

*본 정보는 특정 제품과 직접적인 관련이 없는, 소비자의 이해를 돕기 위한 일반적인 건강과학정보이며
광고/홍보의 목적이 아닙니다. 본 내용은 유튜브, 인스타그램 등 SNS에 올릴 수 없으며 편집/재가공하여 사용할 수 없습니다.

The Duality of Melanin

멜라닌의 양면성에 대처하는 법

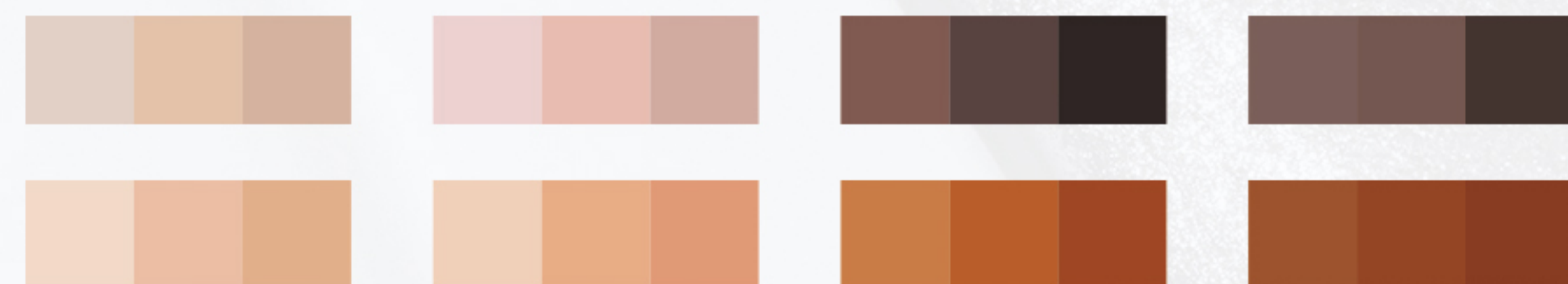
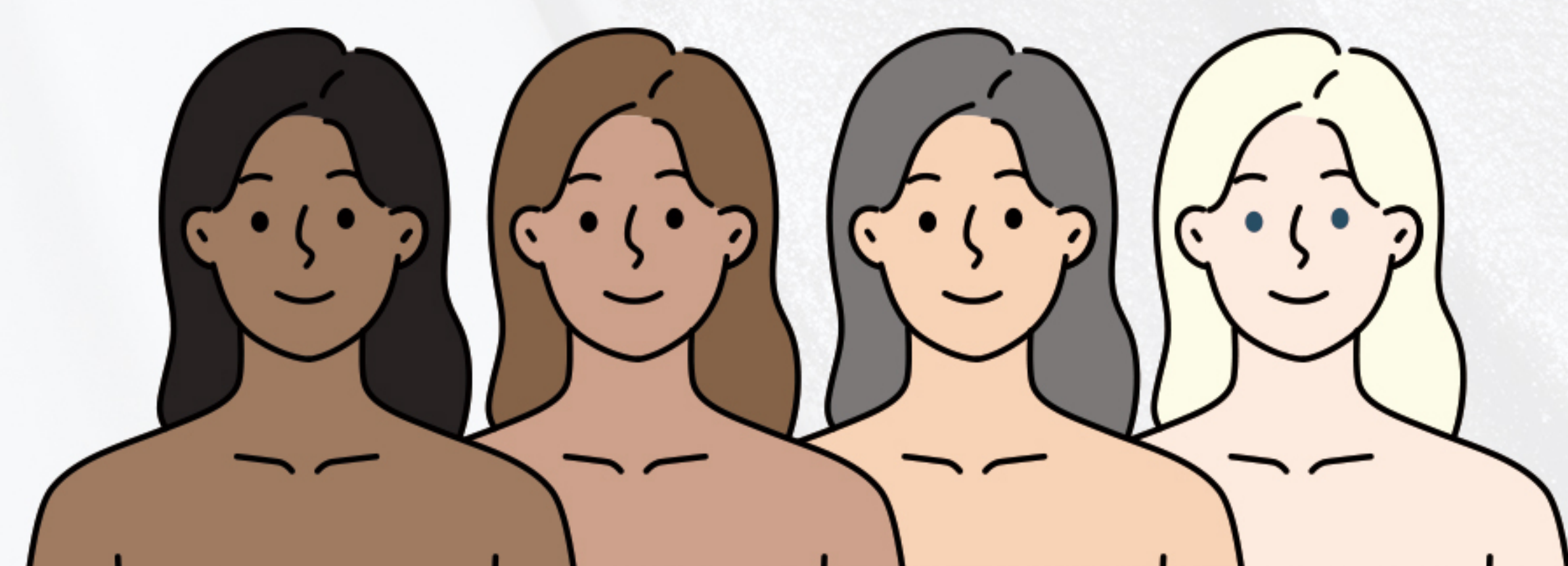
부쩍 늘어난 피부 잡티에 놀란 적 있으신가요?
얼룩덜룩 칙칙한 흔적의 원인은 '멜라닌'입니다.
365일 보이지 않는 피부 속에 존재하며
자외선으로부터 피부를 보호하고
때로는 기미와 잡티를 만드는 두 얼굴의 멜라닌.
멜라닌이 무엇인지 이해하고
환한 피부를 지켜내는 방법을 알아봅시다.



