

# 여름은 기온이 높고 습도가 많아 위험

## 자외선과 피부관리

**■** 양 광선은 인간이 생명과 자연계를 유지하는데 꼭 필요한 것이며 광합성으로 우리에게 영양분을 공급하고, 피부에서 비타민D 합성을 유도하며 건선이나 백반증의 광성치료에 이용되기도 하는 등 우리에게 매우 유익한 역할을 한다.

그러나 반대로 광과민성질환, 광노화, 피부암 발생 등 해로운 점도 있다.

여름은 기온이 높고 습도가 많아 유달리 피부질환이 많은 계절이다. 본격적인 휴가철을 맞아 야외활동이 많아지면서 화상이나 알레르기, 색소성 질환을 호소하는 환자들이 부쩍늘고 있다.

여름철 흔한 피부질환의 증상과 치료, 예방에 대해 알아본다.

### ■ 화상을 입히는 자외선 차단

햇빛에 심하게 노출된 뒤 피부에 급성 염증반응이 생긴다. 주로 피부가 붉어지고 붓는데, 심하면

온 몸에 물집이 생기기도 한다.

심하지 않으면 찬물·얼음찜질이나 스테로이드제를 바르는 것이 좋다. 화상을 입히는 자외선은 대개 일광차단제(선크림)로 막을 수 있으므로 야외에 오래 있을 때는 적절한 자외선 차단제를 바른다.

선크림은 차단지수가 높을수록 피부 자극이 크므로 보통 차단지수 30을 넘지 않는 것을 쓴다.

선크림외에 화장이나 모자·양산·긴옷을 사용하고 오전 10시~오후 3시엔 햇빛을 피한다.

### ■ 광과민성 피부질환

햇빛을 쬐인 후 두드러기가 나타나거나 가려움증, 발진이 돋는 등 매우 다양한 증상을 보인다.

'포리비아' 등 대사 이상질환이나 '홍반성 낭창' 같은 면역질환, 약이나 화장품 비누 등에 의해 생길 수도 있으나 원인을 모르는 경우도 많다.

주로 옷으로 가려지지 않는 부위에서 시작된다. 마음대로 약을 복용하거나 바르면 부작용을 유발하거나 증상을 변화시켜 정확한 진단을 어렵게 하므로 삼가야 한다.

광선, 혹은 신체의 다른 질환, 외부의 물질과 광선이 복합적으로 작용한 것인지를 알아내 근본 치료를 해야 한다.

### ■ 어루러기(전풍)

피부에 연한 갈색의 얼룩무늬가 생기며 긁거나 문지르면 비듬 같은 것이 일어난다. 둥글둥글한 반점이 앞가슴과 겨드랑이 등 땀을 많이 흘리는 곳에 생기며 팔, 목, 얼굴로 확산된다.

처음엔 콩알만한 반점 크기지만 동전 모양으로 커지며 등에 넓게 퍼지기도 한다.

일단 생기면 상당 기간 재발할 수 있다. 초기에는 항진균제로 쉽게 치료할 수 있으나 진균

화상을 입히는 자외선은 대개  
 일광차단제(선크림)로 막을 수 있으므로  
 야외에 오래 있을 때는 적절한  
 자외선 차단제를 바른다.  
 심하지 않으면 찬물·얼음 찜질이나  
 스테로이드제를 바르는 게 좋다.

제에 따라 효과가 없을 수 있고  
 재발이 잦아 전문의와 상의하는  
 게 좋다.

대부분 곰팡이 억제 약을 바르  
 거나 항생제를 복용하면 치료가  
 된다. 목욕을 자주 하되 몸의 물  
 기를 잘 닦아내야 한다.

### ■ 무좀

발이나 회음부, 손·발톱, 머리,  
 턱수염 등 다양한 부위에 나타난  
 다. 손발톱에 생기면 두꺼워지고  
 쉽게 부서지며 색이 변하는 등의  
 증세를 보이며 머리 턱수염 및  
 콧수염에 생기면 털이 쉽게 빠진  
 다.

피부만 침범하는 곰팡이에 의  
 해 생기는 질환이므로 항 진균제  
 를 사용해 치료한다. 어떤 무좀은  
 물집이 생기고 진물이 나는 경우  
 가 있으나 습진과는 다르다.

피부가 오랜 동안 축축한 상태  
 로 방지되지 않도록 습기를 제거

하는게 중요하다.

### ■ 간헐진

두 피부면이 맞닿는 부위에 생  
 기는 염증성 피부염을 말하며 살  
 갓이 붉게 짓무르며 가렵거나 화  
 끈거린다. 목의 주름, 팔꿈치, 관  
 절이 접하는 부위, 무릎 뒤, 엉덩  
 이 등 다양하게 생기며 곰팡이나  
 세균의 2차 감염에 따라 증상이  
 더 심해질 수 있다.

피부를 깨끗이 하고 파우더를  
 뿌려 마찰을 방지하면 나아질 수  
 있다. 염증이 심하고 2차 감염때  
 는 정확한 진단을 받고 치료해야  
 한다.

정확한 진단 없이 피부질환 치  
 료제 등을 함부로 사용하는 것은  
 위험하다.

### ■ 색소성 질환

흔히 기미나 주근깨 등을 말하

는데 햇빛을 쬐이면 더욱 악화된  
 다. 주근깨는 코·뺨 등에 0.5mm  
 쯤 크기의 작은 갈색 반점들이  
 무리 지어 나타난다.

가장 중요한 것은 햇빛 노출을  
 막는 것이다.

피부색이 하얗게 변하는 백반  
 증의 경우 햇빛을 쬐이면 일광화  
 상을 입을 뿐 색은 변하지 않으  
 나 주위의 정상 피부색이 짙어짐  
 에 따라 색조차이가 뚜렷해지므  
 로 병이 악화되는 것처럼 생각  
 될 수 있다.

얼굴이 희끗해지는 마른버짐도  
 백반증과 같은 이유로 여름에 더  
 욱 뚜렷해진다. 색소성 질환을 갖  
 고 있거나 앓았던 사람은 철저한  
 예방과 함께 치료를 해야 한다.

일광차단제를 바르면 기미나  
 주근깨의 색이 짙어지는 것을 어  
 느 정도 막을 수 있고 백반증 부  
 위도 화상을 줄일 수 있다. 22

