

여름철 휴가와 피부 관리

홍 문 식 : 한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사

7월이면 바캉스의 기대에 우리들의 마음은 유난히 들뜨다. 여름방학으로 접어들면 청소년들은 굴레벗은 말처럼 해방의 환희를 만끽한다. 직장인도 짬을 내어 잠시나마 휴가를 즐긴다. 휴가는 평소의 일과로 찌든 심신의 피로를 씻고 새로운 활력을 재충전할 수 있는 소중한 기회이기 때문이다. 멀리 해외여행을 즐기기도 한다. 이래저래 여름 한철 휴가는 이제 우리에게 빼놓을 수 없는 생활의 일부로 자리 잡고 있다.

여름휴가는 피서라는 뜻으로 이해되기도 한다. 많은 사람들이 더위를 피해 바다와 강, 산을 찾는다. 자연히 피부의 노출이 커지는 만큼 햇빛 등에 의한 피부손상을 입을 수 있는 위험도 상대적으로 높아진다. 이에 여름 휴가철에 문제가 될 수 있는 요인들을 제시해 본다.

1. 햇빛

가. 자외선의 영향

여름은 모든 식물의 광합성의 낙원이지만 우리 인체는 고작 햇빛으로부터 비타민 D의 합성이 촉진되는 것 외에 피부에 직접 도움을 주는 것은 거의 없다. 햇빛 속의 자외선은 피부를 무참히 손상시킬 수 있는 무서운 힘을 지니고 있을 뿐이다.

여름에는 우선 누구나 피부의 노출이 많아진다. 이는 곧 자외선의 피부공격 기회를 우리 스스로 확대하고 있는 셈이다. 특히 바다나 강 또는 옥외 풀장에서 물놀이에 열중하다보면 햇빛에 노출된 피부는 곧 화상으로 이어지기 쉽다. 산이나 들에서도 역시 강한 자외선에 노출될 위험이 높다.

여름철 한낮의 햇빛은 겨울철에 비해 자외선의 강도가 거의 100배에 이른다고 하니 우리는 여름철 햇빛으로부터의 피부 손상을 받지 않도록 특히 유의해야 한다.

우리 빛 피부가 성적 매력을 더하고 검게 태울수록 거

울절 감기도 물리칠 수 있게 건강해진다는 그릇된 인식 때문에 일부러 피부를 태우려는 선택 여성들의 극성을 흔히 볼 수 있다. 시각적인 매력은 모르겠으나 건강해진다고 믿는 것은 무지의 소치다. 선택이나 일광욕은 한마디로 득보다 실이 많다.

강한 자외선에 장시간 노출될 경우의 피부 화상은 홍반과 가려움증이 4~8시간 후에 나타나기 시작하여 24시간 후면 절정에 이르고 3~5일 정도 지나서야 서서히 사라지지만 그자리에는 색소침착의 흔적을 남기게 된다. 심하면 물집이 생기고 통증과 부종을 동반하므로 큰 고통을 겪게 된다.

특히 강한 자외선에 의한 조사는 화상뿐 아니라 반복될 경우 피부노화는 물론 피부암을 유발할 수 있고 어린이의 경우 백내장을 일으키는 요인이 될 수 있다.

사람에 따라서는 약물이나 일반 야채 등 광과민성 물질의 피부접촉이나 체내 섭취 후 강한 일광에 노출되면 과민성 피부질환이 촉발될 수 있으므로 주의를 요한다.

기타 기미나 주근깨 등 얼굴이나 목 등의 색소침착에 의한 피부 색깔의 변화는 특히 광선노출이 잘 되는 부위에서 잘 생기며 여름철에 악화되는 경향을 보인다.

나. 자외선에 의해 손상된 피부관리

화상으로 피부가 화끈거릴 경우 얼음찜질을 하는 것이 도움이 된다. 열이 나고 통증이 있을 경우에는 얼음물을 적신 거즈로 피부를 계속 식혀주면 완화될 수 있으며 그래도 심한 경우에는 화상을 치료해야 하므로 피부과 전문의를 찾아야 한다.

피부화상에 의한 결과는 피부를 건조시켜 산소부족을 일으킬 수도 있으므로 피부의 정상적인 면역력의 유지를 위해 피부보습에 항상 유의하는 것이 바람직하다.

- 피부색소가 침착되는 경우는 조기에 비타민C가 함유된 미백용 제품 등의 사용으로 주근깨나 기미가 정착되는 것을 방지하는 노력이 필요하다.

다. 자외선으로부터의 피부보호 관리

햇빛에서 쏟아지는 자외선의 양은 정오가 가장 많고 오전 10시부터 3시 사이에 하루 조사량의 80퍼센트를 차지한다. 따라서 이 시간대에는 가급적 직사광선에의 노출을 피해야 한다. 자외선은 거의 80퍼센트가 구름을 통과하기 때문에 흐린 날도 방심해서는 안 된다.

