

## 건강한 피부, 건강한 겨울

여운철 ■ 성균관의대 교수 삼성서울병원 피부과

**겨울은** 찬바람이 피부를 자극하게 되며 실내외의 공기가 건조해지고 기온차도 심하기 때문에 피부의 수축과 이완이 심하게 된다. 이로 인해 겨울철이면 피부가 건조해지고 거칠어지게 된다.



그러면 왜 겨울철에 피부가 쉽게 손상될까?

- ① 피부조직에 표피라고 불리며 가장 겉표면에 위치한 피지막(지방막)이 건조해지기 때문이다.
- ② 추위로 인해 피부표면에 지방막이 결핍되면 수분이 증발해서 피부가 까칠까칠하게 된다.
- ③ 피부표면의 각화이상과 추위로 인한 혈액장애를 들 수 있다.

### ◎ 동창

추운 겨울에 발생하는 동창과 달리 기온이 영하로 내려가지 않은 상태에서 습한 찬기가 갑자기 올 때 발생하는 것이다.

이 동창에는 체질적 요소가 다분

하여 대체로 여성에게 많다.

증상으로 청적색의 결절을 형성하여 염증성 부종이 있고, 심하면 수포가 생긴다. 열기를 받게 되면 몹시 가렵고 통증을 느끼게 되며, 동창부위가 충혈되어 붉은색으로 변한다.

수포가 생기고 악화되어 2차 세균 감염을 받으면 궤양을 형성하게 된다. 치료보다 중요한 것은 예방인데 너무 꼭 끼는 신발이나 장갑을 사용하지 말아야 하며 특히 부엌이나 정육점, 시장노점에서 일하는 여성들은 주의해야 한다.

불규칙한 월경, 호르몬장애, 빈혈, 비타민 결핍 및 영양장애는 동창을 악화시키는 원인이 되기도 한다.

### ◎ 동상

영상기온에도 발생하는 동창과 달리 동상은 영하의 추위에서만 발생한다.

요즘에는 드물지만 동상이 심해지면 손발의 일부나 다리를 절단하고

동상 걸린 부위를 체온으로 덥히는데, 손이면 환자의 겨드랑이에 넣도록 하고 발이면 치료자의 겨드랑이에 넣는 것이 좋다.

최악의 경우에는 사망에 이르기기도 한다.

특히 한겨울에 술에 만취되어 야외에서 잠들면 무서운 결과를 초래한다. 치료시에 갑자기 따뜻하게 해주는 것은 피하고 5도 정도로부터 단계적으로 따뜻하게 해주는 것이 좋다. 뜨거운 커피와 술을 적당량 마시는 것도 좋다.

동상은 신체의 말단부분(흔히 순서대로 귀, 코, 턱, 손과 발)이 장기간 노출되거나 또는 심한 냉기에 노출되었을 때 발생한다.

피부만 얼면 표면동상(1,2도 동상)이라 하고 피부와 피하조직이 같이 얼면 심부동상(3도 동상)이라 하는데 초기에는 구별하기가 어렵다.

동상의 증세는 처음에는 바늘로 찌르는 것 같다가 점차 저리게 되며 만지면 피부가 딱딱하게 느껴진다. 또한 피부가 새하얗거나 얼룩덜룩하게 푸르스름한 색깔을 띠기도 한다.

언 신체부위를 급히 정상체온으로 돌아오게 하면 상한 조직이 더 파괴되기 쉽기 때문에 동상은 반드시 천천히 그리고 자연적으로 그 부위

가 덥혀져야 한다.



동상의 응급처치 요령은 이렇다

① 환자는 추위를 막을 수 있는 곳으로 옮기고 동상이 걸린 부위의 옷이나 신발 등을 벗겨 피부를 노출시킨다.

② 반지나 시계 등 신체부분을 조일 수 있는 것은 미리 빼어 놓는다.

③ 동상 걸린 부위를 체온으로 덥히는데, 손이면 환자의 겨드랑이에 넣도록 하고 발이면 치료자의 겨드랑이에 넣는 것이 좋다. 귀나 코, 안면 등은 따뜻한 손을 얹어 피부 색깔과 감각이 돌아올 때까지 계속한다. 환부부위를 비비거나 마사지 하는 것은 좋지 않다.

④ 따뜻한 물(팔꿈치를 담가 보아서 견딜 수 있을 정도의 따뜻함)이 있으면 사용할 수 있다. 하지만 건조한 열이나 전열구 등에 의한 방사열을 사용하는 것은 좋지 않다.

