

여름철 피부 관리



조한경 교수
관동 의대 명지병원 피부과

우리나라 피부과 외래에서 가장 흔하게 접하는 피부질환 5개는 무좀, 아토피피부염, 지루피부염, 두드러기, 여드름이다. 피부는 우리 몸을 둘러싸고 있기에 계절의 영향을 많이 받는다. 5대 피부질환 역시 여름철에 호발하고 악화되는 대표적인 피부질환이다.

무좀은 곰팡이에 의해 발생하는 피부질환으로 여름철에 피부과에서 가장 흔하게 보게 된다. 감염된 부위에 따라 이름을 붙이며 주로 발바닥이나 사타구니에 많이 발생한다. 곰팡이에 의한 또 다른 질환으로 역시 여름철에 많이 발생하는 어루러기가 있다. 대개 땀을 많이 흘리는 사람이나 땀을 많이 흘리는 직업, 환경에서 잘 발생하게 된다. 따라서 무더운 여름철에는 땀을 많이 흘리게 되면 바로 깨끗이 닦아내고 피부를 뽕뽕송송하게 유지하는 것이 예방과 치료에 중요하다.

아토피피부염은 대개 겨울에 악화되는 질환이나 사람에 따라서는 땀을 많이 흘리는 여름철에도 악화되는 경우가 많다. 따라서 무더운 여름에 휴가지에서 과도하게 땀을 흘리거나 주위 환경이 덥게 되면 겨울철 못지않게 고생을 할 수 있다. 또한 여름철에는 농가진, 전염성연속종 등이 아토피가 있는 아이에게서 잘 생기므로 주의하여야 한다. 햇볕이 강한 한낮에는 외출을 삼가고 땀을 많이 흘리지 않게 해야 한다. 아이들의 경우 취침 시 적절한 온도와 습도관리를 해주는 것이 필요하다.

지루피부염은 계절의 영향을 많이 받지는 않지만 지루피부염을 가지고 있는 사람들은 무더위로 인하여 땀을 흘리는 경우 악화되는 경우가 많다. 휴가지에서 마음이 들떠 평소보다 늦게 자고 과도한 음주 등으로 무리하게 되면 악화되는 경우가 많다. 휴가지에서는 느긋한 마음으로 충분히 휴식을 취하면서 즐기자.

두드러기는 건강한 사람이라도 일생 중 한 두 번은 경험할 수 있는 흔한 피부질환이다. 다양한 원인이 있지만 특히 노출이 많고 다양한 음식을 먹게 되는 여름 휴가철에 많이 발생한다. 피부가 다양한 모양으로 부어오르는 팽진이라는 병변이 몸 여기저기 생겼다가 없어지는 것을 반복하게 되는데 치료를 하지 않아도 되는 가벼운 경우도 있지만 때에 따라서는 속이 불편해지거나 호흡이 곤란해지는 등의 위급한 상황도 올 수 있으므로 주의해야 한다. 음식의 경우 해산물에 의해 발생하는 경우가 많기 때문에 이전에 이 음식으로 인해 두드러기가 생겼던 사람은 특히 조심해야 한다.

여드름이 있는 사람들이 여름철에 땀을 많이 흘리게 되면 기존 여드름이 악화되는 경우가 많은데 더위로 인하여 피지분비가 증가하기 때문이다. 수시로 여드름 전용 세안제를 사용하여 과도하게 분비된 기름기를 닦아내야 한다. 적절하게 치료가 안된 여드름은 흉터를 남기어 외모에 심각한 영향을 줄 수 있다. 그러므로 여드름이 있는 사람들은 휴가지에서 한 순간의 방심으로 인하여 영원히 흉터가 남는 상처가 생기지 않도록 신경을 써야 한다.

여름철에는 위의 피부질환 외에도 강한 햇빛으로 인한 피부화상이나 노출이 많아짐에 따라 발생하는 벌레물림을 흔히 보게 된다.

피부화상을 예방하기 위해서 제일 좋은 것은 강한 햇빛이 내리쬐는 오후 12시에서 3, 4시까지는 아예 밖에 나가지 않는 것이다. 굳이 외출을 해야 한다면 모자나 양산 등으로 햇빛을 최대한 가리고 옷은 짙은 색으로 입으며 자외선 차단제를 꼼꼼하고 충분히 바르는 것이다. 피부가 벌개지는 정도의 화상이라면 찬 물로 찜질만 해도 좋아지나 물집이 생기면서 가려움증이 심하게 되면 병원을 찾는 것이 좋다.

벌레에 물린 경우는 대개 스테로이드가 포함된 연고를 바르면 충분하나 경우에 따라서는 세균에 감염되거나 알레르기 반응 등으로 인하여 심각한 상황까지 나타날 수 있으므로 증상이 예사롭지 않으면 지체 없이 병원을 찾아야 한다.

끝으로 여름철의 강한 햇빛은 기존의 기미가 악화되거나 검버섯, 흑자 등의 잡티가 남들보다 이른 나이에 발생하게 하므로 다른 계절보다 세심한 피부 보호에 신경을 써야 한다.