



빛나는 나

피부는 우리에게 소중한 존재!

피부는 화학물질, 세균, 바이러스 등의 외부 환경으로부터 신체를 보호하고 체온을 조절하고 감각을 느끼는 등의 역할을 합니다.

04

건강한 피부는 표면이 매끄럽고 윤기 있으며, 촉촉하고 탄력 있습니다. 피부의 탄력이나 부드럽고 촉촉한 느낌은 피부의 가장 바깥층인 표피의 각질층에 존재하는 수분에 의해 유지됩니다. 피부 결을 좌우하는 가장 중요한 요소는 피부가 함유하고 있는 수분의 양입니다. 수분함유량이 감소하게 되면 피부가 건조해지고 거칠어질 뿐만 아니라 윤기와 탄력이 없어집니다. 나이가 들어감에 따라 또는 햇빛에 피부가 노출되면 피부는 노화가 일어나 처지고, 탄력이 떨어지고, 주름이 생기게 됩니다.

피부에 활력을 주는 방법으로는 피부에 영양을 주는 식품을 먹고, 물을 충분히 섭취하고 적당한 운동으로 땀을 배출해야 합니다. 왜냐하면 피부에서 체내 노폐물이 배설되고 신진대사가 활발해져야 탄력 있고 윤기 있는 피부를 만들 수 있기 때문입니다. 또한 술, 담배는 피해야 합니다. 과식이나 편식, 불규칙한 식사 습관을 피하고 충분히 숙면을 취해야 건강한 피부를 유지할 수 있습니다.



충분한 물 섭취와
적당한 운동,
균형있는 식사로
건강한 피부를
유지할 수 있습니다

05

Healthy Skin



화장품 선택, 표시확인부터!

- 화장품 전성분 표시제

06



화장품 전성분 표시제로

성분을 파악할 수 있으니

내 피부에 맞지 않는 성분이 있는지

확인해야 합니다

07

화장품의 용기나 포장 겉면에는 제품에 대한 다양한 정보가 담겨 있습니다. 여기에는 화장품에 사용된 성분은 물론이고 사용법과 사용 시 주의사항, 사용기한 또는 개봉 후 사용기간, 제조번호와 제조사에 대한 정보 등이 표시되어 있습니다.

화장품 전성분 표시제는 화장품을 만드는데 사용된 모든 성분을 제품에 표시함으로써 소비자의 알고 쓸 권리를 보장해주는 제도입니다. 그 덕분에 우리는 자신의 피부에 문제가 되는 성분이 들어있지는 않은지 확인해 보고 제품을 구매할 수 있게 되었습니다.

하지만 막상 화장품 전성분 표시를 살펴보면 우리가 모르는 화학성분이 가득 적혀 있습니다. 그 용어 또한 매우 생소하고 어려워서 우리가 성분의 유해 여부를 파악하는 것이 쉽지는 않습니다. 이럴 때에는 화장품 전성분 표시의 이해에 도움이 되는 사이트와 앱을 이용하여 정보를 찾아보고 자신에게 맞는 화장품을 선택하는 것이 현명합니다. 또한 새로운 제품을 구입한 후에는 사용하기 전 주의사항을 꼼꼼하게 읽어보고 사용하시는 것이 좋습니다.

화장품에도 부작용이?



화장품 사용 후 피부가 이상해지면
즉시 화장품 사용을 중단하고
계속되면 피부과를 찾아
상담해야 합니다

화장품은 음식이나 약처럼 입으로 몸에 들어가 흡수되는 것이 아니라 피부를 통해 간접적으로 소량이 흡수됩니다. 그렇기 때문에 화장품이 건강상에 심각한 위해를 일으키는 경우는 많지 않습니다. 하지만 화장품에는 다양한 화학물질이 들어있는데 이러한 물질이 때로는 피부에 이상반응을 일으킵니다.

화장품에 의한 피부 자극은 사용자의 민감성과 관련 있습니다. 다시 말해, 동일한 화장품이라도 사람마다 피부에 자극이 되는 정도가 다릅니다. 그렇기 때문에 알레르기 체질이거나 화장품 사용 후 트러블을 경험했던 사람은 화장품을 구입하기 이전에 샘플화장품을 이용하여 귀밀 등의 피부에 적은 양을 발라서 테스트를 해보는 것이 좋습니다. 테스트 후에도 이상반응이 없을 때 화장품을 구입하여 사용하는 것이 바람직합니다.

