



겨울철 피부 건조증

차미경/차&박 피부과 레이저클리닉 원장, 가톨릭 의과대학 외래교수

겨울철 날씨는 귀에 익은 기상캐스터 000 통보관의 겨울마다 반복되는 한 마디 말로 대변된다. “우리나라는 차고 건조한 북쪽의 한랭전선의 영향으로 춥고 건조한 날씨가 당분간 계속 되겠습니다.”

날씨가 춥고 건조하다보니 몸 좀 풀어볼 요량으로 뜨거운 김이 모락모락 나는 사우나탕을 찾거나 집에서라도 뜨거운 물로 시원하게 샤워를 한다.

이렇게 한바탕 몸을 닦고 개운한 마음으로 옷을 입고 나면 갑자기 몸이 근질거려 온다.

옷에 먼지가 묻어있나 싶어서 툭툭 털고 입어 보지만 가렵기는 마찬가지! 왜 일까? 이것이 바로 ‘건성 피부 가려움증’ 즉, ‘건성 습진’, ‘동계 소양증’이다.

밀폐된 주택구조와 뜨거운 샤워 등으로 피부가 건조해지고 신진대사 감소로 피부지방 분비까지 감소되어 피부건조증이 피부가려움증으로 발전하기 십상이다.

특히 손, 발바닥이나 입술처럼 피지선이 없는 곳은 겨울철 눈바닥 갈라지듯 갈라져 심한 경우 피도 나고 통증을 동반하기도 한다.

1. 피부건조증의 원인

이처럼 날씨가 추워지고 습도가 떨어져 건조한 공기 속에서 생활하게 되는 겨울에는 피부도 건조해진다.

피지 분비도 적어져 피부가 건조해지고 각질도 일어난다. 이렇게 피부가 건조해지면 이로 인해 가려움증이 생긴다.

그 이유는 말초혈액순환이 잘 되지 않아 피부가 거칠어지고 메마른 상태가 되기 쉬운 겨울철이 되

면 피지선과 땀샘의 기능이 떨어져 외부자극으로부터 피부를 보호해주는 지방막이 형성되지 않는 것이 주요인이다.

특히 뜨거운 물로 피부에 있는 기름기를 짝 빼주고 나면 피부가 건조해져 가려움증이 심해진다.

특히 환기가 잘 되지 않는 아파트에 난방을 하면 실내습도가 낮아져 피부가 건조해지기 쉽다.

또 사우나나 잦은 목욕으로 피부의 지방막을 없애버리면 피부각질이 하얗게 일어난다.

이렇게 건조해진 피부에 거친 옷이나 인조섬유, 모직물 등이 직접 닿아 자극함으로써 가려움증이 생기는 것이다.

2. 피부건조증의 치료 및 예방법

건성 습진의 치료는 칼라민 로션이나 스테로이드제를 발라주거나 가려움증이 심한 경우는 항히스타민제를 복용한다.

●뜨거운 물은 목욕 후에 피부로부터 수분손실을 촉진시키기 때문에 미지근한 물로 가볍게 샤워한다. ●비누는 될 수 있으면 알카리성 비누보다는 산성 비누를, 비누성분보다는 비누없이 세정이 가능한 폼클린저를 사용한다. ●잘대로 때를 미는 것은 금물! ●목욕 후에는 물기를 닦아내면서 ‘즉시’ 3분 이내에 보디로션이나 보디오일, 크림 등을 발라준다. ●온도는 일정하게 유지해주며 실내습도를 높여 주기 위해서 가습기를 사용한다. 또는 젖은 빨래를 실내에 널어두는 것도 좋다. ●나이론 스타킹이나 스판바지처럼 다리에 달라붙는 합성섬유를 착용하지 않는다. ●겨울철에는 차가운 공기에 직접 피부가 노출되지 않게 주의한다.

3. 그 외에 관련 증상들(땀띠, 손발트임, 발건조증)

1. 땀띠

땀띠이란 다리와 팔 등에 피부가 건조하면서 각질이 일어나는 ‘건성습진’이 약하게 생긴 것을 말한다. 치료제는 유레아(urea)연고나 아하성분(AHA 성분:과일산)이나 락틱산(Lactic acid)성분이 있는 완화제를 사용한다. 심한 경우는 국소 스테로이드 제나 항소양제를 쓰기도 한다.

