

봄철 피부병

홍문식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

1. 피부와 관련된 봄의 계절적 특성

기온은 한결 온화하지만 이른 봄은 건조하고 아직도 이따금 꽃샘추위와 더불어 옷깃을 여미게 하는 찬바람이 불어오기도 한다. 중국대륙으로부터 바람에 실려 한반도를 휘덮는 황사도 봄이면 어김없이 찾아오는 불청객이다. 한 낮의 따끈한 햇살은 정겹지만 자외선의 강도가 상대적으로 높아진다. 이러한 기온의 변화는 곧 화사한 꽃망울을 터트리게 하고 결과적으로 눈에는 보이지도 않는 많은 꽃가루가 봄바람과 더불어 창공을 누빈다. 뿐만 아니라 털갈이철을 맞으면 동물의 미세한 털도 공기 속을 떠다닌다. 이러한 일련의 환경변화 현상은 인체에도 영향을 미친다.

2. 피부에 영향을 미치는 요인

꽃가루, 황사, 자외선, 건조한 공기 등은 피부에 영향을 미치는 부정적 요인들이다. 이른 봄의 건조한 공기는 먼지의 발생을 지속시키고 특히 황사의 일부 성분은 피부에 자극을 주어 염증성 피부염을 일으킬 수도 있다. 또한 먼지에 뒤섞인 꽃가루와 바람에 날리는 동물의 미세한 털들은 알레르기성 체질에 피부발진과 가려움증 등을 촉발시킨다. 그리고 차츰 따뜻해지는 햇살에서 상대적으로 강해지는 자외선은 피부노화를 촉진시키는 주범이기도 하다. 특히 증가하는 야외활동과 더불어 햇빛에 대한 피부노출의 증가는 겨우내 두꺼운 옷에 의해 자외선으로부터 보호되었던 피부가 더욱 민감하게 반응하게 된다.

3. 봄철에 흔한 피부질환

각종 피부질환은 4계절을 통하여 언제나 발생할 수 있지만 봄철에 보다 유의해야 할 대표적인 피부질환은 아토피 피부염이다. 그 외에 광과민성 피부염, 두드러기, 알레르기성 접촉피부염, 바이러스성 피부발진, 원발성 피부염 등을

들 수 있다. 여기에서는 아토피 피부염에 관해서 중점적으로 기술하고 그 외에 광과민성 피부염과 자외선에 의한 피부손상 및 두드러기에 한하여 간략히 소개하고자 한다.

가. 아토피 피부염

1) 주요원인

아토피 피부염은 전 생애를 통해서 나타날 수 있는 피부질환이지만 어린이에게 많이 발생하기 때문에 흔히 유아습진 또는 태열이라고 이해되고 있지만 이는 알레르기성 피부염의 일종이다. 그러나 아토피의 원인은 잘 알려져 있지 않고 있다. 다양한 원인이 혼재되어 발병과 완화, 재발 등이 반복되는 아주 까다로운 질환이다. 특히 가족력 등 유전적 요인이 강하고 그 외에 건성피부, 세균이나 바이러스 혹은 곰팡이 등에 의한 감염, 기타 정서적 환경적 다양한 요인의 복합적 작용에 기인하는 것으로 보고 있다. 따라서 알레르기를 유발할 수 있는 각종 물질(알레르겐)이나 외부 자극은 아토피 피부염을 심화시키는 요인이 된다. 주요 알레르겐으로는 ①각종 육류, 생선, 계란, 우유 등 단백질류 음식 ②꽃가루, 집먼지진드기, 동물의 비듬과 털, 먼지 등 환경 물질 ③화학물질, 비누, 양모, 실크, 햇빛, 찬 것, 뜨거운 것 등 자극성 물질 등 다양하다.

2) 주요증상

가장 대표적인 증상은 발진과 심한 가려움증이다. 자주 재발하는 만성적 습진을 볼 수 있고 한편 피부가 건조하여 거칠어지고 심하면 비늘모양이 된다. 가려움증은 발진으로 인해서 생긴다기 보다는 가려움증 때문에 긁다보면 피부발진이 생기게 되는 것으로 보는 것이 옳다. 가려움을 참지 못해 긁다보면 상처가 생기고 상처부위에 세균의 2차 감염으로 염증이 심화될 수 있다. 어린이들은 가려움 때문에 주의가 산만해지고 정서적으로도 불안정하여 학업 성적이 떨어지기도 한다. 이러한 증상들은 대체로 발병연령층에 따라 특징적 양상을 찾아볼 수 있다.

- 생후 2~6개월에 나타나는 유아기 아토피 피부염은

일반적으로 태열로 이해되고 있으며 발병율은 전체 유아의 3% 전후에 이른다. 처음에는 반점이 양 볼에 나타나기 시작하여 얼굴, 머리 등에 물집과 딱지를 형성하며 전신으로 번지기도 한다. 대부분 2세경부터 증상이 사라진다.

