이저

- 두개의 빔을 연속으로 출력되는 고출력 에너지를 이용
- 532nm, 1064nm 파장으로 사용

② 큐스위치 앤디 레이저

- 532nm: 기미, 주근깨, 잡티, 검버섯 등(표피) 제거
- 1064nm: 기미, 오타모반(진피)등 푸르거나 검은 병변 치료

③ 듀얼 프락셀(표피와 진피를 동시에 치료)

- 1550nm 파장 → 피부재생, 흉터 치료에 효과적
- 1927nm 파장 → 색소 제거

④ 큐스위치 앤디 레이저: 1927nm 파장대로 색소성 병변(기미, 잡티 등) 제거

⑤ IPL: 다양하고 복합적인 빛의 파장을 통한 병변 치료(500~1200nm)

4) 검버섯의 특징

- 주로 노인이 될 때 발생하는 노인성 피부 질환
- 경계가 뚜렷하고 색이 명확하여 육안으로 식별이 가능
- 노화와 자외선이 주된 원인

5) 검버섯의 치료법

(1) 메디컬 스킨케어 치료

① 탄산가스 레이저(O)

- 10,600nm 파장의 레이저로 수분에 반응하여 피부 조직을 정교하게 파괴

② 맥스지 레이저

- 파장이 길고 피부 깊숙이 일정하게 침투 가능 → 색소 병변과 홍조, 혈관성 병변도 치료 가능
- 쿨링 시스템이 되어 열손상으로부터 피부 보호 → 부작용 및 통증 감소
- 755nm(색소질환 치료), 1064nm(혈관 효과)

6) 점의 특징

- 점 세포가 모인 위치에 따라 표피점, 진피점, 복합점으로 구분
- 유년기에는 표피형, 성인이 되어 진피형으로 변화
- 여러 유형 중에 크게 모세혈관이 한 곳에 뭉쳐 확장되어 생긴 붉은 점, 멜라닌 색소가 밀집되어 생긴 색소성 모반(검은 점)

7) 점의 치료법

메디컬 스킨케어 치료 - CO₂ 레이저, 엔디야그, 어븀야그, 룡 펄스 알렉산라이트 등

3. 메디컬 노화케어

1) 노화 피부의 특징

- 나이가 들면서 신체의 기능이 전반적으로 저하되는 현상
- 진피층의 섬유아 세포 재생 능력이 저하
- 콜라겐과 엘라스틴의 양이 감소 → 주름 발생 및 탄력 감소
- 각질층의 죽은 세포들이 쌓여 피부가 거칠어지고, 색소침착이 발생함

2) 노화 피부의 치료법

(1) 국소 도포제

① 레티노산 크림

- 비타민A에서 파생된 성분
- 각질 용해 효과, 새로운 표피 생성, 콜라겐 및 엘라스틴 합성 촉진
- 피부 노화 작용을 감소하며 광노화에 효과적

(2) 주사 요법

① 리쥬란 주사

- 연어(DNA)에서 추출
- 피부 장벽 강화, 잔주름 예방, 탄력 증진 등의 효과

② 백옥 주사

- 글라이신, 시스테인, 글루타메이트의 3가지 아미노산이 결합된 글루타치온 성분의 단백질 주사
- 노화방지, 면역력 강화, 미백 강화 등에 효과적임

③ 샤텔 주사

- 히알루론산, 비타민, 아미노산 등 50여 가지의 성분을 혼합
- 섬유아 세포 기능의 회복, 물 광등 피부 활력 및 건강한 피부로 케어
- 즉각적 효과는 있으나 지속기간이 짧음

④ 마늘 주사

- 마늘의 알리신 + 비타민B1(티아민)이 결합한 영양 주사
- 주사를 맞을 시 마늘 냄새가 나며, 혈관통이 있을 수가 있음

⑤ 신데렐라 주사

- 알파 리포산이 주성분인 항산화 주사
- 활성산소를 억제하여 노화 방지
- 울렁거림, 소화불량, 두드러기, 가려움증 등의 부작용 가능성이 있음

⑥ 태반 주사

- 다양한 성장인자를 함유
- 활성산소를 예방하여 노화 개선

(3) 메디컬 스킨케어 치료

① 레이저 시술

- 열을 가해 피부 표면을 깎아내고 타이트한 피부조직을 유도하고
진피의 합성을 증가 → O 레이저, 어븀 레이저

② 써마지

- 비절개고주파 시술 → 진피에 열을 발생하여 피부 속 콜라겐 재생 유도
- 전체적인 탄력과 타이팅 효과

③ 울썸라

- 고강도 초점식 초음파 에너지를 사용하는 비절개 방식
- 초음파 에너지를 특정 부위에 집중시켜 리프팅 및 탄력 증대
→ 열 응고점을 만들고 늘어진 조직을 올려 늘어진 피부를 효과적으로 당기고 주름을 개선함
- 근막층까지 도달할 수 있음

제17차시. 메디컬 스킨케어와 정의와 종류 4

1. 물을 활용한 메디컬 기기

1) 족욕기

(1) 원리

- 물의 기포나 진동을 통한 마사지 기능
- 온열감이 있어 대사 작용을 촉진함
- 건식 족욕기는 내부의 원적외선 열을 통해 혈액순환 개선에 도움을 줌

(2) 효과

- 발과 다리의 혈액순환 개선 → 근육 수축 및 이완 작용을 원활하게 함
- 발과 다리의 피로 물질을 제거하고 부종 완화
- 체온을 상승시켜 생리기능 활성화

(3) 사용 시 주의사항

- 상처나 염증 및 제모 부위는 제외함
- 족욕기는 사용 후 바로 세척 진행, 기기마다 정해진 기준에 따라 사용



2) 스프레이 건

(1) 원리

- 물을 넣고 건을 당기면 미세한 입자로 물이 나옴

(2) 효과

- 피부 유형 및 탈모 케어 시 맞는 앰플과 토너를 넣고 사용
- 청량감 부여
- 보습감 부여
- 모공 청소

(3) 사용 시 주의사항

- 눈, 코, 입에 들어가지 않게 주의 → 아이패드 사용



- 염증성 피부는 가급적 제외
- 적당한 거리를 유지하여 분사하며, 내용물이 흐르지 않게 진행

(4) 제외 대상자

- 염증성 피부, 자극적 시술(필링 후), 상처 부위

2. 빛을 활용한 메디컬 기기

1) 확대경

(1) 개념

- 육안으로 확인하기 어려운 피부 상태 확인 및 압출 시 진행

(2) 효과

- 모공 상태를 파악 후 피지 압출 관리
- 염증성 여드름 케어
- 피부 상태를 파악하여 적절한 관리법을 제안

(3) 사용 시 주의사항

- 빛을 사용하기 때문에 눈을 보호
- 고객의 얼굴 가까이에서 스위치를 켜지 않음
- 피부에 적당한 거리를 유지해야 함
- 장시간 이용 시 피부미용코디네이터의 눈이 피로하므로 적당히 사용 후 휴식을 취해야 함



