



한여름 더위보다 더 무서운 것은 한여름 피부질환!

무더위를 걱정해야 하는 여름철에 접어들었다. 고온다습한 여름에는 세균이나 곰팡이, 각종 바이러스로 인한 피부질환이 기승을 부리며 우리 몸을 괴롭힌다. 강한 자외선으로 인해 유발되는 기미, 주근깨, 피부 건조, 피부 노화 등도 우리의 몸과 마음을 힘들게 한다. 하지만 너무 걱정하지는 말자. 지피지기백전불태(知己知彼百戰不殆)라고 하지 않았던가! 여름철 피부질환에 대해 알고 나면 그 해결방법이 보일 것이다.

여름철 피부의 적 '일광화상'

일광욕이 지나치면 피부가 붓고 따가우며 심한 경우 물집이 생긴다. 이는 태양 광 속의 자외선에 의해 피부가 화상을 입기 때문이다. 이럴 때는 찬 물수건이나 얼음, 또는 차가운 우유로 피부를 진정시키는 것이 급선무이다. 찬물을 거즈 등에 묻혀 화끈거리는 부위에 3분 정도 올려놓아 화기를 빼는 것도 한 방법이다. 껍질이 일어날 때는 일부러 벗기지 말고 자연스럽게 벗겨지도록 하는 것이 좋다. 이 경우 자주 씻거나 과도한 마사지를 하면 오히려 피부에 좋지 않으므로 삼가도록 한다. 일광화상으로 통증이 있을 때 진통제를 복용할 수 있으나, 만일 통증이나 증상이 심하다면 의사를 찾아가 적절한 치료를 받아야 한다.



기미·주근깨 악화시키는 '피부 흑화현상'

뜨거운 태양은 피부를 검게 만들 뿐 아니라 기미나 주근깨 같은 피부병을 새로 생기게도 하고, 이미 있던 기미나 주근깨를 더 짙게 만들기도 하는데, 이것을 '피부 흑화현상'이라고 한다. 자외선은 고도가 올라갈수록, 그리고 물이나 모래 등이 있으면 더 강해지기 때문에 특히 여름 휴가를 다녀오고 난 후 피부 흑화현상이 일시적으로 심해지는 경우가 많이 있다. 이러한 경우 특별한 치료 없이도 자연적으로 탈색되기 때문에 걱정할 필요는 없다. 다만 땀 배출로 인해 피부에 수분이 부족해진 상태이기 때문에 하루 7~8잔의 물을 꾸준히 마시며 부족해진 수분을 채우는 데는 신경을 써야한다.

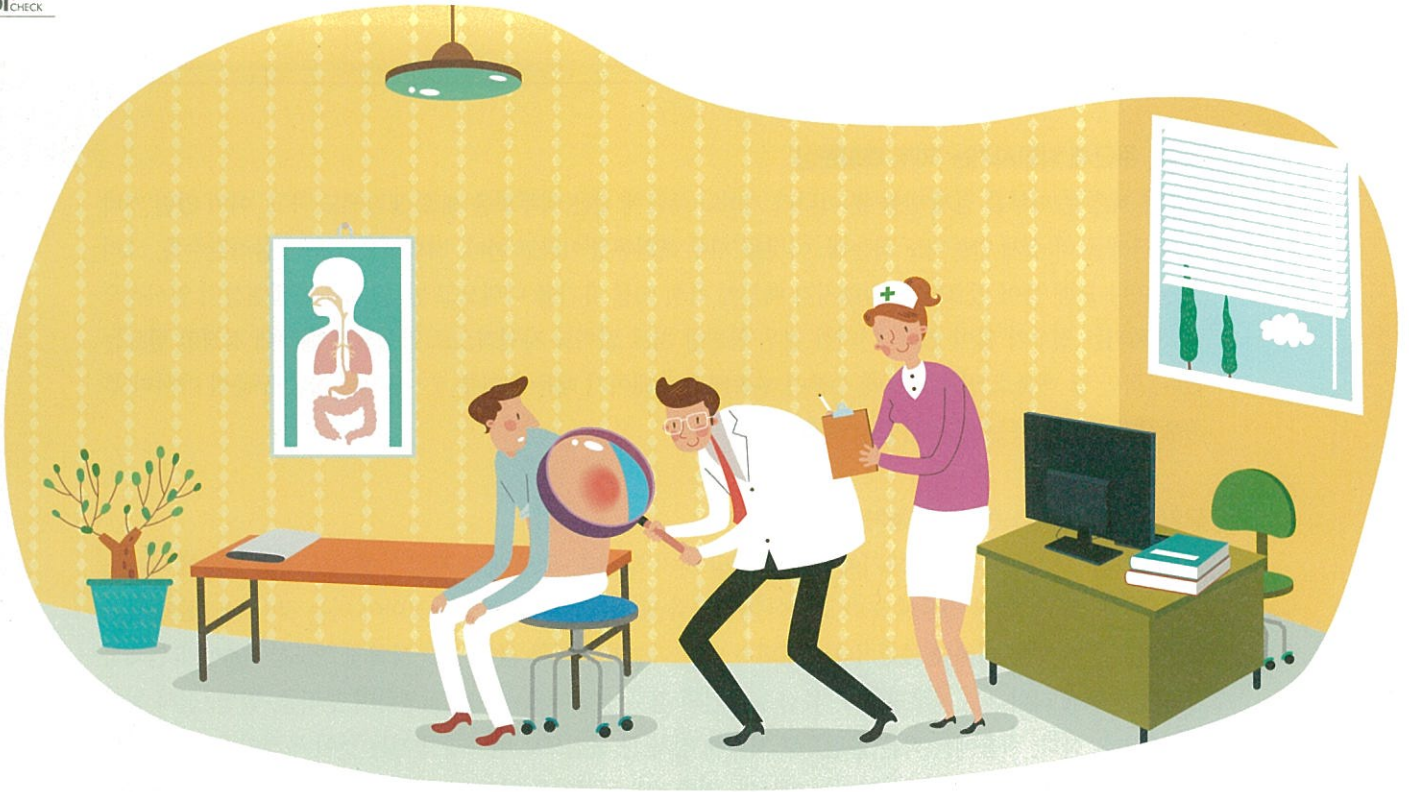
모기 물린 자리에 노란 고름, '농가진'

