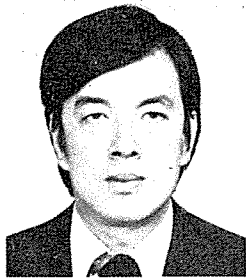




봄철...



■ 국 홍 일

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.

피부관리와 흔한 피부병

봄철에 피부는 어떻게 손질해야 되나?

봄철에 피부가 거칠어지고 이들 여러가지 피부병으로부터 해방하는 길은 무엇보다 피부를 깨끗이 씻어주는 청결이 중요하다. 피부청결은 세수비누를 이용해서 잘 닦아내는 일이다. 질은 화장을 했을 경우엔 클린싱크림을 이용해서 닦아 내도록한다. 그런다음, 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 쬐지 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 설쳤다는

지 신경을 많이 썼을때 ④ 어떤 종류의 피임약을 먹었을때 나타날 수 있다. 햇볕을 쬐면 더욱 악화될수 있다. 치료는 원인을 찾아내 제거하고 햇볕을 피하는 일이 중요하며 영양을 개선하고 정신적으로 안정하고, 때로는 표백효과가 좋은 하이드로퀴논 연고를 사용해도 된다.

주근깨

흑갈색으로 얼굴에 대측(對側)으로 생겨난다. 4~5세 부터 돌아나기 시작. 사춘기에 더욱 심해진다. 햇볕과 밀접한 관계를 맺고 있어 빛이 강한 봄, 여름에 진해지고, 가을과 겨울에 옅어진다. 정확한 원인을 모르고 있다. 유전과 연관이 있다고 보고 있다. 햇볕을 쬐면 악화한다. 도포약으로 치료할 수 있으나 전기소작법으로 짙은 것부터 조금씩 얇게 벗겨 낼 수도 있고, 완전히 제거하려면 특별한 부식요법을 하며 4~5회에 걸쳐 시행해야 하는데 전문적인 기술이 필요하다.

여드름

여드름을 짜내지 않으면 검은 점이 생겨나는 것으로 알고 있다. 그러나 여드름이 만드는 검은색의 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 ①손을 대지 말고, ②하루 3회정도 비누세수를 하며, ③ 짜지 않는다. ④ 기름기 음식을 피하고, ⑤너무 뜨겁다든지 매워 땀을 흘리게 하는 자극성 음식을 피하고 ⑥정신적인 안정과 충분한 수면을 취하는 일이 중요하다. 이같이 하면 여드름은 저절로 꼬아 터져 빠져 나간다. 화장을 절제 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, 코안저리, 뺨, 귀등에 국한되게 발진이 나타나며 재발이 잘 되는 질병이다. 치료로는 1차 감염시는 대개 자연소실되나 증상이 존재할 때에는 대증요법을 하며 중요한 점은 부신피질 호르몬제의 사용은 절대 금기라는 것이다. 봄철에 햇볕에 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-

