

연중특별기획 | 몸을 망가뜨리는 인간의 치명적 실수, 무관심

Summer

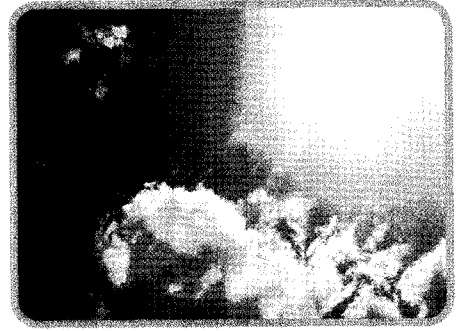
휴가지에서 혹사당하는 피부,  
올 여름엔 제대로 챙겨보자!



뜨거운 태양과 새하얀 해변, 부서지는 파도. 상상만으로도 가슴 설레는 여름휴가가 눈앞에 다가왔다. 시원하고 달콤 알싸한 청량음료의 짜릿함처럼 신나는 휴가를 만끽해보자. 하지만 휴가지에서 혹사당하는 피부에도 신경을 쓰자. 일광화상으로 인한 피부 트러블을 휴가의 증표로 남기지 않으려면 이번 여름휴가에서는 트러블과 화상이 생기지 않도록 유의하자.

☞서동혜 원장(아름다운나라 피부과 성형외과, 굿바이 피부 트러블 저자)

## 바닷가에서 자외선 차단제는 필수품, 외출 30분 전에 도포



여름휴가 피서지 하면 가장 먼저 떠오르는 곳은 뜨거운 태양 아래 펼쳐진 푸른 바다와 모래사장이다. 그러나 여기에는 반갑지 않은 불청객이 있다. 바로 강한 자외선이다. 자외선 차단은 1년 내내 강조되지만, 해변가라면 그 중요성이 배가 된다. 똑같은 햇볕을 쬐더라도 도심에서보다 해변에서 피부가 더 많이 타는 데 그 이유는 자외선이 물가에 반사되기 때문이다. 일광화상을 입으면 피부가 화끈거리고 심하면 벗겨지고 물집까지 생긴다. 이외에도 기미나 주근깨와 같은 색소성 질환을 악화시키고 피부노화를 촉진시킨다. 바닷가에서 강한 자외선에 지속적으로 노출된다 보면 아무리 자외선 차단제를 발랐더라도 피부에 적지 않은 손상을 입게 된다. 차단제 성분이 땀과 물에 씻겨 가기도 하고, 2~3시간에 한 번씩 덧바르는 노력도 소홀해지기 때문이다.

자외선 차단제는 얼굴뿐만 아니라 목, 가슴, 어깨, 팔 등 자외선에 노출되는 모든 부위에 발라주는 것이 좋다. 자외선 차단제가 제 기능을 발휘하기 위해서는 피부 표면에 균일한 상태로 흡착되어야 하며, 이를 위해서 최소 30분 이상의 시간이 필요하다. 자외선 차단제의 효과도 도포 직후 곧바로 나타나는 것이 아니라 차단막을 형성하기까지 최소 15분에서 30분 정도의 시간이 필요하기 때문이다. 외출 30분 전에 자외선 차단제를 발라주면 효과적인 이유이다.

자외선으로부터 피부를 효과적으로 보호하기 위해서는 자외선 차단제의 올바른 선택도 중요하다. 자외선 차단제는 자외선 차단지수를 보고 선택할 수 있다. 자외선 차단지수는 SPF와 PA를 사용하는데 SPF는 자외선B의 차단 정도를 나타내고, PA는 자외선A의 차단지수를 뜻한다. SPF 수치가 높은 지수의 제품을 사용했다 하더라도 여름 야외활동 시에는 땀 등에 의해서 지워지기 쉬우므로 안심하지 말고 최소 2~3시간마다 덧발라주어야 지속적인 효과를 볼 수 있다.

