



피부나이 거꾸로 돌리는 안티에이징

# 생활습관 바꾸기부터 시작이다!



한 살 더 먹은 후 거울을 보는 것이 점점 자신 없어진다면 안티에이징 케어에 집중할 것. 간단한 생활습관이나 피부에 좋은 음식을 챙겨 먹는 것만으로도 효과적으로 피부 노화를 방지할 수 있다. 이번 글에서는 간단한 마사지법에서 젊어 보이는 피부를 가꾸기 위한 모든 정보를 총망라했다.

글 이선진 기자 일러스트 이은주

노화가 시작된 피부는 탄력을 잃어 잔주름이 생기고 처지거나 늘어지면서 건조해진다. 주름 많고 거칠어진 피부는 우리 몸 안의 혈관이나 장기 역시 노화되었다는 증거이다. 노화의 원인은 자외선이나 공해 등의 외부 환경에도 있지만 내부적인 환경, 즉 우리가 섭취하는 음식물이 큰 원인을 차지하고 있다. 요즘 피부를 되돌릴 수 있는 다양한 피부과 시술이 발달되어 있긴 하지만 무엇보다 중요한 것은 식생활을 바르게 하는 것이다. 피부 나이를 되돌리고 싶다면 충분한 수분, 양질의 단백질, 필수지방산과 같은 몸에 좋은 영양소를 적극적으로 섭취해야 한다.

## 충분한 수면과 적당한 운동으로 지킨다

수면이 부족하면 피부가 까칠해 보이는 것을 금세 느낄 수 있을 것이다. 충분한 수면은 건강한 피부를 위한 필수 조건. 특히, 밤 10시부터 새벽 2시까지는 피부가 활력을 찾고 피부조직이 재생되는 시간이기 때문에 이 시간에는 반드시 잠



자리에 드는 것이 좋다. 그리고 최소 6시간 이상의 수면 시간을 지킨다.

또 적당한 운동을 하는 것은 몸뿐 아니라 피부에도 좋다. 운동이 끝났을 때 피부를 보면 평소보다 더 생기 있어 보이는데 이것은 혈액순환이 좋아지고 피부의 신진대사가 촉진되었기 때문. 운동을 통해 땀이 배출되면서 피부 노폐물이 함께 배출되는 효과도 있다. 또한 안면근육 운동도 도움이 된다. 얼굴은 지방보다 근육으로 구성되어 있는데 뭉쳐 있는 근육을 풀어주면 얼굴도 작아지고 이중턱을 방지하는 데 효과적이다. '아-에-이-오-우' 를 크게 하면서 안면 근육을 풀어준다.

### 자외선 차단제와 비타민 C 제품을 사용한다

기능성 제품을 챙겨 바르는 것 못지않게 중요한 것은 자외선 차단제를 챙겨 바르는 것이다. 여름뿐 아니라 사계절 내내 피부는 자외선에 노출되기 때문. 특히 낮에 외출할 때는 기본적으로 SPF 15 정도의 제품을 사용한다. 특히 매일 사용하는 데이크림이나 에센스에 자외선 차단 효과가 있는지 SPF 수치를 확인해보고 사용한다.

더불어 비타민 C는 먹는 것과 바르는 것을 동시에 실천하면 효과를 더욱 높일 수 있다. 비타민 C는 콜라겐의 재합성을 도와 피부의 퍼밍, 타이팅 효과와 함께 미백 작용을 하여 피부를 환하게 만들어준다. 안티에이징, 미백, 모공관리 등 다양하게 적용되는 성분이 바로 비타민 C이기도 하다.

### 하루 8잔 이상의 물로 충분한 보습을 준다

충분한 물을 마시는 것은 생기 있는 피부를 지키기 위해 기본적으로 실천해야 할 사항. 수분 섭취량은 피부 노화와 직접적인 관련이 있다. 피부가 건강한 사람들에게 비결을 물으면 물을 자주 마신다는 대답이 의외로 많다. 하루에 1.5ℓ, 즉 7~8잔 정도 마시는 것이 가장 이상적이다.

