

碩 士 學 位 論 文
指 導 教 授 鄭 銀 淑

안면분석학에 의한 효과적인 이미지 메이크업
- 페이스닝(Facening) 중심으로 -
A Study on Effective Make-up by Means of
Facial Analytics

2003年 12月

漢城大學校 藝術大學院

패션藝術學科

扮裝藝術學專攻

金 素 熙

碩士學位論文
指導教授 鄭銀淑

안면분석학에 의한 효과적인 이미지 메이크업

- 페이스닝(Facening) 중심으로 -

A Study on Effective Make-up by Means of
Facial Analytics

위 論文을 藝術學 碩士學位論文으로 提出함

2003年 12月

漢城大學校 藝術大學院

패션藝術學科

扮裝藝術學專攻

金 素 熙

金 素 熙의 藝術學 碩士學位 論文을 認定함

2003年 12月

審査委員長_____印

審査委員_____印

審査委員_____印

국 문 초 록

얼굴은 감정이나 의사를 표현하는 중요한 전달 수단이다. 얼굴은 자신을 위해서만이 아닌 사회인이 되었을 때 얼굴이 사회를 구성하는 요소의 일부라는 것을 자각해야만 한다. 얼굴은 자신의 인상을 좌우하는 중요한 부분이기 때문이다.

현대산업사회의 두드러진 특징으로서의 메이크업은 하나의 이미지를 형성화하고 무엇보다 확실한 심리적 효과는 당사자 자신의 자신감과 만족도의 상승이라고 밝히고 있으며 이것은 일종의 정화기능이라고 말할 수 있고 대인 적인 행동의 중요한 동기로서 호의적인 인상형성과 함께 자신의 아름다움을 표현하는 한 방법으로서의 화장이 부각된다 하겠다.

인간이 타인과 빈번하게 교류하고 사는 복잡하고 대중화된 현대사회에서 서로의 안면인지를 떠난 대인관계는 있을 수 없는 것이다. 따라서 신체 각 부분의 차이보다도 개인간의 가장 특징적인 부위로서 중요시되는 얼굴은 서로의 인상을 형성하는데 있어서도 커다란 역할을 수행한다. 그러므로 인간의 얼굴과 직접관련이 있는 메이크업과 헤어스타일의 중요성은 오늘날 토탈코디네이션(total coordination)을 구성하는 여러 요소들 가운데서도 또 다른 중요한 의미를 갖는다.

얼굴 그대로를 살릴 수 있는 자연스러운 메이크업으로 얻어질 수 있는 자신의 이미지의 상승효과와 가속화되는 경쟁과 정보혁명 시대를 사는 여성들에게 이미지 메이킹을 위한 토탈 코디네이션으로서의 효과적인 메이크업의 활용 방법인 관상 이미지 메이크업과 근육을 단련함으로써 혈액순환을 원활하게 하고 자율신경의 균형을 잡아주어 스스로 '아름다운 얼굴표정'을 만들어 가는 페이스닝 (Facening)방법을 제시하였다.

얼굴이란 표정의 축적으로 만들어지는 것이며 페이스닝의 효과로 미용 면에서 피부 처짐이나 주름 발생을 지연시켜주는 등의 피부 개선을 기대할 수 있다. '미'에 대한 감성이 중요하긴 하나 느낌에만 치우치다 보면 보여지는 이미지에만 충실하게 된다. 이제는 높은 미의식을 가지고 보다 근본적이고 긍정적인 효과를 볼 수 있는 표정으로 인간 관계를 형성하는데 얼굴의 형태가 아닌 좋은 얼굴, 좋은 표정을 만드는 것이다.

아름다운 얼굴이란 표정에 의해 좌우된다.

아름다운 표정이란 얼굴의 좌우 움직임이 균형 잡혀 있는 얼굴로 좋은 인상을 풍기는 이미지라 할 수 있다. 이상형에 대한 획일적인 이미지의 성형미인, 보톡스의 부작용으로 인한 표정 없는 얼굴에 대한 해결책으로 페이스닝을 통한 표정미인을 제시하였다.

표정으로부터 얻어지는 이미지는 더 이상의 획일적인 여성미가 아닌 21세기에 만족스러운 삶을 영위하는데 더욱 효과적인 의사표현의 한 수단으로 자리 매김 하는데 그 목적을 두고 있다.

어떠한 표정 습관에 어떤 근육의 운동이 효과적이며 그 근육을 단련시켜 어떠한 관상학적인 메이크업으로 마무리했을 때 보여지는 이미지가 효과적인지 결론을 내렸다.

본 연구는 미래 지향적인 미용산업에 대처하고 일반적인 관심 뿐 아니라 실용학문으로서의 학문적 영역을 넓히는데 의의가 있다.

〈목 차〉

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 목적	1
2. 연구의 범위와 방법	4
II. 인상학의 일반적인 고찰	6
1. 인상형성의 개념	6
1) 인상형성의 정의	6
2) 메이크업이 인상형성에 미치는 영향	7
2. 인상학의 개념	11
1) 인상학의 범주	11
2) 인상학의 기원	13
3) 인상학적 얼굴의 이미지 분석	14
3. 관상학에 부합되는 효과적인 이미지 메이크업	16
1) 화장으로 자기얼굴 바꾸는 법	16
2) 관상 이미지 메이크업	19
III. 페이스닝(Facening)의 이론적 배경	24
1. 페이스닝(Facening)의 개념과 필요성	24
2. 얼굴 표정을 만드는 근육의 이해	26
1) 눈의 근육	29
2) 볼의 근육	30
3) 입술 근육	31
4) 턱의 근육	32
3. 잘못된 습관에서 오는 얼굴표정이 인상에 미치는 영향	34
4. 페이스닝의 방법과 효과	38
1) 안면운동 프로그램	38
2) 운동 요령	39

3) 안면운동프로그램의 효과	59
4) 체험 사례의 효과	60
5. 얼굴 표정과 페이스닝의 상관성	63
1) 눈의 페이스닝	63
2) 볼의 페이스닝	65
3) 입술의 페이스닝	67
4) 턱의 페이스닝	68
IV. 결 론	70
참 고 문 헌	73
ABSTRACT	77

그 립 목 차

〈그림 1〉 안면 하부조직구조	28
------------------------	----

사 진 목 차

〈사진 1〉 Shoulder Rotations	40
〈사진 2〉 Neck Stretch	41
〈사진 3〉 outer Facial Relaxer	42
〈사진 4〉 Inner Facial Relaxer	43
〈사진 5〉 Neck Toner	44
〈사진 6〉 Lower Inverted V	45
〈사진 7〉 Thumb To Tongue	46
〈사진 8〉 Upper Inverted V	47
〈사진 9〉 Chin Dimpler	48
〈사진 10〉 Pucker Out	49
〈사진 11〉 Lip Curl	50
〈사진 12〉 Lower Eye Squeeze	51
〈사진 13〉 Upper Eye Stretch	52
〈사진 14〉 Square Off	53
〈사진 15〉 Square Off & Out	54
〈사진 16〉 Sweetheart Smile	55
〈사진 17〉 Lower Lip Corner	56
〈사진 18〉 Madas Cheeks	57
〈사진 19〉 Finger Flutter	58
〈사진 20〉 Before & After - JUDY PENROSE West Chester, PA	60
〈사진 21〉 Before & After - PAULINE Denver, CO	61
〈사진 22〉 Before & After - ELIZABETH BATER Devon, PA	62

I. 서론

1. 연구의 목적

Make-up은 인류의 역사와 더불어 시작된 것으로서 겉모습을 아름답게 하고 싶다는 인간의 강한 사회적 욕구는 동·서양을 막론하고 예나 지금이나 변함없이 다양한 방법으로 표출되고 있다. 사람은 누구나 미에 대한 욕구를 가지고 있는데 특히 여성들은 아름다움을 향한 욕구가 매우 강해 문신(文身)을 하거나 눈, 코 심지어 얼굴의 윤곽까지 고쳐 외형적인 변형을 가하기도 한다. 최근에는 매스미디어의 발달과 고도의 산업화로 인해 개성화, 다양화를 부르짖는 시대에 살고 있기 때문에 시각적인 요소를 매우 중요시 여기게 되었다.

또한 현대는 자기를 주장하는 시대로서 여성들의 급격한 사회진출의 증가로 말미암아 토털 코디네이션(total coordination)의 한 부분으로서의 메이크업의 중요성은 어느 때 보다도 부각되고 있는 추세에 있다. 서양에서는 이미 오래 전부터 아름다움과 개성미를 표현하는 하나의 방법으로서 메이크업의 분야가 세분화, 전문화되고 있다.

화장품의 개념의 변화처럼 메이크업의 변화는 아름다움에 관한 인식의 근본적인 지형도를 바꿔 놓았다. '바르는 것' '예뻐 보이는 것'이란 생각이 지배적이던 시절이 분명히 있었다면 이제는 근본적인 미와 함께 아름답게 가꾸는 케어(care)가 많은 이들의 뷰티 노하우로 자리 잡아가고 있으며 전체적인 하나의 이미지를 형성하는 상호 긴밀한 관계의 통일된 아름다움을 추구하는 토털 코디네이션(total coordination)의 경향을 띄고 있다.

자신의 개성을 살리고 단점을 수정 보완하여 좋은 인상을 만들 수 있는

메이크업은 인상학 이라든가 관상학이라고 하는 어떤 의미로 볼 때 인간의 본능적 행동이라고 할 수 있다. 이처럼 본능적인 것이기에 얼굴표정을 보고 내면의 심리 상황 등을 판단하고자 하는 사고방식은 각 민족마다 독자적인 관상법을 연구, 서양에서는 예로부터 인상학의 연구를 해 왔는데 그 뿌리는 아리스토텔레스가 안면과 성격의 관계에 대하여 연구한 문헌에서 찾아 볼 수 있다.

일상생활에서 보통 처음 만난 사람에 대해 즉각적으로 인상이 형성된다. 대개 잠시 외모를 훑어보고서도 그 사람의 성격, 신분, 지위 등의 풍부한 정보를 얻을 수 있다. Allport는 그 과정을 다음과 같이 설명하였다.

매우 짧은 시각적 지각에서도 복잡한 정신작용이 일어난다. 대략 30초 이내의 매우 짧은 시간에 낯선 사람에 대해 성별, 연령, 사이즈, 국적, 직업 및 사회적 지위뿐만 아니라 우월성, 우호성, 단정함 등과 같은 기질적 평가를 하게 되고 심지어 신뢰성, 성실성조차도 판단할 수 있게 된다. 더 자세한 내용을 알 수 없으므로 그 인상에 대해 오차가 생길 수도 있으나 첫인상은 판단이 지니고 있는 신속한 종합력을 보여준다.¹⁾

비록 첫인상이 시간이 지남에 따라 축적된 새로운 정보에 의해 때때로 수정되기도 하지만 “주어진 시각적 물체를 지각하고 소리를 듣는 것을 피하기 어려운 것처럼” 초기 판단의 형성과 급격한 진행을 막기는 어렵다.

“또한 이러한 인상형성과정의 불완전할지라도 때에 따라서는 대단히 예민하다는 것을 알 수 있다.”²⁾

1) Gordon Allport, *personality - A psychological Interpretation*, New York : Henry Holt & Company, 1937, p.500.

2) S. E. Asch, “Forming Impressions of Personality”, *Journal of Abnormal and Social*

엄밀하게 말한다면 얼굴 뿐 아니라, 태도, 언행, 복장 등의 요소도 감안하겠지만 어쨌든 특별한 관상학에 대한 지식을 갖지 않고도 자기 자신의 경험과 여러 가지 지식에서 얻어진 ‘감’ 과 같은 것으로서 첫 대면에서 상대방으로부터 나 자신을 인식시키는데 효과적인 방법을 우리 모두는 생각한다.

인상을 볼 때 가장 중요한 것은 얼굴 전체와 눈, 코 등 각 부위와의 균형이 어떠한가에 따라 우리는 얼굴의 미추를 판단한다. 결국 인상학은 얼굴 모양과 각 부분과의 균형을 중시한다고 볼 수 있다.

인상학에서의 균형이란, 얼굴전체의 모양에 균형이 잡혔느냐 아니냐는 문제되지 않는다. 얼굴전체에서 받는 인상에 눈이나 코 등 각 부위가 알맞게 매치 되어 있느냐는 여부가 그 포인트인 것이다.

이처럼 부족한 부위, 좋지 못한 부위를 다른 부위가 보완해 줌으로써 균형을 잡아주는 것도 얼굴 균형을 볼 때 중요한 요소가 된다. 그러나 각 부위가 모두 표준적으로 갖추어져 있다는 것은 반대로 개성을 느낄 수 없고 매력이 없기 마련이다. 그것과 마찬가지로 좋은 얼굴이란 약점이 한 군데도 없이 균형 잡힌 얼굴이 아니라 인상학적으로 균형이 맞지 않은 얼굴을 가지고 있으면서도 어딘가 사람을 매료시키는 멋진 포인트와 특징을 가진 얼굴, 그 특징이 있는 부위에서 기운(勢)을 느끼게 하는 상인 것이다.

얼굴의 표정에는 사람을 매료시키는 힘이 있다. 인간관계는 표정 짓기 나름이다 고 한다면 메이크업은 표정이 있는 얼굴에 표현 작업을 더하여 주는 것이라 할 수 있는데 그것은 개성연출을 위한 메이크업 일수도 있고, 얼굴의 형태와 선의 변화, 색상 선택과의 응용을 적절하게 조화를 이루기 위한 메이크업 일수도 있다.

본 연구는 관상학적으로 효과적인 메이크업 방법의 제시와 더불어 인상에 영향을 미치는 얼굴 표정을 골상학적 측면에서 분석하였다. 근본적인 아름다움은 대중매체를 통한 획일적인 이미지의 얼굴이 아닌 살아있는 얼굴표정이라 생각한다. 즉, 굳어있지 않는 얼굴 근육이 좋은 표정을 만들고 좋은 인상을 줄 수 있다고 생각하여 페이스닝(facening : 얼굴근육을 트레이닝 하는 방법)을 제시하고 그에 대한 효과가 인상에 미치는 영향을 분석하는 것을 목적으로 한다.

2. 연구의 범위와 방법

기존문헌과 국내외 학술논문 그리고 저널 등을 통하여 일반이론과 함께 인상에 따른 효과적인 메이크업으로 관상학적 측면에 부합되는 이미지 메이크업의 제시와 얼굴 표정이 좋은 인상에 미치는 영향으로 페이스닝(Facening)의 방법을 분석하였다. 사람의 인상을 보는 것을 일반적으로 관상이라고 한다. 관상이라 할 때 주로 얼굴만 보는 것으로 생각하지만, 엄밀한 의미에서의 관상은 얼굴뿐만 아니라 수상과 골격, 머리, 팔, 다리, 가슴, 배, 허리, 모발(털), 또 국부까지 몸 전체를 골고루 보는 것이라 할 수 있다. 그러나 본 연구에서는 인상의 범위를 사람의 얼굴로 제한하였으며 인상이 갖는 심리적, 철학적인 방향에 치중한 것이 아니라 미학적인 접근으로 주로 표정에 영향을 주는 얼굴근육에 비중을 두고 있다.

본 연구는 서론을 포함하여 총 4장을 구성되어 있으며, 구체적으로 1장에서는 연구의 목적과 방법에 관하여 서술하고, 2장에서는 인상학의 일반적인 고찰에 대하여 설명하고, 또한 좋은 관상에 부합되는 메이크업의 방법을 설명하였다.

3장에서는 페이스닝(Facening)의 이론적 배경으로 페이스닝의 개념

과 의미나 필요성에 대하여 설명하였고, 얼굴 표정을 만드는 근육의 이해와 잘못된 습관이 얼굴 인상에 미치는 영향에 대하여 분석하였다. 얼굴근육의 일러스트레이션과 페이스닝의 방법을 19가지로 분류하여 사진을 제시하였다.

또한 페이스닝 전과 후의 비교 사진을 제시함으로써 페이스닝의 효과에 대하여 설명하였다.

4장에서는 이상의 논의와 분석을 통하여 얻은 종합된 내용을 정리하고, 어떠한 표정 습관에 어떤 근육의 운동이 효과적이며 그 근육을 단련시켜 어떠한 관상학적인 메이크업으로 마무리했을 때 보여지는 이미지가 효과적인 것인지에 대하여 제시하고자 한다.

II. 인상학의 일반적인 고찰

1. 인상형성의 개념

1) 인상형성의 정의

인상형성(impression formation)이란 첫 대면에서 어떤 정보를 통해 그 사람에 대한 초보적인 지식을 획득하는 것으로서 사람들은 전혀 모르는 사람에 대해서도 최소한의 정보를 갖고 일관성 있는 인상을 형성한다.³⁾

인상형성은 지각에서 출발한다. 지각이란 개념은 지각을 토대로 성립되는 심미적 작용의 구조와 관련시켜서 현상에 적합하도록 구성되어 있다. 한마디로 우리에게 지각될 수 있는 모든 것이 감정적 색채를 띠고 있는 것이며, 우리가 한 사물을 볼 때에 순전한 시각만 가지고 모든 것을 동시에 다 보는 것이 아니라, 본래의 눈으로 볼 수 없는 것들이 생활상에서 우리가 지각하려고 하는 중요한 것이 된다. 또한 그렇기 때문에 인상형성 과정에 관한 연구의 핵심은 타인에 의해 제시되는 단편적인 여러 정보들이 어떻게 하나로 묶어져서 그에 대한 전반적인 인상으로 통합되는가 하는 문제이다.⁴⁾

즉, 우리가 '본다'는 것은 눈으로 보는 작용과 마음으로 느끼는 작용이 시간적으로 분리되어서 나타나는 것이 아니다. 외면적인 것이 직접적으로 감성에 주어지면 우리는 사람의 얼굴에 나타나는 표정을 통하여 희·노·애·락 등을 '본다'라는 말을 할 수 있기 때문이다. 사람의 얼

3) Sears, D. O., Freedman, J. L. & Peplau, L.A., Social Psychology, 5th ed., New Jersey : Prentice - Hall, 1985.

4) N. 하르트만, 「미학」, -전원배-, 을유문화사, 1995, 61~65쪽

굴에서 그 사람의 속마음을 '본다'고 생각하게 되면, 어느 의미에서는 사실상 볼 수 있는 것이다. 이것이 지각의 '자기 초월'이라 한다.

신체의 부위 중 얼굴은 사람이 바라보는 첫 번째 신체적 특성으로 타인들과의 대면 상황에서 자연스럽게 흥미의 초점이 되고, 그 형태적 특성에 따라 다른 인상을 전달하게 된다⁵⁾.

