

브러시로 하는 보들 보들 보디 각질 케어 TIP



제아무리 좋다는 보습제를 발라도 '깡깡' 울리며 '가려움' 을 호소하게 되는 메마른 피부를 가진 이들은 주목하자.

'코스모폴리탄' (cosmopolitan.co.kr)이 소개한 김이 모락모락 나는 뜨거운 물 샤워 패턴과 보드득 보디 스크럽을 하는 평소 루틴 대신 물기 없는 마른 피부에 빗질부터 하는 각질 케어법을 추천했다. 보디 전용 브러시로 피부에 지저분하게 붙어 있던 먼지를 털어내기만 했을 뿐인데 샤워 후 낫설 만큼 보들보들한 피부 감촉을 경험할 수 있다.

◆ 빗질, 대체 어떤 효과가 있길래?

미국의 저명한 피부과 전문의 릴리 탈라콧 박사는 모가 견고한 브러시로 건조한 보디 피부를 빗질하듯 쓸어주면 비늘 덮인 종아리처럼 보이게 만드는 죽은 각질 세포를 제거하는 데 도움이 된다고 강조한다.

그는 브러시 모와 피부의 마찰이 순환계를 자극함으로써 독소와 노폐물 배출에도 도움이 된다고 보디 브러싱의 긍정적 효과에 대해 찬양했다. 습진이 있거나 초예민한 피부, 혹은 트러블성 피부 소유자들에게는 이 과정이 약간 자극적으로 느껴질 수 있는 반면 일반적인 '평범한' 피부를 가진 사람들은 하루 한 번의 드라이 브러싱만으로도 기대 이상으로 부드럽고 실키한 감촉의 피부 결을 경험할 수 있다는 탈라콧 박사의 의견에 많은 피부과 전문의가 동의했다.

사실 보디 브러싱은 이미 몇 년 전 미란다 커 같은 일부 셀럽에 의해 반짝 유행하기도 했었다. 몸매 좋은 그녀들의 특급 보디 케어 노하우로 소개되면서 "혈액순환과 림프 순환을 촉진해 독소 배출이 원활해지며, 셀룰라이트를 제거할 수 있다"란 꽤나 파격적이고 과장된 홍보 문구가 사람들의 관심을 모은 것.

그러나 대다수 피부과 전문의는 이러한 효과에 대해선 중립적인 입장을 취하는 편이다. 너털너털하게 피부 표면에 붙어 있는 피지나 각질 불순물을 떼어내는 행위 자체는 피부 결을 매끄럽게 만드는 데 도움이 되지만 시술로도 없애기 힘든 셀룰라이트를 격파하는 건 무리가 있다는 게 공통된 의견이다.

◆ 그냥 빗기만 하면 될까?



겨울철에는 면역력 상승에도 영향을 준다. 순서는 발끝에서 시작해 다리와 엉덩이, 허리와 배 그리고 가슴, 팔을 거쳐 위로 올라간다. 시간은 5~7분이면 충분하다.

단, 겨드랑이나 허벅지 안쪽과 같은 민감한 부위는 굳이 브러싱할 필요가 없다. 또한 면도를 했거나 피부가 가려워 붉은기가 살짝 올라온다면 드라이 브러싱은 하루쯤 패스할 것. 온몸을 구석구석 부드럽게 빗어준 뒤에는 유분감이 적당히 있는 보디용 클렌저로 샤워를 하고, 보습에 좋은 보디 버터나 크림을 몸 전체에 충분히 발라준다. 이를테 한 번 정도 꾸준히 반복하면 척박하고 푸석했던 보디 피부와도 이별을 고할 수 있을 것이다.

사진=shutterstock



한 의사 김현정입니다. 환자의 체질과 병증에 맞는 맞춤치료시스템으로 아름답고 건강한 삶을 위한 여러분의 한방 주치의가 되겠습니다.

한 의사가 직접 만든 (12월 한달간)
공진단, 총명단
20% 할인행사
*소중한 분들께 선물하세요.

진료과목

- 통증치료/자동차 사고 후유증
- 소아/ 청소년 클리닉
- 정신건강 클리닉
- 비만 클리닉
- 부인과 클리닉
- 불임 클리닉

원장 김현정 Helen Kim
Board Licensed Acupuncturist
중앙일보 건강 칼럼리스트



각종 보험 적용 문의/상담 무료전화 800. 639. 5022
전화/문자 714. 722. 8774
1351 E Chapman Ave. #G, Fullerton, CA 92831
www.SmileACU.com

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 TALK v o i c 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