



보습제

종류	특징
폴리올	글리세린, 프로필렌글리콜, 부틸렌글리콜, 폴리에틸글리콜, 솔비톨, 트레할로스
천연보습인자	아미노산, 요소, 젖산염, 피롤리돈카르본산염
고분자 보습제	히아로론산염, 콘드로이친 황산염, 베타-글로칸
기타	베타인





방부제

- 미생물의 증가를 억제하는 물질로 배합량이 많으면 피부 트러블을 유발
- 피부테스트를 거쳐 안전성 확인된 것을 사용
- 파라옥시안식향산메틸, 파라옥시안식향산프로필, 디아졸리디닐우레안, 이미다졸리디닐우레아, 페녹시에탄올, 디엠디엠하이단토인



색소

염료: 물 또는 오일에 녹는 색소

수용성 염료(알루미늄, 마그네슘, 칼슘염 등을 가해 물과 오이렌 녹지않게 만든 것→레이크) - 화장수, 로션, 샴푸
유용성 염료 - 헤어오일

안료: 무기안료(물과 오일에 모두 녹지 않는 것으로 무기물질로 된 것)

→ 커버력이 우수 (예: 마스크라)

유기안료(유기물질로 된 것)

→ 색상이 보다 선명하고 화려한 것이 특징(예: 립스틱)

비타민

비타민은 소량으로도 피부의 대사기능과 생리기능을 정상화. 피부질환예방

- 비타민 A : ‘레티닐 팔미테이트’ 비정상적 각질화피부와 건성피부를 치유, 비타민 A 는 쉽게 산화되어 분해→ 비타민 A 팔미테이트 사용. 피부에 흡수된 후 에스테르 분해 효소인 에스테라제(esterase)에 의해 비타민 A가 생성
- 레티놀 : 레틴산의 전구물질로 잔주름 개선효과가 있고, 피부자극이 레틴산에 비해 적으며 쉽게 산화되어 불안정
- 비타민 B2 : ‘리보플라빈. 입술 주변의 염증, 지루성 피부염 예방. 과사용시 광과민증 일으킴
- 비타민 B3 : 니코틴산 또는 나이아신, 피부염인 펠라그라를 예방. ‘항펠라그라 인자’ (pellagra preventive) 즉 비타민 PP라 부름. 나이아신은 적은 양으로 피부에 붉은 홍반을 유발→ 나이아신아마이드가 주로 사용. →피부흡수 후 아마이드 분해효소→나이아신으로 변함.

** 나이아신만 장기적으로 섭취하면 영양소 불균형이므로 전체를 골고루 섭취.

저혈압 ; 혈압을 더 떨어뜨릴 수 있음.

테트라사이클린을 복용중일 때는 나이아신이 항생제의 신체 흡수를 방해





나이아신의 효능&음식&결핍증

- 탄수화물을 당으로 바꾸어 에너지를 발생시킴.
- 피부건강, 모발건강, 눈 건강에 꼭 필요한 영양소
- 효능: 성호르몬, 스트레스호르몬을 조절, 혈액순환에 도움, 심장질환에 걸릴 위험을 낮추어 줌, LDL의 수치를 낮추어 줌. HDL 수치를 높여줌, 알츠하이머, 백내장, 퇴행성관절염, 당뇨병에 걸릴 위험을 낮추어 줌. 에너지를 내는 세포형성을 도와줌, 정상적인 신경계의 활동을 도와줌. 정상적인 소화기관을 유지, 피부건강, 피부노화, 얼굴홍조, 피부암예방
- 음식: 살코기, 닭, 생선, 달걀, 채소 연어, 참치, 해바라기씨, 땅콩
- 증상: 펠라그라(홍조현상, 시간이 경과하면 수포생김)
신경조직과 소화기관이상, 피로감, 구내염, 구역질, 우울증
- * 하루 필요량: 신생아~6개월(2mg), 7개월~1살(4mg), 1~3살(6mg), 4~8살(8mg), 9~13살(12mg), 14~18살 여자(14mg), 14~18살 남자(16mg), 19세이상 여자(16), 19세이상 여자(16mg), 임산부(18mg), 수유기(17mg)



비타민

- 비타민 B6 : ‘피리독신’ 피지분비 억제작용
- 비타민 C : ‘아스코빌 팔미네이트’ 콜라겐 합성촉진, 피부미백 등의 효과, 쉽게 산화되며 분해됨, 수용성으로 피부흡수가 잘 되지 않음. → 안정성을 높이고 피부 흡수를 촉진하기 위해 에스테르 타입인 비타민 C팔리테이트가 주로 사용. 피부에 흡수된 후 에스테라제에 의해 비타민 C가 생성
- 비타민 E : ‘토코페릴 아세테이트’ 또는 ‘초산토코페롤’, 혈액촉진, 노화억제, 유해산소 제거, 쉽게 산화되어 분해 되므로 에스테르 타입인 비타민 E 아세테이트를 사용. 피부에 흡수된 후 에스테라제에 의해 비타민 E가 생성
- 디-판테놀 : 비타민 B5, D-판토텐산의 전구체로 프로비타민 B5 또는 판토텐닐알코올, 세포증식을 도와주며 글리세린과 달리 끈적이지 않고 보습효과, 피부진정효과, 민감성, 선택제품에 사용, 피부자극이 적으며 피부흡수가 용이한 장점
- 바이오틴 : 비타민 H, 세포성장인자의 일종. 결핍되면 지루성 피부염. 손상된 케라틴 단백질을 회복(손톱, 모발치유)



비타민

- 코엔자임 : 지요성비타민 ‘비타민 Q’ 미토콘드리아의 세포막에 존재하며 생체에너지 ATP가 잘 생성되도록 돕고 비타민 E와 유사하게 항산화작용을 하며 피부노화를 억제하는 조효소, 황색의 퀸온화합물에 이소프렌단위가 10개 결합된 화학구조.
- 비타민 P : 루틴이라 하며 괴화에서 추출함. 모세혈관을 튼튼히 하고 수축시키는 작용. 모세혈관이 약한 피부에 좋음.