



화장품과 피부

국 홍 일

화장은 여성의 본능이며 생존 그 자체이다. 화장을 하고 있는 여성의 모습이 가장 아름다우며 또한 이때가 여성이 가장 행복한 때다.

화장은 아름다움을 더욱 돋보이게 하기 위해 피부에 이로운 물질을 덧바르고 색깔을 넣는 행위를 말한다. 그러나 의학적으로는 피부에 영양을 공급하고 피부에 붙은 노폐물을 청소하며 혈액순환을 촉진시키고 피부를 보호 살균하는 인위적인 행위이다.

처음에는 이 화장이 종교의식으로 시행되었고 일종의 기교로 시작되었으나 점차 여성의 아름다움을 가꾸는 본능적 행위로 변화했다.

그렇지만 이들 행위는 화장품의 성질이나 자신의 피부를 정확히 모름으로써 갖가지 부작용을 낳았고, 과학적인 요소를 가미한 것은 100년이 채 안되며 요즘처럼 공장 규모로 화장품이 생산된 것은 20세기에 들어와서이다.

화장은 거듭 말하거니와 피부를 아름답게 하고 건강하게 가꾸려는 목적에서 비롯되었지만 피부에 대한 지식의 결여, 피부에 어떤 피해도 주지 않는 화장품의 미개발로 완전한 화장을 하는 여성이 드문 형편이다.

완전한 화장을 위해 자신의 피부형질(型質)을 알고 올바른 화장품을 선택한다는 것은 대단히 중요한 일이다.

인체 피부는 같은 구조와 기능을 가지나 사람마다 약간 다른 변형을 보인다. 어떤 피부는 여드름이 쉽게 나고 어떤 피부는 잘 건조된다. 또 어떤 피부는 햇빛에 대단히 예민하고 빨리 주름이 생기거나 노화된다.

피부는 인체를 둘러싸고 있는 단순한 포장지 역할만 하는 것이 아니라 전반적인 건강상태와 계절, 나이, 환경 및 정신적 요소에 깊이 영향받는 인체 최대 장기인 것이다.

피부에 덧바라 피부를 빛나게 해주고 예쁜 색깔을 넣는 화장품의 종류는 그 수를 일일이 헤아리기 어려울 만큼 많다. 피부의 지방과 노폐물을 제거해 주는 비누, 수분을 공급해 주는 수렴화장수, 머리칼을 깨끗이 해주는 샴푸와 린스,

**의학적 측면에서의 “화장”은, 피부에 영양을 공급하고
피부에 붙은 노폐물을 청소하고 혈액 순환을 촉진시키며
피부를 보호·살균하는 인위적 행위를 말한다.**

피부에 영양을 공급해주고 혈액순환을 잘 시키며 외부의 위험인자로부터 피부를 차단시키는 보호용 화장품 등 그 종류가 다양하다.

이들 화장품과 피부와의 관계를 일일이 풀어 쓴다는 것은 사실상 어렵다.

그래서 화장과 피부와의 일반적인 관계와 그 사용요령만 설명하기로 한다.

우선 자기의 피부형을 정확히 알아야 올바른 화장을 할 수 있다. 화장품의 종류도 피부형에 맞추는 것이 중요하며 나이에 따라 적절한 화장품을 선택하되 작은 부작용이라도 생기면 피부과 전문의와 상의, 지도를 받아야 한다.

화장품은 아무리 좋아도 피부에 덧바르는 이물질이다. 인체는 이물질에 대한 거부반응이 있으며 인체 제일 바깥쪽에 있는 피부가 가장 민감하게 반응한다. 처음엔 괜찮다가도 피부의 방어기능이 서서히 파괴되면서 갖가지 이상 증후를 보일 수 있다.

피부형의 분류도 여러가지일 수 있으나 형질분류는 건성과 지성(脂性), 극도로 푸석푸석한 건성, 건성과 지성의 혼합형으로 나눌 수 있다.

여성의 나이 40대를 넘어서면 수분의 과잉손실과 피지(皮脂)를 내는 기능이 약화되어 건성피부로 변한다. 젊은 여성도 자신의 피부가 건성피부라고 속단하는 사람이 많다.