피부면역력이 약한 아이들은 모기에 물리면 금방 낫지 않는다. 모기 물린 자리가 붓기도 하고 진물이 나기도 한다. 이를 그냥 방치할 경우엔 노란 고름이 차오를 수도 있는데 이때 의심해 보아야 하는 것이 농가진이다. 농가진은 모기 또는 벌레에 물렸거나 아토피가 있는 아이가 환부를 긁어 생긴 상처에 포도상구균이나 연쇄상구균이 침투해 나타나는 피부병이다. 물질 농가진의 경우 신생아에서 주로 발생하며 무력증, 발열, 설사 등이 동반되기도 한다. 처음에는 작은 물집으로 시작해 점차 큰 물집으로 빠르게 번지는 것이 특징이다. 물집은 쉽게 터지지만 두꺼운 딱지를 형성하지는 않는다. 접촉전염 농가진은 전체 농가진의 70%를 차지하는데, 조금만 긁어도 터진다는 점은 물질 농가진과 유사하지만, 진물이 나다가 딱지가 생기기 쉽다는 점에서 차이가 있다. 농가진은 전염성이 강해 단 하루 만에 쌀알만한 반점이 메추리알 크기로 변해 몸 전체로 퍼지곤 한다. 손으로 만지는 곳은 어디든지 감염되기 때문에 가려움을 참지 못하고 환부를 건드렸다가 그 손으로 형제나 친구들과 접촉하게 되면 질환이 그대로 형제나 친구들에게 옮겨간다. 농가진이 한 번만 발병해도 신장염 등의 후유증이 나타날 위험이 있으므로, 유사 증상이 보이면 바로 병원에 가서 치료를 받는 게 좋다.

사타구니가 벌겋게 붓는 '완선'

온종일 앉아서 공부하는 수험생이나 고시생, 오랜 시간 사무실 안에서 근무하는 직장인 중에는 사타구니 부분이 가렵고 벌겋게 붓는 증상을 경험하는 사람들이 종종 있다. 이는 성병도 습진도 아닌, 곰팡이에 감염돼 생기는 '완선'이라는 질환인데 발무좀을 일으키는 피부사상균이 원인이다. 한 마디로 사타구니에 생긴 무좀이라고 할 수 있다. 사타구니는 곰팡이가 살기에 가장 좋은 조건을 갖췄기 때문에 이곳에 일단 병변을 일으키면 쉽게 낫지 않는다. 완선을 치료하지 않고 그대로 내버려두면 2차 세균 감염으로 이어져 사타구니에서 허벅지, 엉덩이까지 번지면서 피부가 검게 착색되는 위험이 따른다. 완선을 예방하기 위해서는 곰팡이가 잘 살 수 있는 조건을 만들지 않도록 하는 것이 중요하다. 가능하면 통풍이 잘 되도록 하고, 씻고 난 후에는 물기를 바짝 말리는 것이 좋다. 완선은 전염이 잘되는 질환이므로, 여름철에 찜질복 등 대여하는 옷을 입을 경우 속옷을 갖춰 입는 것이 예방에 좋다.





겨드랑이·등·목에 생긴 얼룩덜룩 반점, '어루러기'

여름철에는 피부가 겹치는 곳이나 땀이 잘 흐르는 곳에 얼룩덜룩한 반점이 생기는 사람들도 적지 않다. 이는 '말라세지아'라는 효모균에 의해 발생하는 '어루러기'에 해당한다. 어루러기는 땀을 많이 흘리는 젊은 사람들이 여름철에 과도한 땀을 흘리고 이를 바로 제거하지 못했을 때 많이 걸린다. 어루러기는 겨드랑이, 가슴, 등, 목 등에 붉거나 하얀빛을 띠는 다양한 크기의 반점이 섞여 있는 것이 특징이다. 반점들이 서로 뭉쳐 더 큰 반점이 되기도 하는데, 이 경우 색이 얼룩덜룩해 눈에 띄기 쉬워 외관상으로도 보기가 좋지 않다. 어루러기를 예방하기 위해서는 건조하고 시원한 환경을 유지하는 노력이 필요하다. 땀이 많이 나는 여름철에는 아침저녁으로 샤워를 해 몸을 최대한 보송보송한 상태로 유지하는 것도 중요하다.

