

여름철 피부관리



김수남

고려대의대 안암병원
피부과

우리나라에서는 여름철이 되면 피부질환의 발생률이 증가되어 겨울철의 발생률에 비해 2배 이상되는 것이 보통이다. 이와같이 여름철에 피부질환의 발생률이 높아지는 것은 기온이 높고 습기가 많은 고온다습한 기후와 햇볕이 강한 우리나라의 여름철 기후와 관련이 있다.

고온다습한 환경에서는 각종 세균과 곰팡이균의 성장이 왕성해 지므로 이들의 감염으로 인한 피부질환이 증가한다. 또한 날씨가 더우면 동식물이 번성하고 외기에 노출되는 사람들의 피부면적도 증가되므로 동식물로 인한 질환도 증가하게 된다.

여름철에 과다하게 흘리기 쉬운 땀은 피부질환을 일으키는 요인이 되며 강렬한 여름철의 햇볕은 직접 또는 간접으로 피부에 영향을 주어 여러가지 질환을 일으키거나 악화시킨다.

이 글에서는 여름철 기후로 인해 발생하거나 악화되는 피부질환 중에서 흔한 몇가지 질환을 알아보고 이런 질환의 발생을 막아서 여름철 동안 건강하게 피부를 관리하는 요령에 관하여 살펴보고자 한다.

1. 농가진

부스럼이라고도 하는 흔한 질환으로 연쇄상구균 때로는 연쇄상

여름철에
 과다하게 흘리기
 쉬운 땀은
 피부질환을
 일으키는
 요인이 되며,
 강렬한
 여름철의 햇빛은
 직접 또는
 간접으로 피부에
 영향을 주어
 여러가지 질환을
 일으키거나
 악화시킨다.

구균과 포도상구균에 의한 피부감염으로 생긴다. 처음에는 수포로 시작하여 곧 농포로 변한 다음 터져서 딱지를 형성한다. 수포가 터지면 진물이 나고 여기에는 많은 세균이 있어서 이것이 손가락이나 수건에 의해서 신체의 다른 부위로 확산되거나 타인에게 전염된다.

발병은 수영장, 목욕탕, 미용소 등에서 타인으로부터 전염되어 생기기도 하고 가려움증이 있는 질환 예컨대 습진, 옴, 벌레 물린 곳 등을 긁어서 생기기도 한다.

농가진은 전염성 질환이므로 항상 손톱을 짧고 청결하게 유지함으로 자신의 손으로 병이 확산되는 것을 막고 재감염을 예방해야 한다. 사전에 이 질환을 예방하려면 수영장이나 목욕탕 등 여러 사람이 이용한 시설을 사용한 후에는 반드시 깨끗한 물로 샤워를 해야 하며 가려운 피부질환이 있으면 방치하지 말고 치료를 하며 이차 감염을 막아야 한다.

2. 무좀, 어루러기 및 완선

무좀은 손이나 발 특히 발가락 사이에 피부사상균이라고 하는 일종의 곰팡이균이 감염을 일으켜서 생기는 매우 흔한 질환이다.

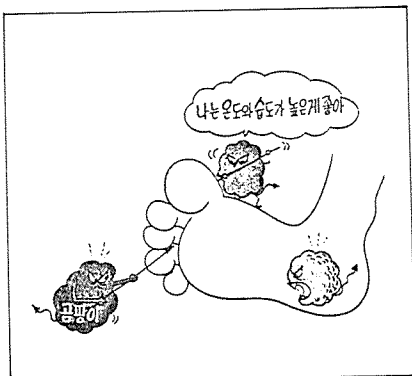
무좀을 일으키는 균은 고온다습한 환경에서 잘 자라기 때문에 여름철에 증상이 심해졌다가는 겨울철에는 호전되는 과정을 밟으면서 점차 만성화한다. 무좀균은 우리 주위 어디에나 있으나 일시에 많은 균에 노출되고 또 이러한 균들이 자랄 수 있는 조건이 되어야만 무좀이 생기기 때문에 다음과 같은 사항에 유의한다면 예방이 가능하다.

