

가을별에 진해지는 기미, 예방·치료법

# 자외선 피하고 피부에 수분 충분히

8월보다는 낮지만 9월 자외선지수도 무시할 수 없다. 더구나 가을은 일교차가 심해 피부가 건조해지기 쉬운 계절일 뿐만 아니라 여름 내내 자외선에 노출돼 피부가 지친 상태기 때문에 한층 주의를 기울여야 한다. 자외선에 지속적으로 노출되면 기미, 주근깨 뿐만 아니라 주름, 검버섯이 생기는 등 피부 노화 속도도 빨라진다. 심할 경우 피부암을 유발할 가능성도 있다. 자외선이 피부에 미치는 영향을 알아보고 그 중 치료 가능한 기미의 치료방법에 대해 알아보기로 하자.

## 피부 색소침착...30세 이후 여성 많아 레이저 토닝 시술, 부작용 적어 인기

◇피부의 적, 자외선=햇빛에는 자외선이 포함되어 있으며, 이 자외선은 피부노화나 색소질환과 밀접한 관련이 있다. 이런 자외선에 대응해 피부에는 피부를 보호하기 위한 여러 가지 장치들이 마련돼 있다. 피부 표피층에 존재하는 멜라닌 세포도 그중 하나이다. 멜라닌색소를 생산해 피부 바깥쪽에 방어막을 만들어서 자외선으로부터 보호하는 역할이 그것이다. 이렇게 자외선에 반응해 색소를 만들어 내는 것은 정상적인 과정이지만 멜라닌 세포가 비정상적으로 반응한 결과 피부에 반점이나 색소침착을 만들기도 하는데 그 대표적인 예가 주근깨, 잡티, 기미라고 할 수 있다. 따라서 가능한 자외선 노출을 피할수록 피부를 깨끗하게 그리고 짧게 유지할 수 있다. 하지만 완벽한 자외선의 차단엔 불가능하기에 어느 정도의 색소침착이 생길 수밖에 없다. 다행히 잡티나 주근깨 등은 최근의 발달한 레이저에 힘입어 비교적 손쉽게 치료가 가능해졌다.

그러나 기미는 다르다. 발생 원인이 진행과정 그리고 치료까지도 독특하고 까다롭다. 특히 밖으로 잘 드러나지 않는 기미를 갖고 있는 경우 강한 자외선에 노출하기 전에는 그 존재를 잘 알지 못한다. 이런 경우 한 여름철 야외활동이나 선풍 후, 또는 잡티나 주근깨 등을 치료하기 위해 IPL이나 프락셀 레이저 등으로 강하게 치료받아 오려려 기미가 악화되는 경우도 있으므로 주의해야 한다. 자신도 모르는 잠복된 기미가 존재할 수 있으므로 평소에도 여드름이 난 자리나 상처 또는 피부염 발생 부위에 유난히 색소침착이 잘 생기고 오래 지속되는 경우에는 미리 피부과를 찾는 것도 좋다. 기미는 눈이나 뺨, 이마, 코밑 부위에 대칭적으로 발생하는 색소침착이다. 색소침착의 깊이에 따라 갈색에서 회색 등의 색깔로 보인다. 주로 30대 이후의 여성에서 많이 발생한다. ◇기미의 치료=치료 방법은 다양하다. 그 중 쉬우면서도 어려운 것이 자외선 차단이다. 우선 자외선차단제의 선택 과정이나 사용법에 몇 가지



조대영 미지에 피부과 원장이 여름 휴가후 볼에 기미가 생긴 여성과 치료 방법에 대해 얘기를 나누고 있다.

