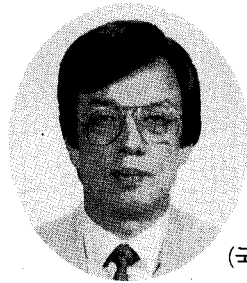


## 무더위와 건강피부



**국홍일**

(국홍일 레이저 피부과·원장)

여름철이 되면 피부를 많이 노출시키게 된다. 더욱이 피부를 괴롭히는 것들도 많아 겨울에 비해 피부병의 발생률도 그에따라 높아져 피부 건강을 해치기 쉽다. 이런 때일수록 현명하게 무더위를 이기면서 건강한 여름의 피부를 갖는 지혜가 필요하다.

이글거리는 태양에 피부가 노출되고 사람의 생리에 따라 땀과 피지(皮脂)분비가 많아지면 이것만으로도 일광화상, 피부흑화현상, 기미 및 주근깨의 발생, 검버섯 형성 등의 피부병이 생겨나며, 또 여름철에 극성을 부리는 곤충, 나무나 풀잎, 꽃가루 그리고 독실거리는 곰팡이, 화농성세균 등이 많은 피부병을 일으킨다.

### 일광 화상

뜨겁게 내리찍는 태양빛에 검게 그을린 피

부는 마치 건강의 상징처럼 보이기도 하지만 자칫 잘못 태웠을 경우에는 화상까지도 입게 되어 고생하는 경우가 생긴다. 그러므로 강한 햇빛 아래서의 피부 노출은 피부 건강상 좋지 않다.

햇빛은 피부로부터 수분을 빼앗아가고 피부의 탄력성을 잃게 한다. 즉, 메마르고 잔주름이 많은 늙은 피부로 만들어 줄 뿐만 아니라 기미, 주근깨를 만들거나 검버섯을 일으키기도 하고 피부암을 생기게 하는 원인이 될 수도 있는 것이다.

일광화상은 강한 햇볕에 갑자기, 혹은 장시간 노출되었을 때 일어나는 것으로 주로 인체에 해로운 자외선에 의하여 발생한다.

피부 증상으로 1도 화상의 경우는 노출 부위가 화끈거리고 따가운 느낌과 함께 홍반이 나타나고 2도 화상일 경우 홍반 위에 물집이 생기게 된다. 이것이 더욱 심해지면 표피가 파괴



되고 흉터와 색소탈실을 남긴다. 세균의 2차적 감염이 없도록 주의해야 하는데, 만약 2차 감염이 의심될 때는 항생제 연고를 바르고 항생제를 복용한다.

강한 자외선은 피부 건강에 좋지 못하다. 그러므로 한 여름 일광욕은 될 수 있는한 오전

올리브 기름, 유아 기름, 광물성 기름 등이 일광화상을 막아주는 효과를 가지고 있다고 생각하는데, 이는 잘못된 생각이다.

해수욕장에서의 피부관리를 위해서는 일단 해수욕이 끝나면 깨끗한 물로 몸의 소금기를 완전히 씻어내고 나서 산뜻한 화장수를 바르

---

**바캉스 때문에 피부가 화상을 입었거나 심하게 그을려 있어 화끈거릴 때는 우선 피부에 휴식과 안정을 주어야 한다. 화끈거리는 피부는 얼음냉찜질을 하거나 찬 우유로 피부가 식을 때까지 찜질을 하는 것이 필요하다. 며칠 후 화끈거리는 증상이 없어지면 피부에 일어나는 껍질을 일부러 떨어지게 하지 말고 영양 화장품들을 가볍게 발라 두면 피부는 평온을 되찾게 된다.**

---

10시부터 오후 2시 사이는 피하는 것이 좋다. 왜냐하면 여름철 오전 10시부터 오후 2시 사이의 태양빛에 화학 광선인 자외선이 가장 많이 포함되기 때문이다. 그러므로 피부 건강을 위해 일광욕을 할 경우 되도록이면 이 시간대는 피하고, 처음부터 몇시간씩 일광욕을 하는 것보다는 피부가 태양빛에 적응할 수 있도록 하루에 10분씩 늘여가면서 서서히 피부를 그을려 가야 검고 건강한 피부를 만들려는 소기의 목적을 달성할 수 있을 것이다.