첫째는 감염원으로 부터의 격리인데, 무좀은 목욕탕에서 전염되는 비율이 높다고 한다. 따라서 자주 목욕탕 바닥을 청소하고 소독해야 한다. 또한 무좀 환자의 양말, 신발 등은 가급적 함께 사용하지 말아야 한다.

둘째는 생활환경의 개선이다. 온도가 높고 습기가 많은 환경에서 작업하는 사람, 늘 긴장 상태에서 작업하는 사람, 손·발에 땀이 많은 사람, 물을 많이 다루는 사람, 통풍이 잘 안되는 신발을 직업상 신어야 하는 사람들은 무좀에 걸리기 쉬우므로 자주 발을

닦고 건조시켜 청결히 하는 동시에 면양말이나 пам띠분을 사용하여 발을 건조하게 해야 한다. 또한 신발을 몇 켤레 준비하여 땀에 젖은 신은 충분히 말린 후 신도록 한다.

셋째는 건강상태의 유지이다. 선천적으로



무좀을 일으키는 균은 고온다습한 환경에서

잘 자라기 때문에 여름철에 증상이 심해졌다가는 겨울철에는 호전되는 과정을 밟으면서 점차 만성화한다.

손발에 땀이 많거나 당뇨병, 말초혈액순환장애가 있는 사람은 무좀에 걸리기 쉽고 일단 걸리면 치료가 어려우므로 진균 감염증에 대하여 늘 염두에 두고 위생을 철저히 해야 한다.

어루러기는 앞가슴, 배, 등, 겨드랑이와 같이 땀이 많은 부위에 미세한 비듬으로 덮힌 갈색 반점이 나타나는 질환이다. 곰팡이균의 일종인 효모균의 감염으로 생겨서 겨울에는 퇴색하고 여름에 악화 또는 재발하며 땀이 많은 사람에게 빈발한다. 자각증상은 없으나 보기 흉한 이 질환은 몸을 자주 씻고 건조하게 하며 통풍이 잘 되는 옷을 입어 땀이 차지 않게 하면 재발을 막거나 예방할 수 있다.

완선은 무좀과 같이 피부사상균의 감염으로 생기며 주로 남자의 사타구니, 궁둥이, 항문 주위에 발생한다. 여름철 고온다습한 환경에서 호발하므로 자주 씻고 건조한 상태를 유지하도록 면내의와 통풍이 잘 되는 의복을 입으면 예방과 재발을 막는데 도움이 된다.

3. 땀띠

땀띠는 땀샘의 개구부인 땀구멍이나 땀관이 여러가지 원인에 의해 막히므로 땀이 피부 밖으로 나가지 못하고 피부조직 내에 고임에 따라 생긴다. 땀샘의 땀관이나 땀구멍이 막히는 이유에 관해서는 여러가지 원인이 있으나 고온다습한 환경과 땀을 많이 흘리는 것이 가장 중요한 요인이다.

땀띠는
 옷에 의한 마찰,
 과도한
 비누의 사용,
 각종 자극물질의
 접촉에 의해
 발생되거나
 악화될 수
 있다.

땀띠의 가장 효과적인 치료와 예방은 더 이상 땀을 흘리지 않도록 생활환경을 개선하는 것이다. 선풍기, 에어컨을 사용하거나 통풍이 잘 되도록 하여 시원한 환경을 유지시켜 주면 새로운 발진의 발생이 중지되고 심하지 않은 경우라면 특별한 치료를 하지 않아도 2주내에 정상 피부로 회복된다.

