



피서지 피부

관리와 우수

태평양뷰티 아카데미
강사 최란심

계절이 여름철로 바뀌어질때는 우리 피부에서 가장 주의해야 할것은 태양광선이라 하겠다.

6월부터 시작해서 자외선의 강도가 차츰 강해지기 시작하는 시기에는 다른 어느 계절보다 여름철 피부관리는 많은 주의를 요해야한다.

먼저 태양의 광선이 우리피부에 어떤 영향을 미치는가부터 알아본후 거기에 따르는 피부손질을 알아보도록 하는 것이 좋겠다.

우리들의 생활은 태양을 떠나서는 존재 할수가 없으며 인류는 태양을 신으로 까지 모셔 숭배하였고 햇빛으로 병을 치료하기도 했다.

그러나 1983년 미국 뉴욕에서 열린 제1차 세계피부과학회 총회에서 태양광선과 각종 피부병과의 합수를 밝혀 주는 연구결과들이 발표되어 인식이 크게 달라지고 있다.

특히 햇빛은 피부의 노화와 직접적인 관계가 있기 때문에 반드시 햇빛에 대한 방어가 필요하다.

피부의 노화는 지금까지 얼마만큼의 자외선량을 받았는가의 합계에 의해 결정된다고 할만큼 자외선은 피부의 노화와 가장 밀접한 관계가 있다.

자외선이 피부의 노화를 촉진시키는 것은 자외선이 피부의 기저층밀 유두층에서 자외선을 받으면 손상이 생기며 탄력섬유(Elastin Fibers)를 변성시키는 동시에 피부의 구성성분인 불포화지방산이 자외선에 의해 산소와 과잉결합하여 활성산소를 형성, 매우 불안정한

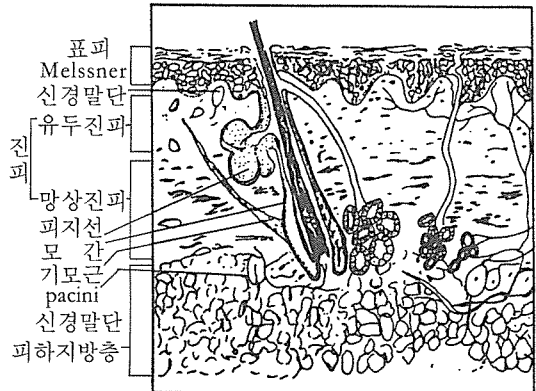
상태의 활성산소층이 생체물질과 화학반응을 일으켜 세포의 생성을 막고 주름을 형성하며 신진대사를 약화시킨다.

따라서 요즈음처럼 자외선의 강도가 높아지는 계절에는 더욱 햇빛에 대한 철저한 방어가 필요하다.

일반적으로 우리들의 피부에 반응을 일으키는 자외선(Ultraviolet Ray)에는 세가지 종류의 자외선이 있다.

자외선A(UV.A), 자외선B(UV.B), 자외선C(UV.C)로 분류한다.

참조: 피부의 단면



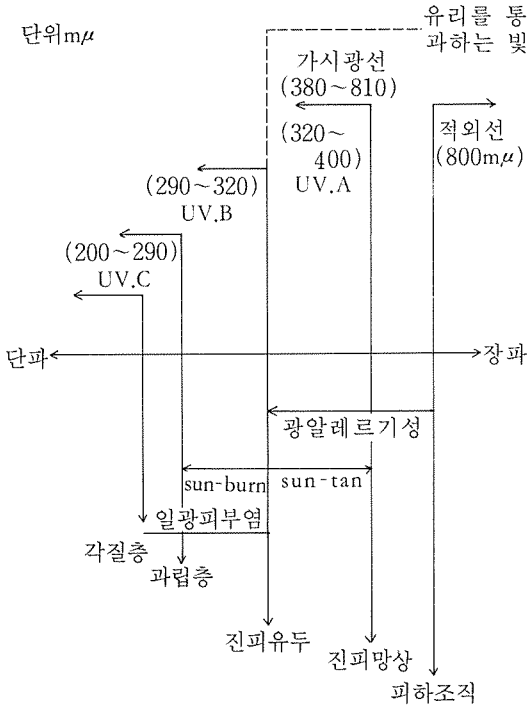
1. 자외선A(UV.A)는 파장이 가장 길며 진피유두층에서 진피망상층까지 미처며 곱게 그을리는 썬탠(Sun Tan) 역할을 한다.

또 피부를 갈색으로 만들어 심하면 멜라닌의 작용에 의해 기미, 주근깨의 색깔을 더욱 짙어지게 한다.

2. 자외선B(UV.B)는 유리로 차단이 가능하며 과일층에서 진피유두층까지 미쳐 햇빛화상을 일으키고 피부의 색깔을 붉게 하며, 신체에 비타민D를 생성시키는 역할을 한다.