일상생활에서는 SPF 15~20 이상, PA+가 좋고 실외에서의 간단한 스포츠나 야외활동이 많은 경우라면 SPF 30, PA++ 정도, 휴양지에서의 해양 스포츠나 스키, 등산 등 장시간 강한 자외선에 노출될 수 있을 경우에는 SPF 30 이상, PA++~+++ 를 사용하는 것이 바람직하다.



## 효과적인 자외선 차단제 활용법

자외선 차단 최대 효과를 보기 위해서는 바르는 양 또한 중요한데 평상시에 바르는 양보다 조금 많이 바른다는 느낌으로 바르는 것이 좋다. 야외활동 시 자외선 차단제는 SPF 30, PA ++ 이상의 제품을 선택하는 것이 좋으며 바닷가라면 워터 프루프 제품을 사용하는 것이 좋다. 물에서 나오면 바로 물기를 닦아낸 뒤 2~3시간 단위로 다시 덧발라주어야 한다.

강한 태양 아래 장시간 노출되면 피부가 손상을 입는 것은 어쩔 수 없다. 아무리 자외선 차단제를 발랐다고 해도 자외선에 의한 피부 손상을 피할 수 없기 때문이다. 따라서 자외선이 강한 오후 12~3시 사이에는 가급적이면 야외활동을 피하는 것이 좋다. 부득이하게 외출할 경우라면 외출 30분 전에 노출이 되는 피부에 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고, 챙이 넓은 모자나 양산 등을 이용해 자외선의 피해를 줄이는 것이 좋다.

또한 바닷물과 수영장의 염분이나 소독제 성분은 피부를 건조하게 만들어 각질이 일어나게 만들 수 있으며, 물놀이를 너무 오래하면 피부가 외부 자극에 민감해져 가려움증이 심해질 수 있다. 물에 있는 시간은 30분을 넘기지 않고 튼튼이 그늘에서 쉬어야 한다. 물놀이 후에는 바로 깨끗한 물로 몸을 씻고 보습제를 발라 피부를 촉촉하게 해주면 피부 보호에 도움이 된다.

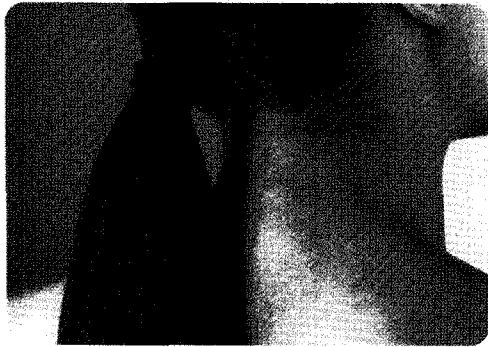
## 일광화상에 대한 올바른 대처로 피부 트러블 최소화

휴가철 일광화상을 입게 되었다면 무엇보다 피부 진정이 우선이다. 화상의 정도가 가벼우면 찬물이나 우유를 적신 거즈를 하루 3~4회, 20분 정도 화상 부위에 올려놓으면 피부 진정에 도움이 된다. 또 감자팩, 오이팩, 녹차팩, 알로에팩은 피부 진정에 효과적인 방법이다. 특히 감자팩은 일광화상이나 자외선으로 손상된 피부를 빠르게 회복시키고 비타민C 함유량이 높아 미백효과도 기대할 수 있다. 이렇게 팩 등으로 피부를 진정시킨 다음 적절한 스테로이드 연고나 로션을 사용하면 화상을 수습할 수 있다.

화상 입은 부위는 절대로 긁거나 비비는 등의 자극을 주는 일은 피해야 한다. 일광화상을 입은 피부는 '피부지질 보호막' 이 파괴된 상태이기 때문에 약한 자극에도 쉽게 상처가 나거나 세균에 감염될 위험이 크기 때문이다. 일광화상이 심해 피부가 벗겨졌을 때 보습제나 보습팩을 이용하면 좀 더 빠른 회복을 유도할 수 있다. 껍질을 손으로 강제로 벗기면 피부 손상이 심해질 수 있다. 특히 때수건이나 각질제거용품을 사용하는 것은 피부염증과 손상을 발생시킬 수 있으니 금물이다.

