



머릿말

긴 겨울이 지나면 만물이 소생하듯 피부도 휴식을 끝내고 막 새로운 활동을 시작하는 것이 봄철이다.

봄철에 피부가 거칠어지기 쉬운 것은 건조한 공기에 바람이 일어 대기중에 먼지가 많아지는데다 따뜻해진 날씨로해서 한 겨울 움추려 있던 땀샘(汗腺)과 기름샘(皮脂腺)의 기능이 활발해지면서 강한 자외선이 피부를 자극하기 때문이다.

봄은 또한 몸안의 영양상태가 깨지기 쉬운 철이기도 하다. 한 겨울 신선한 야채 등을 섭취할 기회가 적기 때문이다.

봄철에 피부가 잘 타는 현상은 이와같은 영양상태의 불균형이 크게 영향을 준다. 다시 말해서 봄이 되면 햇볕속에 자외선양이 크게 증가하기 마련인데 이때 영양상태가 좋지 않으면 피부의 노화현상이 급격히 진행되기 마련이다.

피부관리 와 흔한 피부병

봄철에 피부는 어떻게 손질해야 되나?

봄철에 피부가 거칠어지고 이를 여러가지 피부병으로부터 해방하는 길은 무엇보다 피부를 깨끗이 씻어주는 청결이 중요하다. 피부청결은 세수비누를 이용해서 잘 닦아내는 일이다. 젖은 화장을 했을 경우엔 클린싱크림을 이용해서 닦아 내도록 한다. 그런 다음, 피부정돈을 한다. 피부정돈은 가볍게 마사지를 하고, 수분을 보충해 주는 정도가 바람직하다.

다시말해서 나들이 후 피부를 깨끗이 하고 보습효과가 좋은 영양크림을 바르는 것은 기본적인 피부손질이다.

사람의 피부는 연령, 계절, 시간에 따라 달라지기 마련이지만 보통은 한겨울동안 기름기가 없는 건성피부를 나타내다가도 봄이 되면 기름샘의 기능이 활발해져 유성피부로 바뀌는 경향이 있다.

흔히들 기름기가 많은 피부엔 산성 화장수를 권하고 있으나 기름기가 있다고 무턱대고 사용하는 것은 좋지않으며 오히려 피부가 거칠어질 수 있다. 피부의 건성, 중성, 유성등의 판정은 전문가들의 도움을 받는 것이 바람직하다.

물론 건성피부에 산성 화장수를 바르는 것은 금물이며, 이럴땐, 알칼리성 화장수를 사용하도록 한다. 햇빛은 가능한 한 쪼이지 않는 것이 피부관리를 위해서는 좋다. 햇빛은 피부건강에 이로운 것이 없기 때문이다. 이와함께 영양을 고루 섭취하고 휴식을 충분히 취하도록 하는것이 무엇보다 중요한 봄철 피부손질의 기본이 된다.

봄철에 많은 피부병에는 어떤 것이 있나?

기미

다갈색 또는 암갈색을 띠며 얼굴 특히 눈주위, 이마, 입주위에 많이 생겨난다. 정확한 원인은 모르고 있으나 ① 임신 ② 간(肝)기능의 약화 ③ 잠을 설쳤다든

지 신경을 많이 썼을 때 ④ 어떤 종류의 피임약을 먹었을 때 나타날 수 있다. 헷볕을 쬐면 더욱 악화될 수 있다. 치료는 원인을 찾아내 제거하고 헷볕을 피하는 일 이 중요하며 영양을 개선하고 정신적으로 안정하고, 때로는 표백효과가 좋은 하이드로퀴논 연고를 사용해도 된다.

주근깨

흑갈색으로 얼굴에 대측(對側)으로 생겨난다. 4~5세부터 돌아나기 시작. 사춘기에 더욱 심해진다. 헷볕과 밀접한 관계를 맺고 있어 빛이 강한 봄, 여름에 전해지고, 가을과 겨울에 잡아진다. 정확한 원인을 모르고 있다. 유전과 인관이 있다고 보고 있다. 헷볕을 쬐면 악화한다. 도포약으로 치료할 수 있으나 전기조작법으로 절은 것부터 조금씩 얇게 벗겨 낼 수도 있고, 완전히 제거하려면 특별한 부식요법을 하며 4~5회에 걸쳐 시행해야 하는데 전문적인 기술이 필요하다.

