

## “여름철 검게 그을린 피부, 건강미의 상징 아니다”

글 **이우진** 울산대 의대 서울아산병원 피부과 교수



태양광선은 인간생명과 자연계를 유지하는 데 반드시 필요하며, 몇 가지 피부병에 대한 치료에도 이용된다. 햇볕에 적당히 그을린 피부는 젊음과 매력의 상징이기도 하다. 하지만 과도하게 태양광선에 노출할 경우에는 일광화상, 피부노화, 피부암 발생의 원인이 된다.

### 강한 자외선은 기미·주근깨의 원인

여름철 강한 태양에 피부가 노출되면 몇 시간 내에 붉어지고, 부풀어 오르기 시작하며, 더 심한 경우 통증과 물집이 생기며 오한·발열·구역질이 나는 등 전신증상이 생기기도 한다. 이러한 반응은 하루가 지나면 최고조에 달



피서지에서 단시간에 피부를 태우면 화상과 피부노화를 일으키거나, 피부암 발생의 원인이 될 수 있다.

하며, 가벼운 경우는 휴식과 냉찜질로 치료할 수 있지만 심한 경우에는 피부과에 내원하여 적절한 치료를 받아야 한다.

햇볕을 쬐면 피부가 검게 그을리는 이유는 자외선이 피부 속으로 침투해 멜라닌 색소 생성을 촉진하고, 생성된 색소가 피부 표면으로 이동하기 때문이다. 색소 생성은 보통 48시간 정도에 시작하여 2주 후에 최고조에 이른다.

일반적으로 피부를 검게 태우는 것은 바람직하지 않으며, 특히 단시간에 태우려고 하면 많은 부작용이 우려된다. 산이나 바닷가로 놀러 가면 아무리 자외선 차단에 신경을 써도 실내에 있을 때보다 자외선에 많이 노출하게 마련이다. 강한 자외선은 잡티와 기미, 주근깨의 원인이 될 뿐만 아니라 피부의 탄력성을 유지하는 콜라겐과 엘라스틴이라는 피부탄력 섬유소가 노화돼 잔주름을 만든다. 또 바닷가의 소금기와 땀도 피부노화를 촉진하는 원인이 되므로 휴가가 끝난 뒤에는 피부 관리에 신경을 써야 한다.

### 비싼 화장품보다 효과적인 자외선차단제

해수욕을 즐기고 난 뒤에는 깨끗이 씻는 것이 중요하다. 씻을 때는 미지근한 물로 피부에 남아 있는 염분을 충분히 씻어내고 샤워한다.

햇볕을 지나치게 많이 쬐어 피부가 따갑고 물집이 생겼을 때는 먼저 찬 물수건이나 얼음주머니로 피부를 진정시켜 주어야 한다. 물집이 발생한 경우 병원에 내원하여 국소 스테로이드 연고 및 항생제 연고 등 적절한 연고제로 치료하여야 한다.

피부 각질이 일어날 때는 곧바로 벗기지 말고 그냥 놔두었다가 자연스레 벗겨지도록 하여야 하며, 보습크림을 충분히 발라 주어야 한다. 얼굴의 경우 세안 후 수렴화장수를 화장솜에 충분히 적셔서 10~15분 정도 광대뼈 근처와 콧등에 얹어두거나, 거즈에 생리식염수를 적서 안면에 올려두는 것도 진정 효과가 있다. 진정 치료 후 수분 및 보습크림을 자주 바르는 것을 잊지 말아야 한다.

피부 각질층에 가벼운 탈수현상이 일어나면 거칠어지



자외선차단제는 충분한 양을 골고루 문질러 발라야 효과가 있지, 조금만 발라서는 차단 효과가 없다.

고 푸석푸석해지기도 한다. 이런 상태가 계속되면 피부노화가 빨라질 수 있다. 평소보다 스킨과 로션을 많이 바르고, 수분 증발을 막기 위해 영양크림을 발라준다. 얼굴이 화끈거리지 않거나 염증이 없으면 마사지 마스크를 사용하고 물로 씻으면 각질이 자연스럽게 제거된다. 인위적으로 각질을 제거하다 보면 자극성 접촉피부염 등의 피부질환이 발생할 수 있다.