주의해야 할 점이 있다. 자외선 A와B를 동시에 차단하는 제품을 사용해야 한다. 자외선 B 차단을 위해서는 SPF(자외선차단지수)가 30이상, 자외선 A 차단을 위해서는 PA가 +++로 표시된 자외선 차단제를 사용해야 한다. 이밖에 자외선차단제의 사용을 생활화, 습관화해야 한다. 기미의 치료에 자외선차단제의 사용은 중요하지만 최소한 지켜야 할 소극적인 치료이다. 발생한 기미를 없애기보다는 더 이상의 기미발생을 줄이는 것으로 해석해야 한다. 또 하나 주의할 점이 있다. 기미라고 생각해 치료를 미루다가 피부과를

두로 비타민C를 이용한 전기영동법, 미백약물을 투입하는 메조테라피법, 화학적박피술 및 Q 스위치 레이저인 색소치료레이저를 이용한다. 최근에는 그 중 Q 스위치 레이저를 이용한 레이저 토닝 시술이 많은 각 단계를 사용해야 한다. 보통 1~2주 간격으로 5회에서 10회 이상의 치료가 필요하다. 비록 짧지 않은 시간과 치료횟수가 필요하지만 부작용을 최소화한 치료법이고 시술 후 딱지나 홍반, 붓기 등이 없어 일상활동이나 직장생활 하는데 불편함이 거의 없다. 또 하나 주의할 점이 있다. 기미라고 생각해 치료를 미루다가 피부과를

찾았는데 기미가 아닌 것으로 밝혀지는 경우가 의외로 많다. 일반적인 주근깨나 잡티인 경우가 많고, 염증 후 발생하는 색소침착이나 오타모반, 오타양모반 등의 색소질환을 기미로 오해하는 것이다. 조직검사 등을 통해 색소의 깊이나 원인에 맞는 맞춤형 치료를 받으면 된다. 이런 경우 기미보다 치료에 쉽게 잘 반응해 좋은 결과를 얻을 수 있다. 따라서 정확한 검사나 진단도 받지 않고 기미라고 선불리 자가진단하여 지레 치료를 포기하지 말아야 한다. <미지에 피부과 조대영 원장> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 환절기 알레르기성 결막염 예방하려면

## 습도 낮춰 집먼지 진드기 차단 눈 비비지 말고 전문의 진료를

연일 계속되는 강우 탓에 집안 곳곳에 숨어있는 집먼지 진드기가 기승을 부리고 있다. 집먼지 진드기는 실내 습도가 60% 이상일 때 가장 잘 번식하는 해충으로서 이불, 카펫, 침대 등에 기생한다. 특히 집먼지 진드기는 알레르기성 질환을 유발하는 원인으로 지목되고 있어 집중적인 관리가 필요하다. 집먼지 진드기가 일으키는 알레르기 질환 중 가장 흔한 형태는 '알레르기성 결막염'이다. 알레르기성 결막염이란 알레르기를 일으키는 미세먼지, 집먼지 진드기, 황사 등의 유발물질이 눈 막을 자극해 우리 몸 속 히스타민이라는 물질을 활성화시키고 각막과 결막에 다양한 알레르기 증상을 나타내는 질환을 말한다. 증상은 눈과 눈꺼풀 주위의 가려움증과 화끈거림, 눈부신 등이 있으며, 심한 경우 흰자위나 눈꺼풀이 붓고 하얀 실 눈곱이 끼기도 한다. 이외에 눈꺼풀 안에 자갈과 같은 돌기가 발견되어 이물감을 느끼는 것이 특징이다. 또 비염, 천식, 피부염 등의 알레르기성 질환과 동반되는 특징을 가지고 있다. 따라서 평소 아토피 피부염이나 알레르기성 비염을 앓고 있는 환자는 증상이 악화될 수 있기 때문에 주의가 필요하다. 알레르기성 결막염을 예방하기 위해서는 알레르기의 원인이 되는 집먼지 진드기를 제거하는 것이 가장 좋은 방법이다. 집먼지 진드기는 사람들의 비듬과 각질

