

여름철 피부관리

장시간 강한 햇빛 노출은 피부노화의 지름길

여름철에는 피부가 외계에 노출이 많아지고, 특히 뜨거운 도시의 열기를 피해 가족이나 친구들과 함께 산이나 바다로 휴가를 떠나게 됨으로 햇빛 등에 의한 피부손상과 벌레나 곤충 등에 의한 자상 등 많은 피부질환이 발생할 수 있다.

또한 과다한 땀과 피지의 분비로 인하여 발생하는 질환, 더운 계절에 쉽게 변질될 수 있는 음식물의 섭취로 인한 질환이 발생하거나 기존의 피부병이 재발 또는 악화되는 경우가 많다.

건강한 여름을 보내기 위하여 흔히 발생할 수 있는 피부질환과 여름철 피부관리에 대하여 간단히 살펴 보도록 하자.

여름철에는 무엇보다도 태양광선의 영향이 중요하다. 태양은 미약하나 우리 사람들에게 나쁜 영향을 끼치기도 한다.

햇빛은 빛의 파장에 따라 적외선, 가시광선, 자외선으로 구분돼 그중 자외선은 피부의 조기 노화와 일광 화상, 기미나 주근깨를 악화, 혹은 유발시키기도 한다

일광화상

일광화상은 강한 햇빛에 피부가 노출되면 노출부위에 홍반과 가려

움증이 48시간 후에 나타나며 24시간 후 최대에 이르며 3-5일 경과 후 색소 침착을 남기고 서서히 소실된다.

중증일 때는 홍반 외에도 물집이 형성되고 통증이나 부종이 동반되기도 한다. 치료는 찬물로 냉찜질을 하며, 부신 피질 호르몬제의 연고나 로션을 발라준다.

광과민성 피부질환

다음은 광과민성 피부 질환으로 광과민성 물질들이 피부에 접촉되거나 혹은 전신 투여로 체내에 섭취된 후 햇빛에 노출됨으로 인하여 피부염이 발생되거나 악화되는 질환을 일컫는다.

광과민성 물질로는 설파제, 테트라사이클린 등의 약물과 당근, 파세리, 셀러리, 무화과 등과 같은 식물이 있다. 따라서 상기 약물이나 식물은 복용 또는 접촉 후에는 일광노출에 세심한 주의를 필요로 한다.

기미 주근깨

기미는 중년 여성에 잘 생기며, 연한 갈색이나 암갈색의 다양한 크기의 색소침착반이 태양광선 노출부 특히 얼굴에 발생하는 과색소 침착성 질환으로 이마, 뺨, 눈 주위에 잘 생긴다.

주근깨는 황갈색 혹은 쌀알 크기

의 반점이 노출 부위인 얼굴, 목, 어깨, 손 등에 주로 나타나며 여름철에 악화되고 겨울철에 호전되는 경과를 보인다.

태양광선으로 인하여 발생할 수 있는 피부질환의 예방을 위해서는 장시간 햇빛의 노출을 피해야 하며 산이나 바닷가 등에서는 햇빛 차단제의 사용이 필수적이다.

현재 많이 사용되는 햇빛차단제는 para-aminobenzoic acid(PABA), benzophenone등이 함유된 연고제가 있다.

사용할 때 주의점은 햇빛 차단지수(SPF : sun-protective factor)를 확인한 후 용도에 맞도록 사용해야 하며 바닷가, 수영장 등에서는 땀이나 물에 씻기므로 2-3시간 후 재도포해야 한다.

햇빛이 강하지 않을 때는 SPF 10, 야외 레저 활동 시는 SPF15, 장시간 스포츠를 즐길 경우나 햇빛에 노출기간이 길어질 경우에는 SPF 25정도가 효과적이다.

전염성 능가진

사람의 피부는 여러 가지 세균의 침입을 막아주는 자기 방어기전을 갖고 있으나 여름철에는 많은 양의 땀분비로 변화를 가져오고 모기 등의 해충에 물린 후 피부를 자극하므로 피부가 손상된 후 병원성 세균의 침입을 쉽게 받게 된다.

