

## '탱탱한 동안 피부' 만드는 습관



같은 나이라도 더 젊어 보이는 사람은 역시 '동안 피부' 특이다. 주름살 없는 탱탱한 얼굴 피부야 말로 건강과 아름다움의 첫번째 조건이다. 돈이 많이 드는 피부과 시술이나 수술보다도 더 중요한 것은 역시 생활습관이다. 젊어 보이는 동안 피부 만드는 6가지 습관을 알아본다.

### ■ 잠들기 전 꼼꼼한 세안

잠들기 전 꼼꼼한 세안은 매우 중요하다. 제대로 씻지 않고 잠을 자게 되면 남아있는 불순물과 세균, 화장품 등이 피부를 자극하면서 뾰루멍을 만들고 뾰루지를 돌게 한다. 메이크업을 꼼꼼하게 지운 후, 풍부한 거품을 만들어서 부드럽게 거품 마사지하듯 씻어줘야 한다. 손바닥으로 세게 비비는 세안은 피해야 한다. 자칫 피부를 자극하고 건조하게 만들어서 주름살을 진하게 한다.

### ■ 자외선 차단제 챙기기

얼굴 피부를 건강하고 젊게 유지하려면 자외선 차단제를 반드시 사용해야 한다. 피부는 1년 내내 자외선으로부터 손상을 입을 수 있다. 피부가 자외선에 10분만 노출돼도 주름살과 얼룩점이 생길 수 있다. 자외선 차단효과를 나타내는 지수인 'SPF(Sun Protecting Factor)' 가 자외선 차단 제품에 표시돼 있다. 이 SPF 지수가 높을수록

자외선 차단효과가 크다. 야외활동을 할 때는 SPF 30이상의 제품을 쓰는 게 좋다.

### ■ 피부에 좋은 오메가-3 섭취

연어, 아마씨, 아몬드 등에는 좋은 지방으로 불리는 오메가-3 지방산이 많이 들어있다. 오메가-3 지방산은 피부를 탄력 있고, 탱탱하게 유지시킨다. 그러나 유제품이나 고기에 들어있는 포화지방은 피부의 노화를 초래하는 활성산소에 의한 피해를 증가시킨다. 이런 포화지방은 하루에 17g 이하로 섭취해야 한다.

### ■ 스트레스 해소

관련 연구에 따르면, 정서적 변화를 겪으면 피부 나이가 5년은 더 늙어 보인다. 끊임없이 걱정을 하면 스트레스 호르몬인 코르티솔이 증가하고 이로 인해 피부의 주된 단백질인 콜라겐을 파괴하는 연증이 생긴다. 이렇게 되면 안면 홍조와 여드름 등이 생긴다. 명상과 심호흡 등으로 마음을 편안히 하는 게 중요하다. 연증을 막기 위해서는 베리류나 오렌지, 아스파라거스 등 산화방지제가 풍부한 음식을 섭취하는 것도 좋다.

### ■ 콜라겐 촉진하는 레티노이드 처방

관련 연구에 따르면, 비타민A 추출물은 세포 생성과 콜라겐 성장을 촉진시켜 주름살과 갈색 점을 없앤다. 처방된 레티노이드(비타민A와 화학적으로 연관된 물질)를 사용하면 단기간에 효과를 볼 수 있다.

### ■ 1주일 3회 30분 이상, 규칙적인 운동

연구 결과, 규칙적으로 운동하는 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 피부가 훨씬 탱탱한 것으로 나타났다. 운동을 하면 콜라겐 생성에 필요한 산소와 영양분을 피부에 공급해 주기 때문이다. 1주일에 3번 30분 이상 운동을 하면 좋다.

사진=shutterstock

## 친환경 매장

저렴합니다.  
알려드립니다.  
추천합니다.

관, 걸관 필요없습니다.  
방부처리 하지않습니다.

## 장 의사 이효섭



화장  
매장  
장례보험  
\*상담해 드립니다.

장례인도 시신방부 장례보험  
FDR 4701 EMB 9702 4287740

C. 714.951.2520  
O. 714.870.6303

Scott McAulay Family(FD 1593)  
501 W Commonwealth Ave, Fullerton, CA 92832



## 어바인 Total Care 임플란트 치과

## 시니어 스페셜!

65세 이상 메디케어로 받치,  
뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원

컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개,  
무통증, 빠른 회복, 치과 공포 있으신 분  
정맥마취로 자면서 치료 가능



James Kim 치과

949.727.0777

한국어 문의 949-702-7811

113 waterworks way #220  
Irvine, CA 92618

74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260  
760.779.5662 (팜스프링 지점)

