젊은 엄마 되기 프로젝트 동안 시술

새 학기 증후군을 대처하는 우리의 자세

올해 초등학교에 입학한 아이를 둔 오정서(39세)씨는 걱정이 태산이다. 첫 사회생활을 시작하는 녀석이 아직도 유치원 때의 친구들과 선생님을 그리워하고 있기 때문이다. 시간이 지나면 친구들, 선생님과 금세 친해질 수 있다고 안심을 시켜도 '배가 아프다, 머리가 아프다'며 벌써부터 꾀병부터 부릴 생각을 하고 있다. 무리가 아니다 싶으면서도 걱정이 된다. 혹시 내 아이가 새 학기 증후군?

워킹맘 성나라(45세)씨는 요즘 머리가 지끈거리고 심장이 벌렁거리는 증상이 자주 나타난다. 조급증이 생기기도 하고 다른 한편으로 멍한 느낌마저 든다. 이런 냉가슴을 앓고 있는 이유는 "엄마 이쁘게 하고 와" 라고 당당하게 요구하는 초등학교 3학년이 된 아이의 말 한마디 때문이었다. 대수롭지 않게 넘겼지만 3월 중순으로 예정되어 있는 엄마들 모임이 확정된 이후로 여간 신경쓰이는 게 아니다.

바야흐로 삼라만상이 소생한다는 봄, 새학기 전쟁의 시작이다. 같은 방학 끝이라지만 3월은 학년이 바뀌고 아이들이 낯선 환경과 새로운 교우관계를 맺어야 하는 적응 시기인 그야말로 '새학기'이다. 아이들의 스트레스만큼이나 학부모 역시 방학 중 학습 리듬이 깨진 아이들의 생활을 바로 잡아줘야 할 뿐만 아니라 새로운 학년으로 형성된 학부모 모임으로 바빠지는 시기다. 아이들과 함께 학부모 역시 새 학기 증후군을 톡톡히 치르게 되는 것이다.

'새 학기 증후군' 이란
새로운 환경에 적응하지 못하고 불안을 느끼는 일종의 적응 장애를 이른다. 즉, 낯선 교실과 새로운 친구 등에 적응하는 과정에서 스트레스를 느끼는 것을 말한다.

30대 엄마 VS 40대 엄마 열전

결혼 연령대가 늦어지면서 자녀의 취학시기가 될 즈음에는 40대인 경우가 늘어나고 있다. 40대 엄마들에게 '학부모'라는 현타(현실 자각 타임)가 오는 것이다. 상황이 이렇다 보니 40대 중반에 이르는 엄마들은 빈번해지는 학교 방문이나 학부모 모임을 앞두고, 젊고 예쁜 엄마가 되기 위한 노력들을 시작한다. 아이들의 치기 어린 발언이라고 하기에는 엄마들은 나이가 들었고, 내 아이의 기가 죽을까 전전긍긍하게 되기 때문이다.

환절기인 3월은 피부를 위협하는 요소들이 급증하는 시기로 진정 보습 케어가 주를 이뤘다. 하지만 몇 해 전부터 피부과의 3월 풍경이 바뀌고 있다. 학기 초 학부모 모임이나 학교 방문을 앞두고 젊고 예쁜 엄마가 되기 위한 노력들을 실행에 옮기고 있기 때문이다. 그야말로 젊은 엄마를 원하는 아이들로 인한 엄마들의 새 학기 증후군이 시작되는 것이다.

물론 긍정적인 측면도 있다. 젊은 엄마가 되면서 마음도 젊어지고, 아이들의 자신감과 더불어 엄마들의 자존감도 높아진다는 점이다. 또한 피부 자체에도 이롭다. 봄철 피부는 피지분비가 왕성해지고 변덕스러운 날씨의 온도차 등으로 질풍노도의 시기를 맞는다. 트러블이 잦고 갑작스러운 뾰루지가 돌출한다. 또한 야외활동은 늘어나면서 자외선의 대처도 해야 하는 시기다. 이 때문에 자의반 타의반 피부에 대한 관심을 갖게 됨으로서 문제를 미리 인지하고 개선해 가는 기회가 될 수도 있다.

긍정적인 마인드로 지혜롭게 새 학기 증후군을 이겨내자

중요한 날을 앞두고 마음이 바빠지는 엄마들에게 위로를 건네자면 **피부는 노력을 배신하지 않는다는 점이다.** 규칙적인 생활과 균형잡힌 식생활은 피부건강에 많은 도움이 된다. 또한 자외선차단제를 생활화하고 클렌징과 보습 습관을 잘 들이는 것도 바람직하다. 긍정적인 마인드와 스트레스를 최소화하는 것도 빼놓을 수 없는 동안을 위한 지침이다.

더불어 연령대에 맞는 피부진단 및 시술도 필요하다. 미리미리 내 피부 상태를 점검하고 작은 뾰루지 하나라도 생겼거나 피부염이 발생했다면 즉시 피부과에 가서 치료받기를 권한다. 피부 상태는 변화무쌍하다는 점을 기억해야 한다.

흔하게 40대부터는 자기 얼굴에 책임을 져야한다는 말이 있듯이 동안 시술과 함께 내 아이를 위한 긍정적인 마음가짐을 가진다면 엄마들도 새 학기 증후군에서 자유로워질 수 있다. 피부과 시술 역시 당장의 효과를 위한 단기적인 접근보다 노안을 제대로 잡을 수 있는 동안 시술을 자신의 피부 상태에 맞게 설계해 보도록 한다. 다음날 단 하루를 위한 시술보다는 젊은 엄마로 아이들의 기를 살려줄 장기적인 대안이 필요하기 때문이다.

젊은 엄마를 위한 새학기증후군 이겨내는 동안시술

모임 직전

SOS 메이크업
잘 받게 돕는 하이드로 필

하이드로 필은 기본적으로 피지 및 블랙헤드, 각질을 청소해주는 치료이기 때문에 안면 개선 효과는 부가적으로 따라온다. 여기에 더해 유효성분의 흡수율을 높일 수 있어 화이트닝 수분 증진을 위한 시술의 전처치로도 잘 활용되고 있다. 효과를 배가시킬 뿐 아니라 집안 청소를 한 후의 말끔함을 피부에서 느낄 수 있어 고객들의 만족도가 높다. 다음날 화장을 잘 받게 하는 메이크업 마중물 시술로도 유명하다.

모임 보름전

페이스라인 / 잔주름 잡기

다재다능한 보톡스 주사요법 중 사각턱을 갸름하게 하여 페이스라인을 잡아주는 시술과 안면 표정근으로 웃을 때 눈 옆에 발생하는 주름, 무의식적으로 찡그리는 습관 때문에 발생하는 양 미간 사이의 주름/이마 주름 개선에 권할만하다. 정제된 독소를 원하는 얼굴 표정근에 주입하면 일시적으로 근육을 마비시키는 효과를 보이며 근육 수축으로 생기던 주름도 같이 없어지게 된다. 1회 시술로 주름이 없어지는 효과는 주사 후 일주일 이내에 나타나며 약 6개월 간 지속된다.

모임 한달전

광채피부,
하이드로리프팅 / 힐링주사

하이드로리프팅의 경우 피부톤과 타이트닝을 동시에 해결하고 맑고 투명한 피부 유지를 돕는 안티에이징 프로그램으로서 3040 연령대에게는 항노화와 주름개선 및 탄력에 탁월한 효과를 보인다. 여기에 더해 기본적으로 건조한 피부를 촉촉하게 만들어 준다. 힐링주사 역시 물광주사의 대명사다. 한달 전 시술 받으면 효과적이다.