



여름철 피부 관리에 대해 잘못 알고 있는 상식들

강렬한 햇살과 무더위의 계절이 돌아왔다. 강렬한 햇살은 피부 노화를 촉진하고 찌는 듯한 무더위는 땀과 피지를 과다분비하게 해 우리의 피부건강을 위협한다. 따라서 건강한 피부를 위해선 여름철 피부 관리가 무엇보다 중요한데, 이를 위한 첫 단계로 우리가 잘못 알고 있는 피부 관련 상식들을 하나하나 짚어보도록 하자.



1. 자외선 차단제의 차단 지수는 무조건 높은 게 좋다?

자외선 차단제는 UVB를 기준으로 자외선 차단지수(SPF)가 15이상, PA+이면 일상생활에서는 충분하며, 무조건 높은 지수의 자외선 차단제를 사용할 필요는 없다. 자외선 차단제 사용 시 중요한 점은 바르는 방법에 있는데, 얼굴에 바르는 경우 티스푼 반 정도의 분량을 외출 30분 전에 꼼꼼히 바르도록 한다. 야외활동 시에는 SPF 30이상, PA++의 자외선 차단제를 사용하며, 야외 활동 중 땀과 물 등에 희석될 수 있으므로 외부 활동 정도에 따라 덧발라 주는 것이 좋다.

2. 자외선은 UVB만 조심하면 된다?

자외선은 파장의 길이에 따라 UVA-UVB-UVC 이렇게 세 가지로 나뉜다. 이 중 UVC는 세포와 세균을 파괴하는 힘이 매우 강하지만 파장이 짧아 오존층과 성층권에서 대부분 흡수돼 지상까지

도달하지 않기 때문에 신경 쓰지 않아도 된다. 우리가 신경써야 할 건 UVA와 UVB, 이 두 가지다. 세 종류의 자외선 중 파장이 가장 긴 UVA는 35~50%가 피부의 표피를 지나 진피까지 닿아 피부를 검게 만든다. 즉 멜라닌 생성을 단기간에 촉진시켜 피부색이 검어지는 선탠(suntan) 상태를 만드는 것이 UVA며, 이 UVA는 피부 노화의 원인이 되기도 한다. 중간 정도 파장인 UVB는 피부를 빨갱게 만들고 강한 염증을 발생시키거나 수포를 만드는 선번(sunburn) 상태를 만든다. 따라서 야외 활동 뿐 아니라 일상적인 외출에서도 UVA와 UVB를 모두 차단하는, 즉 SPF와 PA 차단 지수가 모두 표기된 자외선 차단제를 발라야 한다.

3. 자외선 차단지수가 높으면 피부에 트러블이 생긴다?

자외선 차단제는 물리적으로 광선을 산란시키는 물리적 차단제와 화학적으로 흡수, 소멸시키는 화학적 차단제가 있다. 화학적 차단

제는 접촉성 알레르기 피부염을 유발할 수 있어 나라마다 배합 한도를 규제하고 있으며, 차단지수를 높이기 위해 차단효과가 우수 하면서 알레르기 유발 성분은 적은 물리적 차단제를 배합하게 된다. 따라서 지수보다는 배합성분이 중요하다고 할 수 있다.

4. 선텐으로 검게 그을린 피부는 건강하게 보인다?

여름철 구릿빛 피부는 건강한 느낌을 준다. 그래서 많은 사람들이 피부를 검게 그을리게 하기 위해 오일을 발라가며 선텐(suntan)을 즐긴다. 하지만 이는 피부 보호 측면에서 바람직하지 않다. 과도한 선텐은 피부를 건조하고 주름지게 만들어 피부 노화를 촉진하기 때문이다.

5. 얼굴에 틴ITI 물을 뿌려주면 피부 수분 공급에 좋다?

얼굴에 물을 뿌려주면 피부에 수분이 공급되는 것으로 생각하는 경우가 많은데 이는 착각이다. 피부에서 장벽 역할을 하는 각질층은 각질세포와 지질(기름)로 이루어져 있기 때문에 친지성 물질은 피부에 잘 흡수되지만 친수성 물질은 흡수가 거의 안 된다. 따라서 물을 뿌리면 도리어 피부로부터 수분 증발을 촉진해 피부를 더 건조하게 할 수 있다.

6. 지성피부일수록 여름에는 세안을 자주 하는 것이 좋다?

여름철 피지 분비가 많은 지성피부는 과도한 피지 분비로 번들거리는 얼굴이 되고 여기에 땀과 먼지가 뒤엉켜 피부 표면의 오염이 가중된다. 따라서 과도한 피지와 분비물을 비누 등으로 세안하는 것은 청결에 도움이 될 수 있다. 하지만 과하게 세안할 경우, 피지와 오염물질뿐 아니라 피부의 수분까지 빼앗기게 되므로 여름철 세안이라 하더라도 하루에 2~3회면 적당하다.

7. 찜질방에서 땀을 많이 흘리면 피부가 좋아진다?

찜질방의 온도가 너무 뜨겁지만 않으면 각질층이 부드럽게 되고 피부의 수분 함량이 많아지게 되어 피부가 촉촉해지는 것을 느낄 수 있다. 그러나 너무 뜨겁게 장시간 있게 되면 피부 혈관이 늘어나게 돼 염증을 악화시키거나 유발하게 될 수 있으므로 주의해야 한다. 또한 피부가 고온에 노출되면 무엇보다 수분을 많이 빼앗기기 때문에 피부가 오히려 건조해질 수 있으며 오랫동안 고온에 노출되면 홍반이 발생할 수도 있다.



8. 땀띠가 난 부위에 베이비파우더를 바르면 효과가 있다?

살이 접히는 부분은 목욕 후 물기를 제대로 닦기 힘든데 땀이 쉽게 차서 땀띠가 자주 생길 수 있으므로 이런 부위에 베이비파우더를 바르면 마찰을 줄여 땀띠를 예방할 수 있다. 그러나 이미 땀띠가 생긴 경우에는 베이비파우더를 사용하지 않는 것이 좋다. 파우더가 땀과 뒤섞여 땀구멍을 막아 땀띠를 더욱 악화시킬 수 있기 때문이다.