랩신 '아크네 페이스 폼 앤 팩'   
  
  
  
 데일리 클렌징은 물론 트러블 케어 팩으로 활용 가능한 제품이 나왔다. 여드름성 피부 완화 기능성 화장품으로 여드름 케어와 진정에 탁월한 랩신의 '아크네 페이스 클렌징 폼 앤 팩(사진)'이다. 25일 애경산업에 따르면 위생 전문 브랜드 '랩신'(LABCCiN)에서 여드름 케어를 도와주는 아크네 페이스 클렌징 폼 앤 팩을 출시했다. 이 제품은 여드름성 피부 완화에 도움을 주는 기능성 화장품이다. 금방 생긴 여드름부터 시간이 지난 여드름까지 반복되는 여드름을 케어해준다. 특히 데일리로 사용할 수 있는 '클렌징 폼'의 기능과 트러블 집중 케어를 위한 '팩'의 기능을 겸비해 2in1으로 활용이 가능하다. 여드름 피부 케어에 도움을 주는 '살리실산' 성분은 물론 각질 완화 및 피부결 관리에 도움을 주는 '피토케라티네이즈' 성분을 함유해 작은 트러블, 블랙헤드, 화이트헤드 등으로 고민인 피부에 데일리 클렌저로 사용하기 좋다. 피부 진정 및 장벽 강화에 도움을 주는 '마이크로바이옴' 성분은 물론 트러블 진정 및 보습을 위한 칼라민, 카올린 클레이, 판테놀 콤플렉스를 함유해 시간이 지난 여드름, 큰 트러블 등 집중 피부 케어를 위한 팩으로 활용할 수 있다. 팩으로 사용 시에는 일주일에 2~3회 정도 사용을 권장하며 트러블이 고민인 부위에 도포 후 헹궈내면 된다. 랩신 아크네 페이스 클렌징 폼 앤 팩은 피부와 유사한 약산성 처방을 통해 저자극 클렌징을 도와주며 사용 후 시원한 쿨링감을 선사한다.임이석테마피부과 임이석 원장[임이석테마피부과 임이석 원장] 무더운 날씨와 함께 본격적인 여름 휴가 시즌이 다가오고 있다. 특히 여름휴가 특성상 물놀이 관련 활동이 많고, 뜨거운 태양에 피부가 쉽게 자극 받고 손상될 수 있기 때문에 휴가 전 피부 탄력 저하 및 피부 트러블, 색소질환 등의 피부 문제 개선을 고려하는 사람들이 많아지고 있다. 또한, 마스크 착용 의무가 해제되면서 얼굴과 피부 노출이 늘어남에 따라 관리의 필요성을 느끼는 이들도 늘고 있다.  
  
  
  
임이석테마피부과 임이석 원장평균 31~32도를 유지하는 피부는 여름철에 온도가 올라가는데, 이 때 특히 피부 속 콜라겐, 탄력섬유 등이 소실되면서 주름 발생과 탄력 저하가 함께 나타난다. 주름과 처짐은 개인차가 있지만 대개 피부 노화가 가속화되는 30대에 접어들면서 부터 눈에 띄기 시작한다. 젊고 건강한 피부를 만드는 기본 수칙은 예방에 있다. 단백질·비타민·미네랄이 풍부한 균형 잡힌 식사와 수분 및 과일 충분히 섭취, 자외선 차단, 적절한 영양공급 등은 피부 탄력을 유지하고 노화를 늦추는 데 도움을 준다.그러나 피부 탄력 회복 속도가 느리고 피부 처짐과 주름이 심하다면 앞서 언급한 예방 및 셀프 케어 만으로는 한계가 있는 것이 사실이다. 따라서, 이러한 피부 문제로 고민하고 있다면 피부과를 방문해 피부과 전문의와 상담을 통해 적절한 치료를 받는 것도 방법이다. 피부에 유익한 성분의 스킨부스터를 주입해 피부 활성 및 재생을 촉진하는 시술이 있다. 또 레이저, 고주파, 초음파 등의 시술을 이용해서 콜라겐 및 엘라스틴 합성은 물론 리프팅과 타이트닝, 볼륨감을 유도하는 시술도 있다. 최근에는 표정을 짓는 근육 뿐 아니라 표피·진피층 등 다양한 깊이로 리프팅 포인트에 보톡스를 주사해 피부를 끌어당겨 고정해 주는 보톡스 리프팅 역시 선호도가 높다. 양과 깊이, 농도를 조절해 리프팅의 타깃이 되는 부위에 정교하고 섬세한 시술로 얼굴 윤곽까지 교정해주는 효과가 있어 많은 이들이 선호한다. 이와 더불어 앞서 언급한 고주파, 초음파, 레이저, 필러 등의 시술을 복합 적용하면 장기간 지속효과 및 더욱 만족스러운 결과를 얻을 수 있다. 최근에는 특수한 기계를 이용해 콜라겐 재생 물질을 주입할 경우 주름은 물론 튼살에도 효과를 기대할 수 있다.단, 무분별한 리프팅 시술은 부작용과 불만족스러운 결과를 야기할 수 있다. 이를 예방하기 위해서는 얼굴의 전체적인 조화와 균형, 개인의 피부 상태를 고려한 1대 1 맞춤 시술을 진행할 수 있는 의료진이 상주하는 곳에 방문해 종합적인 진단을 받아 계획해 진행해야 한다.(일동후디스 제공)(서울=뉴스1) 이상학 기자 = 일동후디스는 국내 최초 면역과민반응에 의한 피부상태 개선으로 식약처 기능성 인정을 받은 포스트바이오틱스를 함유한 '하이뮨 스킨케어 포스트바이오틱스'를 출시했다고 21일 밝혔다.포스트바이오틱스는 유산균이 만들어내는 유산균 대사산물과 젖산 등 인체에 이로운 작용을 하는 각종 유효물질이다. 면역과민반응 피부, 예민한 피부, 민감한 피부, 피부 트러블 등 다양한 피부 면역 밸런스에 도움을 줄 수 있어 소비자들에게 인기다.스킨케어 포스트바이오틱스에는 일동의 80년 노하우가 담긴 5400종 균주 중 선별된 유산균 대사산물을 4000% 농축해 담았으며 글로벌 7개국 특허 공법을 사용했다. 포스트바이오틱스 인체적용시험 결과 SCORAD 지수(피부민감도지수) 및 혈액 내 면역 관련 지표가 개선됐다.피부 면역을 위해 포스트바이오틱스뿐 아니라 정상적인 면역기능을 위한 아연을 함유했고, 히알루론산, 화이트토마토 농축추출분말, 프락토올리고당, 갈락토올리고당 등 부원료까지 꼼꼼하게 엄선했다. 또 감미료, 착색료, 합성향료 등 첨가제를 첨가하지 않아 안심하고 먹을 수 있다. 일동후디스 관계자는 "이번 신제품은 낮아진 피부 면역력, 무너진 밸런스로 예민해진 피부, 피부 트러블이 고민이신 소비자분들을 위해 개발했다"며 "어린 자녀부터, 민감한 피부 개선을 원하는 성인들까지 온 가족이 하루 한 캡슐로 간편하게 피부 면역을 챙기시길 바란다"고 말했다.“먹지 마세요, 피부에 양보하세요.”한 화장품 회사의 광고처럼 농산물은 먹는 데만 아니라 얼굴에 붙이면 천연 팩으로 활용할 수 있다. 다양한 농축산물 팩의 종류와 그 효능을 알아봤다.  
  
