

# 계절별 피부관리

우리나라는 온대성 기후로 사계절이 뚜렷한 기후 특성을 가지고 있습니다. 계절마다 온도와 습도가 크게 달라지기 때문에 우리 몸의 가장 바깥을 이루고 있는 피부 역시 계절마다 다른 관리가 필요합니다. 황사가 심한 봄, 습하고 햇볕이 뜨거운 여름, 건조한 가을과 추운 겨울에 우리 피부를 각각 어떻게 관리해야 할까요?

## ■ 봄

봄이 되면 햇볕은 강해지지만, 겨우내 약해졌던 피부는 자외선에 대한 면역이 약해져 있기 때문에 피부 문제가 일어나기 쉬워요. 또 봄철에는 멀리 중국에서부터 흩날리는 '황사'가 자주 발생합니다. 황사의 먼지와 중금속은 우리의 피부를 자극하게 됩니다.

Q. 황사에 대한 피부관리는 어떻게 해야 하나요?

A. 가능하면 황사에 노출되지 않도록 외출을 피하세요. 외출 시에는 가능한 긴 팔 옷을 입어 황사로부터 피부를 보호하고, 외출 후에는 피부를 깨끗하게 씻어주세요. 얼굴이 가렵거나 따가운 경우에는 냉 타월로 피부를 진정시켜 주는 것이 좋습니다.

## ■ 여름

여름이 되면 피부 노출이 많아지고, 오랜 시간 산이나 바닷가에서 태양광선에 노출될 기회가 많아 집니다. 피부가 자외선에 많이 노출될 경우 기미, 주근깨 등과 같은 색소 침착을 남기며 장기적으로는 피부 노화를 유발시키므로 자외선 차단을 잘 해야 합니다.

Q. 자외선 차단제는 자외선 차단지수가 높을수록 좋은 건가요?

A. 자외선 차단지수 (Sun Protective Factor : SPF)가 높다고 무조건 좋은 것은 아닙니다. 하지만 자외선 차단제가 효과적으로 자외선을 차단하는 시간은 정해져 있습니다. 따라서 SPF 20 이상의 제품을 2-3시간 간격으로 반복적으로 바르는 것이 더 중요합니다. 또한 구름이 많은 날이나 물에 젖은 얇은 옷도 자외선이 통과 할 수 있고, 모래나 물 위에서는 자외선이 반사되기 때문에 그늘이라고 안심하지 말고 자외선 차단제를 바르는 것이 중요합니다.



\* 본 내용은 한림대학교성심병원 피부과 박은주 교수가 제작하였습니다 \*

### ■ 가을

건조한 가을 날씨는 우리 피부의 저항을 약화시키기 때문에 피부를 빨리 늙게 합니다. 따라서 가을 철에는 피부 보습이 어느 때보다 중요합니다. 자극이 적은 세안제로 깨끗이 씻고, 피부 보습을 위해 보습제를 충분히 바르는 것이 중요합니다.

Q. 피부에 발진이 없는데 가을만 되면 가려워요

A. 흰 비늘처럼 생긴 각질이 허벅지, 종아리, 다리, 팔등에 나타나며 저녁 식사 후 체온이 올라가면서 전신에서 발작적인 가려움이 있는 사람은 피부 건조증일 가능성이 높습니다. 예방하기 위해서는 뜨거운 물에 오래 들어가 있는 것을 피하고 목욕 후엔 물기가 남아 있을 때 보습제를 충분히 발라서 수분이 날아가지 않게 보호해 주어야 합니다.

### ■ 겨울

겨울철에 스키나 겨울 등산 등 장기간 바깥에서 운동하면 여름철과 마찬가지로 일광 화상을 입어 얼굴이 화끈거리거나 피부색이 검어질 수 있어요. 겨울철에도 역시 자외선 차단제로 피부를 보호해야 합니다. 또한 한랭에 지속적으로 노출 될 수 있으므로 장시간 야외 노출을 피해야 합니다.

Q. 스키장 다녀온 후 발가락이 빨개지고 가려워요. 동상에 걸린 건가요?

A. 사지 말단이나 귀볼 같이 표면적이 크고 체온손실이 큰 부분이 추운 곳에 오래 있다 보면 체조직이 동결되고 그것이 오래도록 지속되면 혈액공급이 되지 않아 결국에는 피부가 괴사하게 됩니다. 언 부위는 창백하고 통증도 없으나 따뜻하게 해주면 홍반, 괴사, 물집 등의 증상이 나타납니다. 치료는 가능한 빨리 37-42도의 온수에 담그는 것입니다.

동창은 5- 10도의 낮은 온도에 장기간 노출되었을 때 생기는 비정상적인 국소적 염증 반응으로 손가락, 발가락, 코, 귀 등에 홍반 또는 자색의 종창이 발생하는데, 소양감, 통증을 동반하며 2-3주 내에 자연 소실되며 만성 적인 경우 매년 추운 계절에 재발합니다. 시간에 따른 경과 관찰이 중요하겠으나 1도 동상이나 동창의 가능성이 있습니다. 한랭에 의한 피부질환은 예방이 무엇보다 중요하므로 따뜻한 의복을 착용하여 보온에 노력하여야 하겠습니다.



\* 본 내용은 한림대학교성심병원 피부과 박은주 교수가 제작하였습니다 \*