2) 우드램프

(1) 개념

- 인공 자외선을 이용하여 피부 상태를 분석

(2) 사용 시 주의사항

- 분석의 정확도를 올리기 위해 주변의 빛을 차단
- 얼굴에 메이크업이 없는 상태에서 진행



- 빛으로부터 눈을 보호
- 색소침착의 원인이 될 수 있으므로 장시간 사용 자제

(3) 피부 상태에 따른 색상

- 정상 피부: 청백색
- 색소침착: 짙은 암갈색
- 여드름: 오렌지색
- 건성: 밝은 보라색
- 민감성: 짙은 보라색



3) 적외선 램프

(1) 개념

- 650~1,400nm의 파장 범위로 피부 내부에 열을 발생

(2) 종류

- 원적외선: 가장 긴 파장대, 표면 자극도를 낮춰 심부열을 높임
- 근적외선: 짧은 파장, 소독이나 멸균을 진행

(3) 효과

- 혈액순환 촉진
- 경직된 부위에 이완 작용 및 통증 완화
- 콜라겐 합성을 촉진
- 유효 성분의 흡수율 증가

(4) 사용 시 주의사항

- 온도 조절을 하여 고객이 불편하지 않게 점검함
- 적당한 거리로 진행

(5) 제외 대상자

- 염증 부위, 출혈 부위
- 모세혈관 확장 피부
- 발열 및 음주 직후
- 임산부, 질환이 있는 사람

3. 열을 활용한 메디컬 기기

※ 신체의 온도 상승 시 효과

- 혈액순환 촉진 → 산소 및 영양 공급에 효과적
- 심신의 안정감
- 면역력 증가 → 신체 균형을 회복
- 부종 완화



1) 증기욕기

(1) 개념

- 고온의 수증기가 있는 상자에 들어가 혈액순환에 도움을 줌
- 습식기(물을 끓여 증기를 공급), 건식기(열 공급)으로 구분

(2) 효과

- 혈류량을 증가 → 신진대사 촉진
- 각질 연화 → 노폐물 제거
- 습윤 작용 → 일시적 보습 효과

(3) 사용 시 주의사항

- 일시적인 어지럼증이 나타날 수 있음
- 온도와 습도가 너무 높지 않게 사용
- 장시간 사용 자제

(4) 제외 대상자

- 식사 후 30분 이내
- 상처 및 염증 피부 질환
- 심장 및 혈관 질환
- 임산부

2) 스티머

(1) 개념

- 코일을 가열하여 물의 온도를 높여 초미립자의 증기를 분사

(2) 효과

- 온열 작용 → 모공을 열어 노폐물 배출
- 습윤 작용 → 일시적 보습 효과
- 딥클렌징(효소) 진행 시 사용하여 효소를 활성화

(3) 사용 시 주의사항

- 장비에 따라 맞는 물통의 기준 표시선까지 물을 채워 가열
- 얼굴에 적당한 거리를 유지
- 피부 유형에 따라 시간을 조절하여 사용
- 코일이 부식된 경우 사용 금지

(4) 제외 대상자

- 모세혈관 확장 피부
- 상처 및 염증성 피부질환



3) 왁스워머

(1) 개념

- 열전도선이 있어 일정 온도를 유지하여 왁스를 녹여 제모 진행

(2) 왁스

- 왁스 워머로 녹여 제모 시 털을 제거하기 위해 사용
- 종류에 따라 녹는점이 다르므로 온도와 시간 조절이 필요함



4. 색채를 활용한 메디컬 기기

1) 컬러 테라피

(1) 개념

- 크로마 테라피로 불림
- 색이 가진 고유의 파장대로 중추신경계를 활성화 → 심리적, 육체적 건강과 조화를 이룸
- 색이 가진 성질과 에너지를 이용하여 생체 리듬 회복 및 치료의 목적
- 관리 목적에 맞는 색상을 선택하여 관리 효과를 증진

(2) 색상별 효과

구분	효과	특징
빨강	에너지 활력 부여	세포를 활성화 → 재생에 효과적 혈액순환 촉진 → 노폐물 제거 및 셀룰라이트 완화
주황	회복 탄력 부여	근육의 기능을 활성화 → 통증 완화
노랑	기능 강화	콜라겐과 엘라스틴 증가 → 얼리 안티에이징 효과
초록	안정	림프순환 촉진 → 면역력 강화 정체되어 있는 체액을 배출 → 부종 완화
파랑	완화, 진정	염증 반응 완화 → 지성, 여드름 피부에 적합
보라	독소 케어	독소 배출 작용 → 전신관리, 셀룰라이트 완화

(3) 사용 시 주의사항

- 주변 환경을 어둡게 해서 진행함
- 피부 상태에 맞는 색상을 선택하여 진행함
- 모든 금속류는 제거하여 진행함

(4) 제외 대상자

- 광알레르기성 피부, 심장질환 및 고혈압 환자
- 임산부, 출혈 부위가 있는 사람

5. 메디컬 기기(물리적 힘)

1) 프리마툴(진동브러시)

(1) 개념

- 브러시 회전과 진동의 원리로 회전 → 클렌징, 딥클렌징 효과
- 브러시는 천연모를 사용 → 피부 자극을 최소화

(2) 효과

- 노폐물 및 피지를 제거 → 안색 개선
- 브러시 회전으로 부드러운 마찰을 줌 → 신진대사 활성화
- 불필요한 각질 제거

(3) 사용 시 주의사항

- 피부 상태와 관리 목적에 맞는 브러시를 선택하여 사용
- 브러시는 물에 살짝 적신 후 사용
- 브러시를 교체할 시, 장비를 끄고 교체 진행
- 사용 시 압력을 가하지 않고 얼굴 굴곡에 따라 가볍게 이동
- 브러시는 중성세제로 세척 후 물기를 제거한 후 자외선 소독기에 넣어 소독 후 보관