3. 자외선C(UV.C)는 파장이 가장 짧은 광선으로 오존층에서 차단이 되어 우리들의 피부에 까지는 미치지 않는다

광선의 분류



또한 우리의 피부자체에는 자외선에 대한 방어작용이 있으나, 자외선에 대해서 피부를 충분히 보호할수 없으므로 피부세포를 손상시켜 피부노화를 촉진시키거나 유발시킬 우려가 많다.

그러기 때문에 피부를 보호하면서 건강한 일광욕을 하거나 햇빛에 타는것을 방지하기 위해서는 자외선차단제가 함유된 화장품을 사용하는 것이 피부보호에 좋다.

여름철과 같이 햇빛의 강도가 높아지며 피부가 햇빛에 노출되는 시간이 많아지는 계절에는 반드시 자외선 차단제가 함유된 화장품을 사용하며 피부가 자외선으로 부터 보호되는 정도를 숫자로 표시한 SPF(Sun Protection Factor)가 적혀 있는 썬쉐이드제품(썬크림 또는 케익형 화운데이션)과 메이크업제품으로 자외선을 차단시켜 피부를 보호해야 한다.

SPF가 표기된 크림은 일반적으로 서서히 고르게 그을리기 위해서는 SPF 4~5정도, 평상시 외출할때는 SPF6~10, 골프장 또는 해수욕장에서 하얀피부를 유지하기 위해서는 SPF15 이상을 사용하는 것이 좋다.

그리고 자외선차단제크림을 바른후 10분정도후에 일광에 노출하는 것이 바람직하며 수영할때에는 물에 크림이 씻겨지기 쉬우므로 2~3시간마다 크림을 도포해 주는 것이 효과적이다.

이와같이 여름철의 피부관리는 자외선을 가장 주의해야 하며 이외에도 잦은 목욕과 샤워, 각종 냉방시설로 하루에도 몇차례 반복되는 실·내외의 급격한 온도차에 의한 피부의 수분부족및 피로에 의한 피부의 노화현상도 무시할수 없는 요인이다.

또한 신진대사가 왕성해져 평상시보다 피지분비가 2~3배 가량 많아짐과 동시에 땀을 많이 흘리게 되는데 이러한 땀이 외기의 먼지나 불순물과 섞이게 됨으로 인해 피부가 지저분해 지기 쉬우며 피부의 한선(땀샘)과 피지선의 입구가 넓게 열려져서 세균감염을 일으킬 수 있는 좋은 기회를 제공하게 되므로 새로운 여드름이나 종기가 발생하기 쉽다.

따라서 여름철의 피부손질방법은 피지와 땀으로 인해 지저분해지기 쉬운 계절이므로 철저한 이중세안(크린싱크림 또는 크린싱로션, 비누세수)으로 피부를 항상 청결히 유지해야 한다.

또는 잦은 샤워와 각종 냉방시설로 인해 피부의 수분이 부족해지기 쉬우므로 피부의 수분균형상태를

유지시키기 위해서 가끔 모이스춰 로션맛사지를 해주며 충분한 물을 마시는 것이 좋다.

때에 따라서는 마사지크림으로 마사지를 해주어 피부의 피로를 풀어 주며 피부의 활력을 되찾아 주기 위해 주 2회 정도 팩을 해 줌으로써 각질제거 및 노화를 방지해 항상 투명한 피부상태를 유지 시켜 주어야 한다.

피서지에서의 썬텐(Sun-Tan)방법

피서지에서의 무리한 썬텐은 때로는 피부에 수포현상과 기미, 주근깨의 색소침착등을 유발해 피부재생을 불가능하게 하는, 돌이킬수 없는 피부를 만드는 경우가 있다.

젊은 피부일수록 피부의 재생능력이 좋기는 하지만 가능한한 안전하게 피부를 그늘리는 것이 피부를 보호하는 최선의 관리방법이라 하겠다.

①썬텐은 처음부터 너무 서두르지 말고 천천히 해야 한다.

②첫째날은 오전 오후 5분정도, 둘째날은 10분, 셋째날은 15분 정도씩 차츰 썬텐시간을 늘려 나간다.

③한낮의 태양광선은 피하는 것이 좋다.

특히 자외선은 오전 10시부터 오후 3시까지가 가장 강렬하기 때문에 이 시간에서의 노출은 되도록 피해주는 것이 좋다.

④해변가에서는 태양이 강하게 내려 쪼임과 동시에 바람까지 불게 되면 썬번(Sun burn) 현상은 더 빠르고 깊어진다.

⑤일광욕을 할때는 짙은 화장은 피하는 것이 바람직하다.

일광욕을 하면서 땀을 흘리면 땀과 함께 피부표면에 있는 기름기도 함께 흐르기 때문에 피부표면을 자연히 기름과 땀으로 막을 만들어 피부에 나쁜 영향을 미치는데 여기에 기름기가 많은 크림이나 로션을 바르고 그 위에 화운데이션을 질게 바르면 땀구멍이 막혀 땀띠나 여드름이 나기 쉬우며 화장과 피부사이에 땀이 고여 발산하지 못하므로 피부를 거칠게 하는 수가 많기 때문에 땀이 많이 나는 계절에 너무 짙은 화장은 삼가하는 것이 좋다.