화끈거림이나 벗겨지는 정도를 지나 물집까지 생겼다면 가급적 터트리지 않아야 한다. 물집은 체액이 혈관에서 피부로 새어나와 생기는 증상으로, 작은 물집은 가만히 두면 없어지지만 정도가 심하다면 세균감염이 생기기 전에 피부과를 찾는 게 좋다. 만약 물집 부위에 냉습포를 한다면 한 번에 20~30분, 하루에 2~3회 하는 게 좋다.

## 휴가 후에 신경 써야 할 모발관리



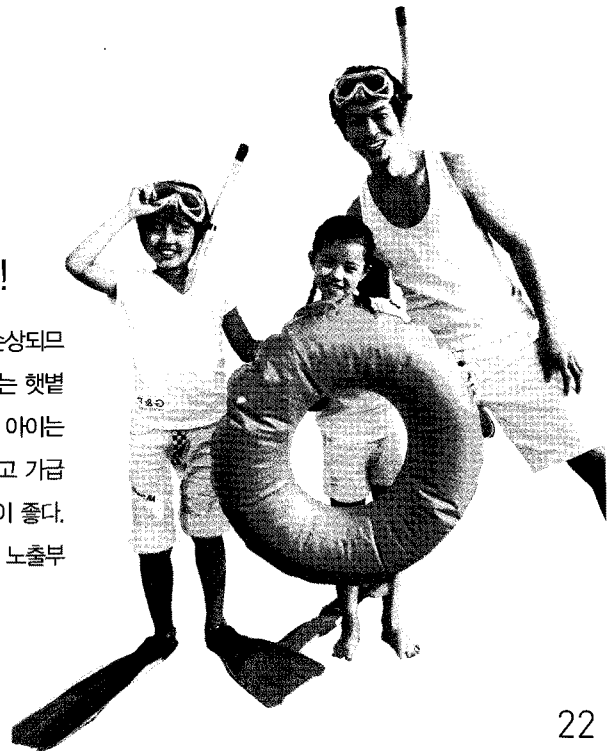
자외선과 바닷물의 소금기, 땀은 머릿결도 거칠게 만드는 만큼 휴가 후에는 머릿결 관리도 함께 해주어야 한다. 우선 휴가 후에는 헤어드라이어의 사용을 자제하고 헤어 에센스나 트리트먼트를 이용해 모발에 영양을 공급해 주어야 한다. 야외 수영장에 다녀온 경우라도 수영장 물 속의 소독제 성분이 모발과 두피에 손상을 줄 수 있으므로 가능하면 빨리 깨끗한 물로 머리를 감아야 한다. 머리를 빗거나 세정력이 강한 샴푸를 쓰는 등 자극은 되도록 피하고, 탈지력이 약한 샴푸를 사용해 건조해진 두피와 모발에 자극을 주지 않는 것이 좋다.

너무 뜨거운 물로 머리를 감으면 두피에 남아 있어야 할 기본 유분기마저 제거되어 머릿결이 더욱 거칠어지고 푸석해지므로 물의 온도는 체온보다 약간 높은 37도가 적당하며 샴푸는 세정력이 약한 것을 이용하고, 트리트먼트와 린스를 반드시 사용하는 것이 좋다.

바캉스 후 한달 이내에 파마나 염색은 금하고 일주일에 2~3회 정도는 트리트먼트를 함께하는 등 모발을 지속적으로 관리해야 한다. 외출 시에는 가급적 모자를 착용해 두피에 자외선이 직접 닿지 않도록 해야 하며, 헤어 제품은 최대한 두피에 닿지 않게끔 하고, 그날 바로 씻어주어야 한다. 또한 드라이어는 찬바람으로 하고 머릿결에 남은 물기를 완전히 건조시켜야 한다.