(4) 제외 대상자

- 염증 및 상처 부위
- 민감성, 여드름 피부
- 모세혈관 확장 피부
- 염증 질환 피부

2) 바이브레이터

(1) 개념

- 진동에 직·간접적으로 혈액순환을 촉진해주는 비전류기기

(2) 효과

- 경직된 부위에는 근육운동을 하여 이완 효과
- 체내의 정체된 노폐물과 독소 제거
- 매뉴얼 테크닉 기능을 적용하여 혈액순환 촉진
- 피부미용코디네이터의 피로도 감소 → 업무 효율성 증가

(3) 사용 시 주의사항

- 적당한 압력을 가하고 뼈 부위는 피해서 진행
- 헤드 종류에 따른 매뉴얼 테크닉 숙지 후 사용
- 심장 방향으로 헤드를 이동하면서 진행

(4) 제외 대상자

- 타박상, 멍든 부위
- 고혈압, 정맥류, 당뇨 등의 질환이 있는 환자
- 모세혈관 확장 피부, 민감성 피부

(5) 헤드 종류별 효과

구분	매뉴얼 테크닉	특징
원형, 곡형 스폰지	쓰다듬기	긴장 완화 효과, 넓은 부위 적용
1봉	문지르기	경직된 부위에 이완 효과, 국소적 부위
2,4봉	주무르기	피하조직층 유연 효과
굽은 침봉	깊게 주무르기	근육층 자극 → 이완 효과
가는 침봉	두드리기, 떨기	피부 조직에 진동을 줌 → 혈액순환 촉진

제18차시. 메디컬 스킨케어와 정의와 종류 5

1. 압력을 활용한 메디컬 기기

1) 진공흡입기

(1) 원리

- 안면과 신체 부위에 사용 가능
- 진공 상태의 공기압으로 피부 조직을 들어올려 체내의 기능 활성화
- 반복적인 물리적 운동을 하여 혈액순환 촉진 효과

(2) 효과

- 림프순환 촉진 → 체내 노폐물 배출, 체액의 흐름 정상화
- 근육의 수축과 이완 작용 → 탄력적인 체형
- 피부 정화

(3) 제외 대상자

- 모세혈관 및 민감피부
- 심장 및 정맥질환
- 임산부, 염증성 질환

(4) 사용 시 주의사항

- 근육 방향으로 피부를 들어올리면서 사용
- 지속적으로 같은 부위에 압을 가하면 멍이 생길 수 있음
- 얼굴 관리 시 흡입 강도가 20% 미만이어야 함
- 부드러운 사용을 위해 표면의 오일이나 크림을 발라서 사용
- 상처 부위는 가급적 사용을 자제함
- 벤토우즈를 너무 자극하지 않아야 함

2) 엔더몰로지

(1) 원리

- 공기의 감압원리에 의한 바이브레이션 기능을 통해 혈액순환 및 지방 분해를 촉진

(2) 효과

- 근육의 이완 및 수축 작용 → 탄력 개선, 부종 완화
- 림프순환 촉진
- 세포의 기능 활성화
- 경화된 지방조직 연화 → 셀룰라이트 감소

(3) 제외대상자

- 모세혈관 확장 피부
- 상처 및 염증 피부 질환
- 정맥질환 환자

(4) 사용 시 주의사항

- 엔더몰로지 손잡이가 피부에 접촉이 좋아야 함
- 관리시간은 얼굴 10~20분, 바디 40~50분 사이로 진행
- 오일이나 크림을 도포 후 사용

2. 전류를 이용한 메디컬 기기

1) 초음파

(1) 원리

- 20,000Hz 주파수 이상의 불가청 영역대의 음파는 초당 수만 번의 미세 진동을 일으킴
- 초음파의 미세 진동으로 인해 열과 물리학적 에너지가 발생하여 신진대사를 활성화

(2) 효과

- 음파 진동은 온열 효과로 인해 탄력을 회복
- 스킨 스크러버는 진동에 의한 피부 표면의 각질 제거 및 정화 효과
- 세포재생, 영양물질을 침투하는 역할

(3) 사용 시 주의사항

- 눈가나 민감한 부위는 세기를 약하게 하여 사용
- 스킨 스크러버 적용 시 반복적으로 같은 부위에는 자제함

- 염증 부위에는 사용을 금지함
- 물에서 가장 전달이 잘 되기 때문에 전용젤이나 물을 이용하여 사용함

2) 중, 저주파

(1) 원리

- 저주파는 1~1,000Hz
- 중주파는 1,000~10,000Hz의 주파수
- 교류전류기기
- 근육의 수축과 이완 작용

(2) 효과

- 림프와 혈액순환 촉진 → 정체된 노폐물 배출
- 지방, 셀룰라이트 관리 적용에 적합
- 진동횟수가 많을수록 부드럽고 안정감 있게 사용
- 저주파: 근육의 수직 효과 → 단시간 체형관리에 효과적
- 중주파: 경피에 자극을 주지 않고 심부까지 안정감 있는 케어

(3) 사용 시 주의사항

- 몸에 부착된 금속류를 제거하여 진행
- 스펀지에 물을 적셔 사용하며 관리 부위에 올려서 진행
- 스펀지 패드는 근육 위치에 정확하게 올려 패드가 겹치지 않도록 진행

(4) 리포덤

- 초음파 지방 파괴술 → 피하에 지방세포를 선택적 파괴
- 인체에 무해한 초음파를 이용
- 허벅지, 복부, 허리 둔부 등에 사용→ 지방세포 파괴에 탁월

3) 고주파

(1) 원리

- 100,000Hz 이상의 교류 전류를 이용한 고주파
- 진동 폭이 매우 짧아 근수축을 일으키지 못함

(2) 효과

- 체내의 열에너지를 발생 → 신진대사 활성화
- 심부열을 발생 → 혈액순환 촉진, 지방 연소
- 부종 완화, 비만관리

(3) 종류

구분	특징
직접법	<ul style="list-style-type: none"> - 전극봉을 피부에 직접 접촉시키는 방법 - 코일이 부착된 유리 전극봉에서 오존과 열을 발생 → 살균, 소독의 효과 - 롤링법, 스파킹법
간접법	<ul style="list-style-type: none"> - 고객에게 전극봉을 쥐어주고 고주파 전용 크림을 도포 후 관리 부위를 마사지 - 건성, 노화 피부에 좋음 - 쓰다듬기 동작을 주로 이용

