



여름철 피부건강 을가이드

남성도 피부 관리 필요

여름은 피부에 악영향을 미치는 자외선이 유독 강한 계절이다. 자외선은 남자 여자를 구분하지 않고 기미 주근깨 검버섯 등 잡티를 만들며 피부노화를 촉진시킨다. 그동안 등한시되어왔던 남성들의 피부관리 요령을 집중적으로 알아보고 더불어 여성의 피부관리 요령과 발냄새 제거방법 등도 살펴본다. 글_라이터스

남성 세안 후 보습 영양 주고 팩도 꾸준히

남성의 피부는 여성보다 모공이 넓고 피지분비가 여성의 5배 이상으로 활발하다. 수분 함량은 여성의 30% 정도에 불과하며 각질층은 두껍다. 그래서 피부가 쉽게 번들거리고 더러워진다. 때문에 관리를 소홀히 하게 되면 노화가 빨리 찾아오는 것도 사실. 또 남성은 여성보다 술이나 담배 과로 스트레스 등에 쉽게 노출되어 피부는 더욱 거칠어지고 칙칙해지기 쉬우며 얼굴이 생기 없어 보인다. 매일 하는 면도도 수염과 함께 피부 각질층을 절만 가랑 깎아내 피부를 더욱 민감하게 만든

다. 그런데도 그동안 남성의 피부는 '여성보다 덜 민감하고 관리를 소홀히 해도 괜찮다'는 잘못된 인식으로 후사를 당해왔다.

그럼 어떻게 해야 백옥 같은 피부를 가질 수 있을까?

세면시에는 미지근한 물에 충분히 거품을 낸 비누로 부드럽게 씻고 찬물로 깨끗이 헹구어 넓어진 모공을 좁혀준다. 비누는 유분 제거가 잘 되는 알칼리성 비누를 사용하여 피부의 번들거림을 막아준다. 만약 피지가 유독 많다면 세안 전에 클렌징 워터를 사용한다. 세안 후에는 스킨로션으로 피부에 남아 있는 노폐물을 한 번 더 제거해준 후 피부를 다독여준다. 여름철에는 스킨로션을 냉장고에 넣었다가 사용하면 더욱 좋다. 자외선에 달아오른 피부를 시원하게 진정시켜주기 때문이다.

면도 시에는 따뜻한 물에 적신 수건을 얼굴에 얹어 피부를 부드럽게 해 준 뒤 셰이빙 폼이나 셰이빙 젤, 셰이빙 크림 등으로 면도를 하고 알코올이 함유된 스킨과 수분젤 등을 발라 건조함을 막아준다.

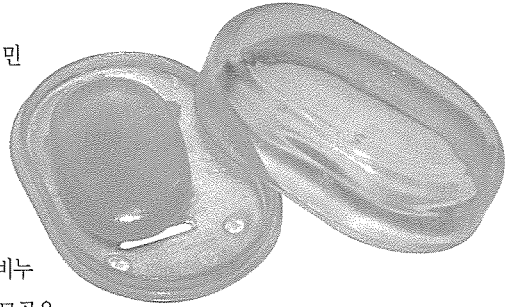
또 남성은 담배, 과음, 스트레스 등으로 여드름이나 뾰루지가 난 경우가 많다. 이 때는 찬물이나 냉찜질로 모공을 수축시킨 후 에프터셰이브 로션으로 소독효과를 준다. 여드름이나 뾰루지가 없는 사람도 일주일에 1~2회 정도 냉찜질을 하면 좋다.

유분기가 적은 크림으로 가볍게 마사지하는 것도 피부를 건강하게 유지하는 데 도움이 된다. 또 적어도 일주일에 한 번은 팩을 한다.

팩은 자외선으로 인해 두터워진 각질과 죽은 세포 등을 자연스럽게 제거해주고 보습작용을 해 피부 탄력을 유지해준다. 대부분의 남성이 지성 피부를 가지고 있으므로 머드팩 같은 지성용 팩을 사용하도록 한다.

흡연을 많이 하는 경우나 실내 근무자의 경우 에어컨 등으로 입술이 튼 경우도 종종 볼 수 있다. 이 경우는 입술에 에센스를 바르고 랩을 5분 정도 씌워주면 감쪽같이 낫는다.

외근하는 시간이 많고 잦은 남성들은 자외선 차단크림을 꼭 바르도록 한다. 자외선 차단제는 차단지수(SPF)가 15~25 사이의 것을 고르는 것이 현명하다. 시중에는 차단지수가 50이 넘는 제품도 나와 있지만 차단지수가 너무 높을 경우 간혹 발진이나 가려움증 등을 유발할 수 있다. 또 차단지수가 높다고 차단효과가 오래가는 것은 아니다. 보통 효과는 3~4



시간 정도이다.

요즘은 시중에서 남성의 기본 화장품인 스킨, 로션 뿐만 아니라 남성전용 클렌징크림, 아이크림, 팩도 쉽게 구할 수 있다.

