2026년 11월 07일 19시 27분

## 가루 녹차 팩

차 팩은 미인을 만드는 미용제이다. 사춘기때 나는 여드름도 차물세수로 없앨 수 있다. 차 팩은 피부가 건조하기 쉬운 겨울철에 더욱 효과적이다. 건성인 피부를 촉촉하게 한다. 차 팩을 할 때는 잎이 어린 녹차가 더 효과가 있다. 비타민C가 많고 가루를 만들면 입자가 고와 피부에 흡착이 잘된다. 차는 산이 거의 없어 피부가 약한 사람이 팩을 한 후에 생기는 화끈거림이나 부작용의 걱정도 덜어준다. 차팩은 다음과 같이 한다. 티스푼2개(4g)정도 마른 차잎을 곱게 가루내어 계란 노른자1개와 밀가루를 걸쭉하게 섞어 팩 재료를 만든다. 밀가루는 미백효과가 크고 중화작용을 한다. 또한 피부에 자극을 주지 않는다. 율무 가루로 죽을 쑤어 차가루를 섞어도 된다.

**녹차 팩**

- 재료 : 가루설록차 2스푼, 떠 먹는 요구르트 1/2개, 스팀 타월, 거즈
- 만드는 법
  - 가루 설록차와 떠 먹는 요구르트를 섞어 스푼으로 잘 갠 후 얼굴에 흘러내리지 않도록 걸쭉하게 만든다.
  - 깨끗하게 세안한 후 스팀 타월을 얼굴에 약 3분간 덮어둔다.
  - 얇은 거즈를 물에 적셔 얼굴에 덮은 다음 녹차팩을 펴 바른다.
  - 팩이 어느 정도 건조되면 거즈를 턱에서부터 위로 벗겨낸다.
  - 미지근한 물로 헹궈낸 후 화장수로 정돈한다.

**그린 클렌징**

- 재료 : 가루 설록차, 녹차 티백 1포, 폼클렌저 적당량
- 만드는 법
  - 화장을 꼼꼼하게 지운다.
  - 우려낸 티백을 눈두덩에 2분간 올려둔다.
  - 가루 설록차와 폼 클렌저를 섞어 얼굴을 가볍게 문지른다.
  - 미지근한 물에 헹궈낸다. 혹은 마시는 요구르트 30㎖에 가루 설록차 3g을 잘 풀어 얼굴과 목에 펴 바른 뒤 문질러주면 스크럽 효과도 있다.

## 햇볕에 그을린 피부에 차얼음 맛사지

차의 탄닌 성분은 피부를 진정시켜 준다. 상처가 났을 때 바르는 머큐롬 비슷한 역할로 옛사람들은 소독약 대신 차를 사용했기 때문이다. 맛사지 방법은 다음과 같다. 발효차나 녹차(차 5g이면 물은 계량컵 두 개)를 5분간 끓인 다음 차 잎을 건져내고 차는 냉동실에 얼려 두었다가 얼음을 거즈에 싸서 두부에 문지르면 손상된 피부가 회복되면서 피부트러블을 걱정할 필요가 없다.

## 여드름에 차(茶)물 세수

차에는 여드름 치료제인 비타민A와 B2가 함유되어 있다. 차를 마신 뒤 남은 잎을 재활용해도 된다. 시중에서 손쉽게 구할 수 있는 일인용 봉지차 2개를 세안할 정도로 미지근한 물에 10분 정도 우려서 차는 건져내고 비누 세안 후 헹궈주면 된다. 차가 피부에 침투할 수 있도록 맛사지 하듯 토닥거리면서 헹궈 줘야 한다. 아침 저녁으로 꾸준하게 씻어주면 2주 정도 지나면 여드름이 하나씩 사그라든다. 한번쯤 우려마신 1인용 차봉지를 심한 환부에 얹어두고 10분쯤 있다가 내려도 된다.

## 비듬 제거 해주는 차린스

차를 우려 마신 후 버리게 되는 잎을 옹기그릇에 담아 찬물을 넉넉히 부어 세안실에 둔다. 더운물에 우리면 밤 사이에 차물이 변하기 쉽다. 급하게 사용시에는 더운물을 붓는다. 차의 탄닌은 살균작용까지 해 비누의 독성을 없애주고 비듬도 제거해준다. 헹구고 나면 향긋한 차 향기만 남는다.

## 비듬 제거 해주는 차린스

**차 목침**

목침은 지압 효과가 있어 옛 선인들은 다양한 재료로 목침을 만들어 사용했다. 대나무와 나무로 만든 목침 안에는 마른 햇찻잎을 넣어 사용하기도 했는데, 특히 한 여름 열대야 현상이 계속될 때는 죽침 안에 잎차와 여러 가지 약초를 넣어 사용했다.

**차 주머니**

[redacted] 역시 벽이나 욕실에 걸어두면 최근 유행하는 웰빙 라이프와 잘 어울리는 그린 인테리어 아이템으로 유용하다.

## 기름진 음식을 즐기는 항주 미인의 뷰티 노하우는?

중국에서 서시를 비롯한 최고 미인을 가장 많이 배출한 항주. 그곳 미녀들의 피부 관리 노하우나 매력적인 몸매 가꾸기 비결은 오랫동안 여성들의 궁금증을 불러일으켜 왔다. 그런데 중국인들은 항주 미인들이 기름진 음식을 즐기면서도 고운 피부와 균형 잡힌 몸매를 유지할 수 있는 비결로 녹차를 꼽는다. 항주에 사는 덕분에 평소 녹차를 즐겨 마실 수 있는 환경이 아름다움의 비결이라고 생각하는 것이다.

COPYRIGHT ⓒ BOSEONG-GUN. ALL RIGHT RESERVED.

BOSEONG

# Web Contents

녹차수도 보성