WEBVTT

00:00:41.510 --> 00:00:42.485
안녕하세요?

00:00:42.800 --> 00:00:45.704
에르모소 뷰티 아카데미 피부전문 강사 장소현입니다.

00:00:46.106 --> 00:00:48.292
피부미용 국가 자격증 과정은

00:00:48.676 --> 00:00:52.895
피부관리사가 되기 위해 필요하신 기초 자격증 과정입니다.

00:00:53.236 --> 00:00:56.235
지금부터 저와 함께 배워보도록 하겠습니다.

00:00:57.418 --> 00:01:01.931
팔 매뉴얼 테크닉의 준비물은 스킨토너,

00:01:02.443 --> 00:01:06.354
보디오일, 알코올, 유리 볼,

00:01:06.643 --> 00:01:12.440
젖은 솜, 온습포, 티슈, 쟁반입니다.

00:01:13.813 --> 00:01:17.345
2과제 팔 매뉴얼 테크닉을 시작하겠습니다.

00:01:18.415 --> 00:01:23.825
팔 다리 베드 세팅은 팔 쪽에 소타월 하나 깔아주시고,

00:01:24.107 --> 00:01:27.303
다리 쪽에도 소타월 하나를 깔아주시고,

00:01:27.936 --> 00:01:32.790
그다음에 중타월로 관리하지 않은
왼 다리 쪽은 감싸주시고,

00:01:33.184 --> 00:01:37.517
그다음에 소타월로 고정해주셔서 관리하는 쪽을

00:01:37.872 --> 00:01:41.325
대타월로 모델을 덮어주시면 됩니다.

00:01:46.635 --> 00:01:50.081
손 한 뼘 정도를 대타월을 접어주신 후,

00:01:50.660 --> 00:01:53.848
소타월로 끝을 맞춰주신 후,

00:01:55.651 --> 00:01:57.041
그대로,

00:01:59.944 --> 00:02:01.909
끼워서 넣어줍니다.

00:02:08.462 --> 00:02:10.880
팔 관리를 시작하겠습니다.

00:02:11.812 --> 00:02:14.998
관리자의 손을 소독해주시고,

00:02:24.242 --> 00:02:28.065
타월을 접으신 후,

00:02:31.122 --> 00:02:34.250
모델에 안쪽에 살짝 끼워 넣어줍니다.

00:02:35.690 --> 00:02:40.089
다시 타월을 만졌으니까
손 소독을 다시 한 번 더 해줍니다.

00:02:46.593 --> 00:02:53.697
손 소독이 끝난 후 젖은 솜 2장을
꺼내서 토너를 충분히 묻혀줍니다.

00:02:56.094 --> 00:03:00.050
모델의 팔을 전체적으로 가볍게 닦아내 줍니다.

00:03:07.818 --> 00:03:12.211
팔에 스킨 처리가 끝났으면
유리 볼을 소독하여줍니다.

00:03:17.115 --> 00:03:19.900
유리 볼의 소독이 끝나신 후,

00:03:20.220 --> 00:03:24.259
보디오일을 적당량 펌핑해주신 후,

00:03:25.376 --> 00:03:30.852
손에 덜어주신 후, 사용하신 유리 볼은
3층으로 내려줍니다.

00:03:31.606 --> 00:03:36.212
오일을 그대로 팔 쪽에 도포를 해주신 후,

00:03:36.957 --> 00:03:43.012
오른손, 왼손, 오른손, 왼손 크게
어깨를 돌아주시고,

00:03:43.620 --> 00:03:53.968
손까지 쭉 다시 한 번 더 오른손, 왼손,
오른손, 왼손 크게 돌으셔서 손까지 쭉 빼주신 후,

00:03:54.623 --> 00:03:58.264
전체 쓰다듬기 2회, 하나,

00:04:01.443 --> 00:04:02.841
둘,

00:04:06.125 --> 00:04:12.762
그대로 쓰다듬기가 끝나시면 손을 잡으신 후
악수 상태로 새끼손가락부터 하나,

00:04:13.399 --> 00:04:20.220
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:04:21.841 --> 00:04:33.213
다음 손가락 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯.

00:04:34.100 --> 00:04:45.655
세 번째 손가락 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯.

00:04:46.490 --> 00:04:50.460
그다음에 두 번째 손가락 반대 손으로 하나,

00:04:50.736 --> 00:04:59.170
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:04:59.500 --> 00:05:10.956
엄지손가락 하나, 둘, 셋, 넷, 다섯.

00:05:11.644 --> 00:05:24.010
손등 그대로 하나, 반원
둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:05:24.674 --> 00:05:37.816
그대로 뒤집어서 손바닥
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯, 여섯.