## 연약한 아이들의 피부는 특별히 관리해주세요!

연약하고 민감한 아이들의 피부는 면역성 또한 약해 적은 양의 자외선에도 쉽게 손상되므로 잘 관리해주어야 한다. 자외선의 강도가 강한 시간인 오전 10시~오후 3시까지의 햇빛 아래에서 노는 것을 가급적 자제하는 것이 좋지만 그러지 못할 때는 6개월 이하의 아이는 직접적인 햇빛 노출을 금하고, 2세 이하는 넓은 차양의 모자에 긴 소매 옷을 입고 가급적이면 파라솔 밑에서 놀게 해야 하며, 2세 이상은 자외선 차단제를 사용하는 것이 좋다. 부득이 외출이 필요하다면 자외선 차단제는 자외선에 노출되기 전 적어도 30분 전 노출부위에 발라 태양광선에 그을려 살갓이 벗겨지는 일을 미리 예방하는 것이 좋다.



# 잊지 말아야 할 휴가 후 피부관리

휴가 후에는 평소보다 많은 양의 물을 섭취하는 등 피부의 수분공급에 신경을 써야 한다. 강한 자외선, 바닷물의 염분, 수영장의 소독약 등이 한동안 피부를 건조하게 만드는 주요 원인이기 때문이다. 또 휴가 기간 동안 비행기나 자동차 안에 머무르는 시간도 피부를 건조하게 만드는 한 원인이다.

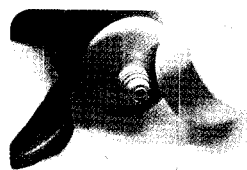
건조한 피부를 위해 물을 충분히 마셔주고 샤워 후에는 보습 제품을 발라 수분과 영양을 충분히 공급해주는 것이 좋다. 보습 제품을 바를 때는 화장솜에 스킨을 넉넉히 묻혀 두드리듯이 흡수시켜 주고, 특히 건조한 부위는 에센스를 묻힌 화장솜을 5~10분 정도 얹어두면 수분을 충분히 공급해줄 수 있다. 아침 저녁으로 수분 에센스를 바르면 피부에 생기를 주는데 도움이 된다. 주 1~2회 정도 마스크팩을 이용해 집중적으로 관리해주는 것도 좋다. 휴가 직후에는 지나치게 세정력이 강한 세안제나 스크럽이 포함된 제품은 피하는 것이 좋다. 오히려 피부에 자극을 주어 예민하게 만들거나 각질을 심화시킬 수 있다.

충분한 수면을 취해 피부에 휴식을 주는 것도 피부를 진정시키는 방법이 된다. 밤 10시~새벽 2시 사이는 피부세포의 신진대사가 가장 활발한 시간으로 새로운 피부가 재생된다.

또한 휴가 후에는 꾸준한 화이트닝 케어를 통해 색소침착을 개선하고 피부 상태를 회복시키는 노력도 기울여야 한다. 화이트닝 제품은 미백기능성 물질이 함유되어 각질을 어느 정도 제거하기 때문에 피부의 수분이 부족해질 수 있으니 수분 케어 제품을 병행해서 사용하는 것이 좋다. 색소침착으로 기미, 잡티 등이 생긴 부위에는 화이트닝 스팟 제품으로 관리해 주면 효과적이다. 피부과에서 할 수 있는 치료로는 이온영동법을 이용하여 미백성분과 비타민C를 침투시켜주는 이온자임과 바이탈 이온트 등이 있다.

휴가 후 한 동안은 피부에 자극을 줄 수 있는 일은 가급적 피하는 것이 좋다. 1주일 정도는 사우나나 찜질방에는 가지 않는 것이 좋고, 각질제거도 이때는 금물이다. 특히 알갱이가 있는 스크럽 제품 등은 자극을 줄 수 있으므로 2주 정도 사용하지 않는 것이 좋다. 2주 후에도 알갱이가 있는 제품보다는 각질제거 성분이 있는 팩이나 로션 타입이 적당하다.