(4) 사용 시 주의사항

- 몸에 부착된 금속류를 모두 제외 후 관리함
- 직접법은 사용 부위에 맞는 전극봉을 선택하고 세기를 조절함
- 간접법은 피부미용코디네이터의 손이 회로의 일부가 되기 때문에 손이 떨어지지 않아야 함
- 스파크가 될 수 있어 화상을 주의해야 함

3. 갈바닉을 이용한 메디컬 기기

1) 갈바닉기

(1) 원리

- 60~80V의 미세전류의 방향과 크기가 일정하게 유지되는 직류
- 같은 극끼리 밀어내고, 다른 극끼리 당기는 특징을 이용

구분	양극	음극
효과	<ul style="list-style-type: none"> 산성 반응 피부 조직 강화 모공 수축 진정, 수렴 효과 	<ul style="list-style-type: none"> 알칼리 반응 피부 조직 연화 모공 확장 노폐물 배출로 세정 효과

(2) 관리법

구분	이온토포레시스	디스인크러스테이션
효과	이온영동법 유효성분 침투 고농축 앰플 침투	전기세정법 각질 및 노폐물 제거 전용 앰플 등을 이용

(3) 사용 시 주의사항

- 몸에 부착된 금속류를 제거 후 사용
- 고객이 불편하지 않게 전류의 세기를 조절하여 진행
- 눈 주변은 피해서 진행
- 전류가 강하다고 효과가 높지 않음

4. 레이저 기기

1) 레이저의 정의

- Light(빛)+Amplification(증폭) Stimulated(자극된), Emission(방출), Radiation(방사선)의 약어로 'Laser' 로 부름
- 빛의 조사(방사)의 유도 방출에 의해 증폭된 빛

2) 레이저의 특징

(1) 직진성, 지향성

- 오직 하나의 파장을 가지고 있어 단색이며 하나의 파장을 가짐
- 광 공진기로 왕복한 빛이기 때문에 가늘고 퍼지지 않음

(2) 단색성

- 하나의 파장과 색을 가진 순수한 빛

(3) 일관성

→ 한 가지에 빛을 가지고 있고 정확한 파장대가 있음

(4) 에너지 집중도

→ 에너지 밀도가 높아 에너지를 집약시킬 수 있음

3) 레이저의 발색단

(1) 멜라닌 색소: 해당 색소에 반응하여 색소침착, 기미 등에 반응

(2) 헤모글로빈: 혈관 병변을 치료 → 혈관 응고 또는 크기를 수축

(3) 물: 레이저 빛이 강하게 흡수되는 특성, 출혈을 최소화하여 연조직을 절개

4) 레이저 기기의 종류

(1) CO 레이저

- 10,600nm 파장대 → 반사, 산란이 적어 에너지 집중조사 가능
- 점 제거, 사마귀, 티눈 한관종 등에 많이 사용
- 수분 함량이 많은 조직에 잘 흡수

(2) ND-YAG 레이저

- 1,064nm, 532nm → 두 가지 모두 사용 가능 또는 선택적 사용 가능
- 색소 부위에 선택적으로 흡수되어 색소를 파괴 → 주변 조직 열손상 X
- 1,064nm: 검은색과 푸른색에 반응(문신, 오타모반 등)
- 532nm: 붉은색 표피 색소에 반응(기미, 주근깨 등)

(3) 헬륨 네온 레이저(He-Ne)

- 832nm(적외선), 632nm(헬륨 네온)
- 적색을 나타내는 저출력 레이저 → 피부 재생 촉진, 염증, 흉터, 진정 등

(4) 어븀야그 레이저(Er-YAG)

- 2940nm → 극히 짧은 시간에 조직을 세밀하게 탈락
- O (물 흡수율이 20배 높아 원하는 깊이를 다 깎음)
- 잔주름, 여드름 흉터, 색소성 모반

(5) 제모 레이저

- 755nm: 알렉산드라이트, 아포지
- 검은 색소를 선택적으로 흡수하여 모낭을 파괴하여 털을 나지 않게 함

(6) Rubu 레이저

- 694nm의 색소 전용 레이저 → 기미, 잡티, 오타 모반, 문신 등

(7) 알렉산드라이트 레이저

- 755nm이며 루비 레이저와 유사한 색소 레이저
- 짧은 시간에 강한 에너지를 발생 → 피부 조직의 손상 없이 치료

(8) 브이빔 레이저(V-BEAM)

- 595nm 파장대 → 화농성 여드름, 흉조, 붉음증, 잡티 등
- 황색: 혈관만 선택적으로 제거함, 녹색: 멜라닌만 선택적으로 제거함

(9) 프락셔널 레이저

- 2940nm 파장대 → 미세 박피 레이저(이트라셀, 어븀프락셔널 등)
- 여드름 흉터, 모공, 주름, 탄력 등

(10) 울썸라/슈링크

- 고강도 초음파 에너지(표피 손상 없이 늘어진 진피층, SMAS층을 조여줌)
- 콜라겐 촉진, 즉각적 리프팅

(11) 써마지/인모드

- 고주파 열에너지를 이용하여 진피층에 열반응을 줌
- 피부의 재생, 리프팅 효과, 콜라겐 생성 유도

5) 광치료

- 크세논 섬광 램프에서 발생한 빛을 이용한 치료법
- 넓은 파장대(500~1,200nm)로 다양한 병변 치료 가능
- 동시에 복합적인 문제를 치료할 수 있지만 재발 가능성이 있음

* IPL(Intense PulsedLight)

- 열 파장대의 연속적인 빛 방출
- 색소, 혈관
- 일반적으로 3~4주 간격으로 3회 이상 시술 권유

제19차시. 피부미용 실무 1

1. 피부관리

1) 의미와 목적

- 고객의 얼굴 상태를 깨끗한 상태로 케어
- 고객의 피부 고민 해결
- 고객이 원하는 피부관리 후 만족도를 높임

2) 방법 및 순서

- 클렌징
- 딥클렌징
- 여드름 압출(여드름 피부 및 염증성 피부 일시 진행)
- 유효성분 흡수(어플리케이터, 피부관리 장비)
- 본 관리 진행(레이저, 피부관리 등)
- 마스크(시트 or 모델링)

3) 주의사항

- 고객 피부 타입 유추
- 자극도 확인
- 고객 불편 여부 확인
- 딥클렌징 진행 시 피부에 자극되지 않는 제품 선택

2. 피부관리 실습

1) 클렌징의 순서

- 손소독 or 손세척 후 피부관리 시작
- 고객 터번 진행
- 포인트 메이크업 있을 시 → 포인트 메이크업 제거
- 안면 클렌징 → 자극이 없는 제품을 선택하여 진행
- 해면 진행
- 토너 후 두드려서 흡수

