겨울철건성피부

1. 건성피부란 어떠한 것인가?

수분이나 유분 함량 부족으로 윤기가 없이 메마른 상태의 피부를 건성피부라 한다. 특히 공기가 건조하고 바람이 많이 부는 겨울이면 건성피부가 흔히 나타난다. 이러한 겨울철건성피부는 실내외 온도차이로 인해 피부의 수축과 이완의 반복으로 탄력을 잃어 더욱 거칠어진다. 인체 보호막으로서의 피부는 체온조절, 분비, 감각, 호흡, 흡수작용 등의 중요한 역할을 담당하고 있어 특히 겨울철건성피부는 관리에 신경을 써야한다.

2. 건성피부의 특성으로는 어떤 것을 들 수 있는가?

피부는 정상피부 외에 건성피부, 지성피부, 복합성피부 등으로 구분할 수 있으며, 건성피부의 특성은 다음과 같다.

- 기름샘이나 땀샘의 활동이 정상보다 떨어진다.
- 수분과 피부지방의 분비가 적어 피부에 윤기가 없다.
- 피부의 표면이 거칠고 건조하며 화장을 잘 받지 않는다.
- 피부가 잘 헐고 특히 입과 눈가에 잔주름이 잘 생긴다.
- 피부에 하얀 각질이나 버짐이 잘 생긴다.
- 말초 혈관의 혈액순환이 원활치 못하여 흔히 피부 가려움증이 유발된다.
- 입술이 잘 트고 특히 입 주위가 말라 심하게 당긴다.
- 얼굴을 씻은 후에 조이는 느낌이 심해진다.
- 세제나 추위에 민감한 반응을 보인다.
- 손톱이 갈라지기 쉽다.
- 모공이 작고 피부 살결은 섬세한 편이다.
- 가을이나 겨울철에 심해지고 나이 들수록 노화현상과 더불어 더욱 건조해진다.

3 건성피부에는 어떤 종류가 있는가?

가. 건성 종류에 따른 건성피부

1) 수분결핍 건성피부

- 피부지방의 분비선이나 땀샘의 기능은 정상이지만 피부세포가 지닌 수분보충 능력의 부족으로 건조해진 상태의 피부이다.
- 표피의 안쪽 주요 부분인 진피결체조직의 수분 함유량이 줄어든 상태의 피부이다.

2) 유분결핍 건성피부

- 피부 자체의 피부지방 분비량이 줄어들어 피부에 윤기가 없어진 상태의 피부이다.
- 피부가 예민해져서 모세혈관이 확장되어 점차 민감성 피부증상을 나타내는 피부이다.
- 피부의 당기는 느낌, 잔주름, 비듬 등의 증상이 심해지는 피부이다.
- 대체로 땀구멍과 모공은 섬세한 상태이다.

3) 유분과 수분 결핍의 건성피부

- 위 두 가지 건성피부의 복합된 형태의 건성피부를 말한다.
- 피부에 수분이 결핍되면 점차 유분이 결핍되는 현상까지 동반되는 경우가 많아진다.

