

피부 혹한기, 겨울철 피부 트러블 대처법

겨울철이면 찬바람에 혹사당하는 내 피부. 갈라지고 일어나고 칙칙해지는 피부 트러블을 확실히 해결할 수 있는 방법은 없을까? 무엇보다 누구도 피해가기 힘들다는 안면 홍조와 끝이 없는 건조함, 상세불명의 가려움증까지 혹한기 피부 문제에 대처하는 지혜를 모았다.




Q. 외출하고 들어오면 볼이 심하게 빨강게 달아오른다. 이러한 안면홍조 증상은 겨울철에 왜 더 심해지는 것이며, 케어하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까.

안면홍조증이 겨울에 심해지는 이유는 실내외 기온차가 크기 때문이다. 피부가 빨강게 변하는 것은 급격한 온도 변화로 인해 모세혈관이 확장되는 것인데 정도가 심하면 모세혈관이 거미줄처럼 얼굴 피부에 비치면서 모세혈관 확장증, 그 정도가 심하지 않고 얼굴 전체에 홍조를 띄게 되면 안면홍조증으로 구분된다.

피부염 치료제에는 오남용시 부작용이 있을 수 있어 전문의의 처방이 필요하다. 사우나, 불가마, 찜질방, 스키장 등 심하게 뜨겁거나 차가운 곳을 피하고, 과격한 운동도 모세혈관 확장을 일으키므로 주의해야 한다. 또한 뜨거운 음식, 커피, 술, 담배 등도 악화 요인이 되므로 자제한다.

평소 저자극성 스킨을 사용하고 주름 개선을 위해 쓰이는 레티노익산(RETINOIC ACID) 등 필링제와 스크럽의 과도한 사용을 피한다. 피부 자체를 건강하게 케어해주는 세라마이드 성분이 함유된 제품을 통해 각질층에 부족한 천연지질을 보충한다. 아울러 수분팩과 모세혈관 강화 기능이 있는 비타민 팩을 일주일에 2회 정도 하면 효과적이다.

메디컬 추천 프로그램 : 홍조도 다양한 원인이 있다. 따라서 전문가 상담 후 혈관에 선택적으로 반응하는 혈관레이저로 치료한다. 꾸준히 치료하는 게 효과적이다.



Q. 히터의 뜨거운 바람 때문에 눈가와 양 볼이 심하게 건조함을 넘어 따끔거리기까지 한다. 사무실의 건조한 히터 바람에 대응하는 스킨케어 방법은?

피부가 땅기고 아플 정도로 건조하다면 긴급조치로 얼굴은 물론 본인의 주변과 머리카락에 수분 미스트를 뿌려준다. 또한 건조하다 못해 얼굴에 각질이 들떠있다면 들뜬 부위에 영양 앰플을 살짝 발라주는 것도 좋다. 이후 깨끗한 손으로 얼굴을 살살 두드리고 감싸주면 수분이나 영양이 증발되지 않고 피부에 잘 스며들 수 있다.

하지만 피부가 건조하다고 미스트를 자주 뿌리면 미스트의 수분과 함께 피부에 있던 수분까지 증발하면서 오히려 피부를 더욱 건조하게 할 수 있으므로 긴급으로만 사용한다.

제품을 활용하여 즉각적인 수분을 공급하는 것이 응급처치라면 체내에 충분한 수분을 공급하는 것은 기본이다. 수시로 물을 마셔주면서 체내 수분량을 늘리고, 가습기를 이용하여 주변 공기가 건조해지지 않도록 한다. 사무실 온도가 높을수록 공기가 더욱 건조해지므로 사무실 온도를 낮춰주고, 1~2시간마다 5~10분정도 환기하는 것도 잊지 않도록 하자.

Q. 건조함 때문에 온몸이 간지럽다 못해 따갑기까지 하다. 단지 건조함의 이유인지, 촉촉하면서도 부드러운 보디 피부를 만들기 위한 케어법이 궁금하다.

피부는 외부 온도와 습도의 변화에 매우 민감하게 반응하는데 급격하게 온도 변화를 겪게 되면 피부 저항력이 떨어져 수분을 제대로 보호하지 못해 피부가 건조해진다. 게다가 건조하고 차가운 바람이 세차게 부는 겨울에는 피부건조증이 심해져 피부 가려움증, 홍반 등과 같은 증상까지 동반되므로 특히 겨울철에는 피부 보습에 세심한 신경을 써야 한다.

차고 건조한 기후에도 건강한 피부를 유지할 수 있도록 하는 첫 번째 비결은 적절한 샤워로 오염을 제거하고 감염을 방지하는 것이다. 우선 뜨거운 물은 체내의 수분을 증발시킬 수 있으므로 미지근한 물로 샤워를 한다. 단, 잦은 세안이나 알칼리성 클렌저, 뜨거운 물로 씻는 것은 체내의 수분은 물론 수분 증발을 방지하는 천연 피지막까지 제거하여 피부를 더욱 건조하고 민감하게 하므로 주의한다.

이후 바디로션으로 촉촉함을 유지하고 피부가 유난히 건조한 경우나 겨울같이 건조한 계절에는 바디크림으로 케어한다. 또한 건조함이 심해 피부가 갈라지거나 각질이 일어나는 경우에는 바디오일을 발라주도록 한다. 각질이 많이 일어난 경우에는 AHA 성분이 들어 있는 로션이나 크림으로 각질을 정리하고 충분한 보습으로 마무리한다.

메디컬 추천 프로그램 : 건조함이 계속된다면 수분충전을 위한 차앤박피부과 브랜드 시술 진정보습케어를 추천한다. 자극을 많이 받은 피부에는 보습 치료를 통해 수분을 피부에 집중 공급해줌으로써 피부의 컨디션을 회복하고 외부 자극을 이겨낼 수 있도록 한다. 스킨케어 과정 중 제공되는 진정 보습 마스크는 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극 받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민E를 집중 공급해 준다.