2) 딥클렌징의 순서

- 손소독 or 손세척 후 피부관리 시작
- 고객 터번 진행
- 고객 피부 타입 확인 후 제품 선택
 - * 알갱이가 있는 스크럽타입은 민감성 피부, 여드름성 피부 사용 X
 - * 효소 사용 시 스티머를 활용하여 효과를 극대화시킬 수 있음
- 제품이 흐르지 않게 도포 후 안면에 남아 있지 않게 진행
- 토너 후 두드려서 흡수

3) 딥클렌징의 종류

- 효소
 - 식물성 및 동물성 단백질 분해 효소를 적용하여 각질을 제거
 - 분말 타입으로 물과 믹싱하여 사용
- AHA
 - 과일 등에서 추출한 천연산을 통해 각질을 제거
- 스크럽
 - 아몬드, 살구씨 등 미세한 알갱이로 각질을 제거
- 고마쥐
 - 셀룰로오스로 밀어내듯 각질을 제거

※ 실습(클렌징)



(1) 진행할 때 손, 발에 있는 액세서리는 모두 빼고 귀걸이는 빼거나 최대한 작은 것을 착용하며, 머리가 길면 단정하게 묶어서 진행해 주셔야 합니다.



(2) 클렌징을 진행할 때는 고객 옷을 입고 있는 경우가 있기 때문에 작은 타월을 위에 깔아주어 제품이 옷에 묻는 것을 방지해 줍니다.



(3) 터번은 머리를 편 상태에서 위로 올려 사용한다. 고객이 불편하지 않은지 양쪽 귀나 목을 확인해준다.



(4) 포인트 메이크업의 경우 포인트 메이크업을 지우고 클렌징을 하며 기초나 선크림, BB크림 정도 바른 상태라면 바로 클렌징에 들어간다.



(5) 고객의 얼굴이나 손을 만지기 전에는 반드시 손소독을 고객님의 반대 방향으로 보고 해주셔야 합니다.



(6) 립이랑 아이 메이크업을 지우기 위해서는 화장솜 3개 정도를 준비한다.



(7) 고객의 뒤에서 화장솜에 포인트 메이크업을 묻혀준 뒤 잘 들어가도록 한 다음 바로 눈 위와 입에 얹어준다.



(8) 포인트 메이크업을 지울 때는 화장솜을 대고 바로 닦는 것이 아니라 5~10초 정도 홀딩한 다음에 닦아주시면 됩니다.

피부미용 실습 **클렌징**

TIP

눈을 닦을 때는 너무 세게 압력을 주면 눈에 제품이 들어가거나 불편함을 느낄 수 있기 때문에 유의해서 진행해 주셔야 합니다

(9) 눈을 닦을 때는 너무 세게 압력을 주면 눈에 제품이 들어가거나 불편함을 느낄 수 있기 때문에 유의해서 진행해야 한다.

피부미용 실습 **클렌징**



(10) 제품을 닦는 유리볼에 소독을 하고 화장솜으로 닦아준다.

피부미용 실습 **클렌징**

TIP

유리볼의 경우 하나를 여러 명이 쓰는 경우가 많기 때문에 반드시 사용 전 소독을 하시고 진행해 주셔야 합니다

(11) 유리볼의 경우 하나를 여러 명이 쓰는 경우가 많기 때문에 반드시 사용 전 소독을 진행한다.

피부미용 실습 **클렌징**



(12) 클렌징 로션은 손가락에 덜어서 녹아내렸을 때 사용하고 턱부터 양쪽 두, 세번째 손가락을 이용해서 발라준다.

피부미용 실습 **클렌징**



(13) 인중 같은 경우에는 가위손 형태로 발라준다.

피부미용 실습 **클렌징**



(14) 턱에서부터 입꼬리, 귀와 관자놀이 있는 곳을 문지른다.

피부미용 실습 **클렌징**



(15) 이 때 제품이 모자르면 유리볼에 있는 제품을 떠서 다시 한 번 믹싱하고 볼 전체를 잡아준다.

피부미용 실습 **클렌징**

TIP

코를 클렌징 할 때는 콧망울에 화장품이 끼었을 수 있기 때문에 조금 압력을 줘서 진행해 주시면 됩니다

(16) 코를 클렌징할 때는 콧망울에 화장품이 끼었을 수 있기 때문에 조금 압력을 줘서 진행한다.



(17) 콧대, 콧등, 이마, 눈, 관자놀이의 방향대로 만져준다.



TIP

코를 수술한 사람들은 코를 너무 세게 누르거나 힘을 주게 되면 코의 모양이 변형되거나 무너질 수 있기 때문에 주의해 주셔야 합니다

(18) 코를 수술한 사람들은 코를 너무 세게 누르거나 힘을 주면 코의 모양이 변형되거나 무너질 수 있기 때문에 주의해야 한다.



(19) 해면을 이용해서 눈부터 턱, 인중, 턱 밑까지 찢던 부위를 겹치지 않게 돌려서 이용해준다.



(20) 다시 새 해면을 이용하여 아가와 똑같이 닦아준다.



TIP

클렌징을 진행할 때 클렌징 크림을 사용했다면 이중 세안을 위해 폼을 이용하여 한 번 더 세안을 진행하고 로션이라면 스팀을 사용하거나 해면을 두 세 번 정도 해줍니다

(21) 클렌징을 진행할 때 클렌징 크림을 사용했다면 이중 세안을 위해 폼을 이용하여 한 번 더 세안을 진행하고 로션이라면 스팀을 사용하거나 해면을 두 세 번 정도 해준다.



TIP

온습포를 가지고 올 때는 들고올 수 있는 쟁반 등 물품을 이용해서 가져오고 반드시 한번 소독하신 다음에 사용해야 합니다

(22) 온습포를 가지고 올 때는 들고올 수 있는 쟁반 등 물품을 이용해서 가져오고 반드시 한번 소독한 다음에 사용한다.



(23) 온습포는 올리기 전에 손목에다 온도를 체크하고 얼굴에 삼각형 모양으로 올려준다. 코는 숨쉴 수 있도록 열어준다.



(24) 스팀은 턱 아래에서 진행하고 눈 - 이마 - 입술 - 코 - 볼 - 인중 - 턱 방향으로 닦아준다.