특히 바다나 강가에서는 모래나 물로부터의 반사광선에 의해서도 자외선이 닿기 때문에 파라솔 등 차양에 의해서도 안전할 수 없고 물에 젖은 옷 역시 자외선이 투과할 수 있기 때문에 안전하지 않다.

일광욕이나 미용을 위한 선텐 등 피부를 태우는 행위는 피부의 주름과 노화를 촉진시키는 요인이 될 수 있어 진정한 의미의 피부미용이 아니므로 삼가야 한다.

해수욕장이나 풀장에서는 물론, 여름철 주간 옥외활동에서는 반드시 광선 차단용 크림을 노출되는 피부에 골고루 발라야 한다. 이러한 차단용 크림에는 자외선 차단지수(SPF)가 표기되어 있다. 해수욕장이나 풀장에서는 20 이상의 높은 지수의 차단제가 바람직하다. 한번 바른 차단제의 효과는 지속시간이 3시간 이내이므로 적어도 3시간마다 반복 사용해야 한다.

야외에서는 햇빛을 차단하는 수단을 최대한 활용하는 것이 바람직하다. 옷, 모자, 양산 등은 자외선의 차단효과가 뛰어나다.

기타 피부의 건강을 위해서 평소 균형 잡힌 영양섭취와 충분한 휴식, 적절한 운동, 스트레스 해소 등이 도움이 된다.

2. 여름철 피부 질환

가. 피부염, 무좀 등

여름철 산야에서 옷나무에 피부가 스치는 경우 소위 옷이 오른다고 하는데, 이것은 접촉성 피부염의 일종이다. 옷에 의한 피부염은 물집이나 홍반이 생겨 고통을 받게 된다. 옷나무가 있는 곳에는 가까이 가지 말고 피부에 닿지 않도록 유의해야 한다.

여름에는 모기 등 해충에 의한 피부 손상부위를 통하여 세균의 침입을 받기 쉬운 여건이 된다. 농가전은 직·간접 접촉에 의해 전염되는 세균성 피부질환으로 어린이들에게 있어 이러한 손상 부위를 통하여 여름철에 흔히 전염되는 대표적 질환이다. 얼굴이나 팔, 다리 등 손이 잘 닿는 부위에 주로 발생하며 처음에는 작은 반점으로

시작하여 수포가 생기고 수포가 터져서 진물이 나게 된다. 비누나 소독제로 병변부위를 청결히 하고 항생제에 의한 치료를 해야 한다.

여름철에는 물과의 피부접촉이 빈번하여 특히 발 부위에는 무좀에 걸리거나 이미 갖고 있는 무좀이 더욱 악화되기 쉽다. 무좀은 연고나 스프레이 등으로 꾸준한 치료를 해야 하며 심하면 약물복용도 요하게 된다. 특히 발은 항상 깨끗이 하고 습하지 않도록 하는 것이 도움이 된다.

나. 곤충 등에 의한 피부질환

산이나 바다, 강, 그 어느 곳에서나 여름에는 모기 등 해충의 습격을 받을 위험이 높다. 특히 산에서는 풀쟁거나 송충, 독나방, 벌, 개미 등 각종 곤충이나 벌레 등으로부터 노출된 피부를 물리거나 쏘일 수 있는 기회가 많아진다.

따라서 이들 해충으로부터의 습격을 피하기 위해 피부의 노출을 줄이고 특히 산에서는 긴팔 옷과 신발, 장갑의 착용이 도움이 되고 벌레들의 유인제가 될 수 있는 향수나 헤어스프레이 등의 사용은 피하는 것이 좋다.

벌레에 물렸을 경우 스테로이드 연고나 냉찜질 등이 효과적이며 독나방이나 송충 등의 독에 의한 피부 증상에는 흐르는 물에 잘 씻어내는 것도 도움이 된다.

다. 피부의 물리적 손상

얼굴·팔·다리 등의 피부가 노출된 상태로 특히 산에서 숲 속을 헤쳐나갈 경우 날카로운 풀잎이나 넝쿨, 나무가지, 가시 등에 의해 피부가 긁히거나 찢리기 쉽다. 그렇게 되면 피부에 충혈 될 수 있고 심하면 출혈 등의 상처를 입게 된다.

앞에서와 같은 방법으로 피부의 노출이 없도록 미리 대비하는 것이 바람직하다.

기타 휴가 중 야외 놀이나 등산로를 오르내리다가 자칫 미끄러져서 피부에 찰과상을 입을 수도 있으므로 조심해야 한다.

이러한 피부 관리를 철저히 하는 가운데 여름휴가가 진정으로 에너지 재충전과 활력 증진의 기회가 된다면 누구나 보다 즐겁고 건강한 여름을 보낼 수 있을 것이다. 