

피부 유형별 피부 관리법

| 건성 · 지성 · 복합성 |

남들에게 좋은 피부 관리법이 나에게 좋지 않을 수 있다. 또 나에게 좋은 피부 관리법이 다른 사람에게 문제 가 될 수 있다. 이유는 피부타입이 다르다는 데 있다. 이에 피부에 좋은 피부타입별 피부 관리법에 대해 알아 보았다.

건성피부 관리 포인트

건성피부 특징

건성피부는 피지 분비 부족으로 인한 수분 손실, 또 그로인한 피부 건조증이 특징이다. 중성피부의 경우에는 최소 10%~30%정도의 수분이 피부에 함유되어 있지만 건성피부의 경우에는 함유된 수분이 10%가 채 되지 않아서 피부 탄력이 저하되고 주름이 잘 생기며 피부가 갈라지기도 한다. 이러한 건성상태의 피부를 계속 방치할 경우 각질과 가려움증을 동반한 피부트러블이 발생할 수 있는데, 이를 막기 위해서는 건성피부에 맞는 세심한 관리가 필요하다.

건성피부 세안법

세안은 아침, 저녁 한번씩 2회 정도면 충분하다. 아침에는 미지근한 물로만 하거나 클렌징로션으로 부드럽게 세안해주고, 저녁에는 아주 순한 저자극 세안제로 미리 거품을 낸 후 마사지하듯 부드럽게 세안 해주도록 한다. 가끔 세안 시 우유를 사용해 마사지 해주는 것도 좋은데, 그 이유는 보습을 유지하는데 우유가 도움이 되기 때문이다.

화장품 바르는 법

세안이나 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전에 오일이 함유된 촉촉한 모이스처라이저(moisturizer:피부의 수분 제공 크림)를 꼼꼼히 발라 주는 게 좋다. 수분증발을 최대한 막기 위해서인데, 이때 화학성분이 들어가 있지 않은 저자극 제품 위주로 발라주는 게 좋으며 천연성분 제품을 사용하고 있다면 유통기한을 꼭 확인해 사용하도록 한다. 건성피부는 노화에 취약한 피부타입이기 때문에 외출 전 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것도 꼭 기억해두자.



Dry. Intelligence. Complexity.



지성피부 관리 포인트

지성피부의 특징

지성피부는 피지 분비가 잘돼 피부 표면이 번들거리고 모공이 넓으며 각질이 잘 생긴다는 것이 특징인데, 여기에 동반되는 문제로는 피부 표면의 피지와 각질이 엉기고 여기에 공기 중에 떠다니는 먼지와 세균이 흡착되면서 생기는 노폐물이 모공을 막아 여드름을 유발할 수 있다는 점과 화장이 잘 뜨고 지워진다는 점 등이 있다.

지성피부의 세안 법

세안할 때 여드름을 유발하는 화학성분이 없으면서도 세정력이 뛰어나고 보습효과는 좋은 제품을 사용하는 것이 중요하다. 세안 시 얼굴을 지나치게 세게 문지르면 안 되지만 여드름이 잘 나기 쉬운 T존 부위는 세심히 세안해줄 필요가 있다.

화장품 바르는 법

여드름을 유발하는 화학성분(파라벤이나 벤존 계열, 페녹시 계열이나 합성료 등)이 들어간 제품들은 피하는 게 좋다. 화장품을 고를 때 유분이 거의 없는 Oil-Free 제품을 사용하는 게 좋으며 천연보습인자 성분이 함유된 로션과 에센스를 바르는 것이 도움이 된다. 유분이 많은 크림 종류는 피하는 게 좋지만 눈 주위에는 피지선이 없으므로 적당량의 아이크림은 괜찮다. 적절한 농도의 알코올이 포함된 제품을 사용하는 것도 피지 분비 억제에 도움이 되는데 다만 지루성 피부염을 가져서 염증이 있는 경우는 일단 피부 전문의를 통해 피부염을 치료한 후 사용하길 권장한다.

복합성피부 관리 포인트

복합성피부의 특징

얼굴에 건성, 지성 피부 타입의 특징이 모두 나타난다면 복합성피부일 확률이 높다. 피지의 분비와 건성의 정도에 따라서 심한 복합성피부와 복합성피부로 나누기도 하고 중성복합성과 건성복합성으로 나누기도 한다. 복합성피부는 얼굴 부위별로 유·수분의 함유량이 달라 관리하기가 매우 까다롭다. 따라서 피부건강을 위해서는 얼굴 부위별로 적합한 스킨케어법을 적용해주어야 한다.

복합성피부 세안 법

여드름이나 뾰루지 등의 피부트러블이 생기기 쉬운 코 부분의 T존 부위는 꼼꼼하게 씻어주고 양 볼은 부드럽게 터치하는 방식으로 세안하는 게 좋다.

두 가지 타입이 혼용되어 있는 피부타입이니 세안제는 자극이 적은 약산성 제품을 사용하도록 한다.

화장품 바르는 법

복합성 피부의 정도에 따라 피지분비가 많은 T존 부위에는 유분기가 없는 보습제품을 사용하여 모공이 막히는 것을 방지하고 유분기가 적은 양 볼에는 모이스처라이저를 발라서 수분공급과 함께 수분증발을 막아 주는 게 좋다.

물을 자주 마시거나 신선한 과일과 채소를 자주 섭취하는 것도 피부건강에 도움이 된다.