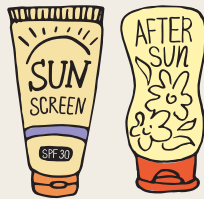
화장품 사용 후에 알레르기나 피부 자극이 일어난다면 즉시 해당 화장품 사용을 중지해야 합니다. '괜찮아지겠지'라고 생각하고 계속 사용하게 되면 피부에 심각한 손상이 생길 수 있습니다. 주로 나타나는 이상반응으로는 피부발진, 가려움증, 통증, 접촉성 피부염, 기존 피부 질환의 악화, 부어오름, 피부 탈변색, 붉어짐 등이 있습니다. 화장품 사용을 중지하였는데도 이상반응이 계속된다면 피부과를 찾아 상담해야 합니다. 또한 새로운 제품을 구입할 때에는 이상반응을 일으킨 성분에 대하여 주의를 기울여야 합니다.

자외선 차단제

외출하기 30분 전에 충분한 양을 골고루, 꼼꼼히

자외선 차단 효과는 제품에 사용된 성분에 따라 자외선 차단 지수(SPF, PA)와 사용감에 차이가 있습니다. 그렇기에 어떤 목적으로 어떤 상황에 쓸 것인지를 잘 파악하여 제품을 선택해야 합니다.

자외선 차단제는 외출하기 30분 전에 햇빛에 노출되는 피부에 발라야 합니다. 자외선 차단 성분이 그 기능을 발휘하기 위해 피부 표면에 균일한 상태로 흡착되려면 최소한 30분이 필요하기 때문입니다. 또한 자외선 차단제는 충분한 양을 골고루 펴 발라야 합니다. 너무 적은 양을 바를 경우 자외선 차단효과를 보기 어렵습니다. 그리고 얼굴 이외의 부위인 귀, 목, 입술, 손, 발 등에도 꼼꼼히 발라줘야 합니다. 만약 자외선 차단제를 바를 수 없는 상황이라면 자외선 차단 효과가 있는 선글라스를 끼거나 옷으로 가려줍니다. 또한 피부에 발린 자외선 차단제는 의류나 타인과의 접촉, 땀에 의해 소실되므로 2~3시간마다 덧발라주는 것이 좋습니다.



SPF 짧은 파장의 고에너지 광선 UVB의 차단지수
SPF 수치가 클수록 차단도 높음

PA 긴 파장의 저에너지 광선인 UVA의 차단지수
PA+(차단효과 있음), PA++(상당히 높음)
PA+++ (매우 높음) 3단계로 표시

흔들리는 차 안에서는 눈화장은 위험

눈 주변에 손을 가져다 댈 때에는 손을 반드시 씻어야 합니다. 손에 있는 세균으로 인해 눈이 감염될 수 있기 때문입니다. 눈 화장을 하거나 지울 때에는 눈 혹은 눈 주변의 민감한 부위가 긁히지 않게 주의해야 합니다. 그렇기 때문에 움직이는 차나 버스 안에서는 눈에 쓰는 화장품을 사용하면 위험합니다.

화장을 할 때 가능하면 점막이나 눈썹뿌리 등 눈과 가까운 부위에는 제품이 직접 닿지 않도록 주의해야 합니다. 특히 아이섀도 같이 미세한 가루를 사용하는 제품은 눈에 들어가지 않도록 신경 써야 합니다.

눈 화장으로 인한 안과 질환을 예방하기 위해 가장 중요한 것은 화장 도구를 깨끗하게 관리하는 것입니다. 만약 눈에 쓰는 화장품을 통해 눈이 감염되거나 눈 주위의 피부에 염증이 났을 경우, 치료가 될 때까지 눈에 사용하는 화장품 사용을 중단해야 합니다.

눈 화장품



손톱 화장품

건강한 손톱을 위해서는 적절한 관리가 중요

매니큐어를 바르기 전에 흔히 손톱 큐티클(손톱 주변의 각질)을 제거하는데, 큐티클 제거는 손톱의 건강에 좋지 않습니다. 큐티클은 손톱을 보호하고 건강하게 자랄 수 있게 하는 지지대 역할을 하기 때문입니다. 또한 큐티클을 물에 불려 가위로 과도하게 자르거나 커터칼로 다듬을 경우 세균 감염의 위험이 있습니다. 핸드크림을 손톱과 손톱 주변의 큐티클까지 꼼꼼하게 발라주는 것도 도움이 됩니다.