2) 메이크업이 인상형성에 미치는 영향

사회심리학적인 관점에서 보면, 화장은 비언어 의사전달 수단의 하나이다. 다른 사람과 상호작용을 할 때에, 그 사람의 외모나 얼굴모양, 표정은 대화의 내용이나 몸짓, 행위 이상으로 그 사람을 상대방에게 전달하는 도구가 될 것이다.⁶⁾ 화장을 하는 것은 이러한 커뮤니케이션을 원활하게 그리고 효과적으로 행하기 위한 하나의 수단이라고 볼 수 있다.⁷⁾

화장품 사용은 외모와 외모로 전하는 메시지를 변화시키는 아주 효과적이고 쉬운 한 가지 방법이 된다.⁸⁾ 얼굴 화장은 특히 여성들의 경우, 신체적 매력과 관련이 있기 때문에 학문적 관심분야로 떠오른 한 가지 학문이다.⁹⁾ 최근에 조사에서 밝혀진 사실은 82%의 미국인 남성과 93%의 미국인 여성이 매력적인 외모를 만들고 가꾸는 일을 적극적으로

5) Delong M. R. Analysis of costume visual form, *Journal of Home Economics*, 60(10), 784~788, 1968.

6) 김인자 역(Alder R.B), 인간관계와 자기표현, 중앙적성출판사, 1996.

7) Theberge, L. & Kernalleguen, A., Importance of cosmetics related to aspects of the self, *Perceptual and Motor Skills*, 48, 827~830, 1979.

8) Graham, J. & Jouhar, A., The importance of cosmetics in the psychology of appearance, *International Journal of Dermatology*, 22, 153~156, 1983.

9) Cash, The Psychology of Cosmetics : A research bibliography, *Perceptual and Motor Skills*, 66, 445~460, 1988.

로 추구하고 있다는 점이다.¹⁰⁾ 따라서 신체적 매력은 단순히 불변하는 것이 아니라 오히려 부분적으로는 스스로 창출하는 것이다.

화장은 자신을 보다 자기답게 나타내주는 얼굴을 중심으로 행해지는 인상 관리방법, 의도적인 표출법 이라고 할 수 있다. 화장은 자신의 실체에 행하는 행위로서 그 효과를 자신이 직접 확인하기는 힘들게 때문에 일반적으로 사회적 관습을 필요로 하며 사전 준비가 중요하다. 그러기 위해서는 사회적 기준과의 비교, 자신을 어떻게 다른 사람에게 전달할까 하는 상황과 관련시킨 목표설정이 문제가 된다.¹¹⁾

Miller와 Cox(1982)는 신체적 매력을 증가시키는 화장품 사용에 있어서 개인적 차이를 조사했다. 이들이 세운 가설에 따르면, 사회적 자의식이 높은 사람은 자의식이 낮은 사람과 비교할 때 자신의 매력을 강화하려고 노력함으로써 사회적 상황에 대한 준비를 할 수 있다는 것이다. 42명의 여자 대학생들이 자의식 조사목록을 완성했는데, 이 목록은 한 개인이 자신이 타인에게 비쳐지는 관점에 관심을 가지는 정도의 차이를 측정하는 데 이용하였다. 3명의 여자 대학생들은 화장품 사용량과 이들의 신체적 매력에 대한 조사를 위해 42명의 사진 중 선택된 여성들이다. 사회적 자의식이 높은 이들 세 명의 여성들은 사회적 자의식이 낮은 여성들보다 좀더 매력적이고 좀더 많은 화장품을 사용하는 여성들이었다.

이외에도 자의식이 높은 여성들은 좀더 많은 화장품을 사용했으며, 화장품이 자신의 외모를 좀더 돋보이게 하고, 자신들의 사회적 상호작용을 사회적 자의식이 낮은 사람들보다 좀더 원만하게 이끈다고 믿는

10) Cash, Winstead, B. & Janda, L., The great American shape-up : Body-image survey report, *Psychology Today*, 20(4), 30~37, 1986.

11) 조기여, 자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복근접도, 화장근접도와의 관계, 대구효성카톨릭대학교 대학원 박사논문, 1997.

경향이 있다.¹²⁾

McKeachie(1952)는 젊은 여성들의 개성에 대한 첫 인상이 사용하는 화장품의 영향을 받는다고 보고했다. 특히, 립스틱을 바른 여성들은 바르지 않은 여성들과 비교할 때 좀더 경솔하고, 덜 수다스러우며, 하고자 하는 열망이 좀더 많고, 성실성이 적으며, 이성애에 좀더 많은 관심을 갖는다고 평가를 받았다. 이런 평가는 이들 젊은 여성들을 모르는 남성들이 이들을 10분간 인터뷰한 후 이루어진 것이다.¹³⁾

Cash와 Cash(1982)는 자기 의식, 신체 의식, 신체 만족감, 및 사회적 불안과 같은 개성지표와 화장행동의 관련을 조사했다. 실험실에서 대상자는 8가지 사회적 장면에서 처해져서, 화장을 한 경우와 안한 경우에 그런 장면에서 처한 자신의 상태를 이미지 하도록 되었으며 각각의 장면에서 어느 정도 자신감을 느낄까. 어느 정도 그 상황으로부터 피하고 싶다는 느낌을 가질까에 대해 평가했다. 주된 결과는 다음과 같다. 우선 전반적으로 대상자는 대부분 사회적 장면에서 화장을 하는 것이 자신감과 사교성을 높인다는 것을 보고했다. 또 여러 가지의 신체부위나 체중에 대해 불만이 많은 사람들은 화장을 비교적 자주 하는 경향이 있었다. 자기의식과의 관련에서는 공적 자기의식이 강한 여성일수록 화장하고 외출하는 경우가 많고, 공적 신체의식이 강한 여성일수록 상황에 상관없이 화장을 하는 경향이 있었다.¹⁴⁾

春木(1993)은 여자 대학생을 대상으로 하여 화장 경험의 유무에 의

12) Miller, L. & Cox, C., For appearances' sake : Public self-consciousness and make-up use, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 748~751, 1982.

13) McKeachie, W., Lipstick as a determiner of first impressions of personality : An experiment for the general psychology course, *Journal of Social Psychology*, 36, 241~244, 1952.

14) Cash, & Cash, D. W., Women's use of cosmetics : Psychosocial correlates and consequences, *International of Cosmetic Science*, 4, 1~14, 1982.

해, 화장체험이나 화장 제거시의 자기 평가가 어떻게 다른가를 검토하고 있다. 그것에 의하면 경험이 없는 학생은 화장을 함으로써, 활동적, 여성적 기분의 증가, 자신의 향상을 표시한다. 더구나 내향적인 사람의 경우에 이런 변화가 크다는 것을 나타내고 있다. 또 보통 화장이 있는 학생의 화장을 제거하면 다소 부정적인 감정을 표시한다. 내향적인 사람의 변화는 적지만 외향적인 사람일수록 부정적인 감정을 표시한다. 내향적인 사람의 변화는 적지만 외향적인 사람일수록 감정의 변화는 크다. 일상적이 된 화장이 자기 표현의 일부로 되어 있던 것이 그 「조작」을 안 함으로써 자신이 보통 나타내지 않던 면을 제시하게 되어, 일종의 누설적인 행동으로 수치, 불안이 크다는 것을 알 수 있다. 화장이 자기표현으로서 더구나 자기개념 자체의 요인으로서 작용함을 알 수 있다.¹⁵⁾

宇山 豊(1990)은 맨 얼굴과 비교해서 메이크업한 때의 자신의 기분 상태를 20세부터 50세까지의 여성에 대해서 살펴보았다. 회답결과를 인자분석 한 결과, 5인자가 추출되었다. 적극성의 상승, 긴장해소, 기분의 증대, 개인의 양양, 안심 등의 인자(因子)로 명명되어 있는데 인자특점을 비교해 보면, 적극성의 상승 인자는 20대에 특히 현저하며 긴장해소 인자는 50대에 특히 높은 효과를 나타내었다. 또 실제로 20대의 여성에게 화장을 시킨 경우, 자신감의 증대를 볼 수 있다. 단 자기 자신에 의한 화장과 메이크업 전문가에 의한 화장을 비교해 보면 양쪽 화장조건의 차는 적으며 누구에 의한 것이라도 화장을 했다는 것의 효과는 큰 것으로 나타난다.¹⁶⁾

15) 春木 豊, 화장가意識性こ及ぼす效果의 研究, コスメトロツ 一研究報告, 1, 27~39, 1993.

16) 宇山 豊, 鈴木 ゆかり, 互惠子, メーキャップの心理的有用性, 日本化粧品科學會誌, 14, 163~168, 1990.

2. 인상학의 개념

1) 인상학의 범주

동양철학의 범주에 속하는 역술은 수상학, 골상학, 족상학, 모상학, 인상학등의 시각적 판단 분야와 음양오행사상을 활용하여 인간의 운세를 판단하는 사주학 이라는 비 시각적인 분야로 나뉜다. 사주에서의 핵심적인 부분은 운세판단이고 수상에서는 두뇌활동과 건강 상태 등을 판단하지만, 사람의 얼굴을 보고 성격과 정서의 판단은 인상학에서 다룬다.

예부터 인상학은 지도자의 학문으로, 제왕이나 재상들이 필수적인 학문 분야로 널리 배워 왔다. 또 인상학을 배우면 자기의 좋은 얼굴을 가꾸는 데에도 도움이 되었다. 특히 오늘날 많은 사람을 이끄는 기업인이거나 경영자가 상학(相學)에 관한 책을 읽고 연구하는 것도 생활이나 기업의 발전을 위해 큰 도움이 되고 있는 이유이다. 그러므로 인상학은 단순한 운명 예지의 기술(奇術)뿐만 아니라 생활과 교양에 도움을 주는 학문이다.¹⁷⁾

인상(人相), 즉 사람의 상을 보는 것을 일반적으로 “관상(觀相)”이라고 하는 것은 우리가 이미 상식적으로 알고 있다. 관상이라 하면 주로 얼굴만을 보는 것으로 생각하기 쉬운데 엄밀한 의미에서는 얼굴뿐만 아니라 수상과 골격, 머리, 팔, 다리, 가슴, 배, 허리, 등, 모발(털), 또 국부까지 몸 전체를 골고루 보는 것을 원칙으로 한다. 또한 동양 인상학은 통계학문으로서 얼굴을 작은 우주로 알고 과학적으로 연구하는 것이다.

17) 권경애, 눈메이크업이 안면상에 미치는 영향에 관한연구, 9쪽

“타고난 관상이 좋으면 물론 좋지만, 그렇다고 그것이 그 사람의 영원한 인상은 아니다. 아무리 명당자리를 차지하고 있더라도 그 사람의 정신이 제대로 박혀 있지 않으면 무용지물이다. 따라서 인상도 자신이 만들어 가기 나름인 것이다.”

따라서, 좋은 인상은 마음을 잘 다스려서 실상(말씨, 태도, 옷차림 등)과 허상(눈빛, 음성 등)의 균형을 이루는 데 있다. 가령 입 꼬리가 처진 사람이라면 자꾸 웃는 습관을 기르고, 미미한 얼굴이라면 볼 터치를 해줘 직장 운을 나타내는 광대뼈를 도드라져 보이도록 하는 것이다.¹⁸⁾

인상학은 대인관계에서의 화술, 표정관리, 몸가짐, 걸음걸이까지 무척 광범위하며, 부족한 점이 무엇인가를 찾아 보완해 가는 것, 그것이 좋은 인상을 만들어 가는 과정인 것이다.

첫인상의 60% 얼굴로 좌우된다. 첫인상들은 말투, 옷매무새, 그 사람의 분위기 등 몇 가지 요소가 있겠지만 60%정도를 차지하는 것은 그 사람의 얼굴표정이라고 한다. 누구나 ‘이득을 보는 얼굴’과 ‘손해보는 얼굴’을 갖고 있다.

사람의 얼굴도 보기 싫은 사람이 있는가 하면 어쩔지 호감이 가는 사람이 있다. 이것은 도덕적인 한계를 벗어난 반응이다. 이러한 감정적 반응이 언제든지 직접적, 무반성적 지각과 결부하는 것이며, 이른바 ‘첫인상’은 바로 이러한 감정 반응에 좌우되는 것이다.

인상학은 대인관계에서의 화술, 표정관리, 몸가짐, 걸음걸이까지 무척 광범위하며, 부족한 점이 무엇인가를 찾아 보완해 가는 것, 그것이 좋은 인상을 만들어 가는 과정인 것이다.

18) 권경애, 앞의 책, 11쪽

2) 인상학의 기원

인상학은 아시아에서는 중국과 인도, 유럽에서는 그리스에서 비롯되었다. 중국에서는 기원전 2300년경에 생겨났고, 공자의 일문(一門)에도 인상학에 조예가 깊었던 사람이 있었다고 하고, 수학자 피타고라스(Pitagoras), 철학자 아리스토텔레스(Aristoteles)도 인상연구가였다고 한다. 중국의 인상학은 달마대사(達磨大師)가 불교의 전파를 위해 인도에서 건너와 송산 소림굴에서 9년 동안 면벽 정진한 뒤 제자들에게 구전으로 전수한 것이 지금까지 전해오는 달마상법(達磨相法)이다. 중국의 동주(東周) 때 숙복(叔服)이 최초로 골상학을 연구하였다는 기록을 찾아볼 수 있다.¹⁹⁾ 고평자(姑布子)에 이어 제3대째 전수자는 초(楚)나라의 당거(唐舉)였는데 그가 처음으로 기색(氣는 피부속에 차있는 기운을 말하고, 色은 피부표면에 나타나 보이는 색깔을 말한다)을 보는 방법을 연구하여 이것으로 관상이 완성되었다. 그 뒤 허부(許負)라든가 관로(管輅), 달마(達麻), 여동빈, 마의선생(麻衣先生)등이 이 계보를 이었는데 마의 선생의 제자인 희이(希夷)에 이르러서야 상학 전부를 발표한 「신상전편(神相全篇)」이 출간되었다. 이러한 까닭에 그를 상학의 중시조라 칭한다. 이와 같이 인상학의 뿌리는 중국이며 3천년의 역사를 가지고 있으나, 평화로운 시대보다는 전란의 시대, 화해의 시대보다는 갈등의 시대가 많았다. 그러한 역사 속에서 중국인들은 인간의 내면을 위해서 인상학을 발전시켜 왔으며, 또한 불안감을 해소하기 위한 지침으로써 인상학을 연구하고 계승해 왔다고도 할 수 있다.²⁰⁾

우리 나라에 인상학이 도래된 것은 지금부터 1400년 전 신라 선덕여왕 때 당나라로 유학간 승려들이 불교의 포교를 위한 방편으로 달마대

19) 김문기, 얼굴로 보는 평생 운명학, 27~30쪽.

20) 권경애, 앞의 책, 12쪽

사(達磨大師)의 상법(相法)을 배워온 것으로 추측된다. 특히 고려 사람 혜징(惠澄)이 유명하였고, 고려말의 무학대사(無學大師), 조선 명종 때의 남사고(南師古), 이천년(李千年), 이토정(李土亭), 정북창(鄭北窓) 등이 상학을 연구하고 활용하였다는 기록이 있다.²¹⁾

얼굴을 보고 판단하는 인상의 기본원리(基本原理)는 음양오행(陰陽五行)에 있다. 이를 바탕으로 얼굴을 나누어 보는데, 그 방법으로는 좌우상칭 구분법, 삼정 구분법, 궁 구분법, 오관구분법, 세목구분법, 오행구분법 등 다양하다. 인상을 평가하는데 있어서는 얼굴 부위를 자로 재는 것이 특징이다. 세조 때의 유명한 인물인 한명회의 얼굴상을 자로 평가했다는 일화가 있는 것으로 볼 때, 이러한 인상학적 방법은 조선시대(朝鮮時代) 이전부터 정착되었던 것으로 추정된다.²²⁾

3) 인상학적 얼굴의 이미지 분석

사람이나 동물 등 모든 사물은 자신을 나타내거나 상징하는 얼굴을 가지고 있다. 그 중에서도 가장 표정의 변화가 풍부하고 상징적인 의미를 지닌 것이 바로 사람의 얼굴이다. 사람의 얼굴은 웃는 얼굴, 우는 얼굴, 찡그린 얼굴, 속마음을 감춘 얼굴, 잘 생긴 얼굴, 못생긴 얼굴, 천진난만한 얼굴 등의 갖가지 모습을 감정의 희·노·애·락에 따라 무한한 표현이 가능하여 '천의 얼굴'로 표현하기도 한다.²³⁾

세상 모든 사람들은 우선 얼굴이 나타내는 가치(Face Value)에 의해 전부를 판단하기 쉬운데, 얼굴이라는 것은 성별, 연령, 건강, 풍요를 알 수 있는 언어이외의 커뮤니케이션이기 때문에 결코 자신의 얼굴을

21) 申一, 觀相學全書, 동양서적, 1977, 32쪽

22) 국립민속박물관편, 한국인의 얼굴, 도서출판사 신유, 1994, 146쪽

23) 국립민속박물관편, 앞의 책, 3쪽

과소평가해서는 안 된다.²⁴⁾

다음은 얼굴상을 가지고 본 인상의 예²⁵⁾ 이다.

- 웃는 상은 남의 도움을 많이 받으며 자신뿐만 아니라 주위까지도 행운을 가져다준다.
- 우는 상은 재능이나 기능에 의한 경우를 제외하고는 상호협조로 성공하기가 어려우며 고독하고 고생을 자초하여 역경 속에 빠져든다.
- 남성으로 여성적인 얼굴 모습이면 성격이 나약하고 추진력이 없어서 성공하기 어려운 상이다.
- 여성으로 남성적인 얼굴 모습이면 성격이 과격하고 활동력이 좋아서 스스로 고달픔을 자초하며, 과부가 되기 쉬운 상이다.
- 얼굴이 넓으면 대담하고 행동적이며, 좁으면 세심하고 견실하며 지성적이다.
- 얼굴의 좌우가 매우 심하게 다르거나 틀어져 있으면 이중인격자의 상이다.

이처럼 인상에서 보는 얼굴크기, 색 또는 좌우가 다른 모양도 이미지에 영향을 준다. 이와같이 사람의 얼굴은 그 사람의 상징이 되는 데, 인

24) Buddy Westmore, 「The Westmore Beauty Book」, USA.

25) 김성현, 한국인의 얼굴 · 한국인의 운명, 동학사, 1992, 71~72쪽

간의 희·노·애·락은 얼굴에서 나타난다. 즉, 기쁘면 웃고 슬프면 울며 눈물이 솟고 또한 근심이 있으면 불안해하며 한숨 짓기도 한다. 분노한 사람은 안색이 변하고 얼굴은 굳어진다. 즐겁고 희망찬 일에는 용기가 솟으며 얼굴은 밝아지고 웃음이 핀다. 이것을 감정의 표출이라고 한다면 그것은 바로 얼굴에서 나타나는 것이다. 따라서 환희의 얼굴, 비애의 얼굴, 분노의 얼굴, 증오의 얼굴, 질투의 얼굴, 선망의 얼굴, 후회의 얼굴, 우수의 얼굴, 번민의 얼굴, 결의 찬 얼굴 등등 이 모든 것은 내적인 요소인 정신과 일치하며 그 표출의 상(相)인 것이다.

인상을 보는 방식이란, 사람은 대자연의 영기를 받고 태어났으므로 모든 것을 자연과 비교하여 생각하면 가장 쉽게 풀리는 것이다. 상의 모든 조건이 자연의 원리에 부합되면 선상(善相)이요, 그렇지 못하면 악상(惡相)이라 한다. 사람의 모습이 대자연의 모습과 이치에 너무나도 일치하므로 사람을 소우주라 보는 것이고, 상법은 바로 우주만물의 이치를 상에 부합시켜 가며 가려 보는 학문이라 할 수 있다.