⑥피부를 보호하기 위해서 반드시 썬크림을 바르며

챙이 넓은 모자나 양산을 쓰는 것이 좋다.

⑦해변가에서는 수영을 하기 때문에 방수효과가 있는 썬크림을 바르며 바를때에는 물기를 타월로 닦아낸뒤 바르며 피부가 연약한 사람은 너무 심하게 문지르지 말며 2~3시간 마다 크림을 도포하는 것이 좋다.

⑧썬크림을 바른후에는 10~15분정도 후에 일광에 노출하는 것이 바람직 하다.

바캉스 후의 피부관리

①강한 자외선, 먼지, 바람등으로 피부표면이 더러워져 있으므로 세안을 철저히 해야 한다.

더러움이 깨끗이 씻어지지 않았을 경우에는 피부의 트러블이나 노화가 촉진되므로 바캉스후에는 반드시 철저한 청결에 중점을 두어야 한다.

②피부를 지나치게 태워 피부가 붉게 달아 오르거나 화끈거릴 경우에는 찬우유로 냉찜질을 하거나 얼음찜질을 해 준다.

③피부가 계속 화끈거릴때는 반드시 피부의 열부터 식혀야 하며 냉장고에 넣어서 차게한 화장수를 거즈에 묻혀 2~3분간 얼굴을 덮어 주는 방법으로 피부를 진정시켜 준다.

④규칙적인 마사지를 하여 혈액순환과 신진대사에 도움을 주어 지친 피부에 회복과 탄력을 유지 시킨다.

여러가지 팩을 이용한 피부관리

1)감자팩

재료: 감자30g, 오이10g, 밀가루Ts

만드는법

①감자와 오이는 각각 강판에 간다.

②①의 재료에 밀가루를 걸죽한 정도로 개어서 섞는다.

사용법

①얼굴을 깨끗이 세안한후 위의 재료를 눈·입주위를 제외한 얼굴과 목에 먼저 얇게 바른다.

그위 얇은 거즈를 덮은후 그 위에 다시 한번 위의 재료를 덧바른다.

②15분후 찬물로 깨끗이 씻되 팩의 재료의 찌꺼기가 피부에 남아 있지 않도록 철저히 씻어야 한다.

효과

바캉스후 피부가 화끈거리며 가려움증을 동반할때 사용하면 좋다.

2)해초팩

재료: 미역, 다시마20g, 글리세린1Ts. 증류수5Ts.
만드는법

①미역과 다시마는 하루정도 물에 충분히 불려 소금기를 완전히 뺀후 믹서기에 곱게 간다.

②①의 재료에 글리세린과 증류수를 섞어 눈·입주위를 제외한 얼굴과 목에 먼저 얇게 발라 준후 거즈를 덮고 그위에 다시 덧 바른다.

③15~20분후 찬물로 깨끗이 씻는다

효과

해초에는 알긴산과 미네랄이 풍부해 피부에 충분한 영양공급과 수분을 주어 탄력있고 매끄러운 피부로 가꾸어 준다.

3) 우유를 이용한 피부관리

우유에 대한 영양가는 어린아이에서 부터 어른에 이르기까지 우리 인체에 필요한 영양소라는 것을 모르는 사람이 없을 것이다.

우리의 피부의 구성원도 대부분이 단백질로 구성되

어 있기 때문에 피부의 건강 뿐만 아니라 아름다움을 유지하기 위해서는 단백질이 풍부하며 그외 무기질, 칼슘, 비타민등이 포함되어 있는 우유를 매일 마시는 것이 좋다.

우유를 마시는 외에 피부에 영양공급을 직접하고자 할때 사용하는 팩의 재료로도 많이 이용할수 있다.

일반적으로 우리가 집에서 팩을직접 만들어 사용할때 물이 필요할때는 일정량의 증류수를 사용하지만 이보다 마시는 물우유를 사용하면 더욱 효과적이다.

우유를 이용하는 팩을 사용할때는 심한 화농성 여드름이 나 있는 사람이나 특이체질로 우유에 알레르기가 있는 사람을 제외하고는 모든 피부타입에 다 좋으며, 특히 바캉스후 무리한 썬텐으로 인해 피부에 화상을 입었다거나 또는 태양광선알레르기로 인해 피부가 몹시 화끈거리며, 따갑고, 부어있을때는 마시는 물우유를 냉장고의 냉동실에 살얼음이 낄정도의 차기로 살짝 얼렸다가 꺼내어 거즈에 우유를 적셔 1~2분간 그 부위에 덮어 두었다가 다시 거즈를 바꾸는 방법을 해서 약20~30분간 계속해 주면 좋은 효과를 볼수 있다.

