

‘피부 pH’를 지켜라!

아침저녁으로 일교차가 심한 때이다. 이맘때가 되면 한 가지 피부 고민이 생기게 마련이다. 바로 피부 건조함이다. 건조함에 몸부림치는 피부는 평소처럼 관리하면 오히려 더 거칠어지기만 할 뿐이다. 특히 건조함에 유·수분 밸런스가 무너지면서 각질과 트러블로 난리가 난다. 이때 촉촉하고 부드러운 피부 컨디션을 유지하려면 피부의 pH 밸런스를 유지해야 한다. 건조한 시기에 피부 pH 지키는 방법을 보그 코리아(vogue.co.kr)가 소개했다.

■ 피부 pH란?

피부 pH는 산성도를 수치로 나타낸 것이다. 산성은 pH 1~6, 중성은 pH 7, 알칼리성은 pH 8~14로 표시한다. 일반적으로 두피는 평균 pH 4.8, 여드름 피부는 pH 7.5, 아토피 피부는 pH 8.0에 해당된다. 물론 성별, 연령, 계절 등 다양한 요인에 의해 pH 수치는 달라질 수 있다. 특히 여성은 생리 전후로 에스트로겐이 감소하고 프로게스테론이 증가하면서 pH가 낮아지기도 한다. 또 낮보다 밤에 pH 수치가 높아지고, 나이가 들면 pH 수치가 높아져 피부가 알칼리성이 된다. 이로 인해 상처가 잘 낫지 않고 유연성이 떨어진다.



■ 유지해야 할 pH는?

건강한 피부의 pH는 보통 5.5~5.9인 약산성에 해당한다. 이 상태일 때 수분 유지 방어력이 높아지고, 알칼리



환경을 선호하는 세균이 억제돼 트러블도 잘 나지 않는다. 흔히 우리가 촉촉하다고 느끼거나 트러블이 없는 깨끗한 피부 상태가 바로 이때이다. 피부 컨디션이 좋을 때는 pH 수치가 흔들리더라도 곧 원래 상태로 회복된다.

■ pH 밸런스, 왜 지켜야 할까?

날씨와 기온, 마스크 등 외부 자극을 지속적으로 받으면 피부 보호 장벽이 무너질 수밖에 없다. pH 밸런스 역시 깨진다. 이로 인해 피부가 산성에 가까워지면 유분이 많아지면서 피부가 번들거리게 된다. 반대로 알칼리성에 가까워지면 세균이 번식하기 쉽고 피부가 건조해진다.

■ pH 밸런스, 어떻게 유지할까?

세안할 때 너무 오랫동안 과하게 문지르지 않는 게 중요하다. 시중에 판매되는 대부분의 세안제는 알칼리성인데, 이를 많이 사용하면 pH 밸런스가 무너진다. 또 하나의 중요한 방법은 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르는 것이다. 자외선은 피부 표면을 손상시키고, pH 중화 능력을 떨어뜨린다. 이를 막으려면 차단제를 잘 발라야 한다. 평소 물을 자주 마시고, 건조할 때는 미스트를 수시로 뿌리는 것도 도움이 된다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
하우스 리모델링, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일



SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

구이마을

숯불구이

황태구이

아구찜

곰장어

곰창구이

대창구이 / 곰창구이 / 막창구이 / 찞꼬미찜 / 소불고기
돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

714.484.9292

8535 Knott Ave.
Buena Park, CA 90620

REGULAR SKIN CARE • GOLD THERAPY • ALL IN ONE THERAPY • V-LINE THERAPY
OXY CARE THERAPY • ACNE CARE • BRIDE & GROOM SPECIAL THERAPY

라프린세사
La Princesa
MEDISPA • LASER SKIN CLINIC

DECEMBER

Special Promotion

피부 탄력 및 노화 방지

자연스럽고 안전한 무통증 시술

**ULTHERAPY +
CHOOSE 1 OPTION**

- 1 BOTOX 40 UNITS
- 2 PRP 1 TIME
- 3 COLLAGEN THREAD 50 LINES

\$2,500

V-LINE INJECTION SPECIAL

부작용 없이 날렵한 턱선을 위한 시술!!

**DOUBLE CHIN (턱 밑)
+ JAWLINE (턱선) 4회 \$650**

VOLUMA FILLER SPECIAL

알러겐 정품 필러

**VOLUMA (ALLERGAN)
2 SYRINGES \$1,000**

샤빌 SKINCARE SPECIAL

*ANTI-ACNE *ANTI-WRINKLE

**샤빌 앤젤 필
샤빌 SKINCARE 5회 \$800**

EXOSOME SPECIAL

**FACE & HAIR SPECIAL
5회 PACKAGE \$1,999**

HAIR X10 + PRP X4 \$4,999

*라프린세사는 코로나 방역 수칙을 철저히 준수합니다.

*경락선생님 초빙합니다

라프린세사
La Princesa
MEDISPA • LASER SKIN CLINIC

Medical Director— Sungkey L. Chong M.D.
Consultation: 714.626.0301 kakao talk app: 213.378.3970

f i l a p r i n c e s a m e d s p a t a l k v o i p s e l a p r i n c e s a

OPEN HOUR: Mon-Sat: 9 AM - 5 PM Thurs, Sun: CLOSED

1401 S. Brookhurst Rd. #111, Fullerton, CA 92833