3. 관상학에 부합되는 효과적인 이미지 메이크업

1) 화장으로 자기얼굴 바꾸는 법

화장법 한 가지로 운세를 좋게 할 수 있다. 최근에는 화장품 메이커의 선전공세 때문인지, 혹은 남녀 모두 중성화되어서인지 남성의 화장도 상당히 성행되고 있다.

화장은 본래 화상(化相), 가상(假想)이라는 한자에서 온 말로서 상(相)을 바꾼다. 또는 원래의 상을 감추고 가짜 상을 만든다는 의미이다. 즉 화장을 하는 그 자체가 역학(易學)에서 말하는 바와 같이 입명(立命) 혹은 화성(化成)과 그 근원을 같이 하는 것이다.²⁶⁾

화장은 이제 자기 자신을 아름답게 보이기 위해서 하는 것이 보통인데 원래는 호부(護符) 즉 주술(呪術)의 일종으로 행해지던 것이다. 오늘날에도 아프리카의 미개지 토인들이 제사 때면 남녀를 불문하고 얼굴에 화장을 하고 참석하는 것처럼, 신을 섬기는 인간이 신과 자신과의 기를 상통시키기 위하여 혹은 액을 없애는 주술로써, 얼굴에 갖가지 색깔과 모양을 그리던 것이 그 효시라고 한다.

결국 좋은 화장법이란 마음을 잘 다스려서 실상(말씨, 태도, 옷 차림 등)과 허상(눈빛, 음성 등)의 균형을 이루는 데 있다. 가령 입 꼬리가 처진 사람이라면 자꾸 웃는 습관을 기르고, 미미한 얼굴이라면 볼 터치를 해줘 직장 운을 나타내는 광대뼈를 도드라져 보이도록 하는 것이다.

(1) 눈 메이크업의 방법

관상학으로 길운을 가져오는 화장법의 포인트는 우선 눈썹에 있다. 눈썹이 흐리고 짧은 것은 단명하며 결혼 운도 나쁘고 남편과도 좋지 않은 상이다. 그러므로 눈썹이 흐린 사람은 눈썹의 결을 따라 분명하게 그리고 브러쉬로 약간 부풀어 오른 듯하게 그리되 눈의 길이보다 약간 길게 그린다. 또 눈썹 털이 눈 윗두덩, 즉 전택에 수북이 나 있는 것은 좋지 않다. 그러므로 눈썹 털의 아래 부분은 정성 들여서 밀어내고 전택을 넓게 할 필요가 있다. 그렇다고 해서 전택 이라든가 눈썹부분에 흠집을 내게 되면 재운 또는 부동산 운을 손상시키게 된다.

쌍꺼풀이 없는 사람은 이성(異性)을 좋게 하기 위하여 위 속눈썹 위를 따라 아이라인을 그린다. 이 경우 예컨대 쌍꺼풀이 진 여성으로서 주름이 눈 머리에 져 있는 사람은 '침의 눈' 한 꺼풀의 눈은 '정처의 눈'이라고 하므로 아이라인도 눈 머리에서는 윗 꺼풀 가장자리에 어울리도록

26) 정현우, 알기 쉽게 볼 수 있는 인상학, 자유시대사, 1994, 254쪽

룩 칠한다. 아래 눈꺼풀은 중간정도에서 눈 꼬리 쪽에 걸쳐 속눈썹을 따라서 연하게 칠한다.

또 아이새도우는 양복이나 옷감에 맞추어 블루계, 그린계 등을 선택하고 윗꺼풀의 쌍꺼풀에 칠한다. 아래 눈꺼풀의 새도우는 낮에는 거의 칠하지 않고 밤에만 연하게 칠하는 편이 좋다.

이곳이 진하면 음기가 나타나고 질병이 있는 인상을 주므로 연하게 칠하는 것이 관상학적으로 좋다. 새도우를 칠할 때는 눈 머리 부분은 거의 칠하지 않고 눈 꼬리는 하이라이트로 새하얀 새도우든지 핑크색을 칠하여 눈을 돋보이게 한다.

눈 꼬리는 관상학에서 여성의 이성운과 부부운, 섹스운을 관장하는 부분이다. 이곳이 어두우면 앞에서 지적한 운이 기울게 되므로 반드시 밝은 색으로 칠하도록 한다. 한편 눈 꼬리에 흠집이 있거나 검은 사마귀가 있는 것은 간통할 상으로 본다.²⁷⁾

(2) 노스새도우와 불연지 메이크업 방법

코는 낮으면 낮을수록 빈천한 상이다. 결혼을 할 경우에는 남편의 운을 극하고 마는 흉상이다. 양쪽에 노스새도우 해야한다. 또 코 뿌리인 부분, 즉 위쪽인 산근의 부분은 다소 밝은 파운데이션을 칠하는 것이 좋다. 산근이 낮은 사람은 지성도 낮다고 보므로 밝고 총명하게 보이도록 할 필요가 있다.

양 볼은 여성의 경우 너무 높이 뛰어나와 보이는 것은 좋지 않다. 그러므로 관 골이 높은 여성은 옅은 색깔의 연지를 관 골에 맞추어서 둥글게 칠한다. 관 골이 낮은 사람은 살붙음이 풍부하게 보이도록 칠하는 방법을 연구하도록 한다. 불연지는 어쨌든 뼈가 튀어나오게 보이는 것

27) 정현우, 앞의 책, 256~257쪽

이 제일 나쁘므로 부드럽게 보이도록 하는 화장법이 그 포인트이다. 28)

(3) 입과 턱 메이크업의 방법

입술연지는 입술의 가장자리를 먼저 칠한 다음 안쪽으로 칠해 들어간다. 입은 가정을 나타내며 입의 윤곽이 예쁜 사람, 특히 윗입술의 선이 예쁜 사람은 경제적으로도 정신적으로도 행복한 가정에 들어갈 수 있다. 그런 까닭에 실수로라도 입술 선이 흐트러지게 립스틱을 칠하는 것은 절대 금물이다. 물론 입술 선을 비어져 나오도록 하는 화장법도 좋지 않다. 자신이 스스로 자신의 윤세를 깎아서 정상적인 생활로부터 비어져 나오게 만들 위험성이 있기 때문이다.

턱은 여성의 애정운을 좌우하는 중요한곳이므로 풍요롭게 보이도록 하는 화장법이 필요하다. 입술아래의 움푹한 부분에 검정색으로 얇게 어두운 회색새도우로 칠하고 턱 끝은 살붙음이 풍부하여 입체감을 가지도록 하는 것이 좋다. 29)

2) 관상 이미지 메이크업

이미지란 상, 표상 등의 다양한 뜻을 지니는 말로 가시적 형태나 율동 등의 다양한 뜻을 지니는 말로 가시적 형태나 율동 등의 대상으로부터 느끼는 분위기, 감각 연상 등 총체적인 개념으로 표현될 수 있으며 인간의 지각, 활동에 의해 형성된다. 지각이란 투입되는 자극에 의해 대하여 의미를 부여하는 과정, 또는 개인의 자극물을 선택, 조직화, 해석하여 세계의 참모습으로 전환하는 과정이라고 서술되고 있다. 30)

28) 정현우, 앞의 책, 258쪽

29) 정현우, 앞의 책, 259쪽

30) 송요섭, 현대소비자 행동론, 법문사, 1986, 200쪽

조지 캡스는 「시각언어」에서 인간의 감각기관에 대해 다음과 같은 결론을 내린다.

‘인간의 감각기관은 단순한 감각을 수동적으로 받아들이는 것이 아니고 적극적으로 추구하는 메카니즘이며 외적자극과 내적인 힘의 결합화의 의지로 자체조직을 상대적 안정성을 유지하려는 개체의 동적인 경향을 지니고 있음을 의미한다.’³¹⁾

고 밝히고 있다. 따라서 생활 속에서의 인상 판단능력을 길러야 하고, 또 메이크업 과정에서도 활용해야 본인이 의도하는 메이크업을 창출할 수 있다고 여긴다.

얼굴의 미화와 운명과의 관계는 불가분한 연관성을 갖고 있음을 부인할 수 없다. 예를 들면 코는 중악(中嶽)이므로 높아야 하므로 융비술(隆鼻術)이 생겼고 얼굴은 흉터가 있으면 좋지 않으므로 흉터를 제거하는 정형술이 발달하게 되었다. 또한 얼굴은 희고 깨끗한 것이 좋으며 거칠면 좋지 못하므로 분(粉)을 바르게 되었고, 윤택한 피부를 위해 크림을 바르게 되었다. 입술은 붉고 윤기가 있어야 좋으며 흰 것은 좋지 못하므로 립스틱을 바르게 되었다.

미(美)를 추구하는 심리적 행위는 곧 운명적 행운에의 본능적 노출인 것이다. 따라서 얼굴미화와 운명관계에 대한 고찰이 필요하다.

(1) 평생 운을 좋게 하는 메이크업

관상학에서 가장 큰 비중을 두고 살피는 것이 눈이다. 인생의 성패는

31) Gyorgy Keps, 시각언어, 유한대, 대광서림, 1983, 16쪽

눈에 의해 30%이상 지배된다. 눈동자가 평행을 이룬 일자 눈이어야 한다.

메이크업으로 눈매를 또렷이 해주고 밝은 인상으로 바꿔주는 것이 좋다. 눈 꼬리가 올라간 눈은 사나운 인상을 풍겨 트러블을 만들 수 있으므로 온순하고 부드러운 분위기로 바꿔주는 것이 좋다. 아이라인은 아래 눈꺼풀 눈 꼬리 부분에서 1/3 까지는 굵게 수평으로, 눈 머리는 아주 가늘게 그린다. 윗 눈꺼풀도 눈 꼬리만 그리되 위, 아래라인이 만나도록 한다.

삼백안의 눈은 베이지, 핑크계열을 발라 온순하게 해주고 아이라인은 강조하지 않는다.

(2) 재물 운을 좋게 하는 메이크업

코는 재산의 상태와 관리능력, 금전운세, 사업 운을 판단하는 핵심부위이다. 정, 측면에서 볼 때 기울임이 없이 단정해야 한다. 대통을 쪼개 얹어놓은 것 같은 둥글고 풍만한 코가 길상이다. 혹점이나 흠터가 있으면 경제적으로 굴곡이 있다. 노스새도우를 통해 콧대가 빼뚫어져 보이지 않도록 한다.

(3) 부부금실을 좋게 하는 메이크업

양쪽 눈 꼬리 부분은 애정궁(부부궁)이라 하며 관상용어로는 간문이라 한다. 간문에 흠터가 있으면 커버력이 우수한 파운데이션을 이용하여 커버한다. 눈 꼬리 부분이 화사하도록 연한 핑크계열 또는 페이스 컬러로 터치하여 화사함을 더 해준다.

(4) 자녀 운을 좋게 하는 메이크업

두 눈 아래 눈꺼풀 바로 밑 부분이 자식궁이라 하며 관상용어로는 누당이라 한다. 살이 풍만하고 밝고 윤택하며 약간 솟아오른 듯 해야 자식 덕이 있다. 오른쪽은 아들이며 왼쪽은 딸이다. 점, 사마귀, 상처, 잔주름, 혈색이 혼탁하면 좋지 않다. 페이스 파우더로 밝게 덧치하여 주고 어두울 경우 컨실러를 이용하여 충분히 커버해 준다.

(5) 남편 운을 좋게 하는 메이크업

여자의 이마가 살빛이 밝고 맑으면 좋다. 관록궁이라 하며 좁거나 흉터가 있고 빛깔이 칙칙하면 남편의 사회 운이 좋지 않다. 볼 부분보다 한단계 밝은 파운데이션을 선택하여 사용하고 페이스 파우더 역시도 밝게 한다. 이마를 가리는 헤어스타일보다 가능한 이마를 드러내는 헤어스타일이 행운을 부른다.

(6) 부모, 형제 운을 좋게 하는 메이크업

눈썹은 얼굴의 지붕이라고 한다. 눈보다 길어 눈을 잘 덮어주어야 한다. 만일 눈썹이 눈을 잘 덮지 못하면 일생 고독하다. 속살이 보이지 않게 하고 균등하게 털이 나 있는 것처럼 메꿔 주듯이 한 올 한 올 그려준다.

(7) 덕이 있는 여성의 얼굴

신상전편 에서는 덕이 있는 여성의 얼굴에 대해서 다음과 같이 설명

하고 있다.

삼정(三停)은 평등하고 오악(五岳)은 균형이 잡혀 있으며, 두피(頭皮)는 느슨하면서도 두텁고, 얼굴은 ‘한가지 동자(同)’ 나 ‘밭 전자(田)’ 모양이며 턱은 풍만하되 무게가 있고, 등은 원형(圓形)으로 등줄기가 두텁고, 배는 아래쪽으로 쳐져 있으면서 크고, 앞은 모양은 다소곳하며, 목소리는 부드럽되 맑고, 어깨는 둥그스름하며, 뼈는 가지런하되 살붙음 좋아야 한다.

입은 연꽃을 물고 있는 것 같으며, 눈썹은 초승달 같고, 머리털은 검고 향수를 바르지 않더라도 자연히 향기가 난다.

삼정이란 얼굴을 옆으로 3분할한 것으로서 머리털이 난 곳에서부터 눈썹 위까지를 상정(上停), 눈썹에서부터 코까지를 중정(中停), 코부터 턱까지를 하정(下停)이라고 한다.

오악은 얼굴 중 불그러져 나온 다섯 군데를 의미하는 것으로서 이마, 코, 턱 그리고 좌우 관, 골을 가리킴이다.³²⁾

32) 정현우, 앞의 책, 244쪽

Ⅲ. 페이스닝(Facening)의 이론적 배경

1. 페이스닝(Facening)의 개념과 필요성

페이스닝이란 얼굴의 트레이닝(표정 근육 트레이닝)을 말한다.

페이스닝은 독일의 해부학자 빌 헤름 루(1850~1924)가 발표한 ‘연령에 관계없이 근육을 사용하지 않으면 위축되지만, 사용할수록 발달한다.’ 이론을 근거로 하고 있다.

자신의 얼굴은 근시안적으로 보는 경향에서 특정 부분을 문제시 하지만 사실 얼굴에서 중요한 것은 전체적인 균형이다.

동양인이 서양인에 비해 표정이 부족하다는 말은 이미 오래 전부터 있어온 일이다. 선천적으로 몽골족의 평면적인 골격을 가지고 있기 때문이다.

자신의 매력을 T.P.O(Time, Place, Occasion)에 맞춰 최대한 표현할 수 있는 ‘득을 보는 얼굴’은 매일 페이스닝을 함으로써 누구나 가질 수 있다. 근육에 탄력이 되살아나 주름이나 피부 처짐이 개선된다. 오랫동안 사용한 근육이 한정되어 그 사람의 특유의 표정을 만들어 내는 것이다.

얼굴에는 스물 네 종류의 표정 근육이 있는데, 페이스닝에서는 가슴을 기준으로 그 윗부분의 근육도 포함하고 있기 때문에 서른 종류의 근육을 다루고 있다.³³⁾

피부 연령의 하향곡선은 25세부터 시작된다고 하지만 근육의 하향곡선은 20세부터라고 한다. 게다가 40세를 넘으면 어떤 사람이든 세포의 위축, 즉 노화가 시작 노화현상이나 외적 요인(자외선이나 중력)에 의

33) 이누도 후미코, 호감가는 얼굴의 비밀, 주변인의 길, 김문형, 2002, 재정리

해 탄력성을 잃어 왜소해진다.

맨 처음 시선이 가는 곳은 눈, 그 다음이 입주변이라고 한다. 그러나 눈보다 입이 더 크고 또 눈 주변에 여섯 종류의 근육이 있는데 비해 입 주변에는 얼굴의 70%를 차지하는 근육이 관계하고 있다. 입 주변의 표정은 기쁨, 분노, 인내, 후회, 부드러움 등 아무 말을 하지 않아도 단지 입 주변의 표정만으로 상대는 기분을 읽어낼 수 있을 만큼 우리가 생각하는 것 이상으로 다양한 의미를 전달한다.

미간의 주름은 주로 시력이 나쁘다, 몸 상태가 좋지 않다, 통증을 느낀다를 포함해 보통 심술궂은 표정을 나타내는 신호이다. 입의 각도가 처져서 나이보다 훨씬 더 뻘이 처져 보이는 것은, 까다로운 성격이이거나 평소에 그다지 웃지 않는 생활을 하고 있다는 증거이다.

여성의 경우, 늘 무서운 얼굴을 하고 히스테릭하게 살아온 사람의 얼굴에는 깊은 세로 주름이, 밝게 웃으면서 살아온 사람에게는 가로 주름이 새겨져 있다. 또, 사람한테 기대어 안일한 삶을 산 여성의 눈은 불안한 인상을 주지만 강하고 씩씩하게 인생을 살아온 여성의 눈은 힘이 있고 바르게 열려 있다. 남자의 경우, 사람들을 거느리는 자리에 선 사람은 턱에 붙은 살, 안정감이 있는 눈, 꼭 다문 입, 깊이 팬 주름이 경력을 느끼게 한다. 34)

사회생활을 하다보면 반드시 동료 중에도 자신과 맞는 타입과 맞지 않는 타입이 있기 마련이다. 맞지 않는 타입한테는 시선을 주고 싶지 않은 심리가 작용해서 그 사람을 보면 표정이 저절로 굳어진다. 극단적인 경우 싫어하는 동료와 시선이 마주치지 않기 위해 한쪽만 쳐다봐서 얼굴과 고개가 한쪽으로 치우쳤다는 사람도 있다. 스트레스가 쌓이면 근육이 단단하게 굳기 때문에 이 또한 좋은 표정을 만드는데 환영 할

34) 이누도 후미코, 앞의 책, 재정리

일이 아니다.

감정이나 인간 관계도 얼굴을 형성하는 중요한 중요 요소 중 하나이다.

얼굴은 타고나는 것이 아니다. 얼굴의 각 부위의 형태나 크기 등 개성과 관련 있는 부분은 유전적 요소가 강하지만, 나이가 먹어갈수록 지금의 얼굴은 타고났다기보다 만들어졌다고 하는 편이 더 정확한 것이다. 갓난아기 때 의 사진을 한번 들여다보면 좌우 대칭의 깨끗한 얼굴을 하고 있다. 입을 ‘팔자’로 다물고 있는 아이는 한 명도 없다. 세월이 지나면서 표정을 짓는 버릇이나 일상적인 습관 때문에 근육을 공평하게 사용하지 않아서 찡그린 얼굴로 보이는 것이다.

얼굴은 사람과 사람의 연결, 새로운 인간관계를 형성하는데 중요한 역할을 한다. 사람의 인간성이나 마음은 실제로 얼굴의 형태가 아닌 표정을 통해 나타난다.

좋은 얼굴, 좋은 표정을 만드는데 페이스닝은 반드시 필요하다.³⁵⁾

2. 얼굴 표정을 만드는 근육의 이해

얼굴에는 표정을 만드는 근육과 씹는 운동을 돕는 근육이 있고 안면 근육들이 눈이나 입 주변, 턱, 머리에 이르기까지 세세히 부분에서 각각 역할에 맞게 기능하고 있다. 그 중에서 표정을 만드는 근육을 표정근육이라고 하는데, 근육의 형태나 붙은 방법이 모두 달라 서로 협력하거나 반발하면서 표정이 만들어진다.

