

봄철 피부 트러블 관리



봄철 피부 트러블 완벽해결 10계명

심술 맞은 황사 바람과 변덕스러운 기온 때문에 환절기 피부는 괴롭다. 잔주름과 각질이 생기기 쉬운 환절기. 각종 피부 트러블은 몇 가지 생활 습관을 잘 지키는 것만으로도 예방할 수 있다. 피부를 건강하게 지켜낼 수 있는 10가지 수칙을 지켜, 올 봄에는 피부 미인이 되어보자.

1. 수분을 충분히 섭취한다.

많은 여성이 피부에 영양분을 공급하는 데는 열심이지만 정작 내적으로 수분을 공급하는 것은 잊고 있다. 피부에 바르는 것보다 섭취하는 수분이 피부건강을 탄탄하게 유지시켜주는 비결. 하루 8컵 정도의 물을 마시는 것이 가장 좋고, 바나나, 귤, 오렌지 등 수분과 비타민이 풍부한 과일, 야채 역시 피부를 위한 즐겨 먹는 것이 좋다.

2. 맨 얼굴로 외출은 독약, 자외선 차단제 바르기

흔히들 햇빛이 강렬한 여름철에만 자외선 차단제를 사용하는 것이라고 생각하기 쉬우나 자외선 차단제는 사계절 내내 사용해야 할 필수적인 제품이다. 특히 외출할 때는 반드시 자외선 차단제나 자외선 차단지수가 있는 제품을 바른 후 외출하도록 한다.

3. 일주일에 한두 번은 각질 제거

환절기에는 건조한 대기로 인해 피부에 수분과 유분의 분비가 모두 줄어들기 때문에 얼굴에 각질이 일어나곤 한다. 각질이 많을 경우 화장이 들뜨거나 수분의 흡수를 막아 피부가 푸석푸석해진다. 피부 자극 없이 각질을 제거하려면 스크럽 제품을 사용하기 전 스팀 타월로 온찜질해서 각질을 부드럽게 하는 것이 요령. 각질 제거제는 부드럽게 마사지하듯 문질러주고 주 1~2회가 적당하다.

4. 눈가와 입술에 짙은 메이크업은 금물

피지선이 거의 발달하지 않은 눈가, 입가는 환절기에는 더욱 신경 써야 할 부분. 게다가 건조하면서도 움직임이 많은 부위이기 때문에 그만큼 주름의 위험에 노출되어 있다고 볼 수 있다. 짙은 메이크업은 눈가의 잔주름을 유발할 수 있으므로 환절기에는 특히 자제해야한다. 입술에도 무조건 립스틱이나 립글로스를 바르면 립스틱의 화학성분이 입술의 점막을 자극할 뿐만 아니라 접착성분이 입술의 각질을 떨어져 나가게 해 오히려 자극이 된다. 매트한 립스틱 사용은 자제하고 립스틱을 바르기 전 립밤을 바르는 것이 좋다.

5. 영양공급과 탄력회복을 위한 팩과 마사지

기후의 변화와 건조한 대기로 피부는 수분과 유분이 모두 부족한 상태. 그만큼 탄력을 잃고 칙칙해지기 쉽다. 에센스와 영양크림 사용은 수분 유지와 영양공급에 필수 아이템. 아침에는 보습크림을, 저녁에는 피부재생 효과가 있는 영양크림을 바르고 주 1~2회 정도는 비타민 팩으로 자극 없이 영양분을 보충한다면 더욱 좋다. 마사지는 피부의 혈액순환을 도와 영양 공급을 수월하게 해주고 각질제거에도 효과적이므로 환절기 피부의 탄력 회복에 도움이 된다.

6. 꼼꼼한 세안은 언제나 필수

건강한 피부를 유지하기 위한 가장 기본은 바로 깨끗한 세안이다. 그러나 지나치게 잦은 세안은 오염을 제거하고 방지하는 천연 피지막까지 없애 피부를 건조하고 민감하게 하므로 주의해야 한다. 눈이나 입의 메이크업은 전용제품으로 지우고 약산성의 밀크타입 클렌저를 충분히 사용해 1차 노폐물을 제거한 후 클렌징폼으로 세안을 하고 미지근한 물로 여러 번 헹구어 주어야 한다.

7. 잦은 샤워는 피한다.

환절기에는 유독 피부의 가려움증을 호소하는 사람들이 많은데 이는 주로 건조한 피부 때문에 일어나는 증상. 샤워를 자주 하면 피부의 유분마저 씻겨져 피부가 머금고 있어야 할 수분 증발이 많아지므로 샤워 횟수를 줄이는 것이 좋다. 매일 샤워를 해야 한다면 비누칠의 횟수를 줄이거나 샤워를 15분 이내로 하자. 때를 미는 목욕은 피부를 위해서는 되도록 삼가야 한다.

8. 주변 환경을 청결하게

꽃가루 날림이나 황사가 심한 날은 창문을 닫아 먼지가 실내에 들어오는 것을 막고, 되도록 외출은 하지 않는다. 그리고 외출에서 돌아오면 이중 세안을 하고, 피부 정화 기능이 있는 감자나

녹차, 녹두를 이용하여 팩을 해주는 것도 좋은 방법. 집안의 카펫을 치우고, 청소를 자주 해서 먼지가 쌓이지 않게 하는 것이 환절기에 일어날 수 있는 피부 알레르기를 막는다.

9. 피부 자극 요인을 차단

환절기는 피부가 건조해 지는 것을 막는 것이 급선무. 건조하고 더운 환경을 피하고 가급적 가습기나 젖은 수건을 걸어두어 일정 습도 이상을 유지하는 것이 좋다. 또한 피부를 자극할 수 있는 울이나 모제품 대신 순면의 옷을 입고, 피부에 상처를 낼 수 있는 손톱을 짧게 유지하는 것이 좋다. 이외에 스트레스나 육체적인 피로도 환절기에 더욱 심해지는 아토피 악화에 한 몫을 하므로 충분한 휴식을 취하는 것이 좋다.

10. 화장품 자주 바꾸지 않는다.

환절기 피부는 민감해져 있다. 이럴 때, 자주 화장품을 바꾸게 되면 트러블을 유발할 수도 있다. 만약 화장품을 바꿔야 한다면, 여러 가지를 한꺼번에 바꾸지 말고, 한 가지씩 교환하여 피부가 적응할 충분한 시간을 주는 것이 좋다.

