

## 인상 칙칙하게 만드는 다크서클, 원인과 해결 방법은

꼭 잘 잔 것 같은데 다크서클이 사라지지 않아 고민하는 사람이 많다. 눈 밑이 칙칙해 인상까지 달라지게 하는 다크서클. 대체 왜 생기고 이를 없애려면 어떻게 해야 하는 걸까? 미국 건강정보매체 '프리벤션(Prevention)' 이 다크서클의 원인과 해결 방법을 소개했다.

### ■ 원인 다양하고 개인마다 달라

다크서클은 눈 밑이 어둡고 칙칙해지는 증상을 통칭하는 말로 생기는 원인은 다양하고 사람마다 제각각이다. 보통은 수면 부족으로 인한 피로감, 알레르기, 햇빛 노출, 노화는 물론 유전, 탈수 현상, 눈 비빔으로 인한 외상 등을 원인으로 꼽는다.

나이가 들면서 피부 탄력을 유지하는 콜라겐, 엘라스틴이 손실되고 이로 인해 피부가 얇아져 눈 밑이 움푹 들어가고 칙칙해 보이는 경우도 있다. 술을 너무 많이 마시는 것 역시 다크서클을 유발한다.

### ■ 다크서클 없애려면

사실 눈 주위 피부조직은 다른 피부조직에 비해 얇



고 연약해서 혈관이 비치기 쉬워 파랗고 붉은 빛을 띄는 등 다른 부위와 색이 다르게 보이기 쉽다. 화장으로도 도움이 되지 않는 정도의 다크서클이라면 보다 적극적인 노력이 필요하다.

### ▶ 아이크림과 레티노이드

보통 다크서클을 만드는 원인은 피부 아래에 있기 때문에 아이크림을 쓰는 것만으로 큰 효과를 기대하기는 어렵다. 하지만 피부 건강에 도움이 되고 피부 결, 톤, 밝기를 개선할 수 있다는 측면에서 도움이 된다. 전문가에 따르면 히알루론산, 세라마이드, 펩타이드 등 수분을 공급하는 성분과 항산화제인 비타민 C와 E가 함유된 제품을 고르는 게 좋다.

효과적인 국소 치료법 중 하나로 레티노이드 제품 사용을 꼽을 수 있다. 레티노이드 성분이 피부 색소 변화를 줄이고 세포 회전율을 높여 다크서클 제거에 도움이 된다.

### ▶ 녹차 티백 찜질과 얼굴 마사지

다크서클을 없애기 위해 집에서 할 수 있는 대표적인 자가요법으로 차가운 녹차 티백 찜질, 눈 마사지가 있다. 눈 주위를 차갑게 하면 붓기를 뺄 수 있고 혈관이 수축돼 다크서클 부위가 덜 칙칙해 보일 수 있다.

차를 우려낸 녹차 티백을 냉장고에 10~15분 정도 넣어뒀다가 눈 주위에 올리지만 하면 꽤 실천하기도 어렵지 않다. 녹차 자체에도 항염증, 항산화 성분이 있어 붓기와 다크서클 제거에 도움이 된다.

아이스틀러, 차가운 숟가락, 괄사 혹은 손가락으로 얼굴과 눈 주위를 마사지를 하는 것도 좋다. 마사지는 정체된 림프액을 이동시키고 다크서클 부위의 혈류 흐름을 개선하는데 도움이 된다.



### ▶ 쾌적한 환경, 충분한 수면

알레르기가 다크서클의 원인인 경우 쾌적한 실내 환경을 만드는 게 중요하다. 집안 곳곳에 공기청정기, 가습기를 두고 촉촉하고 깨끗한 공기를 만들면 알레르기 증상을 완화할 뿐 아니라 다크서클 개선 효과도 누릴 수 있다.

누적된 피로 역시 다크서클의 주요 원인 중 하나로 충분한 수면을 취하는 것도 다크서클을 없애는 데 도움이 된다. 혈액순환 등에 부정적인 영향을 줄 수 있는 흡연, 음주 역시 피해야 한다. 특히 늦게까지 술을 마시면 피로가 누적되고 모세혈관 확장으로 수축이 반복돼 다크서클이 심해질 수 있다.

### ▶ 식단 개선과 충분한 수분 섭취

다크서클 개선에 도움이 되는 음식을 섭취하는 것도 도움이 된다. 혈관과 혈액순환에 도움이 되는 연어, 당근과 양배추, 브로콜리 등이 대표적이다. 다크서클을 없애려면 피부가 촉촉한 수분감을 유지하는 게 중요한 만큼 평소 평소 수시로 물을 마셔 충분한 수분을 섭취하는 게 좋다.

사진=shutterstock





# YOON SMILE DENTAL

## 윤 SMILE DENTAL



치아에 관하여 궁금하신 것 있으시면 언제든지 전화 주세요.

## 시니어 치과 최대 혜택!




AARP Medicare Advantage UnitedHealthcare

astiva HEALTH

Guardian Anthem Humana

Clever Care HEALTH PLAN aetna



# T.714.886.2270

8600 Beach Blvd. #105, Buena Park, CA 90620



**Oral-B 전동칫솔 증정!**

(\*치료 손님에 한하여 증정합니다.)

**(2024년 1월 말까지)**