

# 하루 종일 시달린 피부를 위해 밤에 해야 할 일

무거운 화장과 번들거리는 기름, 날씨, 공기 오염까지. 하루 종일 온갖 것들에 시달린 피부는 밤이 되면 보살핌이 필요하다. 아무리 피곤해도 시간을 내서 피부를 달래보자. 밤에 할 수 있는 피부 관리 팁을 건강정보 매체 웹엠디(WebMD)가 소개했다.

■ 세안



화장을 깨끗이 지우기 전에는 잠자리에 들지 말자. 화장을 지우지 않고 자면 밤새 화장이 피부를 파고 들어가 뾰루지가 나고 모공이 늘어나 피부가 나이 들어 보인다. 화장을 지울 때에는 오일 성분의 메이크업 리무버를 사용하면 좋다. 세안제는 순한 제품을 사용하도록 한다.

■ 콜라겐은 비타민 A와 함께

나이가 들면 피부에 생성되는 콜라겐이 줄어든다. 잔주름을 매끄럽게 하고 눈에 피는 모공을 줄여주는 데 도움이 되는 콜라겐 생성을 자극하기 위해 처방이 필요하거나 시중에서 판매하는 레티노이드 형태의 비타민 A를 매일 밤 발라준다. 레티노이드는 갈색 반점을 없애는 데에도 도움이 된다.

■ 아이크림 바르기

눈 주위 피부는 다른 부위보다 얇고, 나이가 들면서 더

욱 얇아진다. 이런 이유로 눈 아래 다크서클이 생기고 쪽 꺼진다. 피부 재생을 돕고 다크서클을 완화하는 데 도움을 줄 수 있는 비타민 A나 C, E, K가 들어있는 아이크림이나 세럼을 바르도록 한다. 세럼을 사용한다면, 그 위에 가벼운 아이크림을 덧발라야 피부를 촉촉하게 유지할 수 있다.

■ 자는 자세 바꾸기

잠잘 때 한 쪽 방향으로 누워 자는 버릇이 있는 사람이라면 얼굴 한 쪽이 다른 쪽에 비해 잔주름이 더 많을 가능성이 높다. 따라서 밤에 자려고 누웠을 때 불편한 쪽으로 누워 자는 방법을 시도해 볼 수 있다. 자다가 편안한 방향으로 결국 돌아눕더라도 얼굴 한 쪽을 베개에 묻고 자는 시간을 줄일 수 있을 것이다. 아니면 등을 바닥에 대고 자는 방법을 시도해 보라.

■ 기분은 좋게



건강해 보이려면 기분이 좋아야 한다. 내면에서 일어나는 일은 당연히 바깥으로도 보여진다. 그러니 재미있는 책을 조금 읽거나 재미있는 영상을 보자. 산책을 하거나 친구와 전화 통화를 하는 등 즐거운 일을 하도록 하자.

사진=shutterstock

시니어 헬스케어 전문 **MART** 옆

## HOWARD DRUGS

·깨끗한 시설 ·저렴한 가격 ·친절한 서비스

당뇨/ 고혈압/ 콜레스테롤 상담 전문

세리토스, 실비치, 싸이프러스, 롱비치, 하와이언 가든, 다우니

30년 병원 임상경험  
\*노약사에게 전화주세요



약사 노혜경  
Pharm.D.  
Board Certified  
Pharmacotherapy  
Specialist



(Del Amo Bl. + Pioneer Bl.)

**하워드 약국**  
**562-866-6011**

20141 Pioneer Blvd. Lakewood, CA 92715

## JSK 건축, 플러밍



물  
새  
요  
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

**제이킴**

**714.249.5469**



# 커뮤니티 양로병원

**한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원**

**24시간 병간호**

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

**각종 여가활동**

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

**다양한 제공**

병원 예약, 차량제공  
영양상담과  
다양한 메뉴 제공

**메디케어, 메디칼  
Private/HMO/PPO**

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763

**(909) 621-4751**

한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792

[www.communityech.com](http://www.communityech.com)







아늑하고 편안함,  
최첨단 의료시설과 환경  
한국인에게 친절한  
상담을 받으세요.