  
  
 ◆오이=수분 함량이 96%나 돼 ‘농산물 모양의 물병’이라는 말이 있을 정도다. 무더위에 오이 한개면 수분 보충에도 좋고 더위도 식혀준다. 오이는 팩으로 활용하기도 한다. 오이를 비칠 정도로 얇게 썰어 얼굴 위에 15∼20분 올려주면 끝. 건조한 피부에 수분을 공급하고, 주름을 예방하는 등 노화 현상도 막아준다. 뜨거운 햇볕에 익은 피부를 진정시키는 효과도 있다. 오이팩을 하기 전엔 세안을 하는 게 좋으며, 팩을 붙여 놓고 20분 이상 지나면 오히려 오이에 수분을 빼앗기기 때문에 주의해야 한다.  
  
  
  
 ◆감자=촉촉하고 매끈한 피부를 만드는 데는 감자팩만 한 게 없다. 감자는 먹으면 열량이 낮아 체중관리에 좋고 식이섬유가 풍부해 변비도 해결한다. 감자팩은 감자를 강판에 간 뒤 밀가루와 1대1로 섞어 얼굴에 붙이면 된다. 피부가 건조한 사람은 올리브기름을 한 숟가락 넣어도 좋다고. 감자를 갈기 어려우면 얇게 썰어 오이팩을 붙이듯 올려도 된다. 감자에는 비타민C가 많아 피부를 하얗게 만들어준다. 다만 감자 싹에는 ‘솔라닌’이라는 독성 물질이 있으므로 반드시 싹을 제거한 후 팩을 만들어야 한다. 안 그러면 피부가 따끔거릴 수 있다.  
  
  
  
 ◆달걀=‘물광피부’를 만들고 싶다면 달걀팩은 어떨까. 달걀은 완전식품이라 영양가가 풍부하지만 팩으로도 널리 쓰인다. 달걀팩을 만들려면 거품기로 섞어 거품을 만들어준다. 거품이 일어난 달걀에 밀가루 한 숟가락 정도 더한다. 이렇게 해야 달걀이 흐르지 않고 얼굴에 붙는다. 완성한 팩은 붓을 이용해 얼굴에 바른다. 10∼15분 지나면 달걀이 살짝 마르는데 이때 세안하면 된다. 달걀팩은 세정력이 뛰어나 각질 제거를 돕고 블랙헤드(피지가 산화돼 검게 변한 것)를 빼준다. 또 모공을 축소하고 탄력도 개선된다. 여름철 유분을 제거하는 데도 좋다.  
  
  
  
 ◆수박=여름철 대표 과일로 사랑받는 수박은 팩으로도 안성맞춤이다. 수박을 다 먹고 난 다음 껍질에 붙어 있는 흰 부분만 강판에 갈아준다. 여기에 밀가루를 섞고 꿀을 더하면 수박팩 완성이다. 수박팩은 얼굴에 올리면 자외선에 노출돼 달아오른 열기를 식혀준다. 비타민C가 풍부해 기미나 잡티 제거에도 도움을 준다. 주름 개선에도 효과적이다. 무엇보다 버리는 수박껍질을 팩으로 활용할 수 있다는 게 장점이다. 갈지 않고 잘라서 올리기만 해도 피부에 수분을 채워준다.  
  
  
  
 ◆당근=여름철엔 과다한 피지 분비로 피부 트러블이 생기기 쉽다. 이럴 땐 당근팩을 해보자. 당근을 강판에 갈고 여기에 꿀과 밀가루를 섞어준다. 믹서를 사용하면 영양소가 파괴될 수 있으니 되도록 강판을 쓰는 게 좋다. 꿀 대신 당분이 없는 플레인 요거트를 넣어도 된다. 당근주스를 만들고 남은 잔여물로 팩을 하면 재활용할 수도 있다. 당근팩은 얼굴에 거즈를 올린 후 위에 얹어준다. 물론 맨 얼굴도 가능하다. 당근에 함유된 비타민B와 카로틴은 여드름 완화에 좋고 피부 노화를 방지한다.화해 '얼리화답터' 통해 앰플 2종 선론칭…할인·증정품 제공  
  
  
  
