

후천적 민감증후군 당신에게 전하는 위로

당신의 봄, 피부는 안녕하십니까.

피부도 봄을 탄다. 봄이 되면 겨울 동안 움츠렸던 피부의 기름샘과 땀 구멍이 열린다. 몸이 쉽게 노곤해지는 봄기운에 긴장했던 피부 균형이 깨지면서, 피부는 거칠어지고 각종 트러블을 일으킨다. 봄햇살의 유혹은 강렬해서 자외선의 위험을 망각한채 나들이에 나서기도 한다. 미세먼지, 꽃가루, 일교차, 자외선 등 가혹해지는 외부환경으로 인해 피부의 피로도가 높아지는 현실, 평정심을 유지하고, 의연하게 대처할 수 있는 방법에는 어떤 것이 있을까.

“

스멀스멀 올라오는
뾰루지, 여드름
난 더이상 화장품을
바르지 않겠다?

”

이러한 대범한 생각을 하는 이들은 보통 뾰루지와 여드름을 처음 접하게 되는 초/중등생의 반응이다. 바를수록 뾰루지는 더 올라오는 것 같아 기본적인 스킨로션도 바르지 않겠다는 것. 이는 사막 한가운데로 내 피부를 내모는 것과 다를바 없다. 가뜩이나 트러블 원인균과 싸워야 하고 피부 수호를 위해 열일하고 있는 피부에게 힘을 실어주지는 못 할 망정 전쟁 중 군수품 보급을 차단하는 것과 다를바 없다. 피부의 정상화를 위해서 저 자극 클렌징과 보습, 그리고 피부를 보호하기 위한 자외선차단제 등 도울 수 있는 방법은 최대한 찾아야 한다. 화장품은 용병임을 기억하자.



평촌점
이상정 피부과전문의

“

전 좀
민감해서요.
어찌하오리까.

”

지난해 한 브랜드 조사결과에 따르면 전국민의 85%가 후천적민감성피부 소유자로 밝혀졌다. 피부가 붉어지거나 가려울 수 있고, 어떠한 원인에 의해서 따끔거릴 수 있다. 피부는 우리 몸에서 노출된 최대의 장기라 볼 수 있다. 따라서 이러한 반응은 피부가 우리에게 보내는 신호다. 자연의 섭리처럼 건조하면 땀기고, 하얗게 각질이 일어나기도 한다. 그런데 이러한 증상은 계절, 환경, 피로, 스트레스, 화장품 사용 등에 의해 생길 수 있는 일이며, 일시적으로 예민해질 수도 있다. 하지만 이 예민함은 항상성을 유지하려는 우리 신체의 신비에 따라 저절로 해결되기도 한다. 단 이러한 증상이 지속되거나 일상생활의 불편함이 느껴진다면 지체없이 피부과에 방문하면 된다.



건대입구점
김세연 피부과전문의

“

불어지는 피부,
메이크업으로도
커버가되지 않아요.

”

홍반성 피부가 되는 외부 요인 중 가장 중요한 근본적인 원인은 바로 온도차이다. 혈관은 온도에 의해 수축과 이완을 하는 특성을 가지고 있어서 외부의 온도가 높으면 혈관이 이완되고, 외부의 온도가 낮으면 혈관이 수축된다. 초기의 경우 혈관의 확장 및 수축작용이 원활히 일어날 수 있지만 너무 지나치게 반복되어야 될 경우에는 혈관은 그 탄력을 잃어버리고 늘어져서 이완되거나 혹은 약해진 혈관들을 통해 지나친 자극으로 혈액이 급격히 증가할 경우에 혈관들이 파열되어 붉게 되는 것이다. 세안시 미지근한 온도의 물을 사용하여 자극이 없는 약산성 세안제를 사용하여 세안하고 무알콜 베이스로 혈액순환을 촉진시켜주는 성분들을 함유된 스킨로션을 사용하는 것이 좋다.



노원점
송원근 피부과전문의

여기서 잠깐!

내 피부에 꼭 필요한 화장품 세가지는 클렌징제, 자외선 차단제, 보습제다.

그냥 이 순간 외우자. 아무 문제가 없는 피부는 거의 없다. 피부마다 다 사연이 있다. 그럼에도 불구하고 꼭 기억해야 할 필수 화장품을 세가지는 클렌징제, 자외선차단제, 보습제다. 일반적으로 토너, 로션, 자외선차단제를 사용하고 건조함이 심한 경우는 크림을 추가하면 되고 노화가 진행되고 자외선에 노출이 되어 색소가 신경 쓰인다면 미백, 주름 개선 등의 목적으로 기능성 에센스를 추가하는 방식으로 접근하면 오남용 하지 않고 화장품을 건강하게 쓸 수 있다.

여기서 잠깐!

민감해질 때면 관심을 가져주세요.

본인이 좀 민감하고 화장품의 특정 성분에 예민하다고 판단한다면 기본적으로 팔 안쪽 같은 부위에 미리 테스트를 해보고 화장품을 선택하는 게 필요하다. 가급적 자극의 원인이 되었던 물질을 제거하고 자극을 주지 않는 것이 가장 최선의 방법이다. 개선이 되지 않을 때에는 약을 사용하고 치료를 하면 이상환은 금방 사라지게 되는데 문제는 각질층이 약화되면 피부는 수시로 자극을 받아 계속해서 트러블을 일으키게 된다는 것이다. 반드시 의사의 처방을 받아 치료해야 한다.

그럼에도 불구하고 봄엔 피부의 피로도가 증가해요.

보통 피부의 수분량이 30%, 유분막이 70~80% 정도를 유지할 때를 건강한 피부상태라고 말한다. 국내외적으로 여러 연구가 있지만 민감성의 원인이 너무 다양하고 피부가 예민해지게 하는 요인들은 나날이 가혹해지고 있다. 이런 이유에서 가벼운 피부질환이라도 무심코 넘여가지고 말고 피부과전문의의 치료를 받도록 권하는 이유이다. 집에 있는 연고 사용도 화장품 오남용 만큼이나 위험하기 때문이다. 꾸준하게 수분 및 PH 등 맑고 투명한 피부 유지를 위한 노력을 기울여야겠다. 어느날 갑자기는 없다. '꾸준하면결국 위대해진다.' 이 원리는 내 피부에도 그대로 적용된다.

결론적으로 당신의 피부는 사실 민감하지 않는 것일 수 있다. 당신의 봄, 피부는 안녕할 수 있는 방법에 왕도는 없다.