

노화 방지를 위한

피부관리

황경진 박사 그레이스병원

나이가 들어감에 따라 가장 눈에 띄게 변화를 일으키는 곳이 피부이다. 따라서 여성이라면 누구나 나이가 들어도 변함없이 젊고 싱싱한 피부를 원하는 마음을 갖고 있을 것이다. 노화를 방지하여 변함없이 건강하고 젊은 피부를 유지하는 데는 크게 두 가지 방법이 있다.

첫째, 내적으로 노화 방지를 위한 건강관리로 식이요법과 운동요법 등이 있으며 둘째는 피부 자체를 다듬고 관리 해주는 방법이다.

1. 항산화제 사용법

우리가 음식을 먹으면 호흡을 통해 들어온 산소와 결합하여 우리의 생명을 유지하게 하는 에너지와 탄산가스 그리고 물이 되는데 이때 반드시 부수적으로 발생하는 불청객이 바로 유해산소이다. 유해산소는 우리 몸의 세포를 산화시켜 노화시키는 역할을 하는 가장 확실한 주범으로 알려져 있다. 따라서 이 유해산소의 산화작용을 방지하는 것이 노화 예방의 가장 중요한 첫 걸음이다. 아무리 피부를 잘 손질한다고 해도 내적으로 건강자체가 뒷받침 해주지 않는다면 어떻게 건강한 피부가 존재할 수 있겠는가?

따라서 무엇보다 기본이 되는 것은 이러한 산화를 방지할 수 있는 항산화제를 복용하는 것이다.

대표적인 항산화제로 비타민C와 비타민E, 베타카로틴, 멜라토닌, 셀레늄 등을 들 수 있다.

2. 성장호르몬 치료법

노화현상은 어려서는 풍부하지만 나이가 들어감에 따라 점차 감소하기 시작하는 성장호르몬에 의해 나타난다. 성장호르몬을 투여하기 위해서는 먼저 우리 몸에 악성 종양 여부를 파악하기 위한 정밀 건강검진을 받아야 한다. 평균 2개월 정도 치료를 하면 벌써 피부의 탄력성이 증가되고, 활력이 증가되며, 성기능이 보강되는 것을 느낀다고 한다. 피부 두께가 증가하고 피부가 매끄러워지면서 탄력을 유지하고 주름살이 펴지는 효과가 있다.



3. 태반주사 투여법

아미노산, 활성 펩타이드, 비타민, 미네랄, 효소 등이 풍부한 태반주사를 사용하면 피부에 멜라닌 색소의 형성을 방지하여 미백작용이 뛰어나고 혈색이 좋아진다. 약 2~3개월 정도 주사요법을 하기도 하고 얼굴에 바로 메조테라피 하는 방법도 있다. 태반주사는 기미, 주름, 미백, 여드름에 그 어떤 치료보다도 효과가 확실하고 피부 보습효과도 탁월하다.

4. 비타민C 투여법

비타민C는 멜라닌 색소의 생성을 억제하거나 콜라겐의 합성을 촉진하는 등의 효과가 뛰어난 항산화작용을 가지고 있다. 이 비타민C를 이온 도입형식으로 피부에 흡수시키면 더욱 효과가 있다.

5. 메조리프트

메조테라피는 주름치료에도 매우 효과적이어서 아예 '메조리프트(메조테라피+페이스리프트)'라는 이름으로 불린다. 즉, 피부 콜라겐 형성을 촉진시키는 것으로 효과가 입증된 비타민C, 성장촉진제, 각종 미네랄과 진피 성분 등을 피부에 직접 주입함으로써 고정주름을 없애고 탄력 있는 피부로 만들어 주는 것이다.

이 경우 약물을 직접 피부에 주입하기 때문에 기존의 어떤 방법보다도 피부 흡수율이 높고 효과가 좋은 것이다. 메조리프트는 보톡스와 같이 치료하면 더욱 효과적이다.

6. 해초박피와 약초박피술

기미, 잡티 같은 색소성질환, 여드름과 여드름으로 인한 흉터나 색소 침착, 넓은 모공, 잔주름 및 탄력에 큰 효과가 있다. 가장 바깥의 표피층을 얇게 벗겨 내어 새로이 재생을 시켜 줌으로써 피부를 맑고 부드럽게 유지해 주는 것이다.

필링(Peeling) 후 2~3일 정도 지나면서 얼굴의 각질이 벗겨지기 시작하는데 5일 정도가 지나면 거의 다 벗겨지기 때문에 직장인들이 부담 없이 받을 수 있는 방법이다.

해초 필링(Peeling)을 한 후에는 화장이 잘 먹고 아기피부로 다시 태어난 느낌을 받을 수 있으며 피부로 인해 정신적인 고통을 받았던 사람들에게는 더 큰 희소식이 될 것이다.

노화피부인 경우엔 1년에 3회 정도, 지성이면서 여드름 피부인 경우에는 1달에 1번 정도 연속 3번을 하면 만족할 만한 결과를 얻을 수 있다.