- 4~10세의 소아기는 피부건조와 가려움증이 발작적으로 심해지는 성향을 띤다. 얼굴, 목, 팔꿈치와 무릎 안쪽 등에 잘 나타나고 긁어서 상처가 많이 나기도 한다.

- 12세 이후 성인은 흔히 천식이나 비염을 동반하기도 하며 피부는 더욱 건조하고 가려움도 심해져 정강이나 팔꿈치 안쪽, 목, 이마 등에 만성적 습진이 생기기도 한다.

3) 치료

앞에서도 언급한 바 있거니와 아토피 피부염은 완치시키기 어려운 까다로운 질환이다. 따라서 유발인자를 피하고 대응치료를 해야 한다. 치료는 반드시 전문의사의 진단을 통한 처방에 의해야 한다. 스테로이드, 항히스타민제, 기타 연고제 등의 약제가 적절히 활용된다. 약물요법 외에도 가려움증의 원인을 밝혀서 이를 제거하는 동시에 대응치료가 필요하다. 특히 긁어서 상처를 내는 것을 방지하기 위해 어린이의 경우는 손톱을 잘 깎아 줘야한다.

나. 광과민성 피부염과 자외선에 의한 피부손상

햇빛에 피부가 민감하게 반응하여 염증을 일으키는 현상이 광과민성 피부염이다. 광과민성 피부는 약한 햇빛 자극에도 가렵고 따가우며 빨개지는 증상이 나타나게 된다. 원인불명인 것과 약물 등 외부의 화학물질, 유전 및 대사 이상 등 여러 가지 원인에 의한 광과민성 피부염이 있다. 광과민성과는 관계없이 한낮의 햇살에 피부가 자주 노출되면 자외선에 의한 피부손상을 입을 수 있다. 화상이 아니라도 피부의 주름, 기미 등 피부노화가 촉진될 수 있다.

다. 두드러기

두드러기의 유발인자로는 페니실린 등 약물, 단백질 성분의 음식물, 그 외에도 햇빛, 추위, 차가운 것, 뜨거운 것, 압력, 진동, 운동으로 열을 받을 경우, 정서적 흥분 등 다양하다. 증상이 1주일 이내에 사라지는 급성인 것과 그 이상의 만성인 것으로 구분될 수 있으며 만성인 경우도 절반은 6개월 이내에 사라지지만 나머지는 그 이상 수년을 두고 반복되기도 한다. 이러한 두드러기는 아토피 질환의 가족력이 있는 사람에게 있어서 잘 나타난다. 의심되는 원인물질의 반응검사에 의한 진단방법도 동원될 수 있으나

예방을 위해 각종 유발요인으로부터 피하는 것이 바람직하다. 일반적으로 스테로이드 등 약물로 가려움증에 대한 대증요법을 시행하면 효과적이다.

4. 봄철 피부관리

피부기능이 항상 활발하도록 유지시키기 위해서는 피부의 청결, 피부건조의 방지, 자외선 차단, 적절한 영양섭취 및 규칙적인 생활 등이 효과적이다.

가. 피부청결

봄철 바람에 날리는 먼지나 황사 기타 꽃가루 등은 피부를 오염시키기 쉬우며 피지나 땀의 분비는 젊은이들의 여드름 발생을 촉진시킬 수 있으므로 피부를 항상 청결히 해야 한다. 피부가 불결하면 말초 모세혈관의 혈액순환장애로 피부노화를 촉진시키게 된다.

나. 피부건조의 방지

피부건조는 피부기능을 저하시킨다. 표피가 건조하면 피부가 땅기고 심하면 갈라지기도 하며 비듬처럼 하얗게 각질층이 떨어져 나가는 현상이 생기게 된다. 건성피부에는 항상 충분한 수분공급이 요구되므로 각질층의 수분증발을 방지하기 위해 피부보습제를 사용하는 것이 바람직하다.

다. 자외선 차단

봄철에는 나뭇잎 등 옥외활동이 잦아 피부노출이 많아지게 되므로 강한 자외선으로부터 피부 보호를 철저히 해야 한다. 자외선은 심하면 피부화상을 입히게 되고 화상이 아닐지라도 반복되는 자외선 조사는 피부의 기미, 검버섯, 주근깨 등 색소 침착과 피부의 주름발생 등으로 피부노화를 촉진시킨다. 따라서 외출 시에는 복장, 모자, 양산 등을 활용하여 피부노출을 최소화하고 자외선 차단용 크림을 얼굴 등 노출부분에 바르는 것이 바람직하다.

라. 영양섭취

비타민 등 영양소를 골고루 섭취하도록 균형된 식생활을 유지하고 피부건강에 바람직하지 못한 과음, 과식, 과로, 흡연, 스트레스 등의 생활습관으로부터 탈피해야 한다. 적절한 운동과 영양관리에 의한 활기찬 신진대사와 체력의 활성화는 피부건강에 큰 도움이 된다. **Z**