



놀면 뭐하니

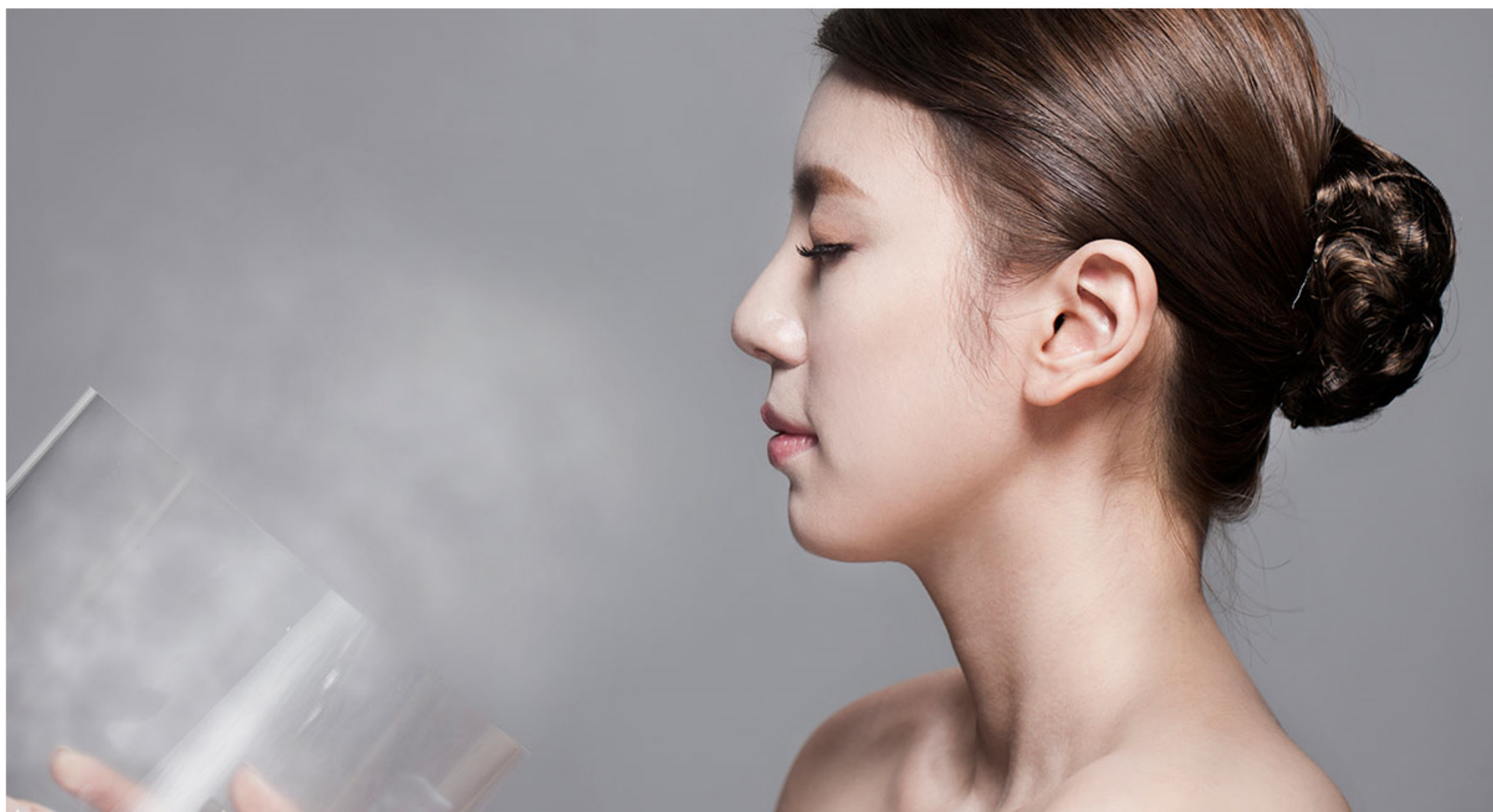
푸석해진 피부, 어떻게 관리할까

11월은 겨울의 문을 여는 계절이다.
두터운 방한복을 꺼내고, 겨우내 먹을 김장을 담그며, 하얀 첫눈을 맞이하기도 한다.
그런데 피부에는 참 반갑지 않은 계절이기도 하다.
춥고 건조한 기후가 피부를 메마르고 거칠게 만들기 때문이다. 겨울철 피부관리, 어떻게 해야 할까.

■ 수분 공급이 중요하다

우리 몸은 수많은 세포들로 구성되어 있고, 그 세포는 60~70%가 물로 이루어진다. 그래서 물이 부족하게 되면 세포가 제 기능을 수행하기 어려워지는데, 피부에서도 문제가 나타난다.

건조한 날씨는 가을부터 시작되어 겨울로 이어지고 이러한 건조함은 피부 건강에 상당히 안 좋은 영향을 준다. 피부에 수분이 부족해지면 각질층이 두꺼워지고, 탄력이 떨어지며, 주름이 생길 수 있다. 또한 가려움증이나 여러 피부질환이 일어날 확률도 높아진다. 그래서 피부 건강을 위해서는 충분한 수분 공급이 상당히 중요하다.



■ 지저분한 각질, 어떻게 해야 할까

겨울에는 수분 공급과 함께 각질을 제거하는 필링(Peeling)도 필요하다. 필링은 피부 표피의 죽은 세포층, 즉 노화된 각질을 벗겨내 피부가 새로 재생되게 하는 것이다. 이를 통해 피부를 맑고 깨끗한 상태로 유지할 수 있다. 각질을 제거하겠다고 때수건으로 얼굴을 미는 등 과도한 자극을 주는 것은 금물이다. 일주일에 한 번 정도 필링용 젤이나 스크럽 제품으로 각질을 제거하는 것이 좋다. 평소 피부에 적절한 수분과 영양을 공급해주면 각질이 생기는 것을 방지할 수 있다.

세안은 미지근한 물로 하고 마무리는 찬물로 하면 혈액순환을 도울 수 있으며, 물기가 마르기 전에 자신의 피부 타입에 맞는 화장수를 발라 수분과 영양을 공급해준다. 스킨케어는 가볍고 묽은 제형부터 발라서 피부에 충분히 흡수시켜주고, 잠자기 전에 집중적으로 케어해주도록 한다. 또한 수분팩과 마사지를 일주일에 한 번 정도 해주면 좋다.

<겨울철 피부에 좋은 생활습관>

과도한 세안은 NO

과도한 세안은 피부 방어막을 손상시켜 피부가 더욱 건조해지고 잔주름을 만들 수 있으니 피해야 한다.

실내 환경 살피기

건조하지 않도록 습도를 40~50% 정도로 유지하고, 환기 등을 통해 공기를 자주 정화해준다.

충분한 수분 공급

물은 하루 8잔 이상 마시고, 신선한 채소와 과일을 섭취한다.

술과 담배는 멀리

술과 담배는 피부에 좋지 않으므로 피한다.

<출처: 네이버 지식백과 '겨울철 피부관리, 먹지 말고 피부에 양보하면 좋은 한약재 활용법'(자생한방병원 건강칼럼)
및 '겨울철 피부관리'(삼성서울병원 건강칼럼), '겨울철 피부관리의 첫걸음, 각질 제거'(차병원 건강칼럼),
'겨울철 소중한 내 피부를 위한 생활백서'(삼성서울병원 건강상식)>