

업그레이드 me

생활속 작은 관리로 '피부 미남' 되기

# 잠 폭 자고 물 많이 마셔 수분 충분히



미지에 피부과 김도현 원장이 한 남성의 여드름 제거 시술을 하고 있다. 남성들은 피부관리를 제대로 하지 않아 피부가 거칠어지기 쉽고 노화도 빠르기 때문에 세심한 관리가 필요하다. 최현배기자 choi@kwangju.co.kr

헤어스타일이나 옷차림에는 신경을 쓰지만 얼굴 피부에는 그다지 많은 투자를 하지 않는 남성들이 많다. 피부에 색소가 침착돼 얼굴이 어두워져도 자연스런 현상이라 받아들이는 게 대부분이다. 자신의 피부 타입도 고려하지 않은 채 배우자나 여자 친구가 선물해준 화장품을 생각 없이 사용하는 게 일반적이다. 최근 많은 피부와 윤기나는 얼굴을 갖고 싶어하는 남성들이

부적 늘었지만, 막상 실천하기는 쉽지 않다. 전문가들은 굳이 값비싼 화장품을 사용하지 않더라도 세면과 면도 등 자잘한 일 상에서 피부관리를 실천하는 것만으로도 깨끗한 피부를 가질 수 있다고 조언한다. 또 여드름이나 잡티, 주름 등으로 심각한 스트레스를 받고 있다면 피부과를 방문해 전문가와 진단을 받아보는 것도 좋다.

◇ 꼼꼼한 세안은 피부관리의 기본=남성은 여성에 비해 피부층이 두껍다. 남성 호르몬인 테스토스테론이 콜라겐의 합성을 증가시켜, 피부의 콜라겐 함량이 높아지면서 피부가 더 두꺼워지게 된다. 그러나 수분 함량은 3분의 1에 불과해 대부분의 남성 피부는 항상 수분이 부족한 상태다. 그리고 남성 호르몬은 피지샘을 발달시켜 피지 분비량이

◇ 면도 습관을 바꾸자=많은 남성들이 면도할 때 셰이빙 크림을 사용하지 않는 경우가 많다. 그러나 비누 등을 이용해 면도하는 것은 피부 각질층을 자극해 피부가 면도 날에 베이거나 손상될 수 있기 때문에 주의해야 한다. '면도 독(毒)'이라고 하는 일종의 모낭염이 잘 생기기도 한다. 면도할 때에는 미지근한 물로 피부를 따

화장품이 남성 피부를 거칠게 하는 주범이 될 수 있다. 여드름이 있는 피부라면 여드름 전용의 스킨에 유분이 적은 에센스로 보습을 주는 것이 좋다. 각질이 생기는 건성 피부라면 스킨 이외에도 로션을 발라 주는 것이 깔끔한 피부를 유지하는 방법이다. 남성을 스킨과 고집할 필요는 없다. 시중에는 화장품 냄새가 덜한 무알콜 스킨도 있다. 스킨 하나만 사용하는 것이 아니라 세안



### 따뜻한 물과 찬 물 번갈아가며 세안, 노폐물 완벽하게 없애야



### 비누보다는 셰이빙 젤 사용을 수염 자라나는 방향 따라 면도



### 혈관 축소시킨 담배 피부의 독 과도한 사우나 얼굴 주름 주범

여성피부에 비해 2배 가량 많다. 이로 인해 피부가 번들거리고 모공이 커지며, 여드름과 염증 등 피부 트러블이 생기기도 쉽다. 피부관리의 기본은 세수다. 얼굴을 씻을 때는 비누보다 노폐물을 잘 녹여주는 클렌징 오일이나 젤을 사용하는 것이 좋다. 따뜻한 물로 모공을 열고 클렌징제품을 이용해 피지분비가 가장 왕성한 T존과 이마의 피지를 제거한 다음 폼 클렌징으로 이중 세안을 해 노폐물을 말끔히 제거하는 것이 좋다.

또 마지막에는 찬 물로 충분히 헹구어야 하는데 이때 얼굴을 너무 세게 문지르지 않도록 주의해야 한다. 헤어라인, 턱, 목선까지 꼼꼼히 씻어줘야 노폐물이나 잔여 세안제로 인한 피부트러블을 예방할 수 있다는 것도 명심해야 한다.

뜻하고 부드럽게 해준 후 셰이빙 제품을 사용하는 것이 좋다. 셰이빙 제품은 날과 피부 사이에 마찰을 줄여 피부 자극을 최소화시켜 준다.

셰이빙 젤이 피부에 잘 스며들 수 있도록 잠시 기다린 후 수염이 자라나는 방향을 따라 면도를 하는 것이 바람직하다. 면도날이 피부에 직접 닿을 때 생길 수 있는 미세한 상처들이 생기지 않도록 해주기 때문이다.

면도와 세안 후엔 반드시 스킨과 로션을 발라 피부에 활력과 수분을 공급해 피부결을 정돈하고 긴장된 피부를 진정시켜 주도록 한다. 면도할 때마다 피부에 트러블이 생긴다면 전문가와 상의하는 것이 좋다.

◇ 화장품 선택에 공을 들이자='남성용 스킨이 다 똑같지'하고 아무렇게나 선택한

제부터 겨울철 수분공급 등 남성 기능성 화장품을 사용하는 것도 좋다. 화장품 선택에 어려움을 겪는다면 스킨과 로션의 효능을 갖춘 화장품을 쓰면 된다.

