

가을철 피부질환 및 피부관리

어느 새 아침저녁으로 쌀쌀한 느낌이 드는 가을이 성큼 다가왔다. 가을이 되면 선선해지면서 피부에 여러 가지 변화가 일어나게 되는데 가장 중요한 것이 피부의 신진대사가 떨어진다는 것이다. 피부의 신진대사가 감소되면 피부의 성장이 감소되어 피부의 각질층이 얇아진다. 모근의 신진대사도 감소하여 머리털이나 수염의 성장속도도 감소하게 된다. 가을철 피부는 건조하고 벅벅거리려 잔주름이 쉽게 눈에 띄며 그리고 외적인 원인도 중요한데 가을철에는 날씨가 선선해지는 것 이외에도 대기가 건조해져 피부에 여러 가지 문제를 야기 시킨다. 대기가 건조해지면 피부를 통한 수분증발이 많아져 피부가 건조해진다. 이와 같은 건조상태를 방지하게 되면 건성습진, 구순염, 아토피 습진이나 주부습진과 같은 피부질환이 잘 생기거나 악화되는 경향이 있다.

◆ 건성습진

건성습진은 병의 이름에서도 알 수 있듯이 피부가 건조해져서 생기는 습진이다. 우리 피부에는 피부에 얇은 기름막을 형성해주어 피부가 건조해지는 것을 막아주는 피지선이라는 기관이 있다. 얼굴이나 가슴 등의 윗부분에는 피지선이 많이 분포해서 피부가 건조해지는 경우가 드물지만 팔, 다리, 손, 발, 배 부분에는 피지선이 적기 때문에 피부에 기름기가 적고 건조해지기가 더 쉽다. 가을에는 공기가 건조해지면서 각질층에 있는 수분이 쉽게 증발하게 되고 피부가 건조해지면 각질층이 손상되어 하얗게 각질이 일어나고 가려움증이 생기게 된다. 특히 팔, 다리에 이런 현상이 잘 생기게 되는데 이때 긁거나 자극을 주게 되면 피부가 더 많이 손상되어 건성습진은 더 나빠진다.

우리나라의 경우 잘못된 목욕습관 때문에 젊은 나이에도 건성습진이 생기는 것을 볼 수 있는데, 욕조 속에서 몸을 불린 다음 때 수건으로 피부를 미는 경우라든지, 사우나를 자주하는 경우에는 각질층이 손상되고, 손상된 각질층은 수분증발을 막지 못하므로 피부가 쉽게 건조해져서 건성습진이 쉽게 발생하게 된다.

일단 건성습진이 생겼을 때에는 피부과 전문의의 도움을 받아 소양감을 없앨 수 있는 적절한 항히스타민제를 복용하고 습진을 가라앉힐 수 있는 국소 도포 스테로이드제를 사용하는 것이 좋다. 피부의 각질층은 4~6주 정도면 자연 회복될 수 있으므로 건성습진의 경우 적절한 치료와 예방에 주의를 기울이면 4주정도면 충분히 치유될 수 있다.

건성습진을 예방하기 위해서는 먼저 목욕할 때 세심한 주의가 필요하다. 물속에 머무르는 시간은 5분 이내가 적당히 하고 비누사용



은 자제하여 얼굴이나 겨드랑이, 외음부 등에만 비누칠을 하고 나머지 부위는 물로만 씻는 것이 좋다.


◆ 구순염

계절이 바뀌면서 입술이 마르고 갈라지는 경험을 한 사람이 꽤 많을 것이다. 원인은 다양하지만 일반적으로 “구순염”이라고 표현되는 입술에 생기는 습진이 그것인데 입술이 지나치게 건조해져서 생기는 경우가 가장 흔하다. 그밖에도 립스틱과 같은 화장품이나 치약, 구강 청정제 등에 의한 알레르기, 입술에 침을 자주 바르는 습관이나 지나친 흡연에 의해 입술이 말라서 구순염이 생길 수도 있다. 입술이 갈라져 피가 나는 경우도 있고, 세균이나 칸디다균에 의해 2차 감염이 일어나 만성적인 구순염으로 진행될 수도 있다.