이런 건성피부는 우선 부드러운 비누로 씻고 모이스처(보습제)를 발라주는 것을 잊어서는 안된다. 보습제는 지방을 기초성분으로 하고 다른 성분을 첨가시킨 기초화장품이다.

피부의 신진대사를 위해 질은 화장은 하지말고 색깔로 도드라지게 만드는 것이 좋다. 미지근한 물로 깨끗이 씻고 수건과 손가락으로 문지르지 말고 두들기듯 자주 수분을 주는 것이 바람직하다.

지성피부는 과도한 표면을기름 때문에 피부결이 두껍고 거칠며 여드름이 잘 생기는 타입이다. 특히 이마, 코 주위, 뺨이나 턱 주위가 심하며 가렵고 비듬이 잘 생긴다.

어떤 여성은 다른 곳은 건성인데 특정부위만 기름진 혼합형도 많다. 이런 여성의 화장은 우선 하루 3회이상 잘 씻어내고 습윤제를 바르며, 두꺼운 화장으로 피부의 호흡기능을 막아서는 안된다.

외출 후에는 화장을 잘 지우고 부드러운 화장지로 위에서 아래로 닦아낸다. 될 수 있으면 적은 수의 화장품을 쓰고 청결히 함으로써 알칼리상태를 유지해야

**올바른 화장을 하기 위해서는,
우선 자기 피부의 형을 정확히 알아야 하며, 이에 따라
적당한 화장품을 선택해야 한다.**

한다.

너무 알칼리화 했을 때는 피부세균활동이 왕성해지고 피부에 자극이 많아 피부상태가 좋지 않게 된다. 즉 과도한 알칼리화가 모두 좋을 수가 없다는 뜻이며 최소한 6.2 정도의 산도(酸度)를 유지하는 것이 피부에 도움이 된다.

아무리 의학적으로 잘 만들어진 화장품이라도 여러가지 첨가물이 들어갈 수 있고 특히 오래 보존하기 위해 방부제가 들어간다.

화장품에 함유된 첨가물 중 어떤 것이 피부의 과민반응을 일으킬 수 있는데, 흔히 화장독이라 불리는 이 증상은 접촉성피부염으로 피부미용을 해친다.

방부제는 생산 후부터 여성이 완전히 소비하기까지 화장품의 변질을 늦추거나 막아주는 구실을 하는데 화장품의 활성성분이 파괴되거나 성분끼리의 상호작용으로 제품자체가 변질되고 이때문에 피부에 문제를 일으키기도 한다.

화장품을 바꾸거나 새로 발랐을 때 피부가 화끈거리거나 발진이 돋으면 사용을 즉시 중단해야 한다. 그리고 화장할 때 영양분을 보충해주려는 의도에서 영양크림이나 영양유액, 영양화장수를 오래 사용해서는 안된다.

영양분이 피부를 통해 흡수된다는 확실한 증거는 없으며 영양은 안에서 밖으로 뿜어져 나와야 좋다.

화장을 질게 하는 것보다 체내 영양상태를 개선하고 피부혈액순환을 좋게해야 하는 것이 필수적이다.

노폐물을 속히 밖으로 내보낼 수 있도록 목욕과 마사지를 하는 것이 오히려 좋다.

마사지란 기계적인 자극을 피부에 주는 것으로 혈액순환을 돕고 신진대사를 원활히 한다.

화장에만 의존, 피부를 곱게 하려는 발상은 피부를 피로하게 하며 더군다나 요즘 일부 미용실에서는 강력한 부교감 신경흥분제를 피부에 흡수시켜 피부혈관을 확장하고 기능을 활발하게 하는 외용약으로 피부를 곱게 한다는 방법을 쓰고 있으나 이것은 피부의 저항력을 떨어뜨리고 피부혈관이 이완되므로 위험하다.

요는 화장으로 피부를 가꾸는 행위 등 기초적인 방법의 전문적인 미용술은 자칫 피부를 망치는 결과를 빚을 수 있다는 것을 알아야겠다. **72**

(필자=국홍일 피부클리닉 원장)