00:05:38.432 --> 00:05:44.570
그대로 손 내려주시고,
손 내측 안쪽으로 하나 전체 쓰다듬기,

00:05:45.140 --> 00:05:48.345
둘 쓰다듬어 주시고,

00:05:48.834 --> 00:05:51.033
그다음에 하나 반원.

00:05:51.521 --> 00:05:58.772
둘, 셋, 넷,

00:05:59.246 --> 00:06:05.256
돌리시고 접해시는 부분에서
돌려주시고 다시 한 번 더 하나,

00:06:05.782 --> 00:06:16.426
둘, 셋, 넷,
접히시는 부분에서 돌려서 그대로

00:06:16.814 --> 00:06:24.931
내려주시고 뒤집어서 바깥쪽 외측
한번 쓰다듬어 주시고 반, 반원 하나,

00:06:25.610 --> 00:06:32.191
둘, 셋, 넷.

00:06:32.524 --> 00:06:38.058
접히는 쪽에서 돌아서 내려주시고,
다시 한 번 더 하나,

00:06:39.073 --> 00:06:46.842
둘, 셋, 넷.

00:06:47.216 --> 00:06:50.176
접히시는 부분에서 돌아서 내려주시고,

00:06:50.469 --> 00:06:53.324
그대로 반주먹.
하나,

00:06:54.062 --> 00:06:58.222
외측은 반주먹을 사용해서 똑같이 셋,

00:06:59.220 --> 00:07:00.684
넷.

00:07:01.102 --> 00:07:03.989
접히시는 부분에서 돌아서 내려오시고,

00:07:04.452 --> 00:07:12.293
다시 한 번 더 하나, 둘, 셋, 넷.

00:07:13.003 --> 00:07:19.735
돌아서 내려오시고,
그대로 상완부위 하나, 쓰다듬기.

00:07:20.275 --> 00:07:23.355
둘, 쓰다듬어주시고.

00:07:23.831 --> 00:07:32.404
반원 하나, 둘, 셋, 넷.

00:07:33.777 --> 00:07:37.903
그대로 돌아서 내려주시고 다시 한 번 더 반원.
하나,

00:07:39.166 --> 00:07:45.286
둘, 셋, 넷.

00:07:45.809 --> 00:07:48.947
돌아서 내려주시고 반주먹.

00:07:49.147 --> 00:07:59.785
하나, 둘, 셋, 넷, 다섯.

00:08:00.540 --> 00:08:05.303
돌아서 그대로 내려주시고, 반주먹 한 번 더

00:08:05.773 --> 00:08:13.337
둘, 셋, 넷, 다섯.

00:08:13.919 --> 00:08:18.128
돌아서 내려주시고 그대로
세로 반죽하기 전체적으로

00:08:18.439 --> 00:08:21.340
하나, 둘, 셋, 넷.

00:08:21.493 --> 00:08:27.289
이 모양으로 그대로 반대 손 하나, 둘, 셋.

00:08:28.046 --> 00:08:31.038
팔 전체적으로 넷, 다섯.

00:08:31.237 --> 00:08:39.871
몸도 갈 때 같이 하나, 둘, 셋,
넷, 다섯, 여섯.

00:08:40.472 --> 00:08:43.417
그대로 다시 돌아서 전체 쓰다듬기 하나.

00:08:44.877 --> 00:08:50.319
손끝까지 다시 한 번 더 둘, 해주시고.

00:08:50.867 --> 00:08:54.446
세 번째 쓰다듬으면서 바이브레이션.

00:08:54.797 --> 00:08:58.228
다시 한 번 더 쓰다듬고 바이브레이션.

00:08:58.733 --> 00:09:01.896
다시 전체 쓰다듬기 2회 하나,

00:09:02.733 --> 00:09:04.779
다시 한 번 더 둘.

00:09:04.985 --> 00:09:11.562
마무리 쓰다듬어 주시고 손으로
빼주시면 팔 매뉴얼 테크닉이 끝났습니다.

00:09:12.268 --> 00:09:18.545
기름기 묻은 손을 티슈로 기름기를
가볍게 제거해주신 후,

00:09:19.341 --> 00:09:22.777
쟁반을 소독하여줍니다.

00:09:24.143 --> 00:09:29.386
쟁반을 소독하여 주신 후,

온습포를 가져옵니다.

00:09:30.371 --> 00:09:34.986
온습포를 가져오신 후,
쟁반을 원위치에 놓아주시고.

00:09:39.672 --> 00:09:43.261
온습포에 손목에 온도체크를 해주신 후,

00:09:44.250 --> 00:09:47.637
가볍게 모델의 팔에서 왔다 갔다,

00:09:47.973 --> 00:09:50.267
내려주신 후.

00:09:53.587 --> 00:09:59.668
오른손, 왼손, 오른손, 왼손,
지그시 눌러주신 후,

00:10:00.028 --> 00:10:01.626
펴주시고.