비비드로우는 피부두〮피 고민에 도움을 주는 신제품 3종을 출시한다.(비비드로우제공)(서울=뉴스1) 김진희 기자 = 고운세상코스메틱 기능성 클린뷰티 브랜드 비비드로우는 피부·두피 고민에 도움을 주는 신제품 3종을 출시한다고 17일 밝혔다.이번에 출시된 신제품은 △애플 비니거 포어 슈링키 앰플 △나이아신 어니언 올 클리어 앰플 △쿨 라임 버블 샴푸 바 등 3종이다. 코로나로 장기간 마스크를 착용하면서 생긴 피부 고민을 집중 케어할 수 있는 고기능성 앰플 2종과 건강한 두피 관리에 도움을 주는 샴푸 바로 구성됐다. 비비드로우의 전 제품은 프랑스 이브 비건 인증서와 크루얼티 프리 인증을 획득했다.애플 비니거 포어 슈링키 앰플은 피지와 블랙헤드 등으로 넓어진 모공에 슈링크 효과를 선사하는 고기능성 앰플이다. 고탄닌을 함유한 청사과로 만든 '애플 사이다 비니거'가 피지로 넓어진 가로 모공, 탄력 저하로 늘어난 세로 모공, 주름 따라 늘어진 사선 모공을 즉각 개선해 준다. 파하(PHA) 성분으로 뭉친 피지를 케어하고 쫀쫀한 고탄성 제형이 모공 타이트닝을 도와 여름철 피부 고민인 피지와 모공을 집중 관리할 수 있다.피부 트러블로 인한 잡티와 피부 결이 고민인 이들을 위한 제품으로는 '나이아신 어니언 올 클리어 앰플'이 있다. 일반 양파 보다 더욱 풍부한 유효성분을 가진 적양파의 껍질부터 과육까지 앰플에 통째로 담아낸 제품이다. 나이아신아마이드 5%가 함유돼 숨은 잡티까지 케어할 수 있다. 알파알부틴, 비타민C 유도체의 시너지로 칙칙했던 톤 케어도 가능하다. 해당 제품은 7일만에 숨은 잡티 완화 및 3일만에 잡티 자국 등 피부 색소 침착 완화, 1회 사용으로 피부결 개선에 대한 인체적용시험을 완료한 바 있다.여름이 되고 더욱 두피 관리의 필요성을 느끼는 소비자들을 위해 유분, 냄새 등 두피 불쾌감을 해결해주는 '쿨 라임 버블 샴푸 바'도 출시했다. 천연 향균제인 라임즙으로 만든 '쿨 라임'이 두피에 쌓인 노폐물을 제거해준다. 정수리 냄새의 원인인 두피열, 과도한 피지, 모공 막힘을 한 번에 잡을 수 있는 리프레싱 샴푸바로 두피 유분 즉각 세정 및 두피 모공 청결 즉각 개선, 두피 온도 쿨링 효과에 대한 인체적용시험도 완료했다. 기존 샴푸 바의 뻣뻣하고 거품이 잘 나지 않는 불편함을 보완하고자 비오틴 성분을 함유해 세정 후에도 부드러운 머릿결을 경험할 수 있다. '제로웨이스트 트렌드'를 반영해 불필요한 용기와 포장재 등을 최소화했다.비비드로우는 신제품 출시를 기념해 앰플 2종을 20~24일 모바일 뷰티 플랫폼 화해의 '얼리화답터'를 통해 할인된 가격으로 선론칭하고 제품 구매 시 클렌징 바를 증정하는 이벤트를 진행한다.이은지 고운세상코스메틱 비비드로우BM팀 팀장은 "클린뷰티를 지향하는 브랜드답게 식물 유래 원료로 피부와 두피 고민을 케어할 수 있는 신제품 3종을 출시하게 됐다"며 "소비자들의 피부 고민 해결에 도움이 되는 독보적인 제품력은 물론 자연과 상생하는 지속가능한 뷰티 제품들을 꾸준히 선보일 것"이라고 말했다.요즘처럼 습한 날씨에 화장 도구를 세척하지 않으면 그 안에 남은 잔여물에 세균이 더 잘 생긴다./사진=클립아트코리아화장에 사용하는 도구들을 평소 제대로 세척하지 않으면 각종 피부 트러블의 원인이 된다. 특히 습한 여름철에 도구 세척에 신경 써야할 필요가 있다. 화장 도구를 제대로 관리, 세척하는 법에 대해 알아본다.잔여물 남으면 세균 번식 쉬워요즘처럼 습한 날씨에 화장 도구를 세척하지 않으면 남은 잔여물에서 세균이 번식하기 쉽다. 일주일에 최소 한 번은 화장도구를 세척해야 한다. 미국 로욜라메리마운트대 연구에 따르면 브러시를 세척하지 않으면 일주일 뒤 두 배로 세균이 늘어난다. 특히 곰팡이나 포도상구균, 연쇄상구균이 화장 도구 속 잔여물에서 서식하는 것으로 나타났다. 이 상태로 화장 도구를 사용하게 되면 피부에 여드름은 물론 단독(丹毒·Erysipelas)까지 발생할 수 있다. 단독은 피부가 연쇄상구균에 감염됐을 때 그 부위가 납작한 모양으로 빨갛게 부어오르고 오한과 고열 등이 생기는 급성 접촉성 전염 질환이다.뷰러도 사용 전후 닦기 권장해화장 도구는 종류에 따라 세척 방법이 다르다. 파운데이션 스펀지는 빨아서 쓰기보다는 사용한 부분을 잘라내는 것이 좋다. 빨아도 안쪽에 스며든 잔여물이 남아 세균이 쉽게 생기기 때문이다. 다른 퍼프나 스펀지는 폼클렌저를 푼 물에 10분 정도 담갔다가 가볍게 주무르면서 빨면 된다. 아이라이너 브러시나 립 브러시는 리무버를 묻힌 화장솜으로 닦은 뒤 샴푸로 세척한다. 파우더 브러시는 주 1회 샴푸를 푼 물에 담가 화장 때를 빼고서 미온수에 빨아야 한다. 뷰러는 화장품을 직접 묻혀서 사용하지 않지만 피부에 계속 닿기 때문에 사용 전후 물티슈로 닦고 주기적으로 알코올 솜으로도 닦아주는 게 좋다.화장 도구 세척이 끝나면 통풍이 잘되고 햇볕이 잘 드는 곳에 말려야 한다. 제대로 건조되지 않으면 브러시에 남아 있는 습기 때문에 곰팡이나 세균이 생길 수 있다. 건조시킨 후에도 수건으로 닦으면서 물기가 완전히 제거됐는지 확인하는 게 좋다.​빨갛게 올라온 ‘구진성 여드름’은 염증이 악화할 수 있어 함부로 짜내지 않는 게 좋다./사진=클립아트코리아여름에는 유독 여드름이 많이 생긴다. 높은 기온 때문에 피지와 땀이 늘어나기 때문이다. 실제로 온도가 1도 올라가면 피지 분비율이 10% 증가한다는 연구 결과도 있다. 여드름이 올라오면 얼른 짜서 없애버리고 싶은 마음이 크지만, 함부로 짜낼 경우 흉터가 남을 수도 있어 주의가 필요하다. 여드름 종류별로 어떻게 대처하는 게 좋을까?하얀 좁쌀 여드름, 짜낸 후 소독해야좁쌀 크기로 하얗게 올라온 일명 좁쌀 여드름은 ‘비염증성 여드름’이다. 주로 과도하게 분비된 피지가 두꺼워진 각질층에 막혀서 발생한다. 비염증성 여드름은 빨간 여드름에 비해 눈에 잘 띄지 않아 방치하기 쉬운데, 치료하지 않고 놔두면 간혹 검은색으로 변하기도 한다. 이미 피부에 흰색 알갱이가 튀어나온 상태라면 따뜻하게 데운 타월로 모공을 연 다음 면봉으로 살짝 눌러 짜낸다. 짜낸 후에는 반드시 소독해야 흉터가 안 남는다. 비염증성 여드름을 예방하려면 일주일에 1~2회 정도 피부에 쌓인 각질 제거 전용 제품을 이용해 제거하는 게 좋다. 피부에 맞지 않는 화장품을 사용하거나, 햇빛에 과도하게 노출되면 좁쌀 여드름이 생기기 쉬우므로 주의한다.빨간 여드름, 짜지 말고 전용 화장품으로 진정시켜야빨갛게 올라온 여드름은 염증을 동반한 ‘구진성 여드름’이다. 여드름균은 피지를 분해하면서 유리지방산이라는 물질을 만든다. 이 물질이 주변의 모낭벽이나 진피(혈관과 신경을 포함하는 피부 아래층)를 자극해 염증이 생긴다. 구진성 여드름은 대부분 통증을 유발하며, 염증이 심할수록 여드름이 더 크고 빨갛다. 이런 여드름은 함부로 짜내지 않는 게 좋다. 여드름균이 주변으로 퍼져 염증이 악화될 수 있기 때문이다. 여드름 전용 비누와 화장품을 이용해 피부를 진정시키는 게 좋다. 피부 진정 교화가 있는 티트리 용액을 바르는 것도 방법이다. 두드러진 여드름이 스트레스라면 여드름 원인인 피지샘을 파괴하는 레이저 등의 피부과 치료를 받는 방법도 있다.노란 여드름, 흉터 안 남으려면 레이저 시술빨갛게 부은 중심부에 노란 고름이 쌓이고 통증이 심하다면 ‘농포성 여드름’이다. 구진성 여드름보다 염증이 악화된 상태로, 흉터가 남기 쉬워 특히 조심해야 한다. 농포성 여드름은 고름이 많이 찰수록 피부 안쪽으로 들어가 조직을 파괴하기 때문에 발견 즉시 짜내는 게 좋다. 다만, 이때 잘못하면 고름뿐 아니라 피부 조직이 함께 떨어져나와 움푹 파이는 흉터가 생길 수 있다. 걱정된다면 피부과에서 레이저 치료를 받는 것을 추천한다. 피부과에서는 여드름 전용 압출기로 먼저 고름을 짜내고 흉터가 남지 않도록 레이저로 시술한다.뾰루지, 껍질, 수포 등  
  
