

인체의 신비와 건강Ⅲ - 피부

피부는 신체를 둘러싸고 있는 하나의 막이다. 이것은 우리의 생명 보존에 절대 불가결한 것이며 그 사람이 살아온 과정과 연륜을 말해주는 것으로 나무의 나이테와 같은 것이라고 할 수 있다.

피부의 총 면적은 개인에 따라 약간씩 차이는 있지만 평균 1.5~2.0m² 정도이고 피부의 두께는 평균 2mm이며 피하조직을 제외한 두께는 약 1.4mm정도이다. 신체 부위 중 가장 얇은 곳은 눈꺼풀이며 가장 두터운 곳은 손, 발바닥이다.

인체의 신비를 보여주는 우리 몸의 기관 그 세 번째 피부에 대해서 한림대학교 성심병원 피부과 김철우 교수, 리더스 피부과(강남 압구정점) 박병순 전문의의 도움말로 알아본다.

도움말 : 김철우(성심병원 한림대학교 교수)
박병순(리더스 피부과 전문의)



[인체의 신비-피부]에 대한 이야기



》》피부의 구조와 기능

피부는 우리 몸속의 내부 기관을 감싸고 있는 보호막으로서 세균과 같은 미생물이나 유해한 물질들이 내부로 들어가는 것을 막아주는 중요한 역할을 한다.

피부는 외부에서부터 표피, 진피 및 피하지방층의 3개 층으로 구성되어 있다. 표피는 가장 얇아서 그 두께가 평균 0.1mm이다. 표피는 주로 각질형성세포로 구성되는데 이 세포들이 표피의 가장 바깥층인 각질을 형성한다. 각질층은 외부의 유해물질 및 세균을 비롯한 기타 미생물에 대한 장벽으로서의 역할을 하고 생체 방어에 아주 중요한 역할을 하기 때문에 장벽대(barrier zone)라고도 한다. 각질층에는 또한 지질성분이 존재하여 피부로부터 과도한 수분이 증발하는 것을 막아준다. 표피의 가장 아래쪽에는 멜라닌 세포가 존재하는데 여기서 만들어진 멜라

닌에 의해 피부의 색깔이 결정되고 자외선을 받게 되면 멜라닌이 증가하여 피부를 자외선으로부터 보호해 준다.

진피는 교원섬유(콜라겐), 탄력섬유 및 형체가 없는 기질로 구성되고, 신경, 혈관 및 모발을 포함하고 있다. 진피는 피부 부피의 대부분을 차지하며 표피에 영양분을 공급하여 표피를 지지하고, 섬유 성분들로 인한 강인성에 의해 외부의 손상으로부터 몸을 보호하는 역할을 한다. 또한 수분을 저장하는 능력과 체온 조절의 기능이 있으며, 감각을 느끼고, 표피와의 상호작용에 의해 피부를 재생하는 기능도 있다.

피하지방층은 체내의 열이 체외로 빠져나가는 것을 막아주는 열 격리물로 작용하며, 충격을 흡수하여 몸을 보호하고 영양 저장소의 기능이 있다. 또한 몸매를 유지하는 미용효과도 제공한다. 🌈

[내 피부의 적!! 피부질환]



▣ 아토피가 뭐죠?

아토피(atopy)는 '이상한' 혹은 '부적절한' 이란 의미로서 음식물 혹은 흡입성 물질에 대한 알레르기 반응이 유전적으로 발생하는 경우를 일컫는다. 아토피 질환에는 아토피 피부염 외에 천식, 알레르기성 비염, 알레르기성 결막염 등이 포함된다.

아토피 피부염의 특징적인 증상은 심한 가려움증으로 대부분의 임상증상은 긁거나 문지른 결과로 나타나는 것이다. 환자의 나이에 따라 증상 및 발생부위가 다르게 나타나는데 유아기 습진은 생후 2~3개월 이후에 얼굴의 양 볼을 가려워하면서 붉게 변하는 것이 특징적으로 이를 흔히 태열이라고 부른다. 머리와 사지의 노출부에도 병변이 발생한다. 진물이 나는 경우도 있고, 때로 세균감염이 동반되어 딱지가 앉거나 고름이 잡히기도 한다. 소아기에는 사지의 접히는 부위(팔꿈치 앞쪽이나 무릎 뒤쪽)에 피부염이 발생하는 것이 특징이며, 엉덩이, 눈꺼풀, 손목, 발목에도 나타난다. 귀 주위가 갈라져 진물이 나거나 딱지가 앉는 일도 흔히 있다. 입술의 피부

염도 잘 나타난다. 유아기보다는 진물이 나는 급성 병변이 적고 굵은 자국이나 각질이 낀 병변이 많으며, 건조한 증상이 심하다. 성인기에는 목이나 얼굴에 특히 심한 병변이 나타나며, 손의 습진이 흔히 나타나고, 사춘기 이후의 여성은 유두습진이 잘 나타난다.

