

皮膚 衛生

—특히 여름철 피부를 중심으로—

延世大學校 醫科大學 皮膚科

禹 泰 河

緒 論

여름철은 여러가지 點으로 皮膚疾患이 많이 發生하는 季節입니다. 身體를 많이 露出 시키게 되고 皮膚는 주름이 없이 늘어 나고 強烈한 太陽光線, 高濕한 外氣, 많은 먼지, 이 먼지에는 많은 微生物이 있고, 이것이 皮膚에 附着하면 增殖할 수 있는 好條件을 주고 있으며, 皮膚 自體에서도 땀을 많이 흘림으로 汗 自體의 障礙로 오는 痱, 汗疱疹 같은 것이 나타나는 것입니다.

皮膚衛生

이러한 夏節에 皮膚疾患을 防止하는 데는 徹底한 皮膚衛生을 지켜야 하는 것을 무엇보다 먼저 말씀 드려야 하겠습니다. 于先 여름에는 땀을 씻고, 시원하게 하기 爲해서 자주 沐浴을 하게 되는데 이 때 물로만 씻는 것은 왜 그런지 허전하기 때문에 沐浴에는 하루 몇차례 이진 배번 비누(Soap)를 使用하는데 이것이 여러가지 點으로 皮膚에 害를 주는 것

입니다. 또 흔히 자주 씻는 것이 衛生的이라고 착각하여 매번이고 자주 씻으면 씻을수록 衛生的이라고 생각하는 분이 많은데 자주 씻는 것보다 더럽히지 않는 것이 衛生的이고 몸을 비누로 씻는 標準은 成人에 있어 全身沐浴은 1週 1回, 洗面은 1日 3, 4回(皮脂가 많은분은 4回, 피부가 얇고 털이 적고 기름이 적은분은 2, 3回)이며 洗髮은 1週 2回로서 이 이상 씻는 것은 될 수 있는대로 避하여야 합니다. 더욱이 表皮가 發達되지 않은 乳兒나 小兒(表皮가 完成되는 것은 漸進的으로 思春期까지 進行됨)에 비누를 쓰는 沐浴은 10日乃至 2週에 1回로 하고, 땀이 많이 나올 때나, 排泄物로 더러워졌을 때는 물만으로 沐浴 시킴으로 痱이나 부스럼을 막을 수 있는 것 입니다. 特히 新生兒에서는 新鮮한 無臭의 olive 油, 棉質油, 其他食用油로서 닦아 주어야 하며 乳兒에서 特히 注意할 것은 皮膚內로 물이 滲透하는 것을 막는 作用이 아주 弱하기 때문에 오래 물에 몸을 浸漬(담

거 두는것)하는 것은 大端히 有害하며 물로 붙어난 皮膚는 一見 때(垢)가 있는것 같고 이것을 除去하면 乾燥後에 糜爛과 腫脹은 보게 됩니다. 夏節에 땀에 붙어난 어린이의 皮膚를 비누질하고 때를 밀던 皮膚炎(Irritation Dermatitis)을 일으키고 더우기 여기에 化膿菌이 附着 繁殖하면(實際로 “땀띠가 붙었다”고 하는 것은 이것임) 이런 菌은 普通 抗生劑에 抵抗力이 強하거나 弱한 病原性的 雜菌이기 때문에 治療가 困難한 境遇를 종종 봅니다.

皮膚의 防禦作用의 機轉

皮膚의 가장 重要한 役割은 防禦作用 即 外界에서의 機械的, 化學的, 微生物學的의 刺戟, 即 內部臟器의 細胞가 살 수 없는 環境으로 부터 遮斷하는 것으로서 첫째로 機械的의 刺戟에 對한 防禦作用은 여러분이 注射할 때나 皮膚를 切開할때 日常 經驗하시는 바와 같이 가장 들어가기 힘든 곳이 皮膚인 것입니다. 이 皮膚는 自動車의 Tire 같은 構造로서 딱딱한 表皮의 角質層이 가장 外部에 있고, Tire 內의 여러층이 網系가 있는것 같이 棘細胞層, 眞皮의 乳頭層과 網狀層이 서로 立體的으로 짜여져 있어 彈力性이 있고 그 밑은 Tire 內의 Tube 같이 軟한 皮下脂肪組織이 있는것입니다. 그런데 Tire의 構造와 다른 것은 角質層에도 彈力性을 주기 爲하여 適當한 濕氣와

기름끼를 주게끔 汗腺과 皮脂腺의 分泌物인 땀과 皮脂가 나오는데 이 分泌가 적거나, 均等하게 皮膚表面을 被覆하게 兩者가 잘 섞여져서 擴散되지 못하면 皸皮가 갈라지게(Chopping) 되는것입니다. 또 反對로 땀으로 붙어나서 角質層의 硬度가 너무 軟해지고, 또 熱을 發散하기 爲해서 皮膚가 弛緩되어 彈力性이 적어 지는 더운 철에는 生蠶보다 쉽게 깊은 刺傷을 받기 쉬운것입니다.