더다양한 이야기

01

우리에게 꼭 필요한 멜라닌



우리의 눈동자, 모발, 피부색은 모두
멜라닌이라는 어두운 색소로부터 결정됩니다.
특히 피부, 모낭, 눈 등에 존재하는
'피부 멜라닌'은 해로운 UV 광선으로부터
세포와 조직을 보호하는 중요한 역할을 합니다.



02

방심은 금물, 멜라닌 자극 NO

피부가 깨끗해 보여도
멜라닌이 계속 생기고 있다는 것을 잊지 마세요.

멜라닌은 생기는 정도에 따라
처음에는 피부 겉에 보이지 않을 수 있지만
자외선, 스트레스, 호르몬 변화 같은 자극을 받으면
언제든 눈에 보이는 잡티로 나타날 수 있습니다.



숨은 멜라닌이 드러나는 순간

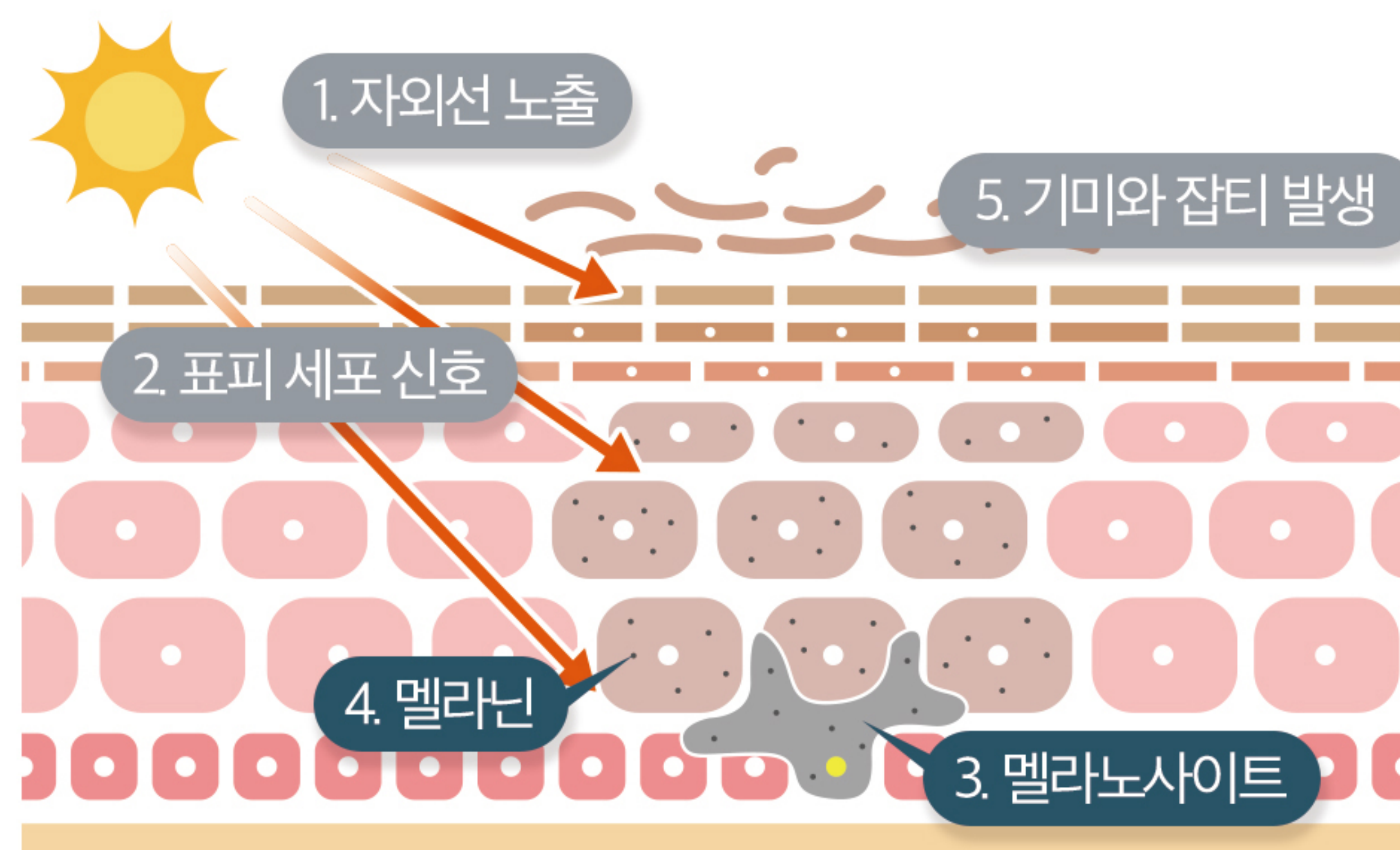
야외 활동 후 갑자기 잡티가 보인다면
멜라닌이 많이 만들어졌다는 뜻입니다.
강한 햇볕을 많이 쬔수록 멜라닌이 늘어나는데
과할 경우 피부가 어두워지고
기미, 주근깨, 색소 침착이 생길 수 있습니다.

