

■ 미용 의학 크리닉 칼럼

스킨 타입과 스킨 컨디션의 차이점을 아시나요?

‘좋은 영양크림을 듬뿍 발라줬는데도 왜 이리 건조하고 당기지?’ 라면서 크림만 자꾸 많이 바르게 된다. 그러나 크림으로는 피부 건조감을 해결하지 못할 때가 많다. 왜냐면 건조해지는 근본적인 이유가 유분보다 수분이 부족하여 생기는 현상이라는 것을 잘 모르기 때문이다. 이런 경우에는 ‘스킨 타입은 무엇인지? 현재 스킨 컨디션은 어떤 상태인지?’ 를 잘 파악하는 것이 중요하다.

스킨 타입은 잘 알아도 현재 스킨 컨디션의 차이를 모르는 사람들이 많다. 그래서 화장품을 선정할 때도 잘못된 선택을 하여 피부에 문제를 일으키기도 한다. 예를 들어, 피부 타입이 지성피부인데 갑자기 피부가 건조해졌다고 수분크림을 많이 바르게 되면 어떻게 될까? 건조함은 해결 안 되고 오히려 얼굴에 뾰루지나 여드름이 올라올 수 있다. 왜냐하면 수분크림이라도 크림으로 만들어지면서 유효가 되기 때문에 100% 수분이 될 수가 없기 때문이다. 이런 피부 타입은 유분이 부족한 것이 아니라 수분이 부족한 것이다. 그러므로 스킨 타입과 스킨 컨디션의 이 두 가지 차이점을 정확히 아는 것이 피부 보호 지혜의 첫걸음이다.

스킨 타입은 선천적인 요소이며 건성 중성, 지성 그리고 민감성으로 구분한다. 피지샘에서 분비되는 오일의 양을 가지고 건성(Dry Skin), 중성(Normal Skin), 지성(Oily Skin) 3가지의 피부 타입으로 나눈다. 또한 모세혈관과 피부 자극도를 가지고 민감성을 측정하게 된다. 스킨 컨디션은 후천적인 요소이며 질환, 스트레스, 건조한 날씨 등에 의해서 피부의 수분에 영향을 주게 되는데 이때 피부 수분 보유량으로 현재의 스킨 컨디션을 파악하게 된다. 즉, 스킨 타입은 피부의 유분기, 스킨 컨디션은 피부의 수분기로 구분하면 쉽게 파악할 수 있다.

건조해진 피부는 피부 표면에 유분이 부족해진 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 사실 유분이 부족해진 것이 아니라 각질층에 있는 수분이 부족하게 된 상태이다. 유분은 단지 이 수분이 빠져나가지 못하도록 하는 보호 작용만 하는 것이다. 그래서 수분크림, 영양크림을 많이 발라줘도 수분 층

쪽이 안 되어 피부의 건조 현상이 해결되지 않는 것이다.

그 이유는 각질층에는 세린(Serine)성분을 포함한 아미노산류의 구성요소를 가지고 있는 천연보습인자(Natural Moisturizing Factor)가 피부 각질층에 있는 10~20%의 수분을 유지시켜주는 작용을 하기 때문이다. 그러나 수분을 흡수하고 방출하는 각질층의 NMF대사작용이 약해져서 10% 이하로 수분이 감소되게 되면 피부건조증과 탄력 저하 및 주름을 형성시키게 되는 것이다.

갈라져있는 메마른 땅이 촉촉해질 때까지 계속 물을 부어줘야 하듯, 건조해진 피부에는 각질층에 있는 천연보습인자(NMF)가 충족될 때까지 수분앰플(Hydrogen)를 발라주어야만 한다. 땅에 물이 어느 정도 차서 넘치면 더 이상 흡수가 안 되듯이 피부의 각질층에서 수분이 어느 정도 충족되면 신기하게도 더 이상 앰플이 들어가지 않게 된다. 피부에는 수분 방어막이 있는데 수분이 충족 되면 더 이상 수분을 흡수하지 않기 때문이다.

또한 수분 유지를 하려면 피부의 pH 5.5 발란스를 유지해야한다. 스킨 타입에 맞추어 세안제, 토너, 로션(크림)등을 선택하고 스킨 컨디션에 따라 앰플이나 옛센스를 선택하여 매일 충분히 발라 주어야만 한다. 천연보습인자(NMF)작용을 위해 각질층을 정리해 주는 아쿠아필 관리와 피부의 면역을 증강시키는 수소토닝 그리고 초음파, 고주파 등의 전문적인 스킨테라피를 정기적으로 받으면 유수분 밸런스 관리를 꾸준히 할 수 있게 된다.

가는 세월을 막을 수는 없어도 고운 피부를 간직할 수는 있다. 그 첫걸음이 스킨 타입과 스킨 컨디션을 정확히 파악하여 피부의 유수분 밸런스를 맞추어 주는 것임을 잊지 말자.



우리 동네 걷기 좋은 곳

메이슨 레저널 파크 - 어바인



▲ 메이슨 레저널 파크, 사진=타운뉴스

Mason Regional Park은 어바인의 공원치고는 그리 큰 편은 아니나, 9.2에이커에 달하는 호수와 피크닉 쉼터와 어린이들이 놀 수 있는 놀이터가 군데군데 만들어져 있어 어린이를 동반한 가족 단위의 방문객이 많이 찾는 곳이다. 한국의 공원처럼 체력 단련을 위해 개인이 이용할 수 있는 각종 운동시설이 갖춰 있으나 그늘이 없는 곳에 있어 한낮에는 이용하기 불편하다. 1973년 처음 오픈할 때는 45에이커였으나 1978년 9.2에이커의 호수를 만들면서 50-acre(200,000 m²)로 확장했다. 아름다운 호수는 가로 약 900 ft(270 m), 세로 800 ft(240 m)로 공원 한가운데 자리 잡고 있다. 전 어바인 컴퍼니의 회장이었던 윌리엄 메이슨의 이름을 공원 이름으로 명명했다. 오렌지카운티의 다른 공원들과 마찬가지로 주차비를 받고 있으니 유의하기 바란다.



을 따라 끝까지 갔다 오면 40분에서 50분 정도 소요된다.

공원 입구에서 주차비를 내고 들어서면 양 갈래 길이 나온다. 좌회전해서 쪽 가면 Culver Dr.로 진입하게 된다. 그곳에서 좌회전하면 파킹랏 FO이다. 여기 차를 주차하고 가장자리 길

- Mason Regional Park
18712 University Drive
Irvine, CA 92612-2601
▶ Phone: (949) 923-2220
▶ Email: masonpark@ocparks.com

- Open
▶ Spring-Summer
7:00 AM - 9:00 PM
▶ Fall-Winter
7:00 AM - 6:00 PM

Kyung Sook Yu, D.D.S

개원 20주년 기념 스페셜

최신형
3DCT Pano Can Ceph
설치 기념

Free
임플란트 상담

크라운
(PFM)
\$500

잇몸치료
\$200 부터

틀니
\$1500

DR. Kyung Sook Yu
USC 치대 졸업

각종 보험 PPO / 메디컬 환영

1370 S. Beach Blvd. #E La Habra, CA 90631

T.562.694.5850 월 - 목 9am - 6pm

Imperial Hwy

S. Beach

● 유경숙 치과

에당식당