  
  
엉덩이에 흔히 나타나는 피부 증상과 질병이 있다. [사진=게티이미지뱅크]엉덩이와 그 주변 부위가 가렵거나 통증이 생기면 당황스러울 수 있다. 손이나 발처럼 눈을 가까이대고 확인하기 어려운데다가 주변 사람들에게 자신의 상태에 대해 상담하기도 쉽지 않은 은밀한 부위이기 때문이다. 이와 관련해 미국 건강·의료 매체 '프리벤션'이 엉덩이 부위에서 일어나기 쉬운 증상과 관련 질환, 대처법을 소개했다. ◇붉은데다 건드리면 아픈 뾰루지 모낭염일 수 있다. 죽은 피부 세포와 세균이 모낭을 막아 염증을 일으키는 증상이다. 뺨, 콧수염 부위를 비롯해 가슴, 등, 엉덩이 등에도 잘 생긴다. 위생 상태가 영향을 미칠 수 있으므로 항상 깨끗하게 샤워하고 피부가 숨을 쉴 수 있도록 공기가 잘 통하는 옷을 입어야 한다. 또 비만 역시 한 원인이므로 체중 감량을 하는 것도 도움이 된다. ◇붉고 가려운 껍질 이는 곰팡이 감염에 의한 증상일 수 있다. 곰팡이 감염은 운동을 많이 하는 남성들의 발에서 많이 나타난다. 곰팡이는 축축하고 어두운 공간에서 번식하는 성질이 있기 때문이다. 엉덩이 안쪽 역시 어두운데다 살끼리의 마찰로 인해 열이나 습기가 생겨 곰팡이 감염이 잘 일어난다. 이럴 때는 증상이 완화될 때까지 땀이 차지 않도록 운동을 줄이고 항균 작용을 하는 약을 처방 받는 것이 좋다. ◇가렵고 통증이 있는 수포 이런 증상은 헤르페스라고도 불리는 단순 포진이 나타날 때 생긴다. 헤르페스 바이러스에 감염돼 물집이 생기는 질환이다. 피곤하거나 컨디션이 안 좋으면 입술 주변으로 단순 포진이 생긴다. 하지만 입술에 감염을 일으키는 헤르페스 바이러스가 음부나 엉덩이 부위에 발병을 일으키는 경우는 드물다. 엉덩이 안쪽으로 감염을 일으키는 헤르페스 바이러스의 유형이 따로 있다는 것이다. 대부분의 단순 포진은 열흘 정도 시간이 지나면 딱지가 생기면서 사라지지만 매년 몇 차례씩 재발되기도 한다. 해당 부위를 청결하고 건조하게 유지하면 별다른 치료 없이 낫지만 병변이 좀 더 오래 지속되거나 합병증이 생긴다면 병원 치료가 필요하다. ◇비듬처럼 겹겹이 쌓이는 피부 껍질 건선이 있으면 이와 같은 증상이 나타난다. 각질세포가 과도하게 증식하면 건선이 생기는데 팔꿈치와 무릎을 비롯해 성기나 엉덩이에 생기기도 한다. 건선은 전염성이 없는 만성피부질환으로 장기간 증상이 심해졌다 좋아지기를 반복한다. 증상이 경미하면 피부에 바르는 국소 치료제를 사용하면 되지만 증상이 좀 더 심하다면 먹는 약을 처방받을 수도 있다.블랭크코퍼레이션은 자사의 필터샤워기 전문브랜드 퓨어썸의 여행용 미니샤워기가 작년 8월 출시 대비 판매량이 대폭 상승했다고 29일 밝혔다.퓨어썸 여행용 미니 샤워기의 6월 판매량은 지난 해 8월 출시대비 1006% 증가했다. 이는 출시 이후 최고 판매량을 기록한 것으로, 누적 판매량은 10만개를 넘어섰다.쿠팡의 판매량 데이터에도 추이가 반영된 것으로 나타났다. 쿠팡 내 샤워기 카테고리에 퓨어썸 여행용 미니 샤워기가 베스트 상품으로 선정됐다. 쿠팡 베스트 상품은 상반기 실제 구매 데이터와 리뷰 데이터를 기반으로 카테고리 1위 업체를 선정한다.본격적인 휴가 시즌이 아님에도 여행용 미니 샤워기의 판매량이 급증한 것은 엔데믹에 따른 해외 여행 수요 증가 및 성수기를 피해 이른 휴가를 떠나는 이른바 ‘얼리 휴가족’으로 인한 증가 때문인 것으로 분석된다.특히 국내와 위생, 수질환경이 다른 동남아, 유럽 등의 해외여행이 증가하며 오염된 수돗물에 의한 피부 트러블, 모발 손상, 구토 및 배탈 등 질환을 염려하는 여행객들의 수요가 판매량으로 이어진 것으로 나타났다.퓨어썸 여행용 미니샤워기는 149g의 초경량 무게와 콤팩트한 사이즈로 무게와 부피에 대한 부담을 없앴다. 또한 나라별 수질 환경에 맞춰 녹물과 불순물을 제거하는 국내 및 동아시아용 필터와 수질 위험지역으로 석회수가 염려되는 유럽과 동남아 필터를 각각 선택해서 사용할 수 있다.퓨어썸 관계자는 “전 세계 샤워필터 규격이 동일하다는 것에 착안해 고객의 니즈를 반영해 여행용 미니 샤워기를 출시했다”며 “6년간의 브랜드 기술력에 엔데믹이라는 시기와 맞물려 수요가 폭증한 것” 이라고 밝혔다.프리허그한의원 천안점 조재명 원장여름철에는 각종 피부트러블로 고민하는 이들이 증가한다. 