

# 여름철 피부관리를 위한 생활요법

경희의료원 한방병원 피부과 김 윤 범

왜 무더운 여름이 피부에 나쁜 영향을 줄까? 왜 여름에는 모든 사람들이 피부에 신경을 쓸까? 왜 더운 날씨에 피부병이 잘 생길까? 여름철 피부에 대한 많은 질문들이다. 여름은 덥다. 덥다는 것은 햇빛의 일조량이 많아지는 것을 의미한다.

과다한 햇빛 노출은 인체의 표면을 싸고 보호하는 피부가 가장 먼저 손상을 받게 된다. 많은 양의 햇빛은 피부를 건조하게 하고, 거칠게 하여 피부 노화를 진행시킨다. 피부가 늙어가는 것은 피부의 방어 능력이 떨어지는 것이고 이 때문에 많은 피부 문제가 생기므로 사람들의 관심이 늘어가는 것이다.

기온이 올라가면 사람들은 체온 조절을 위해 옷을 얇게 입을 수밖에 없는데 이때 우리는 어김없이 멧을 생각하면서 파격적인 노출을 단행한다. 이럴 경우 우선 피부 상태를 생각하지 않을 수 없다.

예전부터 신언서판(身言書判)이라 하여 중국 당나라 이후로 사람을 채용하는 기준으로 외모를 가장 중요시했다. 외모에서 피부는 제일 중요한 요소가 된다. 사람이 나이를 짐작하는 것은 모발의 색조, 탈색과 더불어 피부의 탄력도, 주름, 그리고 피부의 보습 등이다.

사람의 건강척도 역시 피부 상태를 보면 확연히 알 수 있다. 추울 때 만물(萬物)은 움츠러들고 활동량도 줄어든다. 더울 때는 반대로 만물은 개화(開化)하고 활동량도 늘어난다. 여름에 많은 수의 세균이 번식하고 바이러스가 창궐한다. 또한 피부는 더위에 지치고 체온 조절을 위해 모공을 최대한 열어놓았다. 쉽게 잡균이나 이물질(異物質)들이 피부를 통해 인체에 들어올 수 있다.

이처럼 피부에 좋지 않은 조건을 모두 갖춘 여름철에 어떻게 하면 피부를 건강하게 하고 노화를 늦출 수 있을까? 해답은 원인이 되는 사항을 없애거나 줄이고, 피하면 된다. 즉 햇빛에 노출하는 시간을 줄이고, 외출할 경우에도 뿔 수 있으면 모자, 양산, 부채 등을 소지하고 소매가 있는 옷을 입는다.

일정한 활동 후에는 꼭 서늘한 곳에서 피부가 휴식을 취할 수 있도록 한다. 땀을 흘린 후에는 세안이나 간단한 샤워를 하는데 너무 자주 비누 등의 세정제를 사용하지 말고 물로만 하는 것이 좋다. 물론 샤워보다는 욕조에 물을 받아놓고 몸을 담그는 것이 피부 보습에 좋겠지만 주변 시설이 허락하지 않는다면 차선책으로 더러워진 피부를 청결하게 하기 위해 샤워를 해주는 것이 좋다. 충분한 수분 섭취도 잊지 말아야 할 사항이다. 이러한 내용을 지키다 보면 피부 상태는 건강하게 유지될 수 있다.

그런데 간과해선 안 될 것이 하나 더 있다. 바로 인체 내부 상태인데 우리가 아무리 좋은 피부 관리방법으로 피부를 관리해도 일상생활이 불규칙하다면 건강을 잃고 피부는 거칠어진다.

식사시간을 규칙적으로 지키고, 더운 계절이라 찬 음료와 찬 음식을 찾게 되지만 위장 기능을 상하게 할 정도의 과다섭취를 피해 소화기를 건강하게 보존하고, 인체가 더위에 지쳐 과항진 상태에 놓여 있기 때문에 이를 개선하기 위하여 충분한 수면을 갖는다면 무더운 여름철에 건강도 지키고 피부도 윤택하게 유지하는 결과를 얻을 수 있을 것이다. ☺