

## 벌겋게 달아오른 얼굴 ... 여름철 흉조 관리법

최고 기온 40°C를 오르내리는 남가주의 여름 날씨에는 술 마신 것처럼 얼굴이 붉게 달아오르기 쉽다.

‘styleM’ (stylem.mt.co.kr) 에 따르면 얼굴이 붉게 달아오르는 흉조는 스트레스, 호르몬, 술, 담배, 맵고 자극적인 음식, 급격한 온도 차이 등이 원인이다. 더운 날씨도 그 원인 가운데 하나이다.

피부 온도가 높아지면 피지 분비가 왕성해지는데, 이것이 노폐물과 엉겨 붙어 모공을 막고 피부 트러블이 생길 수 있다. 열 노화도 주의해야 한다. 열 노화란, 자외선이나 외부 요인으로 인해 피부 온도가 높아지면 발생하는 노화 현상이다.

피부 온도가 40°C 이상이 되면, 콜라겐을 분해하는 효소 생성이 늘어 피부 탄력에 악영향을 끼친다. 자외선으로 인한 광 노화와 열 노화는 밀접한 관련이 있으므로 자외선 차단에 각별히 신경 써야 한다.

얼굴에 열이 많아지면 모공이 확장되고 혈관이 팽창하면서 얼굴이 빨갛게 달아오르는 흉조가 생긴다. 특히 혈관이 많은 볼엔 흉조가 더 도드라져 보인다. 흉조가 생기면 피부 표면의 수분 증발률이 높아져 피부가 더 건조해질 수 있다. 그러므로 흉조가 생겼다면 피부 자극은 최소화하고 보습 관리를 시작해야 한다.

그렇다면 여름철 흉조 관리, 구체적으로 어떻게 해야 할까?

많은 이들이 피부 온도를 내리기 위해 얼음물 세수나 얼음팩 마사지를 시도한다. 하지만 전문가들은 “달아오른 얼굴에 갑자기 찬 물이나 얼음을 대는 것보다 단계적으로 온도를 낮추는 것이 중요하다.” 고 조언한다. 차가운 물이나 얼음으로 직접 피부 온도를 낮추려고 하다간 오히려 피부가 더 붉어질 수 있으므로 얼음팩에 수건을 감싸거나 물에 적셔 사용하는 것이 좋다는 것이다.



그렇다면 얼굴 온도를 낮춰주는 ‘쿨링 화장품’은 어떤 걸까?

쿨링 화장품 중 기화열을 이용하는 ● 에탄올 ● 알코올 ● 액화가스류가 포함된 제품은 피해야 한다. 이 성분들은 피부 표면의 수분을 공기 중으로 날려 피부가 건조해지고 자극이 있을 수 있기 때문이다. 피부에 존재하는 냉각수용체인 온도감각채널 단백질을 활용하는 성분인 멘톨이나 페퍼민트가 피부에 자극이 적다.

또한 ‘일반 알칼리성 클렌저’ 보다는 자극이 적은 ‘약산성 클렌저’ 를 사용하는 것이 좋다. 달아오른 피부는 쉽게 건조해지는데 소듐라우릴설페이트, 소듐라우레스설페이트와 같은 합성계면활성제는 피부를 더 건조하게 할 수 있다.

홈케어로도 열감이 쉽게 사라지지 않거나 흉조 증상이 심할 경우 전문적인 치료를 받는 것이 바람직하다. 흉조를 방지할 경우 치료가 힘든 모공혈관확장증으로 발전될 수 있기 때문이다. 증상 초기에 혈관 레이저 치료 등 적절한 치료를 받으면서 홈 케어를 해야 더 큰 효과를 볼 수 있다.

**FBM** First Business Machines, Inc.

**복사기 무료**

**1st month FREE**

복사기 렌탈! 판매! 서비스!

**B&W Rent \$75~**  
**Color Rent \$100~**

**FBM RENT PROGRAM**

- FREE Copier, Finisher
- FREE Toner, Part, Labor
- FREE Network, Print, Scan
- Flexible Program ▪ Fast Service



**800.582.3321**  
**562.802.9044**

13203 E. Rosecrans Ave.  
Santa Fe Springs CA 90670



# 웰컴치과그룹

**B B B** 만을 고집하는 웰컴치과  
Best Price Best Quality Best Service

가격이면 가격! 품질이면 품질!  
실력이면 실력! 모두 자신 있습니다.  
Best 웰컴치과는 친절합니다.

**첫방문**  
**무료 상담**

**메디칼**  
**환영!**

치과는 한군데 결정하지 마시고 여러 군데를 가셔서 상담하신 후 결정하세요.  
웰컴치과는 마지막에 오셔서 상담하시고 결정하세요. 후회하지 않는 결정일 것입니다.

보험이 없으신 환자분들을 위한 치과

저희 웰컴에서는 최고의 로마린다치대 졸업하신 분이 직접 진료합니다



Dr. Lambert Lee

Dr. Justin Lee

Dr. Susan Jo

Dr. Christine Hoang

**KOREATOWN**  
**213.381.2827**  
2500 W. 8TH ST. #106, LA, CA 90057

**IRVINE 지역**  
**714.838.2875**  
1096 IRVINE BLVD. TUSTIN, CA 92780

**FULLERTON**  
**714.552.5373**  
1201 N. EUCLID ST. ANAHEIM, CA 92801

**CERITOS 지역**  
**562.924.3334**  
17334 PIONEER BLVD. ARTESIA, CA 90701

**PPO 보험, 메디칼 환영**  
**1년 무이자 할부 프로그램**