

올바른 생활습관 개선은 반드시 필요

가을철에 심해지는 만성피부질환, 그만한 이유가 있다!

무더위에, 하루가 멀다 내리던 비가 며칠 전에도 내렸던 것 같은데, 창밖을 보니 어느새 나뭇잎들이 곱게 물들고 있다. 이런 계절의 변화를 우리 몸에서 가장 먼저 알아차리는 곳 중에 하나가 피부이다. 여름에서 가을로 접어들면 기온이 떨어지고 습도가 떨어지는데, 우리 몸의 최외곽 방어를 담당하는 피부는 이런 변화에 예민하게 반응한다. 아침에 세안을 하고 나서 잠시 다른 일을 하느라 로션 바르는 것이 조금 늦어지면, 하얗게 일어나고 있는 각질을 쉽게 볼 수 있다. 가을에 더더욱 그러하다. *이갑석 교수(중앙대학교병원 피부과)

건조한 가을은 각질이나 건조증을 부른다

일반적으로 여름에서 가을로 바뀌는 환절기는 '건조함'이라는 하나의 단어로 요약된다. 세안 후 미세하게 일어나는 하얀 각질은 우리 몸의 피부가 외부로부터 수분을 잃고 건조해질 때 흔히 관찰할 수 있는 상황이다. 가을철이 되면 기온이 낮아지고 습도도 낮은 건조한 환경으로 바뀌는데, 이때 수분함유도가 높은 피부에서 습도가 낮은 주위환경으로의 수분손실이 불가피해진다. 우리 신체부위 중에서는 여러 겹의 옷에 감싸인 몸통보다는 얼굴이나 팔다리에 건조함을 알리는 여러 증상이 흔히 나타나게 된다.

피부가 노화되면 수분을 붙잡아 둘 수 있는 피부보습인자의 생산이 감소하기 때문에, 노인의 피부는 젊은이의 피부보다 더 건조하게 된다. 그에 따라 가려움증을 호소하는 어르신들이 가을철이 되면 병원을 많이 찾는다. 하지만 정도의 차이가 있을 뿐, 가을철이 되면 대부분의 사람들이 각질이 일어나거나 혹은 피부가 당기는 것과 같은 건조증 증상을 느낀다.

가을철 대표 만성피부질환은 건조함과 햇빛 때문이다

피부질환을 앓고 있는 사람들에게는 여름철이 괴로운 계절이다. 남들이 시원한 옷차림을 하고 다닐 때 피부를 감추기 위해 더운 여름에도 마음대로 옷을 입지 못하는 경우가 많기 때문이다. 하지만 계절의 변화는 또 다른 시련을 가져다준다. 건조증과 더불어



어온도, 습도 변화에 의한 대수롭지 않은 자극도 잠잠하게 억제되어 있던 피부질환을 다시 악화시킬 수 있기 때문이다. 아토피피부염을 비롯한 각종 만성습진성 질환들이 가을철에 악화될 수 있는 대표적인 피부질환이다.

무릎과 팔꿈치에 두꺼운 각질이 하얗게 생기는 것이 특징인 건선(乾癬, psoriasis)은 가을철이 되면서 환자들의 마음을 심란하게 만드는 또 다른 만성피부질환이다. 여름철에는 증상이 거의 사라졌다가 찬 바람이 불면서 증상이 다시 악화되기 때문에, 흔히들 건조증과 착각하기 쉽다. 하지만 건선이 가을철이 되면서 악화되는 것은 피부의 건조함, 수분손실과는 관계가 없다. 고대 이집트의 파피루스에도 기록되어 있듯이 건선은 햇빛과 깊은 관계를 갖고 있다. 건선은 햇빛(특히 자외선) 노출이 증가하면 좋아지고 반대로 햇빛 노출이 감소하면 악화된다. 가을철이 되면 일조량이 감소하고, 반팔, 반바지같이 무릎과 팔꿈치를 드러내는 옷을 더 이상 입지 못하기 때문에 건선은 서서히 나빠지기 시작한다.

피부의 연장선 두피 관리도 잊지 말자



피부의 연장선인 두피 또한 가을의 영향으로부터 자유로울 수 없다. 찬바람이 불면서 눈썹이나 코 옆이 불긋불긋해지면서 머리에 비듬이 많아진다면 지루피부염이 악화되는 것을 의심해야 한다.

두피의 지루피부염이 심해지면 염증에 의한 일시적인 모발 탈락이 찾아올 수 있고, 이것이 털갈이 수 준까지는 아니더라도 가을철에 머리가 더 많이 빠지는 계절적 요인과 합쳐진다면 지루피부염 환자에게는 탈모라는 또 다른 스트레스를 안겨줄 수 있다.



올바른 생활습관과 적절한 대처로 피부질환을 이겨내자

가을과 함께 찾아온 피부의 불청객들을 이겨내기 위해서는 바른 생활습관을 갖는 것이 중요하다. 특히 피부의 방어막인 각질층을 파괴하는 '때 미는 목욕법'은 환절기 피부건조증을 크게 악화시키는 나쁜 습관이다. 샤워보다는 몸을 담그는 목욕을 통해 피부에 적절한 수분공급을 해주는 것이 중요하고, 촉촉한 피부수분이 손실되지 않도록 보습제를 목욕 직후 바로 바르는 것 또한 중요하다. 목욕이나 샤워를 하지 않았더라도 자기 전에 보습제를 한 번 바르면 잠자리에 누웠을 때 발생하는 알 수 없는 피부의 간질간질한 느낌을 없애줘 숙면에 도움이 된다.

만성피부질환으로 고생하는 사람들 중에서 생활습관 개선만으로 적절한 치유가 되지 않으면 치료시기가 너무 늦어지지 않도록 해야 한다. 가을철이 되면서 슬금슬금 악화의 기미를 보이는 건선의 경우, 바르는 약을 조금 더 부지런히 사용하는 것이 증상악화로 인해 약을 복용하거나 광선치료를 해야 하는 심각한 상태로 진행되는 것을 예방할 수 있는 방법이다.

또한 만성습진 환자 역시 증상이 아주 심해지기 전에 빨리 불을 끄는 것이 중요하며, 경우에 따라서는 바르는 약을 증상이 호전된 이후에도 며칠에 한 번씩은 흔히 증상이 재발되던 부위에 바르는 적극적인 예방조치를 취하는 것이 좋다. 다른 질환과는 달리, 아토피피부염의 경우에는 가벼운 감기에도 피부 증상이 크게 악화되는 경우가 많다. 이때는 스테로이드 연고만을 바르기 보다는 먹는 항생제를 함께 사용하는 것이 피부증상을 빨리 호전시킨다. 감기에 걸리지 않는 것이 물론 가장 바람직하겠지만, 감기에 걸렸다면 적절한 치료로 피부증상의 악화를 막을 수 있다는 점을 기억하자. ☺