근육의 단면으로 놓고 관찰해보면, 근육 하나는 매우 복잡한 구조를 이루고 있다. 사상(絲狀)의 근원면유(筋原綿維)라고 부르는 것이 모여

35) 이누도 후미코, 앞의 책, 재정리

근면유(筋綿維)를 이루고, 다발 형태를 이룬 근면유가 근막(筋膜)으로 덮여 하나의 근육을 구성하고 있다. 근육 안에는 혈관이나 신경이 있고, 깨끗한 산소나 영양분은 그 혈관을 통로로 해서 피부로 운반되며, 또 근육은 신경에 의해 컨트롤되고 움직인다.

표정 근육이라고 불리는 근육은 뼈에서 피부, 또는 피부와 피부 사이에 붙어 있어서 그 움직임이 미묘하고 세밀하다.³⁶⁾

안면근은 두피와 안면의 피부 밑에 위치하는 약 30개의 작은 근육으로, 희·노·애·락 등 복잡한 안면의 표정에 관계하므로 표정근(muscle of expression or mimic muscle)이라고도 한다.

이들 근육군은 근 막이나 뼈에서 기시하여 피하의 근 막을 지나 피부표피에 정지하며, 모두 안면신경이 지배한다.

두 개표근은 이마와 두피부위의 중요한 근육이며 전두근과 후두근으로 이루어지고 모상건막(galea aponeurotica)에 의해 연결되어 있다.

전두근은 눈썹을 올리고 이마에 주름살을 지게 하는 근육이며, 안륜근은 팔약근이며 상안검거근의 길항근이다. 안륜근이 완전히 수축하면 눈 주위의 피부에 주름살이 생겨난다.

구륜근은 입의 팔약근으로서 입을 다물게 한다. 대협골근과 소근은 웃을 때에, 구각하제근은 슬픈 표정을 짓게 하고, 이근은 입술을 앞으로 내밀 때 작용한다. 협근은 안면근의 심근이며 볼의 근육을 이루고 있고,

36) 이누도 후미코, 앞의 책, 재정리

입안에 공기를 내 뱉을 때나 음식을 씹을 때 볼 사이에 음식물이 유지 되도록 한다. 37)

- 1) 눈 근육 : 안륜근, 상안검거근, 추미근
- 2) 볼 근육 : 대협골근, 소협골근, 소근, 상순거근
- 3) 입술 근육 : 구각거근, 구륜근, 교근
- 4) 턱 근육 : 익돌근
- 5) 목 근육 : 광경근, 전갑거근



<그림 1> 안면 하부조직구조

얼굴, 목, 턱에는 55개가 넘는 근육이 있다. 그 중 5개의 주요 안면 근육그룹은 얼굴이 자연상태를 유지하는데 도움을 준다. 운동이나 적당한 관리가 없이는 안면근육도 다른 신체 근육과 마찬가지로 색조, 탄력 그리고 근력이 감소된다.

37) 이한기의5인, 해부생리학, 고문사,1993, 123~124쪽

1) 눈의 근육

(1) 안륜근(眼輪筋 ; 눈 주위의 근육)

위 눈꺼풀, 아래 눈꺼풀, 눈두덩이, 누뇌부(淚惱部)를 포함해 눈 주변을 타원형으로 둘러싸고 있는 근육으로 눈을 감는 기능을 한다. 이 근육이 경직되면 눈이 매섭고, 부드러우면 상냥한 인상이 된다.

눈 주변의 피부가 느슨해지면 눈 꼬리에 긴장감이 없어져, 멍한 이미지가 되기 마련이다. 눈 주변 근육은 움직임이 신속한 데 비해 근력이 약한 곳이다. 또 쉽게 지치기도 한다.

(2) 상안검거근(上眼瞼舉筋 ; 눈을 뜨게 하는 근육)

윗눈꺼풀 안, 안구 뒤편에서 속눈썹 가장자리를 향해 뻗어 있고, 윗눈꺼풀을 치켜올려 눈을 뜨도록 기능 하는 근육으로 이 근육이 탄력이 있을 땐 눈동자가 빛나고 검은자위가 생기 있어 보인다.

눈은 홑꺼풀이거나 쌍꺼풀 또는 속 쌍꺼풀인데, 이것을 결정하는 것이 상안검거근 이다.

(3) 추미근(皺眉筋 ; 미간 근육)

코의 상부 뿌리 근처에서 시작해 각각의 두 갈래가 위로 뻗어가, 양쪽 눈썹 한가운데 부분에서 끝나는 근육으로 이것이 미간에 새겨지는 세로 주름의 원인이다.

태양이 눈부실 때, 머리카락이 아플 때 등 우리는 무의식 중에서 얼굴을 찡그리지만, 이 표정을 강하게 만드는 것이 추미근의 근육이다. 외부로부터의 자극만이 아니라, 심적인 아픔이나 혐오감까지도 분명하게

표현하는 것이 이 근육의 정직한 면이다. 미간의 주름은 그러한 감정을 나타내는 곳이다. 특이나 여성에게는 마이너스 요소로 작용한다.³⁸⁾

2) 볼의 근육

(1) 대협골근(大頰骨筋 : 뺨의 근육)

눈 꼬리 옆, 광대뼈 바깥 부분부터 시작해 입술 양끝으로 뻗은, 뺨에 있는 근육 중에서도 큰 근육으로 일부는 입술까지 닿아 있기 때문에 입 꼬리를 높이 치켜올리거나 입을 크게 벌리는 등 큰 웃음을 지을 때 없어서는 안 될 역할을 한다.

(2) 소협골근(小頰骨筋 : 뺨의 근육)

눈 꼬리 조금 아래부터 윗입술 피부 쪽으로 비스듬히 자리하고 있는 가느다란 근육으로, 뺨을 치켜올리면 동시에 윗입술도 치켜 올라가게 하는 역할을 수행한다. 즉, 균형 잡힌 웃음을 지을 때 없어서는 안 되는 근육이다.

(3) 소근(笑筋 : 뺨의 근육)

별칭으로 ‘보조개근’ 이라고 불리는, 양쪽 하관에 이르는 부분부터 입 양끝을 향해 뻗어 있는 폭이 넓은 근육으로, 이것에 의해 부드러운 웃음을 지을 수 있다. 보조개는 이 소근 섬유의 일부가 풀어져서 피부에 붙음으로서 근육이 수축할 때 피부가 얼굴 안쪽으로 당겨져서 나타나는

38) 이누도 후미코, 앞의 책, 79쪽

현상이다. 보조개의 형태나 크기가 사람에 따라 다른 이유는, 풀어진 근육이 붙는 위치나 깊이 때문이다. 주로 남성보다는 여성에게, 그리고 어른보다는 유아에게 많이 나타나는 현상이다.³⁹⁾

(4) 상순거근(上脣舉筋 : 뺨의 근육)

소협골근과 마찬가지로 뺨에 뭉뺨과 같은 역할을 수행하는 근육. 눈 아래 중안 부근에서 시작해서 윗입술 방향으로 뻗어 있는데, 소협골근보다는 두텁고 튼튼하다. 단, 뺨의 중앙에만 자리하는 근육으로 이곳이 약해지면 뺨이 입의 양 가장자리에 생긴 법령위를 덮치듯이 처지고, 윗입술까지 얹어져서 갑자기 인상마저 달라진다.

3) 입술 근육

(1) 구각거근(口角舉筋 : 입 주위의 근육)

콧방울 옆 부근에서 입 양끝을 향해 뻗은 근육으로 입 양끝을 끌어올리는 기능을 한다. 콧방울 옆에 생기는 법령에 대해 거의 직각 방향으로 관계하기 때문에, 이 근육이 느슨해지면 법령이 나타난다. 그렇기 때문에 이 근육이 느슨해지면 법령이 깊어짐과 동시에 입 꼬리를 끌어올리는 힘이 약해져서 입 꼬리가 처지는 것이다. 입 꼬리 방향이나 높이는 표정을 결정하는데 큰 역할을 수행한다.

움직이는 방법과 탄력도를 통해 여러 가지로 표정을 바꿔, 말을 대신해 마음을 표현하는 근육이 바로 구각거근 이다.

39) 이누도 후미코, 앞의 책, 84쪽

(2) 구륵근(口輪筋 : 입 주위의 근육)

입 주변을 원 모양으로 둘러싸는 근육. 입이라고 하면 우리는 막연하게 입술을 이미지로 떠올리지만 해부학적으로는 코밑에서부터 둥글게 원을 그린 부분 전체를 입술이라고 칭한다. 즉, 구륵근이 있는 곳이 입술이고, 우리가 입술이라고 생각하는 부분은 홍순(紅脣)이라고 불려, 이 둘을 구별하고 있다. 40)

(3) 교근(咬筋 : 물건을 집는 근육)

음식을 씹을 때 움직이는 근육인 저작근(咀嚼筋)중 하나이다. 뺨 골격 아래에서 시작해 거의 세로로 내려가 하관부근에서 끝나는 근육으로, 표정을 만드는 데 중요한 역할을 한다.

음식을 씹을 때 필요한 근육인 만큼 자주 쓰이는데, 좌우 어느 한 쪽으로만 씹는 버릇을 들이면 얼굴까지 비뚤어져 보이기도 한다. 씹는 근육에 힘이 없으면 입 언저리에 탄력이 없는 멍한 얼굴로 자리를 잡기 때문에 '균형 있게', '잘 씹기'를 해야 한다.

4) 턱의 근육

(1) 익돌근(翼突筋 : 턱의 근육)

뺨의 골격 아래 부근에 새가 두 날개를 편 듯한 형태로 자리잡고 있는 근육. 날개는 한 장씩 바깥쪽과 안쪽으로 나뉘어 붙어있고, 두 장이 한 세트를 이룬다. 안쪽 근육은 아래턱을 올려서 오므리기, 끌어당기

40) 이누도 후미코, 앞의 책,90쪽

기, 옆으로 움직이기, 바깥 근육은 아래턱을 당겨 열기, 내밀기, 옆으로 움직이기의 기능을 한다.

보통 우리는 아래턱의 개폐는 평소에도 잘 하지만, 앞이나 옆으로 움직이는 일은 거의 없다. 그렇기 때문에 충분히 사용하지 않은 근육 중 하나로 약해지기 쉽고, 처지기 쉽다. 이 근육이 약하면 아래턱이 느슨해서, 교근이나 측두근의 경우와 마찬가지로 입 언저리가 야무지지 못한 느낌을 주고, 씹는 힘도 약해진다. 그렇게 되면, 지방이 쉽게 붙어 이중 턱이 되기도 한다.⁴¹⁾

(2) 광경근(廣頸筋 : 목의 근육)

아래턱 뒷부분부터 목 전면을 넓게 뒤덮고 있는 얇은 근육. “목을 보면 연령을 알 수 있다”는 말이 있을 정도니, 주름이나 처짐이 생기지 않도록 각별히 주의해야 한다.

거꾸로 말하면, 젊었을 때부터 자세가 나쁜 사람은 쉽게 노화한다는 말이 되기도 하니 주의하자. 또 의외로 목에 주름이 잡히는 현상을 재촉하는 것 주의 하나가 높은 베개를 베고 자는 것이다. 목을 구부린 상태로 자는 것이 버릇이 되면, 구부렸을 때 생기는 주름이 그대로 영구 주름이 그대로 영구주름이 되는 수가 있으니 조심하자.⁴²⁾

(3) 견갑거근(肩甲舉筋 : 목의 옆 근육)

목 양옆에 있고 무거운 머리를 지탱하거나 스스로 움직이는 근육군(筋肉群)의 하나. 어깨 방향으로 나 있고 결리기 쉬운 근육이기 때문에

41) 이누도 후미코, 앞의 책, 95쪽 재정리

42) 이누도 후미코, 앞의 책, 98쪽 재정리

어깨 결림증이 심한 사람은 이 부분을 단련하면 어깨 결림에도 효과를 볼 수 있다.

목 근육에서 어깨에 걸친 근육이 계속해서 긴장하면, 근육 안을 지나가는 혈관이 압박을 받아 혈액의 흐름이 나빠진다. 그렇게 되면 움직여도 통증을 느끼고, 목을 돌릴 수 없는 상태가 되거나, 심하면 목의 근육이 어긋나기도 한다. 이보다 더 심해지면 두통을 일으키고, 그것이 만성이 되어 늘 두통을 달고 다니는 사람이 되기도 한다.

또 인상 면에서 봐도 목의 표정은 매우 중요하다. 목 근육이 굳으면 목이 당기는 느낌을 받아 불편하기 때문에, 상대에게 딱딱한 인상을 주게 된다. 편안한 느낌이 없고, 보고 있는 사람마저도 피곤하게 만든다.⁴³⁾

3. 잘못된 습관에서 오는 얼굴표정이 인상에 미치는 영향

자신의 좋지 않은 얼굴 표정을 발견하기란 쉽지 않다. 또한 자신의 표정이 타인에게 주는 영향의 정도를 객관적으로 판단하기도 쉽지 않다. 그중 간단하게 알아볼 수 있는 방법은 자연스럽게 사진이나 비디오를 찍어 보는 것도 유용하지만 지인으로부터 체크를 받는 것도 좋은 방법이다. 스스로 자신의 얼굴을 체크 할 경우엔 전화로 말을 할 때 거울을 보거나 한 문장을 정해두고 반복해 말을 해보는 것도 좋은 방법일 것이다.

웃는 표정을 지으려고 하지만 왠지 딱딱하게 보인다, 입 꼬리가 올라갔지만 눈은 웃고 있지 않다, 냉정한 느낌이 든다, 얼굴의 좌우 균형이 맞지 않는다 등 사진이나 거울을 통해 개관적인 시각으로 표정을 읽어

43) 이누도 후미코, 앞의 책, 99쪽

낼 수 있다. 그렇다면 유아때 맞았던 좌우 균형이 나이가 들면서 무너지기 시작하고 해맑게 웃어 보여지는 그 맑은 미소가 왜 찌그러지는 지에 대하여 생각 해 볼이다.

표정버릇이나 일상적인 근육 사용이 얼굴의 균형을 허물게 되지만 표정을 무너뜨리는 원인이 반드시 얼굴에만 있는 것은 아니다. 우리가 오랫동안 무의식적으로 반복적으로 해왔던 버릇이나 습관들에 의해 신체의 부조화가 얼굴에 나타나는 것이다. 그로 인해 표정 없는 얼굴이 되거나 호감을 주지 못하는 얼굴로 변할 수 있는 것이다.

1) 표정에 영향을 줄 수 있는 습관

◆ 부드러운 음식을 좋아한다. ⇒ 씹는 근육이 약하기 때문에 입이나 얼굴에 탄력이 없어서 일빠진 표정이 되고 만다.

◆ 시력이 약하다. ⇒ 사물을 볼 때, 자세히 보기 위해서 눈을 가느다랗게 뜨기 때문에 미간의 피부가 가운데로 모여 세로주름을 형성한다.

◆ 덧니가 있다. ⇒ 덧니에 입술이 걸려서 입 모양 자체가 변형되기도 한다. 특히 유럽에서는 좋지 않은 인상으로 보는 치열이기도 하다.

◆ 한쪽 어금니가 없거나 이가 빠졌다.

◆ 충치 치료를 하지 않는다.

◆ 음식은 주로 한쪽으로만 씹는다.

⇒ 이가 상하면 아무래도 다른 성한 쪽으로 씹는 일이 많기 때문에,

근육을 균형 있게 쓰지 못한다. 입 언저리, 심하면 얼굴전체가 빠들어진다.

◆ 무표정하게 있는 경우가 많다.

◆ 혼자 있는 시간이 많다.

⇒ 근육을 사용하지 않게 때문에 쇠퇴 현상이 빨리 온다. 게다가 근육이 딱딱해지기 때문에 표정이 굳어지고, 피부의 처짐 현상도 빨리 나타난다.⁴⁴⁾

◆ 컴퓨터 앞에 앉아 있는 시간, 텔레비전을 보는 시간이 많다. ⇒ 화면을 주시하는 시간이 길고 눈을 깜박거리는 횟수가 적어서 눈이 건조해지기 쉽고, 눈의 표정도 뚜렷하지 않다.

◆ 고개를 숙이고 하는 일이 많다. ⇒ 밑을 본다는 말은 중력의 영향을 많이 받는다는 것이다. 그러므로 피부 처짐의 주요 원인이 된다.

◆ 말을 하면 입 꼬리가 경직된다. ⇒ 한쪽 근육이 너무 강해 좌우균형이 잡히지 않으면 경직된 상태가 된다. 입 주변이 빠들어지는 원인이 된다.

◆ 뺨이 경직되는 경우가 있다. ⇒ 근육이 단단해지는 상태를 가장 쉽게 알 수 있는 곳. 뺨의 경직이 느껴지면 얼굴전체 근육이 굳어졌다는 증거이다.

44) 이누도 후미코, 앞의 책, 72~75쪽

◆ 입을 자주 삐죽 내민다. ⇒ 불평, 불만, 납득이 가지 않는 점이 있을 때, 무의식중에 만들어지는 표정이다. 시간이 갈수록 버릇이 되고, 불평이나 불만이 없어도 입을 내밀게 된다.

◆ 입을 벌리고 있는 경우가 있다. ⇒ 입 주변 근육이 쇠퇴하면 입에 탄력이 없어지고 멍해 보이는 인상이 된다.

◆ 졸려 보인다는 소리를 자주 듣는다. ⇒ 눈 주변 근육에 탄력이나 힘이 없어지면 늘 졸린 듯 멍한 표정이 되고, 예리함이 결여된다.⁴⁵⁾

◆ 입에 힘을 주어 다물고 있는 경우가 많다. ⇒ 고민과 생각이 많거나 스트레스가 너무 많이 쌓이면 입 주변에 불필요한 힘이 들어간다. 주름을 만드는 원인이 된다.

◆ 자주 입술을 깨문다. ⇒ 대체로 분한 일이 있을 때 사람들은 입술을 깨문다. 그러나 그런 일이 아니어도, 치열이 고르지 못할 때 입술을 곧잘 깨물게 된다.

◆ 눈이나 입으로만 웃는다. ⇒ 눈이나 입만 움직이면 표정이 매우 부자연스럽다. 뺨의 근육이 굳었을 때 눈이나 입으로만 웃는다.

◆ 구두에 흠집이 잘 생긴다. ⇒ 발에 맞지 않는 신발을 신고 있으면 점차 통증을 느끼게 된다. 표정과는 관계가 없는 것처럼 생각되지만, 자신도 모르는 사이에 미간에 힘이 들어가 세로 주름을 만들게 된다.

45) 이누도 후미코, 앞의 책, 72~75쪽

◆ 자세가 나쁘다는 말을 종종 듣는다. ⇒ 자세가 나쁜 원인에는 여러 가지 이유가 있다. 얼굴 근육을 균형 있게 움직이지 못한다거나 턱이 비뚤어지거나 하는 것은 자세와 연관이 있다.⁴⁶⁾

4. 페이스닝의 방법과 효과

1) 안면운동 프로그램

(THE COMPLETE FACIAL EXERCISE PROGRAM)

페이스닝의 프로그램 창시자인 Susan Levin의 개인적인 안면운동프로그램을 살펴보기로 했다.