자외선은 피부의 적이다. 자외선은 기미 외에도 피부 탄력 또한 떨어뜨리는 기능을 한다. 여성은 대부분 여름은 물론이거니와 사계절 내내 자외선 차단에 신경을 쓰는 반면, 남성은 여름에도 자외선 차단제를 바르지 않는 경우가 많다. 좋은 피부를 위해서는 자외선 차단제 바르는 것을 생활화해야 한다.

◇ 과도한 사우나는 금물=세포조직에서 수분을 빼앗아 피부를 건조시키는 술, 피부에 영양분을 공급하는 혈관을 축소시켜 피부를 검고 칙칙하게 만드는 담배는 피부에는 독이다.

사우나나 찜질방에 가면 온 몸이 땀에 젖을 때까지 장시간 머무르는 남성들이 많은데, 고온의 찜질방은 피부 건강과 미용을 위해서는 피하는 것이 좋다. 찜질방의 고열이 피부 빨라진 색소를 자극하거나 피부 혈관을 늘려 염증이 있는 경우 악화될 수 있기 때문이다. 또한 찜질방의 뜨거운 열기가 피부 속 수분을 빼앗아가 주름을 만드는 요인이 되고 탄력을 잃기도 쉽다.

찜질방에 들어갈 때에는 고열이 직접 닿지 않도록 얼굴을 찬 물수건으로 감싸고 뜨거운 쪽을 등지고 앉는 것이 좋다. 찜질 중 수시로 차가운 물로 얼굴을 헹구어 열감을 내리는 한편 찜질로 잃은 수분을 보충해 주기 위해 수시로 물을 마셔 수분을 보충해 주는 것도 필요하다. 때를 자주 밀면 피부 건조증뿐 아니라 모세혈관까지 파괴되는 돌이킬 수 없는 결과를 가져오기도 한다.

(도움말=미지에 피부과 조대영 원장) /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

## ■ 황사철 피부관리

봄철에 자주 발생하는 황사는 일종의 분진으로 미세먼지만 아니라 각종 중금속인 알루미늄, 칼륨, 칼슘 등이 많이 섞여 있고, 대기 중 화학반응에 의해 만들어진 질소산화물(NO)과 황산화물(SO) 등이 피부에 달라붙게 되면 따가움을 유발할 수 있다.

심하면 발진이나 발염, 부종을 동반하는 피부염을 일으키기도 한다. 특히나 봄이 되면서 피지 분비가 왕성해지는데 피지가 황사 속 오염물질이나 미세먼지, 세균 등과 섞이면 여드름과 같은 피부 트러블이 생기기 쉽다.

황사 주의보가 내려지면 가능한 외출을 삼가는 게 좋지만, 나갈 때에도 먼 얼굴보다 자외선 차단제와 메이크업 베이스를 발라 황사바람이 직접 피부에 닿는 것을 방지해야 한다. 피부에 황사 먼지가 달라붙어 있는 상태에서 가렵다고 손으로 긁거나 문지르면 안 된다.

## 외출엔 차단제 필수 가렵다고 긁지 말고 귀가후엔 이중세면

귀가 후에는 자신의 피부타입에 맞는 클렌징과 세안제로 이중 세안을 하되 지나치게 뜨거운 물로 세안하거나 사우나를 하는 것은 피하는 것이 좋다.

피부가 수분을 빼앗기기 쉽고, 지나친 샤워와 잦은 목욕은 도리어 피부 속에 있는 자연 성분을 씻어내 피부를 더욱 건조하게 할 수 있기 때문이다. 세안 후 피부가 당기고 각질이 일어나면 보습제를 충분히 발라주는 게 좋다.

비누도 무자극성 제품을 사용하는 것이 좋다. 피부가 민감할 때 새로운 화장품은 자극이 될 수 있으므로 평소 바르던 화장품을 바꾸지 않는 것도 요령이다.

만약 얼굴에 없던 발진이 생기거나 가려움증이 생겼을 때면 타월로 피부를 진정시켜 주면 가벼운 증상 정도는 완화할 수 있다. 그러나 증상이 심하고 다음날까지도 발진이 가라앉지 않는다면 가급적 피부과 전문의와 상담하는 게 바람직하다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

# 열심히 일한 당신! 진심으로 사랑합니다!



### "가장 좋은 약은 사랑입니다!"

과도한 업무, 무한 경쟁압박, 쌓이는 스트레스로 인한 과로, 잦은 과음으로 지치고 힘든 나의 간- 이제, 사랑이 필요합니다! 미래의 성공한 인생과 행복한 가족을 위해 열심히 일한 당신을 진심으로 존경하며, 감사하고 사랑합니다!

간장질환은 우리나라 국민 전체 사망 원인 중 5위를 차지하고, 특히 40대에서는 1위를 차지할 정도로 많은 사람들이 간장질환을 앓고 있습니다. 만성 간장질환자의 60~70%가 바이리시스성 간염과 관련 되어 있으나, 알코올이나 약물, 비만 등도 간장질환을 유발하는 주요 인자로 여겨지고 있습니다. 특히 최근에는 잦은 음주로 인한 알콜성 간장질환자가 상대적으로 증가하고 있어 보다 건강한 내일을 위해 국제약품이 함께합니다.



### 간장보호기능 생약성분 및 비타민 복합제 리버비타 연질캡슐

손상된 간세포와 간조직을 재생하는 - Carduus Marianus Extract가 함유된 **만성 간질환, 독성 간질환** 보조 치료제

\*기타 제품에 대한 궁금한 사항이 있으신 분은 국제약품 본사 (경기도 성남시 분당구 아람동 53-2, 개빌/아케빌 TEL: 031-781-9081)로 연락주시길 바랍니다.

광고심의필: 1091-0300