



자외선을 조심하세요

대부분의 남성들은 여성들에 비해 피부관리에 대한 관심이 적어 맨 얼굴로 나서거나 로션 정도 바르고 한낮에 나다니기 일쑤다. 그러나 햇빛은 남녀를 가리지 않고 비춘다. 자외선으로 인한 피부 질환에 대해 남자라고 예외일 수 없다. 자외선을 과다하게 쬐이면 검버섯, 기미 등이 생기고 피부노화뿐 아니라 피부암도 생길 수 있다. 최근 한국남성들의 피부암이 급증하고 있다는 통계는 남자들도 이제 꼼꼼하게 자외선 차단에 신경 써야 할 것임을 경고하고 있다.

최근 10년 새 젊은 남성 피부암 환자가 5배나 증가한 것으로 나타났다. 대한피부과학회가 전국 20개 대학병원에서 자외선과 관련 있는 검버섯, 기미, 피부암으로 진단된 환자 19,339명을 분석한 결과 20·30대 젊은 층에서 검버섯은 390명에서 541명으로 1.4배, 피부암은 27명에서 103명으로 3.8배 증가했다. 특히 20·30대 남성에서 피부암 환자가 9명에서 46명으로 5배가량 늘었다.

젊은 남성의 피부암 급증은 일상에서나 야외에서 활동할 때 남성이 자외선에 무방비 상태로 장시간 노출되는 경우가 많기 때문인 것으로 추정된다. 따라서 매일 1시간 이상 자외선에 노출되는 직업이라면 반드시 자외선 차단 크림을 발라야 한다. 야외활동을 즐기는 사람이라면 자외선 차단제는 이제 필수인 셈이다.

◆ 자외선 왜 해롭나?

태양광선은 자외선, 가시광선, 적외선으로 나눌 수 있다. 이 중 인체에 영향을 끼치는 것은 적외선과 자외선이다. 적외선은 인체의 저항력을 강화하고 통증을 진정시켜 피부 질환 치료에 쓰이기도 하지만 자외선은 피부에 해로운 영향을 끼친다.

특히 자외선 A와 B는 진피층을 손상시키고 피부에 화상을 입히거나 피부암의 원인이 된다. 자외선은 5월부터 강해져 7·8월에 가장 강하다. 그러나 5·6월에는 피부가 저항력이 약한 상태이므로 한여름 못지않게 자외

선의 피해가 클 수 있다. 자외선이 가장 강한 시간인 오전 11시~오후 3시에 야외나 건물 밖에서 움직일 때는 자외선 차단제를 꼭 발라야 한다.

자외선이라고 무조건 다 해로운 것은 아니다. 항균효과가 있어 적절히 쬐면 박테리아, 바이러스, 진균류 감염에 의한 피부질환을 예방해 준다. 또 비타민D를 생성해 골다공증도 막아준다. 태양광선이 아직 강하지 않은 오전 11시 이전 또는 한풀 꺾인 오후 3시 이후에 10~15분 정도 햇볕을 쬐주는 게 좋다.

◆ 자외선 어떻게 막나?

자외선이 강한 시간에 외출을 하지 않는 것이 최선이지만 사실상 불가능하다. 검버섯이나 피부암 예방을 위해서는 자외선 차단크림을 꼼꼼히 바르는 게 최선책이다. 크림을 고를 때는 자외선 A와 B를 모두 차단해주는 것으로 고르는 게 좋다. 'SPF' 라고 표시된 차단제는 피부 화상과 피부암의 원인이 되는 자외선 B를 막아주는 역할을 한다.

PA가 표시된 차단제는 자외선 A를 차단한다. 보통 일상에서는 SPF15 정도가 권장되지만 야외활동 시에는 SPF30 이상의 제품을 사용한다. PA는 지수가 아닌 '+' 로 표기되는데, 개수가 많을수록 자외선을 강력하게 차단한다. 자외선차단제를 바를 때 잊지 말아야 할 것은 2~3시간에 한 번씩 덧발라 줘야 한다는 것이다. 또 광과민증이나 여드름, 단순포진, 아토피피부염 환자들은 자외선에 노출되지 않도록 특별히 신경 써야 한다.

◆ 점, 검버섯과 피부암 구별해야

검버섯과 피부암은 노인성 질환으로 알려졌으나, 최근에 20·30대에서 이런 질환이 급증한다는 조사 결과는 경각심을 갖게한다. 검버섯은 피부 양성종양의 일종으로 자외선 등과 같은 외부 환경적인 유해 물질이 피부에 접촉될시, 방어 작용으로 생성된 멜라닌 색소가 과다 분비되면서 피부에 누적된다.

피부암은 피부에 있는 작은 점이 점차 커지는 흑색종을 비롯, 자외선 및 발암 물질 등에 노출되면서 발생하는 피부 악성 종양을 통칭한다. 검버섯은 흑색종과 같은 피부암과 비슷한 형태를 띠기 때문에 유형과 특징에 대해서 정확히 파악해야 피부암의 조기진단과 치료를 앞당길 수 있다. 간단한 검사를 통해 피부암 여부를 진단할 수 있으며, 초기암은 바르는 약만으로도 치료가 가능하다. 수술적 치료로 90% 정도가 완치된다.

따라서 피부에 전에 없던 점이나 사마귀 등 작은 종양이 생겼다면 생김새와 크기 변화에 신경을 써야 한다. 일반점에서 시작되는 악성 흑색종도 20~50% 정도 되는 만큼, 원래 있던 점에 변화가 생기면 주의해 봐야 한다.

일반적으로 점은 모양이 일정하고, 경계가 고르며, 한 가지 색상이고, 크기도 비교적 작은 편이다. 그러나 피부에 새로 생긴것은 모양이 둥글지 않거나 비대칭이고, 경계가 울퉁불퉁할 때는 악성 흑색종을 의심해 보는 것이 좋다. 이와 함께 색이 얼룩덜룩하고 크기가 0.6cm 이상일 때도 의심해 봐야 한다. 검버섯과 비교해서는 악성 흑색종 색상이 좀 더 어두운 편이다. 이와 함께 통증, 출혈, 염증 등이 있고 가려움증이 있다면 병원을 찾는 것이 좋다. 