

봄나들이 백서, 이것만 기억하자

봄꽃 개화시기 알았다면 챙겨야 할 피부 건강 N가지

삼라만상이 태동하는 봄, 환희에 넘쳐야 하지만 피부가 심상치 않다. 후한기와 환절기를 간신히 넘겼는데 따사로운 햇볕이 나그네의 저고리를 벗기듯 피부 민낯이 드러나기 직전, 제일 먼저 봄소식을 전하는 봄꽃 개화시기를 접했다면 봄 피부 건강을 위해 챙겨야 할 N 가지를 살펴보자. 봄나들이 백서, 이것만 기억하면 무탈하다.

알레르기와의 전쟁 : 꽃가루

봄꽃은 좋지만 꽃가루는 반갑지 않다. 피부는 물론 모발과 몸에 쉽게 달라붙어 피부 트러블을 일으킨다. 알레르기로 인해 얼굴이 붉어지거나 코를 자주 풀어 코 주위가 울긋불긋해진다. 꽃가루가 심한 날은 안티폴루션 기능이 있는 제품을 활용해 꽃가루가 피부에 직접적으로 닿지 않도록 돕는다. 외출 후 얼굴이 붉어지며 지속된다면 전문의에게 찾아가 상담하도록 한다.

일교차로 인한 건조함

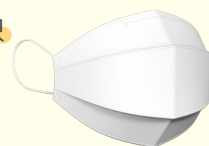
봄철에는 일교차가 심해 피부가 땀기고 건조해진다. 이는 피부 노화를 촉진하고 피부 결을 거칠게 만든다. 세안 후 3분 이내에 고보습 제품을 활용해 수분을 보충하고, 피부에 자극을 줄 수 있는 스크럽이나 각질 제거는 피한다. 오직 보습만을 기억하자. 심한 건조증은 질환일 수 있으므로 피부과를 내원해 치료받는다.

봄에는 바람이 강하게 불고 미세먼지와 꽃가루 등의 노폐물이 피부에 달라붙기 때문에 피부에 각질이 두텁게 쌓이고 저분해 보이기 쉽다. 각질이 일어난 부위를 보습효과가 높은 스킨과 로션을 이용해 진정하고 이후에도 일어난 각질이나 버석거림은 딥클렌징으로 묵은 각질을 제거한다.



미세먼지 트러블

눈과 호흡기 질환은 물론 미세먼지에 섞인 중금속과 대기 오염 물질이 피부염과 트러블을 일으킨다. 심한 날은 외출을 최소화하고 애증의 마스크도 꼭 착용한다. 스킨케어 시 피지를 조절하는 제품을 이용해 미세먼지가 피부에 덜 달라붙도록 한다. 귀가 후에는 꼼꼼히 클렌징을 하되 피부에 자극을 줄 수 있는 스크럽은 피한다.



뾰루지 대책

목이나 턱에 큼직한 여드름 한 개가 올라올 때가 있다. 원인은 다양한데 봄철의 경우 따뜻해진 날씨로 인한 과다한 피지 분비에 영향이 크다. 금세 사라지기도 하지만 염증 후 자국을 남기기도 하는데 보통은 뾰루지를 우습게 보고 임의로 짜는 등 방심한 경우다. 여드름을 심하게 악화시키므로 피하도록 한다. 우선 붉게 올라온 경우에는 가라앉히는 것이 급선무. 이 상태에서 짜게 되면 염증이 심해지고 노랗게 고름이 잡혀 깊은 흉터가 남기 때문이다.

자외선 납시오

강한 자외선이 기미, 주근깨, 잡티 등의 색소 침착을 불러온다. 아침 스킨케어 시 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고 UV차단용 팩트를 휴대하여 2~3시간마다 덧바르는 것을 잊지 않도록 하며, 모자나 양산 등을 이용해 물리적으로도 자외선을 피하고 불 일이다. 이미 색소가 생겼다면 피부과 방문을 미루지 말자.



봄철 피부 건강은 진정 보습 케어와 IVS 미백치료로 시작하세요.

무엇보다 봄철 피부에 염증이 생기면 그 부위에서 열이 나고 붉어지면서 가렵거나 따끔따끔한 자극 증상이 발생한다. 염증이 반복되면 피부가 두꺼워지고 색소가 침착될 수 있다.