마지막으로 휴가 후 지친 피부를 회복하기 위해 균형잡힌 식단으로 5대 영양소를 골고루 섭취해주는 것이 좋다. 되도록이면 휴가 후 1주일 정도는 자극적인 음식을 먹지 않는 것이 좋다. 햇빛에 손상된 피부를 위해 특히 비타민의 섭취에 중점을 두어야 한다. 비타민C는 멜라닌 색소의 증가를 막고 피부 재생을 촉진시켜준다. 비타민C가 많이 함유된 과일인 딸기, 레몬, 귤 등이며, 콩나물, 아스파라거스, 토마토 등의 야채에도 많이 들어있다. ㉞



강한 태양아래 장시간 노출되면 피부가 손상 되는 것은 어쩔 수 없다.

아무리 차단제를 발랐다고 해도 자외선에 의한 피부 손상을 피할 수는 없다. 따라서 자외선이 강한 오후 12~3시 사이에는 가급적이면 야외활동을 피하는 것이 좋다. 부득이하게 외출할 경우라면 외출 30분 전에 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고, 챙이 넓은 모자나 양산 등을 이용해 자외선의 피해를 줄여야 한다.

# Tip



## 바캉스 후 피부 진정팩은?

비타민은 피부에 영양과 수분을 공급해줘 여름철 고온다습한 기후에 지친 피부에 좋다. 신선하면서도 값싼 여름과일은 비타민C가 풍부해 미백관리와 피부노화에도 효과가 좋다. 그외에 자외선으로 인해 손상 받은 피부를 아채팩으로 진정시켜주는 것도 필수적이다.



### ● 보습효과와 진정효과가 뛰어난 오이팩

자외선에 오래 노출되어 수분이 부족하고 화끈화끈 달아오른 피부에 좋다. 오이를 얇게 썰어서 그대로 붙여도 좋고 강판에 갈아 밀가루와 섞어 발라도 좋다. 오이 간 것 1/2컵과 밀가루 2큰술을 섞어 걸죽하게 만든 다음 얼굴에 바르고 15~20분 후 세안한다.



### ● 붉게 달아오른 피부를 진정시켜주는 감자팩

감자는 어느 계절에나 구하기 쉬운 식품이지만 여름철 강한 햇빛에 달아오른 피부를 진정시키기에 알맞은 팩재로다. 감자를 갈아 체에 걸러낸 다음 냉장실에 보관해두고 시원해지면 꺼내 밀가루를 섞어 걸쭉하게 만든다. 감초가루 등을 넣어도 좋다. 휴가 후 붉게 달아오른 피부를 쉽게 가라앉힌다. 벗겨지거나 따끔거리는 등의 트러블도 어느 정도 진정시킬 수 있다.



### ● 피부진정 및 수렴, 보습효과가 탁월한 녹차팩

비타민A와 비타민E가 풍부한 녹차는 피부진정 및 수렴, 보습효과가 탁월하며, 모공을 수축시켜 피부결을 매끄럽게 해준다. 플레인 요거트 1/2개 정도의 분량에 녹차가루 1작은 술을 섞어 얼굴에 바르고, 15분 후에 세안한다. 녹차 우린 물을 냉동실에 넣어 얼린 다음 천에 싸서 열기가 남아있는 부위에 올려두는 것도 좋은 방법이다.



### ● 화상 입은 피부에 효과적인 알로에팩

알로에는 찬 성질이 있어 피부의 열을 내리는데 효과적이다. 알로에 젤리 부분을 열이 나는 곳에 붙인 후 가제수건을 덮어두면 된다. 피부가 약한 사람은 알로에 액을 물에 희석해 가제를 적신 다음 피부에 가제를 5분 정도 덮어주는 게 좋다. 차가운 생알로에를 강판에 갈아서 사용하는 것도 좋은 방법이다.