



겨울철 피부관리

1. 겨울철이면 건조해지는 피부

겨울이면 마음도 위축되고 인체의 모든 기능이 떨어진다. 그 중에서도 기온과 습도에 가장 민감하게 반응을 보이는 신체 부위가 외기에 직접 접하고 있는 피부이다.

겨울은 피부에 가장 조건이 좋지 못한 계절이다. 따뜻한 실내온도와 차가운 실외 기온의 격차로 피부는 강한 자극을 받게 된다. 대기중의 습도가 낮고 실내외의 온도 차이로 인해 피부의 수축과 이완 현상이 반복되면서 피부를 통해 빠져나가는 수분의 양이 피부가 유지해야 하는 적정량보다 많아지므로 피부는 건조해지고 거칠어진다.

그래서 겨울철 피부는 탄력을 잃기 쉽다. 방치하면 흰 비늘처럼 보이는 각질이 일어나기 쉽고 피부에 잔주름이 생기기도 한다. 심하면 가려움증과 피부염이 생겨 피부의 노화를 촉진시키게 된다. 따라서 피부의 건조를 막고 윤기 있는 탄력을 유지시키기 위해서는 무엇보다도 피부의 습기를 적절히 유지시켜야 한다.

2. 한방 및 건조 등으로 나타날 수 있는 피부의 문제점

- **피부각질** : 겨울이 되면 피부지방의 분비가 줄어들어 피부가 건조해지고 분비된 피부지방이 피부에 오래 머물면서 각질이 생기는 경우가 많다. 각질이 생기면 피부에 영양공급이 원활하지 못하여 피부가 거칠어진다. 그렇다고 각질을 제거하기 위해서 무리하게 피부를 문지르면 피부를 더욱 손상시킬 위험이 있다. 각질의 발생 예방이나 낫은 각질을 제거하기 위해서는 영양공급효과가 높은 팩과 스킨 타월의 사용이 좋다. 영양크림 또는 에센스를 바르거나 계란노른자와 밀가루를 혼합한 것이나 전문제품으로 팩을 한 다음 스킨타월을 잠시 덮어두었다가 닦아낸다. 매주 한두번 정도면 피부에 영양공급이 원활해지면서 각질이 서서히 제거된다.

- **발꿈치 각질** : 특히 겨울철에 발꿈치 각질이 두텁게 생긴다. 발꿈치 부분은 각질층이 가장 두껍고 피지선이 없어 건조해 지기 쉽기 때문에 잘 갈라지고 심하면 출혈과 통증을 수반한다. 거친 각질은 더운물에 불려서 수시로 제거하고 건조하지 않도록 전용 로션 등을 발라주면 트는 것을 방지하고 각질이 두터워지는 것을 예방하는 데도 도움이 된다.

- **피부가려움증** : 피부가 메마르면 가려워진다. 말초 혈액순환이 잘 되지 않기 때문이다. 목욕을 너무 자주 하면 피부지방성분이 빠져나가 피부의 건조를 촉진하므로 가려움증을 심화시킨다. 따라서 목욕은 주 2회 정도 미지근한 물로 하고 목욕 후에는 보디오일이나 로션 또는 크림 등을 발라준다. 피부에 밀착하는 합성이나 양모 제품의 내복은 피하고 실내 습도유지를 적절히 해 주는 것이 좋다.

- **얼굴홍조** : 겨울에 추운 바깥에서 더운 실내로 들어오면 얼굴이 붉게 달아오르는 홍조현상은 여드름 등 각종 피부염을 만성적으로 앓고 난 사람들의 모세혈관확장증 때문이다. 이를 치료하기 위해서는 전문의와 상의해야 한다. 레이저 치료로 증상을 호전시킬 수 있다.

- **잔주름** : 겨울철에 피부가 건조하면 잔주름이 생기기 쉽다. 특히 얇고 고운 눈언저리 피부는 가장 거칠어지기 쉽다. 잔주름 예방에는 피부 맛사지를 통해 피부에 활력을 돌구어 주는 것이 효과적이다. 수분과 식물성 지방이 풍부한 과일과 야채를 충분히 먹는 것도 좋다.

- **입술 터짐** : 점막질로 덮여 있는 입술은 다른 피부와 달라 피부지방 생성이 되지 않기 때문에 찬바람에 노출되어 건조해 지면 표피가 거칠어지기 쉽고 심하면 입술이 터지기도 한다. 특히 체질이 민감한 사람은 입술 크림을 발라 잘 관리해 주도록 하는 것이 바람직하다.

- **주부습진** : 주로 손바닥을 중심으로 해서 일어나는 소위 주부습진은 겨울에도 괴로운 존재이다. 부엌일이나 물빨래 등 손을 물에 빈번히 접촉해야 하는 경우 면장갑

과 고무장갑을 함께 끼는 것이 습진예방의 가장 기초적인 방법이다. 습진이 심할 경우에는 각질부위를 용해시키는 연고로 치료해야 한다.

- **한냉성 두드러기** : 체질에 따라 추운 바깥에 노출된 상태에서는 나타나지 않다가 따뜻한 방안에 들어오게 되면 가려움증을 동반하는 두드러기가 발생하는 경우가 있다. 이러한 한냉성 두드러기는 주로 히스타민에 의한 앨러지가 원인이다. 따라서 치료는 항히스타민제를 복용하거나 연고를 바른다.

