



피부형과 그 관리 요령



국 홍 일

모든 사람이 자기의 피부형을 정확하게 알고 있다고 생각한다. 조금만 번들거려도 지성(脂性)피부라고 속단하고 좀 당긴다 싶으면 무조건 건성이라고 믿는다. 이런 사람들에게 자신의 생각과 틀리는 피부형을 지적해 주면 잘 믿으려 하지 않고 잘못된 화장습관도 고치지 않는다.

인간의 피부는 전부 같은 구조와 기능을 갖고 있다. 그러나 사람에 따라 약간 다른 변형을 보인다. 어떤 피부는 여드름이 쉽게 생기거나 반대로 건조한 성질을 띤다. 또 어떤 피부는 일광에 매우 예민하고 잘 타며 주름이 빨리 생기기도 한다. 피부형은 혈액형과는 다르나 계절과 연령, 환경과 정신적 요소에 영향을 받는다.

피부형은 대충 건성(Dry), 지성(Oily), 정상(Normal)형과 혼합형(Mixed)이 있으며 건성이다 못해 극도로 푸석푸석한(Fragil)형으로 나눌 수 있지만 명백한 것은 아니다.

평소 기름기가 많다고 느끼던 사람도 50~60대에 이르면 푸석푸석해 지는데, 이것은 피부 기름샘(皮脂腺)이 막혀 피지분비가 줄고 피부 수분 손실이 너무 많아 생긴 결과다. 이 피부형은 겉으로 나타난 것만으로 판정해서는 안된다. 건성으로 보여도 코 주위는 기름기가 번들거리는 경우도 있고 지성(脂性)피부라고 생각하는 여성이 의외로 건성이 많다.

피부형은 피부과 전문의가 밝은 곳에서 확대경으로 자세히 관찰해야 정확한 형을 판단할 수 있다. 어떤 피부가 정상인가, 한마디로 정의하기는 힘들다. 피부형 진단법과 그 관리요령을 알아보자.

정상피부는 기름기가 번들거리지도 않고 마른 느낌도 주지 않는다. 단단하고 유연한 느낌이 들며 너무 반짝거리지도 않는, 만져보면 벨벳을 만지는 것 같은 감촉을 주는 그런 피부형을 가리킨다. 아무리 피부가 좋다고 자부하는 사람일지라도 이런 피부는 좀처럼 갖기 힘들다. 사춘기 이전

**피부형은 혈액형과는 다르나, 계절과 연령,
환경과 정신적 요소에 영향을 받는다.**

건강하고 상처없는 피부를 가진 어린이에게서만 볼 수 있는 형(型)이다.

지성피부는 표면이 끈적끈적하고 깨끗하지 못한 인상을 준다. 이 피부형은 과도한 표면기름 때문에 먼지나 기타 부유(浮遊)물질이 많이 붙어 깨끗이 씻어도 번들거린다. 피부결은 거칠고 두꺼우며 모공(毛孔)이 크게 보인다. 햇볕에 금방 타기도 하고 여드름이 잘 발생하고 치료에 반응하지도 않는다.

이마, 양미간, 코, 뺨, 턱에서 집중적으로 기름기가 묻어나는 것 같고 가렵다. 머리칼에서는 비듬이 많이 생기며 지루성피부염을 앓을 확률도 높고 주름이 빨리 생기는 형이다.

반대로 건성피부의 고민은 더 크다. 이런 사람들은 피부가 창백하고 얇고 모공(毛孔)을 거의 볼 수 없어 표면적으로는 매끈하다. 그러나 약간만 찬바람에 노출되어도 갈라지고 트기까지 하며 세수한 뒤에는 당겨서 아주 편하지 못해 특별한 취급이 필요하다.

어떤 여성은 피부가 건조하다 못해 푸석푸석함을 느끼는 사람도 있다. 다른 사람의 눈에도 기름기라곤 하나도 없어 보이고 피곤해 보인다. 이런 피부형은 유전적인 경향이 있으며 햇빛에 잠깐만 노출되어도 곧잘 타고 피부가 가죽처럼 보인다. 화장이 잘 안받는데다 화장이 벗겨지거나 하면 얼룩이 드러나고 잡티도 많다.