여러가지 피부질환이 있는 위에 땀띠가 생기면 피부질환에 대한 치료도 동시에 해야 한다. 또한 땀띠는 옷에 의한 마찰, 과도한 비누의 사용, 각종 자극물질의 접촉에 의해 발생되거나 악화될 수 있으므로 이런 요인을 제거해야 한다. 따라서 미지근한 물로 자주 목욕을 하여 땀을 씻어내는 것이 좋으나 비누를 과도하게 사용하지 않도록 해야 하며 타월로 때를 밀어내는 행위는 절대로 금해야 한다.

4. 접촉 피부염과 곤충자상

접촉 피부염이란 외부의 물질이 피부에 닿아서 피부염을 일으키는 것으로, 옷이 피부에 접촉된 후 피부염이 생기는 것과 같은 알레르기성 접촉 피부염과 썩기풀이 닿은 후 생기는 것과 같은 자극성 접촉 피부염이 있다.

알레르기성은 접촉되는 물질에 알레르기가 있는 사람에게만 생기나 자극성은 접촉되는 물질에 자극이 되어 생기므로 누구에게나 생기게 된다. 여름철에는 이 두가지 형의 피부염이 모두 증가되는데 피부의 노출 부위가 증가하고 산이나 물가로의 여행이 늘어나는데다가 피부에 늘 땀이 차 있기 때문에 피부에 닿는 물체가 소량이나마 땀에 녹아서 피부로 흡수되기 때문이다.

따라서 접촉 피부염의 예방은 노출 부위를 줄이고 위험성이 높은 지역을 다녀온 후에는 철저히 씻어내는 것인데 이때 피부를 강하게 문지르는 것은 피하는 것이 좋다.

여름철에 다발하는 벌레에 의한 피부염에는 모기 같은 곤충에 물리는 곤충자상, 독나방 가루나 딱정벌레의 분비물이 묻어서 생기는 접촉 피부염, 벌에 쏘이는 것 등 여러가지 형태가 있다.

벌레에 물리는 경우 대부분은 부신피질 호르몬제를 국소에 도포하므로 증상의 호전을 볼 수 있으나 일부의 사람에게는 알레르기

반응에 의해 병변이 수 개월간 지속되는 수도 있어서 전문의의 진단과 치료가 필요할 때도 있다. 독나방 등의 가루가 피부에 묻으면 흐르는 물에 씻어서 침이 박히지 않도록 해야 한다.



벌에 쏘이는 경우 침을 제거하도록 하고 숨이 차거나 두드러기가 돋는 등 전신 증상의 기미가 있으면 쇼크에 빠지는 수가 있으므로 즉시 병원으로 옮겨야 한다.

일광화상을 막으려면
오전 10시부터
오후 2시까지,
햇볕이 강한
시간에는
직접적인 노출을
삼가하는 것이다.

5. 일광화상

일광화상은 노출부위의 피부가 붉게만 되는 가벼운 경우에서부터 붓고 아프며 물집이 잡히는 심한 경우까지 여러가지 형태로 나타나고 아주 심한 경우에는 발열, 오한, 현기증 등 전신증상까지 나타날 수 있다.

일광화상을 막으려면 다음과 같은 방법들이 도움이 될 것이다. 첫째는 오전 10시부터 오후 2시까지 햇볕이 강한 시간에는 직접적인 노출을 삼가하는 것이다.

둘째는 모자, 파라솔, 옷 등을 사용하여 햇볕을 차단하는 방법이다. 셋째는 햇볕의 반사가 심한 장소에 오래 머물지 않는 것이다. 물가, 모래밭, 빌딩벽, 타일이 깔린 장소 등에서는 햇볕이 반사되어 그 영향이 가중되므로 피해가 커질 수 있다. 넷째는 서서히 피부를 그을리는 것이다. 피부를 그을리면 더 이상 햇볕에 의한 손상을 피할 수 있다. 다섯째는 화장품이나 일광차단제를 사용하는 방법이다. 화장품 중에는 파운데이션이 일광차단 효과가 있다. 그러나 일광차단제도 완벽한 것은 아니라는 점에 유의해야 한다. ㉓