매니큐어를 바르고 지웠다면 곧바로 다시 바르는 것이 아니라 며칠 동안은 손톱이 쉴 수 있도록 간격을 주어야 합니다. 매니큐어와 리무버의 화학 성분이 손톱의 건강을 해칠 수 있기 때문입니다. 사실 손톱의 건강을 생각한다면 매니큐어는 바르지 않는 것이 가장 좋습니다. 특히 손발톱 무좀 같은 질환이 있을 때에는 매니큐어로 가리려 하지 말고 치료를 받아야 합니다.



립스틱 사용은 잘 바르고, 잘 지우고...

립스틱은 화려한 색깔만큼 다양한 화학 성분으로 구성돼 입술에 알레르기를 일으킬 수 있습니다. 립스틱을 바른 후 입술이 쉽게 갈라지거나 잘 붓는다면 제품 속의 향료나 염료가 원인일 수 있습니다.

립스틱에는 강한 흡착성이 있어 공기 중 먼지와 세균도 잘 달라붙습니다. 따라서 식사 전에는 깨끗한 휴지로 립스틱을 닦고, 식사를 마친 후 다시 립스틱을 바르는 게 좋습니다. 립스틱을 지울 때에는 입술 보호막이 파괴되지 않도록 살살 문질러 지워야 합니다. 입술 트러블 증상이 있을 때에는 사용을 중지해야 합니다.

건강한 입술을 유지하려면 립스틱의 사용은 하루 2~3회 정도로 줄여야 합니다. 또한 립스틱은 외부와의 접촉이 잦아서 미생물에 잘 오염될 수 있으므로 사용 후에는 즉시 뚜껑을 닫아 낮은 온도에서 보관하는 것이 바람직합니다. 그리고 귀가 후에는 립스틱 잔여물까지 말끔하게 없애야 합니다.



입술 화장품



여드름피부 화장품

여드름 피부를 자극하지 않는 세안법으로 청결한 피부를 유지

여드름을 효과적으로 관리하기 위해서는 피부를 자극하지 않는 세안법으로 청결한 피부를 유지하는 것이 중요합니다. 자극이 적은 클렌징 제품을 이용하고 꼼꼼한 세안으로 피부 각질과 블랙헤드 등의 노폐물을 제거하는 것이 좋습니다. 또한 세안 후에는 여드름을 유발하지 않는 스킨, 로션, 수분크림 등을 이용해서 피지의 분비를 조절해 주는 것도 도움이 됩니다.



머리 화장품



샴푸시 손톱으로 두피를 긁지 않아야

샴푸는 적당한 양을 손에 덜어서 거품을 낸 후에 손바닥과 손가락 끝으로 머릿속까지 문질러서 씻어냅니다. 특히 손톱으로 지나치게 긁으면 안 됩니다. 비듬이나 탈모의 원인이 될 수 있기 때문입니다. 그리고 충분히 샴푸를 씻어낸 후에는 뜨겁지 않은 물이나 찬물로 행구는 것이 좋습니다. 뜨거운 물로 행굴 경우 두피에서 땀샘과 피지선이 활성화될 수 있기 때문입니다. 만약 사용 중 발진, 자극, 가려움 등과 과민 증상이 생기는 경우에는 사용을 중지합니다.