또 皮膚의 化學物質에 對한 防禦는 땀과 皮脂로된 皮膚表面膜(Skin Surface film)과 透明層에 있는 防禦帶(Barrier zone)가 주로 擔當하는데, 이들 防禦部에 濕氣가 너무 많이 있게 되면 그 能力을 喪失하게 되는데 이런 境遇에 더우기 비누로써 脂質인 表面膜을 除去하면 皮膚表面에 있는 모든 物質은 體內로 滲透侵入해서 皮膚의 炎症을 일으키게 되는데 이것이 所謂 땀띠인것이며 一旦 炎症이 일어나면 모든 防禦能力이 弱化되어 더욱 더 外部에서의 刺戟에 敏感해지고, 따라서 炎症은 甚해지고 擴大되는것입니다.

光線에 對한 防禦는 角質層과 Melanin 色素가 重要한 役割을 擔當하는데 皮膚가 얇고 살색이 된 사람은 光線에 弱해서 發熱, 嘔吐 등의 全身反應을 일으키는 수가 있습니다.

微生物에 對한 防禦에 있어 正常

皮膚에는 非病原菌은 勿論 病原性이 있는 葡萄狀球菌이나 連鎖狀球菌이 많이 附着되어 있는것은 周知의 事實입니다. 그러나 이 菌이 繁殖해서 病을 이기지 못하도록 皮膚는 不斷이 作用하고 있는데 于先 皮膚表面은 菌이 繁殖하기에 不適當한 pH 即 PH 5.0~6.5(平均 5.5)의 酸性을 나타내는데 이것은 汗 腺에 있는 乳酸이 가장 重要한 役割을 하고 皮脂나 汗에 있는 여러 成分들이 作用해서 菌繁殖에 好條件인 Alkali 性이 되지 못하며 또 汗, 皮脂와 같이 角質層이 不斷이 脫落함으로써 씻어내는 作用을 하는데 一旦 表皮內로 侵入하면 大概는 皮膚가 強力한 免疫性이 있어 이것을 處理하는 것 입니다.

그런데 汗이 많이 나오면 食鹽分이 많이 나오고 또 汗腺이 疲勞하게 되고 乳酸의 分泌가 減少하기 때문에 濕한 皮膚에 雜菌이 繁殖하여 Alkali 性이 되면 가렵게되고 또 病原菌이 繁殖하게 됨으로 많은 汗을 흘린 後에는 물로 이것을 깨끗이 씻어내는 것은 大端히 重要한 것 입니다.

他季節보다 身體를 많이 露出하고 樹木에 接觸하는 機會가 많고 樹木은 樹脂가 많이 나오는 때이기 때문에 이들 植物樹脂로 因한 皮膚炎(Dermatitis Venenata)가 特히 많으며, 이 以外の 化學物質로도 夏節

은 皮膚에서 吸收가 잘되기 때문에 接觸性皮膚炎(Contact Dermatitis)이 흔히 일어나며 昆蟲의 刺傷이나 다른 조금한 外傷에 바른 藥品이나 化粧品에 依해서도 皮膚炎이 많이 일어납니다. 特히 무좀 治療로 甚한 皮膚炎을 일으켜 苦生하는 것, 또 濕疹이 惡化되는 것을 많이 보는데 무엇보다 注意하실 것은 汗을 많이 흘릴때 軟膏를 塗布하면 皮膚表皮內에 水分이 貯溜됨으로 水疱가 생기고 진무르게 하므로 軟膏塗布는 可能한限 삼가야 하며, 水疱가 形成되거나 炎症이 더 甚해지면 即時로 塗布를 中止 하여야 합니다. 著者도 이런 일이 있기 때문에 30°C 以上の 氣溫의 季節에는 軟膏를 使用하지 않는 境遇가 많습니다.

그리고 日光에 依한 皮膚의 反應은 本質的으로 2個의 反應 即 火傷(Sun burn)과 검게 타는 着色(Sun tanning)이 있는데 이것은 일으키는 때 作用하는 光波의 波長이 火傷은 2,970~3,170이고 着色은 3,400~4,000의 紫外線帶에 있기 때문에 春秋에는 皮膚의 炎症反應 없이 甚한 着色만을 볼 수가 있습니다. 그러므로 皮膚를 검게 태울때 olive 油 같은 기름膜으로 波長이 긴 火傷을 일으키는 光線을 遮斷하여 火傷을 防止하는 것은 손 쉽고 좋은 方法일 것 입니다.

