

# 붉어도 너~무 붉어~ 방치하면 악화되는 안면홍조증

날씨가 추워지면서 혈관 수축이 제대로 기능하지 못해 심각해지는 질환이 바로 안면홍조증이다. 단기간에 치료하기 어렵고, 많은 사람들이 '이러다 관찮아지겠지'라고 생각하지만 내버려두면 시간이 흐를수록 악화되기 십상이다. 꾸준한 치료와 관리가 필요하다.



## ✦ 피부건강 손상에 심리적 위축, 대인관계 문제까지

안면홍조증은 얼굴에 있는 혈관이 정상보다 많이 늘어나 얼굴이 붉어지는 증상이다. 한번 늘어난 혈관은 저절로 축소되지 않아 방치하게 되면 얼굴에 거미줄처럼 비쳐 보이는 '모세혈관 확장증'으로 악화될 수도 있다. 보기에도 안 좋을 뿐만 아니라 피부 건강을 악화시키고, 붉은 얼굴 때문에 심리적으로 위축되고, 사람 만나는 것을 두려워하게 되어 스트레스로 인한 우울증으로 이어지기도 한다.

국민건강보험공단 자료를 보면 남녀 모두 연령대가 높아질수록 안면홍조 환자가 많다. 또 여성은 폐경기에 에스트로젠 수치가 낮아지면서 약 80%가 안면홍조를 경험하는 것으로 보고됐다. 하지만 이는 통계일 뿐 실제로는 20대부터 70대까지 나이를 가리지 않고 생긴다. 20~30대는 스트레스 등 감정 과잉, 음주, 피부 외용제의 오남용, 알레르기성 피부체질, 40~50대는 갱년기 증상, 울화(화병), 스트레스, 음주가 주요 원인으로 꼽힌다.

## ✦ 증상 같지만 원인은 다양하다

안면홍조의 원인은 다양하다. 긴장하거나 감정변화 같은 심리적 요인, 자외선 노출, 찜질방·사우나, 장기적인 추위 노출 같

안면홍조는 몸과 마음을 함께 다스려야 효과적으로 치료할 수 있다. 일시적인 안면홍조는 자연스럽게 호흡하면서 눈 주위 뼈를 따라 바깥 방향으로 톡톡 치듯이 자극하면 효과를 볼 수 있다.



#### 겨울철 안면홍조 예방수칙

- ❶ 외출 시에 보습크림을 바른다.
- ❷ 직사광선을 피하고 마스크를 착용해 찬바람으로부터 피부를 보호한다.
- ❸ 추운 곳에서 실내로 들어갈 때는 손바닥으로 볼을 감싸고 마사지를 해준다.
- ❹ 맵거나 뜨거운 음식, 치즈, 초콜릿, 카페인 함유음료, 술, 담배 등을 삼간다.
- ❺ 뜨거운 사우나, 심한 피부 마사지도 되도록 피한다.
- ❻ 여성의 경우 폐경에 대한 적절한 치료를 받는다.

은 외부 환경 요인, 술을 비롯한 알코올성 음료, 치즈·초콜릿·바나나, 맵고 뜨거운 음식, 이외에도 아토피 피부염, 지루성 피부염, 여드름 같은 피부질환의 후유증, 폐경이나 스테로이드 연고 사용으로도 나타날 수 있다.

혈관 확장이 나타나는 원인과 관계없이 일단 안면홍조가 생기면 먹는 약이나 바르는 약으로는 치료되지 않는다. 단기적인 효과보다는 장기적인 치료와 관리가 필요한 질환이다. 피부과에서는 홍조, 여드름 흉반 등의 혈관성 병변에 효과적인 레이저를 이용하여 2~3주 간격으로, 반응에 따라 수차례 치료한다. 안면홍조증을 악화시키거나 원인이 되는 피부 질환이 있다면 반드시 함께 치료해야 한다. 지루성 피부염, 여드름, 아토피, 알레르기 피부염, 햇볕 노출, 과한 필링 등이 원인이라면 원인질환 치료를 병행해야 하기 때문에 전문의의 진료를 통해 피부의 상태를 정확히 진단받아야 한다.

#### ✦ 마음을 편하게, 피부 자극은 적게

안면홍조는 몸과 마음을 함께 다스려야 효과적으로 치료할 수 있다. 스트레스는 안면홍조의 적이다. 스트레스로 감정의 기복이 심하게 되면 혈관이 확장되고 열이 얼굴로 올라가 붉게 된다. 마음을 편안히 하는 것이 안면홍조 치료의 출발이

다. 다음은 식습관 개선. 맵거나 짠 자극적인 음식은 교감신경을 활성화해 혈관이 확장된다. 신 음식, 감미료 첨가음식, 혈관 활성 물질인 히스타민이나 티라민이 함유된 치즈·초콜릿·레몬 등도 비슷한 작용을 한다. 술도 혈액순환을 빠르게 하고 혈관을 확장시키는 대표적인 음식이다. 목욕습관도 체크하자.

뜨거운 찜질방이나 사우나를 자주 즐기면 혈관이 확장된다. 특히 운동 후 바로 사우나에 들어가는 것은 위험하다. 운동으로 혈관이 늘어나고 피부탄력도 떨어진 상태인데, 갑자기 뜨거운 물에 목욕하면 혈관 확장이 심해진다. 때밀이나 무리한 마사지도 금물이다. 적당한 자극은 피부를 건강하게 하지만 피부가 예민하고 자주 붉어지는 사람은 피부에 자극을 주지 않는 것이 좋다.

스테로이드 성분 연고는 단기간에 좋게 보이는 효과는 있지만 피부를 얇게 만들어 안면홍조를 악화시킨다. 자극적인 성분이 포함된 화장품 사용에도 주의해야 한다. 체온을 가두는 기능성 옷은 몸속의 열을 밖으로 배출하지 못하게 하고, 꽉 끼는 옷도 몸의 순환을 방해하기 때문에 피하는 것이 좋다. 일시적인 안면홍조는 자연스럽게 호흡하면서 얼굴에 힘을 뺀 상태에서 편안히 눈을 감고, 양손가락을 모아 눈밑 뼈에 갖다 대고, 눈 주위 뼈를 따라 바깥 방향으로 톡톡 치듯이 자극하면 효과를 볼 수 있다.