(25) 현재 스팀을 사용하는 것은 기본적인 루트이며, 업체에 따라 진행되는 여부가 다르기 때문에 유의해야 한다.



(26) 화장솜에 토너를 뿌리고 얼굴 정리를 해준다.

※ 실습(딥클렌징 효소)



(1) 딥클렌징은 이미 클렌징을 하여 얼굴이 깨끗한 상태이기 때문에 각질을 제거한다고 보면 된다.



(2) 딥클렌징 때도 터번을 진행한다.



(3) 딥클렌징 중 효소의 경우 민감성 피부나 여드름 피부를 포함한 모든 피부에서 사용이 가능하다.



(4) 딥클렌징 중 AHA의 경우 산 성분이 들어있기 때문에 지성피부나 피부 각질이 두꺼운 사람이 사용하기 좋고 민감성 피부나 모세혈관 확장 피부인 사람은 사용하면 안 된다



(5) 손과 유리볼 소독을 진행한 상태에서 효소는 가루 형태이므로 유리볼에 담아준다.



(6) 그 다음에 물과 정제수를 넣어준다



(7) 붓이나 스파츨라, 유리볼 등 소도구들은 사용하기 전에 한번 소독을 사용하는 것이 좋으며, 소독기가 있다면 꺼내서 사용해도 된다.



(8) 유리볼에 담겨있는 것을 섞어주고 물 양이 많으면 효소가루를 넣어 맞춰준다.



(9) 효소는 너무 흐리지 않게 되직하게 만들어서 발라주는 것이 좋다.



(10) 효소는 턱부터 인중, 볼, 관자, 코, 이마의 순서로 발라주고 반대편도 똑같이 발라준다.



(11) 온습포가 너무 뜨거워서 얼굴에 올리기 힘들다면 습포를 전체적으로 펴고 흔들어서 열을 빼주는 것이 좋다.



(12) 온습포를 올리기 전에 아이패드를 올려놓는다.



(13) 동일한 습포 방법으로 펴서 고객의 얼굴에 올려놓는다.



(14) 1~2분 정도 있다가 습포와 아이패드를 제거한다.



(15) 효소는 비누처럼 미끄러운 느낌이 있기 때문에 꼼꼼하게 닦지 않으면 고객이 불편을 느낄 수 있으니 유의해서 진행한다.



(16) 새 해면으로 얼굴을 닦아준다.



(17) 습포를 올리기 전에 먼저 손목에 대고 온도를 확인하며 너무 뜨거우면 약간 식힌 다음에 올려줘야 한다.



(18) 온습포를 얼굴에 올려준다.



(19) 온습포를 바로 떼어 눈, 이마, 코, 볼, 인중, 턱을 닦아준다.



(20) 온습포를 한번 돌려 얼굴을 눈부터 아래로 닦아준다.



(21) 클렌징을 진행할 때 클렌징 크림을 사용했다면 이중 세안을 위해 폼을 이용하여 한번 더 세안을 진행하고 로션이라면 습포를 사용하거나 해면을 두 세번 정도 해준다.



(22) 온습포를 가지고 올 때는 들고올 수 있는 쟁반 등 물품을 이용해서 가져오고 반드시 한번 소독한 다음에 사용한다.

※ 실습(딥클렌징 AHA)



(1) AHA의 경우 산 성분이 들어있기 때문에 지성피부나 피부각질이 두꺼운 사람에게 사용하기 좋고 민감성 피부나 모세혈관 확장 피부는 좋지 않다.



(2) 먼저 터번을 머리에 감아준다.



(3) 손과 유리볼 소독을 한 다음 유리볼에 AHA를 덜어낸다.



(4) AHA의 경우 액체로 되어있기 때문에 눈에 들어갈 수 있어 먼저 아이패드를 깔아주고 진행한다.



(5) 고객의 얼굴 면적 또는 피부 상태 등에 따라 내용물의 양을 조절해서 사용한다.



(6) AHA는 얼굴에 흉터나 상처가 있을 경우에는 따끔거릴 수 있기 때문에 바르기 전에 미리 고객에게 인지시키고 진행해주는 것이 좋다.



(7) AHA는 도포를 진행할 때 같은 자리를 반복해서 도포하지 않도록 한다.



(8) 붓을 이용해 코, 이마, 관자놀이를 발라준다.



(9) AHA의 경우 산 성분이 있기 때문에 도포 후 1~2분 정도 있다가 냉습포나 해면으로만 닦아주는 것이 좋다.

TIP
AHA의 경우 산 성분이 있기 때문에 도포 후 1~2분 정도 있다가 냉습포나 해면으로만 닦아주시는 것이 좋습니다



(10) 시간이 지나면 소독하고 아이패드를 제거한다.



(11) 해면으로 얼굴을 깨끗이 닦아준다.



(12) 해면을 이용할 때는 사용한 부위가 겹치지 않게 해면을 돌려가면서 사용한다.

TIP
해면을 이용할 때는 썼던 부위가 겹치지 않게 해면을 돌려가면서 이용해 주시면 됩니다



(13) 냉습포의 온도 체크를 하고 얼굴 위에 얹어준다.



(14) 냉습포를 바로 떼어 눈부터 얼굴 전체를 닦아주고 콧망울은 잔여물이 남아있을 수 있어서 신경써서 닦아낸다.



(15) 관리 후 닦아낼 때에는 항상 귀 뒤나 앞 등을 끝까지 닦아주는 것을 권장한다.

TIP
관리 후 닦아낼 때에는 항상 귀 뒤나 앞 등을 끝까지 닦아주시는 것을 권장드립니다



(16) 냉습포를 올려 눈과 볼을 닦아준다.



(17) 화장솜에 토너를 묻혀 얼굴을 닦아준다.



(18) 토너로 닦아낸 얼굴을 두드려주고 터번을 풀면
AHA 딤클렌징이 마무리된다.