이 프로그램은 소위 말하는 THE FORGOTTEN MUSCLES(사용되지 않는 근육들)에 대해 다룬다. 대부분의 운동 프로그램은 적당하고 건강하게 살기 위해서 몸을 만들거나 스트레칭 하거나 윤기 있게 하는데 초점을 맞추게 된다. 그러나 사람들은 사람의 인상을 형성하는데 있어서도 커다란 역할을 수행하는 얼굴을 보게 된다.

과로, 중력 그리고 운동부족은 근육을 쇠락 하게 하면서 안면근육은 윤기를 잃고 점점 약해지거나 피부 또한 이런 점진적인 근육쇠락으로 얼굴의 기력이 없어 보일 수 있다.

이 FACE-FIT™ 프로그램은 근육쇠퇴를 방지해줄 수 있고 노화와 관심부족으로 인한 부정적인 영향을 개선하는데 도움을 준다.

FACE-FIT™ 안면운동프로그램은 2-3초 동안의 빠른 반복운동테크닉과 5초 동안의 컨트롤하면서 하는 반복운동테크닉 두 가지 모두를 사용한다. 5개의 주요 안면근육그룹을 윤기 있고 단단하게 하기 위한 이 두 가지 운동테크닉을 사용함으로써 얼굴이 젊은 모습을 다시 찾는데 도움

46) 이누도 후미코, 앞의 책, 72~75쪽

을 줄 수 있다.

FACE-FIT운동을 정확하게 하는 법을 지속적으로 시행함으로써 주 3회, 1회 15-20 분 썩 정도만 투자하면 당신은 보다 더 탄력이 있고 매끈한 얼굴을 가질 수 있게 된다.

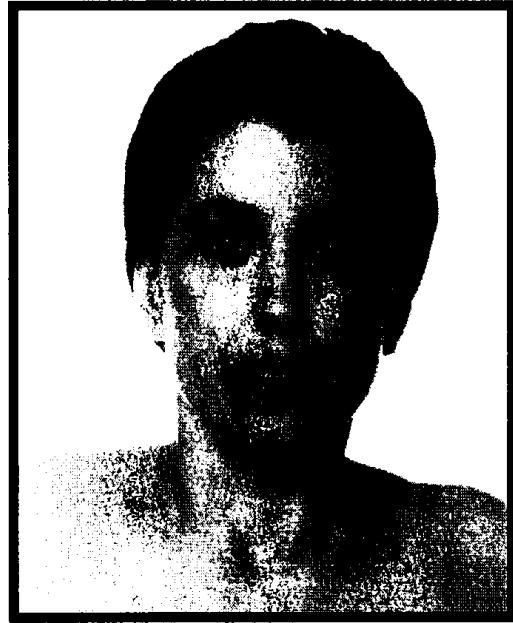
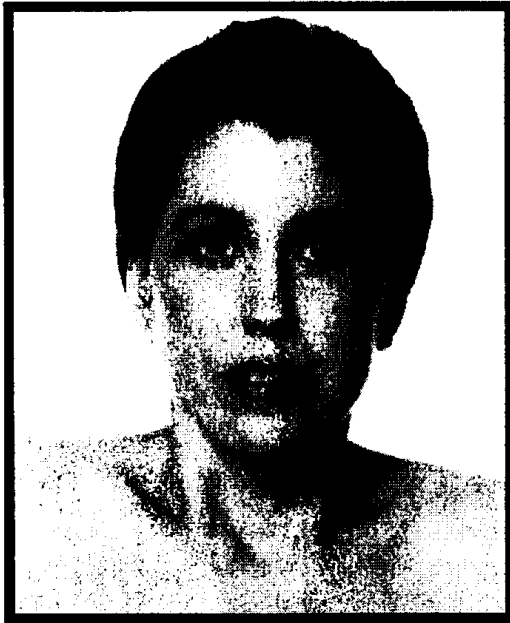
2) 운동 요령

이 프로그램은 단순하고 따라하기 쉽다. 좀 숙달되면 안면근육들의 위치를 정확히 파악하고 또한 이를 편하게 제어할 수 있다. 이 정도단계에 이르면 근육은 훨씬 빨리 반응하고 운동도 더 쉬워진다. 오래지않아 이 프로그램을 개인적인 필요에 맞게 변형시킬 수 있기도 하다. 이 프로그램을 반복적으로 수행함에 따라 문제부위에 집중할 수 있고 또한 일정에 맞춰 운동을 나눠서 할 수 있다.

안면운동은 모든 나이에 관계없이 모든 사람에게 효과적이다. 그러나 어떤 사람들은 안면근육을 보기 좋게 제대로 만드는데 많은 시간이 걸리기도 한다.

- 안면근육을 과도하게 만들지 않는다.
- 부드럽지만 견고한 동작으로 안면근육을 운동을 한다.
- 반드시 거울 앞에서 운동하며 운동시키는 그 근육의 위치를 정확히 알 수 있어야 한다.
- 처음 6주 동안은 주 3회 실시하면서 안면근육의 위치를 정확하게 파악한다.
- 두 번째 6주 동안도 주 3회 실시하면서 안면근육에 대한 어느 정도의 통제능력을 갖는다.
- 그 다음, 계속해서 형편에 따라 주 3회 실시한다. 원하는 파트를 골라 그 부분을 중점적으로 계속 반복할 수도 있다.

(1) WARM-UP 1. Shoulder Rotations



<사진 1> Shoulder Rotations

- ① 어깨와 등 위쪽의 근육을 이완시킨다.
- ② 정면을 똑바로 보고 양쪽 어깨를 천천히 1-2인치 올린다.
- ③ 그런 다음 천천히 뒤쪽으로 돌린다. (10회 반복)
- ④ 그런 다음 양쪽 어깨를 1-2인치 천천히 올린 다음 앞쪽으로 돌린다. (10회 반복)

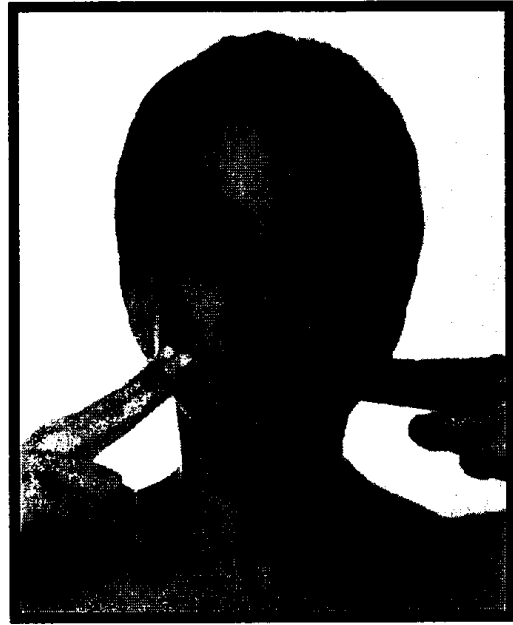
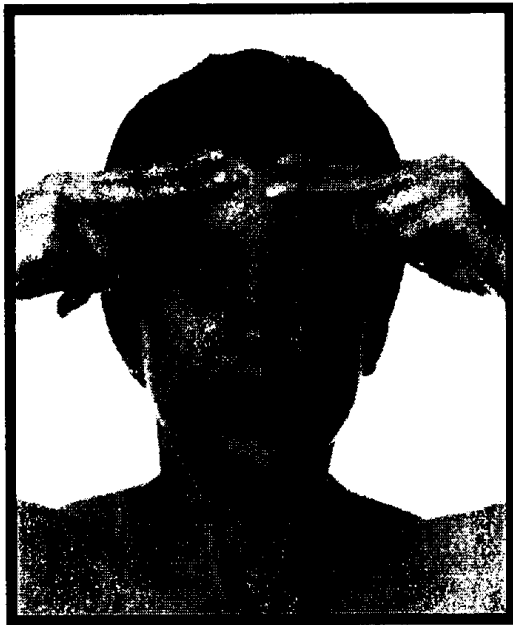
(2) WARM-UP 2. Neck Stretch



<사진 2> Neck Stretch

- ① 목의 뻣뻣함을 풀어준다.
- ② 정면을 똑바로 본 다음, 목에 무리를 주지 않고 가능한 최대한 머리를 왼쪽으로 천천히 돌려준다.
- ③ 머리를 천천히 뒤쪽에서 앞쪽으로 돌린다.
- ④ 목에 무리를 주지 않는 범위 내에서 가능한 최대한 머리를 천천히 오른쪽으로 돌려준다.
- ⑤ 머리를 천천히 뒤쪽에서 앞쪽으로 돌린다.(5회 반복)

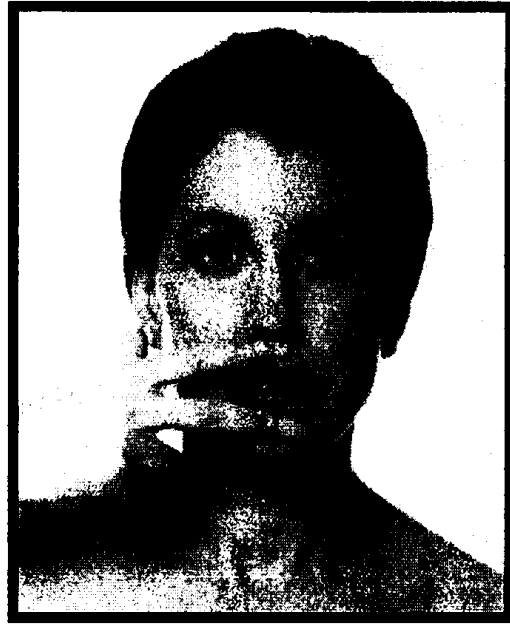
(3) WARM-UP 3. outer Facial Relaxer



<사진 3> outer Facial Relaxer

- ① 안면근육을 풀어주는 동안 혈액순환을 자극한다.
- ② 헤어라인의 중간에서 시작해서 손끝으로 단단히 압력을 주면서, 관자놀이 쪽으로 이마전체를 가로질러 바깥쪽으로 작은 원을 그린다.
- ③ 안면양쪽에서 밑으로 원을 그리는 운동을 계속한다.
(관자놀이와 아래턱뼈부분을 집중적으로 한다)
- ④ 아래턱뼈의 튀어나온 부분에서 턱 중간 부분으로 똑같은 원 운동을 한다.
- ⑤ 아래턱뼈라인에서 관자놀이 쪽으로, 그 다음 이마중간부분으로 천천히 거꾸로 올라간다. (1분을 꼭 채워서 실시)

(4) WARM-UP 4. Inner Facial Relaxer



〈사진 4〉 Inner Facial Relaxer

- ① 안면근육을 이완시키는 동안 혈액순환을 자극한다.
- ② 단단히 압력을 주며 눈썹 위 이마에 똑 같은 바깥쪽에서의 원운동을 한다.
- ③ 눈 주위를 따라서 원운동을 한다.
- ④ 다시 콧날 양쪽을 따라서 밑으로 원운동을 한다.
- ⑤ 중심부분과 양쪽 끝 부분을 중심으로 입 주변에 똑 같은 원운동을 한다.
- ⑥ 입 주위에서 시작해서 콧날 양쪽 주위로, 다시 눈 주위로 거꾸로 올라 가면서 원운동을 한다. (1분을 꼭 채워서 실시)

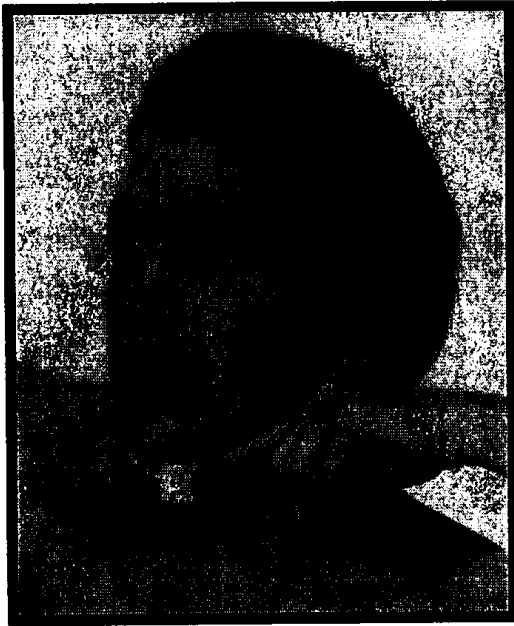
(5) WARM-UP 5. Neck Toner



<사진 5> Neck Toner

- ① 늘어진 목살과 목을 단단하게 한다.
- ② 쇠골 바로 아래에 있는 가슴 윗 부분에 양손을 단단히 고정시켜 놓고 목을 뒤쪽으로 약간 기울인다. 턱 쪽으로 입 양쪽 끝 부분을 아래로 당긴다.
- ③ 입을 2인치 정도 천천히 벌린 다음, 약간 열어놓은 채 입을 다문다. (아래쪽 치아가 위쪽 치아보다 앞쪽에 나오게 된다)
- ④ 천천히 벌리고·천천히 다물고, 천천히 벌리고·천천히 다물고를 반복한다.(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

(6) CHIN - 6. Lower Inverted V



<사진 6> Lower Inverted V

- ① 턱을 단단하게 한다.
- ② 양손의 검지로 V자 모양을 만든다.
- ③ 턱뼈 바로 뒤쪽에 그 V자를 위치시킨다.
(V자의 끝 부분이 턱 앞쪽의 중간부분을 가리키도록)
- ④ 입을 약간 열어 놓고, 혀를 아래 앞쪽 잇몸의 중간부분으로 밀어
눌러 주는데, 무리하게 하진 말고 단단하게 눌러준다.
- ⑤ 그런 다음 천천히 풀어준다.
- ⑥ 눌러주고 · 천천히 풀어준다, 눌러주고 · 천천히 풀어준다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

(7) CHIN - 7. Thumb To Tongue



<사진 7> Thumb To Tongue

- ① 이중 턱을 줄여준다.
- ② 한쪽 엄지손가락을 턱 중간 아래 부분에 단단히 고정시켜 놓고, 혀끝을 아래 앞쪽 잇몸 안쪽에 밀어 넣고 중간으로 눌러주는데 무리하게 하진 말고 단단하게 눌러준다.
- ③ 그런 다음 천천히 풀어준다.
- ④ 마치 혀를 엄지에 갖다 대 듯 한다.
- ⑤ 눌러주고 · 천천히 풀어주고, 눌러주고 · 천천히 풀어준다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

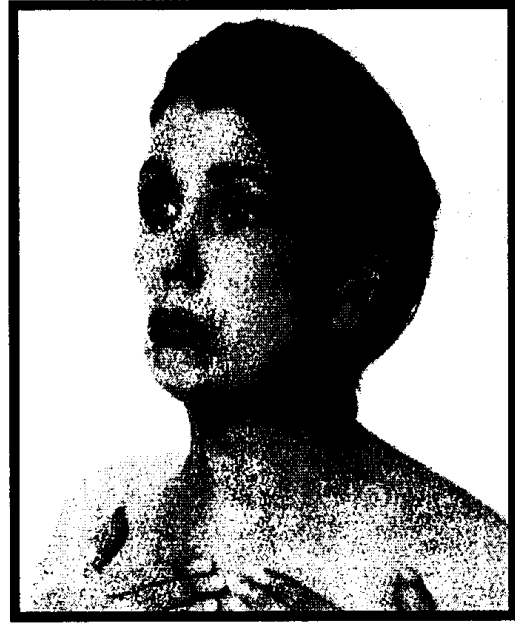
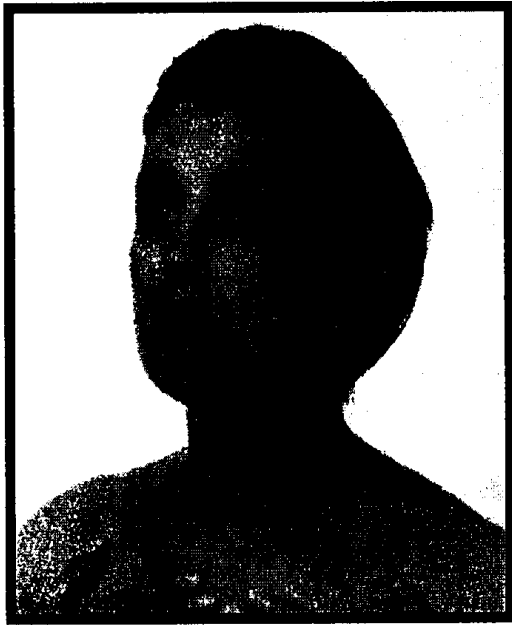
(8) CHIN - 8. Upper Inverted V



<사진 8> Upper Inverted V

- ① 이중 턱과 처진 살을 없애준다.
- ② 양손의 검지로 V자 모양을 만들어 턱뼈 바로 뒤쪽에 그 V자를 위치시킨다.(V자의 끝 부분이 턱 앞쪽을 가리키도록 한다)
- ③ 혀끝을 펴고 입천장 앞부분으로 천천히 밀어 넣고 눌러주는데, 무리하게 하진 말고 단단하게 눌러준다.
- ④ 그런 다음 천천히 풀어준다.
- ⑤ 눌러주고 · 천천히 풀어주고, 눌러주고 · 천천히 풀어준다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

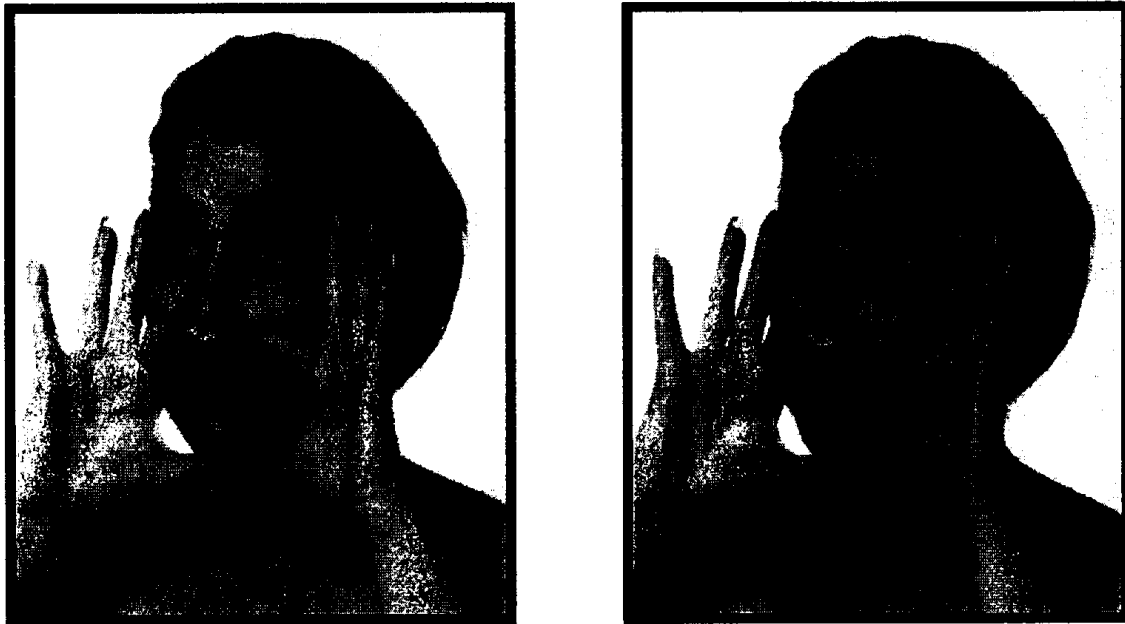
(9) CHIN 9. Chin Dimpler



<사진 9> Chin Dimpler

- ① 턱뼈를 단단하게 해주고 혈액순환, 안에서 밖으로 의 영양공급 및 정화(cleansing)를 증가시킨다.
- ② 쇄골 아래에 있는 가슴 윗부분에 양손을 가볍게 놓고, 머리를 뒤쪽으로 약간 기울인다.
- ③ 손을 그 위치에 그대로 놓은 상태에서 턱에 힘을 주고 입을 뺄쪽 내밀듯이 아랫입술을 위로 올렸다가 밖으로 내민다.
- ④ 입술을 오므리지 말고 턱 근육을 세게 죄어 압박하다, 천천히 풀어준다. (턱이 움푹해지고 하얗게 변해야 한다)
- ⑤ 단단히 조였다가 · 천천히 풀어주고, 단단히 조였다가 · 천천히 풀어준다.(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