皮膚表面膜의 重要性은 여러가지 前述한바 있습니다만 이 皮膚表面膜은 水分과 기름인 皮脂만으로는 서로 溶解되지 않기 때문에 形成되지 않는 것입니다. 이 水分과 기름을 다 같이 녹이는 힘이 아주 강한 物質이 있는데 이것은 表皮의 棘細胞가 角質化해서 角質層이 될때 아주 少量의 脂質이 나오는데 이것을 Horn fat 라고 하는 것입니다. 이 Horn fat에 水分과 皮脂가 녹아 들어 퍼져서 形成한 膜이 皮膚表面膜 (skin surface film)인 것입니다. 그러므로 비누질해서 이것을 자주 除去하면 皮膚表面膜을 形成할 수 없으며 自然히 여러가지 刺戟을 防禦하지 못하고, 皮膚가 거칠어질 것입니다. 그리고 더위가甚한 때는 비누질해서 沐浴 하여야 할때 沐浴後 발을 흔들리는 것을 避하기 爲해서 午後나 저녁을 擇해서 表面膜形成의 時間的 餘裕를 두는 것이 安全할 것입니다. 또 沐浴後에 體表面의 濕氣를 乾燥하는 것은 勿論이지만 特別히 搨擦部 即 腋窩, 會陰部와 손가락, 발가락 사이의 濕氣를 닦아 내는 것은 沐浴以上으로 重要的 일입니다. 그리고 발(足)은 沐浴時에만 비누질하는 것이 原則이고 每H 비누질하는 것은 무좀이나 濕疹을 잘 일으키게 하는 것이므로 注意하기 바랍니다.

여름철에 흔한 皮膚疾患

이제 여름철에 흔히 보는 皮膚疾患 몇개를 들어 그 豫防과 治療를 簡單히 紹介 하고저 합니다.

1. 發汗으로 因한 疾患

판띠 (Miliaria, Sudamina) 라고 하는 것은 여러 가지가 있고, 그 形成機轉은 아직 잘 모르는 것이 많습니다.

Miliaria crystalina: 全身 또는 手足에 있는 患者는 主로 震盪이 많은 곳에 좁쌀알 크기의 빨간 열은물집이 群集하여 나타나는데 虛弱한 患者나 發熱 患者에는 흔한 것입니다. 물이나 젖은 手巾으로 닦아 주고, 體位를 자주 變動시키고 必要하면 Talcum powder, Zinc amyl powder 其他 市販의 Powder를 撒布하므로 豫防 및 治療가 되는 것입니다. powder는 吸濕作用도 있으나 이것 보다 熱放散表面이 넓어져서 熱의 放散이 많아지기 때문에 發汗이 減少하는 것이니까, 아주 좋은 止汗劑입니다.

Miliaria rubra: 前者보다 甚해서 小水疱外에 皮膚炎症을 同伴한 것으로 그 處置는 前者와 같습니다.

Eczema sudamina: 所謂 판띠로서 이 濕疹은 成人에서는 자주 비누질하는 것이 原因이나 老人이나 小兒는 皮膚가 弱하기 때문에 그냥 흔하게 일어나며 治療로는 0.3% 明礬

液의 冷粘法과 Calamine lotion 의 塗布로 早期에는 쉬 治療되며 化膿菌感染을 合併하거나 오빠워서 自家感作皮膚炎 (Autosensitization Dermatitis)를 일으키면 治療가 困難해 집니다.

Pompholyx: 汗疱疹이라고 하는데 손발 特히 손가락이 兩側面에 깨알 乃至 콩알 크기의 아주 가려운 물집이 나타나는데 一見 무좀의 急性水疱形成型과 類似하나 이 患部는 糸狀菌이 없고, 또 그 部位나, 爆發的인 發生等으로 鑑別되며 그 原因은 손발을 물에 오랫동안 浸漬하거나 자주 비누질을 함으로써 일어나는데 이 疾病은 家庭主婦나 其他 물을 자주 만지는 사람 特히 醫師, 看護員에서 흔히 보며 이들은 大概 알콜이더, 아세톤 같은 脂肪溶解劑나, 皮膚를 刺戟하는 크베졸 같은 消毒劑가 主 原因인 境遇가 많습니다. 急性期에는 刺戟을 避하고, 冷 0.3% 明礬液에 患部를 1日 3回 30分間 浸漬하고 炎症이 가라 앉으면 사리질酸 알칼리液을 塗布하여 角質層을 剝離하면 곧 治癒됩니다.

2. 糸狀菌에 의한 疾患

무좀: 張進堯先生님의 “여름철과 무좀”(대한간호 3: 80~84, June'64)을 參考하시기 바랍니다.

