

겨울철

피부관리 요령



적당한 수분과 정상적인 식사가 묘약

피부는 우리 몸을 외부의 자극으로부터 1차적으로 보호해 주는 '얇고 부드러운 면서도 질긴 가죽갑옷'이라고 할 수 있다. 그런데 이 '피부라는 갑옷'은 '살아있는 갑옷'이어서 숨도 쉬고 물도 먹어야 하기 때문에 외부의 자극, 특히 기후조건에 대해 즉각적으로 예민한 반응을 보인다.

겨울철 피부의 특성과 관리

피부는 기후조건이 건조하고 차가운 겨울철엔 체온과 수분을 뺏기지 않으려고 모공이 오므라드는 모공수축운동을 하기 때문에 얼굴이 당기고 오돌토돌한 소름

이 돌기도 한다. 따라서 겨울철의 피부건강은 물론 미용을 위해서는 피부가 차갑고 건조한 기후조건에 적응하는 생리적 조절기능을 극대화시켜 주는 것이 중요하다. 즉 피부가 적절한 수분을 항상 머금고 있을 수 있도록 충분한 수분을 섭취하고, 생활환경도 가습기나 젖은 수건, 물주전자 등을 이용하여 적정한 실내습도가 유지되도록 관심을 갖는 것이 좋다. 사소한 것 같지만 이는 피부건강과 미용뿐 아니라 겨울철 호흡기질환의 예방을 위해서도 매우 중요한 상식이다.

건피습진

얼굴은 하루 2회 정도 반

드시 비누세수를 해서 깨끗이 한 뒤 보습크림류를 발라주는 것이 매우 중요하다. 그러나 목욕의 경우는 다르다.

최근엔 과로와 숙취 또는 비만해소 등의 목적으로 사우나등 목욕을 지나치게 자주 하는 사람들이 늘면서 특히 겨울이 되면 온 몸의 가려움증을 호소하는 환자들이 급증하고 있다. 병명도 증상 그대로인 '겨울철 가려움증(Winter Itch)' 또는 '건피습진'인 이 피부질환은 원래 피지분이 적은 노인에게 많았었는데, 요즘은 잦은 목욕 때문에 나이와 상관없이 환자가 늘고 있으며 특히 겨울에 급증하고 있는 일종의 문화병이며 '굵어 부스럼'인 셈이다.

예방과 자가치료법은 목욕 횟수 특히 비누칠을 줄이고, 목욕후 보습크림이나 로션을 바르는 습관을 들이는 것이다. 가려움증이 심해지면 피부가 거칠어지고 두꺼워지며, 2차적으로 세균감염을 일으키기 쉬우므로 주의해야 하며 심하면 전문치료를 받아야 한다.