외출시 자외선 차단제는 필수

여성들에게 있어서도 여름철 피부건강에서 가장 신경 써야 할 것은 뉘니뉘니 해도 자외선이다. 피부가 화끈거리거나 붉게 변하는 상태가 아닌 그을린 정도라도 나중에 기미나 검버섯 주근깨가 생기고 피부노화를 일으키기 때문이다. 웬만하면 자외선이 강한 오전 10~12시 사이의 외출은 피하는 것이 좋고 불가피하게 외출을 하게 되면 자외선 차단제를 꼭 바르도록 한다.

자외선 차단 못지 않게 여름철 피부관리에 있어 중요한 것은 청결. 미지근한 물로 충분히 거품을 내어 가볍게 세안을 한다. 이 때 피지 분비가 많은 이마 코 턱 등 T존 부위는 보다 꼼꼼히 닦아준다. 세안 후에도 더러움이 제거된 피부를 안정시키기 위해 화장수를 꼭 바른다. 화장수는 유연화장수와 수렴화장수 모두 사용하도록 한다.

화장수도 세안과 마찬가지로 T존 부위를 중심으로 하며, 가볍게 두드리듯 바른다. 이 때 스킨과 로션은 본인의 피부에 맞는 제품을 고르는 것이 중요하다. 또 여름 화장품은 단순히 SPF가 높은 제품보다 미백과 보습효과를 줄 수 있는 제품을 선택하도록 한다. 팩도 일주일에 2~3번 한다.

지성피부를 가진 사람은 유분 제거와 각질제거를 위해 필로프타입의 팩이 적당하고 만약 워시오프팩을 사용할 경우는 머드팩이 좋다. 머드팩은 유분 제거는 물론 보습과 수렴 기능까지 갖추고 있다.

팩을 하기 전에는 유연화장수로 수분을 공급해주고 필로프타입의 팩을 한 경우에는 아스트린젠트로 열린 모공을 닫아주는 것도 잊어서는 안 된다. 저녁 세안 후에 스킨타일과 냉타일을 반복해 피부에 탄력을 유지해 주는 것도 좋은 방법이다.

아이들의 경우도 밖에서 보내는 시간이 많아지는 계절이다. 장시간 자외선에 노출되다 보면 연약하고 민감한 피부에 악영향을 주므로 자외선 차단크림을 발라주는 것이 좋다. 외출에서 돌아오면 반드시 손발을 깨끗이 씻게 하는 등 청결을 유지하게 하고 어린이 전용크림을 바르도록 한다.

발 냄새 제거하는 법 - 발 자주 씻고, 신발 통풍 잘 되어야



여름은 냄새의 계절이다. 조금만 부주의해도 몸에서 나는 여러 가지 냄새 때문에 곤혹을 치르기 일쑤다. 특히 발 냄새는 이소발레릭산이라는 미생물이 땀을 분해하면서 역겨운 냄새를 만들어 낸다. 따라서 발을 자주 씻고 땀을 잘 흡수하는 면양말에 통풍이 잘 되는 신발을 신으면 어느 정도 발 냄새를 없앨 수 있다.

저녁에 집에 돌아와서도 살균제가 있는 비누로 씻은 후 산성화장수를 바르고 땀이 덜 나도록 파우더를 뿌려준다. 하루 종일 땀 냄새에 젖어 있던 구두는 다음 날을 위해 알코올로 안을 닦아 소독해주고 그늘에 말리도록 한다. 여름에는 가죽제품보다 천으로 된 신발을 신는 것이 좋고 너무 꽉 끼는 것보다는 여유가 있는 편이 발 냄새를 줄이는 데 도움이 된다.

신발에 신문을 넣어두는 것도 냄새와 습기를 제거하는 데 도움이 되고 백반 가루를 조금 넣어두어도 땀으로 인해 생긴 눅눅한 냄새가 제거된다. 마시고 난 녹차티백을 말려서 벗어 놓은 신발에 넣어두어도 쉼쉼한 냄새가 없어지고 녹차 우린 물에 발을 잠깐 담가 두는 것도 악취 제거에 좋다. 시중에는 땀 분비 조절 작용을 돕는 제품도 있다. 바르기만 하면 냄새 예방은 물론 발에 물집도 안 잡히게 해주는 제품이나, 향기로 발 냄새를 없애주는 양말, 또는 발 냄새를 아예 제거해 주는 양말도 있고, 여러 가지 한약성분으로 밑바닥을 처리해 발 냄새는 물론 무좀 습진을 예방해 주는 신발도 있다. 장시간 신발을 신고 다녀야 하는 사람은 보조제품을 이용하는 것도 좋은 아이디어다.

발 냄새를 제거하기 위해 많은 시도를 했음에도 불구하고, 유난히 냄새가 심하거나 제거가 안 되는 사람은 갑상선 기능 이상이나 신경계통 질환 등을 의심해 볼 수 있으므로 병원을 방문, 전문의와 상담해 보는 것이 바람직하다. †