

화장품안전사용  
청소년용

소중한 나



## 소중한 내 피부를 위한 똑똑한 화장품 사용법

### contents

04 우리 함께 화장품을 똑똑하게 사용해 봐요! 06 우리의 피부는 무슨 일을 할까요? 08 피부를 아름답게 가꾸는 방법은 무엇인가요? 10 화장품은 꼼꼼하게 살펴보고 골라야 해요! 12 화장품을 똑똑하게 사용하는 방법은 무엇인가요? 14 화장품 안전사용 7계명, 이것만은 꼭 지켜주세요! 16 화장품에도 부작용이 있어요?! 17 화장품 광고에 현혹되지 말아요!



## 우리 함께 화장품을 똑똑하게 사용해봐요!

# Make up

잘 빠진 눈썹, 크고 선명한 눈매, 오뎅한 코, 붉은 입술, 우유같이 보얀 피부! 이렇게 예쁜 얼굴을 가지고 싶으신가요? 예쁜 얼굴을 가지기 위해서 화장품을 얼굴에 바르는 것보다 더 중요한 게 있어요. 그것은 바로 건강한 피부예요. 건강한 피부를 가지려면 내가 무엇을 먹는지, 어떻게 생활하는지, 그리고 피부를 어떻게 관리하는지가 매우 중요해요.

내 피부에 안전하고 적합한 화장품을 고르기 위해서는 피부와 화장품에 대한 올바른 이해가 필요해요. 그것이 소중한 내 피부를 위해 화장품을 똑똑하게 사용하는 첫걸음이에요.

## 우리의 피부는 무슨 일을 할까요?

피부는 우리 몸을 둘러싸고 있는 가장 넓은 기관이에요. 피부는 가장 바깥쪽부터 표피, 진피, 피하조직 순으로 구분돼요. 그런데 피부는 얼굴만을 가리키는 것이 아니에요. 머리에서 발끝까지를 모두 피부라고 해요.

피부는 화학물질, 세균, 바이러스, 외부 충격으로부터 우리 몸을 보호해주는 역할을 해요. 특히 피부의 가장 바깥쪽에 있는 표피의 각질층은 피부의 보호 장벽이라 불러요.

우리는 피부를 통해서 온도, 촉감, 통증 등의 감각을 느껴요. 그리고 피부는 더운 날씨에는 땀을 내어 시원하게, 추운 날씨에는 모공을 닫아 따뜻하게 만들어 체온을 유지해줘요. 이뿐만이 아니에요. 피부는 햇빛으로부터 비타민D를 만들어요. 또한 피하조직에 지방을 저장하여 에너지 저장창고의 역할도 해요.

피부는 정말 많은 일을 하고 있어요!

이처럼 소중한 피부에게 우리가 화장품을 사용하는 이유는 무엇일까요? 우리는 피부를 청결하게 유지하기 위해, 피부의 건강을 위해, 피부를 밝게 보이기 위해서 화장품을 사용하고 있어요.





# 피부를 아름답게 가꾸는 방법은 무엇인가요?

## 피부는 알록달록한 색칠을 싫어해요

빨간 립스틱, 파란 아이섀도 등  
어른용 색조화장품은 어린이 피  
부에 나쁠 수 있어요. 페이스페인  
팅도 피부에 해롭기는 마찬가지  
예요. 물감으로 덮어버리면 피부  
는 숨을 쉬지 못해서 괴로워요.

## 피부가 좋아하는 음식을 골고루 먹어요

야채와 과일을 골고루 먹어야  
건강한 피부를 가질 수 있어요.  
물을 충분히 마시고 적당한 운  
동으로 땀을 내면 피부에 활력  
이 더해져요.

