

# 스무살에 알았더라면 중았을 이야기

피부 좋아지는 법

존댓말로 써봤는데 너무 진지하고 딱딱해서  
반말로 수정했습니다. 너그럽게 양해 바랍니다^^

여러 곳에 글을 올렸는데  
유독 피부에 관한 질문이 많아서 글을 새로 쓰게 됐다.

당연하게도 이 글은 '피부과에 가서 시술을 받아라'  
'몇 백을 쓰면 피부가 좋아진다' 는 말은 하지 않는다.

그리고 나는  
피부미용 관련 종사자도, 전공자도, 전문가도 아니다.

따라서 여기서 말하는 **피부 좋아지는 법**이란,  
-10부터 +10 까지 점수를 매겼을 때,  
-10에서 0정도까지 좋아지는 것을 말하는 것이지,  
연예인들처럼 윤기가 찰찰 흐르는 +10의 물광 피부를 말하는 것이 아니다.

그저 내 경험을 바탕으로  
하루종일 피부 때문에 우울하지 않고,  
거울을 볼 때마다 분노와 스트레스를 느끼지 않고,  
피부 때문에 공부에 집중할 수조차 없는 상태에서 벗어난,  
'**일상적이고 평범한 상태로**의 회복'을 의미한다.

누구에게나 적용되는 이야기가 아닐 수도 있다.  
그냥 내가 겪은 이야기에 불과하지만, 누군가에게 도움이 되기를 바랄 뿐이다.

학원에서 학생들을 가르치다 보면,  
생각보다 정말 많은 학생들이 피부 문제로 괴로워하고 있음을 알게 된다.

그 학생들 중에는  
여학생도 있고, 남학생도 있다.  
술·담배를 하는 학생도 있고, 그렇지 않은 학생도 있다.  
잠을 충분히 자는 학생도 있고, 그렇지 않은 학생도 있다.  
식습관이 좋은 학생도 있고, 그렇지 않은 학생도 있다.  
초등학생도 있고, 중학생도 있고, 고등학생도 있다.

그리고 이 중에는  
술·담배를 하면서, 수면을 충분히 취하지 않으면서, 식습관이 좋지 않으면서, 호르몬이 가장  
많이 나오는 나이에 해당하면서도, 피부가 좋은 학생들도 있다.

즉 피부 문제는,  
특정 조건이 갖춰지면 반드시 발생하는 공평한 현상이 아니라,  
꽤나 불평등하고 보편적이며 억울한 면모가 강한 현상이라고 생각된다.

그렇다고 해서  
그저 유전자를 잘 타고난 사람들을 질투하며 마냥 손 놓고 있을 수만은 없다.

아무리 세상이 내면의 아름다움을 강조해도,  
외모가 성격, 자존감, 인간관계 등 사람의 삶에 미치는 영향은 결코 무시할 수 없다.  
심지어 외모에 민감한 사춘기, 청소년기는 더 말할 것도 없다.

그래서 피부 문제로 괴로워하는 학생들에게  
내 경험을 꽤 자주 얘기하게 되었다.

모두에게는 아니겠지만,  
내 이야기로 인해 도움이 된 아이도 있었고, 고민이 개선된 아이도 있었고, 효과를 본 아이도  
있었다. 더 많은 학생들에게 도움이 됐으면 좋겠다고 생각해서, 그동안 학생들에게 알려줬던  
정보와 이야기들을 모아 글로 정리하게 되었다.

먼저 내 이야기를 해야 될 것 같다.

나는 중학교 2학년쯤부터 여드름이 나기 시작했다.

그리고 점점 정도가 심해지면서 고등학교 내내, 대학 신입생, 군 생활 내내, 복학 후 3학년까지, 그러니까 20대의 중반까지도 피부 트러블로 고통 받았다.

물론 나보다 객관적으로 심각한 사람도 있었겠지만,  
고통은 주관적이기 때문에, 나의 괴로움은 충분히 심각했다.

당시의 나는 외모 콤플렉스가 너무 심했다.

피부도 까맣고, 키도 작아서, 열등감이 보통이 아니었고,

여드름도 보통 여드름이 아니라, 검보라색의 크고 까만 화농성 여드름이  
이마, 턱, 볼, 뒷목, 가슴, 등, 엉덩이, 가리지 않고 정말 온몸에 있었다.

내가 저주받은 것 같이 느껴졌고, 거울을 볼 때마다 피부를 다 도려내고 싶을 정도로 내가 싫었다. 특히 미용실에서 진실의 거울을 마주할 때마다 느꼈던 자괴감은 지금도 생생하다.

당연히 자존감은 떨어졌고, 자격지심은 더 커졌다.

그러면서 외출도 잘 하지 않았고, 그러다 보니 대인관계도 원만하지 않았다.

지금은 피부가 아프면 피부과에 가는 게 당연하지만, 그때는 그렇지 않았다.

당시에는 여드름같은 피부 질환을 병리적인 문제로 생각하지도 않는 분위기였다.

나 역시 피부 질환을 질병으로 생각하지 못했고, 그래서 피부과에 갈 생각조차 하지 못했다.

만약 피부과에 가려고 마음 먹었더라도,

일단 동네에 피부과가 없었고, 버스를 타고 시내까지 나가야 했다.

