



봄철 깨끗한 피부를 위한 체크포인트

안 미 령

(삼육보건대학 피부관리학과 강사)

춥고 건조한 겨울을 지내온 우리의 피부 상태는 봄이 되면서 내외적 요인들의 변화에 따라 여러 가지 문제점을 야기시킨다.

우선 겨울동안 체온의 과다 발생을 막기위해 움추렸던 피부의 피지선과 한선이 햇빛을 받아 기지개를 펴면서 피지와 땀의 분비가 겨울보다 급격히 증가하여 노폐물이 피부 표면으로 분출되어 여드름을 유발시키며 피지끝이 공기중에

산화되어 Black Head(검은 피지점)를 만들며 꽃가루나 꽃샘추위, 황사현상 등으로 알레르기나 가려움증 등 피부의 민감도를 높이기도 한다.

또한 봄별 자외선은 피부의 적신호로써 피부의 수분을 빼앗아 피부 노화현상을 촉진시키고 멜라닌 색소의 증가로 피부색이 검어지고 기미, 주근깨 등 잡티의 원인이 되며 이미 있었던 사람은 더욱 짙어진다.

봄이 되어 더욱 기승을 부리며, 피부에 자극을 주는 자외선은 1년 중 일조시간이 가장 높은 지금, 3월부터 6월까지 강하며 바람 또한 평균속도가 3월에서 5월까지가 추운 겨울보다 훨씬 강한 것으로 나타나고 있다. 그러면 케이스별 봄철 깨끗한 피부를 위한 체크포인트를 알아보자.

1) 자외선 대책

- 외출시에는 반드시 자외선 차단제를 사용하여 각종 색소침착이나 피부암을 방지해야 한다.
- 자외선이 강한 오전 11시부터 오후 3시까지 가능한 햇볕아래 있지 않도록 주의해야 한다
- 피부는 항상 청결하게 클린징과 물세안의 이중 세안을 한다.
- 여드름, 뽀루지 등은 물리적인 자극을 주어 무리해서 짜지 않는 것이 잡티에 방에 좋다.
- 태양에 민감한 광알레르기성 피부는 특히 유의해야 한다.

2) 봄날의 꾸준한 피부손질

피부의 건조는 노화와 직결되므로 건조함을 느끼기 시작할 때 수분공급을 해주어야 한다.

기초 손질시 피부 타입에 맞게 영양화장수로 충분한 수분을 공급하고 1주일에 1회정도는 수분 보충팩과 마사지를 하여 피부가 거칠어지고 건조해 지는 것을 방지하여 탄력감을 주도록 한다.

또한 야채와 과일의 섭취량을 늘이고 피로가 쌓이지 않도록 충분한 휴식을 취하여야 한다.

특히 얼굴 색소 침착으로 인하여 고민이 있는 사람은 멜라닌 색소가 건조한 피부를 좋아한다는 사실을 기억하고 피부에 충분한 수분을 공급하자.



3) 연령별 피부 손질 포인트

· 20대 - 젊음을 과시하기 위해 맨 피부로 외출하는 것은 무모한 일이다.

가장 신경써야 하는 부분은 자외선. 자외선을 예방하기 위해 화이트닝 제품을 이용하여 기초 손질을 하는 것이 효과적이다.

· 30대 -호르몬의 균형도 불안정함은 물론 반복되는 가사노동과

육아로 인해 정신적 육체적으로 피곤한 시기로 기미가 생기기 쉽다. 1주일에 2~3회 정도 화이트닝팩을 해준다.

· 40대 - 사람에 따라 다소 차이가 있지만 40대 후반이 되면서 갱년기 전후에 배란기능이 불안정하기 때문에 기미 잡티가 증가하게 된다. 특히 피부호흡이 활발한 밤을 이용한 손질을 한다. [7]

색깔로 알아보는 나의 성격

적색 : 따뜻함이 있지만, 위험을 느끼게 하는 색

남을 잘 살피는 보스기질이 있고 매사에 별로 구애받지 않는 호쾌함..

녹색 : 대자연과 젊음을 상징

평화와 조화를 좋아하는 타입과 모험에 대한 용기가 있는 자선이 타입으로 나뉨

황색 : 즐거움이나 동정을 상징

명량, 성실, 매사에 속지 않는 감정 화려한 것을 좋아하고 번덕스러운

청색 : 조용함 침착성을 지닌 반면, 차갑고 음산한 색깔

감성이 예민하고 애정이 풍부함

회색 : 고집이 세고, 화를 잘내고 음욕, 독정욕이 강하지만, 참을 성이 있고, 노력이이기도 함

갈색 : 친절하고 동정심이 있지만 개성도 강하고 타협하지 않는 이기주의적인 면도 있음.

오렌지색 : 원기, 활력, 만족감 등을 의미

행동력, 실행력이 있는 사람.