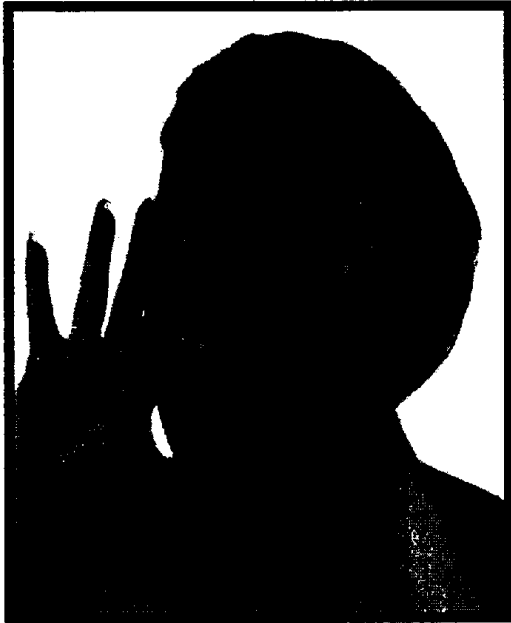
(10) CHIN 10. Pucker Out



<사진 10> Pucker Out

- ① 완전하고 단단한 입술을 다시 찾고 유지한다.
- ② 양쪽 엄지손가락을 구부려서 입 주위를 감싸고, 입술을 움츠리지 말고 오므려서 바깥쪽으로 쪽 내민다.
(근육이 실질적으로 입술을 바깥쪽으로 밀어내야 한다)
- ③ 오므려서 쪽 내밀고 · 천천히 풀어주고, 오므려서 쪽 내밀고 · 천천히 풀어준다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

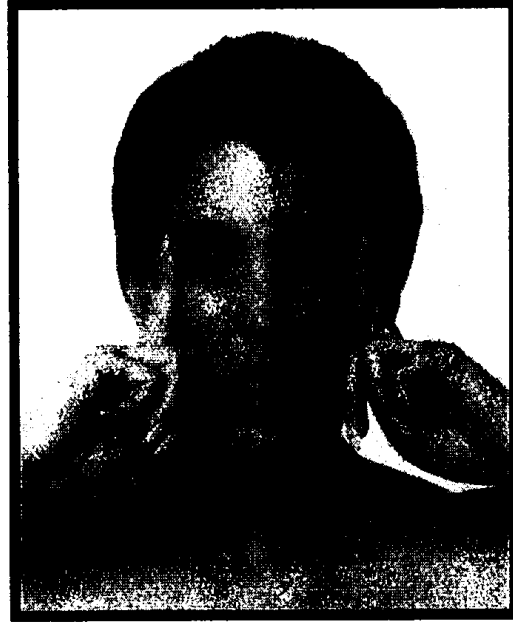
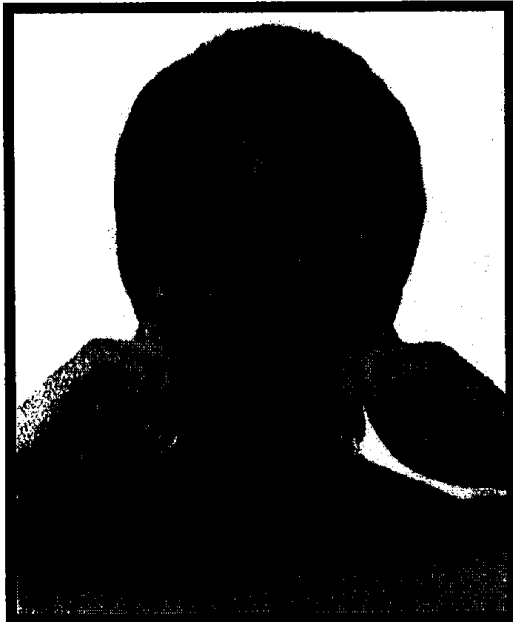
(11) LIPS 11. Lip Curl



<사진 11> Lip Curl

- ① 입술라인과 입 주위의 주름을 매끄럽게 한다.
 - ② 양쪽 엄지손가락을 구부려서 입 주위를 감싸고, 입을 약간 열고 치아 주위로 입술을 감싼다.
 - ③ 입술을 정 위치에 고정시켰다가 웃는 것처럼 천천히 귀 쪽으로 뺀어준다.
 - ④ 천천히 풀어주고 · 입술을 정 위치에 두고 · 작은 O자 모양을 단단히 만든다. 천천히 웃으면서 · 천천히 풀어주고, 천천히 웃으면서 · 천천히 풀어준다. 입술 부위의 따끔거리고 얼얼한 느낌에 주의한다.
- (빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

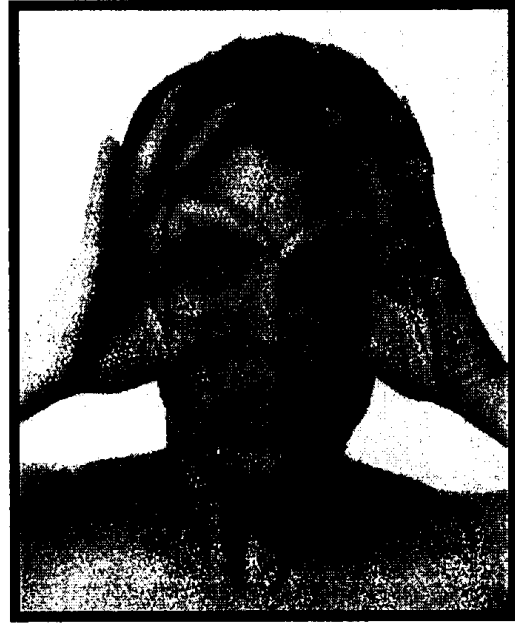
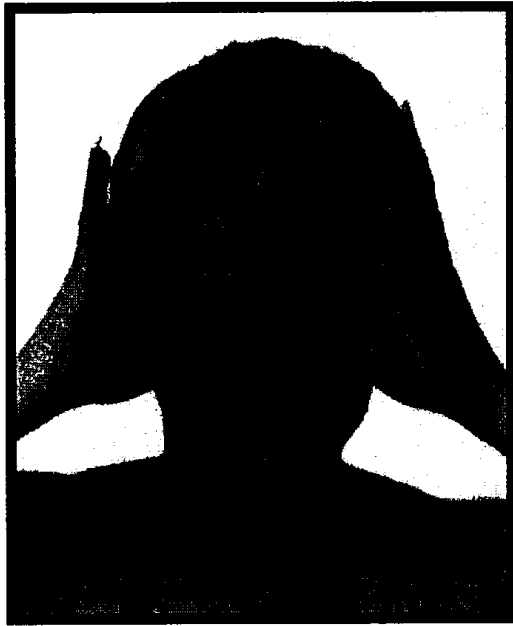
(12) EYES 12. Lower Eye Squeeze



<사진 12> Lower Eye Squeeze

- ① 눈 밑의 처짐이나 늘어짐을 줄인다.
- ② 양손 검지안쪽을 뼈가 튀어나온 눈 바깥쪽 부분에 단단히 고정시키고, 앞을 똑바로 바라본다.
- ③ 아래쪽 눈꺼풀을 위쪽 눈꺼풀 쪽으로 들어올린다. 눈을 반쯤 감음으로써 풀어 준다.
- ④ 절대로 눈을 완전히 감지 않고 반쯤만 감았다·천천히 풀어주는걸 반복한다.

(13) EYES 13. Upper Eye Stretch

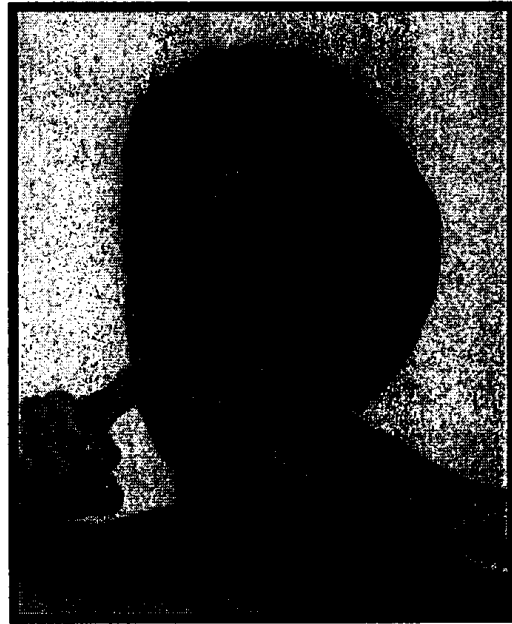


<사진 13> Upper Eye Stretch

- ① 위 눈꺼풀을 올려준다.
- ② 양손 엄지를 눈썹위로 단단하게 올려놓고 눈 바깥쪽으로 밀면서 내려주면서, 머리는 똑바로 세워 잡아주는 느낌으로 한다.
- ③ 눈만 움직인다. 위쪽을 보았다가 · 아래쪽을 보는데 천천히, 어지럽지 않게 한다. 눈을 감고 부드럽게 쥐어짜며 내린다 · 풀어준다.
- ④ 위쪽을 보고 · 천천히 아래쪽을 본다 · 눈을 감고 부드럽게 쥐어짜며 내린다 · 풀어준다.

(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

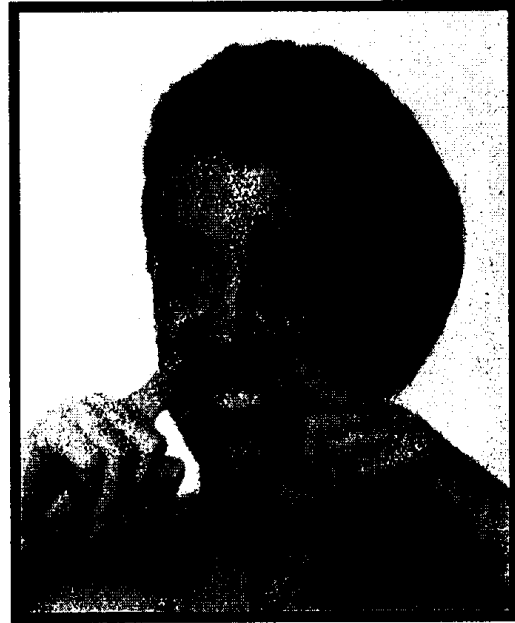
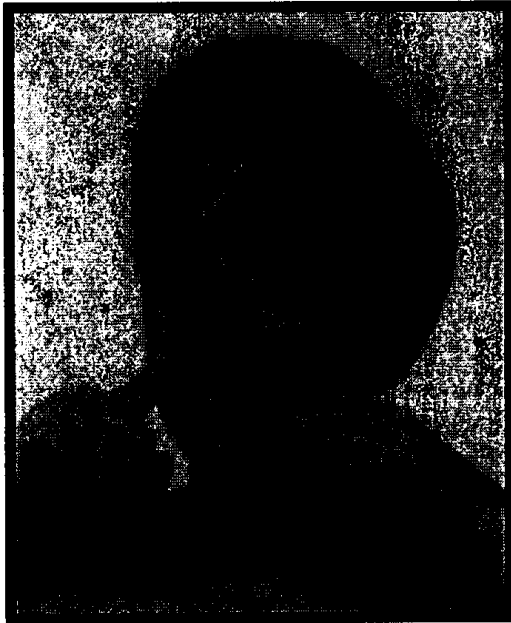
(14) CHEEKS 14. Square Off



<사진 14> Square Off

- ① 늘어진 볼의 근육을 단단히 한다.
- ② 양손 검지를 코끝의 양쪽측면에 위치시키고, 구석의 입을 지나 밑으로 천천히 윗입술 중간을 위로(코 쪽으로) 당겨준다.
(아랫입술은 움직이지 말아야 한다)
- ③ 천천히 위로 당기고 · 천천히 풀어준다는 반복한다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

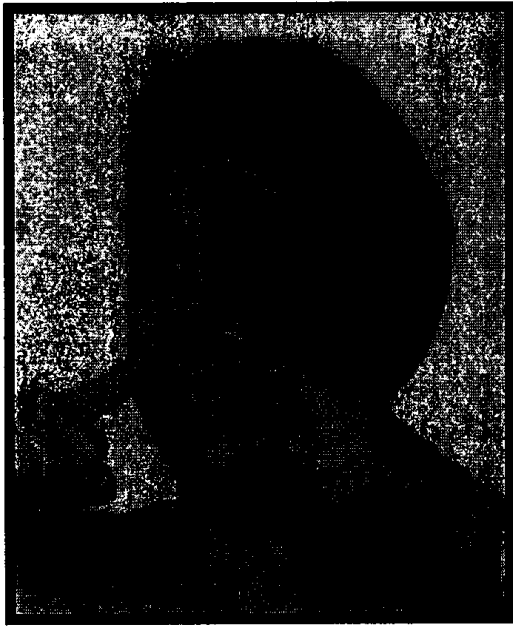
(15) CHEEKS 15. Square Off & Out



<사진 15> Square Off & Out

- ① 늘어진 볼 근육을 단단하게 해주고 코 주위의 주름을 펴준다.
- ② 양손 검지를 코끝의 양쪽측면에 고정시키고, 구석의 입을 지나 밑으로, 입술을 네모모양으로 만든다.
- ③ 윗입술을 천천히 바깥으로 당겨 (광대뼈 쪽으로) 내민다.
(아랫입술은 움직이지 말아야 합니다)
- ④ 네모모양으로 만든다. 천천히 바깥으로 당겨 내밀다 · 천천히 풀어 준다를 반복한다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

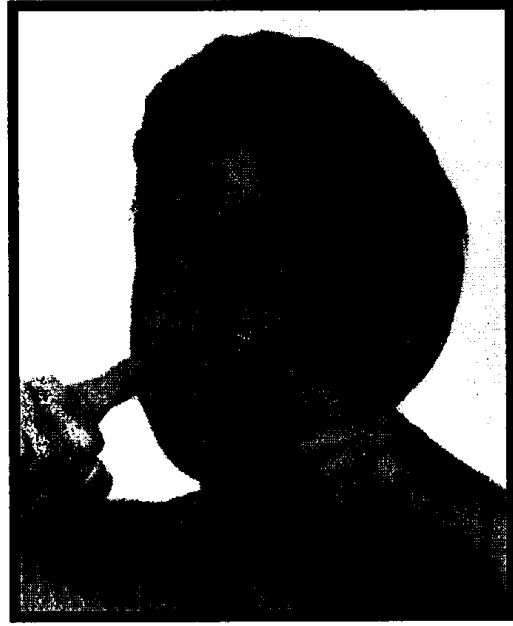
(16) CHEEKS 16. Sweetheart Smile



<사진 16> Sweetheart Smile

- ① 늘어진 볼 근육을 윤기가 있고 단단하게 한다.
 - ② 양손 검지를 코끝의 양쪽측면에 고정시킨다. 구석의 입을 지나 밑으로, 윗입술 양쪽 끝을 웃는 것처럼 위로 올린다.
 - ③ 바깥쪽으로 내민다 · 가능한 최대한 양쪽 귀쪽으로(아랫입술은 움직이지 말아야 합니다) 웃는 것처럼 위로 올린다.
 - ④ 바깥쪽으로 내민다 · 천천히 풀어준다. 웃는 것처럼 위로 올린다 · 바깥쪽으로 내민다 · 천천히 풀어준다.
- (빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

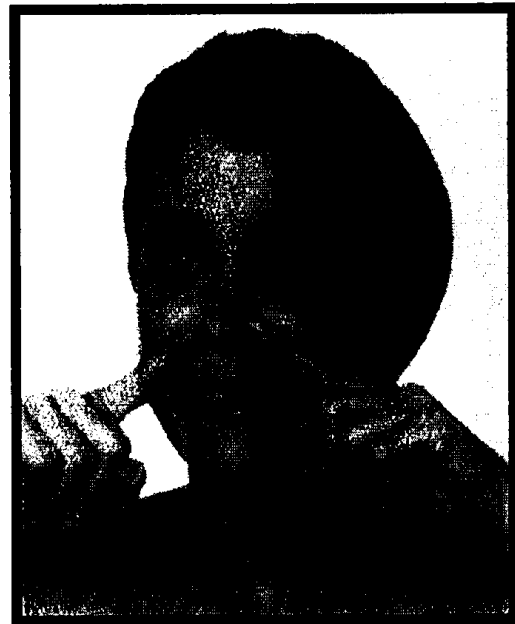
(17) CHEEKS 17. Lower Lip Corner



<사진 17> Lower Lip Corner

- ① 늘어진 볼 근육과 목살을 단단하게 한다.
- ② 양손 검지를 코끝의 양쪽측면에 고정시킨다. 구석의 입을 지나 밑으로, 아랫입술 양쪽 끝을 (양쪽 귀 쪽으로) 천천히 당겨 넣는다.
(근육이 입을 당겨야 한다)
- ③ 천천히 당겨 넣는다 · 천천히 풀어준다를 반복한다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

