

겨울철 피부, 고민은 이제 그만!

겨울철 칼바람을 직접 맞닥뜨리는 피부는 이래저래 고생이 많다. 춥고 건조한 날씨에 잘못 알고 있는 피부에 관한 상식 아닌 '뭉' 상식까지 더해져 온갖 고충을 겪는다. 추위와 건조한 환경, 겨울 스포츠로 인한 야외 활동 그리고 대수롭지 않게 생각하는 동창과 동상까지 겨울철 피부의 적은 곳곳에 도사리고 있다. 겨울철 피부 고민을 해결해 보자.

글 | 이주홍 교수 (삼성서울병원 피부과)

피부와 겨울을 굳이 연관 짓자면 추위와 건조이다. 근래 들어 생활수준의 향상으로 추위는 많이 해결되었지만 스키와 같은 겨울 스포츠의 보급과 과도한 난방 등으로 피부염이나 이와 관련한 질환들은 늘었다. 두꺼운 옷을 입거나 난로와 전기장판을 장시간 사용하면서 생기는 피부병변 또한 다양하게 나타날 수 있다. 이렇게 짜증스럽기 쉬운 겨울철 피부 관리의 원칙은 추위로부터의 노출을 피하고 피부의 수분을 유지하는 것이다.



● 겨울

겨울이 되면 찬바람이 피부를 자극하게 되며 실내외의 공기가 건조해지고 기온차도 심하기 때문에 피부의 수축과 이완이 심해진다. 이로 인해 겨울철이면 피부가 건조해지고 거칠어지게 된다. 겨울철 피부가 손상되기 쉬운 요인은 △피부조직에서 표피라고 불리는 가장 겉표면에 위치한 피지막(지방막)이 건조해지고 △추위로 인해 피부표면에 지방막이 결핍되면 수분이 증발함으로써 피부가 까칠까칠하게 되고 △피부표면의 각화이상과 추위로 인한 혈액장애를 들 수 있다.

겨울철 피부 관리는 우선 잦은 목욕과 비누칠을 피해야 한다. 특히 중년 남성들의 경우 피로회복 차원에서 매일 뜨거운 온탕목욕과 사우나를 즐기는 경우가 많은데 이는 피부보호막을 손상시켜려움을 유발하고 노화를 촉진하는 지름길이다. 돈을 들여서 피부보호막을 없애고 피가 나도록 긁어댄다면 그야말로 '긁어부스럼'인 셈이다. 목욕 횟수는 1주일에 2~3회 샤워가 적당하고 거친 때수건으로 박박 문지르는 습관은 버려야 한다. 목욕 후에는 기름기가 있는 로션이나 오일을 몸에 발라주고 손바닥과 발바닥이 갈라지는 증상에는 연고나 영양크림을 발라 주는 것이 좋다. 또한 주변 환경의 습도를 높이는 것이 중요한데, 가습기를 틀거나 자기 전에 빨래를 방에 널고 과도한 난방을 하지 않는 것도 하나의 방법이다.

● 겨울 스포츠를 즐길 땐 이렇게

스키를 타러 갈 일이 있다면 자외선 차단제를 준비해 눈에 반사되어 더욱 노출되기 쉬운 피부를 보호해야 한다. 스키장에서는 얼굴이 화끈거리고 피부색이 검어지기 쉬운데 운동 전 워밍업은 필수이고 피로할 정도로 장시간 스키를 타는 것은 피하는 것이 좋다. 손발이 젖은 상태로 있지 말고 스키부츠를 자주 벗어 마사지를 하는 것도 도움이 된다.

따뜻한 난로가 장시간 앉아 있거나 격한 운동으로 인한 신경통을 이유로 특정부위에 전기 찜질팩을 대고 있는 경우 적갈색 병변이나 타나기 쉬운데 이런 증상이 만성화되면 피부암이 되기도 한다. 추운 겨울은 다른 계절과 달리 옷을 피부에 밀착되게 많이 끼입기 때문에, 옷감에 의한 자극으로 가려움증이 있을 수 있으므로 보풀이 많이 생기는 옷은 몇 번씩 빨아서 입어야 한다.

● 무서운 동창과 동상

추위의 관련된 겨울철 피부질환으로는 동창과 동상이 있다. 먼저 동창은 추운 겨울에 발생하는 동상과 달리 기온이 영상인 상태에서 습한 찬기가 갑자기 올 때 발생한다. 동창에는 체질적 요소가 다분하여 대체로 여성들에게 많다. 증상으로는 청적색의 결절을 형성하여 염증성 부종이 생기고 심하면 수포가 생기기도 한다. 열기를 받게 되면 몹시 가렵고 통증을 느끼게 되며 동창부위가 충혈되어 붉은색으로 변한다. 이때 수포가 생겨 악화되어 2차 세균감염을 일으키면 궤양을 형성하게 된다. 치료보다 중요한 것은 예방으로 너무 끈기는 신발이나 장갑을 착용하지 말아야 하며, 특히 부엌이나 정육점, 시장의 노점에서 일하는 여성들은 주의해야 한다. 불규칙한 월경, 호르몬 장애, 빈혈, 비타민 결핍 및 영양장애는 동창을 더 악화시키는 원인이 된다.

영상기온에도 발생하는 동창과 달리 동상은 영하의 추위에서만 발생한다. 요즘은 드물지만 동상이 심해지면 손발의 일부나 다리를 절단해야 하고 최악의 경우에는 사망에 이르기도 한다. 특히 한 겨울에 술에 만취되어 야외에서 잠들면 무서운 결과를 초래하게 된다. 동상이 걸렸을 때는 몸을 감자기 따뜻하게 해주는 것은 피하고 5℃ 정도부터 단계적으로 따뜻하게 해주는 것이 좋다. 뜨거운 커피와 술을 적당량 마시는 것도 효과적이다.

이런 요령을 숙지한다면 겨울철 피부 관리의 절반은 성공한 셈이다. 여기에 균형 잡힌 영양섭취와 충분한 수면을 병행한다면 남은 절반도 성공할 것이다. 6

겨울철 피부 관리 Tip

1. 실내온도는 20℃, 습도는 60% 선이 적당
2. 목욕 및 샤워횟수는 주 2~3회가 적당
3. 목욕 및 샤워 시간은 10~15분 이내로 할 것
4. 목욕 시 절대 때를 밀지 말 것
5. 지방이 포함된 비누 사용. 항생제, 냄새제거기능의 비누는 피할 것
6. 비누칠은 피부가 접히거나 땀이 차는 곳에 손으로 거품을 내어 부드럽게 할 것
7. 물기를 말릴 때, 수건을 피부에 살살 두드리듯이 하여 말릴 것
8. 보습제는 목욕 시 발생한 수증기가 남아 있는 상태가 좋으므로 항상 욕실 내부에서 바를 것
9. 보습제는 white petrolatum (or petroleum jelly), mineral oil, urea, beeswax, dimethicone 등의 성분이 포함된 것이 좋음. 단 지성피부에는 얼굴, 특히 티존(이마와 코 부위)에는 유분이 적은 제품을 바를 것. 건조증이 심한 피부는 로션보다 크림타입의 제품이 효과적