



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 알려드릴 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 건

조한 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®
 - La Roche-Posay®
 - Eucerin®

보습

- 일년 내내 브로드 스펙트럼 자외선 차단 성분이 함유된 보습제를 사

용합니다. 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.
 - La Roche-Posay®

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 벗어질 수 있습니다. 그 안으로 박테리아가 들어가면 감염이 발생할 수 있습니다.

피부가 건조한 경우에는 알코올, 향료, 레티노이드 또는 알파하이드록시산(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 장

갑을 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(양고라 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 따르 후에도 해소되지 않는 건조함
- 질문이나 예기치 않은 문제가 있는 경우

궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

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