나. 피부구조에 따른 건성피부

1) 표피건성피부

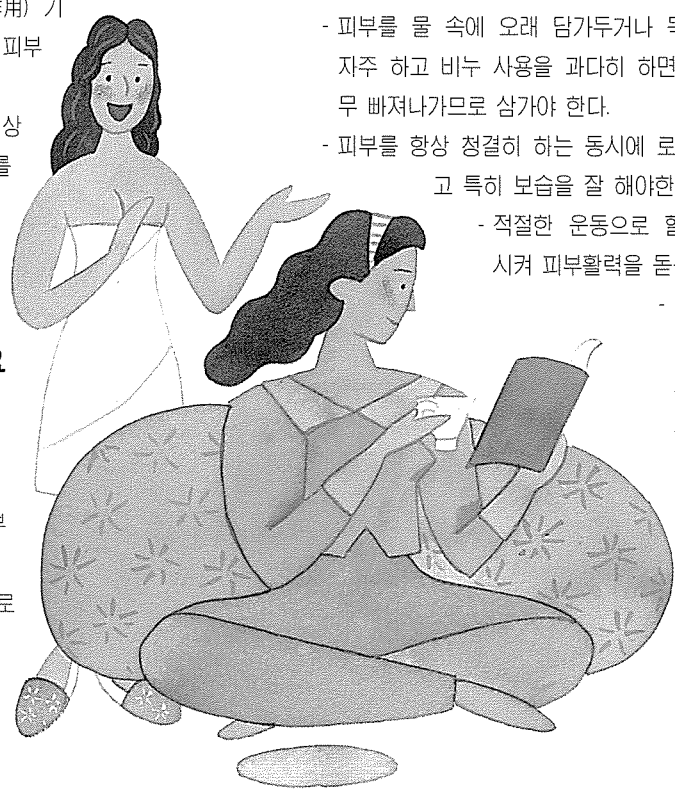
- 피부의 가장 바깥부분인 표피의 메마른 상태가 표피건성피부이다.
- 이는 피부지방분비의 부족이라는 내적 요인보다는 주로 한냉 건조한 환경 등 외적 요인에 의한 건이다.
- 정상적인 피부의 경우도 지극히 건조한 환경여건에 노출되어 피부의 수분증발이 지속적으로 일어나게

되면 결국 표피가 메마르게 되어 표피건성피부로 변하게 된다.

- 따라서 일시적인 피부 건조로 인하여 표피건성피부로 발전되는 것이 아니며 수개월 내지 수년에 걸쳐 이러한 환경에 노출될 경우에 표피건성피부로 진행된다.

2) 진피건성피부

- 피부의 내적 원인에 의하여 초래되는 건성화 중에서 가장 심각한 형태의 건성피부이다.
- 표피건성피부는 피부자체가 물을 포함시키는 화합물 형성작용인 수화작용(水和作用) 기능이 온전치 못하여 생기는 피부 유형이다.
- 피부가 이 상태에 이르면 정상적인 환경 하에서 피부관리를 하는 경우에도 피부의 건성화가 지속되어 피부노화를 초래하게 된다.



4. 건성피부가 되는 주요 원인은 무엇인가?

- 세제의 오 남용, 너무 잦은 목욕, 과도한 때밀이 등 피부관리의 소홀
- 너무 잦은 뜨거운 목욕으로 피부 수분손실 과다
- 바람, 햇빛, 한랭 등에 과다 노출
- 비타민A 부족 등 영양관리의 소홀
- 갱년기 여성의 경우 에스트로겐 호르몬의 부족
- 지방이 많이 함유된 크림유의 장기간 사용으로 피부 자체의 피부지방 분비량의 감소
- 지방성 여드름 피부의 대응책으로 과다한 피부지방 분비 억제
- 진피건성피부의 경우 피부의 수분보충을 책임지고 있는 섬유조직에 심각한 이상이 발생하였거나 섬유조직의 생성에 문제가 야기될 경우

5. 겨울철 건성피부의 관리는 어떻게 해야하는가?

- 피부건강유지를 위하여 겨울철에 결핍되기 쉬운 비타민A 등의 충분한 공급을 위하여 적절한 영양식을 한다.
- 차갑고 건조한 공기와 자외선에 피부가 노출되는 것을 가급적 삼가고 실내온도와 습도를 적절히 유지한다.
- 피부를 물 속에 오래 담가두거나 목욕을 지나치게 자주 하고 비누 사용을 과다히 하면 피부지방이 너무 빠져나가므로 삼가야 한다.
- 피부를 항상 청결히 하는 동시에 로션 등을 발라주고 특히 보습을 잘 해야한다.
- 적절한 운동으로 혈액순환을 촉진시켜 피부활력을 돋구어 준다.
- 커피, 담배, 과음을 삼가고 과로와 스트레스를 피하며 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- 피부 마사지는 잔주름 예방에 도움이 되나 연고제의 과용은 삼가야 한다.
- 너무 타이트한 복장이나 지나친 화장은 피부호흡을 방해함으로 피하도록 한다.

홍문식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장 · 보건학박사)