



# 피부건조증

## 1. 피부의 기능

피부는 우리 몸을 둘러싸고 있는 인체의 보호막이다. 다시 말해서 햇빛, 온도, 습기, 먼지, 충격, 자극 등 많은 외적 요인으로부터 우리 인체를 보호하고 있다.

체온조절, 분비, 감각, 호흡, 흡수 작용 등의 기능과 더불어 피부는 생명체의 유지에 불가결의 존재이다. 피부는 가장 바깥부분의 표피와 그 다음부분의 진피 그리고 마지막의 피하조직으로 구성되어 있으며 부속기관으로 피지선, 땀샘, 털, 모세혈관 등이 분포되어 있다.

표피는 몸 내부로부터의 수분유출과 외부로부터의 유해물질의 침투를 방지해 주고 자외선을 차단해주는 기능을 갖고 있으며 여기에는 각질형성세포와 멜라닌세포가 분포되어 있다.

진피는 신축성이 있는 엘라스틴과 콜라겐이라는 물질이 함유되어 피부의 탄력을 유지해주며 피지선에 의하여 피부표면의 윤활과 방수 역할을 해주고 땀샘이 분포되어 있어 노폐물을 체외로 배설해주는 기능을 지니고 있다.

피하조직은 두터운 지방층으로 구성되어 있어 외부로부터의 충격방지로 주요 기관의 보호역할을 하는 동시에 진피와 표피에 대한 영양공급, 체형결정, 체온유지 등의 기능을 하고 있다.

## 2. 피부의 건조현상

피부는 항상 체외의 공기와 일차적으로 접촉하고 있기 때문에 외부 환경에 영향을 받게 마련이다. 건강한 피부는 고유기능에 의해 수분과 유분이 적당하게 분비되어 피부의 건조와 손상을 방지한다.

이러한 조건하에서의 피부는 탄력이 있고 촉촉한 상태를 유지할 수 있는데 반해 외적 여건의 악화나 피부기능의 저하로 피부보호 작용이 여의치 못하면 촉촉한 피부의 유지가 어려워진다. 피부의 건조현상이란 이러한 여건 하에서 표피의 수분함량이 적어져 피부가 메마른 상태로 변하는 것을 말한다.

## 3. 피부의 건조원인

피부 건조의 요인으로는 내적인 것과 외적인 것으로 나누어 설명할 수 있다.

내적 요인으로는 피부의 기능적 결함을 들 수 있다. 피부의 아래층에는 피부 표면과 통하는 각종 분비샘들이 있는데 나이가 들면 노화현상에 의하여 그 기능이 점차 쇠퇴해지기 때문에 표피의 수분흡수 능력이 떨어지고 피지분비 감소로 피부의 보습기능이 저하되어 피부가 건조해진다.

외적 요인으로는 생활환경의 습도와 온도의 변화 및 바람 등을 들 수 있다. 즉 건조하고 차가운 공기 및 찬바람 등에 의해 피부의 습도를 많이 빼앗기게 되면 피부의 건조현상이 초래될 수 있다.

## 4. 피부건조의 증상

피부가 거칠어지고 벗겨지거나 붉어지며 때로는 통증이 생기기도 한다. 피부에 각질 같은 것이 생겨서 비듬처럼 되며 때로는 갈라지기도 하여 염증이 생길 수 있다. 피부가 건조해지면 가려움증이 수반되므로 자주 긁게 되고 특히 밤에는 잠을 제대로 잘 수 없게 된다.

만약에 긁은 부위에 상처가 생기면 세균감염의 위험이 따르고 그 부위가 굵은 수도 있다. 가려움증을 해소하기 위해 연고제를 장기간 피부에 바르게 되면 고질적인 습관성 피부질환으로 발전할 위험이 높아진다.

이러한 증상은 가을에서부터 겨울에 이르는 건조기와 한랭한 기온 하에서 더욱 심화될 수 있다. 또한 피부건조는 피부를 거칠게 하고 동시에 잔주름 발생을 촉진하게 된다.

## 5. 피부건조의 대응방안

- 건성피부의 경우에는 지방의 분비량이 적고 피부에 수분함량이 적기 때문에 세안이나 목욕을 너무 자주

하는 것은 바람직하지 않다. 비누는 순하고 약산성인 것이 좋고 건성피부용 크린싱 크림이나 로션을 사용하고 팩은 1주일에 한 두 번, 그리고 수분과 유분의 함량이 많은 영양크림을 사용하는 것이 좋다.