실내에서도
유리창을 통해 자외선이 들어오기 때문에
멜라닌 생성을 줄이기 위해서는
매일 꾸준한 관리가 필요합니다.

끊임없는 기미와 잡티의 원인

- 01 피부가 오랫동안 자외선을 받으면
활성 산소가 생겨 피부 세포를 위협합니다.
- 02 피부는 스스로 보호하기 위해 표피 세포에서
멜라닌을 만들라는 신호를 보냅니다.
- 03 멜라닌을 만드는 세포(멜라노사이트)가
활성화 되면서 멜라닌이 생겨납니다.
일부 멜라닌은 피부를 보호하는 역할을 합니다.
- 04 자외선을 계속 쬐면 멜라닌이 많이 만들어져
피부 겉에 기미와 잡티를 만듭니다.

자외선으로 멜라닌을 계속 자극하면?
→ 광노화, 색소 침착, 기미 유발



*이해를 돕기 위한 예시 이미지



밝은 피부를 위한 작은 실천

멜라닌을 아예 없앨 수는 없지만 작은 습관만으로도
피부를 맑고 건강하게 유지할 수 있습니다.
규칙적인 생활 습관을 통해 피부의 변화를 직접 느껴보세요

자외선 차단제는 필수 외출 30분 전, 흐린 날에도 자외선 차단제를 꼭 발라주세요.

꾸준한 피부 미백 관리 환한 피부를 유지하려면 미백 기능성 스킨 케어 제품을 꾸준히 사용하세요.

영양소가 풍부한 식단 비타민C, 폴리페놀 같은 성분은 멜라닌 생성 억제에 도움이 된다고 알려져 있습니다. 피부 건강을 위해 영양소가 풍부한 음식을 챙겨 드세요.

충분한 휴식도 중요 피로와 스트레스가 쌓이면 피부에 색소 침착이 나타날 수 있습니다. 규칙적인 휴식과 스트레스 조절로 피부를 건강하게 지켜주세요.

*참고자료

1. 이상화, 멜라닌 생성과 그 조절, 대한화장품학회:학술대회논문집, 1996, 07a, pp.22-32
2. 임태식 외 2인, 자연계에 존재하는 다기능성 소재:멜라닌, 공업화학 27(2), 2016, pp.115-122
3. 한정민 외 3인, 피부 노화 현상에 대한 동서의학적 고찰 - 주름, 과색소침착, 피부건조, 안면홍조를 중심으로, 한방안이비인후피부과학회지 27(2), 2014, pp.1-13
4. 최현숙 외 2인, 1-(2-cyclohexylmethoxy-6-hydroxyphenyl)-3-(4-hydroxymethylphenyl)-propanone의 미백효능 및 작용기전, 한국화장품학회지 8(3), 2006, pp.326-330
5. 김금란, 김주선, 피부 유수분 상태가 피부 착색지수에 미치는 영향, 아시안뷰티화장품학술지 7(1), 2009, pp.103-115
6. 광진경, 최태부, 30-40대 여성의 피부색소침착에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 아시안뷰티화장품학술지 11(5), 2013, pp.891-901
7. 홍재기, 활성산소에 의한 피부노화와 항산화비타민의 효능에 대한 이론적 고찰, 아시안뷰티화장품학술지 7(2), 2009, pp.51-62
8. 임순희 외 5인, 배 품종별 생육 단계에 따른 산화방지 및 미백 효과, 한국식품과학회지 48(1), 2016, pp.59-65
9. 권연주 외 2인, 여성노인의 스트레스와 수면습관에 따른 안면 부위별 피부상태, 아시안뷰티화장품학술지 11(4), 2013, pp.693-700