들을 먹고 살기 때문에 평소 침구, 소파, 커튼 등을 깨끗하게 세척하고 햇빛에 잘 말려 사용해야 한다. 또한 집안 습도는 40% 아래로 유지해 진드기가 서식할 수 있는 환경을 차단하는 것도 도움이 된다. 그러나 집먼지 진드기를 제거했음에도 불구하고 알레르기 결막염이 빈번하게 발생하여 가려움증과 같은 증상이 나타난다면 눈을 비비며 행동은 삼가고 얼음찜질로 가려움증을 완화시킨 후 가까운 안과를 찾아 전문의의 진료를 받는 것이 좋다. 알레르기성 결막염은 점안약 치료로 증상이 완화될 수 있는데, 점안약 치료법은 증상을 빠르게 완화시켜 줄 뿐만 아니라 사용이 간편하고 약효의 지속시간도 길다는 특징을 가지고 있다. 이처럼 알레르기성 결막염은 집먼지 진드기나 곰팡이와 같은 미생물로 인해 자주 재발되기 때문에 증상 초기부터 철저한 관리와 치료가 필요한 질환이다. 따라서 안과 전문의를 찾아 충분한 상담과 치료를 받는 것이 가장 중요하다. 또한 알레르기성 결막염을 유발하는 물질은 매우 다양하기 때문에 대증요법을 통해 원인 물질을 찾아 제거하는 노력도 게을리해서는 안 될 것이다. <광주안과 이병현 원장> /정리=채희종기자 chae@kwangju.co.kr



### 전남대병원 심뇌혈관질환 예방 건강강좌

전남대학교병원 심뇌혈관질환센터(센터장 박종준 교수)는 광주시 남구보건소와 연계해 9월부터 12월까지 월 1회 '심뇌혈관질환 예방 및 관리'를 위한 건강강좌와 예방캠페인'을 실시한다. 국민건강보험공단, 남구보건소, 빛고을노인건강타운과 연계한 예방캠페인은 각각 14일, 10월 19일, 11월 16일, 12월 21일 오전 9시부터 3시간 동안 빛고을노인건강타운 1층에서 갖는다. 이 자리에서는 혈압, 혈당, 콜레스테롤, 체지방 측정, 골밀도검사 등 기초건강검진과 금연상담 및 보조

제지급을 통해 심뇌혈관질환의 예방법을 자세히 설명한다. 건강강좌는 10일 오후 2시부터 2시간 동안 전남의대 명학회관 대강당에서 신경과 조기현 교수의 '뇌졸중, 당신도 예외가 아닙니다' 주제로 뇌졸중 건강강좌를 시작으로 ▲10월 19일-당뇨관리교육과 발관리 교육(남구보건소 교육실)▲11월 17일-뇌졸중의 치료 및 응급상황 대처요령과 순환운동 교육(남구보건소 교육실)▲12월 15일-심근경색질환(전남대병원 6동 7층 강당)에 대해 자세히 설명한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 추석성묘 벌·뱀사고 응급 대처법

한가위를 맞아 벌초를 하거나 성묘를 하다가 벌에 쏘이거나 뱀에 물리는 경우가 많이 발생하는 시점이다. 한국건강관리협회광주전남지부 최정기 진료부장의 도움말로 응급처치요령에 대해 알아본다. 벌에 쏘였다면 가장 먼저 벌침이 있는지 확인해야 한다. 벌침이 있다면 찌점에서 독이 계속 나오므로 반드시 제거해야 한다. 벌침을 제거

