



겨울철 피부와 피부병



국 홍 일

인체 최대장기인 피부는 환경에 가장 민감하다. 생체리듬이 깨지는 춥고 더운 기온, 수분을 증발시키는 바람, 피부를 태우는 햇빛 등 인간이 살아가는데 필수적인 이 세상 모든 자연현상이 피부에는 마이너스요인으로 작용한다.

우리나라 같이 계절변화가 확연한 기후종은 나라도 겨울은 피부가 건디기 어려운 계절이다. 기온이 떨어지고 공기는 건조해지며 찬바람이 피부를 활취는 이 계절엔 관심있게 피부를 손질해 주지 않으면 피부는 쉽게 피로해져 갖가지 트러블을 일으키며 병도 생긴다. 피부는 20세가 지나면 벌써 노화를 시작, 변화할 뿐 아니라 계절과 환경에 따라 변하고 하루에도 아침·저녁으로 상태가 달라지기 때문이다.

겨울철 피부변화 증 병이랄 수 있는 겨울철 가려움증이 극성을 부리는 때도 이 때다. 찬바람이 피부의 수분을 뺏아가 피부가 거칠어지고 탄력을 잃는데다 난방으로 피부는 바짝 마른 상태가 된다.

또 30~40대 이후엔 피지(皮脂)분비가 떨어져 피부건조를 부채질하는데, 이때 팔다리에 이유없는 가려움증이 생긴다. 추운 곳에 있다가 따뜻한 실내에 들어왔을 때 피부 밑이 스멀스멀해지고 가려운 증상이 생기다가 긁으면 긁을수록 더욱 가렵고 심하면 생채기가 생긴다.

이 상태는 피부의 정신적 찰상(擦傷)현상이라고 할 수 있다. 고온 건조한 난방상태가 되어 있는 사무실에서 근무하는 셀러리맨들에게 흔한 증상인데, 가능하면 가슴기를 작동시켜 실내습도를 70% 이상 유지시켜 주고 목욕 때 타월이나 때벗기는 목욕용품을 쓰지말고 목욕 후 보디오일을 발라주는 것이 좋다. 심하게 가려우면 항히스타민 내복제와 약한 스테로이드계통 외용약을 바르도록 한다.

물론 간질환·요독증·갑상선저하증 등 내과질환이 있는지 여부를 미리

기온이 떨어지고 공기가 건조해지며 찬바람이 피부를 활취는 이 계절엔, 관심있게 피부손질을 하지 않으면 피부는 쉽게 피로해져 갖가지 트러블을 일으키며 병도 생긴다.

체크하는 것이 중요하다. 이런 증증질환이 있을 때도 가려움증이 생길 수 있기 때문이다.

겨울철엔 아토피성피부염환자도 상태가 악화된다. 추위를 막으려고 입는 털옷이나 내의가 피부를 자극하기 때문이다. 속칭 태열(苔熱)이라고 불리는 아토피성피부염은 피부가 아주 건조해지고 자극이 민감해, 긁으면 찰상을 일으켜 온 몸 피부, 그중에서도 팔·다리·관절 등 접치는 부위가 악화된다. 스웨터등 자극있는 털옷은 가능하면 입지말고 실내습도를 높여 피부 수분 탈실을 막도록 한다.

겨울철에만 생기는 피부질환으로 한랭(寒冷)알레르기가 있다. 찬물에 수영을 쭈거나 갑자기 찬 환경에 노출되었을 때 노출부위가 별정게 되고 두드러기가 생기면서 가려운 질환이다.

왜 이런 알레르기반응이 생기는지 확실한 원인이 밝혀진 바 없으나 인체 알레르기현상을 관장하는 비만세포(mast cell)가 한랭자극을 받으면 히스타민 등 화학물질을 방출해 두드러기가 생긴다는 확실이 가장 유력하다. 이 질환은 유원성도 있지만 혈중 단백질의 변화, 약물, 음식 등이 원인이 되기도 한다.

자신이 한랭 알레르기체질인가 알아보는 방법은, 작은 얼음덩어리를 가재에 싸서 팔뚝에 묶은 다음 5~10분 후 발적과 두드러기가 생기면 찬물이나 한랭한 환경에 노출되지 않도록 조심하지 않으면 안된다.