제20차시. 피부미용 실무 2

1. 피부관리 이론

1) 팩과 마스크의 효과

- 피부의 온도 상승으로 인한 혈액순환과 림프순환을 촉진
- 팩의 흡착 작용을 통해 피부의 죽은 각질이나 노폐물을 제거
- 함유된 성분에 따라 수분과 영양, 탄력을 높일 수 있음
- 고객에게 기대효과를 줄 수 있음

2) 주의사항

- 베드의 회전율을 높이기 위해 시트, 모델링 마스크 주로 진행
- 모델링 마스크의 경우 고객한테 흐르지 않게 진행
- 시트 마스크가 차가운 경우 미리 인지시킨 후 관리 진행
- 관리하는 고객에 따라 요청사항이 발생할 수 있음

2. 피부관리 실습

1) 모델링 마스크

- 메디컬 케어 후 진정 효과를 높이기 위해 적용
- 모든 피부에 사용 가능
- 마무리 관리로 주로 진행

2) 모델링 마스크 순서 - 본 케어 및 관리 후 진행

- 모델링 가루 + 물 믹싱(점도 확인 필수)
- 고객의 눈과 입술을 가릴건지 의사를 확인

- 거즈가 있을 시 안면에 거즈를 깔고 진행
- 모델링 도포
- 10~15분 후 제거
- 마무리 진행(크림 및 선크림)

3) 석고 마스크

- 온도가 올라가기 때문에 아이패드 / 립패드 필수
- 리프팅 관리 후 마지막 관리로 진행
- 특수 관리에 주로 속함(리프팅)

4) 석고 마스크 순서

- 본 케어 및 관리 후 진행
- 석고가루 + 물 믹싱(점도 확인 필수)
- 안면에 거즈를 깔고 진행
- 석고 도포
- 10~15분 후 제거 → 열감이 없어지면 진행
- 마무리 진행(크림 및 선크림)

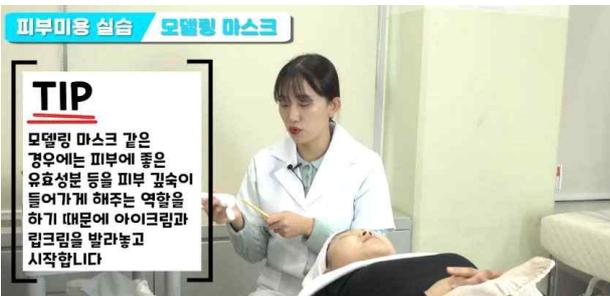
※ 실습(모델링 마스크)



(1) 모델링 마스크를 진행할 때는 머리카락이 최대한 모델링에 묻지 않도록 터번을 조금 세게 진행하면 좋다.



(2) 손소독을 한 뒤 작은 스프출라를 소독한 다음 화장솜으로 닦는다.



(3) 모델링 마스크 같은 경우에는 피부에 좋은 유효성분 등을 피부 깊숙이 들어가게 해주는 역할을 하기 때문에 아이크림과 립크림을 발라놓고 시작한다.



(4) 아이크림을 눈 밑에 바를 때는 피부가 매우 연약하기 때문에 힘을 주지 않고 톡톡 바르는 것이 좋다.



(5) 입술에는 립크림을 발라준다.



(6) 피부 타입, 시술 또는 관리하는 방법과 종류에 따라 모델링을 진행할 때 다양한 유효성분이 있는 제품을 사용하면 그 효과를 높여 사용할 수 있다.



(7) 눈에 아이패드를 올려놓고 젖은 거즈를 편 후 차갑기 때문에 “차갑습니다.”라고 먼저 말한 다음 코 기준으로 콧대와 피부에 밀착시켜준다.



(8) 젖은 거즈를 먼저 깔고 모델링 마스크를 진행하면 제거할 때 편하고 얼굴에 모델링이 흐르는 것을 방지할 수 있어서 편리한 진행이 가능하다.



(9) 입까지 젖은 마스크를 가려준다.



TIP
 모델링 가루를 물과 섞을 때 물 양이 너무 많으면 바를 때 흘러내리기 때문에 너무 흘러내리지 않게 조절해 주시는 것이 좋습니다.

(10) 모델링 가루와 물을 고무볼에 넣고 이를 섞을 때 물 양이 너무 많으면 바를 때 흘러내리기 때문에 너무 흘러내리지 않게 조절하는 것이 좋다.



TIP
 섞을 때 가루가 보이지 않을 정도로 계속 저어서 모델링 마스크를 만들어 주시면 됩니다.

(11) 어느 정도 물 양을 맞췄으면 스파츨라로 저어준다.



TIP
 섞을 때 가루가 보이지 않을 정도로 계속 저어서 모델링 마스크를 만들어 주시면 됩니다.

(12) 섞을 때 가루가 보이지 않을 정도로 계속 저어서 모델링 마스크를 만들어주면 된다.



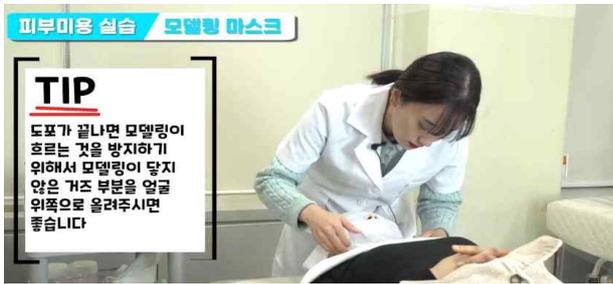
TIP
 모델링 마스크는 차갑기 때문에 바르기 전에 미리 차갑다는 말을 해주시는 것이 좋습니다.

(13) 모델링 마스크는 차갑기 때문에 미리 차가운 것을 말하는 것이 좋다.



TIP
 모델링 마스크는 차갑기 때문에 바르기 전에 미리 차갑다는 말을 해주시는 것이 좋습니다.

(14) 모델링 가루와 물과 섞은 액체를 눈부터 얼굴 전체적으로 도포해준다.



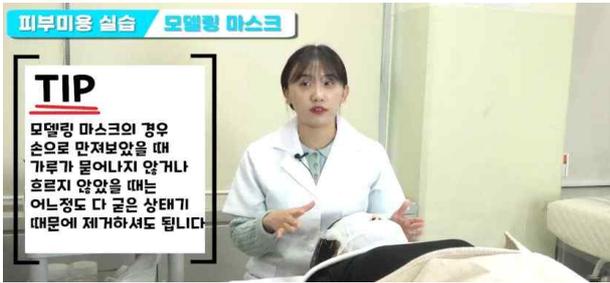
TIP
 도포가 끝나면 모델링이 흐르는 것을 방지하기 위해서 모델링이 닿지 않은 거즈 부분을 얼굴 위쪽으로 올려주셔야 합니다.

(15) 도포가 끝나면 모델링이 흐르는 것을 방지하기 위해 모델링이 닿지 않는 거즈 부분을 얼굴 위쪽으로 올려준다.