이러한 후유증이 발생하기 전에 피부과를 찾아 상태를 정확히 진단한 후 적절한 치료를 받기를 권한다.

전문의의 처방에 의한 연고 사용은 모공이 넓어지거나 면역성 결핍 등 피부 부작용이 없으므로 안심하고 사용해도 된다.

무엇보다 피부 상태에 따른 1:1 맞춤 치료로 진행하므로 피부 건강을 지킬 수 있다. 나아가 봄철 피부 건강은 차앤박피부과의 시그니처 프로그램인 진정보습케어와 IVS 치료로 시작해 보자.

01

진정 보습 케어

꽃가루, 미세먼지 등 외부환경에 의해 피부가 민감해졌을 때 피부를 진정시키는 치료가 우선되어야 한다.

자극을 많이 받은 피부에는 보습 치료를 통해 수분을 피부에 집중 공급해 줌으로써 피부의 컨디션을 회복하고 외부 자극을 이겨낼 수 있도록 한다. 스킨케어 과정 중 제공되는 진정 보습 마스크는 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민 E를 집중 공급해 준다.



02

IVS 미백치료

미백효과가 뛰어난 치료로 기미, 잡티, 색소침착, 상처치유와 피부재생에 도움이 된다. 비타민 C를 전기이온영동기기를 이용하여 흡수시켜 색소 세포

의 기능을 억제시킨다. 색소세포의 색소형성 기능을 저하시킨다고 알려진 비타민 C를 피부 깊은 곳까지 투입하여 도움을 준다. 일상 생활에 전혀 지장이 없으나 2개월 가량 꾸준히 치료를 받아야 한다.



봄꽃 개화시기

봄기운이 물씬 풍기는 사납지 않은 바람 때문인지 봄꽃 개화 소식도 발표되고 있다. 봄꽃의 대표적인 개나리와 진달래의 개화시기가 평년보다 빨라지면서 전국이 봄맞이에 한참이다.

개나리는 **평년보다 사흘 빠른 3월 12일에 제주와 부산에서 개화 소식을 전할 예정인데 3월 중순쯤 대구와 광주 등 남부 지방에서도 개나리를 볼 수 있고 하순에는 수도권까지 노랗게 물들인다**는 예상이다.

분홍빛 진달래 역시 개나리와 앞다퉈 3월 12일경 제주도에서부터 개화를 시작한다. 서울과 대전은 3월 22일부터, 강원도 춘천에선 예년 4월 6일에서 일주일 빠른 3월 30일쯤 분홍빛 꽃물결을 볼 수 있다고 한다. **봄꽃의 절정 시기는 꽃이 피고 일주일 뒤부터인데 제주도와 남부지방은 3월 하순, 중부 지방에서도 4월 초순이면 만발한** 봄꽃의 향연을 즐길 수 있다.



벚꽃 개화시기

봄의 전령사 활짝 핀 벚꽃 개화시기 역시 따뜻한 기온의 영향으로 **평년보다 3~6일 앞당겨질 전망이다. 3월 21일 제주도를 시작으로 남부지방은 3월 25~29일, 중부지방은 3월 30~4월 5일 벚꽃 개화가 예상된다. 서울은 4월 2일에 벚꽃이 필 것**으로 전망했다.

벚꽃 개화는 벚나무 한 그루에 세 송이 이상이 완전히 피었을 때가 기준이고 군락지의 경우는 군락지를 대표하는 1~7 그루에서 한 가지에 세 송이 이상 꽃이 피었을 때를 개화 일로 본다. 벚꽃 개화 시기는 2~3월 날씨의 영향을 받는데 특히 개화 직전인 3월 초의 기온 변화가 결정적인 역할을 한다.

2024년 벚꽃이 활짝 피 절정을 이루는 시기는 언제일까. 개화 후 만개까지 일주일 정도 걸리는 점을 고려하면 제주도는 3월 28일로 예측된다. 이어 ▲남부지방 4월 1~5일경 ▲중부지방 4월 6~12일경이 되겠다. 바야흐로 봄나들이 대전이 시작된다.