

## 자외선과 피부질환



국 홍 일

인체 제일 바깥 쪽에 있어 외부 물질에 가장 먼저 접촉되는 피부는, 그래서 강건한 인체 보호 작용이 있다.

세균이 침입하면 차단막 구실을 하고, 먼지나 부유물질이 붙으면 피지(皮脂)와 결합시켜 때란 형태로 만들어 씻도록 함으로써 탈락시킨다. 26~41일만에 피부 각질을 바꾸어 떨어져 나가게 해 그때까지 붙어있던 끈질긴 유해물질을 안고 떨어져 나간다.

태양은 단 한순간도 없으면 모든 생물이 살지 못하는 생명의 원천 그 자체이지만 태양이 뿜는 빛 속의 자외선은 인체에 암을 일으키는 등 유해물질에 속한다. 이 유해물질이 내부로 침투하는 것을 막는 임무도 피부가 갖고 있다. 햇빛이 닿으면 피부의 색소형성세포(Melanocyte)가 자극받아 멜라닌이 총집합함으로써 자외선의 인체 내부침투를 막는 것이다.

멜라닌은 연한 갈색이나 검은 색으로 되어 있어 많이 모이면 아주 검게 된다. 적도 가까이에 갈 수록 검은색이 두드러지는 피부를 갖고 있는 인종이 살고 이들은 피부암 등 생명을 위협하는 ‘햇빛에 의한 병’을 많이 앓고 있다.

생명의 원천인 햇빛, 그중에서도 자외선 만큼은 피부가 극히 싫어하는 적이다. 그러나 비를 피할 수 없는 것과 마찬가지로 햇빛을 피해 인간이 생존할 수는 없다. 가능하면 이 자외선을 방어하며 또는 슬기롭게 피해가며 살아야 한다.

자외선의 횡포가 두드러져 가는 계절이 왔다. 이 자외선의 피해는 강렬한 태양 아래서만 받는 것이 아니다. 별로 세지 않다고 생각하는 봄철에, 방심하는 사이 알게 모르게 피해를 입는 함정같은 계절이 봄이다.

겨우내 움츠려 있던 사람들이 ‘꽃샘바람이 부는 한 자외선에 만큼은 자유스럽다’고 착각하는 이 봄, 자외선에 의한 피부질환과 미용상 문제점을 체크해 보자.

햇빛에 의한 피부병으로 얼핏 화상을 떠올리는 사람이 많다. 그렇지만

자외선의 피해는 강렬한 태양 아래서만  
받는 것이 아니다. 방심하는 사이, 알게 모르게  
피해를 입는 함정같은 계절이 봄이다.

고의로 햇볕에 장시간 노출되어야 하는 직업인이 아니고는 햇볕에 의한 화상은 봄철에 발생되는 질환은 아니다. 여름철 해수욕장이나 유원지에 가서 잘 그을리면 겨울에 감기에 잘 안걸린다고 잘못된 상식을 믿고 있는 사람이나 햇볕에 보기 좋게 그을려 매력있는 피부를 가지겠다는 사람들이 잘못해서 심하게 그을게 함으로써 그 부작용으로 피부가 타는 화상은 봄철엔 잘 없다.

그러나 광선에 의한 만성피부염환자는 조심하지 않는 봄철에 많다. 농부·선원·운동선수 등 햇볕에 불가피하게 자주 노출되는 사람들이 피부염 증상으로 고생한다. 약한 햇볕 속에서도 자주 노출되어 만성적인 염증을 앓는 사람들은 인체 특정 부위 특히 몸이나 어깨 등이 손상받아 피부가 거칠어지고 태선화(苔癬化)되어 가죽처럼 두꺼워지고 주름이 뚜렷해지며 탄력을 잃게 된다.

일명 ‘농부의 목(Farmer’s neck)’이라 불리는 이 증상은 ‘삶을 위해 아름다움을 잃어야 하는 일종의 직업병’이랄 수 있다. 특별한 치료법이 없는 이 질환은 햇볕에 노출되지 않는 것이 제일 좋은 예방법이며 부득이 노출돼야 할 경우 광선차단제를 발라야 한다. 오랜 기간 계속 노출될 경우 백반증이나 모세혈관확장증이 생겨 피부미용을 망칠 수 있다는 사실을 알아야 한다.