이는 덥고 습한 날씨로 세균이나 곰팡이 등이 번식하기 쉬운 환경이 조성되고, 더위로 인한 스트레스와 체력 저하까지 겹쳐 몸의 균형이 깨지면서 다양한 피부질환에 노출될 가능성이 높아지기 때문이다. 특히 아토피 피부염 환자라면 더욱 각별한 주의가 필요하다. 더운 날씨로 인해 가려움증도 심해지면서 피부를 긁다가 상처가 생겨 진물이 나고 딱지가 앉는 등 증상이 악화될 수 있기 때문이다.아토피 피부염은 양볼과 몸통, 팔다리의 접히는 부위에 극심한 가려움과 피부건조증, 특징적인 습진을 동반하는 만성적이고 재발성의 염증성 피부질환이다.일반적으로 ‘아토피’하면 어린이 질환이라고 생각하는 경우가 많지만 최근에는 성인 이후에도 아토피 발병으로 고통을 호소하는 이들도 많다.문제는 많은 사람들이 고통 받고 있음에도 불구하고 아직까지 명확한 원인이나 완치법이 밝혀지지 않아 어려움을 겪고 있다. 이로 인하여 대다수의 아토피 환자들이 도중에 치료를 포기하는 경우도 많다.한의학에서는 아토피의 원인을 체내 열이 과도하게 발생한 것으로 보고 있다. 인체는 땀과 호흡, 소변 등을 통해 열을 식히며 체온을 조절하는데, 대사과정에서 과도한 열이 발생하면 피부 건조, 소화기 및 체온 조절력 문제와 같은 복잡한 양상을 띄게 된다고 보고 있다.프리허그한의원 천안점 조재명 원장은 “과잉 열은 인체의 불균형을 초래한다. 균형이 깨졌다는 것은 면역력이 불안정한 상태로, 면역 질환인 아토피가 발생하는 환경이 된다”며 “한방에서는 한약 처방을 통해 피부에 쌓여 있는 열기, 독소, 염증을 배출하고, 피부 재생력을 높이 침 치료 등을 시행하는 등 면역력회복을 통해 재발을 예방한다”고 설명했다.이어 조원장은 “다만 아토피는 원인과 중증도, 증상이 모두 다르기 때문에 풍부한 경험을 갖춘 의료진을 통해 체질에 따른 치료법을 찾고, 평소의 잘못된 생활습관을 개선하는 것이 중요하다”고 덧붙였다.강석봉 기자 ksb@kyunghyang.com[스포츠조선닷컴 정안지 기자] 가수 소유가 광나는 피부를 자랑하며 비법을 공유했다.6일 유튜브 채널 '소유기 SOYOUGI'에는 다이어트 중에도 광(光)나는 피부를 유지하는 소유의 피부비법 공개!'라는 제목의 영상이 게재됐다. 이날 소유는 "그동안 피부 관리에 크게 신경 쓰지 않았다. 올해 다이어트를 하면서부터 제품을 싹 다 바꿨다"면서 자신의 광나는 피부 유지 비법을 공유했다. 먼저 소유는 "메이크업 전에는 가볍고 수분감 있는 제품을 사용한다"면서 아침 루틴부터 "피곤할 때 사용한다"며 자신이 사용 중인 제품을 공유하며 저녁 루틴을 공개했다. 이어 요즘 푹 빠진 제품으로 에센스를 공유하던 소유는 "가격이 사악하다"면서도 "코 주변에 약간 요철이 조금 있는 편이었는데 그런것도 없어졌다. 피부결이 진짜 좋아졌다. 주변에서 '얼굴에 뭐 했어?'라고 하더라. 에센스 추천 많이 했는데 주변에서도 좋다고 하더라"며 웃었다.직접 나이트 루틴 케어를 선보인 소유. 이 과정에서 팩을 한 뒤 "광이 너무 나서 촬영 전날 아침에는 안 한다. 방송국 가거나 이러면 맨날 '광 좀 없애달라'고 하더라"면서 광이 나는 피부를 자랑해 시선을 끌었다. 또한 소유는 "여행 가서 피부 트러블 나면 답이 없기 때문에 기초 제품들을 엄청 신경 써서 가지고 간다"며 자신만의 광나는 피부 유지 비법을 공유해 시선을 집중시켰다.■ 인용보도 시 프로그램명 'JTBC 상암동 클라스'를 밝혀주시기 바랍니다. 저작권은 JTBC에 있습니다.■ 방송 : JTBC 상암동 클라스 / 진행 : 이가혁·김하은[앵커]'상클 라이프' 시간, 오늘(7일)은 여러분의 건강을 관리해 드립니다. 오늘의 주제, 바로 만나보시죠. < 여름에도 건강하게! '꿀피부' 만드는 방법 > 강한 햇볕과 높은 온도, 습도 때문에 피부에 적신호가 켜지는 계절, 바로 여름이죠. 오늘은 여름철 우리 피부에 어떤 변화가 일어나는지 또 그 변화를 건강하게 잘 극복하려면 어떻게 해야 할지 피부과 전문의, 조광현 원장과 함께 알아보겠습니다. 어서 오세요.· 여름철 피부 관리, 제일 첫 번째 단계는?· 평상시 바르던 기초 제품이 안 맞는 것 같다면?· '자외선 차단제' 잘 고르는 요령은?· 선크림 바른 뒤 피부 트러블 생겼다면?(\* 자세한 내용은 영상을 통해 확인하실 수 있습니다.)선크림, 만능 아니다  
  