▽ 원인

근본적인 원인은 아직 밝혀지지 않았다.

그러나 환자의 70~80%에서 아토피 질환의 가족력이 발견된다. 부모 중 한쪽이 아토피 피부염이 있는 경우 자녀에서 나타날 확률이 높아지며, 부모 모두 아토피 피부염이 있는 경우 확률이 더욱 높아 자녀의 80%에서 발생한다는 보고가 있다. 쌍생아 연구에서도 일란성 쌍생아에서는 아토피 피부염 발생의 일치율이 높고, 이란성 쌍생아는 일반 형제들에서와 같이 일치율이 낮아 유전적 요인이 중요한 역할을 한다는 사실을 알 수 있다. 하지만 아직 유전방식과 정확한 유전자는 밝혀지지 않고 있다.

또한 대부분의 환자에서 음식물이나 대기 중 항원(집

먼지 진드기, 곰팡이, 꽃가루, 혹은 동물 털 등)에 대해 알레르기 반응을 보이기 때문에 이러한 알레르기 반응이 원인이라고도 생각되고 있다. 그러나 이러한 알레르기 반응과 임상증상이 일치하지 않는 경우도 많이 있고, 일부 환자에서는 알레르기 반응이 전혀 나타나지 않는 경우도 있기 때문에 단순히 알레르기 반응 때문이라고 하기도 어렵다.

과거에는 아토피 피부염이 주로 서구에서 발생하는 것으로 인식되었지만, 우리나라의 생활환경도 급격히 서구화되면서, 최근에는 발생이 폭발적으로 증가하고 있다. 대기오염, 주거환경의 변화로 인한 항원에 대한 노출의 증가, 모유 수유 감소, 위생의 향상으로 인한 소아기 감염 질환의 감소 등도 아토피 피부염의 발생 증가와 관련이 있는 것으로 추측되고 있다.

▽ 치료법

아토피 피부염 치료의 목표는 건조한 피부에 대한 적절한 수분공급(hydration)과 악화 요인의 제거, 그리고 가려움증과 피부염을 감소시키는 것이다. 환자에 따라 악화 요인이 다르므로 이를 발견하여 환경에서 제거하는 것이 필요하다. 대부분의 아토피 피부염 환자의 피부는 건조하며 겨울철에 증상이 더욱 심해진다. 미지근한 물로 목욕한 후 물기가 마르기 전에 로션을 잘 발라주는 것이 중요하다. 비누와 세제, 화학약품, 모직과 나일론 의류, 기온이나 습도가 너무 높거나 낮은 환경 등이 피부에 자극을 주어 가려움증과 피부염을 악화시키므로 피하는 것이 좋다. 만약 음식물이나 대기 중 항원에 대한 알레르기 검사 결과 양성반응을 보이는 것이 있다면 이것을 피하는 것도 필요하다. 아토피 피부염이 있는 환자는 세균, 바이러스, 곰팡이에 의한 감염이 일반인보다 흔히 발생하고, 이러한 피부 감염으로 인하여 아토피 피부염이 악화될 수 있다. 따라서 물집이 생기거나, 진물이 나는 병변이 발생할 경우에는 빨리 병원을 방문하여 적절한 치료를 받는 것이 좋다. 정서적 긴장이 가려움증을 유발하여 피부염을 악화시킬 수도 있으므로 이의 완화를 위한 노력도 필요하다. 병원에서 처방하는 약제는 주로 항히스타민제와 국소 스테로이드 제제이다. 항히스타민제는 진정작용으로 인해 잠이 많이 오고 졸리는 부작용이 있



지만 가려움증을 완화시키는데 도움이 된다. 국소 스테로이드 제제는 피부염을 완화시킨다. 장기간 사용할 경우 피부위축 등의 부작용이 있을 수 있기 때문에 무단으로 사용해서는 안 되며, 반드시 피부과 의사의 지시에 따라 적절한 강도의 연고를 적절한 양으로 적절한 부위에 사용해야 한다. 최근에는 이러한 부작용이 없는 비 스테로이드성 연고제제도 시판되고 있으므로 피부과 의사와 상의하여 사용해볼 수 있다.