화장품 광고에 현혹되지 말자

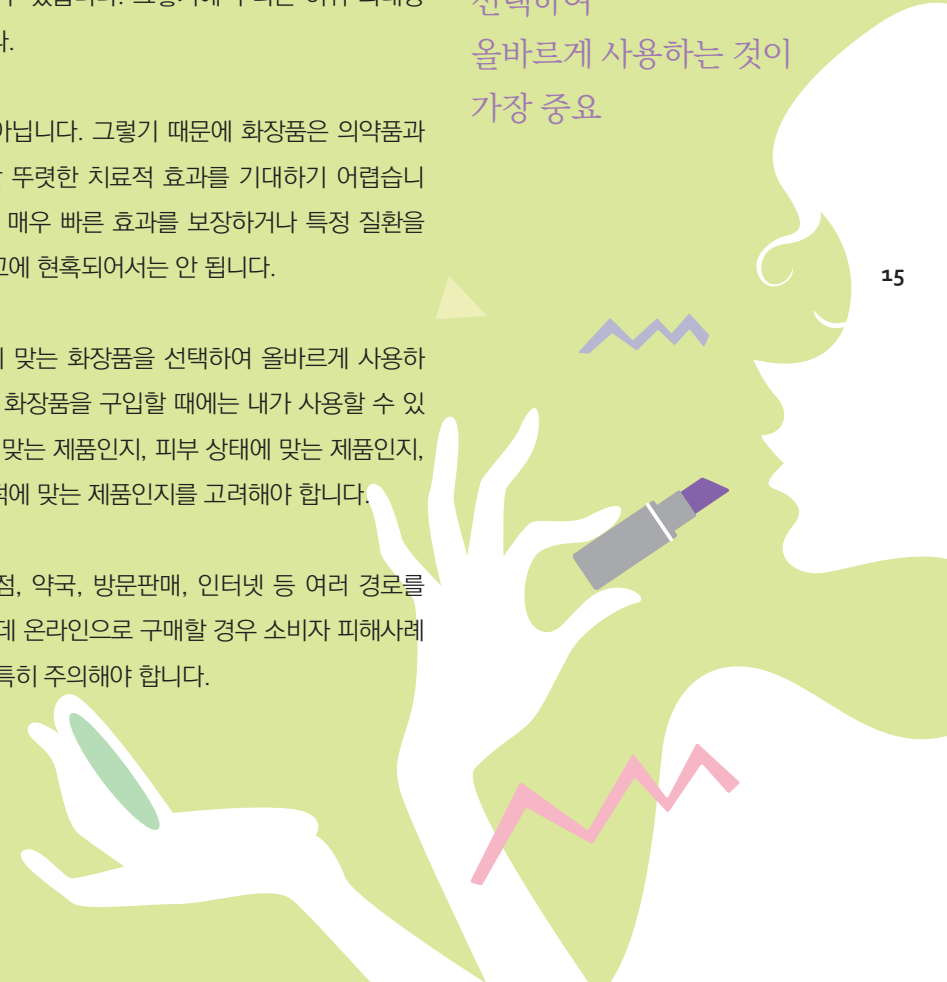
자신에게 맞는 화장품을
선택하여
올바르게 사용하는 것이
가장 중요

화장품은 대표적인 이미지 산업으로 마케팅 및 홍보에 의존하는 성향이 강합니다. 그렇기에 우리는 화장품 광고에 화려한 모델의 모습이나 광고 문구를 많이 보게 됩니다. 이는 우리가 화장품과 관련된 정보를 정확하게 인식하여 제품을 선택하는 것을 어렵게 합니다. 하지만 우리가 광고에만 의존하여 제품을 선택할 경우, 자신에게 맞지 않을 수 있습니다. 그렇기에 우리는 허위·과대광고에 주의해야 합니다.

화장품은 의약품이 아닙니다. 그렇기 때문에 화장품은 의약품과 달리 짧은 기간 동안 뚜렷한 치료적 효과를 기대하기 어렵습니다. 따라서 화장품이 매우 빠른 효과를 보장하거나 특정 질환을 치료해주는 듯한 광고에 현혹되어서는 안 됩니다.

무엇보다도 자신에게 맞는 화장품을 선택하여 올바르게 사용하는 것이 중요합니다. 화장품을 구입할 때에는 내가 사용할 수 있는 제품인지, 성별에 맞는 제품인지, 피부 상태에 맞는 제품인지, 사용하고자 하는 목적에 맞는 제품인지를 고려해야 합니다.

또한 화장품은 백화점, 약국, 방문판매, 인터넷 등 여러 경로를 통해 구입할 수 있는데 온라인으로 구매할 경우 소비자 피해사례가 많이 발생하므로 특히 주의해야 합니다.



화장품 안전사용 7계명!

1 화장품 사용 시 손은 깨끗이 합니다



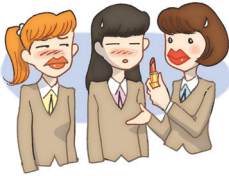
씻지 않은 손으로 크림을 덜어내는 일은 절대 금물입니다. 덜어 쓰는 용기의 제품은 깨끗하게 관리된 도구를 이용하여 사용할 만큼만 덜어내어서 바릅니다.

2 화장품 사용 후엔 뚜껑을 바르게 꼭 닫아야 합니다



개인용 화장품이라도 사용 후에는 뚜껑을 닫아서 보관해야 합니다. 화장품에 습기나 먼지가 섞이게 되면 미생물이 살기에 아주 좋은 환경이 되어 오염되기 쉽고, 공기와 접촉되면 산화가 촉진되어 변질되기 쉽습니다.