## 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 가져요

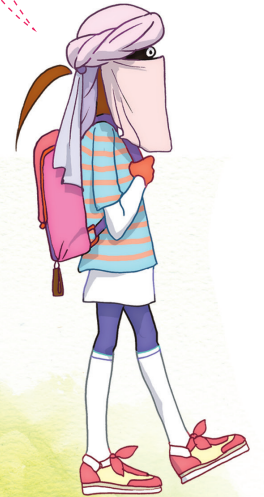
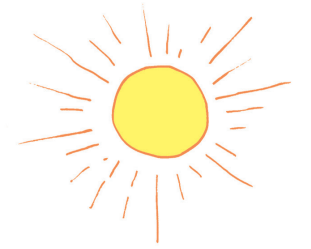
우리가 자는 동안에 우리의 몸은  
키가 크고 피부가 건강해지는 호  
르몬을 만들어내요.

## 깨끗이 씻어요

피부를 제대로 씻지 않으면  
지저분하고 피부염이 생길  
수 있어요. 그러니 머리부터  
발끝까지 피부를 깨끗하게  
해주세요.

## 따가운 햇빛은 피해야 해요

햇빛의 자극이 심하면 피부가 화  
상을 입은 것처럼 될 수 있어요.  
야외활동이 있는 날에는 자외선  
차단제를 발라서 피부를 보호해  
줘야 해요.



# 화장품은 꼼꼼하게 살펴보고 골라야 해요!

## - 화장품 전성분 표시제

10



우리는 예쁜 얼굴을 가지기 위해서 많은 화장품들을 사용하고 있어요. 하지만 화  
장품이 예쁜 용기에 담겨 있는 것이 마음에 든다고 해서 그냥 구입하면 안돼요.  
화장품을 구입할 때에는 얼마나 화장품이 예쁘게 포장됐는지가 아니라, 이 화장  
품이 내 피부에 사용해도 되는 제품인지 확인해야 해요.

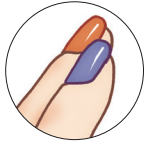
화장품의 겉면에는 제품에 대한 다양한 정보가 담겨 있어요. 여기에는 화장품의  
사용법과 사용 시 주의사항, 사용기한 또는 개봉 후 사용기간, 제조번호와 제조사  
에 대한 정보가 표시되어 있으니 화장품을 구입하기 전에 꼭 읽어봐야 해요. 이렇  
게 화장품을 만드는데 들어간 모든 성분을 제품에 표시함으로써 소비자의 알고  
쓸 권리를 보장해주는 제도를 '화장품 전성분 표시제'라고 해요. 우리나라의 화장  
품은 모두 이 표시제를 따르고 있어요.

11

화장품 겉면에 적힌 전성분 표시에는 우리가 알지 못하는 화학  
성분 이름들이 많아요. 그래서 화장품에 들어간 성분이 내 피부  
에 맞는지, 아닌지를 파악하기는 쉽지 않아요. 그래도 꼼꼼하게  
살펴보고 내게 맞지 않는 성분이 들어간 화장품은 사지 말아야  
해요.

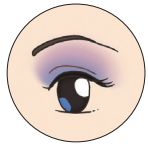
이러한 표시를 이해하도록 도와주는 사이트(화장품 성분사전 [www.kcia.or.kr/cid](http://www.kcia.or.kr/cid))와 앱이 있으니 꼭 찾아서 살펴보고 화장품을 구입할 때 참고하면 좋아요.

# 화장품을 똑똑하게 사용하는 방법은 무엇인가요?



## 손톱 화장품

- 예쁜 손톱보다는 건강한 손톱이 좋아요.
- 손톱이나 주변에 상처가 있을 때에는 바르지 말아요.
- 입으로 손가락을 빨지 않아요.
- 질 나쁜 불량 화장품은 위험해요.



## 눈 화장품

- 화장품이 눈에 들어가면 안돼요.
- 눈 주변을 화장품으로 자극을 주어서는 안돼요.
- 오염되기 쉬우므로 친구들과 함께 사용하면 안돼요.
- 흔들리는 차 안에서 사용하지 않아요.