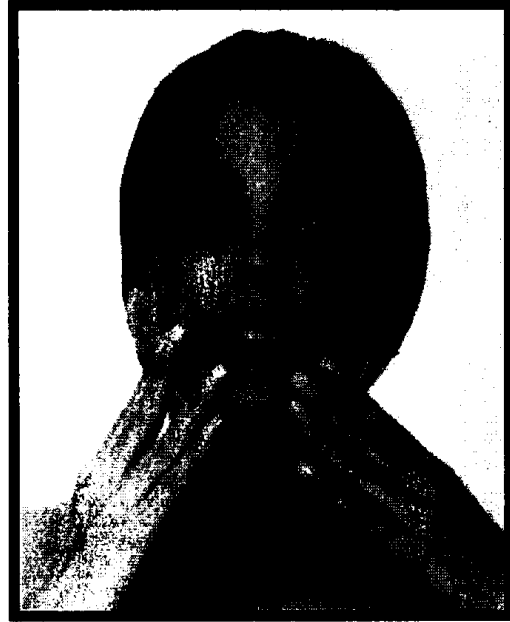
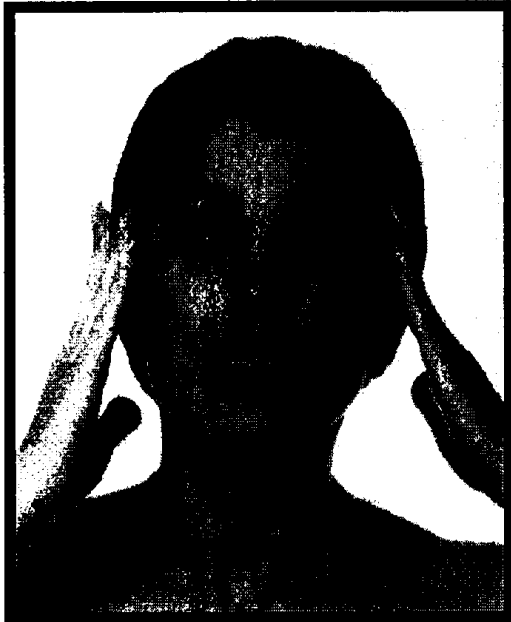
(18) CHEEKS 18. Madas Cheeks



<사진 18> Madas Cheeks

- ① 볼을 단단하고 높게 유지시킨다.
- ② 양손 검지를 코끝의 양쪽측면에 고정시킨다. 구석의 입을 지나 밑으로, 위아래 입술 양쪽 끝을 (양쪽 귀 쪽으로) 천천히 똑바로 당겨넣는다.
(입술 양쪽 끝으로 Mona Lisa muscle 운동을 하면서 양쪽 볼을 뒤로 당긴다)
- ③ 천천히 당기고 · 천천히 풀어주고를 반복한다.
(빠르게 10회 반복한 다음, 천천히 컨트롤하면서 5회 반복)

(19) COOLDOWN - 19. Finger Flutter



<사진 19> Finger Flutter

- ① 운동 후 얼굴, 턱 그리고 목의 근육을 편안하게 해준다.
- ② 헤어라인의 중간부분에서 시작한다. 이마에서 관자놀이까지 헤어라인을 따라 손가락 끝으로 가볍게 두드리면서, 계속해서 턱뼈를 따라 턱 중심부분까지 가볍게 두드려준다.
- ③ 동일한 방법으로, 거꾸로 턱뼈를 따라 관자놀이까지 한다.
- ④ 그 다음, 다시 헤어라인의 중간부분까지 가볍게 두드린다.
- ⑤ 동일한 방법으로, 안와(눈구멍)전체와 그 주위에서 시작해서 · 아래쪽으로 광대뼈 · 그리고 입 부분까지 가볍게 두드린다.
- ⑥ 거꾸로 입 부분부터 시작해서 · 위쪽으로 광대뼈 · 그리고 안와까지 가볍게 두드리는데 항상 위쪽과 바깥쪽으로 움직여 준다.
머리를 약간 뒤로 기울여 주면서 동일한 방법으로, 목을 위쪽과 아래쪽 양방향으로 가볍게 두드려 준다.(1분 동안 두드린다)

3) 안면운동프로그램의 효과

- ◆ 안면근육을 재건하고 그 근육을 완전하고 단단하게 유지시켜 준다.
- ◆ 피부내부로부터 바깥으로 혈액순환과 영양공급을 증가시켜 준다.
- ◆ 일주일에 3번 15-20분 정도만 시간이 소요된다.
- ◆ 언제, 어디서든 편하게 할 수 있다.
- ◆ 남자, 여자 모두에게 효과적이다.
- ◆ 배우고 이해하기 쉽다.
- ◆ 운동장비가 필요하지 않다.
- ◆ 자연적인 주름살제거수술의 역할을 한다.
- ◆ 매끈하고 가느다란 목을 만들어 준다.
- ◆ 피부의 탄력을 증가시키는데 도움을 준다.

4) 체험 사례의 효과

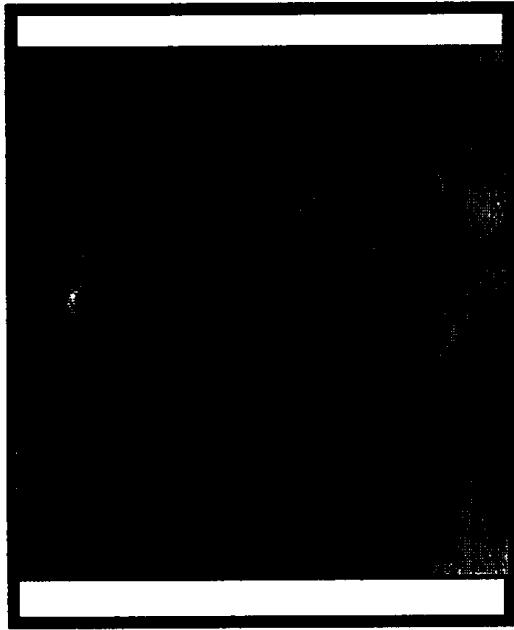
두 사진은 수정되지 않은 것이다. 또한, 주름살제거수술, 기타 다른 미용을 위한 성형수술을 전혀 하지 않은 사진이다.



<사진 20> Before & After - JUDY PENROSE West Chester, PA

“이미지를 떠 올렸을 때 위엄 있고 분명한 인상을 주기 때문에 사업적인 면에서는 유용한 얼굴이라고 할 수 있지만 그다지 좋은 인상을 주는 얼굴이 아니었다. 다른 사람에게 긴장감을 줄 수 있어 이미지 그대로 다가가기 힘들다라는 인상을 주기 쉬운 것도 사실이다. 팔자로 입이 다물어져서 웃을 때도 즐거워 보이지 않았고 눈과 눈썹, 그리고 입도 고집스러워 보이고 얼굴에도 힘이 들어 있어 표정이 자연스럽지 않았다. 페이스닝을 통해서 얼굴의 힘을 빼는데 노력하였다. 웃을 때는 입 꼬리를 올리고 치아가 조금 보일 정도로 웃는 익돌근, 견갑거근, 소근, 구륵근, 광경근 페이스닝을 꾸준히 6개월을 하여 멋있다는 찬사와 내 자신을 위해 뭔가 할 수 있다는 것을 알게 된 것이 좋았다.”⁴⁷⁾

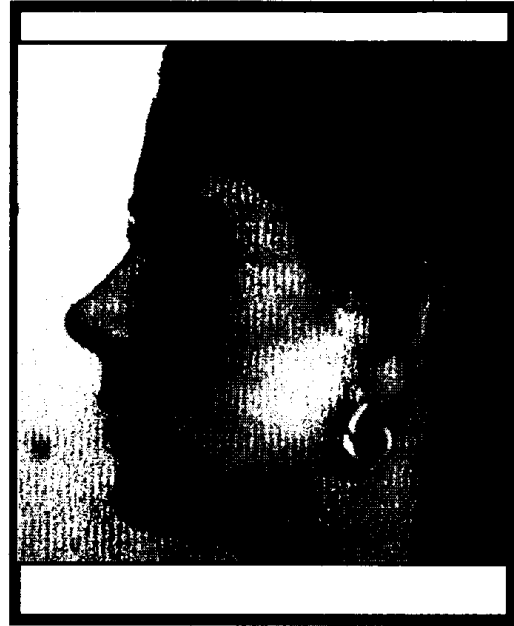
47) Susan Levin, FACE FIT TM, FACIAL EXERCISE PROGRAM, 1992, 3page.



<사진 21> Before & After – PAULINE Denver, CO

“어딘지 모르게 애수를 느끼게 하는 신비한 분위기도 있지만 인상이 어두워 보인다는 말을 자주 듣게 되었다. 얼굴 중심에 힘이 들어가면, 고개를 숙이게 되어 소극적인 인상을 주기도 하였다. 지난 1년간 비근근과 소근을 중심으로 페이스닝을 한 결과 얼굴이 밝아졌다는 얘기를 자주 듣게 되었고 피부에 탄력이 생겨 주름이 펴지는 결과도 얻을 수 있었다. 또한 눈썹 화장은 깨끗한 산 모양을 그리듯이 하고, 시선은 아래보다는 위로 향하도록 해 소극적인 인상에서 벗어날 수 있었다.”⁴⁸⁾

48) Susan Levin, FACE FIT TM, FACIAL EXERCISE PROGRAM, 1992, 4page.



<사진 22> Before & After - ELIZABETH BATER Devon, PA

“유연하고 여유있는 인상을 주는 얼굴이긴 하나 전체적으로 긴장감이 없고, 특히 부드러운 음식을 좋아하고 턱을 괴는 습관이 있어 얼굴 표정이 멍해 보였다. 6개월 전 성형 수술을 고려했으나 페이스닝을 알게 되면서 음식을 잘 씹는 습관을 들이고 턱 근육을 단련시켜 턱이 느슨해 보이지 않게 구륵근과 교근의 페이스닝에 집중하였다. 더불어 상순비익거근과 상안점거근, 안륵근의 운동으로 눈 근육을 극적으로 타이트하게 만들었고 또한 입술 모양도 보기 좋게 만들었다.”⁴⁹⁾

49) Susan Levin, FACE FIT TM, FACIAL EXERCISE PROGRAM, 1992, 5page.

5. 얼굴 표정과 페이스닝의 상관성

얼굴이란 표정의 축적으로 만들어지는 것이며 페이스닝의 효과로 미용 면에서 피부 처짐이나 주름 발생을 지연시켜주는 등의 피부 개선을 기대할 수 있다. '미'에 대한 감성이 중요하긴 하나 느낌에만 치우치다 보면 보여지는 이미지에만 충실하게 된다. 이제는 높은 미의식을 가지고 보다 근본적이고 긍정적인 효과를 볼 수 있는 표정으로 인간 관계를 형성하는데 얼굴의 형태가 아닌 좋은 얼굴, 좋은 표정을 만드는 것이다.

근육을 단련함으로써 혈액순환을 원활하게 하고 자율신경의 균형을 잡아줌으로써 스스로 '아름다운 얼굴표정'을 만들어 간다.

어떠한 표정 버릇에 어떤 근육의 운동이 효과적이며 그 근육을 단련시켜 어떠한 관상학적인 메이크업으로 마무리했을 때 보여지는 이미지가 더 효과적인지 요약을 내리고자 한다.

1) 눈의 페이스닝

안륜근은 위 눈꺼풀, 아래 눈꺼풀, 눈두덩이, 누뇌부(淚腦部)를 포함해 눈 주변을 타원형으로 둘러싸고 있는 근육이다. 안륜근에서 일어나는 표정습관은 눈 주변의 피부가 느슨해지면 눈 꼬리에 긴장감이 없어져 멍한 이미지를 갖고 있거나, 말할 때 눈썹을 위아래로 움직여 시선을 피하는 표정이다.

안륜근의 탄력이 없어지게 되면 순식간에 주름이 늘어나는 곳이다. 얼굴 중에서 피부가 가장 얇은 만큼, 페이스닝과 스킨 케어를 반드시 해주어야 하는 부분이며 나이가 들에 따라 주름이 생기는 것을 피할 수는 없는 곳이지만, 페이스닝을 꾸준히 하면 수년 후에는 분명히 페이스닝

을 하지 않은 사람과 차이를 보이게 될 것이다. 주름은 근육의 흐름에 대해 수직 방향으로 생기는 성질이 있기 때문에 눈 주변 부분은 타원형으로 자리하는 근육에 대해 방사선으로 주름이 생긴다.

안륵근 운동을 하게 되면 눈매에 탄력을 유지시켜 분명하고 부드러운 인상을 주게 된다.

이에 맞는 이미지 메이크업은 눈 메이크업의 하나인 아이섀도우를 양복이나 옷감에 맞추어 블루계, 그린계 등을 선택하고 윗꺼풀과 쌍꺼풀에 칠하는데 눈 머리부분은 거의 칠하지 않고 눈 꼬리 는 하이라이트로 새하얀 섀도우나 핑크색으로 마무리하는 것이 눈을 돋보이게 한다. 아래 눈꺼풀의 섀도는 낮에는 거의 칠하지 않고 밤에만 연하게 칠하는 것이 좋다.

상안검거근은 윗눈꺼풀 안, 안구 뒤편에서 속눈썹 가장자리를 향해 뻗어있는 근육이다. 상안검거근의 표정습관은 눈꺼풀이 느슨해져 눈이 처져 보이고, 자주 시선을 내리는 표정습관을 들 수 있다.

상안검거근의 페이스닝의 경우 눈을 크게 뜨는 역할을 하는 것으로 상안검거근을 단련함으로써, 윗 눈꺼풀의 처짐을 예방하고 탄력을 유지하도록 한다. 이는 또렷하고 긴장된 눈매는 강한 의지를 풍기고, 그 사람의 매력을 한층 돋보이게 하므로 윗 눈꺼풀 근육은 눈매의 표정을 만드는데 큰 역할을 수행할 수 있다.

상안검거근 이미지 메이크업의 경우 쌍꺼풀이 없는 사람은 이성(異性)을 좋게 하기 위하여 위 속눈썹 위를 따라 아이라인을 그린다. 주름이 눈 머리에 쳐 있는 사람은 '첨의 눈' 이라 하므로 눈 머리에서 위 꺼풀 가장 자리에 어울리도록 세심하게 그린다. 아래 눈꺼풀은 중간정도에서 눈 꼬리 쪽에 걸쳐 속눈썹에 따라 연하게 처리하여 눈이 뚜렷하고 커 보이며, 눈이 빛이 나고 생기 있는 눈이 될 수 있다.

추미근은 코의 상부 뿌리 근처에서 시작해 각각의 두 갈래가 위로 뻗어있는 근육이다. 얼굴 주름 중에서도 특히 나쁜 인상과 연결되는 것이 미간의 주름이다. 추미근에서 일어나는 표정습관은 눈썹을 모으거나 미간에 힘이 들어가 세로 주름이 있는 표정습관이 있는 얼굴을 들 수 있다.

이는 부정적인 감정의 상징이기도 하고, 인상을 어둡게 보이게도 한다. 미간의 근육을 단련함으로써 탄력을 유지하면 세로 주름을 예방할 수 있을 뿐만 아니라 표정이 밝아져 호감도를 훨씬 더 높일 수 있다.

눈썹과 눈썹사이를 미간이라 부르는 곳이며 관상학에서는 인당(印堂), 또는 명궁(命宮)이라고 한다. 인당은 두툼하고 넓으면 넓을수록 길상이다.

추미근 이미지 메이크업의 경우 살이 없어 빈약해 보이거나, 미간의 간격이 좁은 사람은 베이스 파운데이션보다 1~2 단계 밝은 파운데이션으로 하이라이트를 확실하게 해 주어 미간이 넓어보이는 효과와 밝은 얼굴의 야무진 인상을 줄 수 있다.

2) 볼의 페이스닝

대협골근은 눈 꼬리 옆, 광대뼈 바깥 부분부터 시작해 입술 양끝으로 뻗은 큰 근육이다. 대협골근의 표정습관은 잘 웃지 않는 얼굴이거나, 입 언저리를 찡그리고 표정 변화가 적은 얼굴이다.

대협골근은 다이나믹하게 웃을 때 기능하는 근육으로 얼굴 가운데 크고 좋은 표정 만들기에는 빠뜨릴 수 없는 근육으로 뺨의 경직이나 근육의 쇠퇴에 따른 부자연스러운 주름을 방지하고 신진대사를 활발하게 한다. 박장대소를 하면 산소를 보충할 수 있고 호르몬 분비를 위한 면역력이 올라가게 된다. 세포도 활성화되어 혈액이나 림프의 흐름이 좋아지고 신진대사가 활발해져 피부의 상태도 좋아지기 때문에 기미를 해

소하고 투명한 피부로 만들어 주는 효과도 기대할 수 있다.

대협골근의 이미지 메이크업에서는 양 볼은 여성의 경우 너무 높이 뛰어나와 보이는 것은 좋지 않다. 그러므로 관골이 높은 여성은 얇은 색깔의 연지를 관 골에 맞추어서 둥글게 칠하고 반대로 관 골이 낮은 여성은 살붙음 풍부하게 보이도록 밝은 계열의 펄 치크새도우를 칠하도록 한다. 볼연지는 어쨌든 뼈가 튀어나오게 보이는 것이 제일 나쁘므로 부드럽게 보이도록 하는 화장법에 포인트를 두어 예리함이 있는 상쾌한 웃는 얼굴이 되게 한다.

소협결근 눈꼬리 조금 아래부터 윗입술 피부 쪽으로 비스듬히 자리하고 있는 가느다란 근육이다. 소협결근의 표정습관은 뺨이 늘어져 얼굴중심부 쪽으로 피부가 쳐져 무표정한 얼굴이나, 그 처짐이 콧방울 옆에서 입 양 끝으로 생기는 법령을 깊게 가진 얼굴이나, 한쪽 입 끝을 올리거나 내리는 버릇이 있는 얼굴을 들 수 있다.

소협결근은 윗입술을 끌어올리는 역할을 하며 부드럽게 움직이지 않으면 균형 있게 웃는 표정을 지을 수 없다. 그러므로 이 근육을 단련하면 입 모양까지 변한다. 뺨의 처짐을 예방하는데 좋으며 특히 웃을 때 입 언저리의 비뚤어짐이 신경 쓰이는 사람에게 효과적이며 뺨의 경직을 없애고 자연스럽게 웃는 얼굴이 될 수 있다.

소근은 ‘보조개근’ 이라고 불리는, 양쪽 하관에 이르는 부분부터 입 양 끝을 향해 뻗어있는 폭이 넓은 근육이다.

소근의 표정습관은 웃는 것이 서툴거나 입 언저리가 비뚤어지는 얼굴, 입이 멍하게 벌어지는 얼굴, 첫인상이 나쁘다는 말을 듣는 얼굴, 피부의 탄력이 없어 보이는 얼굴, 입 끝을 옆으로 당기거나 입 끝에 힘이 들어가

는 표정습관이 있는 얼굴이다.

소근의 페이스닝은 입을 옆으로 늘리는 작용이 있는데, 이 운동을 함으로써 부드럽게 웃는 얼굴을 만들 수 있다. 소근에 힘이 없으면 입 양 옆에 처짐이 생기고 웃는 얼굴도 엉망이 된다. 변화 있는 풍부한 표정을 만들어 매력적인 웃는 얼굴 위해서는 소근 페이스닝을 빼놓지 말아야 한다.

상순거근은 소협골근과 마찬가지로 뺨에 뭉뺨과 같은 역할을 수행하는 근육이다. 상순거근의 표정습관은 잇몸을 드러내고 웃는 얼굴이다.

웃으면 잇몸이 보이는 ‘호스 스마일’은 웃는 얼굴치고 그다지 아름답다고 말할 수 없는 타입이다. 상순거근 운동으로 윗입술과 뺨 라인을 동시에 조이는 운동을 함으로써 뺨을 조이고, 윗입술의 처짐을 방지할 수 있다. 뺨을 수축시킴으로써 윗입술 쪽으로 생기는 기울어짐 현상도 예방하고 볼륨감 있는 입술을 지킬 수 있다. 무엇보다 기품 있고 우아한 웃음을 지을 수 있는 품격 있는 입 모양이 될 수 있다.