이런 증상은 병이라 할 수 없는, 관리를 요하는 증상이다. 병은 치료될 수 있는 것이 있고, 당뇨나 간질환 등 꾸준한 자가관리가 필요한 병이 있으며, 아토피성 피부들이나 겨울철 가려움증, 한랭알레르기 등 원인과 분리되어야 하는 자가관리가 필요한 증상은 아직까지는 증상완화로 만족할 수 밖에 없다. 찬 환경이 지나가면 발생하지 않는 일과성이기 때문이다.

찬 환경이 미용에 영향을 끼치는 증상도 있다. 일종의 혈액순환부조로 생기는 ‘붉은 뺨’이 그것이다. 한대지방 특히 북극에 가까울수록 그곳에 사는 여성의 뺨이 붉은 것을 흔히 보는데 이것이 붉은 뺨의 전형이다.

찬바람이 피부를 스치게 되면 인체는 체온을 뺧기지 않으려고 피부밑 말초혈관이 급작히 수축되어 혈액의 흐름을 적게 하는데, 심장의 혈액박출량이 적어지는 것은 아니어서 혈액이 특정부위에 갈히는 현상이 일어난다.

현상이 자주 되풀이되면 뺨은 항상 사과같은 ‘뺨’이 되는데 이런 여성은

**피부를 매끄럽게 하는 피지도 물이 함께 있을 때에야
제 기능을 발휘하기 때문에, 피부의 수분함량은 아주
중요하다.**

찬곳에 있다가 갑자기 따뜻한 곳에 들어왔을 때 더욱 붉어지며 모낭이 굳게 닫혀
피지분비가 되지 않아 피부는 부슬부슬해지고 메마르게 된다.

이럴 때는 크림같은 유성화장품을 발라주고 피부마사지로 혈액순환을 좋게 해
주는 것이 중요하다. 비타민E 같은 약제가 도움이 되나 오랜 세월에 걸쳐 나타난
증상이 이 영양제를 먹는다고 갑자기 좋아지는 것은 아니며 평소 녹황색채소 및
신선한 과일을 많이 먹는 습관을 길러야 한다.

겨울철은 생존에 열악한 환경이며 피부도 예외는 아니므로 각별한 관리를
요한다. 제일 관심을 가져야 할 피부관리의 한가지는 피부 수분의 탈실을 막고
혈액순환을 도울 방법을 찾는 것이다.

피부 제일 바깥 쪽 각질층은 10%정도의 수분을 함유하고 있는데 이 수분은
대단히 중요한 의미를 지닌다. 외부습도가 너무 낮으면 내부에서 올라오는
수분량보다 증발속도가 빨라 피부의 유연성과 탄력성을 유지시키는 수분량이
모자라게 된다.

피부를 매끄럽게 하는 피지도 물이 함께 있을 때에야 제기능을 발휘하기
때문에 피부의 수분함량이 중요한 것이다. 수분은 또한 물을 직접 묻힌다고
공급되는 것이 아니다. 물은 피부 침투방지 기능의 저항을 받아 수분을 줄 수
없다. 반드시 기화(氣化)된 수증기형태가 되어야 한다. 그래서 가습기가
필요하고 팩이 필요한 것이다.

겨울은 일조량이 적다고 해서 맨 피부를 그대로 드러내고 활동하는 사람이
많다. 햇빛속 자외선은 햇빛이 구름에 가려도 지구에 도달하고 또 반사기능도
있다는 것을 알아야 한다.

눈(雪)은 겨울철 자외선을 가장 잘 반사하는 것으로 스키나 스케이팅을 즐긴
뒤 기미나 주근깨가 드러나는 것도 이 때문이다. 피부 저항력도 약한 때이니만큼
소량의 자외선에도 곧 피부를 그을린다. 난방이 된 환경에는 공기건조가
심하므로 가능하면 가습기로 피부 피로를 풀어주는 것이 중요하다.

겨울철이면 자주하게 되는 목욕도 너무 잦으면 피부를 메마르게 하는 원인이
되며, 세탁이나 물일 후에는 잘 닦고 로션 등을 발라주는 사소한 일도 잊지 말자.

피부는 관리 잘해주는 주인을 위해서만 매끄럽고, 윤택함으로 보답한다. ㉔

〈필자=국홍일 피부레이저 클리닉 원장〉