

## 겨울철 따끔거리는 피부, 피부건조증을 조심하자



피부가 가렵다면 다른 질환을 의심하기 전에 피부건조증을 의심해야 한다. 피부건조증은 겨울철 대표적인 피부 질환으로 보통 허벅지, 종아리 등 다리 부위와 팔 부위 등에 나타나기 시작해 점점 온몸으로 퍼진다. 심해지면 각질이 일어나고 나중에는 피부 상피에 균열이 생겨 마치 피부가 트는 것처럼 가렵고 따가움을 느끼게 된다. 피부건조증은 피부감각신경을 자극시켜서 가려움증을 유발하는데, 자꾸 긁으면 피부염증을 유발하면서 피부건조증이 병적으로 심해지게 된다.

### 피지 분비가 감소되는 건조한 겨울에 더 심해져

피부건조증은 여러 요인이 복합적으로 어우러져 일어난다. 날씨가 추워지면 피부의 신진대사가 저하되어 피부지방샘으로부터 지방 분비가 적어지게 되고, 이에 따라 피부 표면에 보호막이 제대로 형성되지 않아 수분이 증발한다. 주로 땀샘과 피지선의 기능이 점점 떨어지며 피지 분비가 감소될 때 발생하기 때문에 나이가 든 사람에게서 흔히 나타난다. 또 계절적으로 건조한 날씨가 계속될 때, 뜨거운 물에 자주 목욕을 하거나 비누를 과도하게 사용할 때, 옷을 많이 껴입어 정전기가 피부에 자극을 줄 때 등도 피부건조증 악화의 한 요인이다.

피부건조증에 의해 생기는 습진을 건성 습진, 겨울습진, 노인성 습진이라고 한다. 습진의 원인은 이처럼 습한 것이 아니라 건조한 것

이 원인이며, 가장 건조한 부위인 정강이에 잘 생긴다.

### 피부건조증 치료의 핵심은 수분

피부건조증 치료의 기본원칙은 피부 표면에 수분을 공급해주고, 수분 유지를 위한 환경을 조성하는 것이다. 먼저 피부 표면의 수분 공급을 위해서는 보습제 사용이 가장 중요하다. 보습제는 각질층의 지방성분을 보충해 주고, 지방층의 구조를 정상화시켜 피부 장벽 기능을 건강하게 회복시킨다.

2022년 중등도 이상의 피부건조증 환자를 대상으로 시행한 연구에서도 꾸준한 보습제 사용이 효과가 있는 것으로 나타났다. 한 집단은 보습제와 세정제를 함께 사용하게 하고 다른 집단에는 보습제 없이 세정제만 사용하도록 했는데, 2주간 매일 2회 꾸준히 보습제를 사용했을 때 홍반, 인설, 균열이 개선되고 가려움증과 관련된

삶의 질도 향상됐다. 이처럼 꾸준히 보습제를 2회 이상 바르는 것만으로도 피부 건조 증상을 개선시키고 피부 건강을 회복할 뿐 아니라, 주관적 만족도와 삶의 질이 개선될 수 있다.

#### 보습제는 꾸준히, 자주 발라줘야 효과 있어

특히 인간의 피부 각질층의 생리적인 지방과 비슷한 지질성분을 포함한 보습제는 더욱 효과적으로 각질 세포 사이에 흡수되는 것으로 알려져 있다. 이상적인 지질 성분의 비율은 콜레스테롤, 지방산, 세라마이드의 비율이 1:1:1 또는 1:1:3이다. 기존 연구에서는 세라마이드와 콜레스테롤 지방산 등을 함유한 크림이 일반 보습제에 비해 각질층의 지방층 구조를 유의하게 개선시키는 것으로 나타났다.

하지만 보습제는 종류보다는 양이나 횟수가 더 중요하다. 발랐을 때 자극이 없고 적절한 보습력을 유지하는 것이면 어떤 것이든 좋다. 다만 일반적으로 로션보다는 크림 제형의 보습제가 보습 유지에 더 유리하다. 특히 춥고 건조한 겨울철에는 유분기 때문에 불편함을 느끼는 경우가 아니면 크림 제형의 보습제를 권장한다.

#### 피부건조증 막는 건강한 목욕습관

겨울철에 씻는 습관을 점검하는 것도 피부건조증 예방에 중요하다. 통 목욕 횟수는 줄여야 하지만 약산성의 가벼운 클렌저와 미지근한 물을 사용해 짧게 하는 가벼운 샤워는 매일 해도 된다. 가급적 뜨거운 물 대신 미지근하거나 따뜻한 정도의 물을 사용하면 피부를 보호하는 피부장벽 기름막 성분의 손실을 줄일 수 있다.

강알칼리성 비누는 피부 장벽을 파괴하고 피부건조증을 악화시키므로 약산성의 보습비누를 사용하는 것이 좋다. 손이나 부드러운 수건으로 거품을 충분히 낸 후 온 몸에 부드럽게 바르고 비눗기가 남아있지 않도록 잘 씻어내는 것이 중요하다.

피부의 각질층은 피부의 수분을 유지하는 중요한 장벽 기능을 수행하기 때문에 때를 밀어 피부 각질층이 얇아지면 피부 보습충도 함께 줄어든다. 때를 굳이 밀지 않아도 피부의 불필요한 각질은 저절로 제거되므로 가급적 때를 밀지 않는 것이 좋다. 특히 피부가 건조한 편이고 가려운 증상이 있는 사람은 절대로 때를 밀지 말아야 한다. 부드러운 타올이나 손으로 밀리는 정도의 때만 미는 것이 좋다.

#### 좋은 습관으로 피부건조증 막기

샤워 후 보습제를 바를 때는 3·3·3을 기억하자. 보습제는 일주일에 3번 바르고, 3분 이내에 마치며 샤워 후 3분 이내에 반드시 충분한



양의 보습제를 전신에 골고루 발라주어야 한다. 처방받은 연고가 있다면 연고를 바른 후 보습제를 발라주면 된다.

춥고 건조한 환경에 노출되지 않도록 생활에서도 주의가 필요하다. 실내 온도는 너무 높지 않게 유지하고, 습도를 40% 이상으로 유지하는 것이 좋다. 실내에 가습기를 틀어 놓거나 세탁물을 널어놓으면 도움이 된다. 화초 키우기, 그릇에 물 떠놓기 등의 방법도 괜찮다. 피부에 직접 닿는 옷은 순면이나 천연소재를 고르면 덜 건조해지고 가려움증도 유발하지 않는다. 하루에 물을 6~8컵 정도 마시는 것도 촉촉한 피부를 유지하는 데 도움이 된다. ☺



글 장성은 서울아산병원 피부과 교수