그 외 피부 타입에 상관없이 가장 중요한 것은 보습. 피부에 수분이 부족하면 안티에이징 제품을 사용해도 눈에 띄는 효과를 보기 힘들다. 지성피부라도 수분 부족형이 많고 이런 경우에는 피부 탄력이 떨어지고 피부에 생기를 잃게 된다. 수분 공급이 충분히 되는 제품을 사용하고, 피부에 직접 수분을 공급해주는 것도 좋은 방법. 수분팩이나 스팀타월을 해주면 피부에 직접적으로 수분을 공급해줄 뿐만 아니라 노폐물과 각질을 제거해주는 효과도 있다.

### 기능성 제품을 선택하고 수시로 마사지한다

최근에는 메이크업 제품도 안티에이징 기능을 비롯하여 화이팅 기능 등이 첨가된 제품이 많이 출시되고 있다. 피부 노화가 심각하게 걱정된다면 메이크업베이스나 파운데이션 등 메이크업 제품도 가능하다면 기능성 제품을 사용한다.

얼굴을 수시로 마사지해주면 탄력을 부여하고 혈행을 좋게 하여血色이 좋아진다. 세계 문지르지는 말고, 살살 눌러주듯이 마사지는 습관을 들이면 피부색을 밝게 변화시킬 수 있다. 특히 잠자리에 들기 전, 스킨케어 단계에서 마사지를 하면 제품의 흡수력을 높이고 혈액순환을 돕는다.

### 일주일에 한 번씩 각질을 제거한다

피부 필링이나 미세 박피술과 같은 치료법은 살롱에서 가정의 화장대까지 빠르게 확산된 뷰티 현상. 적당한 데일리 필링은 피부 표면을 향상시키고 보습과 노화 방지 및 예방에 도움을 준다. 또한 각질 제거가 우선되어야 제품의 흡수력도 좋아진다. 각질 제거 전용 제품은 일주일에 한 번 정도, 각질 제거 기능이 있는 세안제는 하루에 한 번 정도 사용하면 좋다.

**Tip** 주름 방지하는 안티에이징 5분 마사지

전문가들은 하루에 5분 정도 투자해 매일 꾸준히 피부 마사지를 하는 것이 주름을 방지하는 데 큰 도움이 될 수 있다고 조언한다. 누구나 쉽게 따라할 수 있는 간단한 안티에이징 마사지법을 소개한다.

**마사지 방법**

눈 아랫부분은 아이크림을 바른 뒤 피아노를 치듯이 손가락으로 톡톡 두드려준다. 얼굴에 마사지크림을 바른 뒤 손바닥을 비벼서 열을 발생시킨 후 두 볼을 감싸준다. 네 손가락으로 볼을 안쪽에서 바깥쪽으로 동글게 당기듯이 마사지한다. 주먹을 쥐고 손가락 마디 부분으로 뺨을 광대뼈 아래서 위로 쓸어 올린다. 손가락에 힘을 주고 턱 부분을 아래에서 위로 쓸어 올려 얼굴선을 팽팽하게 한다.

**마사지 순서**

마사지를 할 때에는 피부 자극을 최소화 하도록 부드러운 손놀림으로 해야 한다. 마사지 순서는 이마-눈-코-입-양볼-턱-목 순으로 하는 것이 좋으며, 안쪽에서 바깥쪽으로 아래에서 위쪽으로 해야 한다. 특히 피부 두께가 얇고 피지선이 발달되지 않은 눈 주위는 감싸듯 가볍게 문질러 줄 것. 손가락 끝을 이용하여 1분 정도 지속적으로 누르는 것을 반복한다. 이후 원을 그리며 각각의 부위에 고루 압력이 가해지도록 문질러 주면 된다.