⑤ 한 시간 내에 피부감촉, 색깔 및 감각 등이 돌아오면 위의 치료를 중단해도 좋으나, 다시 추위에 노출시키는 것은 위험하다. 환부로

가는 혈액순환이 이미 손상되어 있기 때문이다.

⑥ 환부를 높이 올려 놓으면 붓기와 통증을 줄일 수 있다.

⑦ 물집이 잡혔다고 하더라도 터트려 연고나 소독약 등을 서둘러서 바를 필요가 있다.

⑧ 폭신평신했던 천 등으로 환부를 감싼 뒤 병원으로 후송한다. 이때 동상이 걸린 발로 걷게 해서는 안 된다.



손과 발, 입술 등의 지방막 습윤보존은 어떻게 해야 할까.

찬바람이 불고 피부의 지방막이 결핍되고 습기가 부족하면 피부각질층이 거칠어진다.

거칠어진 부위가 자주 찬바람에 노출되거나 물에 젖으면 피부는 쉽게 트고 갈라지게 된다. 심해지면 피나 진물이 나고 세균감염을 받게

되면 염증이 일어난다.

예방을 위해서는 피부의 습윤과 지방막을 위한 크림등을 발라준다.

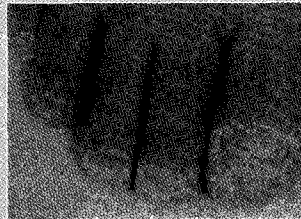
### ◎ 건선

건선의 원인은 아직 불명확하나 발병소인이 유전된다는 것이 밝혀졌고 외상, 감염, 내분비인자들, 기후 및 정서적 긴장 등의 유발인자가 관여한다. 또한 병인에는 피부조직 자체의 구조적 변화와 생화학적 변화 및 환자에서 나타나는 여러 가지 면역학적 변화가 관여한다.

건선의 증상은 은백색의 인설로 덮여있고 경계가 뚜렷하며, 크기가 다양한 홍반성 구진을 특징으로 하며 때로 가려움증을 수반하기도 한다. 병변은 서로 융합되어 커지며 때로는 전신의 피부를 침범하는 수도 있다. 병의 경과는 다양하여 예측하기 어려우나 일반적으로 만성이며 재발이 빈번하다.



손톱 건선



발톱 건선

건선은 만성 재발성질환이므로 계절적 요인이나 외상, 감염, 정신적 긴장등의 유발인자를 염두에 둬으로써 예방 또는 재발을 방지해야 한다.

건선이 발생되지 않는 부위는 없으나 특히 외부의 자극을 빈번히 받는다고 생각되는 팔꿈치, 무릎, 둔부, 두피, 그외 사지의 바깥쪽에 많이 발생한다.

계절적으로 자외선이 강한 여름에 호전되었다가 자외선이 적고 습도가 낮은 겨울철에 심해지는 경향을 보이고 심한 정서적 상태에서 악화되는 것을 볼 수 있다.

만성 재발성질환이므로 계절적 요인, 외상이나 감염, 정신적 긴장등의 유발인자들을 염두에 둬으로써 예방하거나 재발을 방지, 재발되더라도 가벼운 상태를 가지도록 한다.

건선은 자체의 다양한 양상과 경과에 따라서 치료법도 다양한데 과

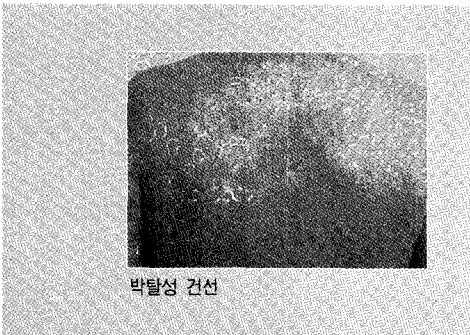
거 또는 현재에 사용되는 치료의 작용기전은 대부분 건선에서 증가되어 있는 표피의 과형성을 억제하는 작용이며, 건선의 치료는 영구히 치유를 시키는 것이 아니고 가능한 수개월 또는 수년간의 회복을 의미한다.

일반적으로 체중이 과다한 환자는 체중을 줄이면 치료에 도움이 되고, 급성기에는 가능한 한 정서적 긴장을 줄여야 한다.



피부의 원인모를 가려움증에 대한 가정요법은?

- ① 미지근한 욕탕이나 샤워를 자주하고 항상 피부를 차게 한다.
- ② 입욕제나 자극이 강한 비누는 사용하지 않는다.
- ③ 피부가 지나치게 건조할 때는 손에 바르는 로션을 바르거나 목욕 후 스킨오일을 바른다.
- ④ 하의는 면제품을 사용하고, 모직이나 나일론은 직접 피부에 닿지 않도록 한다. 卍



박탈성 건선