- 지성피부의 경우에는 반대로 피지의 분비량이 많기 때문에 특히 얼굴에 기름기가 많기 때문에 세안이나 목욕 시, 피지가 빠질 수 있도록 지성용 비누를 사용하는 것이 좋다. 세안은 하루 두 번 정도가 바람직하다.

세안용 크린싱은 기름기가 없는 제품으로 하고 젤타입이나 로션타입의 크림을 사용하는 것이 좋다. 지성피부의 경우에도 건조한 계절에는 피부건조로 거칠어질 수 있으므로 기름기가 없이 수분보충을 해 줄 수 있는 팩을 해 주거나 수분젤을 자주 발라 주는 것이 좋다.

- 피부각질이 생기면 피부에 영양공급이 원활하지 못하기 때문에 피부가 거칠어진다. 각질을 제거하기 위해서 피부를 무리하게 문지르게 되면 피부를 손상시킬 위험이 있으므로 삼가야 한다.

각질 발생의 예방이나 낡은 각질을 제거하기 위해서는 영양공급의 효과가 높은 팩의 사용과 스팀타월의 사용이 효과적이다. 매주 한 두 번 정도면 영양공급이 원활해져서 각질이 서서히 제거된다.

특히 팔꿈치의 경우는 각질층이 두껍고 건조하기 때문에 각질을 제거하지 않을 경우 터져서 통증을 일으키고 심하면 출혈현상이 생길 수도 있다.

더운물에 잘 불려서 수시로 각질을 제거하고 로션을 발라서 건조하지 않도록 보호하는 것이 좋다.

- 피부의 가려움증은 피부의 건조로 인해서 말초혈액순환이 잘 안되기 때문이다. 목욕을 너무 자주 하거나 비누를 과다히 사용하게 되면 피부 지방성분이 빠져나가 피부의 건조를 촉진하게 되므로 가려움증을 심화시킬 수 있다.

목욕은 주 2회 정도 미지근한 물로 하고 목욕 후에는 보디 오일이나 로션 또는 크림 등을 발라준다. 피부에 꼭 끼이는 합성섬유나 양모제품의 내복은 피하고 실내 습도를 적절히 해주는 것이 좋다.

- 피부의 잔주름은 피부가 건조할 때 생기기 쉽다.


특히 눈언저리 피부가 거칠어지기 쉽다. 잔주름 예방에는 피부 맛사지를 통해 피부의 활력을 돋구어 주는 것이 효과적이다.

평소에 충분한 수분 섭취와 식물성지방이 풍부한 과일과 야채를 많이 먹는 것이 좋다.

## 6. 피부건조의 예방과 피부관리

피부관리라고 하면 일반적으로 얼굴의 미용에 국한하는 경향이 많은데 이는 잘못된 생각이다. 얼굴의 피부는 미용상 가장 중요한 부분이지만 인체의 보호와 건강차원에서 본다면 전신의 피부가 모두 동일한 차원에서 중요한 기능을 갖는다.

따라서 피부관리는 단순히 얼굴 화장의 범주를 넘어서 전신을 대상으로 하는 건강관리의 일환으로 이루어져야 한다. 다음과 같은 사항에 유념하면 피부를 잘 보호할 수 있을 것이다.

- 피부를 항상 청결히 한다.
- 피부가 건조하지 않도록 적절히 보습을 한다.
- 목욕습관을 조절한다. 너무 잦은 목욕은 바람직하지 않다.
- 적당한 운동으로 혈액순환을 촉진시켜 피부활력을 돋구어 준다.
- 영양을 골고루 섭취, 피부의 탄력을 유지시킨다.
- 충분한 휴식과 수면으로 피부의 피로를 풀어 주어 피부를 윤택하게 해준다.
- 차갑고 건조한 공기에 피부의 노출을 가급적 피하여 피부건조를 막아준다.
- 너무 짙은 화장은 모공을 막아서 피부호흡을 방해하므로 피하는 것이 좋다.
- 커피, 담배, 과음을 삼간다.
- 피부연고제 등의 남용을 삼간다.
- 자외선에 피부노출을 피한다.
- 만병의 근원인 스트레스를 해소한다. 



홍 문 식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)