

촉촉하고 부드러운 피부 유지하려면?

글 **이우진** 울산대 의대 서울아산병원 피부과 교수



겨울철의 건조하고 추운 환경은 피부에 나쁜 영향을 미치므로 수분과 유분의 균형을 맞추기 위해 적절한 보습 관리를 해야 한다.

우리 몸의 여러 장기 중 외부환경에 직접적으로 노출되어 민감하게 영향을 받는 장기가 피부다. 피부는 날씨와 환경의 영향을 받는데, 바깥공기가 쌀쌀해지는 겨울철이면 피부에 여러 가지 변화가 생긴다.

사람의 피부에는 ‘피부 장벽’이라는 개념이 있다. 피부 장벽은 벽돌과 시멘트의 조합처럼 각질세포와 지질 성분의 조합으로 외부환경으로부터 보호하고 피부의 수분을 유지하는 기능을 한다. 이러한 구조를 망가뜨리는 여러 요인들이 있는데, 추운 날씨와 건조한 환경, 더운 열기, 강한 화학성분, 노화 등이다.

짙은 사우나는 피부 건조의 원인

겨울철에 가장 흔히 발생하는 피부 질환은 피부 건조증이다. 피부 건조증이 발생한 경우, 과도하게 피부 각질이 벗겨지고 가려움증이 생긴다. 심할 경우 건성습진이 발생하여 피부과 치료를 받아야 하는 일도 생긴다. 특히 노화는 피부 장벽의 기능을 약화시키므로 노인층에서 피부 건조증이 발생하기 쉽다. 겨울철 춥고 건조한 환경으로 인해 피부에서 수분 소실이 증가하는데, 피부 장벽의 주요 성분인 피부지질 성분을 건강하게 유지해야 피부의 수분 소실

을 최소화할 수 있다. 피부 각질세포가 벽돌이라면 피부 내의 지질 성분은 시멘트 역할을 해서 피부를 탄탄하게 잡아준다. 이러한 지질 성분을 유지하고 피부를 통한 수분 손실을 예방하려면 적절한 보습제를 최소한 하루 1~2회 전신에 발라주는 것이 중요하다.

또한 뜨거운 물을 이용한 샤워나 사우나, 패타월, 강한 비누 사용도 피부 장벽을 망가뜨리는 요인이다. 비누 및 바디워시는 사용할 때 미끈거리는 느낌이 드는 약산성 제품이 좋고, 미지근한 물로 가볍게 하루 1회 샤워를 하며, 피부의 수분과 지질의 균형을 유지시키기 위해 보습제를 반드시 사용해야 한다.

보습제를 선택할 때는 천연 보습지질 성분인 세라마이드와 지방산, 콜레스테롤 등을 함유하고 있는지 확인하는 것이 중요하며, 방향제 및 방부제는 최소한으로 포함되어 있는 것이 좋다. 또한 보습오일 제품에만 의존하는 경우도 있는데, 이러한 제품은 천연 보습지질 성분을 포함하지 않고 피부를 통한 수분 손실을 방지하는 막을 형성하는 오일만을 함유하기 때문에 피부 보습 측면에서 충분하지 않다.

보습제를 바를 때는 세안과 샤워 후 3분 이내에 수분이 완전히 증발하지 않은 상태에서 보습제를 발라야 피부에 수분을 가둬둘 수 있는 효과가 크다. 즉 피부에 촉촉한 느낌이 남아 있는 정도로만 닦아내고 조금 덜 마른 상태에서 보습제를 발라주는 것이 좋다.

모직 의복은 가려움증 악화시켜

겨울철에는 피부 각질이 도드라져 보이는데, 지저분해 보인다고 지나치게 각질을 제거하면 오히려 피부 장벽이 손상된다. 각질이 너무 심할 경우 스크럽제를 사용해볼 수도 있는데, 피부가 예민할 경우에는 스크럽제보다 젤 형태의 필링용 제품이 좋다.

이때도 주 1~2회 이상 하는 것은 좋지 않다. 너무 강하게 피부를 자극하는 각질 제거제를 사용하거나, 너무 잦은 피부 각질 제거는 오히려 피부를 손상시킨다. 각질 제거 후에는 피부에 수분이 소실되기 쉽고 피부가 붉어지는 등



피부 건조증이 생기면 피부 각질이 심하게 벗겨지고 가려움증이 생긴다. 사진은 피부 건조증을 앓는 환자의 모습.

건조해지므로 피부에 많은 수분을 공급해야 한다.

피부 건조증으로 인한 건성습진이 발생한 경우 적절한 피부과적 치료가 요구된다. 가려움증이 심한 경우에는 항히스타민제를 복용하면 증상이 완화되고, 국소 스테로이드제제나 각질 완화제를 바르면 호전된다. 기존에 피부 질환이 있을 경우에는 더욱 피부보습 관리에 신경 써야 한다. 아토피 피부염, 건선, 화폐상 습진 등의 여러 피부 질환은 피부가 건조할 경우 악화되는 경향을 보인다.

