



헤어 고민에서 벗어나는 데일리 케어 방법

뚝뚝 끊어지고 갈라진 빗자루 모발. 솔직히 예견된 결과다. 모발이 상하는 원인은 한두 가지가 아니지만 흔한 공통점 중 하나는 두세 가지의 문제 행위를 동시에 행하는 데 거리낌이 없다는 것이다. 고열도 문제다. 꼭 스타일링 기기가 아니더라도 매일 정수리를 강타하는 강한 직사광선은 자연 탈색과 탈모, 모발 손상의 대표적인 원인이다. 손상 모발의 케어는 의외로 쉽다. 시중에는 이미 너무나도 다양하고 세분화된 고품질의 전용 제품이 나와 있다. 나의 문제점을 파악하고 꼼꼼하게 골라 데일리 케어에 공들인다면 문제 해결! 다만 이미 갈라진 머리카락 끝을 다시 붙여주는 신비의 '딱딱' 같은 건 존재하지 않으니, 새롭게 시작하는 마음으로 싹둑 잘라내는 과감함이 필요하다.

'COSMOPOLITAN' (cosmopolitan.co.kr)이 바람 날 없는 헤어 고민에서 벗어나는 방법을 소개했다.

■ 고민1: 염색 컬러가 너무 쉽게 빠져요!



전 세계 여성의 60%가 주기적으로 염색을 한다. 튀기 위해, 스타일 변신을 위해, 혹은 새치를 감추기 위해! 저마다 다른 이유로 머리색을 바꾸지만 원하는 건 같다. 반짝반짝 빛나는 이 아름다운 컬러를 되도록 오래 즐기는 것. 물론 쉽지는 않다.

☑ CHECK 1-염색 후 얼룩진 헤어

염색한 지 고작 2-3일 지났을 뿐인데 얼룩덜룩 엉망이 됐다? 매일 머리를 감는 것만으로도 컬러는 금세 사라질 수 있다. 색소는 손상된 모발이 더 잘 빠지는데, 샴푸가 모발 섬유에 지질층을 망가뜨리기 때문이다. 염색 모&탈색모 전용 보색 샴푸를 쓰면 어느 정도 예방이 가능하다.

☑ CHECK 2-헤어 케어의 골든타임

소 잃고 외양간 고쳐보야 소용 없다. 헤어 케어에도 소위 골든타임이 있는데, 일반적으로 시술 전 일주일 그리고 시술 후 3일째다. 펴이나 염색과 탈색, 혹은 자외선이 뜨거운 곳으로의 바캉스를 앞뒀다면 디데이 일주일 전부터 컨디셔닝 성분이 풍부한 제품으로 기초를 다질 것. 시술 당일 과도하게 영양감이 풍부한 제품을 사용하면 애써 만든 컬이 풀리거나 색소가 몽땅 빠져버릴 수 있으니 주의하자. 조금하겠지만 3일의 유예기간을 가진 뒤 무차별 영양 폭격을 준비하도록!

■ 고민2: 스타일 변신은 개뿔, 꿀꿀이털 땀어요!



미용실 문을 나설 때까지 해도 기분이 좋았다. 찰랑찰랑 윤기도 흐르는 것 같고, 컬의 탄력이나 볼륨감도 마음에 들었다. 아 컬이나 컬러링으로 호기롭게 스타일 변신을 꿈꿨지만, 시술 후

처음 머리를 감을 때부터 현실 자각이 시작된다. 손가락을 머리카락 사이에 넣는 순간 평소와 다름을 직시하게 되는 것. 내가 알던 그 느낌이 아닌, 흡사 꿀꿀이털처럼 뽀뽀하고 거친 머리카락을 촉감으로 접하고 나면 실시간 멘탈 붕괴가 오게 마련!

☑ CHECK 1-매일 하는 샴푸 바꾸기

여름에는 특히 샴푸 후 개운한 맛이 있는 세정력 강한 샴푸를 찾게 된다. 여기서부터 잘못됐다. 가뜩이나 유·수분 밸런스가 깨지기 쉬운 계절에 헤어 시술까지 했으니 모발은 거의 면역력 제로 상태에서 바이러스의 공격을 받은 격이다. 탈탈 털린 모발을 위해 영양감이 뚝뚝 떨어지는 샴푸를 준비하자.

헤어 팩이나 트리트먼트를 곁들인다면 링거를 맞은 듯

회복 시간을 훌쩍 앞당길 수 있을 것이다.

그리고 앞서 이야기한 헤어 케어의 골든타임도 상기 하자.

☑ CHECK 2-전문가 손 빌리기

팩이며 마스크며 아무리 좋다는 제품을 퍼부어도 차도가 없다면 홈 케어만으로는 역부족인 상태일 수 있다. 모발은 물론 두피까지 전방위적 케어가 시급하다. 스케일링과 지압, 헬륨 테라피 그리고 재생 레이저까지 이어지는 헤드스파를 통해 두피 상태를 원상 복구하는 것이 급선무다. 시술 후 탈모까지 나타난 최악의 경우라면 메조테라피, 즉 주사 치료가 필요할 수도 있다.

■ 고민3: 열 기기만 쓰고 나면 머리카락이 부스러져요!



이미 상황 대로 상한 손상모에 열 자극은 치명적! 여기서 열 자극이란 드라이어, 열 펌, 고데기, 뜨거운 자외선, 심지어 두피 열까지 모두 포함된다. 모발이 바스락거릴 정도라면 머리카락

속은 대롱처럼 텅 빈 상태라 봐도 된다.

안타깝지만 케어로 회복시키는 것도 불가능한 상태라 잘라내는 것만이 유일한 방법이다. 만약 손상된 모발 끝을 자르지 않고 버티며 계속해서 자극을 가하면 머리카락 끝이 점점 더 갈라져 가시 뿔은 아메바처럼 두피 쪽으로 타고 올라오게 될 것이다. 무조건 잘라낸 뒤 열 기기는 가급적 사용하지 않는 것이 최선이다.

곧 죽어도 스타일은 포기할 수 없다면 '저온', '코팅' 2가지만 기억하자. 열 기기를 사용할 때는 150° C 이하의 온도로 조절하고, 사용하기 전에 오일이나 크림을 발라 미리 방패막을 만들어주는 것!

<사진=shutterstock>



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

- 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

채프먼의 특별 혜택

- 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)

추가 특별 서비스

- 약 서비스 (처방약 포함)
- 각종 검사와 방사선 검사
- 전문 영양사와 영양 상담
- 치과, 청각, 검안과, 발 전문의 서비스
- 심리학과, 정신과 서비스 제공
- 호스피스 간호 서비스 제공
- 위탁 간호 서비스 제공

재활 치료 서비스

- 물리 치료
- 작업 치료
- 언어와 연하 치료

준급성 치료 서비스

- 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