또한 흡연을 하게 되고, 흡연에 의해 말초 혈액 순환이 저하되어 입술은 더 건조해진다. 여성의 경우 입술화장을 할 때 립스틱에 들어있는 여러 가지 향료나 색소에 의해 알레르기가 생길 수 있다. 최근에는 립라이너가 보편화되면서 립라이너에 의한 알레르기가 많아지는 경향을 띠고 있다. 알레르기에 의해 습진이 생기면 입술 점막이 손상되어 수분손실이 생기게 되고 구순염은 악화된다. 구순염이 생기면 국소 도포 스테로이드제를 투여

해서 습진을 가라앉히고 재발 방지를 위해서 알레르기를 전혀 일으키지 않는 순수한 바세린 연고를 하루에 3~4회씩 사용하는 것이 좋다.

◆ 아토피습진

아토피습진은 대부분 영유아기 때에 처음 발생하여 사춘기 이후에는 저절로 좋아지는 유전성 피부질환이다. 하지만 가끔 (전체 아토피습진 환자의 10% 내외) 성인이 되어도 지속되는 경우가 있다. 성인의 아토피 습진은 대부분 팔, 다리의 겹치는 부위나 목, 귓볼 등에 잘 생기고, 나머지 피부도 건조한 것이 특징이다. 따라서 환절기가 되면 별다른 이유 없이 악화되는 경향이 있다. 아토피 습진이 있는 경우 피부자체가 건조하므로 앞에서 언급했던 ‘건성습진’이 더 잘 생긴다. 치료방법이나 예방법은 건성습진과 동일하다. 하지만 아토피 습진은 건조한 환경 외에도 스트레스가 중요한 유발요인으로 작용하기도 한다. 따라서 과도한 음주나 흡연, 수면부족이나 과로 등을 피해야 하고 규칙적인 식사, 충분한 수면, 적절한 운동을 통해 스트레스를 해소하는 것이 성인기의 아토피습진을 극복하는데 있어 무엇보다 중요하다. 

(가천의과대학 피부과 방장석교수)

가을철 피부관리의 기본 ▶▶▶

◆ 피부의 혈액 순환 개선

마사지는 일반적으로 정기적으로 받아주는 것이 가장 좋지만 시간적으로 여유가 없을 경우에는 특별히 시간을 내어서 한다고 생각하기 보다는 메이크업을 지우는 클렌징을 할 때나 스킨이나 에멀전 크림 등을 바를 때 눈가나 입가 등에 강약으로 마사지를 하는 것이 하나의 마사지 방법이 될 수 있다.

◆ 피부에 수분을 충분히 공급

건조한 가을바람과 낮아지는 기온, 급격히 줄어드는 땀과 피지는 피부의 건조함을 가중시킨다. 그러므로 피부가 당겨지는 듯한 느낌이 들고 잔주름이 눈에 띄며 각질이 일어나기도 한다. 되도록이면 비누 세안을 피하고 마사지 후에는 화장수와 로션을 듬뿍 사용해 준다. 특별히 건조가 심한 눈가와 입 주변, 또는 볼에 에센스를 충분히 바르고 부드럽게 문지른 후 두들기면서 흡수시킨다.

◆ 피부결이 거칠어진 경우

- 원인: 여름철 강한 자외선으로부터 보호하기 위한 자외선 차단제 각질층이 두꺼워진다.
- 방법: 이중세안으로 두꺼워진 각질층의 죽은 세포가 빨리 떨어져 나갈 수 있도록 한다. 세안 시 뜨거운 물을 떠놓고 얼굴에 김을 쐬는 사우나도 효과적이다. 단 모세혈관이 확장되어 있는 피부는 사우나는 피하는 것이 좋다.

◆ 피부가 건조하고 잔주름이 생기

- 원인: 땀과 피지의 분비가 서서히 감소되면서 피부가 건조하고 잔주름이 생기기 쉽다.
- 방법: 균형유지, 활성화 미백효과가 있는 기초화장품으로 피부를 항상 촉촉하게 유지해 준다. 또한 눈, 입 주위를 중심으로 보습제를 충분히 발라 피부의 수분증발을 방지한다.