Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

건조한 피부의 관리

이 자료에서는 건조한 피부의 관리 방법을 안내합니다.

건조한 피부 관련 정보

건조한 피부는 일년 내내 문제가 될 수 있습니다. 이러한 증상은 습도가 낮고 공기가 건조한 겨울에 더 일반적으로 나타납니다. 건조한 피부는 가려움, 각질, 갈라짐을 비롯해 출혈까지 일으킬 수 있습니다. 피부는 주변 환경과 감염으로부터 신체를 보호하는 역할을 하므로 건조한 피부를 개선하는 것이 중요합니다. 건조함 방지 절차를 따르고, 수분을 공급하고, 집안의 습도를 높이는 방식으로 건조한 피부를 개선할 수 있습니다.

아래는 방사선 치료를 받고 있지 않은 분들을 위한 정보입니다. 방사선 치료를 받고 있다면 치료받은 피부 부위의 관리 방법을 간호사가 알려 드릴 것입니다. 이 자료에 안내된 조치를 이행하기 전에 방사선 치료 간호사와 상의하십시오.

건조한 피부를 완화하는 방법

건조한 피부에 도움이 되는 아래의 팁을 따르십시오. 이러한 팁은 건조한 피부를 방지하는 데에도 활용할 수 있습니다.

손 씻기

- 손 씻는 시간은 20초로 제한합니다. 온수를 사용합니다. 손 피부가 건조한 경우에도, 감염 예방에 도움이 될 수 있도록 손을 씻는 것이 중요합니다.
- 깨끗한 수건이나 종이 타월로 손을 말리되, 손에 약간의 물기는 남겨 둡니다.
- 손이 약간 축축한 상태에서 향이 없는 저자극 보습제를 소량(콩알 크기 정도) 발라 줍니다. 자세한 사항은 “보습” 섹션에서 확인할 수 있습니다.
- 손 소독제를 사용하는 경우 소독제가 마른 후 바로 보습제를 바르십시오.

샤워

- 이틀에 한 번 온수나 냉수로 짧게 목욕하거나 샤워합니다. 매일 샤워를 해야 하는 경우에는 샤워 시간을 짧게 하십시오. 오랜 시간 욕조에 들어가지 마십시오.
- 일부 비누는 피부에 해로울 수 있습니다. 향이 없는 저자극 클렌저로 씻고 다음과 같이 보습 성분이 함유된 저자극 비누를 사용하십시오.
  - Cetaphil®
  - Vanicream®
  - Dove®
  - Eucerin®

보습

- 일년 내내 브로드 스펙트럼 자외선 차단 성분이 함유된 보습제를 사용합니다. 브로드 스펙트럼 자외선 차단 성분은 UVA 및 UVB 태양 광선 모두에 대한 보호 효과가 있습니다. 이러한 자외선 차단제는 라벨에 “Broad Spectrum(브로드 스펙트럼)”이라고 표시되어 있습니다. 보습제에 자외선 차단제 성분이 없으면 보습제를 바른 후 자외선 차단제를 바를 수 있습니다.
- 샤워 또는 목욕 직후 피부가 아직 촉촉할 때 보습제를 바릅니다. 다음과 같은 보습제는 대부분 자외선 차단제와 함께 사용할 수 있습니다.
  - Aquaphor®
  - Cetaphil®
  - Eucerin®
  - Vanicream
  - Lubriderm®
  - 석유 젤리(Vaseline®)
  - Aveeno®
  - CeraVe®
  - 멘솔이 함유된 Sarna(시원한 느낌 제공). 냉장고에 보관해서 차갑게 유지할 수 있습니다.

연고와 크림이 로션보다 더 효과가 좋고 자극이 적을 수 있습니다. 건조한 피부를 매끄럽게 만드는 데 도움이 되는 성분으로는 젖산, 우레아와 히알루론산, 글리세린, 라놀린, 페트롤라툼, 미네랄 오일 등이 있습니다.

- 취침 시간에 다시 보습제를 바릅니다.
- 의사나 간호사가 권장하는 석유 젤리 또는 보습제를 취침 시간에 손과 발에 바르십시오. 면 장갑, 양말 또는 사란 랩으로 덮어 줍니다.
- 비타민이 함유되지 않은 무향 립밤을 바릅니다. 낮 동안에는 SPF 30 이상인 립밤을 사용하십시오. 필요할 때마다 다시 바르십시오.
- 손을 씻은 후 수건으로 두드려서 말린 후 보습제를 피부에 바릅니다.

피부를 자주 관찰하십시오. 피부가 매우 건조하면 갈라지거나 벌어질 수 있습니다. 그 안으로 박테리아가 들어가면 감염이 발생할 수 있습니다.

피부가 건조한 경우에는 알코올, 향료, 레티노이드 또는 알파히드록시산(AHA)이 포함된 데오드란트와 비누, 스킨 케어 제품의 사용을 중지하십시오.

옷

- 겨울철에 실외에 있을 때는 모자와 장갑으로 피부를 보호하십시오.
- 100% 면 소재 옷을 입은 후 그 위에 모직 옷을 입습니다.
- 매일 충분한 양의 수분을 섭취합니다.

집에 있을 때

- 온도를 낮춰 집 안의 습도를 유지하십시오. 건조한 공기 관리에 대한 자세한 정보는 *Using Moisture to Manage Dry Air* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/using-moisture-manage-dry-air)를 참조하십시오.
- 강한 가정용 세제와의 직접적인 접촉을 방지하기 위해 고무 장갑을 착용합니다. 또한 설거지와 같이 물을 만지는 일을 할 때에도 고무 장갑을 착용해야 합니다. 하루 동안 여러 번 핸드 크림을 덧발라 줍니다.
- 다음과 같은 저자극 세탁 세제를 사용하십시오.
  - All® Free Clear
  - Cheer® Free & Gentle
  - Dreft®
  - Tide® Free & Gentle

피해야 하는 것들

건조한 피부는 민감할 수 있습니다. 피부가 건조한 경우 다음과 같은 행동은 피하십시오.

- 피부 문지르기. 깨끗한 수건으로 피부를 두드려서 말립니다. 문질러서 말리지 마십시오.
- 피부 긁기(가려운 경우 포함). 피부를 긁으면 상황이 더 악화됩니다.
- 모직류(앙고라 토끼에서 얻은 모직 포함) 같은 원단과의 직접적인 접촉. 피부 자극을 유발할 수 있습니다.
- 코롱, 퍼퓸, 젤, 에프터쉐이브 같이 알코올이 함유된 제품 사용.
- 입술 핥기.
- 루파나 스펀지로 피부 문지르기. 세균이 포함되어 있으며 피부 자극을 유발할 수 있습니다.

다음 증상이 있으면 의료진에게 전화하십시오.

- 38°C(100.4°F) 이상의 발열
- 통증, 발적, 부종 또는 벌어지거나 갈라진 피부 주변의 온기
- 벌어지거나 갈라진 피부에서 분비물 배출
- 심한 가려움
- 피부 갈라짐
- 건조하거나 허물이 벗겨지거나 가려운 두피
- 입술, 눈, 입안, 귀, 코의 건조함
- 이 자료에 안내된 팁을 따른 후에도 해소되지 않는 건조함
- 질문이나 예기치 않은 문제가 있는 경우

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Caring for Your Dry Skin - Last updated on October 4, 2023

모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다