



## 겨울철 피부손질

국 홍 일

### 겨울철은 메마르다

기온이 차고 배마른 찬 바람이 휘몰아치는 겨울철이면 피부는 거칠고 또 윤기가 없어지면서 심하면 트고 동상을 입기까지 한다. 이런때면 여자분들은 어떻게 하면 건조된 피부를 막고 동상을 예방할까 여간한 관심을 갖이게된다. 피부가 윤기가 나며 건강미가 돋보이고 있다는 것은 피부의 정상적인 구조와 기능을 바탕으로하여 여기에 전신적인 건강과 외부적인 환경조건이

패적인 상태를 유지해 줄때 가능한 것이다. 이러한 조건중 어떤것이든 불균형을 이룰때 피부는 건강미를 잃고 병을 이르기거나 생리적인 변화로써 피부가 건조하거나 기름기가 많아지는 것이다. 외부적인 환경가운데 기후적인 여건으로 공기가 차고 습도가 낮은 겨울철이면 생리적인 피부의 분비물인 기름기가 수분까지 피지선과 땀샘의 활동이 약해짐으로써 피부의 각질층에서 없어서 기후적인 조건과 더불어 피부를 더더욱 건조하고 윤기가 없어

지게한다. 사람에게 가장 알맞은 기온은 18~20도 정도이며 또 습도는 65%~70%정도으로써 겨울철이면 낮은 온도에 특히 낮은 습도가됨으로써 피부가 건조해지며 또 겨울철의 난방이 잘된 환경적조건에서 사는 사람들은 고온저습의 상황이 공기를 건조하게 만들어서 따라서 피부가 습도를 잃어 거칠어지는 일이 많다.

데마른 피부는 트기도하고 살겨 모양으로 피부가 일어나기도 하며 피부가 가려워져 습다가보면 습진 같은 피부병이 생길수 있다.

또 저온의 환경에서 오래 노출하다보면 피부의 혈관은 자기기능을 잃고 극도로 수축하게되면 혈액순환도 좋지 않게되어 조직이 산소결핍상태가 되면 동상을 일으키게 되거나 혈관확장증같은 모세혈관의 기능상실로 얼얼 특히 뺨이 항상 충혈되어 있고 화끈거림을 느끼게 되는 병이된다.

## 피부를 보호하고 기름과 물을 주자

겨울의 여러가지 특수성을 감안하지 않고 피부의 관리에 소홀하다 보면 피부는 병이들고 잔주름이 생기는 등 노쇠현상마저 일어난다. 겨울철 피부손질의 요점은 피부에 충분한 기름과 수분을 공급하면서

추운것을 막고 환경조건중에서도 공기가 데마르지 않도록 적당한 습도를 유지시켜 주는데 있다고 하겠다 비누는 피부에서 수분을 뺏고 건조하게하는 종류의 것을 사용하지 말고 부드러운 비누를 사용하고 너무 자주 비누 사용을 하지말고 찬물보다는 미지근한물을 쓰고 비누 성분이 피부에 남아있지 않도록 잘 씻어내야겠다. 일주일에 일회정도의 목욕과 일일 2회정도의 비누 세수를 하는것이 겨울철에는 적당하다고 하겠다.

겨울철에는 방안 공기가 데마르지 않고 항상 적당한 습도를 유지하기 위해서 급습기를 따로 사용하거나 방안에 축축한 수건을 널어두는일도 도움이 된다.

기름성분과 수분을 피부에 넉넉히 공급할 수 있도록 적당한 화장품이나 기름을 발려두는 것도 바람직한 일이며 이러한 목적을 위해 바르는 화장품은 피부의 보온과 습도의 조절을 위해 크게 도움을 주지만 너무 오래 바르고 있다거나 자극적인 것을 사용했을때는 여드름이나 피부염이 발생된다는 사실도 알아야겠다. 피부에 정상적으로 존재하고 있는 기름막이 외부로부터의 자극에 이길수 있는 가장 좋은 막이지만 겨울철이면 파괴되기가 쉬워 피부염발생이 잦음으로 자극

적이고 너무찬 것들은 피하는 것이 좋겠다.

겨울철에 흔히 볼수 있는 동상이라든가 양쪽 볼이 화끈거리거나 푸른빛을 띄우는 것은 다같이 일종의 피부에 있는 혈관에 대한 한냉의 작용이라고 하겠으며 너무 추운곳에 오래 노출된다거나 추운곳에 있다가 갑자기 더운 화롯가에 양불을 뜨겁게 한다든가 하면 양볼이 빨갱게 되는 모세관확장이 일어난다. 동상은 물론 추운곳에 노출되지 않고 적당히 보온하면 미리 막을수가 있고 일단 걸린 동상도 따습게 보온하면서 적절한 치료를 하면 잘 낫지만 양볼이 화끈거리는 모세관확

장증은 혈관과 피부를 건강하게 하는 조치로써 맞사지를 하거나 충분한 영양식을 하며 특히 비타민 C와 비타민 E를 섭취하는 것이 중요하며 급격한 기온의 변화를 피해야된다.

사람의 피부는 매우 예민하다. 조그마한 무관심과 소홀하게 하는 것은 피부를 병들게 하고 아름다움을 해친다. 겨울철 피부관리의 요점은 피부에 충분한 기름기와 수분을 공급해 주면서 추운곳에의 노출을 삼가하고 방안공기의 습도를 적절히 해주며 자극을 피하는 것이라는 것을 다시 말해둔다.

〈필자는이화대의대 피부과교수·의박〉

## 토막상식 ㉔

### 배변(排便)과 변기(便器)

배변의 자세는 알맞게 복압(腹壓)을 가할수 있는 상태이면 좋은데 걸터앉아서 뒤를 보게 된 양식변기는 그 조건을 충분히 충족시켜 주고 있다.

그러나 재래식 변기의 경우 웅크리고 앉기 때문에 필요 이상으로 복압이 가해지고 또 자세가 불안정하여 쉬 피로를 느끼기 쉽다.

노인, 임산부, 환자들에게는 자세가 안정되고 평안한 서양식 변기가 적합하다. 서양식변기에서는 배변이 잘 안된다는 사람이 있지만 이는 생리적인것이 아니고 습관적인 문제에 지나지 않으며므로 익숙해지면 별 지장을 느끼지 않는다. 배변시의 혈압 상승율은 양식변기가 25%인데 비해 재래식 변기에서는 40%가 된다.

이는 웅크리고 앉기때문에 복압이 크게 가해지고 복부의 대혈관을 압박하기 때문이다.