



‘찰랑찰랑 머릿결’ 식초로 완성!

식초의 약산성 성분이 두피 pH 조절...식초와 물 1 대 30 비율로 가볍게 헹구

| 김유림 기자 mupmup@donga.com

* 손가락 사이를 미끄러지듯 빠져 나가는 찰랑대는 머리카락은 모든 여성의 로망이다. 이를 위해 미용실에서 ‘헤어클리닉’을 받으며 ‘탕진잼’을 누리는 이도 많다. 하지만 문제는 비용. 꾸준히 관리 받으려면 신용카드를 꺼내 들기까지 큰 결심이 필요하다.

그렇다고 피부만큼 소중한 머리카락을 포기할 수는 없는 일. 조금만 노력하면 집에서 얼마든지 셀프 클리닉이 가능하다.

이때 가장 좋은 재료가 바로 ‘식초’다. 두피의 pH를 조절하는 식초는 천연성분의 헤어 컨디셔너로 손색없다.

머릿결이 좋으려면 두피부터 건강해야 한다. 두피 건강의 관건은 pH 수치가 얼마나 잘 유지되느냐에 달렸다. 모발과 두피는 피부와 마찬가지로 약산성 상태인데 모발은 pH5, 두피는 pH4.8 정도 된다. 반면 샴푸 같은 세정제는 알칼리 성분이 강해 두피의 약산성 상태를 무너뜨린다. 따라서 샴푸 후 마지막 헹굼 물에 식초를 한두 방울 떨어뜨리면 두피와 머리카락 모두 약산성을

유지할 수 있다.

식초 성분 샴푸도 인기

조애경 WE클리닉 원장은 “피부의 pH가 파괴되면 면역력이 떨어져 유해물질을 방어하는 능력이 저하된다. 실제로 아토피 피부염이나 여드름 피부는 pH 균형이 심각하게 깨진 것을 알 수 있다. 따라서 피부를 비롯해 두피도 적절한 pH를 유지하는 게 중요하다. 식초 중에서도 천연발효식초를 사용하는 것이 좋다”고 말했다.

식초는 항균력도 뛰어나 염증을 낮게 하

는 효과가 있다. 두피에 쌓인 노폐물을 제거하고 균 침투를 막아 두피 건강을 돕는다. 식초를 헹굼 물에 넣어 사용하려면 물과 식초 비율을 30 대 1로 맞추면 된다. 대야 물이 3ℓ가량이라고 하면 식초는 한두 밥술가락 정도가 적당하다.

샴푸업계도 식초 성분을 함유한 헤어 관련 제품을 속속 출시하고 있다. 대표적으로 LG생활건강의 ‘오가니스트 내추럴 발효허브초 샴푸’를 들 수 있다. 이름 그대로 발효허브초 성분을 함유한 제품으로, 옛 여인이 부드러운 머릿결을 위해 머리를 헹굴 때 식초를 사용한 것에서 착안한 것이다.

LG생활건강 관계자는 “식초는 예부터 두피를 깨끗하게, 모발을 윤기 나게 가꿔 주는 것으로 알려졌다. 오가니스트 내추럴 발효허브초 샴푸는 2014년 7월 출시 이후 300만 병 이상 판매 실적을 올리며 소비자들로부터 꾸준히 사랑받고 있다”고 말했다.

2016년 아모레퍼시픽에서 출시한 ‘프레시팝 모이스처 레시피’도 계속해서 인기를 얻고 있다. 사과를 비롯해 식초, 레몬 성분이 함유된 제품으로 건조한 모발을 촉촉하게 가꿔준다. 아모레퍼시픽 관계자는 “식초 성분이 미세먼지와 스타일링제 잔여물 등을 깨끗하게 씻어주고, 모발의 단백질을 정돈해 윤기 나는 머릿결로 만들어준다”고 말했다.

계면활성제, 파라벤 같은 화학성분이 싫다면 가정에서 직접 샴푸를 만들어 쓰는 것도 방법이다. 최은정 과학교육연구소장은 최근 한 방송에 출연해 베이킹소다와 식초로 저자극 샴푸를 만드는 법을 소개해 화제를 모았다. 방송에서 최 소장은 “욕실에서 사용하는 손잡이가 긴 바가지에 미지근한 물을 넣고 베이킹소다를 풀어 머리에 조금씩 부으면서 머리를 감으

면 된다. 거품이 나지 않지만 손가락으로 두피를 잘 문지르면 샴푸 못지않은 세정력을 느낄 수 있다. 마지막 물에 식초를 한두 방울 떨어뜨려 헹군다”고 말했다.

‘초콩’ 먹고 탈모 걱정 끝!

이때 식초는 베이킹소다의 알칼리 성분을 중화하는 기능을 한다. 한편 감식초나 매실식초 등 과일로 만든 식초는 자칫 세균과 곰팡이 번식의 원인이 될 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

식초를 섭취하는 것 역시 두피 건강에

“식초 성분이 미세먼지와 스타일링제 잔여물 등을 깨끗하게 씻어주고, 모발의 단백질을 정돈해 윤기 나는 머릿결로 만들어준다.”



아모레퍼시픽 ‘프레시팝 모이스처 레시피’ 샴푸·린스 세트와 LG생활건강 ‘오가니스트 내추럴 발효허브초 샴푸’(왼쪽부터).

도움이 된다. 식초는 체내에 들어가면 알칼리 성분으로 변하기 때문에 육류, 밀가루 같은 산성 음식을 중화해 혈액 순환을 돕고 이는 두피 건강에도 좋은 영향을 미친다.

더욱 적극적인 방법은 ‘초콩’을 먹는 것이다. 검은콩이 발모에 좋다는 건 익히 알려진 사실. 이때 콩을 식초에 담갔다 먹으면 그 효능이 배가된다. 다음은 전통발효식초 전문가인 한상준 초산정 대표의 설명이다.

“쥐눈이콩’이라 부르는 서목태를 주로 사용하는데, 콩을 식초에 절이면 단백질 흡수가 급격히 높아진다. 단백질이 산과 만나면 걸쭉한 형태로 바뀌기 때문이다. 유리병에 콩과 식초를 3 대 2 혹은 1 대 1 비율로 섞어 2주간 그늘진 곳에 보관하면 콩이 식초를 빨아들여 크게 분다. 생콩의 풋내가 많이 역겨운 사람은 콩을 살짝 볶아 사용해도 된다. 완성된 초콩을 하루 30~40알 섭취하면 되는데 두유나 우유에 넣어 갈아 먹으면 맛도 좋고 먹기도 편하다.”

전통식초처럼 천연발효된 식초는 산 성분뿐 아니라 발효 성분이 두피 건강에 직접적인 영향을 미친다. 시중에서 판매되는 탈모 방지 제품 중에도 맥주 효모를 첨가한 것이 여럿 있다. 한상준 대표는 “식초 역시 발효를 거치면서 만들어진 젖산, 글루콘산, 숙신산 등의 유효 성분이 피부와 두피에 좋은 영양분을 제공한다”고 말했다.

또한 식초가 아무리 두피 건강에 좋다 해도 원액 상태로 사용하는 것은 위험하다. 황윤익 한국전통식초협회 수석 부회장은 “식초 원액은 pH3 정도로 강한 산성을 띠기 때문에 원액을 그대로 쓸 경우 피부가 급격히 약산성화돼 피부 자극을 초래한다. 상처가 난 부위에 사용하면 특히 피부 염증을 유발할 수 있으니 반드시 희석한 식초를 써야 한다”고 조언했다. **KB**