



거친 피부엔 찜질방, 사우나가 최고?



차가운 겨울 날씨는 사람을 움츠러 들게 합니다.

우리의 피부 또한 겨울철의 건조함으로 인해 고통을 겪습니다. 건조하고 거친 피부를 위해 사람들은 찜질방이나 사우나를 자주 찾게 됩니다. 비지땀을 흠뻑 흘리고 피부의 때를 때타월로 한

차례 열심히 벗겨내고 나면, 기분도 한결 상쾌해지고 피부도 깨끗하고 뽕뽕하하니 부드러워진 듯한 느낌이 듭니다. 그러면 정말 뜨거운 찜질이나 사우나를 자주 하면 피부가 좋아질까요?

천만의 말씀입니다. 잦은 온찜질이나 사우나는 오히려 피부에 해가 됩니다.

온찜질이나 사우나를 하고 난 직후의 피부는 일시적으로 깨끗하고 부드러워지는 것은 사실입니다. 그러나 얼마 지나지 않아 피부는 다시 거칠어지고 건조해집니다. 온찜질이나 사우나를 반복하게 되면 피부는 거친 정도가 더욱 악화되어 각질이 일어나면서 가렵거나 따갑기까지 한 민감성 피부가 되기도 합니다.

피부는 적당량의 수분을 함유하고 있어야만 건조해지거나 거칠어지지 않습니다. 건조한 날씨에 과도한 온찜질이나 사우나를 하게 되면 피부의 각질층이 부서지고 피부표면의 지질과 자연함습인자가 소실됩니다. 그러면 수분이 손실되어 피부가 건조해지고 거칠어지는 것입니다.

일반적으로 찜질방이나 사우나를 좋아하는 사람들은 땀을 흘리는 동안 피부

의 노폐물이 땀과 함께 밖으로 빠져나가기 때문에 피부에 좋다고 생각하는 것 같습니다. 그러나 뜨거운 사우나실에 들어가면 체온이 올라가기 때문에 땀을 흘려 체온을 유지하려는 인체의 반응은 당연한 결과입니다.

사람의 피부에는 에크린 한선, 아포크린 한선, 피지선과 같은 세 종류의 땀샘이 있습니다. 그중 에크린 한선이 체온 유지를 위한 발한 작용을 담당하는 땀샘입니다. 땀은 혈장과 비슷한 성분으로 구성되어 있습니다. 다만 전해질의 농도가 낮을 뿐입니다. 이 땀을 많이 흘린다고 해서 피부의 노폐물이 많이 빠져 나와 피부가 건강해지거나 좋아진다고 보기 어렵습니다. 오히려 피지선에서 분비되는 피지가 피부표면의 지질 형성에 관여합니다. 이 피지의 양에 따라 습진이나 여드름 등 피부트러블이 생기거나 피부가 건조해질 수 있으므로 피지 관리를 효율적으로 하는 것이 더욱 건강한 피부를 유지할 수 있는 길입니다.

생활환경이 좋아졌다고 해서 건조한 겨울철에 너무 자주 온찜질이나 사우나, 목욕을 하는 것은 바람직하지 않으며 목욕으로 인해 피부가 건조해지는 것을 막기 위해서는 비누와 때타월의 사용을 줄여야 합니다. 비누를 사용할 때는 저자극성의 순한 비누를 사용하며 사용 후에는 피부에 비누찌꺼기가 남아 있지 않도록 부드럽게 물로 충분히 씻어내고, 목욕후에는 반드시 피부가 촉촉이 젖어 있는 상태에서 보습제를 발라주는 지혜가 필요합니다.

출처:케어캠프(<http://www.carecamp.com>)