

옷 자주 갈아입어도 몸이 가렵다면 세탁은 이렇게!



붉어지고 가려운 피부, 시도 때도 없이 찾아오는 불청객 습진. 체질은 물론 환경적 요인의 영향으로 습진으로 불편함을 호소하는 사람들이 늘고 있다. 피부염이라고도 불리는 습진은 심각한 질환은 아니지만 피부가 온 몸을 덮고 있고 외부 요인과의 접촉이 많아 신체 어느 부위이나 나타날 수 있다는 점에서 일상에 상당한 불편함을 준다.

만약 습진으로 괴로운 시간을 보내고 있다면 세탁 문제는 아닌지 살펴 보는 것이 도움이 될 수 있다. 미국 건강정보매체 '에브리데이헬스(Everyday Health)'에 따르면 옷은 피부에 직접 닿는 만큼 피부에 자극이 될 수 있고 이에 세제 선택이나 세탁 방법이 습진을 유발하는 원인이 될 수 있다.

■ 세탁 제품 레벨 확인, 세제는 적당히



보통 습진이 있는 사람은 향이 있는 세탁제품은 무조건 피하는 게 좋다. 유기농이나 천연 성분 제품이라도 향이 첨가돼 있으면 습진을 유발할 수 있다. 무향 제품에도 세제에 함유된 화학물질의 냄새 제거를 위한 향이 있을 수 있기 때문에 라벨을 유심히 살펴

자극적인 성분이 없는지 꼼꼼하게 확인해야 한다.

깨끗한 세탁을 기대하며 세제를 많이 넣는 습관이 있다면 당장 바꾸도록 하자. 세제가 너무 많으면 잘 녹지 않거나 씻기지 않아 옷에 그대로 남아 있을 수 있기 때문. 세제는 기름을 분해해 물과 잘 섞이도록 도와주는 역할을 하는데 세제가 지질을 제거해 피부 장벽을 손상시킬 수 있다. 가루형 제품은 필요한 양보다 더 많이 사용하기 쉬우므로 액체 제품을 선택하는 편이 좋다.

■ 새 옷은 꼭 세탁, 세탁량도 적당히



새 옷이니 깨끗하다고 여기거나 귀찮아서 세탁을 하지 않고 바로 입는 경우가 가끔 있다. 하지만 상당수의 새 의류 제품에는 자극성이 강한 마감 스프레이, 화학물질이 사용돼 피부에 자극이 될 수 있다. 미국 스톡홀름대 연구진이 60개 새 의류제품을 대상으로 테스트를 진행한 결과 제조업체가 공개하지 않았거나 피부에 자극을 줄 수 있는 화학물질이 무려 100여 가지나 검출됐다.

과도한 양의 세제 사용이 문제가 되듯 세탁기에 너무 많은 옷을 넣어 세탁하는 것도 피부에 위협이 될 수 있다. 세탁량이 너무 많으면 개별 옷에 대한 세탁 효과가 떨어져 옷에 세제가 남아 있을 수 있다.

■ 확실히 헹구기, 손빨래는 꼼꼼하게

세제 등 피부자극 물질이 옷에 남지 않도록 하기 위해 세탁 후 헹굼 코스를 한 번 더 켜주는 게 도움이 된다. '미국습진협회(National Eczema Association)'는 세탁을 할 때 옷을 두 번 정도 헹구는 것을 권하고 있다. 하지만 평소 세탁코스로도 특별히 피부 트러블이 생기지 않거나 피부 자극이 거의 없는 세제를 사용하고 있다면 굳이 두 번씩 헹구지 않아도 괜찮다는 게 전문가의 의견이다.



손세탁을 할 때도 좀 더 세심한 주의가 필요하다. 세제가 물에 완전히 녹았는지 잘 확인하고 세제가 옷에 남아 있지 않도록 여러 번 꼼꼼하게 헹궈야 한다. 세제가 손에 닿으면 자극이 될 수 있으니 고무장갑 등을 착용하는 것 역시 피부를 지키는 방법이 될 수 있다.

■ 섬유 유연제, 주름 제거 스프레이 'NO'



섬유 유연제나 건조기 시트는 아예 사용하지 않는 편이 피부 건강에 도움이 될 수 있다. 이들 제품에는 대부분 피부에 자극적인 향이 첨가돼 있어 습진을 유발할 수 있기 때문이다. 이 외에 옷을 뽀뽀하게 만들어 주름을 없애는 스프레이 제품 역시 피부에 자극적일 수 있어 사용을 피하는 게 좋다.

세제나 세탁 방법도 중요하지만 옷을 구입할 때 피부에 자극이 적은 제품을 선택하는 게 우선이다. 일반적으로 부드러운 면 제품이 가장 좋으며 양모나 거친 재질의 옷은 피하도록 한다. '미국 피부과학회(American Academy of Dermatology Association)'는 습진 유발을 방지하기 위해 폴리에스테르 등 합성 섬유 제품은 입지 않는 것을 권장하고 있다.

사진=shutterstock

좋은신문 알찬신문 '타운뉴스'에서 함께 일할 직원을 모집합니다.

개인의 작은 권리 하나도 소중하게 여기는 인간존중의 정신을 바탕으로 재미있고 유익한 기사와 한인들의 이민생활에 꼭 필요한 정보를 싣고 격조높은 기사와 광고만을 게재하는 '타운뉴스'와 함께 신문을 만들어 나갈 분은 연락주시기 바랍니다.

*** 광고영업직 0명**

제출서류 : 이력서 1부, 자기소개서 1부

E-mail: info@townnewsusa.com

14311 Valley View Ave. #202, Santa Fe Springs, CA 90670