또한 자외선 차단 화장품이나 약품을 바르기도 하는데, 이 때는 약 2시간마다 한 번씩 다시 발라 주어야 한다. 그리고 대부분의 경우

고, 메마른 피부에 가볍게 수분과 기름 성분을 보충해 줄 수 있는 화장품을 발라야 한다.

만약, 피부가 따갑고 화끈거리거나, 피부에 물집이 생기는 등 일광 화상 증상이 나타날 때는 얼음물, 찬우유 또는 물게 희석한 찬 백반물로 하루 몇 번씩 찜질을 해주는 등 피부를 안정시켜 주는 일이 꼭 필요하다. 진통제가 들어 있는 항생제 연고를 바르는 것도 좋고, 물집이 생겼을 때에는 정도에 따라 전문적인 치료가 바람직하다.

그러므로 여름철 태양빛에서 피부를 보호하기 위해서는 의복으로 햇빛을 막아주는 방법과 일광차단제나 이 성분이 들어 있는 화장품



을 사용하는 것이 바람직하다. 그러나 일광 차단제는 물에 잘 씻기고 대부분 3~4시간의 효과를 지녔을 뿐이어서 해수욕장에서는 물에 한 번 들어갔다 나오면 매번 다시 발라야만 약 효과를 지속시키게 된다.

그리고 여름철에는 향료가 많은 향수나 화장품을 바른 채 바깥에 오래 돌아다니는 것은 기미의 원인이 될 뿐 아니라 얼굴이 부분적으로 까맣게 되는 원인이 되는 것을 잊어서는 안 된다. 또한 밤에는 영양화장품이나, 보습 효과가 많은 화장품을 사용해야 된다. 왜냐하면 피부가 태양빛에 거칠어지는 것은 수분의 상실

때문에 오는 것이므로 잃어버린 수분은 밤에 꼭 보충해 주어야 하기 때문이다. 며칠에 한번씩 오이, 레몬등의 싱싱한 야채로 얼굴에 수분을 주는 것도 매우 효과적인 방법일 수 있다.

### 무좀

무좀은 손발에 백선균(곰팡이)이 감염되어 생기며, 겨울철에는 증상이 없거나 가볍던 것이 여름철이 되면 악화된다. 사람의 머리 끝부터 발가락 끝까지 곰팡이 또는 세균에 의해 발생되는 피부병만도 수십 종이 넘는다.



곰팡이는 생활력이 있는 조직에서는 살아가기 힘들고, 생활력을 잃은 피부에 잘 침범한다. 또 피부의 제일 바깥 층인 각질층의 단백질을 섭취하면서 성장 분열하므로 피부를 파괴하는 독소를 내뿜어 피부에 여러가지 증상을 일으키게 한다.

발에 생기는 무좀만 해도 피부가 갈라지는 것, 각질이 두꺼워지는 것, 발바닥이나 발가락 사이에 물집이 생기는 것 등 여러종류가 있고, 또 발톱이 두꺼워지면서 부스러지는 조갑백선이나 이차적인 화농성세균의 감염으로 발이 붓고 아픈 경우가 많다. 곰팡이(백선균)가 잘 감염되는 곳은 목욕탕, 수영장, 체육관 등으로 이런 곳에서 무좀이 있는 사람을 통해 감염된다.

모두가 감염되는 것은 아니고 같은 환경이라도, 일부에게만 나타난다. 무좀은 예방도 가능하고 근치(뿌리채 뽑아 완전히 고침)도 되는 것이지만 발의 관리를 소홀하게 하면 언제라도 곰팡이 세균의 침범을 받게 된다.

피부의 청결과 건조가 기본적인 예방 조치이며 「이미다졸」 계통의 약을 바르고 복용하면 완전히 치료될 수 있다.

무좀은 예방이 치료보다 더 중요하며, 이를 소홀히 하면 언제라도 재발할 수 있다는 것을 명심해야 한다.

## 기미, 주근깨의 관리

피부 색소는 표피뿐 아니라 좀더 깊은 진피

층에도 존재할 수가 있다. 이들이 기미, 주근깨 그리고 반점을 만들 수 있어 여름을 지낸 피부를 치료하지 않을 경우 오랫동안 그대로 남아 있을 수도 있기때문에 전문적인 피부 손질이나 치료가 필요하다.