이에 맞는 이미지 메이크업으로 입은 가정을 나타내며 입의 윤곽이 예쁜 사람, 특히 윗입술의 선이 예쁜 사람이 경제적으로도 정신적으로도 행복한 가정을 만들 수 있다. 그런 까닭에 실수로라도 입술 선이 흐트러지게 립스틱을 바르지 않도록 주의한다.

3) 입술의 페이스닝

구륵근은 입 주변을 타원형으로 둘러싸고 있는 근육이다. 구륵근의 표정습관은 흥분을 잘해서 남 앞에서 좋은 표정을 짓지 못하거나, 자신감이 없어 보인다는 말을 듣는 얼굴, 코 주변에 기름이 끼기 쉬운 얼굴, 입 주변 주름이 거슬리는 얼굴, 칙칙한 입술 색을 가진 얼굴, 입을 내밀거나

입술을 깨무는 표정습관이 있는 얼굴이다.

입은 눈과 나란히 풍부한 감정을 표현하는 부분이기 때문에 특히 주의해서 단련할 필요가 있다. 입 주변 근육은 뺨이나 턱 근육과 연동해서 복잡하게 움직이기 때문에 균형을 잃기 쉬운 부분이기도 하다. 근력이 약해지면 인상이 많이 변할 수 있는 근육이 구륵근이다.

이에 맞는 이미지 메이크업은 입에서 강함이 가장 잘 나타나는 부분이 입술의 양끝이므로 이 부분이 야무지게 입이 양 볼에 파고 든 것처럼 보이는 봉우리 모양의 입으로 보이기 위해서는 구각의 립 라인을 더욱 선명하고 깔끔하게 그려 입 주변의 균형을 유지하고 좋은 인상을 줄 수 있다.

교근은 음식을 씹을 때 움직이는 근육이다. 교근의 표정습관은 얼굴 옆 라인이 처져 보이고, 예리함이 결여된 얼굴, 입을 멍하게 벌리거나 음식을 한 쪽으로만 씹는 표정습관이 있는 얼굴이다.

교근은 음식을 씹는 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 턱 라인을 결정하는 여러 의미에서 중요한 근육이다. 표정 면에서 봐도 교근은 샤프한 인상을 만들기 위해 반드시 단련해 두어야 할 부분이며, 조인 입 모양은 강인한 의지를 표현하고 상대방에게 신뢰감을 줄 수 있다.

4) 턱의 페이스닝

익돌근은 뺨의 골격 아래 부근에 새가 두 날개를 편 듯한 형태로 자리 잡고 있는 근육이다. 익돌근의 표정습관은 이를 악물거나 연필이나 손톱을 깨무는 표정습관이 있는 얼굴이다.

익돌근은 보통 활발하게 사용하지 않는 근육 중 하나로 이 근육이 약해지면 턱이 느슨해지고 얼굴의 균형이 무너지게 된다. 아래턱을 당기

고 옆으로 움직이게 하는 근육을 단련해서 턱에 힘을 기르고, 얼굴 아래부분의 일그러짐을 조정하면 균형 있는 얼굴을 가질 수 있으며 턱이 튼튼하면 가슴과 심장도 튼튼해진다고 한다.

이에 맞는 이미지 메이크업으로 턱은 여성의 애정 운을 좌우하는 중요한 곳이기도 하고 오동통하고 둥글면 말년 운이 좋다고 하므로 풍요롭게 보이도록 하는 화장법으로 베이스 파운데이션 보다 1~2 단계 밝은 파운데이션으로 밝게 해 준다.

광경근은 아래턱 뒷부분부터 목 전면을 넓게 뒤덮고 있는 얇은 근육이다. 광경근의 표정습관은 자세가 바르지 못한 사람이나, 밑에만 보는 표정습관이 있는 얼굴이다.

목은 체중의 10%를 차지하는 머리의 무게를 지탱하는 부분이기 때문에 방치해두면 금방 주름이 생기거나 피부가 처지게 되고 자세가 나쁜 사람은 노화도 쉽게 된다고 한다. 게다가 목선이 아름답지 않으면 인상도 흐릿해 보이므로, 고개를 오랜 시간 숙이고 있는 자세가 습관인 사람은 페이스닝을 통해 목선을 아름답게 할 수 있다.

견갑거근은 목 양옆에 있고 무거운 머리를 지탱하거나 스스로 움직이는 근육 근의 하나이다. 견갑거근의 표정습관은 머리를 갸웃거리는 표정습관이 있는 얼굴이다.

‘어깨가 뭉쳤어’ 라고 느꼈을 때는 견갑거근도 피로에 지쳤다고 보편된다. 목 근육에서부터 어깨에 걸친 근육이 굳어 있으면, 점차 만성되어 늘 두통을 달고 다니게 될 우려가 있고, 얼굴이 무거운 느낌이 들어 표정까지 경직되는 원인이 되기도 한다.

IV. 결 론

현대산업사회의 메이크업은 하나의 이미지를 형성화하는 것이 두드러진 특징이다. 아울러 심리적 효과는 당사자 자신의 자신감과 만족도의 상승을 시킬 수 있다고 밝히고 있다. 이것은 일종의 정화기능이라고 말할 수 있고 대인 적인 행동의 중요한 동기로서 호의적인 인상형성과 함께 자신의 아름다움을 표현하는 한 방법으로서의 화장이 부각된다 하겠다.

사람의 얼굴이 가지고 있는 인상은 인간 개개인의 운명에 관여된다. 한국을 포함한 동양 문화권에서는 인물이 가지고 있는 인상에 깊은 관심을 가져왔다. 특히, 오랜 시간동안 한국인은 전래적으로 인상학이라는 담론을 가지고 있다. 서양에서는 아리스토텔레스가 얼굴과 성격의 상관성을 밝힌 바 있고, 동양의 경우는 약 2천년 전 중국 동주(東周)시대에 숙복(叔服)이 이에 대한 연구를 했다는 문헌이 전해지고 있다. 인상학은 수많은 사람들의 삶의 패턴을 통해 통계적으로 정리되었고 관찰대상에 대한 느낌을 체계적으로 정리 분석한 결과물이라는 사실이다. 일차적으로 사람의 인상에서 가장 중요한 단서가 되고 있는 표정과 얼굴 그대로를 살릴 수 있는 자연스러운 메이크업이 부합되었을 때 얻어질 수 있는 자신의 이미지의 상승효과를 볼 수 있다. 이에 본 연구는 가속화되는 경쟁과 정보혁명 시대를 사는 여성들에게 이미지 메이킹을 위한 토털 코디네이션으로서의 효과적인 메이크업의 활용 방법인 관상메이크업을 제시하였다.

자신의 이미지를 나타낼 수 없는 굳어져 있는 얼굴이나 무표정한 얼굴의 특징은 표정을 나타내는 근육의 쓰임이 잘못됐거나, 보톡스와 같은 성형의 부작용으로 인한 인형 같은 무표정한 얼굴, 근육의 쇠퇴로 인한 주름과 처짐, 잘못된 습관에서 오는 결과이므로 페이스닝(Facening)으로

얼굴 근육에 탄력을 주는 방법을 외국 문헌을 통해 제시하였다.

본 연구는 진정한 의미의 효과적인 이미지 메이크업에 대해 연구를 하면서 결국 얼굴 표정에서 오는 이미지가 그 어떤 형태적인 얼굴의 이미지보다 더 강하다고 생각하여 안면분석을 형태적인 이미지분류가 아닌 얼굴 표정을 이루는 주요 5개 근육을 분류 페이스닝의 방법으로 그 효과에 대하여 분석하였다.

얼굴 표정의 습관과 얼굴의 어떤 근육의 운동에 효과적이며 그 근육을 단련시켜 어떠한 관상학적인 메이크업으로 마무리했을 때 보여지는 이미지가 효과적인지에 관하여 분석하였다.

첫째, 눈 꼬리에 긴장감이 없어 멍해 보이거나, 말할 때 눈썹을 움직이거나, 시선을 피하는 표정습관이 있는 사람의 관상학적 메이크업의 결과는 안륜근 페이스닝으로 단련시켜 아이새도우를 밝은 블루계, 그린계, 핑크계 자연스럽게 바르고 낮보다는 밤에 바르는 것이 좋게 나타났다. 이는 눈매에 탄력을 유지시켜 분명하고 부드러운 인상을 주게 되어 효과적인 이미지를 줄 수 있다.

둘째, 눈꺼풀이 느슨해져 눈이 처져 보이는 표정습관이 있는 사람은 상안검거근 페이스닝으로 단련시켜 아이라인을 눈 머리에서 위꺼풀 가장자리에 어울리도록 세심하게 그리는 것이 효과적이다. 눈이 뚜렷하고 커 보이며, 눈이 빛이 나고 생기 있는 눈으로 효과적인 이미지를 줄 수 있다.

셋째, 눈썹을 모으거나 미간에 세로 주름이 있는 표정습관이 있는 사람은 추미근 페이스닝으로 단련시켜 미간을 1~2 단계 밝은 파운데이션으로 하이라이트를 주어 인당이 두툼하고 넓어 보이게 하면 밝은 얼굴로 야무진 인상의 이미지를 줄 수 있다.

넷째, 입을 내밀거나 입술을 깨무는 표정습관이 있는 사람은 구륜근

페이스닝으로 단련하여 입 구각을 립 라인으로 섬세하게 그려 봉우리 모양의 입매로 입 주변의 균형을 유지하여 좋은 인상의 이미지를 줄 수 있다.

다섯째, 이를 악물거나 연필이나 손톱을 깨무는 표정 습관이 있는 사람은 익돌근 페이스닝으로 단련시켜 얼굴의 균형이 무너지지 않게 한다. 또한 턱이 풍요롭게 보이도록 하기 위하여 베이스 파운데이션 보다 1~2 단계 밝은 파운데이션으로 밝게 해주게 되면 얼굴의 비뚤어짐을 균형 있게 조정할 수 있다.

얼굴은 감정이나 의사를 표현하는 중요한 전달 수단이다. 얼굴은 자신을 위해서만이 아닌 사회인이 되었을 때 얼굴이 사회를 구성하는 요소의 일부라는 것을 자각해야만 한다. 얼굴은 자신의 인상을 좌우하는 중요한 부분이기 때문이다.

아름다운 얼굴이란 표정에 의해 좌우된다.

아름다운 표정이란 얼굴의 좌우 움직임이 균형 잡혀 있는 얼굴로 좋은 인상을 풍기는 이미지라 할 수 있다.

이미지를 부각시킬 수 있는 방법 중 페이스닝은 감성에 의해 보여지는 '미'가 아닌 한 단계 높은 미의식을 가지고, 보다 근본적이고 긍정적인 효과로 자신의 이미지를 상승시킬 수 있다.

표정으로부터 얻어지는 이미지는 더 이상의 획일적인 여성미가 아닌 21세기에 만족스러운 삶을 영위하는데 더욱 효과적인 의사표현의 한 수단으로 자리 매김 하는데 그 목적을 두고 있다. 본 연구는 미래 지향적인 미용산업에 대처하고 일반적인 관심 뿐 아니라 실용학문으로서의 학문적 영역을 넓히는데 의의가 있다.

참 고 문 헌

- 권경애, “눈 메이크업이 안면상에 미치는 영향에 관한 연구”, 한성대 예술대학원, 석사논문, 2000
- 강경화, Fine Performing & Visual Arts에서 필요로 하는 성격분장에 관한 연구, 한국미용협회, 4(1), 39~63, 1998
- 김인자 역(Alder R.B), 인간관계와 자기표현, 중앙적성출판부, 1996
- 김희숙, 20세기 화장의 변천에 관한 연구 -대중스타를 중심으로-, 한국미용학회지, 2(1), 27~52, 1996
- 노선옥, 조형요소별로 분석한 해체주의 메이크업에 관한 연구 -1997~1999년도 패션쇼를 중심으로-, 한국미용학회지, 5(1), 209~229, 1999
- 박정훈, 코디네이션의 演出에 관한 研究 - 개성연출을 위한 토털 패션으로서의 메이크업을 중심으로 -, 홍익대학교 산업미술대학원, 석사논문, 1990
- 李旻河, 눈썹형태에 따른 얼굴 이미지에 관한 연구, 국민대 교육대학원, 석사논문, 1999
- 이선주, 메이크업에 있어서 색채의 효과와 표현기법에 관한 연구, 한성대 예술대학원, 석사논문, 1999
- 이화순, 한국여성의 MAKE-UP 조형성에 관한 연구 - 얼굴형에 적합한 화장색조와 선을 중심으로-, 홍익대학교 산업미술대학원, 석사논문, 1992
- 임희진, 토털 코디네이션을 위한 메이크업에 관한 연구, 국민대학교 디자인 대학원, 석사논문, 2000

오근재, 영상기호로서의 눈의 표정에 관한 연구 : 인상학적 담론에 근거한 얼굴형과 구조를 중심으로, 디자인학 연구, 1999
 조기여, 자기효능감, 퍼스널 스페이스, 의복근접도, 화장근접도와의 관계, 대구효성카톨릭대학교 대학원 박사논문, 1997
 장미화·노효경, 분장과 인상학에 관한 상호 연관성 연구, 한국미용학회지, 6(1), 99~112, 2000

국립민속박물관 편, 한국인의 얼굴, 도서출판사, 신유, 1994
 김문기, 얼굴로 보는 평생 운명학, 가교, 1994
 김성현, 한국인의 얼굴·한국인의 운명, 동학사, 1992
 N.하르트만, 미 학, - 전원배- , 을유문화사, 1995
 申 一, 觀相學全書, 동양서적, 1977
 신기원, 초보자를 위한 관상학, 대원사, 1991
 송요섭, 현대소비자 행동론, 법문사, 1986
 이누도후미코, 호감가는 얼굴의 비밀, -김문형- , 주변인의 길, 2002
 이정환, 아하! 내 얼굴에 이런 비밀이?, 창작시대, 2002
 이정환, 얼굴보고 사람을 아는 법, 도서출판 상아, 1995
 이한기외 5人, 해부생리학, 고문사, 1993
 이화연외 3人, 의복 : 제2의 피부, 까치, 1987
 윤명중, 얼굴의 미학, 동학사, 1989
 왕석구, 왕석구의 톡톡튀는 메이크업, 진리탐구, 1999
 조용진, 「얼굴, 한국인의 낮」, (주) 사계절출판사, 2000
 정현우, 알기쉽게 볼 수 있는 인상학, 자유시대사, 1994
 Gyorgy Keps. 시각언어 -유한대-, 대광서림, 1983

〈외국문헌〉

Buddy Westmore, 「The Westmore Beauty Book」, USA.

Cash, The Psychology of Cosmetics : A research bibliography, *Perceptual and Motor Skills*, **66**, 455~460, 1988.

Cash, Winstead, B. & Janda, L., The great american shape-up : Body-image survey report, *Psychology Today*, **20**(4), 30~37, 1986.

Cash, & Cash, D. W., Women's use of cosmetics : Psychosocial correlates and consequences, *International Journal of Cosmetic Science*, **4**, 1~14, 1982.

DeLong, M. R., Analysis of costume visual form, *Journal of Home Economics*, **60**(10), 784~788, 1968.

Susan Levin, FACE - FIT™, FACIAL EXERCISE PROGRAM, 1992

Gordon Allport, *Personality - A Psychological Interpretation*, New York : Henry Holt & Company, p500, 1937.

Graham, J. & Jouhar, A., The importance of cosmetics in the psychology of appearance, *International of Dermatology*, **22**, 153~156, 1983.

Horn, M. J. & Gurel, L. M., *The Second Skin*, 3rd ed., Boston : Houghton Mifflin Company, 1981.

McKeechie, W., Lipstick as a determiner of first

- impressions of personality : An experiment for the general psychology course, *Journal of Social Psychology*, **36**, 241~244, 1952.
- Miller, L. & Cox, C., For appearances' sake : Public self - consciousness and makeup use, *Personality and Social Psychology Bulletin*, **8**, 748~751, 1982.
- Sears, D. O., Freedman, J. L. & Peplau, L. A., *Social Psychology*, 5th ed., New Jersey : Prentice - Hall, 1985.
- S. E. Asch, "Forming Impressions of Personality", *Journal of Abnormal and Abnormal and Social Psychology*, **41**, p258, 1946.
- Theberge, L. & Kernaieguen, A., Importance of cosmetics related to aspects of the self, *Perceptual and Motor Skills*, **48**, 827~830, 1979.
- 宇山侑男, 鈴木ゆかり, 互恵子, メーキャップの心理的有用性, 日本化粧品科学會誌, **14**, 163~168, 1990.
- 春木 豊, 化粧が意識性に及ぼす効果의 研究, コスメトロゾー研究報告, **1**, 27~39, 1983.
- 大坊郁夫, 魅力の心理學 - 化粧, 美のコミュニケーション(2), 化粧文化, **28**, 114~128, 1993
- 大坊郁夫, 神山, 被服と化粧の社會心理學, 北大路書房, 1996

A Study on Effective Make-up by Means of Facial Analytics

Kim, So Hee

Major in Make-up Art

Dept. of Fashion Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

Face is a major means to communicate one's feelings or thoughts. It should be considered a component of society rather than for one's own sake, when one enters into the society. For face is an important body part which dominates one's looks.

Makeup shapes an image as a prominent characteristics in the modern industrialized society, taking a mental effect to heighten one's own self- confidence and satisfaction, which serves as a kind of clarification. Moreover, it is highlighted to form a favorable looks as an important motive of interpersonal behaviors and a way to express beauty.

Man cannot exist without making acquaintances with others in the complex and popularized modern society where strangers exchange with one another. Therefore, the face regarded more important as the most peculiar part among individuals performs greater role in shaping one's looks. As a result, now makeup and hair style directly related to the face have another important meaning among various elements

which consist of total coordination. excel

This study aims to present a physiognomic image makeup, an effective way to utilize total coordination for image making of the women who are living in the age of accelerated competition and information revolution, together with synergy effect of image which can be obtained from a natural makeup to give life to the face itself, and facening, a way to create 'a beautiful facial expression' by training facial muscle to make smooth of the circulation of blood and balancing the autonomic nerves.

Considering that face is shaped by accumulated expressions, facening may help skin to be improved for beauty by delaying it from drooped or lined. Though sensitivity of 'beauty' is important, the more predisposed to feelings, the more devoted to only image shown outward. Now it is most important to make

It is most to make good face and good expression rather than good shape of face in forming a personal relationship by means of the expression which can gain more fundamental and positive effect with higher aesthetic sense.

A beautiful face is dependent upon expression. And a beautiful expression offers others with a good impression with its balance of right and left movement. An expressional beauty was presented through facening as a solution to the uniform image of cosmetic beauties who search after only ideal beauty and for the expressionless face due to the side effect of botox.

The purpose of this study is to place image arising from expression

as a tool to express thoughts rather than a uniform feminine beauty more effectively to enjoy a satisfactory life in the 21st century.

In conclusion, this study answers what kind of muscle exercise will take effect on what kind of expression habit and what kind of image can be shaped through what kind of physiognomic makeup after training the muscle.

This study has meaning in coping with the future-oriented cosmetic industry, enlarging the scope into practical learning, and drawing the public's attention.