이보다도 어떤 특정한 약물을 먹거나 바르고 햇볕에 노출됐을 때 광화학 작용을 일으켜 피부가 벌개지며 좁쌀같은 것이 돌아나는 질환이 흔하다. 그대로 방치하거나 무엇인지도 모르고 계속 약을 먹고 햇볕에 노출될 경우 목·손 등에 홍반(紅斑)이 생기고 아주 작은 구진(丘疹)이 생겨나 대단히 가렵고 진물이 나는 등 습진양상을 띠는 피부염이 생긴다.

어떤 만성적인 질환이 있어 장기간 복용하는 약제와 햇볕이 광화학작용을 일으켜 생기는 이 일광습진의 원인약은 주로 혈압강하제인 사이아자이드계의 약물이다. 40~50대 남자가 혈압이 높아 먹게 되는 혈압강하제를 먹고 이윽없는 피부병이 생기면 일단 광과민성질환으로 보고 내과 의사와 의논, 약물을 바꿀 필요가 있다.

여성의 경우 약용비누나 샴푸, 기타 화장품에 함유된 물질이 햇볕에

봄철에는 광선에 의한 만성피부염환자가 많고, 자외선에 의한 기미, 색소질환도 봄철에 많이 생길 수 있다.

과민반응을 일으키는 수가 있다. 광범위하게 말하면 화장독이라 할 수 있는 이런 경우는 증상이 심한데다 원인을 알고 접촉을 끊어도 수년 때로는 10년이상 햇볕만 받으면 같은 증상이 되풀이된다. 햇볕이 따사로운 계절만 되면 되풀이되어 구입하기 쉬운 부신피질호르몬제를 바르면 낫는 듯하다가 악화되는 과정을 수없이 거치는 사이 영 낫기 어려운 피부병이 되는 것이다.

앞서 얘기한 만성일광피부염도 엄격하게 말하면 이 범주에 속하는 것으로 아무 원인없이 햇볕과 원수가 되어야 하는데 유전인자가 원인으로 생각되기도 하나 분명치 않다.


피로운 피부질환은 아니지만 미용상 보기싫한 타각(他覺)질환도 자외선의 부정적인 보기다. 즉 피부를 태움으로써 얼룩이 지게되고 기미·주근깨 등 잡티가 더욱 진해지고 노화현상으로 생기는 검버섯 등이 빨리 오게 되기도 한다.

기미를 모르는 사람은 없다. 그러나 기미를 끼게하는 원인을 정확하게 아는 사람도 드물고 너무 많아 한두가지의 원인제거로 없어지는 것도 아니어서 여성의 고민을 이룬다. 기미는 보기 흉하게 생긴 얼굴의 반점이다. 호르몬 대사이상(임신·출산·피임약복용)으로 멜라닌색소가 남의 눈에 띄는 부위에 색소침착을 일으키고 햇볕에 그을면 방어작용으로도 생기며 강력한 스트레스에 의해서도 생긴다.

기미를 가장 잘 끼게하는 외부원인은 햇볕이며 더 파고 들어가면 햇볕속 자외선이다. 이 자외선은 기미뿐 아니라 모든 색소질환의 공통된 적이다.

외출 시는 반드시 차광제를 바르고 여름철 뜨거운 햇빛만 겁낼 것이 아니라 봄철 은근한 햇빛도 게릴라라는 것을 알아야 한다.

한번 끼면 좀처럼 없어지지 않는 기미나 색소질환은 자외선을 먼저 피하고 상오 10시부터 오후 2시사이 자외선이 가장 강하므로 될 수 있는 대로 햇볕을 보지 않는 것이 좋다.

치료는 레이저와 탈피술로 획기적인 효과를 볼 수 있으나 역시 예방만큼 좋은 미용법은 없다. 

<필자=국홍일 피부과의원장>