

* 본 정보는 특정 제품과 직접적인 관련이 없는 소비자의 이해를 돕기 위한 일반적인 건강과 학정 정보이며 광고/홍보의 목적이 아닙니다. 본 내용은 유튜브, 인스타그램 등 SNS에 올릴 수 없으며 편집/재가공하여 사용할 수 없습니다.

Awaken Your Brain Through Beauty

뇌를 깨우는 외모 관리

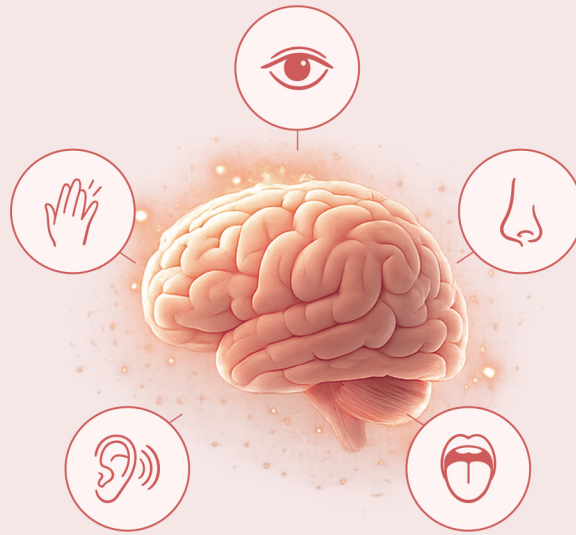
나이가 들수록 예전 같지 않다는 이유로 외모 관리를 미루고 있지는 않으신가요?

머리를 정돈하고, 얼굴을 아름답게 보이도록 유지하는 작은 습관들. 이러한 것들은 단순히 '꾸미는 것'을 넘어 뇌를 자극하고 내면의 자신감까지 끌어올리는 역할을 합니다. 외모를 가꾸는 시간은 나를 소중하게 돌보는 시간이라는 사실. 지금부터 뇌의 활력까지 깨우는 외모 관리에 대해 알아봅시다.



더 다양한 이야기

01 오감을 활용하는 외모 관리



※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

우리의 뇌는 단순히 생각만으로 작동하지 않습니다. 보고, 만지고, 느끼는 다양한 감각을 통해 활발하게 활성화됩니다.

특히 촉각, 시각, 후각과 같은 감각은 집중력과 감정에도 영향을 끼치는 중요한 요소입니다.

피부를 손으로 부드럽게 만지는 순간, 거울을 보며 자신을 바라보는 시간, 좋아하는 향을 가볍게 더하는 습관까지. 이러한 행동들은 모두 뇌에 자극을 전달하는 과정이 됩니다.



※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

02 피부와 뇌의 상관관계

피부는 우리 몸에서 가장 넓은 감각 기관으로 뇌와 긴밀하게 연결되어 있습니다.

피부 컨디션이 좋지 않은 날, 사소한 일에도 짜증이 나거나 이유 없이 기분이 가라앉았던 경험이 있지 않으신가요? 그 원인 중 하나는 피부 상태나 염증 반응이 신경계와 상호작용하며 감정과 행동에 직간접적으로 영향을 줄 수 있기 때문일 수 있습니다.

03

외모는 곧 자존감

아침에 일어나 외모를 가꾸며
기분 좋게 하루를 시작하는 것

이러한 습관은 하루의 에너지를
긍정적으로 바꾸는 출발점이 됩니다.

반대로 스스로를 돌보지 못한 채 하루를 시작할 때는
무기력감이나 낮은 활력으로 이어지기 쉽습니다.

따라서 외모 관리를 '사치'로 여기는 생각은 내려놓고
나를 위한 소중한 루틴으로 받아들이는 것이 중요합니다.



04

※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

표정에서 향기까지, 외모 관리 루틴

외모 관리를 시작할 때,
빠른 변화를 기대하며 시술을 먼저 떠올릴 수 있습니다.
하지만 우리에게 진정으로 필요한 것은
일회성 관리가 아닌 스스로 꾸준히 이어갈 수 있는
'지속 가능한 외모 관리'입니다.

01



머리를 단정히 빗고 정돈하기

02



매일 피부 관리에 신경 쓰기
(보습, 영양 공급)

03



청결한 신체 상태 유지하기

04



몸의 균형을 위한 적절한 운동하기

05



자신에게 잘 어울리는 패션,
메이크업, 헤어스타일 선택하기

나를 이해하고 아름답게 꾸민다는 것

나를 돋보일 수 있도록 케어한 외모와
나에게 자연스럽게 어울리는 메이크업.
이러한 과정이 쌓일수록 마음속 우울감은 점차 열어지고
자존감은 자연스럽게 회복됩니다.
오늘부터 나를 더 깊이 이해하고
아름답게 가꾸는 습관을 시작해보세요.

* 참고자료

1. van Paasschen J, Walker SC, Phillips N, Downing PE, Tipper SP. The effect of personal grooming on self-perceived body image. *Int J Cosmet Sci.* 2015; 37(1), 108-115
2. Frewen PA, Lundberg E, Brimson-Théberge M, Théberge J. Neuroimaging self-esteem: a fMRI study of individual differences in women. *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2013; 8(5), 546-555
3. 최에스더 and 이명주. 개인 맞춤형 스킨케어가 여성 독거노인의 뇌파 변화에 미치는 영향: 사례기반 뇌기능 분석 연구. *한국미용학회지.* 2025; 31(4), 854-863
4. 김은성. 감각자극이 휴식기 뇌파변화에 미치는 영향: 성별을 중심으로. *인문사회 21.* 2020; 11(6), 591-606
5. 박봉균, 지건영, 백수진, 김유리, 채목단, 신혜진, 김유진, 이소민. 환경 미세먼지의 피부-면역-뇌 축 교란: 다중오믹스와 AI 기반 접근. *한국환경보건학회지.* 2025; 51(6), 410-420
6. 박연희, 박미정, 전선복. 여성노인의 외모관심이 생활만족과 우울에 미치는 영향. *아시안뷰티화장품학술지.* 2013; 11(2), 383 - 391
7. 이근재, 김현정. 신체이미지와 자아존중감 및 외모관리행동의 상관성. *아시안뷰티화장품학술지.* 2015; 13(2), 203-211



※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지