이런 피부형은 선천적인 원인 외에도 장기간의 여행 특히 기압이 맞지 않는 비행기 여행 후에는 어김없이 아주 메말라지며 과한 열이나 한랭한 조건에 노출되었을 때 피로와 함께 피부피로도 같이 온다.

또 피부트러블이 생길 때마다 좋다는 화장품은 다 바르고 피로에 의한 트러블일 때도 피부를 쉬게 해 주지는 않고 약으로 다스리는 습관이 붙은 사람에게도 이 극도로 건조한 피부소유자가 많다.

의사가 처방하지 않은 약 또는 약에 준한 바를 것을 우리나라처럼 사기 쉬운 나라도 없다. 이들 연고나 로션 계통의 약에는 세균을 억제하고 염증을 가라 앉히는 성분이 조금씩이나마 복합되어 들어 있다. 피부상태가 어떤지 모르고 모든 조건에 한가지쯤은 맞는 성분이 들어 있어 처음에는 피부가 깨끗해지는 것 같다.

거기다 부신피질호르몬제도 포함된 것이 많아 이 성분이 피부를 못살게 한다. 자꾸 바르면 모르는 사이에 내성도 생기고 피부를 얇게 하며,

**건강한 피부상태를 유지하려면, 자신의 피부형을
정확히 알고 피부보호를 위한 합리적인 화장을
해야 한다.**

심하게 되면 모세혈관이 드러나 아주 보기 싫은 피부가 된다. 여드름 등 피부질환이 있을 때도 처음에는 낫는 듯하다가 악화되고 악화와 호전이 되풀이 되어, 거의 낫기 힘든 스테로이드성 여드름이 되는 것도 이런 약을 분별없이 바르기 때문이다.

그러면 이런 여러 종류의 피부형은 어떻게 관리하는 것이 좋은가. 우선 피부과 전문의에게 가서 자기의 피부층이 어떤 형인지 먼저 알아 보는 것이 순서일 것이다.

자신의 피부가 지성일 경우 이 피부형은 기름기가 많은 대신 수분함량이 매우 낮다. 꼭 모이스처를 사용해서 수분을 보충해야 한다. 인체 피부는 나이가 들어갈수록 피지생산이 감소되지만, 이 피지감소로 피부가 거칠어지는 것은 아니고 수분함량이 덩달아 떨어져 거친 피부가 되므로 1주일에 한번쯤 팩으로 수분함량을 일정하게 유지하는 것이 필요하다.

건성피부 소유자의 피부관리 요령은, 아침에 일어나서 자극없는 비누(아이보리 등)로 깨끗이 씻고 얇고 부드러운 타월로 닦은 뒤 피부가 축축할 때 크림타입의 모이스처를 바른다. 저녁에 집에 돌아와서는 역시 미지근한 물로 깨끗이 씻은 뒤 약한 아스트린젠트를 바르고 그 다음에 아침처럼 모이스처를 발라 둔다.

이들 피부형은 한번 진단받은 형태가 평생 가는 것은 물론 아니다. 피부도 콘크리트가 쌓인 것 같이 일정한 구조를 가지므로 관리를 소홀히 하면 건성피부가 되기 쉽다. 그 이유는 비누와 기초화장품인 아스트린젠트의 작용과 하루에도 몇번씩 하는 세수를 할 때 뽀뽀 문지르거나 자극을 심하게 줌으로써 수분탈실이 심하고 쓸데없는 약을 발라 피부건강을 해치기 때문이다.

그리고, 화장을 하지 않는 여성은 없지만 너무 짙게 하거나 불합리하게 하면 피부의 피로를 가중시키고 거칠게 만드는 함정이 혼다.

그렇다고 화장을 하지않는 얼굴이 피부에 좋은 것만은 아니다. 피부에 영양을 공급하고 노폐물을 청소하며 혈액순환을 촉진시켜 활력을 불어넣어 주는 화장은 필요한 것이다.

요는 자신의 피부형을 정확히 알고 합리적인 피부보호를 위한 화장이 필요한 것이다. 72

(필자=국홍일 피부레이저 클리닉 원장)