00:10:02.806 --> 00:10:06.103
손을 끼워주신 후 오른손 하나, 둘,

00:10:06.364 --> 00:10:08.486
새싹 모양으로 하나, 둘.

00:10:08.792 --> 00:10:12.443
바깥으로도 하나, 둘, 그대로 하나, 둘,

00:10:12.705 --> 00:10:17.772
하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘.

00:10:18.234 --> 00:10:24.617
하시고 접히는 부분에서 그대로 살짝
접으셔서 다시 또 세 번째 손가락만

00:10:24.927 --> 00:10:32.899
나오게 하셔서 하나, 둘, 하나,
둘, 하나, 둘, 하나, 둘.

00:10:34.637 --> 00:10:40.478
손까지 끝까지 손에 있는 기름을
제거해주신 후,

00:10:40.814 --> 00:10:43.342
그대로 손에 이렇게 내려주신 후,

00:10:43.702 --> 00:10:47.228
아래에 있는 수건을 잡고 그대로 돌리셔서

00:10:47.474 --> 00:10:54.378
전체적으로 한 번 더 기름이 많은
부위를 구석구석 닦아내줍니다.

00:10:54.784 --> 00:11:04.627
구석구석 닦아내주신 후 사용하신
온습포를 깨끗하게 접으셔서 3층으로 내려줍니다.

00:11:05.560 --> 00:11:07.976
그다음에 팔을 살짝 들어주신 후,

00:11:08.437 --> 00:11:11.578
건타월을 내리고 내려서

00:11:12.661 --> 00:11:18.212
잡으신 후, 아래에 있는 걸 또 다

잡으셔서 한 번 더 돌려주신 후,

00:11:18.902 --> 00:11:23.972
기름기랑 물기를 다시 한 번 더 제거해줍니다.

00:11:24.433 --> 00:11:28.268
끝까지 한 번 더 닦아내 주신 후,

00:11:28.710 --> 00:11:35.718
사용하신 건타월도 깨끗하게 접으셔서
3층으로 내려 놔줍니다.

00:11:36.171 --> 00:11:39.857
그다음에 젖은 솜 2장을 꺼낸 후.

00:11:43.271 --> 00:11:46.513
토너를 충분히 묻혀준 후,

00:11:48.796 --> 00:11:51.838
가볍게 닦아내줍니다.

00:11:56.261 --> 00:11:58.435
토너처리가 끝난 후,

00:11:58.865 --> 00:12:05.614
가볍게 팔에 있는 스킨을 흡수해주시면
팔 매뉴얼이 끝났습니다.

00:12:12.336 --> 00:12:14.846
팔 매뉴얼을 시작하겠습니다.

00:12:15.258 --> 00:12:17.631
관리사의 손을 소독하여 줍니다.

00:12:18.475 --> 00:12:21.345
소독이 끝나신 후 타월을 정리하여 줍니다.

00:12:21.958 --> 00:12:26.953
타월 정리가 끝나신 후 다시 한 번 더
관리사의 손을 소독하여 줍니다.

00:12:28.136 --> 00:12:33.820
토너를 이용하여 고객의 팔을
전체적으로 소독하여 주신 후,

00:12:34.349 --> 00:12:36.931
유리 볼을 소독하여줍니다.

00:12:37.536 --> 00:12:42.499
소독된 유리 볼에 적당량의 보디오일을 도포하여 줍니다.

00:12:43.858 --> 00:12:47.687
도포하신 유리 볼은 3층 웨건에 내려 놔주신 후,

00:12:48.040 --> 00:12:51.019
팔 매뉴얼을 전체적으로 시작합니다.

00:12:51.309 --> 00:12:54.817
매뉴얼이 끝나신 후 3분 정도 남았을 때

00:12:55.534 --> 00:12:59.149
관리사의 손을 티슈로 닦아내어 주신 후

00:12:59.473 --> 00:13:04.811
온습포를 가져와 고객의 팔을 다시 한번
더 전체적으로 닦아내줍니다.

00:13:05.793 --> 00:13:11.671

온습포가 끝나신 후 아래 깔려있던
건타월을 이용하여 다시 한 번 더

00:13:12.249 --> 00:13:14.584
고객의 팔을 정리하여 줍니다.

00:13:14.929 --> 00:13:21.286
오일이 정리가 되신 후, 다시 한 번 더
토너를 이용하여 고객의 팔을 전체적으로

00:13:21.991 --> 00:13:26.242
정리하여 주시면 팔 매뉴얼 10분이 끝났습니다.

00:13:27.173 --> 00:13:31.260
오늘은 피부미용국가 자격증 과정을 배워보았는데요.

00:13:31.748 --> 00:13:37.774
여러분도 열심히 연습하셔서 피부 미용
국가 자격증 취득을 꼭 기원하겠습니다.

00:13:38.509 --> 00:13:40.869
감사합니다.