▣ 건선

- 건선의 원인은 아직 정확히 알려져 있지 않다. 건선의 증상은 은백색의 인설이 덮여있는, 다양한 모양과 크기를 가진 반점이나 구진판들이 주로 무릎이나 팔꿈치, 머리, 음부, 둔부 등에 나타나며 그 외 다른 부위에도 올 수 있다. 대개의 경우 통증이나 가려움증 등의 자각증상이 없지만, 일부에서는 가려움증이나 관절통 등을 호소하기도 한다.

건선은 만성 재발성 질환이므로 완치는 어려우며 장기간의 꾸준한 치료가 요구되며, 따라서 부작용이 적으면서 효과가 우수한 치료법이 요망된다.

치료에는 크게 국소요법, 전신요법 및 광선요법이 있는데 경증인 경우에는 대개 부신피질 호르몬제 등을 바르는 국소치료를 시행하며, 심한 경우는 자외선 치료를 시행하거나 혹은 약물의 전신투여를 병행하기도 한다.

▣ 건성습진

건조한 날씨에 흔히 나타나는 건성습진은 피부가 건조해져서 생기는 질환이다. 피부가 건조해지면 각질층이 손상되어 하얗게 각질이 일어나고 가려움증을 동반한다. 특히 피지선이 많이 없는 팔, 다리 위주로 잘 생기며 나이가 들에 따라 피지생산이 감소하므로 40대 이후에 잘 생긴다.

우리나라의 경우 잘못된 목욕 습관으로 인해 나이와 상관없이 생길 수 있으므로 올바른 목욕 습관에 대해 알고 있어야 한다.



- ㄱ. 물 속에 머무르는 시간을 짧게 할 것.
- ㄴ. 비누의 사용을 자제할 것.
- ㄷ. 온 힘을 다해 때를 문지르는 것은 피부에 자극이 갈 수 있으므로 조심할 것.
- ㄹ. 샤워 후 바디로션이나 오일 등을 꼼꼼하게 발라 피부 보습을 해줄 것.

▽ 건성 습진의 치료

건성 습진의 치료는 소양감을 없애는 항히스타민제를 복용하고 국소 도포 스테로이드제를 바른다.

▣ 지루성 피부염

지루피부염은 전 인구의 1~3%에서, 성인의 3~5%에서 발생하는 흔한 질환이다. 주로 중년 남성에서 발생하는데, 두피에 붉은 반점, 가려움, 비듬 등이 발생한다.

치료는 액체형태의 국소 스테로이드 제제와 항진균제가 포함된 샴푸 등을 주로 사용한다. 재발이 흔하고 오랫동안 지속될 수 있기 때문에 이러한 약제와 샴푸를 꾸준히 사용해야 한다.


▣ 무좀

무좀은 피부사상균이라는 곰팡이균에 감염되어 발생한다. 발뿐만이 아니라 피부의 어느 부위에도 발생할 수 있고, 특히 완선이라고 해서 남성의 사타구니 부위에도 흔히 발생한다. 손발톱에 감염되어 손발톱이 두꺼워지고 색이 변하는 손발톱무좀도 잘 일으킨다. 피부사상균증은 다른 피부질환과 잘 구분되지 않는 경우가 많이 있기 때문에 적절한 진단을 위해서는 반드시 현미경으로 관찰해서 곰팡이균을 확인하는 것이 중요하다.

치료는 먹는 약과 바르는 약을 사용하는데, 피부감염의 경우는 2~4주, 손발톱 감염의 경우에는 3개월 정도 먹는 약을 써야하고, 피부감염의 경우는 바르는 약만으로도 좋아질 수 있지만, 손발톱 감염의 경우에는 반드시 먹는 약을 써야 완치될 수 있다.