목욕 후 즉시 윤활제나 보습제를 발라서 피부를 매끄럽게 하도록 한다.

심한 경우에는 소금물에 담그거나 목욕물에 광유(mineral oil:베이비오일 종류임)를 타서 사용하면 효과가 있다.

2. 손발 트임

손, 발바닥에는 피지샘이 거의 없어 유난히 건조하고 거칠어지기 쉽다. 흔히 ‘튼다’고 표현되는 이 증상은 심해지면 피부가 갈라지고 가려움이 동반된다. 발꿈치의 경우 각질이 두껍게 생기고 심한 경우 갈라지기도 해서 피가 나는 경우가 종종 있는데 가장 큰 원인은 건조피부이다.

증상이 심한 경우 따뜻한 물에 불려 살짝 각질층을 제거한 후 유레아 연고나 피부연고를 바르고 비닐랩으로 한 시간 정도 덮어두면 금방 좋아진다.

특히 발꿈치는 신발이 잘 맞지 않아 발에 자극을 많이 주는 경우 잘 트게 되므로 신발을 선택할 때도 닿는 부분이 부드러운 질감으로 된 것이 좋다.

3. 발건조증(죽저각피증)

선천적 혹은 후천적으로 발바닥에 각질이 과도하게 형성되는 피부질환이다. 발바닥 특히 뒤꿈치가 건조하고 심하면 갈라져서 피가 나기도 한다.

치료는 살리실산(salicylic acid)연고나 유레아 연고를 발라 증상의 호전을 기대할 수 있다.

가정에서는 물로 15분 정도 발을 불린 뒤 유레아 연고나 바세린 혹은 부신피질호르몬제를 바른 뒤 비닐랩으로 씌운다.

하루에 두 시간 정도하면 금새 좋아진다.

4. 겨울철 피부건조증을 예방하는 피부관리법

1. 클렌징

겨울철에도 이중세안은 기본적으로 이루어져야 한다. 특히 화장을 하는 여성이라면 더욱더 그렇다.

다만 피부타입에 따라 클렌징제 사용을 달리하는데 지성피부는 워터, 로손타입을 쓰고 건성피부는 크림타입의 클렌징제가 적당하다.

클렌징제로 닦아낸 후에는 비누세안을 하는 것이 좋는데 약산성인 피부에 맞게 약산성의 비누를 사용하는 것이 좋다.

피부가 건성인 사람은 뜨거운 물로 세안하거나 목욕하는 것은 금물이다. 각질제거를 위한 딥클린싱은 1주일에 1회정도만 하고 딥클린싱 후에는 보습제 사용을 잊지 않도록 한다.

2. 보습제의 사용

●화장수

피부보습을 위해서 추운 계절에는 건성피부의 경우는 특히 화장수는 알코올이 함유되지 않은 제품이 좋다. 알코올이 피부의 유분을 닦아내기 때문에 피부가 더욱 건조해지기 때문이다. 하지만 여드름 피부나 지성피부의 경우는 도리어 알코올이 함유된 화장수가 더 좋을 수가 있다.

●에센스나 영양크림

보습과 영양을 위해서는 에센스나 영양크림을 바르는 것이 효과가 있다. 하지만 건성피부가 아닌 20대의 피부는 여드름이나 뾰루지 등이 발생할 수 있으므로 지나치게 유분이 많은 제품은 피하고 유분과 수분이 모두 공급되는 제품으로 사용한다.

●눈가주름 대책

아이크림 등으로 보습을 해주는 것은 좋지만 눈 주위는 또한 화장품 사용으로 인한 접촉 피부염이 가장 잘 생기는 곳이라는 것도 명심하여야 한다. 지나치게 높은 농도의 에센스를 사용하는 것은 도리어 화를 불러일으킬 수도 있다. 그러므로 평소에 너무 진한 눈화장과 반복되는 클렌징을 줄이고 외부 자극을 덜 받게 하는 것이 잔주름을 줄이는 길이다.

차&박 피부과 레이저 클리닉 02)3463-1221