- **동상과 동창** : 몹시 추운 겨울에는 노출이 심한 부위 특히 귀와 손발이 얼기 쉽다. 특히 등산, 낚시, 스키 등 겨울 레저 활동을 통해 동상에 걸릴 위험이 높다. 심하면 손발을 절단하고 목숨까지 잃기도 한다. 손발 등 몸을 잘 보온하고 동상이 심하면 피부과 치료를 받아야 한다.

동상과는 달리 기온이 영하로 내려가지 않은 상태에서 습한 냉기에 갑자기 접할 때 피부손상을 입는 동창이 발생할 수 있다. 동창은 체질적 요소가 다분하며 여성에게 흔히 발생한다. 동창에 걸리면 피부는 청적색의 결절을 형성하여 염증성 부종이 유발되고 심하면 수포가 생긴다. 수포가 악화되면 2차 세균감염을 받아 궤양을 형성하게 된다. 예방을 위해서는 너무 꼭 끼는 신발이나 장갑을 사용하지 말아야 한다.

3. 피부 유형별 피부관리방법

- **건성피부** : 피부지방의 분비량이 적고 피부에 수분함량이 모자라 항상 건조하다. 모공이 작고 잔주름이 비교적 빨리 생기며 화장이 잘 뜨는 피부형이다. 이런 유형은 세수를 너무 자주 하는 것은 바람직하지 않고 순하고 약산성인 비누를 사용하는 것이 좋다. 건성피부용 크린싱 크림이나 로션을 사용하고 팩은 1주일에 한두번 정도가 좋다. 수분과 유분이 많은 영양크림을 사용하는 것이 좋다.

- **지성피부** : 건성피부와는 반대로 피부지방의 분비량이 많아서 특히 얼굴에 기름기가 많은 피부형이다. 따라서 세수는 모공이 충분히 열려 피지가 빠질 수 있도록 비누를 사용하여 하루 두 번 정도가 좋다. 비누는 여드름이나 지성용 비누가 좋고 세안용 크린싱은 기름기가 없는 오일프리 제품을 사용하고 젤타입이나 로손타입의 크림을 사용한다. 지성피부라도 겨울에는 거칠어질 수 있으므로 기름기가 없이 수분 보충을 해줄 수 있는 팩을 해주거나 수분젤을 발리준다.

4. 겨울철 피부건강을 위한 수칙

① **피부를 항상 청결히 한다.** 춥다는 이유로 세수나 목욕을 게을리 하여 피부가 붙들거리면 분비샘이 막혀 피부의 호흡 및 분비기능이 약화되어 더욱 거칠어진다.

② **적절한 피부 보습을 한다.** 특히 여성의 경우 미용을 겸하여 자기 피부에 맞는 세정, 크림, 오일, 팩 등의 사용으로 피부모습 등 피부관리를 철저히 하는 동시에 실내 온도와 습도를 적절히 유지한다.

③ **목욕습관을 조절한다.** 겨울철에 너무 잦은 목욕은 바람직하지 못하다. 건조한 피부를 더욱 건조시켜 각질층의 기름기를 없애기 때문에 가려움이나 건피증을 유발하기 쉽다.

④ **추울수록 적당한 운동을 한다.** 운동은 혈액순환과 피부신진대사를 원활하게 하여 피부 건강을 증진시킨다.

⑤ **균형적 영양섭취를 한다.** 겨울철 피부는 건강한 상태의 기름막이 형성되기 어렵기 때문에 영양이 부족하면 피부의 탄력과 생기가 상실된다.

⑥ **충분한 휴식과 수면을 취한다.** 피곤하고 잠이 부족하면 피부도 피곤하고 거칠어지기 쉽다. 충분한 수면은 몸의 활력과 더불어 피부를 윤택하게 하는데 도움이 된다.

⑦ **차갑고 건조한 공기에 피부노출을 가급적 피한다.** 차고 건조한 공기는 피부를 건조시켜 거칠게 하고 피부노화를 촉진시킨다.

⑧ **너무 짙은 화장을 피한다.** 짙은 화장은 모공을 막아 피부호흡을 방해하고 피부의 신진대사를 나쁘게 한다.

⑨ **커피와 담배 및 과음을 삼간다.** 커피의 카페인과 수면을 방해하고 담배의 니코틴은 혈액을 탁하게 하며 과음은 소화기능을 방해하여 피부의 탄력을 잃게 한다.

⑩ **연고제 등의 남용을 삼간다.** 연고제의 남용은 피부에 부작용을 일으켜 피부의 건강에 해를 끼칠 수 있다.

⑪ **자외선 노출을 피한다.** 여름처럼 강하지는 않지만 겨울철 햇빛의 자외선도 피부를 손상시킬 수 있다.

⑫ **스트레스를 피한다.** 스트레스는 만병의 근원요인, 비장, 위장 등의 기능을 약화시켜 피부의 생기와 윤기를 잃게 한다.

이제부터 피부관리를 보다 철저히 함으로써 윤기 있고 탄력 있는 피부를 가꾸어 올 겨울은 더욱 아름답고 건강하였으면 좋겠다. **Z**

홍 문 식 · 한국장애인복지진흥회 연구개발팀장, 보건학박사