여드름

여드름을 짜내지 않으면 점은 점이 생겨나는 것으로 알고 있다. 그러나 여드름이 만드는 짐은색의 점은 손을 자주 대는데 원인이 있다. 더러운 손으로 피부를 자주 자극하면 2차적인 세균감염을 가져와 염증이 악화 색소침착현상을 만든다. 심한 경우엔 상처마저 남긴다. 따라서 여드름이 돌아나면 ① 손을 대지 말고, ② 하루 3회정도 비누세수를 하며, ③ 짜지 않는다. ④ 기름기 음식을 피하고, ⑤ 너무 뜨겁다든지 매워 땀을 흘리게 하는 자극성 음식을 피하고 ⑥ 정신적인 안정과 충분한 수면을 취하는 일이 중요하다. 이같이 하면 여드름은 저절로 돌아 터져 빠져 나간다. 화장을 짙게 하는 것은 금물이다. 여드름은 꾸준한 치료로서 완치시킬 수 있는 피부병이다.

헤르페스

단순성포진 일명 열성포진은 바이러스가 원인이 되어 일어나며, 발진양상은 경한 홍반 위에 하나 혹은 여러개의 수포가 군집되어 나타나고, 대개의 경우 급성으로 입술, 코언저리, 뺨, 귀등에 국한되게 발진이 나타나며 재발이 잘 되는 질병이다. 치료로는 1차 감염시는 대개 자연소실되나 증상이 존재할 때에는 대중요법을 하며 중요한 점은 부신피질 홀몬제의 사용은 절대 금기라는 것이다. 봄철에 헷볕에 많이 노출되거나 신경을 쓰면 숨어 있던 바이러스가 활성화되어 자주 재발될 수 있다.

국소적인 1차감염이 있을 때는 대개 10% Zinc Oxide연고를 도포하며 2차적인 세균감염이 있을 때는 항생물질을 추가하여 사용하여야 하며 전신적으로 r-g-

lobulin을 투여하는 것이 좋다. 치료에 앞서 본 질환이 유발될 수 있는 여러인자 를 포함이 중요하며 특히 아토피성 피부염을 가진 환자에게서 예후가 불량한 포진 상습진이 일어날 수 있으므로 재감염된 환자와는 접촉을 피해야 한다.

결절성 홍반

봄철에 감기후에 편도염이나 인후염을 앓고난 뒤 다리가 갑자기 통증을 일으키 는 경우가 있는데 이것은 인후염과 같은 병에 대한 자연성 과감작반응으로 생겨난다고 보고 있다. 가장 큰 원인으로는 용혈성 연쇄상구균에 의한 감염증 즉 편도선염, 인후염, 성홍열등이 꼽힌다. 이밖에도 결핵균과 여러 종류의 진균감염증, 바이러스 성 감염을 비롯해 살파제, 브로마이드, 옥소나 피임약을 사용해도 문제가 될 수 있다. 발병 초기에는 열이 나고, 몸살과 비슷한 전신증상이 가볍게 나타나며 무력감, 관절통, 근육통이 동반된다. 약 90%에서 다발성 관절통을 호소하며 결절성 홍반은 비교적 뚜렷한 적색 또는 적갈색을 띠며 1~5 cm정도의 크기로 무릎 아래쪽 앞면에 압통과 함께 나타난다. 심하면 대퇴부나 팔에도 생기나 제양을 형성하지 않고, 증세는 수주 늦어도 몇달내 소실되어 간다. 치료는 원인을 찾아 제거하고, 결핵 유무를 가릴 필요가 있다. 세균감염이 의심되면 항생제를 사용도록 한다. 이 와함께 살리실산등 진통소염제를 투여, 환자로 하여금 안정된 마음을 갖도록 해야 한다. 이같은 치료를 하면, 이 병이 오래간다해도 크게 염려할 필요는 없다. 일정 기간이 지나면 저절로 낫게 되기 때문이다. 그러나 지나친 육체활동은 삼가는 것 이 좋다.

〈필자=이화의대 피부과교수·의학〉

4월은 보건의 달

" " " " " "

早期 발견 早期 치료

행복한 건강생활

■ 한국기생충박멸협회

■ 한국건강관리협회