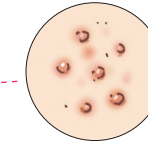
## 자외선 차단제

- 야외활동으로 나가기 전에 미리 발라주세요.
- 충분한 양을 골고루 펴 발라주세요.
- 물놀이를 하거나 땀을 흘려서 지워지면 다시 덧발라주세요.
- 눈에 화장품이 들어가지 않도록 눈을 비비지 않아요.
- 집에 들어오면 피부를 깨끗이 씻어요.
- 뿌리는 자외선 차단제는 얼굴에 직접 뿌리지 말고, 손에 덜어서 얼굴에 발라야 해요.



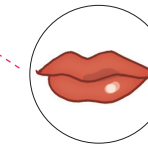
## 머리 화장품

- 샴푸는 적당한 양을 손에 덜어서 거품을 내요.
- 손바닥과 손가락으로 머릿속까지 문질러요.
- 샴푸는 충분히 물로 헹궈내야 해요.
- 상처나 피부염이 있는 부위에는 사용하지 말아요.
- 발진, 자극, 가려움 등이 생기면 즉시 사용을 중지해요.



## 여드름피부 화장품

- 피부를 자극하지 않는 제품으로 꼼꼼하게 세안해요.
- 여드름을 유발하지 않는 기초화장품을 선택해요.
- 두꺼운 화장은 여드름을 더 심하게 만들 수 있어요.
- 브러쉬나 스폰지를 사용하여 바르고, 자주 세척해줘요.



## 입술 화장품

- 입 안으로 들어가서 삼키지 않도록 조심해요.
- 친구들과 함께 사용하면 안돼요.
- 입술에 상처가 났을 때에는 사용하면 안돼요.





## 화장품 안전사용 7계명 이것만은 꼭 지켜주세요!

### 1 화장품 사용 시 손을 깨끗이 해요

씻지 않은 손으로 크림을 덜어내면 안 돼요. 크림과 같이 일정량을 덜어서 사용하는 제품은 깨끗하게 관리된 도구를 이용하여 사용할 만큼만 덜어서 발라야 해요.



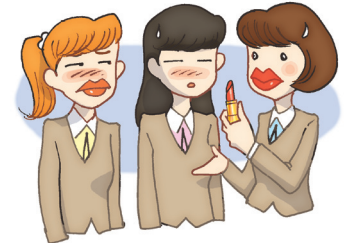
### 2 화장품 사용 후에는 뚜껑을 바르게 꼭 닫아요

화장품 사용 후에는 뚜껑을 반드시 닫아서 보관해야 해요. 화장품의 뚜껑을 닫지 않으면 먼지나 세균이 섞이면 오염될 수 있어요.



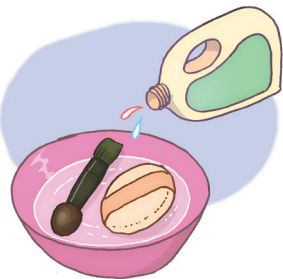
### 3 화장품을 함께 사용하는 것은 위험해요

하나의 화장품을 친구들과 함께 사용하면 세균이 옮겨 갈 수 있어요. 특히 눈에 사용하는 화장품을 친구들과 함께 사용하는 것은 정말 위험해요. 판매점의 테스트용 제품을 사용할 때도 일회용 도구를 반드시 사용해요.



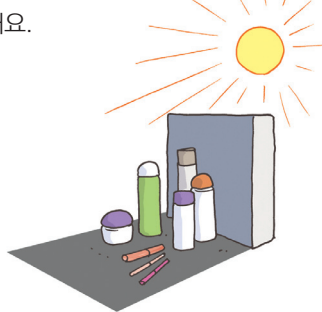
### 4 화장도구는 깨끗하게 관리해요

화장도구는 중성세제를 넣은 물에 깨끗이 세탁한 후 완전히 건조하여 사용해야 해요. 깨끗하지 못한 도구는 화장품을 오염시킬 수 있어요.



### 5 화장품은 직사광선을 피해서 서늘한 곳에 보관해요

화장품은 일반적으로 실온에 보관하도록 만들어져요. 따라서 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋아요. 그리고 화장품을 냉장고에 넣었다 뺐다 하여 온도 변화가 잦아지면 화장품은 변질돼요.



