

찬바람이 불면 피부는 목이 마르다

추운 날씨에 가장 민감한 반응을 보이는 부위는 바로 피부로 흔한 질환이 피부건조증이다. '피부미인'이란 소리를 들으며 잔뜩 콧대가 높아졌던 사람도 찬바람 앞에서는 속수무책인 경우가 적지 않다.

겨울철 차고 건조한 공기와 더불어, 실내외의 급격한 온도 차이로 혈관의 수축과 이완이 반복되면서 피부는 자극을 받게 된다. 게다가 난방기기 등의 사용으로 건조해진 공기 때문에 피부는 더욱 건조한 상태가 되고 2차적 감염으로 진행되기도 한다. 세포는 60~70%의 수분을 함유하고 있는데, 겨울철 상대적으로 습도가 낮은 주변 환경으로 피부는 수분을 빼앗기게 되는 것이다.

건조해진 피부는 각질이 제대로 떨어져 나가지 않고 피부에 남아 껍질이 벗겨지는 것처럼 하얗게 일어나게 된다. 이렇게 각질이 쌓이면서 피부가 거칠어지고 가려움을 유발하기도 하고 잔주름이 생기게 되며, 방치하면 피부트러블의 원인이 될 수도 있다.

■ 보습제 바르기

극심하게 건조한 피부는 피부 장벽 기능이 제대로 작동하지 않기 때문에 자연스럽게 민감해진다. 자극 물질, 열, 자외선 등에 더 쉽게 손상되고 그 결과 더욱 건조해지는 악순환이 반복된다. 이런 상태에선 각질 제거 성분, 주름 개선 성분, 향료, 강력한 보존제나 살균제 등이 모두 자극이 될 수 있다.

우선 조금이라도 자극적인 성분은 다 빠지고 강력하게 보습만 해주는 보습제가 필요하다. 성분 리스트가 단출하되 양은 많고 얼굴과 몸에 다 바를 수 있는 것이면 더욱 좋다. 세안, 샤워 후 수분이 다 마르기 전에 충분히 발라주고, 한참 후 건조하다 싶으면 더 바른다. 그래서

피부 장벽이 어느 정도 회복된 후 잔주름이며 잡티 같은 부분적인 문제에 별도로 대응하는 게 좋다.

■ 올바른 목욕법

올바른 목욕 습관으로도 피부건조를 예방할 수 있다. 건조해진 피부로 목이 가려울 때 굵거나 지나치게 자주 씻으면 피부가 더욱 메마르고 습진으로까지 악화될 수도 있다. 또 너무 뜨거운 물은 피부를 더욱 건조하게 만들기 때문에 물 온도는 약간 따뜻한 정도(체온보다 1~2℃ 높은 38~39℃가 적당)로 1주일에 1~2회 정도면 충분하다. 특히 건성피부인 경우에는 가벼운 샤워의 경우라도 매일 하는 것은 좋지 않다. 또 거친 때밀이 수건을 사용하면 피부 표피가 손상되기 때문에 삼가해야 한다. 목욕 후에는 물기가 완전히 마르기 전에 피부 보습제를 발라 수분을 유지하는 게 좋다.

■ 잘못된 상식

보통 각질이 심하게 일어나면 필링 효과를 가진 스크럽 제품을 사용해 벗겨내려 한다. 하지만 오래 문지른다고 각질이 벗겨지는 것이 아니다. 세게 오래 문지르면 피부에 자극을 줄 수 있다. 마사지는 가볍게 2분을 넘기지 말아야 한다.

지성 피부를 가진 사람은 겨울철 보습에 신경 쓰지 않는 경우가 많다. 세안 후 맨 얼굴로 지내기도 하는데 피부 노화를 촉진시키는 잘못된 습관이다.

피부에는 유분과 수분이 골고루 필요하다. 수분이 공급되지 않는 각질이 피지 배출을 방해 했을 때 여드름이 더 생긴다.

<사진=shutterstock>



백세건강지킴이
세리토스,
다우니, 롱비치,
실비치 지역등
노약사에게 전화주세요.



•시니어 약 전문상담
•25년 병원 임상경험

약사 노혜경
Pharm.D.
Board Certified
Pharmacotherapy Specialist

Howard Drugs

Del Amo Blvd. 와 Pioneer Blvd. 20141 PIONEER BLVD. LAKEWOOD, CA 92715

MART 옆 562-866-6011

노약국 Your Locally Owned HealthMart PHARMACY

This pharmacy is independently owned and operated under a license from Health Mart Systems, Inc.

JOY 핸디맨 & 플러밍

물새요:

연락주세요.

제이킴 714.249.5469

24시간

커뮤니티 양로병원

한결같은 사랑과 기도로 내 부모님처럼 섬기는 양로병원

24시간 병간호

- 물리치료, 작업치료, 언어치료
- 링거투여, 호스피스케어
- 외상치료, 호흡기치료, 기관절개치료

각종 여가활동

- 각종 교육 프로그램
- 아트와 게임
- 종교활동
- 운동 프로그램

다양한 제공

병원 예약, 차량제공
영양상담과 다양한 메뉴 제공

메디케어, 메디칼
Private/HMO/PPO

9620 Fremont Ave., Montclair, CA 91763
(909) 621-4751
한국어 상담: Faith Lim (562) 714-7792
www.communityech.com

아늑하고 편안함,
최첨단 의료시설과 환경
한국인에게 친절한
상담을 받으세요.