강한 자외선을 쬐면 멜라닌 색소가 증가하여 주근깨는 더욱 도드라지고 기미는 짙어진다. 선텐(suntan)한 피부는 원래 색으로 돌아오면서 얼룩이 생겨 흉해진다. 이러한 피부색소 짙음을 예방하려면 휴가지에서 외출 전에는 자외선 차단효과를 가진 화장품을 바르고, 숙소로 돌아와서는 피부보습 및 진정에 신경 써야 한다.

투명하고 깨끗한 피부로 회복하기 위해서 적절한 미백 화장품 및 미백 연고제를 사용하는 것도 좋다. 이러한 관리로 회복되지 않을 경우 피부과에 내원하여 색소 피부질환에 사용되는 레이저 치료를 받는 것을 고려한다.

자외선차단제야말로 피부의 광노화를 막으며, 아름다운 피부를 유지하는 데에 있어서 이 세상의 어느 값비싼 화장품보다 더 효과적인 것이다. 자외선차단제에는 일광

차단지수가 표기 되어 있는데, 일광 차단지수는 평상시는 30 정도면 적당하다.

또한 자외선B뿐 아니라 자외선A, 가시광선도 차단하는 제품을 사용하는 것이 권장된다. 자외선차단제는 충분한 양을 골고루 문질러 발라야 효과가 있지, 적은 양을 바르면 차단 지수가 의미가 없다.

외출 15~30분 전에 바르고, 정오 후 덧바를 것을 권한다. 화장하는 여성의 경우는 자외선차단제가 들어있는 파운데이션이나 파우더 제품으로 덧발라 주는 것도 좋다. 자외선이 강한 날이나 야외 레저활동 중에는 2~3시간마다 혹은 땀을 흘린 후 덧바르라고 권한다. 일상생활에서는 하루 한 번이라도 제대로, 매일매일 바르기만 해도 실제 나이보다 젊은 피부를 자랑할 수 있다.

더위와 땀으로 지친 피부는 탄력 없이 늘어지고 모공도 넓어 보인다. 이럴 땐 냉온의 타월로 번갈아 찜질을 한다. 모세혈관이 수축, 이완되면서 혈액순환이 촉진돼 늘어진 피부가 생기를 되찾는다. 더블타월 이용 후에는 수렴 마스크(토닝로션을 화장 솜에 적서 양볼, 코, 턱, 이마에 올려 놓는 것)를 실시한다. 수렴 마스크는 늘어진 모공을 수축시켜 피부를 탄력 있게 한다.

### 빙초산에 발 담그는 무좀 치료는 금물

샌들과 슬리퍼 등의 착용으로 발을 노출하는 일이 많아지는 여름철에는 족부 백선, 즉 무좀으로 고생하는 환자가 증가한다. 고온다습한 환경으로 인해 질환의 원인인 피부 사상균이 문제를 일으키기 쉽다. 족부 백선을 잘 치료하지 않을 경우 봉와직염 등의 이차적 문제가 발생하므로, 조기에 치료해야 한다.

여름철에 족부백선이 악화되지 않기 위해서는 발을 항상 깨끗이 하고 습하지 않게 통풍을 잘해 주어야 한다. 또한 휴가지에서 족부백선 부위 상처를 잘 관리하고 자극되지 않도록 해야 이차 감염을 예방할 수 있다.

물론 족부백선이 의심된다면 조기에 병원을 찾아 치료



여름에는 무좀으로 고생하는 환자가 증가한다. 무좀을 예방하려면 발을 항상 깨끗이 하고 통풍을 잘해 주어야 한다.

받는 것이 중요하다. 간혹 족부백선을 치료하기 위해 빙초산에 발을 담그는 경우가 있는데, 적절한 치료 방법이 아니다.

소아에서는 여름철에 농가진이 흔히 발생한다. 농가진은 피부 표재성 화농성 피부감염병이다. 수영장과 바닷가에서의 피서활동 후에 발생하는 경우가 흔하므로, 피서지에서 피부 위생관리에 신경써야 한다.

특히 소아에서 피부 상처부가 있을 경우 지나친 피서 활동은 피해야 하며, 항생제 연고 등으로 관리하여야 한다. 농가진은 짓무름 및 딱지병변으로 나타나는데, 광범위하게 발생할 경우 병원에 내원하여 적절한 경구 항생제 및 항생제 연고로 치료받아야 한다. ☹