피부의 신진 대사를 원활하게 하기 위해서는 피부 미용법도 필요하겠지만 스스로의 영양 관리와 정신적 안정, 그리고 적당한 운동 또한 필요하다.

여름을 지낸 피부는 지치고 피곤해 있다. 자연의 섭리에 따라 기다릴 것은 기다리며 가꿀 수 있는 것은 또한 적극적으로 가꾸면서 건강하고 젊고 아름다운 피부를 오랫동안 지니는 것이 우리들의 바람이라 하겠다.

## 해충에 의한 피부병

여름에는 해충이 극성을 부린다. 게다가 여름에는 계곡이나 해수욕장에서의 캠핑으로 여러가지 해충에 노출될 기회가 많다. 일단 물리면 두드러기가 생기거나 가렵고 진물이 나며 종기 같은 것으로 되기도 하는데, 집단 발생도 가능하다. 주로 빈대, 벼룩, 이 등이 원인이 되는 해충이며 특히 독나방 같은 해충은 두가지의 독침을 가지고 있어 한가지로는 물리적인 손상을 주고 또 한가지로는 독물을 피부에 쏘아 온몸에 피부병을 일으키는데, 가렵고 아프며 염증마저 일으켜 고생하게 된다.

또한 옷나무에 접촉되어 접촉성 피부염에라도 걸리면 그 즐겁던 휴가가 엉망이 됨은 물론



돈 들여 고생을 사는 격이 된다. 그러므로 휴가를 즐길 때는 모기나 독나방의 접근을 막는 약품을 주위에 미리 살포하고, 자기전에 살충제라도 뿌리는 것이 안전하다.

치료 자체는 어려운 것이 없고 코르티코스테로이드를 바르고 심하게 가려우면 항히스타민제를 복용하면 되는데, 예방이 더욱 쉬운 방법이다.

### 피부염과 여드름

알레르기성 습진이나 여드름이 여름철에 많은 것은 먼지나 꽃가루, 새싹들이 피부에 접촉, 열려있는 땀샘이나 기름샘의 입구에 쉽게 침투되기 때문이다.

여드름은 외부로부터 오염된 물질과 안으로부터 분비되는 기름이 섞여서 생겨나게 된

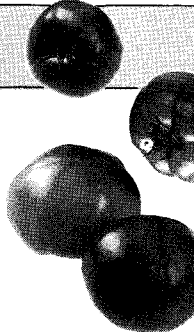
다. 물론 습진과 여드름의 원인에는 다른 여러 가지가 있겠으나 오염된 피부에 흘러나가지 못한 기름(皮脂)이 가장 큰 원인일 수 있으므로 외출 후에는 피부를 깨끗이 해주는 것이 좋다.

여름철의 피부는 아름답고 건강할 수 있는 피부이기는 해도 손질을 게을리하면 균형을 잃어 거칠어지고 습진이나 여드름, 기미 같은 피부병이 쉽게 생길 수 있다는 것을 잊어서는 안된다.

### 바캉스 후의 피부관리

피부가 화상을 입었거나 심하게 그을려 있어 화끈거릴 때는 우선 피부에 휴식과 안정을 주어야 한다. 화끈거리는 피부는 얼음냉찜질을 하거나 찬 우유로 피부가 식을 때까지 찜질을 하는 것이 필요하다. 물론 2도화상을 입어 물집이 생겨 있을 정도라면 적절한 냉찜질 이외에도 전문적인 화상 치료가 필요하며 항생제를 먹고 바르는 일도 중요하다. 며칠 후 화끈거리는 증상이 없어지면 피부에 일어나는 껍질을 일부러 떨어지게 하지 말고 영양 화장품을 가볍게 발라 두면 피부는 평온을 되찾게 된다.

피부에 나쁜 영향을 주는 것 가운데 제일 문제가 되는 것은 여름철의 햇볕이라 할 수 있는데, 여름이 지나면 적극적으로 피부에 안정과 휴식을 주어 여름동안 햇볕에 시달린 피부를 건강하게 가꾸어야 한다. ▣

토마토주스	
<b>재료</b>	
토마토 인공감미료	
<b>만드는법</b>	
1) 토마토는 씻은후 꼭지를 도려내고 잘게 썰어 믹서에 간다.	
2) 1)에 약간의 인공감미료를 넣고 컵에 담은 후 얼음을 띄운다.	