### 6 화장품의 사용기한을 지켜요

화장품에도 사용기한이 있어요. 그렇기 때문에 개봉한 화장품은 가능한 빨리 사용하는 것이 좋아요. 사용기한이 표시된 제품은 반드시 기간 내에 사용해요.



### 7 색상이나 향취가 변하면 사용하지 않아요

사용하던 화장품의 내용물의 색상이나 냄새가 변하거나 물과 기름이 분리되어 모양이 달라진 경우에는 더 이상 사용하면 안돼요.



## 화장품에도 부작용이 있어요?!

화장품은 음식이나 약처럼 입을 통해서 몸에 들어가 흡수되는 것이 아니라 피부를 통해 흡수되는 것이기 때문에 우리의 건강에 심각한 위험을 일으키는 일은 드물어요. 하지만 화장품에는 다양한 화학 물질이 들어가는데, 이러한 물질들이 때로는 우리의 민감한 피부에 이상반응을 나타내기도 해요.

만약 피부에 이상반응이 일어난다면 그 화장품을 당장 사용하지 말아야 해요. 괜찮아지겠지, 생각하고 계속 사용하게 되면 피부에 심각한 손상이 생길 수 있어요. 만약 나아지지 않는다면 피부과를 찾아 상담해야 해요. 화장품 전성분 표시를 이용하여 나에게 맞지 않는 성분을 확인하고, 제품을 살 때 고려해야 해요.

화장품에 의한 피부자극은 사용자의 민감성과 관련이 있어요. 쉽게 말해서 동일한 화장품이라도 사람마다 피부에 자극이 되는 정도가 달라요. 그러니까 화장품을 구입하기 전에는 샘플 등을 이용해서 미리 테스트를 해보는 것이 좋아요.

16



## 화장품 광고에 현혹되지 말아요!

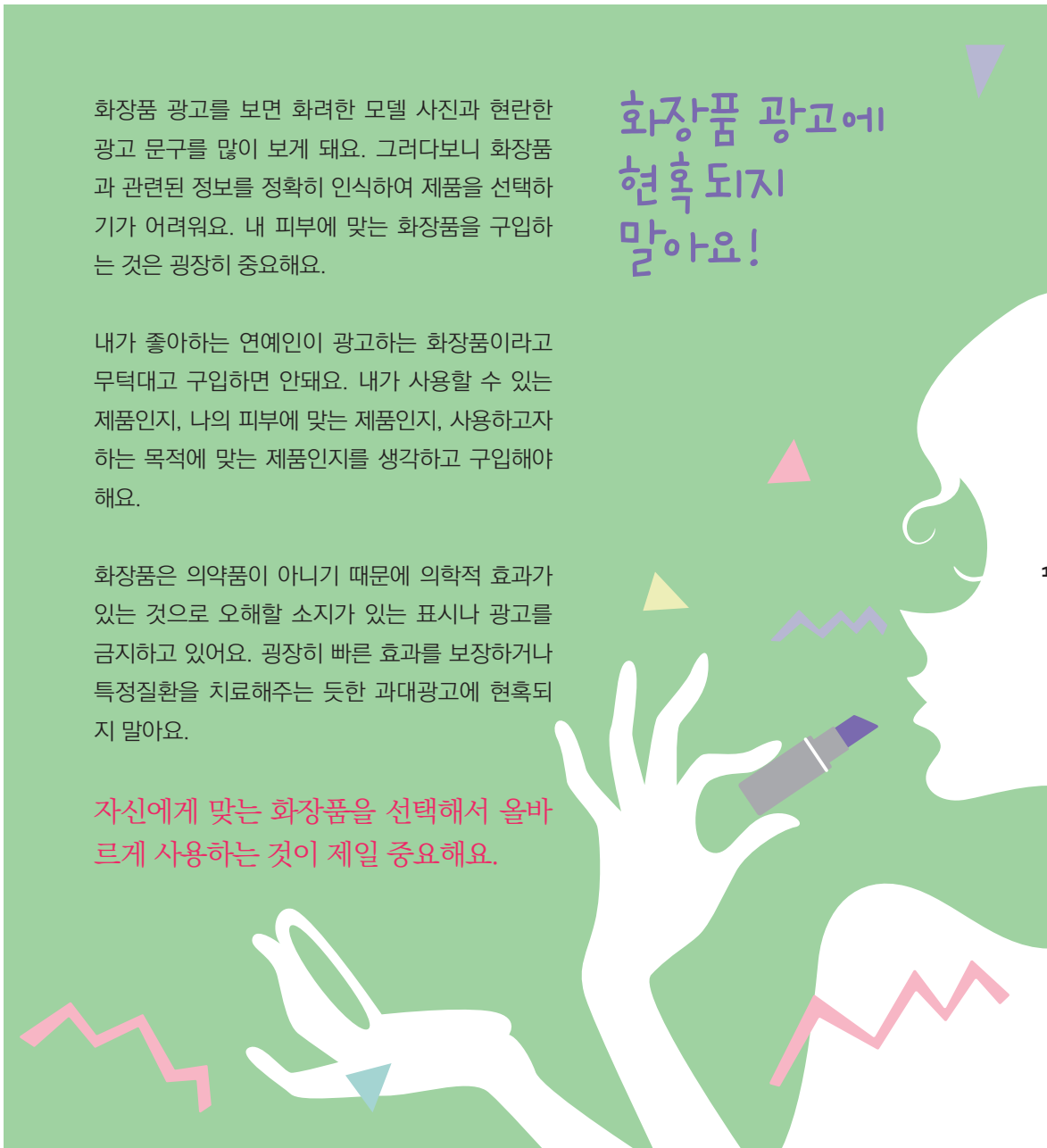
화장품 광고를 보면 화려한 모델 사진과 현란한 광고 문구를 많이 보게 돼요. 그러다보니 화장품과 관련된 정보를 정확히 인식하여 제품을 선택하기가 어려워요. 내 피부에 맞는 화장품을 구입하는 것은 굉장히 중요해요.