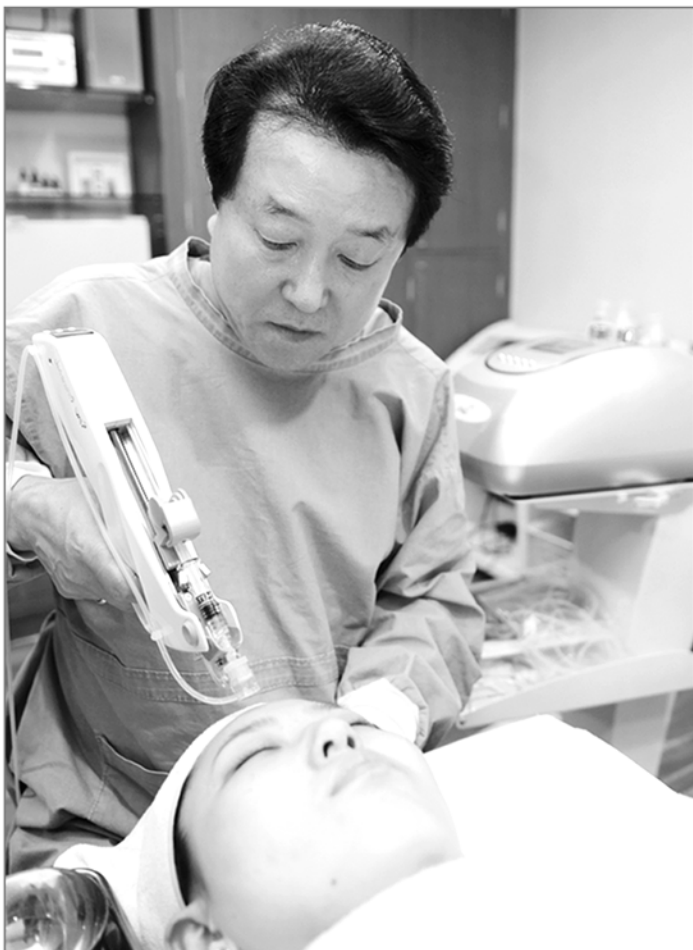
하기 위해 손을 사용하기보다는 신용카드 등을 활용해 벌침을 긁어서 빼내는 것이 좋다. 손을 사용했을 때 잘못하면 벌침이 더 깊이 박히는 역효과로 이어질 수 있다. 벌침을 제거했다면 벌을 쏘인 부위에 얼음물 찜질을 해주면 통증 및 가려움을 가라앉힐 수 있다. 만약 알레르기 증상이나 심한 통증이 나타나면 최대한 빨리 병원을 찾아야 한다. 이와 함께 실수로 벌집을 건드렸다면 벌을

자극하지 않도록 큰 동작은 피하고 몸을 최대한 낮춰 그 자리에서 빠져나와야 하며, 향기가 진한 화장품이나 색이 화려한 옷은 벌을 자극하기 때문에 피하는 것이 좋다. 산행 중 독사에 물렸다면 물린 상처 부위보다 심장에 가까운 쪽을 손수건 등으로 감싸 혈액순환을 차단하고, 상처부위를 심장보다 낮게 해주어야 한다. 손수건을 너무 세게 감싸면 동맥까지 차단할 수 있으니 손가락이 들어

갈 정도로 묶는 게 좋다. 흔히 상처 부위를 절개해 독을 빼내는 것이 응급처치라고 알고 있으나 이 방법은 위험하다. 뱀에 물린 환자뿐만 아니라 독을 빨아내는 사람 역시 위험할 수 있기 때문이다. 또 알코올을 뿌리게 되면 독이 더 빨리 퍼지므로 절대 금물이며, 얼음이나 차가운 물질로 문지르는 것도 안된다. 손가락을 물렸다면 부어오르기 전에 반지나 시계를 빼야 한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

### 뱀 물린 부위 심장보다 낮춰주고 벌침은 반드시 제거해야

# 부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선 비수술적 성형, '히알루론산 시술'



▲ 김영길 성형외과 원장이 이마에 잔주름이 생긴 여성에게 히알루론산 시술을 하고 있다.

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다. 여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력이 떨어진다. 피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다. 히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부 내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것. 히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는데, 나이가 들면서

히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행되는 것이다. 히알루론산 시술의 부작용으로는 주사점 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다. 히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전면에 걸쳐 주름 치료효과가 있다는 점이다. 시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다. (김영길 성형외과 원장)

**김영길 성형외과의원**  
☎ 062) 227-3777 무등극장 앞