어뜨러기, Tinea versicolor: 癩癩이라고 하는데, 주로 몸통의 中央部에 손끝 크기의 여러가지 色 即 褐色, 白色, 正常 皮膚 色의 落屑이 있는 斑點이 서로 疊해서 地圖 모양으로 퍼져 있는데 이 疾患은 발을 많이 흘리는 젊은 사람이나, 虛弱하거나 發熱로 발을 많이 흘리는 사람에 나타나며 治療로는 5% 사리질酸 알칼리에 20~30% “하이프”를 넣어 8週를 繼續塗布하면 잘 治療됩니다. 이 疾患에 日光浴을 하면 治療될 줄 알고 하는 境遇가 있는데 이렇게 하므로 흰 斑點을 남기게 되므로 좋지 않습니다.

3. 化膿菌으로 온 疾患

이 疾患들에는 抗生劑軟膏의 塗布로 卓効가 있는데 廣範하게 퍼졌거나 外用으로 治療하여도 繼續 他部로 移轉하며 發生하는 境遇에는 抗生劑의 內用에 必要 합니다. 옛날 藥으로 白降汞軟膏가 있는데 抗生劑에 抵抗하는 것에 卓効가 있는 때가 많은데 皮膚炎을 일으키는 수가 있어 注意 하셔야 합니다.

膿痂疹 Impetigo: 小兒에서 여름철에 가장 흔한 疾患으로 衛生狀態가 좋지 못한 農漁村에는 全部 兒 齡이 全部 이 病者인것을 볼 수 있습니다.

이 病狀은 急作히 健康皮膚에 큰 水疱가 나타나고 이 불집이 고름집이 되고, 터지면 진물이 많이 나오고 두꺼운 껍질 같은 딱지가 안는데 이 진물은 自身은 勿論 他人에도 傳染시킴으로 處理에 注意하여야 하며 이 물집이 急速度로 全身에 퍼집니다.

Multiple abscesses of the skin of Infants (Fox) 이것은 乳兒에서 여름철에 흔히 보는 것으로 多數의 皮下膿瘍이 全身 特히 後頭部와 背部에 나타나는데 膿痂疹 患者보다 抵抗力이 弱하기 때문에 齒이 皮下까지 들어간 것으로 大概 이 病이 있는 乳兒는 虛弱하고, 榮養 不良이 있으므로 徹底한 看護와 榮養이 必要하고, 抗生劑 內用으로 消滅하지 않으면 r-globulin이 有效한 수도 있으나 全身狀態의 改善이 무엇보다 急先務입니다.

4. 日光에 의한 皮膚損傷

Sun burn: 햇볕에 살이 데는 것으로 처음 日光에 露出할때 너무 强하게 日光을 받으므로 皮膚가 傷한 것인데 日光浴 初數日에 너무 長時間 露出하지 말 것은 勿論, Olive 油 其他 食用油나 日光遮斷크림(國産으로 „파라솔크림”이 있음)을 使用하면 防止됩니다. 治療는 0.3% 明礬水, 硼酸水, 牛乳로 冷罨法을 하고

Calamine lotion 을 塗布하면 數日 內로 炎症이 消失 됩니다.

Sun tanning: 살이 타는 것을 防止하는에는 日光遮斷 크림을 바른 위에 질은 化粧을 하므로 막을 수 있는데 日光浴을 할때 注意할 것은 태우는 곳은 軀幹과 下肢이고 恒常 露出시키는 顔面頸部와 兩手는 가리워야 하는 것 입니다. 이것은 美觀때문 만이 아니고 이 露出部는 태우므로 빨리 老衰하고 後에 皮膚腫瘍의 發生 原因이 되기 때문 입니다.

또 附加하여 말씀드릴 것은 皮膚 健康에 必要한 Vitamin은 Vitamin A.B.C. 가 다 重要하지만, 其中에서도 Vitamin B 複合體는 가장 큰 關係가 있습니다. 日光에 大端히 弱한 皮膚, 자주 炎症이 있고 또 肉食을 싫어하는 사람은 흔히 Niacin 缺乏으로 오는 pelagra 患者인 것 입니다. 그러므로 흔히 말하는 Vitamin C 보다 Vitamin B 補給을 爲해서 酵母劑(에비오제, 원기소等)을 使用하시기를 바랍니다.

以上 여름철에 일어나기 쉬운 皮膚疾患의 發生하는 機轉을 簡單히 說明하고 그 豫防과 治療에 對해 說明 하였습니다. 不備한 點 容赦하시고 疑心나는 點을 連絡하여 주시면 아는 것은 없아오나 衷心 回答하여 드리겠습니다.