  
  
여름은 피부에 두려운 계절이다. 휴가라는 달콤한 유혹이 있는 만큼, 이와 비례해 강렬한 햇볕에 피부를 노출해야 하는 경우가 많아 피부 관리를 각별히 신경 써야 하는 시기이다.휴가철이 지나고 피부 관리를 제대로 하지 못해 피부과를 찾아 트러블을 하소연하는 사례가 많다. 피부에 두려운 계절이지만 생활 속에서 조금만 신경 쓰면 즐거운 휴가철을 보내고도 만족스러운 피부를 유지할 수 있다.여름철은 특별히 햇볕이 강해지고 온도도 올라간다. 그 결과 피지분비가 많아지면서 여드름과 같은 트러블이 늘고 혈관이 확장되면서 홍조가 심해진다. 자외선이 강해져 기미나 주근깨 같은 색소 질환이 심해지는 경우도 많다. 노출이 늘어남에 따라 뜨거운 햇볕에 피부를 오래 노출하면 일광화상을 입기도 한다. 여름철에 특별히 주의해야 할 피부관리 상식을 살펴보자.피부과 의사에 따라 강조하는 점이 다를 수 있지만 가장 강조하고 싶은 것은 클렌징, 깨끗하게 씻어주는 일이다. 여름철에는 피지분비가 많아져 트러블이 생기는 사람이 많다. 이를 방지하려면 피지 제거에 특별히 신경을 써야 한다. 기본적으로 여드름이 있는 사람은 약알칼리성 클렌저를 이용해 세안하는 것을 권장한다. 기름기가 많이 올라오면 중간중간 뽀득뽀득한 느낌이 나는 세안제를 섞어 사용하는 것도 좋다. 그러나 사용 후에 따가움이나 건조함이 심해지면 중단해야 한다. 평소 지성피부인 사람은 아침저녁 외에 중간에 한 번 더 세안해 피지를 제거해주면 깨끗한 피부를 유지할 수 있다. 지성피부는 평소 뽀드득한 중성 세안제나 알칼리성 세안제를 사용하면 좋다. 추가 세안 시에는 약산성의 부드러운 클렌저를 사용해야 한다.다음은 보습이다. 여름철은 피부 표면은 기름지지만, 속으로는 건조함이 심해지는 계절이다. 평소 로션 크림 오일 등 여러 종류의 스킨케어 제품을 사용했더라도 여름철에는 너무 기름질 수 있다. 기름기가 많은 크림 종류는 줄이고 로션을 덧발라주는 방법으로 보습해주는 게 좋다. 수분 크림을 사용하기 전에 피부에 토너를 사용하는 것도 좋은 방법이다. 특히 휴가철을 맞아 해외여행을 가는 사람들은 비행기 안이 매우 건조하기 때문에 보습제를 휴대해 수시로 발라주는 것을 권장한다.피부 보습을 위해서는 수분섭취도 중요하다. 보습제는 우리 몸의 수분이 날아가지 않도록 도와주는 역할만 하기 때문에 자외선 등으로 인해 빼앗긴 피부 속 수분을 보충해주는 게 중요하다. 수분이 부족한 피부는 주름과 노화를 촉진한다. 하루에 성인 기준 2ℓ 정도의 충분한 수분섭취가 필수적이다. 과일도 수분 섭취에 도움이 된다.자외선 차단은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 사계절 중 자외선이 가장 강한 계절이므로 피부 노화의 적, 자외선 차단은 필수 중 필수다. 자외선 차단제는 SPF 및 PA 등이 높은 것을 사용해야 한다. 많이 바르는 것을 권장한다. 선크림을 아끼지 말라. 많이 바르는 게 현실적으로 어려울 때는 3~4시간마다 선스틱을 사용해 덧발라주는 게 좋다.자외선 차단제를 발랐다고 해서 너무 자신만만하게 자외선에 노출하는 건 피해야 한다. 차단제를 발라도 모든 자외선을 차단할 수 있는 건 아니므로 가능하면 햇볕을 피해 그늘에 머무는 게 좋다. 모자 양산 우산 등으로 자외선을 최대한 차단해주는 것도 좋은 방법이다.외출 후에는 반드시 피부를 진정시키는 관리를 해야 한다. 뜨거운 햇볕으로 피부가 자극받아 피부 온도가 상승하면 피부에 열감이 심해져 모공 확장, 늘어짐, 홍조 등이 발생할 수 있다. 알로엘겔, 마스크팩 등과 같은 쿨링제품으로 온도를 내려줘야 한다. 피부가 빨갛게 익어 따끔한 느낌이 들면 얼음팬을 이용해 냉찜질을 해주는 것도 좋다. 오이나 감자 등 천연 팩도 효과적이다.여름 휴가철을 맞아 야외에 나가 피부를 노출해야 하는 경우가 많다. 피부관리에 더 신경 써야 하는 계절이다. 철저하게 준비해 여름 휴가철을 보낸다면 더 좋은 피부로 가을을 맞이할 수 있다.정지원(마이미의원/피부과 원장)[스포츠조선 조윤선 기자] 배우 황보라가 피부 트러블 고민을 호소했다.황보라는 2일 "피부 일등 자부했는데 결혼식 후 일 년 내내 뾰루지로 얼굴이 엉망이에요. 무슨 방법 없을까요"라고 토로했다.이어 "헤어라인부터 목까지 돌아버리겠네요. 한약 때문인 건지 호르몬 때문인 건지"라며 속상해했다.   
평소 매끈한 꿀피부를 자랑하며 민낯 자신감을 드러냈던 황보라는 갑작스러운 피부 트러블로 인해 오이 팩을 하며 관리에 들어간 모습. 그는 "여드름 한 번 안 났는데 평생. 여드름 뾰루지 때문에 돌겠어요"라며 "7개월째 원인 모를 피부 트러블 방법 없을까요"라며 도움을 요청해 안타까움을 자아냈다. 한편 황보라는 김용건의 아들인 워크하우스컴퍼니 대표 김영훈과 10년 열애 끝에 지난해 결혼했다.제일헬스사이언스(대표 한상철)가 소염 진통 파스인 '디쿨파워 플라스타'(사진)를 출시했다고 25일 밝혔다.'디쿨파워 플라스타'는 파스의 주요 성분인 디클로페낙나트륨의 함량이 기존 제품 대비 4.6배 높인 70mg를 함유하고 있어 퇴행성 관절염, 골관절염, 테니스 엘보, 근육통 등에 효과적인 제품이다. 디클로페낙나트륨은 비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs) 성분으로 24시간 효과가 지속되며 통증 완화 효과에 도움을 준다.디쿨파워 플라스타는 '더블 레이어 공법'을 적용하여 약물의 피부 투과력은 높이고 트러블 발생은 낮췄으며, 빠른 약물 침투를 통해 염증 억제 및 통증의 원인물질을 효과적으로 억제시킨다.특히, 이 제품은 신축성을 개선하여 굴곡진 부위 어디에든 부착이 가능하고, 지퍼백 포장 방식을 적용해 제품의 오염을 차단하여 소비자들의 보관 편의성을 높였다.제일헬스사이언스 관계자는 "국내 디클로페낙나트륨 플라스타 허가는 총 21종으로 이 중 70mg 고함량 처방은 디쿨파워가 국내 최초로서 소비자의 통증 및 염증을 신속하게 해소해줄 수 있을 것"이라고 밝혔다.   
  
