

“가을에도 탱탱한 피부”... 부드럽게 ‘각질 제거’ 중요

차가워진 공기에 피부 건조를 호소하는 이들이 늘고 있다. 피부는 유수분 밸런스가 무너지면 피지 분비가 활발해져 각질이 쉽게 쌓인다. 건강한 피부결과 화장 밀착력을 원한다면 주기적인 각질 관리가 필요하다.



각질 관리가 필요하다고 해서 무작정 각질 제거제를 사용하면 피부가 상하거나 오히려 각질이 증가할 수 있다. styleM(stylem.mt.co.kr)이 단계별로 세심하고 현명하게 관리하는 각질 대처법을 소개했다.

◆ 들뜨고 묵은 각질 부드럽게 없애기

평소보다 화장이 밀착 되지 않고 하얗게 일어난다면 피부 겉에 각질이 쌓였다는 신호이다. 피부에 각질이 쌓이면 화장이 들뜨지만 아니라 비싼 스킨케어 제품의 유효 성분도 제대로 된 효과를 보기 어렵다.

각질을 제거할 때는 입자가 굵은 스크럽은 피한다. 피부에 자극이 되는 각질 제거제를 무리하게 피부에 문지르면 오히려 피부 보호막을 손상시킬 수 있다. 피부 보호막이 손상되면 각질층이 더욱 단단하게 생기고 트러블로 이어질 수 있다.

필링젤은 입자가 작고 촉촉한 타입을 고른다. 젤이나 크림같은 제형에 알갱이가 들어있는 것이 좋다. 피부에 부드럽게 엷듯 바르고 가볍게 마사지한 다음 물로 씻어낸다. 한결 매끄러워진 피부를 느낄 수 있다.

피부 위에 지우개처럼 밀리는 제거제도 있다. 마찬가지로 피부 위에 부드럽게 문지르고 씻어낸다. 이때 너무 오래 문지르지 않도록한다.

패드 형태를 사용한다면 각질이 잘 생기는 콧볼과 턱 부분을 위주로 닦아내 듯 사용한다.

◆ 각질 제거 후엔 보습이 중요

각질을 제거하면 피부 겉을 벗겨낸 상태이기 때문에

피부가 빠르게 재생할 수 있도록 수분과 영양을 주는 것이 중요하다.

먼저 토너나 스킨으로 잔여 각질을 제거한다. 다음 에센스나 세럼으로 피부 보습막을 형성해 피부를 진정시킨다. 미백이나 주름개선 성분이 함유된 제품을 사용하면 더욱 효과를 볼 수 있다.

단 민감한 피부라면 각질 제거 직후에는 고기능성 제품은 피한다. 특히 건강한 피부라도 각질 제거 후에 비타민C가 함유된 제품은 사용하지 않는 것이 좋다. 비타민C역시 각질을 제거하는 효과가 있기 때문에 비타민C가 고함량인 제품은 피부에 자극을 줄 수 있다.

건성 피부라면 크림으로 스킨케어를 마무리한다. 순하고 진정 성분이 있는 제품을 사용하면 도움이 된다.

기초 케어를 탄탄하게 하고 외출을 했는데도 오후에 화장이 들뜨다면 보습 아이템을 틈틈이 바르자. 눈가, 입가는 물론 입술에도 사용할 수 있는 멀티밤은 간편하게 휴대하기 좋다.

◆ 선크림도 중요해

아침에 각질제거 성분이 있는 스킨케어를 사용했다면 자외선 차단제를 더욱 꼼꼼하게 발라야 한다. 한차례 벗겨진 피부에 자외선이 더욱 흡수되기 쉬워 색소침착으로 이어질 수 있다.

최근 환경과 피부에 안전한 무기자차(물리적 자외선 차단제)가 각광받고 있다. 자외선을 흡수해 차단하는 유기자차와 달리 바로 자외선을 방어한다.

무기자차를 고를 때는 부드러운 발림성과 밀착력이 좋은지를 미리 테스트해보고 사용하는 것이 좋다. 수분감은 물론 피부가 하얗게 떠 보이는 백탁현상도 고려한다. 최근에는 피부 톤을 밝게 연출하는 톤업 효과가 있는 선크림도 많다. 톤업 베이스를 한단계 생략할 수 있어 더욱 얇고 밀착력 있는 메이크업을 돕는다.

백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



- 저렴한 가격
- 시니어 약 전문상담
- 무료 배달
- 25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

학/장/이/전
Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd.
MART 옆

Howard
Drugs

20141 PIONEER BLVD.
LAKEWOOD, CA 92715
(562) 866-6011

노약국

Your Locally Owned
HealthMart
PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

구이마을

푸짐하고 맛있는 집으로 소문난
참숯불 구이 • BBQ 콤보

구이마을 별미
꼼장어

강력추천!!!
곱창, 구이, 볶음

대창구이, 곱창구이
막창구이, 찞不理
아구찜

랜치스페셜

714.484.9292
8535 Knott Ave.,
Buena Park, CA 90620

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

채프먼 케어센터

생명을 존중하고
사랑을 실천하는 요양병원

가든그로브와 에너하임의 경계에 위치한 채프먼케어센터는 99개의 침대를 보유한 숙련되고 전문화된 준급성의 시설로 환자에게 최고의 간호 및 재활 서비스를 제공하기 위해서 노력하고 있습니다.

메디케어, 메디칼, HMO, PPO 보험 받습니다. 개인 사정에 따른 캐시 플랜도 제공합니다.

전문 간호 서비스	채프먼의 특별 혜택	추가 특별 서비스
<ul style="list-style-type: none"> • 24시간 전문 간호사 케어 • 단기 재활 치료 및 장기 치료 • 링거 투여 (정맥 치료) • 튜브 음식 투여 관리 • 전문 상처 관리 • 비경구영양, 정맥영양 • 당뇨병 관리 • 투석전후관리 • 근육경축/부목 • 통증 치료 및 관리 • 회복간호지원 프로그램 제공 	<ul style="list-style-type: none"> • 개인실 및 2인 1실 제공 • 전문 영양사의 전문 메뉴와 식습관 관리 • 일상 생활 프로그램 지원 • 모든 방에 TV와 인터넷 제공 • 미용과 이발 서비스 지원 • 사회복지 및 가족 지원 프로그램 • 종교 서비스 • 퇴원 절차 관리 • 한국 문화 프로그램 제공 (다양한 게임과 특별한 메뉴 제공) 	<ul style="list-style-type: none"> • 약 서비스 (처방약 포함) • 각종 검사와 방사선 검사 • 전문 영양사와 영양 상담 • 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스 • 심리학자, 정신과 서비스 제공 • 오피스 간호 서비스 제공 • 위탁 간호 서비스 제공
재활 치료 서비스	준급성 치료 서비스	
<ul style="list-style-type: none"> • 물리 치료 • 작업 치료 • 언어와 연하 치료 	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 숙련된 간호 및 재활 서비스 포함 • 호흡 치료 • 기관절 절개 치료 • 인공 호흡기 관리 및 치료 	

CHAPMAN CARE CENTER
Skilled Nursing and Sub-Acute Facility

12232 Chapman Avenue Garden Grove, CA 92840

채프먼케어센터

Tel: 714.971.5517 Fax: 714.971.5701

한국인 담당 / Faith Kim(페이스킴)
714.469.5720
faithk@chapmancare.net
입원/퇴원 수속에 관한 문의는 연중 무휴 팩스 가능