

여름철 피부질환

바야흐로 피서의 계절인 한여름이다. 찌는 듯한 무더위를 피해 산과 바다를 찾아 떠나게 되는데 뜻하지 않은 여러 피부 질환이 많이 발생할 수 있다.


먼저 여름철이 되면 특히 소아는 모기, 어른들은 독나방, 썩기벌레 등에 많이 물리게 되는데 이때에는 물로 깨끗이 씻고 칼라민로션이나 스테로이드가 함유된 연고나 로션을 1일 수회 바르고, 심한 경우에는 항히스타민제를 복용한다. 독나방은 밤에 등불 밑에 모이므로 되도록 그런 장소는 피하고, 독나방의 독모가 접촉된 부위는 자극을 주지 말고 흐르는 물에 씻어준다.

여름철의 적절한 일광욕은 피부건강에는 물론 심리적인 만족감을 줄 수 있다. 그러나 태양에 지속적으로 과도하게 노출될 경우에는 태양의 강력한 자외선 때문에 피부미용이나 건강에 오히려 해가 된다. 특히 일광성 화상이 생길 수 있다. 일광화상은 처음에는 피부가 빨갛게 되고 통증이 동반되며 심하면 물집이 형성되고 얼굴과 사지가 붓는다. 또는 오한, 발열, 오심 및 쇼크현상이 나타날 수 있다. 심한 경우 이러한 증상은 수주간 지속되기도 하나 점차로 붉은 색이 사라지며 물집도 소실되고 피부가 벗겨지게 된다. 치료는 차가운 물로 냉찜질을 해주며 심한 경우에는 부신피질 호르몬제를 사용한다. 햇빛으로 피부를 건강하게 태우려면 그늘 혹은 파라솔 밑에서 선글래스를 쓰고 몸에 일광 차단제를 바르거나 긴 팔의 옷을 입고 천천히 햇빛에 적응하는 것이 좋으며 가장 햇빛이 강한 오전 9시부터 오후 3시까지의 피하는 것이 바람직하다. 이때 주의해야 할 점은 옷이 물에 젖으면 20~30%의 빛은 통과하게 되므로 주의한다. 햇빛에 노출되기 쉬운 부위인 귀, 콧잔등, 광대뼈 부위 및 견갑부에 일광화상이 잘 발생되며, 모래와 물은 약 50%정도의 햇빛을 산란시키므로 여름철 물가에 갈때 특히 주의가 필요하다.

여름철에 흔한 무좀은 '백선균'이라는 곰팡이가 손과 발 등에 침범한 병으로 발에 땀을 많이 흘리는 사람에게 발생하기 쉽고 만성으로 경과, 일반적으로 온도와 습도가 높은 여름철에 악화되며, 습기가 많고 피부온도가 비교적 높은 발가락 사이나 발바닥에 많이 생긴다. 발가락 사이가 짓무르는 무좀, 피부 각질이 두꺼워지고 갈라지는 무좀, 마른 무좀 등으로 증상은 달라도 가려움증으로 고생하는 것은 마찬가지이다. 무좀을 예방하기 위해서는 1)발을 깨끗이 자주 씻고 건조하게 유지한다. 2)면양발을 신고, 통풍이 잘되는 신발을 신는다. 3)발에 땀이 많이 나거나 물과 자주 접촉하는 사람은 무좀예방용 파우더를 뿌리는 것이 도움이 된다. 4)찬물마찰, 햇빛 쬐이기 등으로 피부의 저항력을

높인다. 무좀치료 연고제는 적어도 2~3주이상 꾸준히 발라야 효과가 나타나며, 손톱이나 발톱 밑에 잠복되어 있는 균까지 완전히 없애는 것이 중요하다. 급성염증이 있거나 2차 감염이 있어 진물이 나고 붓기가 빨갛게 발적이 심할 경우에 연고를 직접 바르면 증상을 몹시 악화시킬 수가 있으니 삼가하여야 하며, 발을 올리고 휴식을 취하며 희석된 과망간산칼리 용액으로 냉습포를 하는 것이 도움이 된다. 손톱이나 발톱에 무좀(조갑백선)이 있을 경우에는 연고만으로는 치료하기 어려우며 항진균제를 6~12개월간 복용하여야 한다.

완선은 사타구니(서혜부)에 경계가 선명하고 가장자리가 움기된 원형 또는 반월형의 병변이 발생하여 치료하지 않으면 주변으로 퍼지게 된다. 여름철 해수욕장에서 젖은 수용복을 입고 오래 다닐 때 1주일 이내에 착용 부위인 사타구니에 잘 발생한다. 특히 남자가 여자보다 20~30배 정도 더 많이 생긴다. 치료는 역시 항진균 연고를 바르면 된다. 어우러기는 작고 둥근 회백색 또는 갈색반으로 서로 융합하여 불규칙한 큰 인설반을 형성한다. 등이나 가슴, 겨드랑이 등 땀이 많이 나는 부위에 호발하여 몸통에 얼룩얼룩한 병변이 생기는 것으로 증상은 없다. 치료는 잘되나 재발이 잘되며 치료 후에 색소 침착 혹은 탈색반은 남길 수 있다.

여름철이 되면 악화되는 피부질환인 기미는 연한 갈색이나 암갈색의 다양한 크기의 색소 침착반이 태양광선 노출부위 특히 얼굴에 발생하는 과색소 침착성 질환이다. 기미는 흔한 질병이면서도 정확한 발생 원인이나 병인은 아직도 미상이며 대부분 젊은 여성에게서 발생하나 간혹 건강한 남성에게서도 발생한다. 아직까지 기미의 치료는 만족스럽지 못하기 때문에 가장 중요한것은 햇빛에 노출되는 것을 피하고, 일광 차단제를 사용하여 예방하는 것이 효과적이다. 또한 경구 피임약을 복용하는 경우에는 기미가 자주 나타나므로 사용을 주의해야 한다. 

피서의 계절 여름, 뜻하지 않은 피부질환이 도사리고 있다. 태양에 과도하게 노출될 때는 일광성 화상에 주의를 해야 하고 발을 깨끗이 씻어 무좀을 방지한다. 남성에게 많은 완선, 또 여성에게 많은 기미는 재발이 잘되므로 특히 예방이 중요하다.



정은경
(가정의학전문외)