  
  
제일헬스사이언스 제공.장 건강이 나빠지면 우울감, 체중 증가, 복부 팽만, 피부 트러블 등 다양한 건강 이상이 생길 수 있다./사진=클립아트코리아장은 영양소의 소화·흡수만 담당하는 기관이 아니다. 신체 면역력을 유지하는 데도 중요한 역할을 한다. 이에 장 건강이 나빠지면 몸 곳곳에 다양한 이상 증상이 나타날 수 있다. 우울감 느끼거나 별 이유 없이 체중 증가하기도첫 번째가 우울감 등 정신적 증상이다. 장과 정신건강 문제 사이의 연관성을 설명하는 ‘장-뇌 축(gut-brain axis)’ 이론에 의하면 장과 뇌는 양방향으로 신호를 주고받는다. 장의 미생물 세포에서 떨어진 부산물이 혈액을 타고 순환하다가 뇌 기능과 감정 기복 등에 영향을 미치는 것이다. 국제학술지 ‘정신의학 최신연구(Frotiers in Psychiatry)’에 장내 미생물이 신경계, 내분비계, 면역계에 악영향을 줘 우울감을 유발할 수 있다는 논문이 실리기도 했다.별다른 이유 없이 체중이 늘어났다면, 이 역시 장이 문제일 수 있다. 장내 유해균과 유익균의 균형이 깨지면 체내 염증이 증가해 체중이 잘 늘고, 대사 질환이 발생할 위험도 커진다. 실제로 장내미생물군집의 다양성이 감소하면 체질량 지수(BMI0가 증가하고 체중이 늘어날 수 있다는 연구 결과가 미국 암연구협회 저널 ‘암 역학, 생체지표 그리고 예방(Cancer Epidemiology, Biomarkers &amp; Prevention)’에 실리기도 했다.복부팽만과 피부 트러블도 생길 수 있어복부팽만 등 소화기계 증상도 당연히 나타날 수 있다. 복부 팽만은 위장 속에 골고루 분포하는 가스, 위액, 장액, 분변의 양이 많아져 복부가 부풀어 오르는 증상이다. 과민성대장증후군 환자들은 96%가 복부팽만감을 호소하고, 절반 이상이 일상생활에 지장이 있을 만큼 증상의 정도가 심하다. 피부에 문제가 생기기도 한다. 장이 건강하지 않으면 독소 배출이 원활하지 않고, 염증이 잘 발생한다. 이 염증이 피부로 드러나면 ‘염증성 피부 질환’이 된다. 벨기에 겐트대 연구에 의하면, 포화 지방과 정제 설탕이 많이 든 식품을 먹은 사람들은 장내 미생물 군의 균형이 무너져 염증성 피부 질환이 발생하는 것이 관찰됐다. 식이섬유 충분히 먹고, 매 끼니 규칙적으로 식사해야다행히도 평상시 생활 습관을 개선하는 것만으로 장을 관리할 수 있다. 우선 잘못된 식습관부터 바로잡는다. 고기만 먹지 말고, 식이섬유가 풍부한 식품을 하루 권장량만큼 먹는다. 식이섬유는 수분을 흡수하는 성질이 있어 대변량을 늘림으로써 장이 원활히 움직이도록 돕는다. 이에 식이섬유를 빨리 먹으면 대변을 빨리빨리 보게 돼, 장에 대면이 머무르는 시간이 짧아져 장내 환경이 깨끗해진다. 성인의 식이섬유 일일 권장섭취량은 20~25g이다. 양배추, 고구마 등 채소와 곡물을 통해 섭취할 수 있다. 100g 기준으로 양배추엔 8.1g, 찐 고구마엔 3.8g, 귀리엔 24.1g의 식이섬유가 들었다. 하루 세끼를 규칙적으로 먹는 것도 중요하다. 매일 정해진 시간에 식사하는 습관이 있으면 소화효소, 호르몬 등 생체 활성 물질이 매일 일정한 시간에 분비돼 장 건강에 도움이 된다. 식이섬유가 풍부한 식품은 충분히 먹되, 기름진 고기나 튀김 등 동물성 단백질과 지방은 적당히 먹는다. 육류는 장 속에 오래 머무르며 독성물질을 만들어낼 위험이 있다. 육류를 소화하려 몸속에서 소화효소인 담즙이 많이 분비되면, 대장 세포 분열이 촉진돼 암이 발생할 위험도 커진다.그래도 부족하다면 유산균을 섭취해 장내 유익균의 비율을 늘리는 방법도 있다. 장에는 1g당 1000억 마리가 넘는 균이 산다. 유익균과 유해균의 비율이 85대 15 정도일 때가 가장 좋다. 요구르트 등 발효 식품을 통해서든, 식품의약품안전처에서 인증한 프로바이오틱스 균주를 통해서든 유산균을 섭취하면 이 균이 장에 도달해 장내 세균 균형을 맞추는 데 도움을 준다.국내 디클로페낙나트륨 플라스타 중 최고함량 70mg 적용  
  