겨울철에는 난방으로 인해 실내가 건조하므로 적절한 가습기를 사용하여 실내 습도를 50% 내외로 유지하는 것이 좋다. 또한 날씨 등의 환경적 요인 이외에도 자극이 심한 털이나 모직으로 된 의복으로 인해 가려움증이 악화되므로 부드러운 면제품을 입어야 한다.

아토피 피부염은 겨울철의 피부 건조증으로 악화되므로 적절한 치료에 더욱 신경 써야 한다. 가려움증으로 인해 재발과 악화라는 악순환의 고리가 생기므로 소양증을 완화시키는 항히스타민제를 복용하는 것이 좋으며, 증상이 심할 경우 적절한 국소 스테로이드 제제 및 경구 스테로이드 제제를 사용해야 한다.

스테로이드제에 대한 과도한 두려움으로 적절한 치료 시기를 놓치거나 과학적 효능이나 성분이 전혀 입증되지

않은 치료나 민간요법을 시행할 경우 심각한 피부 부작용을 남길 뿐만 아니라, 질환 경과 기간만을 늘리는 문제가 발생하므로 피부과 전문의의 처방을 받아 적절한 치료를 받는 것이 중요하다.

국소 스테로이드 제제는 발진의 정도나 부위에 따라 처방이 다르고, 전신 스테로이드 제제는 적절한 기간 및 용량을 지켜 투여하는 것이 중요하므로 반드시 전문의의 처방을 받아 투여해야 부작용 없이 최상의 치료 효과를 얻을 수 있다. 최근에는 스테로이드 제제가 아닌 국소 면역조절제도 아토피 피부염 치료에 많이 사용된다. 국소 면역조절제는 꾸준히 유지하는 것이 중요하며, 적절히 사용할 경우 스테로이드 제제의 사용을 최소로 하면서 호전을 유지할 수 있다. 소아의 경우 아토피 피부염으로 인해 성장 및 사회·정신적 발달에 부정적 영향을 미칠 수 있으므로 치료에 신경 써야 한다.

자외선 차단제는 겨울에도 필요

여드름이 잘 생기는 피부라면 보습에 더욱 관심을 두어야 한다. 상당수의 여드름 치료제가 피부 표면을 건조하게 만들기 때문이다. 건조한 피부 환경은 여드름을 더욱 악화시킬 뿐 아니라 약 효과가 떨어진다. 오일 성분이 함유된 크림을 바르면 모공이 막혀 여드름이 악화되기도 하는데, 이럴 경우 오일 함량이 낮고 다른 보습 성분이 충분한 여드름 피부용 보습제를 선택하여 피부가 건조해지지 않도록 관리가 필요하다.

안면의 반복적인 홍조와 염증성 변화를 특징으로 하는 ‘주사’라는 질환이 있다. 주사 질환이 심할 경우 딸기코와 같은 안면 변형을 유발하므로 조기 진단과 적절한 치료가 요구된다. 이러한 주사 질환에서는 홍조 현상이 겨울에 심해지는 경향이 있다. 홍조 현상은 온도에 민감하게 반응하므로 겨울철 추운 곳에서 난방이 돼있는 실내에 들어올 경우 쉽게 붉어지고 화끈거리는 현상이 발생할 수 있다. 피부의 건조함과 급격한 온도 변화가 주사 질환을 악화시키므로 겨울철에는 치료에 더욱 신경 써야 한다. 약물치료



보습제는 세안과 샤워 후 3분 이내에 수분이 완전히 증발하지 않은 상태에서 발라야 피부에 수분을 가둬두는 효과가 크다.

및 혈관을 선택적으로 수축시키거나 파괴하는 혈관 레이저 치료를 통해 호전될 수 있으며, 급격한 온도 변화나 사우나·일광 노출·술 등을 삼가야 한다.

여름철에는 자외선의 노출에 대한 경각심이 높은 반면, 겨울에는 자외선 차단에 대해 소홀해지기 쉽다. 자외선의 강도가 여름보다는 약해졌지만 지속적으로 노출될 경우 피부 질환이나 광노화를 발생시키므로 자외선 차단제는 계절·성별·나이에 관계없이 적절히 사용해야 한다. 특히 겨울철 스키 같은 야외 레저 활동을 할 때 유의해야 한다.

결론적으로, 겨울철의 건조하고 추운 환경은 피부에 나쁜 영향을 미쳐 기존의 피부 질환을 악화시키거나 건강한 피부에서 피부 건조증을 유발시킬 수 있다. 겨울철의 두꺼운 외투로 가린 피부에 관심을 가지고 수분과 유분의 균형을 맞추기 위해서 적절한 보습 관리를 해야 한다. 조금만 신경 쓴다면 쾌적한 피부 상태를 유지할 수 있다.

따뜻한 목욕이나 사우나·찜질방·강한 세정제의 사용·때를 미는 등의 무리한 자극을 피하고, 보습제를 충분히 사용하며, 건조한 실내환경 개선을 위해 온도를 지나치게 높이지 않고, 가습기를 사용하는 것이 중요하다. 특히, 기존에 피부 질환이 있는 환자들은 보습 관리에 더욱 신경 써야 하며, 피부와 관련된 증상이 발생하면 병원을 방문하여 상담 및 치료를 받아야 한다. 🌿