대표적 세균성 피부질환으로서 전염성 농가진은 주로 어린아이에서 손이 닿을 수 있는 부위 즉, 얼굴이나 팔, 다리 등에 잘 생기는데, 처음에는 아주 작은 반점으로 시작하여 곧, 수포가 생기고 이것이 터져 진물이 나고 누런빛의 가피를 형성

하게 된다. 이는 전염성이 강한 A군 β 용혈성 연쇄상구균에 의해 발생한다.

이 병소는 손, 가재도구, 수건 등에 의해 다른 자리 혹은 다른 아이에게 옮겨질 수 있으므로 주의하여야 한다.

치료는 비누나 소독제로 병변부위를 청결히 하고 항생제의 복용과 국소도포가 필요하다.

■ 곤충에 의해 피부질환

산과 바닷가에 피서를 가게 되면 피부는 모기, 독나방, 쥐벼룩 등의 곤충과 접촉할 기회가 많아진다.

벌레에 물렸을 경우 대개 수분 후 심한 가려움증과 함께 홍반과 팽진이 발생되고 붉게 튀어나온 병변들이 선상으로 배열하게 된다.

일반적인 예방법으로, 가능한 한 신발을 꼭 신을 것, 밝은 색의 옷이나 장신구를 착용할 것, 헤어스프레이, 향수 등은 냄새가 강하므로 벌을 유인할 수 있으니 주의할 것, 캠핑장소 근처에는 음식을 꼭 덮어놓을 것, 쏘는 곤충이 있는 곳이 있으며, 때로는 몸에 뿌리는 구충제가 도움이 될 수 있다.

한편, 이미 물렸을 경우에는 냉찜질과 국소 스테로이드제 연고나 로션이 도움을 주며 항히스타민제 복용이 도움이 된다. 또한 독나방이나 송충이의 독침이 피부에 닿아, 접촉된 부위에 심



한 가려움증을 동반한 독나방 피부염이 발생할 경우가 있는데, 이때는 독침이 접촉된 부위는 자극을 주지 말고 흐르는 물로 씻어 독침이 여기저기 퍼지지 않도록 하는 것이 중요하다.

■ 접촉피부염

접촉피부염이란 외부물질의 접촉에 의하여 발생하는 피부염을 말하는데 여름철 야외에서 가장 문제가 되는 것은 옷나무에 의한 접촉피부염이다.

흔히 옷나무에 무의식적으로 접촉되면 피부에 길게 스치듯이 접촉이 되기 때문에 노출부위에 선상으로 물집이나 홍반이 생긴다.

몸에 닿지 않는 것이 유일한 예방법이기 때문에 팔다리가 모두 덮이는 긴 옷을 입고 야외에 나가는 것이 바람직하다.

■ 두드러기

두드러기는 피부의 혈관반응으로 특징적으로 부풀거나 솟아오르는 팽진이 나타나고 붉은 발적으로 둘러싸여 있으며 가려움이 심하다.

대체로 전신적으로 나타나며 피부병변 외에도 호흡기 증상, 복부통증 등을 동반할 수 있다.

원인은 음식물(특히 달걀, 우유, 초코렛, 해산물, 돼지고기, 복숭아, 포도), 세균, 약제,

식품첨가제, 감염, 심리적 요인, 햇볕, 흡입물 등 다양하다. 치료는 원인이 되는 것을 피하고 항히스타민제의 복용이 도움이 된다.

결론적으로 여름철에 건강한 피부를 유지하기 위해서는,

첫째, 적절한 식생활이 매우 중요하다. 풍부한 단백질과 비타민 미네랄이 섞인 균형 잡힌 식사를 해야한다.

둘째, 피부에도 충분한 영양을 공급하기 위해서는 신진대사가 활발하게 이루어져야 한다. 그러므로 혈액순환을 원활히 해주기 위해 적당한 운동과 피부 마사지 등을 하는 것도 도움이 된다.

셋째, 충분한 수면으로 피로를 없게 하고 전신건강을 유지하므로 건강한 피부상태를 유지할 수 있다.

허충림 · 경희의료원 피부과 교수