  
  
케펜텍, 제일파프로 유명한 제일헬스사이언스(대표 한상철)가 소염·진통 파스 ‘디쿨파워 플라스타’(사진)를 출시했다. 신제품은 파스 주성분인 디클로페낙나트륨의 함량이 기존 제품 대비 4.6배 높인 70mg 함유됐다. 퇴행성관절염, 골관절염, 테니스엘보, 근육통 등에 효과적이다. 디클로페낙나트륨은 비스테로이드성 소염진통제(NSAIDs) 성분으로 24시간 효과가 지속되며 통증완화 효과에 도움을 준다. 또 ‘더블 레이어 공법’을 적용해 약물의 피부 투과력은 높이고 트러블 발생은 낮췄다. 빠른 약물 침투를 통해 염증 억제 및 통증의 원인물질을 효과적으로 억제시한다고 회사 측은 밝혔다. 이밖에 신축성을 개선해 굴곡진 부위 어디에든 부착 가능하며, 지퍼백 포장을 적용해 오염을 차단한다고 덧붙였다. 일반의약품으로 약국에서 구매할 수 있다. 제일헬스사이언스는 “국내 디클로페낙나트륨 플라스타 허가는 총 21종으로 이 중 70mg 고함량 처방은 디쿨파워가 국내 최초다. 통증 및 염증을 신속하게 해소해줄 수 있을 것”이라 했다.손인규 기자photo 게티이미지코리아무더운 여름이 찾아오면서 덥고 습한 기후에 불쾌지수가 오르고 있다. 이에 우리 피부도 혹사당하기 쉬은데 특히 분비물이 많은 계절에는 모공이 막히면서 피부 문제가 유발되기 때문이다. 깨끗하고 잡티없는 피부가 건강의 지표로도 불리는 요즘, 서울삼성병원이 전하는 여름철 피부 관리를 소개한다. 태양의 무자비한 습격 '일광화상'여름철 자외선에 의한 대표적 증상이 일광화상이다. 피부가 염증 반응이 유발되면서 빨개지고 따갑거나 화끈거리는 증상으로, 색소 침착을 남기는 경우가 많고 심하면 물집까지 생기고 흉터가 남을 수 있다. 이에 여름철에는 잠시 밖을 나갈 때도 선크림을 발라야 하는데 바닷가처럼 볕이 뜨거운 곳에 나가기 전에는 자외선(UVA, UVB, UVC)을 모두 차단하는 제품으로 선택하는 것이 좋다. 자외선 차단지수(SPF)는 적어도 30 이상 되는 것을 사용해야 효과가 뛰어나다.이에 자외선 지수가 높은 오전 11시부터 오후 2시까지 외출을 삼가는 것이 좋다. 만약 외출하더라도 외출 30분 전부터 자외선 차단제를 골고루 꼼꼼하게 펴 바르고 중간에 땀이 많이 흐르거나 물에 닿게 되면 추가로 덧발라주는 것이 좋다. 남성들을 괴롭히는 '어루러기(전풍)' 어루러기는 곰팡이 감염 중 하나로 피부에 얼룩덜룩 갈색 반점이 생기는 질환이다. 국민건강보험공단에 따르면 어루러기 질환은 남성이 여성보다 2.1배 많으며, 20~40대의 비율이 전체 진료인원 중 60.6%에 달한다. 보통 남성이 여성보다 신체활동량이 많아 땀 분비가 활발하기 때문으로 추정된다.어루러기는 둥글둥글한 반점이 겨드랑이, 등, 배, 가슴 등 땀이 많이 고이는 부위에 생겨 점차 팔, 다리로 펴져 나간다. 처음에는 콩알만 한 반점이 동전 크기로 커지며 때로는 여러 개가 겹쳐져서 등 전체에 퍼지기도 한다. 예방하기 위해서는 목욕을 자주 하고 물기가 남지 않도록 잘 닦아내야 한다. 환기가 잘 되는 옷을 입고 젖은 속옷은 빨리 갈아입는 것도 도움이 될 수 있다.아이들을 울리는 '곤충 오르는 만큼' 여름철에는 잦은 야외활동으로 모기 등의 벌레에 물리는 경우가 흔하다. 벌레에 물리면 심한 가려움증과 함께 피부가 붉게 변하고 부풀어 오르는데, 이를 '곤충 교상'이라 부른다. 벌레에 물린 부위는 얼음찜질을 하거나 비누나 물로 부드럽게 씻고 로션을 발라주면 가라앉힐 수 있다. 민간요법으로 침을 바르거나 가렵다고 긁어서 상처를 내면 이차적으로 세균감염이 발생할 수 있으므로 주의해야 한다.   
  
  
  
photo 게티이미지코리아여성들을 위축시키는 '기미·주근깨·잔주름' 피부가 햇빛에 노출될 경우, 멜라닌 색소가 증가하면서 기미가 생성된다. 특히 자외선 노출이 누적되어 진해질 수 있는데 이는 쉽게 흐려지지 않고 치료 기간도 길어서 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 기미 예방을 위해서는 차의 창문이나 집 창문을 통해서도 자외선(UVA)이 투과되므로 실내에서도 차단제를 바르는 것을 추천한다. 이 밖에도 짧더라도 외출 시에는 가급적이면 모자나 양산 등을 사용한다.주근깨도 기미와 마찬가지로 멜라닌 색소때문에 여름에 색깔이 짙어지고, 겨울에 옅어지는 경향이 있다. 일단 엷어진 색소도 직사광선에 노출되면 다시 짙어지므로 자외선 노출을 최소화하여 예방하는 것이 중요하다. 잔주름도 자외선을 오래 쬐면 생길 수 있다. 노화는 막기 어려워도 자외선은 얼마든지 막을 수 있다.이에 자외선은 오전 11시에서 오후 2시 사이에 가장 강하므로 낮 시간의 야외활동을 피하고 긴 소매 옷, 모자, 양산 등으로 햇빛을 차단하는 것을 생활화 한다. 특히 자외선 차단제를 제때 발라주며 단백질과 비타민 등을 골고루 복용한다. 덧붙여 보습효과가 높은 화장수나 영양크림을 발라 건조함을 막아주는 것도 빼먹지 말아야 한다.※주간조선 온라인 기사입니다.