

## 겨울철 '주름 제로'를 위한 피부 관리 방법

차고 건조한 날씨로 인해 수분감을 잃은 피부에 주름이 만들어지기 쉬운 시기다. 겨울에는 촉촉한 베이스메이크업을 해도 피부는 짝짝 갈라지고 각질이 올라오기 십상이다. 손쉽게 실천할 수 있는 셀프 케어 방법부터 효과적인 시술까지, 탄력 있고 매끈한 피부를 만들기 위한 방법을 마리클레르(marieclairekorea.com) 소개했다.



### 1. 바르는 보습부터

주름이 생기는 원인 중 하나는 수분 부족이다. 겨울에는 찬바람에 피부가 오래 노출되기 때문에 수분이 쉽게 날아가는다면, 실내 난방으로 인해 유·수분 밸런스가 깨지기 쉽다.

주름 방지를 위해 주기적으로 피부 보습에 도움이 되는 팩을 하거나, 수시로 수분감이 풍부한 크림을 발라 유·수분 밸런스를 맞춰주는 것이 도움이 된다. 그래도 건조함이 해소되지 않는다면 수분 보호막이 되어 영양 성분의 흡수를 돕는 오일을 활용하자.

페이셜 오일을 크림에 섞어 발라주거나 손바닥에 오일을 소량 덜어 스킨케어 마지막 단계에 얼굴 전체를 덮어 주듯 코팅하는 방법을 추천한다.

### 2. 과도한 각질 제거는 금물

각질이 눈에 보인다는 것은 보습에 더욱 신경 써야 한다는 신호다. 필링 성분이 포함된 클렌저로 가볍게 세안

하거나, 각질 제거에 도움이 되는 AHA 혹은 BHA 성분이 포함된 토너 패드로 가볍게 피부를 닦아주는 것이 도움이 된다.

물리적인 스크럽제로 얼굴을 박박 문지르면 성난 각질이 들고 일어날 수 있으므로 주의해야 한다.

### 3. 주름을 만드는 생활 속 습관 개선하기

입욕제의 인기와 함께 흡스파나 반신욕 등 입욕을 통한 힐링이 대세로 자리잡았다. 하지만 뜨거운 물에 오랜 시간 몸을 담그는 것은 피부의 수분을 앗아갈 수 있기 때문에 주의해야 할 습관 중 하나다.

미지근한 물로 샤워한 후 피부의 수분이 날아가기 전 바디 로션을 발라주는 것이 주름을 방지할 수 있는 방법이다.



### 4. 마사지로 몸의 순환 돕기

단순히 피부의 표면만 관리하기보다 뭉친 근육을 풀어 몸 곳곳의 순환을 돕는 것도 주름 개선에 도움을 준다.

스킨 케어 단계에서 귀 아래부터 목선까지 이어지는 부위를 가볍게 마사지해주면 노폐물 배출은 물론 긴장된 근육을 이완시킬 수 있어 효과적이다. 단, 크림을 충분히 바르지 않으면 오히려 피부에 자극이 되어 주름을 만들 수 있으니 유의하자.



한의사 김현정입니다. 환자의 체질과 병증에 맞는 **맞춤치료시스템**으로 아름답고 건강한 삶을 위한 여러분의 한방 주치의가 되겠습니다.

한의사가 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**

### 샤빌 SKINCARE SPECIAL

\*ANTI-ACNE \*ANTI-WRINKLE

샤빌 앤젤 필  
**샤빌 SKINCARE 5회 \$800**

### VOLUMA FILLER SPECIAL

알러겐 정품 필터

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

### EXOSOME SPECIAL

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

**HAIR X10 + PRP X4 \$4,999**

\*라프린세사는 코로나 방역 수칙을 철저히 준수합니다.

\*경력선생님 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 vlog 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