3 화장품 돌려쓰기는 위험합니다



화장품은 여러 사람이 함께 사용하면 감염이나 오염의 위험이 있습니다. 특히 눈에 사용하는 화장품은 위험이 크기 때문에 함께 사용하면 안 됩니다. 또한 판매점의 테스트용 제품을 사용할 때는 일회용 도구를 사용해야 합니다.

4 화장도구는 늘 깨끗하게 관리합니다



퍼프, 아이섀도 팁 등의 화장도구는 정기적으로 미지근한 물에 중성세제로 깨끗이 세탁한 후 완전히 건조시켜서 사용해야 합니다. 깨끗하지 못한 화장도구는 화장품을 오염시킬 수 있습니다.

5 화장품은 직사광선을 피해서 서늘한 곳에 보관합니다



화장품은 일반적으로 실온에 보관하도록 제조됩니다. 따라서 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관하는 것이 좋습니다. 그리고 화장품을 냉장고에 넣었다 뺐다하여 온도 변화가 잦아지면 화장품이 변질됩니다.

6 사용기한을 시켜야 합니다



개봉한 화장품은 가능한 빨리 사용하는 것이 좋으며, 사용기한이 표시된 제품은 반드시 기간 내에 사용하도록 합니다.

7 내용물의 색상이나 향취가 변하면 쓰지 않습니다



사용하던 화장품의 내용물의 색상이나 냄새가 변했거나 물과 기름이 분리되어 모양이 달라진 경우에는 더 이상 사용하지 않고 버립니다.



샘플화장품 활용법

샘플화장품은 우리가 미리 시험하여 사용할 수 있도록 제조 또는 수입된 화장품입니다. 샘플화장품은 간편한 용기에 소량으로 제공됨으로 오래 두지 말고 본래의 목적대로 제품 사용에 앞서 미리 사용해 보는 것이 바람직합니다.

샘플화장품을 이용할 때에는 얼굴보다는 가급적으로 귀 뒤쪽이나 손, 발 등의 부위에 발라 자신의 피부에 맞는지 하루 정도 반응을 살펴보는 것이 좋습니다. 특히 기능성 성분이 많이 들어간 제품은 샘플화장품을 이용해 보는 것이 좋습니다.

소비자 피해 대처 방안

유형

1

화장품 사용으로 인한 부작용

판매자에게 보상을 요구하기 위해서는 제품과 부작용과의 인과관계를 입증할 수 있어야 합니다. 그렇기 때문에 부작용 발생 당시 의사의 진단서, 소견서, 패치테스트 결과 등 입증자료를 구비해 두어야 합니다. 제품에 대한 치료비 등의 보상을 받을 수 있습니다.

유형

2

길거리 홍보에 속아 제품 구입

제품에 대해 개봉하지 않은 상태에서 계약서(영수증)를 교부받은 날로부터 14일 이내에 내용증명으로 청약철회를 요구할 수 있습니다. 신용카드로 20만원 이상 물품대금을 3개월 이상으로 할부 결제한 경우에는 할부거래에 관한 법률에 의해 7일 이내에 할부거래 취소를 요구할 수 있습니다.

유형

3

새 제품에서 이물질 발견

업체와 소비자단체 모두에게 이물질 발견 사실을 알리고 검사 등을 위해 제품을 보내달라고 할 경우에는 이물질 혼입 사실을 입증할 수 있는 제품 사진을 찍은 후에 보내야 합니다. 제품에 대한 교환 또한 구입가격에 대한 환불을 받을 수 있습니다.

유형

4

미성년자가 부모 동의 없이 고가의 화장품 구입

법정대리인(부모 등)의 동의 없는 미성년자(만 19세 미만)의 법률행위는 취소할 수 있습니다. 따라서 사업자에게 내용증명으로 해약에 대한 의사통보를 할 수 있습니다. 내용증명서는 꼭 보관하세요.

유형

5

SNS에서의 이벤트를 제대로 숙지하지 않고 신청

이벤트의 내용을 정확히 이해하지 않은 상태로 이벤트를 신청하는 것은 위험합니다. 특히 성명과 주소를 기입해야하는 경우 신중하게 이벤트에 응모해야 합니다. 또한 자신이 주문했다고 생각되지 않은 제품이 배달되었을 경우에는 수취거절을 해야 합니다.



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

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



펴낸날 2016년 1월

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

연구개발 녹색소비자연대 T. 02-702-7105



녹색소비자연대전국협의회
National Council of the Green Consumers Network in Korea



식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY