

## 더더 특특

# 야외활동 많은 봄철 색소 질환 관리

봄은 햇빛이 강해서 피부에 이런저런 색소 질환이 일어나기 쉬운 계절이다.  
일산병원 피부과 김지연 교수로부터  
봄철 색소 질환이 생기는 원인과 관리에 대해 들어보았다.



일산병원 피부과 김지연 교수님



봄철에는 강한 햇빛 때문에 색소 질환이 생길까 걱정되는데요.  
흔히 발생하는 색소성 질환에는 어떤 것이 있나요?



김지연 교수님

피부에는 멜라닌세포라고 하는, 멜라닌색소를 만드는 세포가 있습니다.  
멜라닌색소는 자외선으로부터 피부를 보호하는 역할을 하지만  
햇빛이나 다른 여러 가지 원인들로 인해 과다하게 멜라닌색소가 만들어지게 되면  
흔히 잡티라고 하는 여러 색소성 질환들을 일으키게 됩니다.  
기미, 주근깨, 검버섯, 흑자와 같은 질환들이 흔하게 볼 수 있는 색소성 질환입니다.



이들 질환의 특성은 무엇인가요?



김지연 교수님

각각의 색소성 질환들이 각기 다른 특성을 가지고 있지만 대부분의 색소 질환들은 햇빛 노출에 많은 영향을 받습니다.



색소 질환이 생기는 원인은 무엇인가요?



김지연 교수님

이들이 발생하는 데는 태양광선, 유전적 요인, 임신이나 경구피임약 사용과 같은 호르몬 변화,  
여러 약물 등 다양한 요인이 작용합니다.  
이 중에서도 많은 색소성 질환들은 자외선 노출이 큰 영향을 줍니다.



색소 질환의 치료는 어떻게 하나요?



김지연 교수님

색소 질환의 치료에는 색소를 타겟으로 하는 레이저를 사용합니다.  
색소 질환 중에는 한두 번의 레이저 시술로 비교적 쉽게 치료가 되는 종류들도 있지만 주기적으로 꾸준한 레이저 치료를 요하거나  
재발이 잦은 질환들도 있기 때문에 발생 전에 미리 예방하는 것도 중요하겠습니다.  
또한 레티노산 크림이나 하이드로퀴논 연고와 같은 제품을 사용하는 것도 색소 병변 치료에 도움을 줄 수 있습니다.



색소 질환을 예방하는 방법은 무엇인가요?



김지연 교수님

자외선을 차단하는 것이 색소 질환 예방에 있어 가장 중요합니다.  
일상생활에서는 SPF 15 정도의 자외선 차단제가 충분하지만 장기간 야외 활동이 필요할 때는  
SPF 30 이상의 제품을 사용하는 것이 좋으며,  
야외 활동 20~30분 전에 바르고 2~3시간마다 다시 바르는 것이 좋습니다.



이와 더불어 모자나 양산을 사용하는 것이 좋고,  
가능하다면 자외선이 가장 강력한 시간대인 정오 기준으로 앞뒤 2~3시간 정도는 외출을 피하는 것이 좋겠습니다.



봄철 피부 건강을 위해 알아둬야 할 점이 있다면 알려주세요.



김지연 교수님

봄철에는 자외선 노출 증가 외에도 일교차가 커지고 황사, 꽃가루에 대한 노출이 늘어나기 때문에  
기존에 있던 아토피 피부염이 악화하거나 알레르기 피부염이 발생하기 쉬운 계절입니다.

가능한 이들에 대한 노출을 줄이기 위해 긴팔 옷을 입고  
외출 전 황사, 미세먼지, 자외선 지수를 확인하는 습관을 가지면 좋겠습니다.  
외출 후에는 곧바로 오염물질을 씻어내고 보습제를 도포해야겠습니다.