▣ 여드름

여드름은 모낭과 피지선 및 그 주위의 염증성 질환이다. 여드름은 여러 가지 형태의 병변으로 나타난다. 먼저 비염증성 병변과 염증성 병변으로 나눌 수 있는데 비염증성 병변은 다시 개방형 면포와 폐쇄면포로 나눈다. 즉 붉지 않은 병변 중 하얗게 보이는 병변은 개방형 면포이고 검게 보이는 것은 폐쇄면포이다. 개방형 면포는 표면의 모낭 입구가 벌어져 있어 여기에 먼지 등이 끼기 때문에 검게 보인다. 짜면 쉽게 내용물이 배출된다. 폐쇄형 면포는 표면의 구멍이 좁거나 없으며 붉고 고름이 생기는 염증성 병변의 전구체이다. 짜도 내용물이 잘 나오지 않고 아픈기만 하다. 염증성 병변 즉 붉거나 고름이 형성되는 병변은 주로 폐쇄형 면포에서 발생하며 단단하고 큰 결절형태를 보일 수도 있다. 이 경우 흉터가 발생할 가능성이 높다. 따라서 비염증성 병변 중 검게 보이는 개방형 면포는 환자 본인이 짜더라도 큰 지장이 없을 수 있지만, 기타 병변들은 짜게 되면 주변 조직에 심한 손상을 주게 되어 흉터가 많이 생길 수 있으므로 되도록 손대지 않는 것이 좋다.

병원에서 처방하는 적절한 먹는 약과 바르는 약으로 치료해야 하며, 좀 더 빠른 치료와 흉터예방 및 치료를 위해 화학박피나 레이저치료 등이 필요할 수 있다. 

[건강한 피부를 위한 피부 관리 방법]



☐ 봄의 피부 관리 방법

봄의 바람은 겨울바람보다 따뜻하지만 피부를 빠르게 건조시키며, 봄철의 자외선은 피부에 자극을 주어 색소 침착 등을 유발한다. 또한 황사, 꽃가루 등이 많이 날리는 계절적인 특성상 클렌징이 중요하다.

피부 건조증 막기 - 철저한 보습과 각질 관리

봄철에는 공기 중 수분이 약 15% 정도 감소되어 피부가 푸석거리거나 심하게 당기는 듯한 느낌을 받게 된다. 특히 실내에서 많은 시간을 보내는 직장인들의

경우 신체활동이 적어 신진대사가 저하되고 외부 기온변화나 습도 저하에 더욱 민감해질 수 있다.

피부가 건조해지면 15~20% 수분을 유지해야 하는 피부 각질층의 수분 함량이 떨어져 각질층의 순환을 방해해 결과적으로는 피부 층이 얇은 눈과 입가에 잔주름을 발생하게 만든다. 피부의 건조함을 막기 위해서는 하루에 8잔 정도의 물을 마셔 피부 신진대사를 원활하게 하고 세안 후 보습제를 발라 피부의 수분을 유지해주는 노력이 필요하다.

자외선 차단 - 외출 시 반드시 챙겨야 할 자외선 차단제



봄철에는 트러블 환자도 많지만 기미, 색소 침착으로 인해 칙칙해진 피부를 호소하는 사람들도 많다.

겨울에 비해 상대적으로 옷차림도 가벼워지면서 피부에 닿는 자외선에 의해 피부 트러블이 많이 발생하기 때문에 이를 막아주려는 노력이 필요하다.

외출하기 전 SPF 30(자외선 B 차단지수)에 PA++(자외선 A 차단지수) 이상이 되는 자외선 차단제를 피부 노출 부위에 골고루 바르고 2~3시간 간격으로 덧발라 차단 효과를 지속적으로 유지시켜 준다.

봄에 색소 침착 등으로 피부가 칙칙해지고 혈색이 좋지 않다면 피부과에 들러 전문의와 상담 한 후 자신의 피부에 맞는 IPL, 피부 스케일링, 화이트닝 치료를 받는 것이 맑은 피부를 가꿀 수 있는 방법이 될 수 있다.

깨끗한 클렌징 - 봄에는 화장하는 것보다 지우는 것이 더 중요하다

봄에 부는 바람과 황사, 꽃가루 등은 알레르기나



여드름, 기미, 주근깨 등의 피부 트러블을 발생시키는 요인이 된다. 또 피부에 묻어 있는 먼지나 모래, 꽃가루 등을 씻어 내지 않으면 모세혈관의 수축으로 혈액순환을 저해해 피부 노화를 촉진시키기도 한다.

