



피부가 신호를 보낸다

환절기 피부 신호 119



홍조현상

갑자기 얼굴이 달아오르고 붉어지며 화끈

변덕이 심한 봄철 날씨에 새우등 터지듯 피부가 괴롭다. 외부 활동을 하다 실내로 들어가면 얼굴 주위의 모세혈관이 확장되면서 얼굴이 붉어진다. 또한 여드름이나 각종 피부염을 만성적으로 앓고 난 뒤나 피부 연고제 남용 등의 다양한 이유로 갑자기 얼굴이 달아 오르고 붉어지며 화끈 거리는 홍조 현상을 경험할 수 있다.

홍조 현상의 원인인 모세혈관 확장증을 치료해 주는 것이 가장 확실한 치료 방법이다. 불필요한 혈관만 선택적으로 제거해주는 레이저 치료를 받으면 크게 호전될 수 있다. 카페인 음료, 술, 담배, 급격한 온도 차이, 사우나, 맵고 뜨거운 음식, 심한 피부 마사지 등은 증상을 더욱 악화시키므로 피한다.



피부건조

피부가 당긴다. 건조한 봄 바람에 대한
원인과 대책

봄철 피부가 건조해지는 것은 기후의 영향이 크지만 날씨가 따뜻해지면서 외출 횟수도 늘고 왕성한 활동량으로 몸 전체의 컨디션도 피로해지면서 피부에도 영향을 미친 경우다. 봄바람은 미세먼지를 품고 있기 때문에 외출 시 바람에 장시간 직접 노출되는 것을 가급적 피하고 외출 후에는 꼼꼼하게 클렌징을 한다. 또한 보습제를 잘 발라주는 것이 좋다. 무엇보다 영양 잡힌 식사와 충분한 수면 및 휴식은 봄철 아름다운 피부를 가꾸기 위한 필수적 요소이다.





각질

입, 코, 볼에 신경 쓰이게 버석거리는 각질

부분적으로 각질이 생기는 경우, 입 주위나 뺨은 피부의 건조가 원인이 될 수 있지만 코나 이마의 경우는 가뜰이나 건조한데 피지 분비가 너무 왕성해서 수분공급이 제대로 되지 않아서 생길 수도 있다. 즉, PH밸런스가 깨진 것이다. AHA 성분이 든 각질제거제로 각질을 주기적으로 제거해 주면 피부톤이 환해지고 피부 결도 한결 좋아진다.



종아리의 하얀 각질



봄철 건조한 기후는 피부건조증을 유발시키는데 특히 다리 부분은 쉽게 건조해지고 각질도 잘 생기는 부위다. 무엇보다 보습제 사용이 가장 중요하다. 특히 뜨거운 물로 샤워를 자주하면서 세척력이 강한 비누를 사용하는 것이 가장 나쁘다. 샤워는 미지근한 물로 약산성 비누를 사용하고 목욕 후에는 3분 이내에 보습제를 발라주어야 한다.

야 한다.

엉덩이나, 다리, 팔 등 건조한 부위는 더욱 세밀하게 보습제를 바른다. 실내 습도를 알맞게 맞추는 것도 피부가 건조해지는 것을 막는데 중요하므로 가습기나 젖은 빨래를 실내에 걸어 두는 것도 좋다.



광 과민성 질환

자외선은 피부미인의 적

자외선 A와 B가 피부에 영향을 미친다. 이중 특히 자외선 A는 유리창을 거의 다 통과하는 파장으로 색소침착과 피부 노화를 일으키는 주된 원인이다.

봄철은 외출시간이 길어지고 태양 광선이 내리쬐는 일조시간도 길어지는 계절인데도 불구하고 여름철에 비해 자외선 차단에 신경을 덜 쓰는 경향이 있어 광 과민성 질환(일광 두드러기, 광선 피부염, 광 과민성 피부염, 광 알레르기 피부염 등)이 사계절 중 봄에 가장 많이 발생된다.

특히 기미, 주근깨, 점, 잡티 등이 더 짙어지거나 많아지기 쉬운 계절이기도 하기 때문에 자외선 차단에 신경을 써야 한다. 자외선 차단제를 항상 바르는 것을 습관화한다.

자외선 차단제는 자외선 차단지수(SPF)를 확인하

여 지수 25

이상으로

선택하는

게 좋다.



내 피부의 불청객 지피지기, 해결은 차앤박피부과에서

! QR코드를 찍어 차앤박피부과의 솔루션을 직접 확인하세요.



여드름

봄철은 피지분비가 왕성해지는 시기다. 시도 때도 없이 부는 바람은 피부를 건조하게 만들고, 꽃가루와 미세먼지는 알레르기를 포함한 각종 피부 질환을 유발시킨다. 또한 (겨울에 비해)갑자기 높아진 기온에 피지선 활동이 왕성해져 여드름이 생기거나 악화되기도 한다. 대부분의 경우 초기에 치료를 받으면 진정 국면이 되지만 다양한 원인으로 계속 여드름이 올라오기도 한다. 다만, 꾸준히 전문적인 치료를 받으면 회복되는 기간도 짧아지고, 자국이나 흉터가 생기는 것을 미연에 방지할 수 있다. 차앤박피부과의 전문적이고 특화된 여드름 케어에 주목하자.



기미(색소침착)

겨울 동안의 피부는 자외선에 대한 저항력이 약화된 상태이므로 자외선에도 민감하게 반응해 기미 등 색소가 두드러져 보이게 된다. 색소침착은 물론이고 복합적으로 색소질환에 대한 고민을 하게 되는데 특히 기미는 흔하지만 치료하기 까다롭다. 정확한 진단부터 치료, 관리까지 3가지 원칙을 반드시 지켜야 하는데 치료 후에 더 짙어 지는 부작용이 흔하기 때문이다. 차앤박피부과는 기미치료의 명가로 오랜 기간 동안 이 분야에서 유의미한 임상 결과를 가져왔다. 색소 치료는 물론 기미만 효과적으로 치료하는 임상 노하우를 경험할 수 있다.



잔주름

햇빛은 주름과 피부 색깔 변화 등 피부 노화를 유발하는 주범이므로 항상 자외선 차단에 신경 쓴다. 주름이나 색깔 변화가 전신 피부 중 유독 얼굴과 손에 잘 생기는데, 그 이유는 자외선의 영향이다. 외출 시에는 자외선 차단제를 꼭 바르고 모자, 옷 등으로 노출 부위를 최소화하는 것도 중요하다. 그 외 건조한 바람이나 심한 온도 변화 등 피부에 자극이 되는 요소를 피한다. 봄맞이 극심한 다이어트도 주의해야 하는데 영양상태가 나빠지면 피부의 콜라겐이나 탄력섬유를 만드는 단백질이 부족해지면서 악영향을 줄 수 있기 때문이다. 안티에이징을 위한 특별한 차앤박피부과의 솔루션을 공개한다.



CNP