게다가 피부과는 단순한 물리치료와는 다르게 괜히 엄청 비쌀 것만 같아서, 쉽게 갈 생각조차 못했던 것 같다.

부모님은 종종 “엄마아빠는 살면서 여드름 한 번 나본 적 없는데, 너는 왜 그러냐”라고 하셨다. 이 말은 격리감과 외로움을 증폭시켜 나 혼자만 돌연변이처럼 느껴지게 만들었다.

하지만 가장 심각한 문제는,

어떤 습관과 어떤 원인 때문에 이런 문제가 발생하는 것인지에 대한 인식조차 하지 못했다는 것이었다.

그러면 지금부터 본론으로 들어가겠다.

자연스러운 호르몬적 요인 외에,  
무엇이 나의 트러블을 그토록 악화시켰는지에 대한 원인을 고찰해보고,

어떤 생각과 어떤 행동을 거쳐, 어떻게 회복했고,  
결론적으로 어떤 습관을 형성하게 되었는지,

간단한 에피소드들과 함께 알아보겠다.

순서는 이렇다.

1. 청결 - 위생위생위생. 세균과의 전쟁.
2. 식단 - 가장 중요하지만 가장 어려운.
3. 화장품 - 순한 거 무조건 순한 거. 선크림 무조건 선크림.
- 4,5. 약, 병원 - 가장 근본적인 원인, 호르몬.
6. 면도 - 뜻밖의 복병, 그 후의 이야기.
7. 기타 - 피부만큼 중요한, 관리의 시작.
8. 마무리 - 외모보다 중요한 건 마음이지만.

## 1. 청결 - 위생위생위생. 세균과의 전쟁.

요즘은 다행히 과거보다 청결에 대한 인식이 많이 늘었다. 코로나의 영향으로 손 씻기가 생활화되었고, 어딜 가나 손 소독제가 구비되어 있다. 또 간편하게 휴대할 수 있는 손 소독제도 많이 생겼다. 그럼에도 불구하고 많은 사람들이 간과하는 부분이 있다.

학창시절, 나는 청결의 개념을 몰랐다. 왜 씻어야 하는지도 몰랐다. 아침에 자고 일어나면 머리가 놀리기 때문에 어쩔 수 없이 감았을 뿐이지, 세균에 대한 개념도, 하루를 샤워로 개운하게 마무리한다는 개념도 없었다. 씻는 것을 불필요하게 여겼고, 물이 몸에 닿는 느낌도 싫었고, 머리를 말리는 것도 귀찮았다. 당시의 나는 한여름에 운동하고서도 샤워하지 않았다. 온몸에는 수많은 세균이 번식했을 것이고, 아마 냄새도 많이 났을 것이다.

만약 왁스, 스프레이, 에센스, 오일, 켈크림 등 헤어 제품을 바른 채 하루를 보내고, 머리를 감지 않고 잔다면 어떤 일이 벌어질까.

대기 중에 떠다니던 몇백·몇천억 개의 미세먼지·세균·바이러스·매연·담배연기·중금속·화학물질·독성물질 등 이물질들이 끈적해진 머리카락에 달라붙는다. 뒤척이면서 머리카락에서 베갯잇으로 옮겨 묻고, 베갯잇에 묻은 이물질들은 내 피부에 닿는다. 그것들은 피부 속으로 침투하고, 모공을 막고, 염증을 유발하게 된다.

게다가 왁스, 스프레이의 독성 화학 성분들도 피부로 침투한다. 얼굴에 로션 대신 오염된 왁스를 바르는 것, 정말 상상조차 끔찍하다. 하지만 내가 그랬다. 위에서 말한 검보라색의 콩처럼 크고 까만 화농성 여드름들은 그렇게 생겨났다. 자연스러운 호르몬 때문이 아니라, 어리석고 무지한 습관 때문에.

머리가 길면, 감고 말리는 데 시간도 오래 걸리고 귀찮아서 그냥 자는 경우가 많은데, 특히 요즘처럼 미세먼지가 심각할 때는 더더더더더욱 머리를 잘 감고 자야 한다.

하지만 머리를 감고 자더라도, 저녁에 바른 로션과 땀, 각질, 칩 등이 베갯잇에 닿으면서 베갯잇이 서서히 오염된다. 베갯잇을 매일매일 교체하기는 쉽지 않기 때문에, **매일 새 수건을 깔고 자기**를 추천한다. 그 수건은 자고 일어나서 아침에 씻을 때 사용하면 된다. 그러면 매일매일 베갯잇을 새로 세탁한 것과 비슷한 효과를 낼 수 있다.

그리고 수건은 반드시 한 번에 한 번만 써야 한다. **하루에 한 번이 아니라 한 번에 한 번.** 세탁을 자주 하기가 귀찮아서 아침에 쓴 수건을 말려 저녁에 쓰고, 그 수건을 말려 아침에 쓰며, 이틀·사흘씩 썼던 기억이 난다. 그러나 한 번 사용한 수건은, 엄청난 속도로 세균이 번식한다. 아무리 잘 말려도 한 번 사용한 수건은 수백만 마리의 박테리아가 번식하고, 그 수건으로 몸을 닦으면, 결론적으로 샤워를 안하느니만 못하게 된다.

수건이 모자르다면 수건을 더 사도록 하자.