

건조한 가을철 피부를 촉촉하게



가을철 피부는 여름내내 검게 타고 각질이 두꺼워졌으며 갑자기 기온이 내려가 피부의 기능이 저하되어 있다. 피부는 건조하고 버석거려 잔주름이 쉽게 눈에 띄고 여름 동안 강한 자외선으로부터 피부를 방어하기 위한 작용으로 멜라닌 색소가 증가되어 기미, 주근깨가 두드러진다. 그러므로 다양한 팩손질과 보습관리 등으로 건조해지는 날씨와 기온에 대응하는 피부관리방법이 필요하다.

◎ 건조해지는 피부와 눈에 띄는 잔주름

* 팩손질로 여름동안 두터워진 각질층을 제거

여름동안 두터워진 각질층을 그대로 놔두면 피부가 거칠고 투명감이 없으며 시일이 지나면서 각질 현상이 나타나게 된다. 주 2회 정도 규칙적으로 팩 손질을 해주면 피부색과 탄력을 회복하는 데 큰 도움을 준다. 또 모래알 같이 까칠까칠한 감촉의 스크럽이 함유된 폼 클렌징크림은 오래된 각질을 피부 밖으로 밀어내므로 피부결을 매끄럽게 하고 세포의 신진대사를 촉진시키는 작용을 한다.

* 마사지로 피부에 활력과 생기를 회복

마사지로 피부의 혈액순환과 신진대사를 촉진시키고 활력을 되찾아 주어야 한다. 아침시간에는 짧게 그리고 리드미컬한 터치로 피부를 일깨워 주며, 저녁시간에는 천천히 아주 부드러운 터치로 피부를 편안하게 마사지해 주면 효과적이다.

* 피부에 수분을 충분히 공급

건조한 가을 바람과 낮아지는 기온, 급격히 줄어드는 땀과 피지는 피부의 건조함을 가중시킨다. 그러므로 피부가 당겨지는 듯한 느낌이 들고 잔주름이 눈에 띄며 각질이 일어나기도 한다. 되도록이면 비누 세안을 피하고 마사지 후에는 화장수와 로션을 듬뿍 사용해 준다. 특별히 건조가 심한 눈가와 입 주변, 또는 볼에 에센스를 충분히 바르고 부드럽게 문지른 후 두들기면서 흡수시킨다.

◎ 오래된 각질과 칙칙해지는 피부톤

오래된 각질을 제거해 준다. 피부 세포는 28일 주기로 새로 태어나고 죽는다. 컨디션이 나쁘다면 죽은 세포가

자연스럽게 떨어져 나가지 않고 피부 표면에 쌓이게 되므로 이런 오래된 묵은 각질은 따로 제거해 주어야 한다. 주 1~2회 정도 스크럽제를 이용해 필링을 해 주는데, 너무 세게 마사지하면 피부에 자극을 주므로 주의한다. 필링 전에 스팀타월을 해 주면 훨씬 효과적이다. 수분 부족은 각질이 일어나는 주요 원인이 된다. 젊은 피부 유지를 위해 충분한 수분 공급은 필수 이므로 여러 가지 방법으로 보습을 동시에 해결한다. 하루에 6~8컵의 물을 별도로 마셔 주는 것도 잊지 않는다. 비타민과 미네랄을 섭취하도록 한다. 피부는 신체를 그대로 반영한다. 신체의 갖가지 중요한 기능을 수행해 주는 비타민과 무기질을 꼼꼼히 챙기도록 한다. 음식물로는 부족할 수 있는 비타민이나 미네랄을 신경 써서 섭취해야 한다

❶ 탄력을 잃고 늘어지는 피부

피부가 건조하면 탄력 저하의 속도는 더 빨라지게 된다. 스킨, 로션 사용 후 보습 전용 에센스, 크림을 꾸준히 사용하여 피부를 촉촉하고 탱탱하게 유지하도록 한다. 가을철의 저하된 피부 기능과 신진대사를 활발히 해 주기 위해서는 마사지와 팩을 정기적으로 실시하는 것이 필요하다. 마사지는 여름철 무더위로 피로해져 생동감이 없는 피부에 활력을 줄 수 있으며 주 1~2회 정도 실시한다. 팩은 본인의 피부 상태에 맞게 선택하도록 한다. 피부 모양을 결정하고 있는 콜라겐, 엘라스틴을 강화해 주는 탄력 전용 제품을 사용하도록 한다.

❷ 지난 여름 생긴 기미와 주근깨

화이트닝 화장품은 꼭 여름에만 쓰는 제품이 아니다. 언제나 자외선으로부터 자극을 받을 수 있기 때문에 사계절 모두 사용할 수 있는 제품. 화이트닝 스킨, 로션은 수분 공급은 물론 피부 턴오버 주기를 촉진시켜 피부를 깨끗하게 해 준다. 화이트닝 기능성 에센스를 꾸준히 발

라 준다. 얼굴 전체에 고루 발라 주고 기미, 주근깨가 있는 부위에는 한번 더 세심하게 발라 흡수시켜 준다. 여름보다는 약간 덜하겠지만 자외선의 위험은 가을에도 계속된다. 특히 맑은 날 외출할 경우에는 반드시 자외선 차단제를 바르고 베이스 메이크업을 하여 자외선으로부터 피부를 보호해 준다.

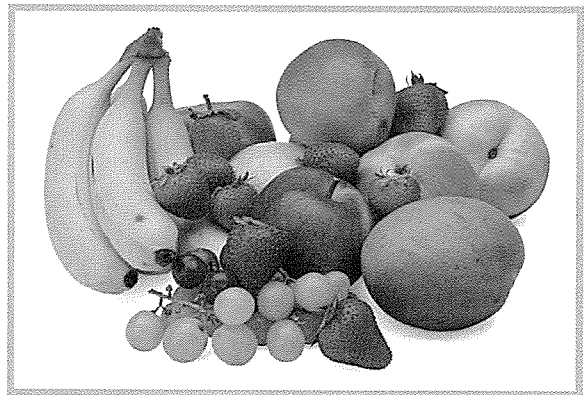
❸ 가을철에 좋은 팩

* 바나나팩

• 재료 : 바나나 1/4, 영양크림, 영양오일, 레몬즙

• 방법

- ① 위의 재료를 으개어 섞는다.
- ② 가제로 얼굴을 닦은 후 얼굴 위에 골고루 발라준다.
- ③ 미지근한 물로 닦아내고 스킨로션, 영양크림으로 마무리한다.



* 사과팩

• 재료 : 사과 간 것 2스푼, 오트밀가루(귀리가루)

• 방법

- ① 위의 재료를 잘 섞는다.
- ② 가제로 얼굴을 닦은 후 그 위에 골고루 바른다.
- ③ 미지근한 물로 닦아내고 스킨로션, 영양크림으로 마무리한다. ㉞

〈출처 : e주름 SKINCARE〉