

# 여름휴가 마무리 울긋불긋 피부 다스리기

즐겁고 짜릿했던 여름휴가는 끝나고 내리쬐는 태양 아래 남은 것은 불긋해진 피부 거뭇거뭇 생겨난 기미뿐이다. 여름휴가를 아직 떠나지 않았다고 해서 방심해서도 안된다. 무더운 날씨, 실 새 없이 돌아가는 에어컨 등으로 자칫 방심하면 여름 후 피부 후유증으로 고생할 수 있다.

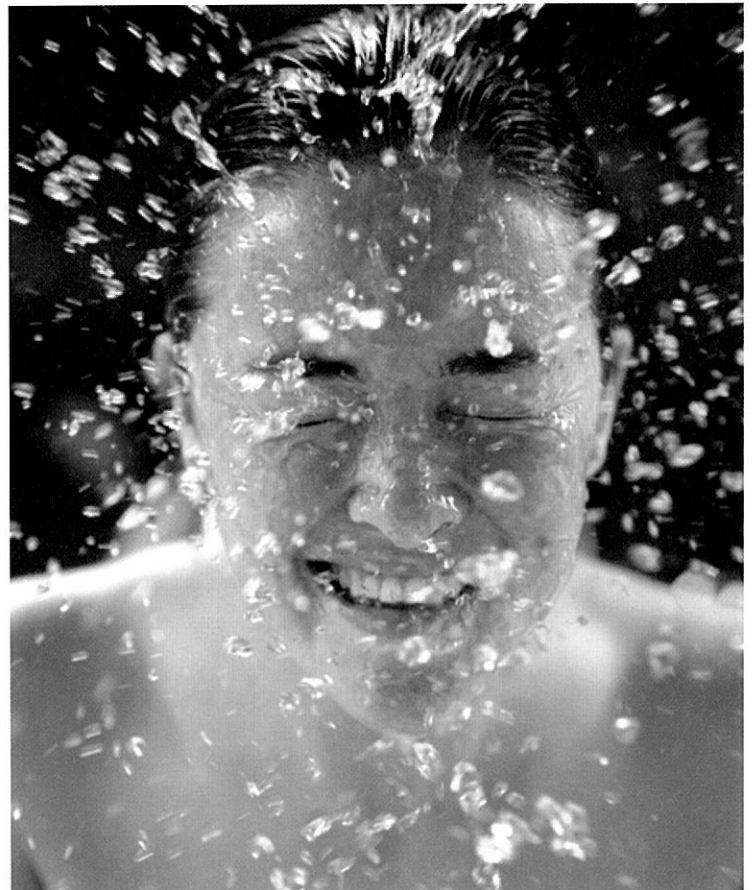


## 휴가지·도심 어디라도

### 태양이 싫어, 자외선 피하기

자외선은 기미, 주근깨, 검버섯 등 색소침착의 원인일 뿐 아니라 피부 노화를 일으키는 주범이다. 자외선이 피부에 닿게 되면 색소세포인 '멜라노사이트'가 자극을 받아 멜라닌 색소를 만들어 내는데 이 멜라닌 색소가 과다 생성될 경우 피부가 그을려지고 색소 침착으로 인해 잡티와 기미가 생성된다. 때문에 여성에게는 자외선이 '적'이 아닐 수 없다. 그런데 이 자외선을 피하고 피한다고 피할 수 있는 것이 아니다. 피할 수 없기에 방어하는 것이다. 평소 자외선차단제를 꼼꼼하게 바르는 습관이 필요하다. 일상생활과 간단한 야외활동을 할 경우 SPF30/PA+ 이상의 제품을 바르고 여름휴가와 같이 장시간 자외선에 노출될 경우에는 SPF35/PA++ 이상의 제품을 사용한다. 자외선차단제는 외출 30분 전에 약간 두껍고 꼼꼼하게 바르고 흐르는 땀에 자외선차단제가 지워질 수 있으므로 2~3시간마다 덧바르는 것이 좋다.

또한, 될 수 있으면 자외선이 강한 오전 10시에서 오후 3시까지는 야외활동을 피하는 것이 좋다. 이 밖에도 햇빛으로부터 자신을 보호하는 방법은 갈색이나 푸른색이 조밀하게 짜인 면류의 옷을 입는 것과 양산을 쓰거나 선글라스, 챙이 큰 모자를 쓰는 것이다.



통증이 가라앉을때까지 냉장 보관해 둔 차가운 물수건이나 얼음 주머니를 마른 수건에 싸서 냉찜질을 해주는 것이 매우 도움이 된다. 일광화상이 생기고 난 후 피부 관리는 건조하지 않게 유지해주는 것이 가장 중요하므로, 기본적으로 몸에 충분한 수분을 공급하기 위해 하루 7~8잔의 물을 마시는 것이 필요하다.



### 꼼꼼하게 방어했는데

#### 이미 울긋불긋한 피부 어찌지?

햇볕에 타서 빨갧게 달아오르는 피부를 위해서는 진정과 수분 공급이 최우선이다. 일단, 집에 있는 채소를 이용해 응급처치를 해보자. 감자는 예로부터 피부 염증 치료에 사용했던 성분으로 진정 효과가 탁월하여, 여름철 과도한 자외선에 노출되어 지치고 피로해진 피부를 달래는데 가장 효과적이다. 감자를 갈아서 밀가루를 조금 섞어서 사용해보도록 하자.

피부 진정 후에도 피부는 아직 예민한 상태이기 때문에 수분 공급이 중요하다. 알로에는 피부 보습 및 수분공급에 좋다. 특히 세균과 곰팡이에 대한 살균력이 있고 독소를 중화하는 효능이 있어 화상을 입은 부위에도 안심하고 사용할 수 있다. 피부 진정에는 오이도 한몫한다. 오이는 95%가 수분으로 되어 있고 미백효과와 보습효과가 뛰어나 피부를 윤택하게 할 뿐 아니라 열을 진정시키는 효과가 있다.

### 일광화상으로 물집 생기면

#### 물수건이나 얼음주머니로 냉찜질

휴가지에서 가장 흔히 나타나는 피부질환은 강한 햇볕에서의 장시간 노출로 인한 일광화상이다. 일광화상은 강한 햇볕에 노출된 후 피부가 붉게 부어오르고 따가우며 심한 경우 물집이 생기는 것을 말하는데, 이런 경우에는 통증이 가라앉을 때까지 냉장 보관해 둔 차가운 물수건이나 얼음 주머니를 마른 수건에 싸서 냉찜질을 해주는 것이 매우 도움이 된다. 그러나 물집이 잡힌 경우라면 이차 감염의 위험이 있으므로 의사와 상담을 하고 적절한 치료를 받는 것이 좋다. 일광화상이 생기고 난 후 피부 관리는 건조하지 않게 유지해주는 것이 가장 중요하므로, 기본적으로 몸에 충분한 수분을 공급하기 위해 하루 7~8잔의 물을 마시는 것이 필요하다. 차가운 오이 마사지도 수렴작용과 보습작용을 함께 해주므로 좋은 보습 방법이 된다. 또한 세안 후 바르는 화장수를 냉장 보관하였다가 솜에 묻힌 후 피부에 잠시 덮어두는 것도 좋은 방법이 될 수 있다. 허물이 일어난 경우라면 일부러 벗기지 말고 자연스레 벗겨지도록 놔두는 것이 좋으며 자주 씻거나 과도하게 마사지를 하는 것은 좋지 않다.