TIP
 도포가 끝나면 모델링이 흐르는 것을 방지하기 위해서 모델링이 닿지 않는 거즈 부분을 얼굴 위쪽으로 올려주셔야 합니다.

(16) 터번을 풀고 고객이 편히 쉴 수 있도록 하며, 모델링은 굳는 시간이 필요하기 때문에 15분 정도 기다린다.



(17) 모델링 마스크의 경우 손으로 만져보았을 때 가루가 묻어나지 않거나 흐르지 않았을 때는 어느 정도 다 굳은 상태이기 때문에 제거해도 된다.



(18) 턱 아래에서 위로 한번에 떼면 고객의 얼굴 상태에 맞게 떨어진다.



(19) 해면으로 얼굴을 닦아준다.



(20) 모델링 제거 후 해면을 진행할 때는 많이 힘을 주지 않아도 되기 때문에 모델링 가루가 남아있는 부분만 깨끗하게 닦아주면 된다.



(21) 입술이 코 밑 같은 경우에는 가루가 남아있을 수 있기 때문에 화장솜을 이용해 제거해주면 된다.



(22) 화장솜을 소독한 후에 얼굴을 닦아준다.



(23) 작은 스파츨라에 크림을 묻혀 턱, 코, 볼, 이마에 놓는다.



(24) 크림을 놓은 상태에서 턱부터 전체적으로 손을 사용하여 발라준다.



(25) 손으로 바른 다음 얼굴을 약하게 두드려 흡수시킨다.



(26) 모델링을 물에 씻어서 버리면 세면대나 하수구가 막힐 수 있기 때문에 굳은 상태에서 쓰레기통에 버리는 것이 좋다.



(27) 모델링을 버리고 나서 화장솜과 물티슈로 고무볼을 닦는다.

※ 실습(석고 마스크)



(1) 석고 마스크는 진행 중에 열이 오르기 때문에 베이스 크림을 먼저 발라주면 피부에 열이 오르는 것을 방지할 수 있다.



(2) 석고 마스크를 진행할 때 열감을 많이 느끼는 것에 불편함을 느낀다면 베이스 크림을 두텁게 발라주는 것이 좋다.



(3) 베이스 크림을 턱부터 얼굴 전체적으로 발라준다.



(4) 석고 마스크는 열이 오르기 때문에 눈과 입에 아이패드와 립패드를 올려준다.



(5) 만약 피부가 예민하거나 민감한 고객일 경우에는 볼에 화장솜을 많이 깔아놓고 진행하는 것이 좋다.



(6) 젖은 거즈를 떼서 코를 잡아주고 위에 붙여주고 다른 거즈는 입 부위에 붙여주어 석고를 올릴 준비를 한다.



(7) 석고가루의 양은 진행할 고객의 얼굴 크기에 따라 달라지므로 이 점에 유의하여 준비한다.



(8) 석고는 규조토의 성질을 갖고 있으므로 모델링에 비해 금방 꺼져 볼을 조금씩 넣어주면서 농도를 체크한다.



(9) 석고의 경우 모델링보다 약하게 저어주어야 석고 마스크가 튀는 것을 방지할 수 있으며, 저어주는 것도 힘들기 때문에 아래에서 위로 뜨듯이 섞어주는 것이 좋다.



(10) 석고 마스크를 도포할 때 너무 짝 붙여서 도포하면 거즈가 떼질 수도 있기 때문에 주의하여 진행하는 것이 좋다.



(11) 석고 마스크를 도포할 때 석고가 골고루 모든 면에 발라질 수 있도록 스파츨라를 굽듯이 하여 빈 곳이 없이 한쪽으로 쓸리지 않게 퍼주는 것이 좋다.



(12) 석고를 다 바른 후에는 사용한 고무볼과 스파츨라를 내려놓고 고객이 눕기 편하게 턴번 풀고 살짝 거즈를 올려준다.



(13) 석고 마스크를 제거할 때 피부와 마스크가 어느 정도 밀착이 되어 있기 때문에 떼어낼 때 피부가 들리는 느낌이 있을 수 있어서 이를 고객에게 떼기 전에 미리 말해주는 것이 좋다.



(14) 양 옆으로 살살, 위아래로 살살 흔들어주면서 조금씩 위로 석고를 떼어준다.



(15) 석고 마스크는 모델링과는 다르게 고객의 얼굴이 그대로 보여지기 때문에 윤곽 케어 등을 하고 나서 자신의 얼굴이 얼마나 축소되었는지 볼 수 있다.



(16) 묻어 있는 화장품을 전체적으로 떼어준다.



(17) 해면으로 두 번 베이스 크림이나 떼어지지 않은 화장품을 닦아낸다.



(18) 화장솜에 토너를 뿌려 코부터 얼굴을 닦아준다.



(19) 석고 마스크는 열이 오르므로 광대와 같이 연약한 부분은 붉어질 수 있어 진정제를 발라준다.



(20) 마무리로 크림을 턱부터 발라준다.



(21) 석고를 버릴 때는 모델링과 마찬가지로 다 굳게 한 다음에 쓰레기통에 버려주는 것이 좋다.



(22) 스파츨라에 있는 부분은 화장솜을 통해서 힘을 주면 제거가 가능하다.

[교안 참고문헌]

- 2023 에듀월 피부미용사(에듀월)
- 메디컬 스킨케어&병원코디네이터(구민사)
- 피부미용사 실기(에듀웨이)
- 화장품학(광문각)
- 화장품학(자유아카데미)
- 메디컬 스킨케어 메디컬 서비스(책과사람)
- 병원 코디네이터(계축문화사)
- 병원 코디네이터 실무(대학서림)
- 병원코디네이터(에듀팩토리)
- 피부미용학(구민스, 위북스)
- 기초 피부미용학(정담미디어)
- 신 화장품학(동화기술)
- 화장품학(광문각, 자유 아카데미)
- 이미지 메이킹(한울)
- 취업과 이미지메이킹(양성원)
- 토틸 이미지 메이킹(형설 출판산)
- 매너와 이미지메이킹(백산 출판사)
- cs와 이미지 메이킹(구민사)

[추천 도서]

- 화장품학(자유아카데미)
- 메디컬 스킨케어 메디컬 서비스(책과사람)
- 병원 코디네이터(계축문화사)
- 피부미용학(구민스, 위북스)
- 화장품학(광문각, 자유 아카데미)
- 매너와 이미지메이킹(백산 출판사)
- cs와 이미지 메이킹(구민사)