캠핑의 계절 '접촉성 피부염' 주의해야

무더운 날씨에 야외 활동을 하면서 벌레에 쏘이거나 독성이 있는 풀에 피부가 닿으면 피부염이나 알레르기 증상이 나타날 수 있다. 최근에는 캠핑 붐이 일면서 여가 시간을 야외에서 보내는 사람들이 많은데 철저한 준비를 하지 않고 캠핑을 하면 피부 건강을 해치는 것은 물론 피부 접촉으로 생긴 알레르기 반응으로 호흡 곤란과 같은 심각한 증상을 경험할 수도 있다. 또한 더운 날씨에 땀이 날 때 피부가 반복적으로 서로 마찰을 일으키거나 피부 면이 서로 맞닿아 있으면 피부가 쓰라리거나 빨갱게 부어오르는 증상이 생긴다. 물이나 각종 화학 성분 등에 접촉해 생기는 접촉성 피부염도 여름철의 습기나 마찰에 의해 더욱 심해질 수 있다.

임시석 테마피부와 원장은 "땀을 많이 흘리고 피부를 드러내는 경우가 많은 여름철에는 각종 피부 질환에 취약해질 수 있다"며 "특히 바캉스철 캠핑을 하거나 야외 활동을 계획할 때는 벌레나 독성이 있는 풀에 접촉하지 않도록 주의하고 피부에 이상 증상이 있을 때는 즉각 병원을 찾아야 한다"고 조언했다. 야외에서 특정한 풀에 접촉을 한 뒤 피부가 가렵거나 붉어지는 경우도 있다. 옷나무



에 의한 발진 등이 그 대표적인 예라고 할 수 있는데, 나무의 체액에 피부가 닿으면 발진과 두드러기 등 알레르기 반응이 나타난다. 이럴 때는 우선 해당 부위를 깨끗하게 씻어 주고 냉찜질을 하면 가려움증이나 발진이 사라진다. 그러나 알레르기성 피부나 아토피 피부라면 증상이 쉽게 가라앉지 않을 수 있으므로 미리 항히스타민제나 스테로이드 연고제를 처방받아 챙겨 가는 것이 좋다. 또한 긴 바지와 긴 소매 옷을 착용해 피부가 풀에 접촉되지 않도록 미리 예방하는 것도 중요하다.

더운 여름 피부가 서로 마찰하면서 생기는 '염증성 피부염'

여름철에는 맨살 그대로 노출되는 부위가 많아진다. 이렇게 노출이 되는 부위가 서로 반복적으로 접촉을 해 마찰을 일으키면 피부가 빨갛게 부어오르거나 심하게 쓰러린 증상이 나타날 수 있다. 더운 여름 짧은 옷을 입고 땀을 내 운동을 하거나 야외에서 작업을 할 때 반복적인 동작을 하다 보면 피부가 서로 쓸리게 되는데 이러한 증상을 방지하면 피부가 더욱 심하게 부어오르고, 피부가 벗겨지거나 진물이 나고 어둡게 색소 침착이 생길 수 있다. 또한 더운 여름 피부가 서로 맞닿은 부분에는 염증성 피부질환이 생길 수 있다. 주로 목의 주름, 무릎 뒤, 손가락·발가락 사이, 사타구니, 엉덩이 등에 이러한 증상이 나타나는데 땀을 많이 흘리거나 비만한 체형이라면 증상의 정도가 더 심할 수 있다. 이런 증상을 예방하기 위해서는 피부 청결에 신경 쓰고 피부가 습해지지 않도록 관리해야 한다. 만약 운동을 하거나 야외에서 작업을 할 경우라면 피부가 마찰이 되지 않도록 통풍이 잘되는 긴 옷을 착용하고 피부가 접혀서 접촉이 되는 부분이 있다면 땀띠를 방지해주는 파우더를 사용해 마찰을 줄여주는 것이 좋다.

자외선 알레르기? '일광과민증'

태양광선, 즉 자외선에 과민한 체질이 있다. 보통 사람은 반응하지 않는 정도의 태양광선만 쬐도 피부가 붉어지거나 습진을 일으켜 가려움을 느끼는 경우가 있는데, 이를 가리켜 일광과민증이라고 한다. 일광과민증은 태양광선을 피하거나 광과민 물질을 제거하는 것으로 예방할 수 있다. 외출할 때는 모자·양산·장갑 등을 이용해 피부가 햇볕에 직접 노출되지 않게 주의하고, 특정 화장품 등 피부 과민을 일으키는 원인 물질을 사용하지 않는다. 피부가 붉어지는 등 가벼운 증상이 나타나기 시작하면 즉시 냉찜질해 진정시키고, 증상이 심해지면 병원을 찾아 항염증제나 항히스타민제 등을 처방받도록 한다.

