

더욱 특별해진 여름 휴가, 피부 건강은 초비상!

피부 안전망을 위한 여름 피부 심폐 소생술

모든 여행은 준비할 때가 가장 설렌다고 하는데 이번 여름은 예외이지 않을까. 매년 오는 여름이지만 간만의 자유로움을 만끽할 수 있어 누구에게나 특별해진 여행이다. 다만 피부 건강은 초비상! 건강한 여름나기가 절실한 피부. 피부 안전망을 위해 일독을 권한다.



작열하는 태양과 땀? 제대로 관리 안 하면 이렇게 된다

민감한 피부라 하더라도 열을 식히고 응급처치를 해주면 피부 자생력으로 하루 정도 지나면 회복된다. 그러나 피부 상태에 따라서 자외선에 민감한 경우 30분 정도라도 홍반반응이 일어날 수도 있으니 주의한다.



붉은 상태는 일주일 정도 간다. 태양 노출 후 4~6시간의 잠복기 후에 발생하여 24시간 후 최고에 도달한다. 처음에는 햇볕을 받은 부위가 붉게 되었다가 부풀어 오르고 심한 경우에는 물집이 생겨 오한, 발열, 수포 등의 전신 증상이 생길 수도 있다.



물집은 건드리지 않고 관리만 잘 해준다면 2~3일에서 3~4일이면 저절로 가라앉는다. 그러나 자칫 잘못하여 터트리게 되면 세균이 침입하여 피부질환으로 발전, 굼기도 한다.



자외선 손상의 후유증으로 건조해져 피부가 푸석푸석해질 뿐만 아니라 색소 침착으로 주근깨, 기미가 짙어지고 눈에 안 보이는 새로운 색소들이 하나 둘씩 눈에 띈다. 부분적으로 각질이 일어날 수 있고 주름이 생기기 쉽다.

모발에 염분이나 유해 물질이 남아 있으면 모근을 기름지게 할 뿐 아니라 모발을 건조하게 하기 때문에 철저하게 샴푸한다. 또한 강한 자외선으로 두피가 건조해지기 쉽다. 컨디셔닝 마스크나 헤어팩으로 영양을 공급하고 낮 시간대엔 모자나 UV차단 스프레이를 이용해 최대한 자외선을 피하도록 한다. 탈모 증상이 심하다면 두피 스케일링 등 전문의와 상담하여 시술 받는 것이 좋다. 두피에 뜨거운 기운이 계속 느껴진다면 진정 시키는 것이 우선. 차가운 물수건을 머리에 얹어 두고 열감을 없애도록 한다. 이후 지속적으로 두피가 뜨겁다면 화상을 입은 것일 수도 있기 때문에 병원에 내원하여 치료한다.

총체적 난관, 홈케어 피부 심폐 소생법

우리의 피부는 자외선에 장시간 노출이 되면서 건강함을 잃게 된다. 자외선으로 인해 늘어난 기미, 주근깨, 잡티 등은 피부가 칙칙해 보이는 가장 큰 이유다. 호기롭게 이 문제를 해결하고자 매일매일 각질 제거를 하거나 혹은 시간이 지나면 다 해결된다며 방심하면 피부 나이는 기본 마이너스 5년이다. 노출 상황, 개인의 민감도에 따라 차이는 있지만 피부 심폐 소생의 기본 수칙임으로 기억하자.

진정 보습 케어가 1순위다. 각질이 본격적으로 버석거리며 올라오더라도 무리하게 제거하려고 하지 않는다.

각질 제거나 딥 클렌징은 5일 정도는 자제한다. 각질 케어보다는 충분한 보습을 위해 진정 마스크를 부착하는 게 도움될 수 있다. 스크럽제나 딥클렌징, 무리한 마사지는 피부 손상의 지름길이다.

1주일 정도 후 진정 국면이 되면 딥클렌징을 하되 클렌징 후 곧바로 보습제를 바르도록 한다.

이때부터는 화이트닝 화장품을 집중적으로 도포하여 관리한다. 2주 정도 지났는데도 얼룩덜룩 하거나 각질이 계속된다면 전문적인 피부 심폐 소생이 필요하다.



전문적인 피부 심폐 소생 : 진정 보습 케어 / 미백 치료 프로그램 / 힐링주사



자외선에 장시간 노출되어 피부가 민감해졌을 때 피부를 진정시키는 치료가 우선되어야 한다. 자극을 많이 받은 피부에는 보습 치료를 통해 수분을 피부에 집중 공급해줌으로써 컨디션 회복 및 피부 장벽을 강화할 수 있다. 스킨케어 과정 중 제공되는 진정 보습 마스크는 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민 E를 공급해 준다. 개인에 따라 미백 치료 프로그램 및 힐링주사를 통해 피부 건강을 회복할 수 있다.