내가 좋아하는 연예인이 광고하는 화장품이라고 무턱대고 구입하면 안돼요. 내가 사용할 수 있는 제품인지, 나의 피부에 맞는 제품인지, 사용하고자 하는 목적에 맞는 제품인지를 생각하고 구입해야 해요.

화장품은 의약품이 아니기 때문에 의학적 효과가 있는 것으로 오해할 소지가 있는 표시나 광고를 금지하고 있어요. 굉장히 빠른 효과를 보장하거나 특정질환을 치료해주는 듯한 과대광고에 현혹되지 말아요.

자신에게 맞는 화장품을 선택해서 올바르게 사용하는 것이 제일 중요해요.

17







## 식품의약품안전처 Online 의약도서관

<http://drug.mfds.go.kr>

화장품 안전 사용 정보, 화장품의 유형, 화장품의 사용상의 주의사항, 화장품 알러지 성분, 화장품 배합 금지/한도 성분에 대한 정보를 얻을 수 있어요. 화장품 안전사용에 대한 교재가 e-book으로 제공돼요.



## 화장품 성분사전

[www.kcia.or.kr/cid](http://www.kcia.or.kr/cid)

대한 화장품협회가 운영하는 화장품 성분명 검색 사이트로 화장품 제조업체에서 등록한 10,000여개의 성분을 검색 할 수 있어요.



## 전국 소비자 상담센터

- 소비자상담 및 피해구제

(국번없이)1372

녹색소비자연대 녹색건강연대

[www.gcn.or.kr](http://www.gcn.or.kr)



펴낸날

2016년 1월 1쇄, 2017년 6월 4쇄 발행

펴낸곳

식품의약품안전평가원 화장품연구팀

충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 T. 043-719-4853

연구개발

녹색소비자연대 녹색건강연대 T. 02-702-7105



**녹색소비자연대전국협의회**  
National Council of the Green Consumers Network in Korea



**식품의약품안전처**  
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY