

※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.

# Resetting Skin Stress

보이지 않는 산화가 시작될 때

눈에 띄는 잡티는 없는데 어딘가 얼굴빛이 누렇게 칙칙해 보일 때, 단순히 "피곤해서 그렇다"고 넘기지만 실제로 피부에 쌓인 산화 스트레스의 영향일 수 있습니다.

산화는 피부가 자외선, 미세먼지, 스트레스, 수면 부족 같은 환경에 반복적으로 노출되면서 생기는 현상입니다. 이 과정이 계속되면 피부의 맑은 톤이 흐려 보이고, 생기가 저하된 인상을 줄 수 있습니다.



더 다양한 이야기

따라서 피부가 산화 스트레스를 덜 받도록 돕는 기본적인 피부 습관이 중요합니다.

## 01

### 피부를 변화시키는 활성 산소의 정체

산소는 우리 몸에 꼭 필요하지만 활성 산소는 다릅니다. 자외선과 스트레스 등 내·외부적 요인에 의해 생성되어 피부의 항산화 방어력을 저하시킵니다.

특히 피부 속까지 영향을 미쳐 눈에 보이는 노화의 징후를 앞당기기도 합니다.



탄력 저하



불규칙한 피부톤

깊은 주름

\* 이해를 돕기 위한 예시 이미지

근본적인 피부 건강 관리를 위해서는 산화 스트레스를 줄이는 환경을 만드는 것이 중요합니다.

## 02

### 활성 산소에 맞서는 법



외부 환경부터 스트레스까지 활성 산소의 생성 원인이 다양한 만큼, 이에 대응하려면 입체적 관리가 필요합니다.

일상 속 식습관부터 피부에 바르는 화장품까지 몸의 안과 밖을 아우르는 관리가 필요합니다. 단일 방법이 아닌 내·외부적인 요인을 함께 고려할 때, 진정한 산화 관리가 시작됩니다.

# 03

## 일상에서 시작하는 산화 관리



1

### 외부 환경으로부터의 보호

자외선은 피부 산화 스트레스의 주요 원인입니다. 일상 속 자외선 차단 습관으로 피부를 보호하세요.

2

### 규칙적인 운동과 충분한 수면

가벼운 운동은 체내 항산화 효소 시스템에 긍정적 영향을 주고 깊은 수면은 하루의 피로 회복에 중요한 역할을 합니다.

3

### 균형 잡힌 식단

항산화 영양소는 체내 산화 균형 유지에 도움이 됩니다. 다채로운 식단으로 산화 스트레스에 흔들리지 않는 건강한 밸런스를 맞춰주세요.

4

### 화장품을 통한 관리

피부에 비타민C와 같은 다양한 항산화 영양을 공급해주거나 오염물질을 피부 표면으로부터 제거하여 보호하는 등 다차원적으로 촘촘하게 관리하세요.

# 04

## 쉽게 이해하는 항산화 성분 종류와 피부 건강에서의 역할

피부 산화 방지와 노화 관리에 도움이 되는 항산화 성분에는 어떤 것들이 있을까요?

항산화 성분은 작용하는 위치와 방식에 따라 피부 내부에서 일어나는 내인성 노화 관리와 외부 자극으로부터 시작되는 외인성 노화 관리에 각각 도움을 줄 수 있습니다.

각 성분은 작용 방식과 범위가 다르므로 이를 고려한 균형 잡힌 케어가 중요합니다.

	내인성 노화 관리	외인성 노화 관리
비타민C	콜라겐 합성, 잔주름 완화	색소 침착 완화, 자외선으로 인한 노화 관리
비타민E	수분 유지, 항산화 보호	피부 장벽 보호, 자외선으로 인한 손상 방지
폴리페놀	피부 건강 증진, 콜라겐 유지	외부 환경 방어, 광노화 예방
플라보노이드	피부결&탄력 유지, 피부 재생 도움	외부 자극 완화 케어, 피부 장벽 강화
카로티노이드	세포 건강 유지, 노화 예방	피부 장벽 강화, 자외선 스트레스 관리

\*상기 내용은 각 성분에 대해 과학적으로 알려진 특성에 대한 설명이며, 특정 제품과는 관련 없음

# 05

## 항산화 히어로, 비타민C 케어 체크 포인트

비타민C는 활성 산소 제거에 도움이 되는 피부 항산화 케어의 핵심 영양소지만 빛과 열 등 외부 환경에 민감하므로 주의 깊게 다뤄야 하는 성분입니다. 매일 올바르게 사용하여 피부를 맑고 건강하게 지켜주세요.

### 1 매일 꾸준히

외부 자극에 대항하며 비타민C는 지속적으로 감소할 수 있으므로 적당량을 꾸준히 채워주는 것이 좋습니다.

### 2 다른 항산화 성분과 함께

비타민E, 베타카로틴과 같은 지용성 항산화 비타민이나 다양한 성분을 함께 사용하면 서로 보완하여 더 좋은 시너지 효과를 기대할 수 있습니다.

### 3 보습도 같이 보충

비타민C와 함께 물을 충분히 섭취하거나 보습에 효과 있는 방법을 더해 더 촉촉한 피부를 기대할 수 있으며 자극을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

\*참고자료

- 홍재기. 활성산소에 의한 피부노화와 항산화비타민의 효능에 대한 이론적 고찰. 아시아안티화장품학술지. 2009; 7(2) 51-62.
- Chen J, Liu Y, Zhao Z, Qiu J. Oxidative stress in the skin: Impact and related protection. Int J Cosmet Sci. 2021; 43(5):495-509.
- 박수남. 피부노화와 항산화제. 대한화장품학회지. 1997; 23(1), 75-132.
- 김보경. Vitamin C와 SH-Polypeptide-10 화장품 성분이 주름개선과 피부미백에 미치는 효과. 한국미용학회지. 2024; 30(3). 628-635.
- Narmin Hama amin Hussen, Sakar Kareem Abdulla, Naza Mohammed Ali, Van Abdulqader Ahmed, Aso Hameed Hasan, Eman Erfan Qadir, Role of antioxidants in skin aging and the molecular mechanism of ROS: A comprehensive review, Aspects of Molecular Medicine, 2025, Volume 5, 100063. 1-12.
- Pullar, J.M, Carr, A.C & Vissers, M.C.M, The Roles of Vitamin C in Skin Health, Nutrients 2017; 9(8), 866. 1-27.