



# 가을철 피부 관리, 핵심은 '보습과 충분한 영양'

가을은 피부 관리에 주의를 기울여야 하는 계절이다. 특히 대기가 건조한 가을에는 혈액순환과 신진대사가 활발하지 않아 피지 분비가 떨어져 피부가 건조해지기 쉽다. 건조한 피부는 주름과 피부 노화의 주범이다.

## ■ 피부에 좋은 영양소 섭취



자외선은 피부 손상과 노화의 주범이다. 그런데 가을철 자외선도 여름철 못지않게 강하다. 자외선에 노출된 피부는 퉁이 어두워지고 기미, 주근깨 등 색소질환

이 발생하기 쉽다. 더구나 피부재생 능력은 나이가 들수록 떨어지는 만큼 30대 이상인 경우 여름 한철을 보냈을 뿐인데 부쩍 나이가 들어 보일 수 있다.

가정에서 피부 관리를 위해 많이 하는 감자, 오이 마사지의 피부 회복 효과는 생각보다 크지 않다. 피부 회복을 위한 올바른 방법은 가급적 햇빛을 피하고, 적당한 운동과 함께 비타민C, 베타-카로틴, 비타민E 등을 많이 섭취하는 것이다. 또 피부에 문제가 있다면 각종 팩이나 화장품에 의존하지 말고, 피부 전문가를 찾아 문제가 무엇인지 정확히 확인한 후 적절한 치료를 받는 것이 좋다.

## ■ 피부 관리 핵심은 '보습'



부 보습을 위해 노력해야 한다.

세안은 피부 관리의 처음이자 끝이라고 할 정도로 매우 중요하다. 세안제(비누)는 물과 기름이 섞여 화장이나 때를 제거하는 계면활성제가 첨가돼 있는데 이 계면활성제가 많고 적음에 따라 건성용, 지성용으로 구분된다. 특히 건성피부인 사람은 피부 보호를 위해 계면활성제가 최소한으로 포함된 세안제를 선택해야 한다.



이 생겼다면 역지로 벗겨내지 말고 주 1-2회 정도 필링 젤이나 스크럽 제품을 이용해 부드럽게 제거

남가주 가을은 공기가 건조해지고 풍량과 풍속이 증가할 뿐만 아니라 기온도 내려가 피부의 수분 함량이 떨어져 잔주름이 생기기 쉽다. 따라서 피

물을 자주 마시는 것도 피부 건강을 위해 필요하다. 또 맨 얼굴보다는 보습제와 방어용 재생크림 등 가벼운 화장으로 피부에 막을 형성해주는 게 좋다. 만약 각질

한다. 남성은 피부관리에 소홀하기 쉬운데 여성 피부에 비해 수분 함량이 적은 만큼 로션 등으로 피부 보습에 신경을 쓴다.

## ■ 머리카락도 관리 필요



건조한 날씨가 계속되면 두피도 건조해지고 각질이 생겨 탈모로 이어질 수 있다. 머리카락은 아침보다는 저녁에 감는 게 좋는데 샴푸한 후 손바닥으로 마

시지를 하듯 문질러 준다. 또 사우나나 찜질방 등을 이용할 때에는 뜨거운 열기로부터 머릿결을 보호하기 위해서는 머리를 감기 전에 들어가고, 젖은 수건보다는 마른 수건으로 머리를 감싸는 것이 좋다.

또 기온이 내려가는 가을철에는 팔꿈치 등에서 하얗게 각질이 일어나기 쉽다. 그런데 목욕하는 방법만 바꿔도 각질을 예방할 수 있다. 너무 뜨거운 물을 사용하지 않고 욕조에 오래 있는 것을 피한다. 섭씨 38~40도의 물에서 20분 내로 목욕을 끝마치는 게 피부건강에 좋다. 또 목욕 후 물기가 완전히 마르기 전에 바디로션으로 영양을 공급해주고 손, 발 등 거칠어진 부위는 로션을 따로 발라주면 각질 예방에 도움이 된다.

사진=shutterstock

# 동안 시술 전문 벨라스킨메디스파

맞춤 서비스가 가능한 다수의 최신 고성능 레이저 보유



미국 최대 레이저장비회사와 파트너십을 가진 레이저 최다 보유

FDA 승인받은 VIOLA 실리프팅 트레이닝 센터입니다.