그러므로 봄철에는 피부를 청결하게 유지하려는 노력이 중요하다.

외출 후 클렌징 제품으로 화장을 지우고 보습 성분이 들어있는 클렌징 폼을 이용해 세안을 한다. 세안제를 얼굴에 비벼 거품을 내는 것보다는 손으로 거품을 많이 만든 후 피부를 씻어내는 것이 피부 자극을 줄일 수 있는 방법이다.

미지근한 물로 씻어낸 후 마지막으로 헹굴 때에는 넓어지는 모공을 막기 위해 차가운 물로 톡톡 두들겨 주며 마무리 한다.

세안 후에는 스킨, 로션, 에센스, 크림 등의 기초 제품을 충분히 발라 수분을 유지할 수 있도록 한다. 🌸

[피부와 관련된 정보 · 건강상식]

☐ 귀를 뚫을 때 사용하는 바늘에 니켈이 포함된 것은 사용하지 않도록 !!

피부과에 내원하는 환자 중 가장 많은 부분을 차지하는 것이 알레르기성 접촉피부염이다. 알레르기성 접촉피부염은 원인 물질을 만졌을 때 정상인에서는 피부염을 일으키지 않지만 이 원인 물질에 감작된 사람에서는 피부염을 일으키는 것이다. 그 중 젊은 여성에서 가장 흔한 것이 금속, 그 중에서도 니켈에 의한 알레르기성 접촉피부염이다.

증상은 금속이 접촉된 부위에 피부염이 발생하는 것인데, 흔히 청바지를 입을 때 바지의 금속 버클이 닿는 아랫배 쪽에 많이 발생한다. 물론 금속으로 만들어진 반지, 팔찌, 목걸이, 귀걸이 등에 의해서도 발생하여 이를 착용한 부위가 가렵고 붉게 변하는데, 주로 도금된 제품에서 많이 발생한다. 니켈은 귀금속과 장신구에 불순물로 들어가 있는 경우가 많으며 따라서 시계, 귀걸이, 목걸이나 안경 등과 같이 흔한 장신구와 우리 주위에 보이는 여러 금속에 많이 함유되어 있다. 과거에는 이 질환이 주로 직업적으로 니켈에 많이 접촉하는 남자, 특히 도금공장에서 일하는 사람에서 많이 발생하였으나 최근에는 젊은 여성에서 가장 많이 발생하고 있다. 그 이유는 아마도 젊은 여성들이 귀걸이를 착용하기 위해 귀를 뚫으면서 귀를 뚫을 때 사용하는 바늘에 니켈성분이 함유되어 있거나 귀를 뚫은 후 구멍이 막히지 않도록 착용하는 귀걸이의 귀를 통과하는 부분에 니켈이 함유되어 있어 이 때 감작이 일어나기 때문으로 생각되고 있다. 따라서 귀를 뚫을 때 사용하는 바늘에 니켈이 포함된 것은 사용하지 않도록 해야 하며, 귀걸이도 니켈이 함유되어 있는 제품은 사용하지 말아야 한다. 이 니켈에 대한 알레르기성 접촉피부염은 가장 예

후가 나빠서 한 번 감작되면 아주 오랫동안 지속되는 경우가 많으므로 각별한 주의가 필요하다.

☐ 봄철에는 화이트닝에 신경써야 한다



어느 음료 CF처럼 내 몸을 위해 물 하나도 함부로 마시지 않는 여성들이라면 자신들이 먹는 음식에도 세심하게 주의를 기울이는 것이 좋다.

투명하고 건강한 피부를 위해서는 영양소를 골고루 섭취하는 것은 기본이고 화이트닝의 일등 공신인 비타민 C도 섭취해야 한다. 비타민 C는 멜라닌의 생성을 막고 피부층을 보호하는 콜라겐의 생성을 돕는 영양소이다. 광독성 물질이라 하여 햇빛을 받으면 오히려 잡티가 생기기 쉬운 레몬, 파슬리, 썩 등보다는 피망과 브로콜리, 시금치 등의 녹색채소와 딸기, 사과, 키위 등을 먹는 것이 좋다.

피부가 칙칙해졌다 생각 되면 스크럽제나 팩 등을 이용해 일주일에 1~2회 정도 각질제거를 해주거나 화이트닝 기능이 있는 제품을 사용하는 것도 좋다. 🌈