

“뜨거운 피부, 노화 부른다”... 피부 열 내리는 법은?

문자 그대로 폭염이다. 캘리포니아의 여름 햇볕은 가히 살인적이다. 햇볕은 피부의 적이다. 하지만 여름 피부를 위해서는 자외선 차단제만으로는 부족하다. ‘피부 열’도 신경 써야 한다. 뜨거운 여름볕에 노출되면 피부 온도가 급격히 높아져 모공이 늘어지고, 피부 속 콜라겐과 탄력 섬유가 분해돼 노화를 촉진한다. 여름철 달아오른 피부를 다스리는 법을 스타일M(stylem.mt.co.kr)이 소개했다.



▣ 직사광선 받는 ‘두피’, 방치하면 탈모

두피 역시 ‘머리 피부’ 인만큼 온도 관리가 필요하다. 태양열과 자외선의 영향을 가장 먼저 그리고 많이 받는 두피는 온도가 쉽게 올라가는데, 자외선 차단이 어렵기 때문에 특별한 관리가 필요하다.

두피 온도가 상승하면 모세혈관이 확장돼 두피가 붉어지고 화끈거리게 된다. 또한 열을 방출하기 위해 모공이 확장되고 모공이 약화되는데 이런 이유로 모발이 쉽게 빠지기도 한다. 높아진 두피 온도에 피지와 땀 분비량이 급격히 늘 경우, 환경이 습한 만큼 두피 염증이 생기기도 쉽다.

▣ 달아오른 얼굴, 피부 노화·트러블 촉진

피부 온도는 한여름 직사광선에 15분만 노출돼도 정상 체온 36.5℃를 훌쩍 넘어 40℃에 육박한다. 피부 온도가 높아지면 모세혈관이 확장되고 피부는 건조해지며, 모공은 늘어지고 탄력은 떨어진다. 피부 온도가 1℃ 올라갈 때마다 피지 분비가 10%나 증가하기 때문에 여름 등 피부 트러블이 생길 가능성도 있다.

최상의 피부 컨디션을 유지하고 싶다면 피부 적정 온도 31℃를 유지하는 것이 좋다. 여름철 후끈 달아오른 피부를 식히기 위해 얼음을 바로 가져다 대는 건 금물. 급격한 온도 변화는 피부에 해롭기 때문에 열을 서서히 식히는 것이 중요하다.

피부 진정 효과를 지닌 알로에젤을 바르거나 쿨링 기능을 지닌 크림, 젤 타입 수분크림을 듬뿍 바르면 서서히 피부 열을 내릴 수 있다. 쿨링 기능을 지닌 뷰티 디바이스를 활용해도 좋다. 하이드로겔 마스크(젤 타입 마스크)는 피부에 붙이는 즉시 쿨링 효과를 느낄 수 있어 여름에 특히 유용하다. 화장솜에 토너나 퍼스트 에센스를 듬뿍 적셔 냉장고에 잠깐 보관한 뒤 ‘스킨 팩’ 처럼 활용하면 쿨링 효과는 물론 수분 공급까지 할 수 있어 1석2조다.

▣ 간단한 ‘쿨링’ 관리법

별것 없게 달아오른 피부를 다스리는 가장 간단한 방법은 미스트를 뿌리는 것이다. 피부 진정 기능을 지닌 미스트를 뿌리면 얼굴의 열기를 금방 식힐 수 있다. 단, 너무 자주 뿌리면 피부가 건조해질 수 있으니 하루에 2~3회 정도만 뿌리는 것이 좋다.

찬 물에 적신 손수건을 활용하는 것도 도움이 된다. 차가운 손수건으로 목 뒤를 마사지하듯 닦아내거나 잠깐 올려두면 열을 가라앉힐 수 있다. 냉방 중인 사무실에서 춥다고 느낄 수 있을 정도로 효과가 강력하다.

두피는 업무 스트레스나 과로, 수면 부족으로도 뜨거워질 수 있다. 두피 쿨링 아이템을 마련해두면 여름이 아니더라도 4계절 내내 사용할 수 있다.

두피 쿨링 토닉이나 두피 세럼을 뿌린 뒤 두피를 가볍게 마사지하면 한결 시원한 느낌을 받을 수 있다. 두피용 미스트도 쿨링에 도움이 되는데, 부득이한 경우 일반 미스트를 뿌려도 좋으며, 제품을 냉장 보관한 뒤 사용하면 즉각적인 쿨링 효과를 얻을 수 있다.

JOY 핸디맨 & 플래밍

물 수요 :

연락주세요.

물 피해 보험 클레임 환영

24 시간 제이킴 714.249.5469
리사킴 213.819.9557

만도 블랙박스

714.955.1258

무료 상담·출장·설치

전후방 2 채널 초고화질 카메라
포고속 찍 무림 / 초당 30 프레임 실시간

★ Dash Cam ★ GPS 연동

GH200 전후방 HD 고화질 카메라

KP100+ 전후방 Full HD 고화질 카메라

Blackbox4you@hotmail.com 11826 Washington Blvd. Santa Fe Springs CA 90670

블랙박스의 필수조건 KS! 무료출장 무료설치
이제는 KS 검증된 블랙박스를 구매하세요!

출 세팅 | 자동차 딜러 | 택시 회사 주문 환영 | 함께하실 지사 | 영업 사원 | 설치 기사 모집합니다

내과 · 노인과 전문병원

이광혁 내과

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

건강 검진 스페셜 \$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)

2. 종합혈액검사:
혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사
적혈구검사, 혈소판검사, 요산검사, 췌장효소검사

3. 정밀소변검사:
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

Tel: 714.879.8700
400 N. Euclid St.
Fullerton, CA 92832

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

John K. Lee, M.D.
미국 내과보드 전문의
미국 노인과보드 전문의
Diplomate, American Board of Internal Medicine
CAQ in Geriatric Medicine
Member, American College of Physicians
Member, American Geriatrics Society
Member, American Medical Association