

‘한 여름 자외선’ 방심하면 피부 벗겨지고 물집



김민성
조선대학교병원
피부과 교수

● 일광화상

여름은 자외선 지수가 가장 높은 계절이다. 적당한 햇빛은 인체의 혈액 순환을 돕고 비타민D 합성을 촉진하며 살균 작용을 하지만, 자외선에 장시간 노출되면 기미와 잡티는 물론, 피부 노화가 빨라지고 다양한 질병을 유발하기도 해 많은 이들이 고민 아닌 고민을 한다.

실제로 여름철에는 오랜 시간 야외활동 후 얼굴, 뒷목, 팔이 화끈거리고 붉어지더니 피부 껍질이 벗겨지고 물집이 생겼다고 내원하는 경우가 많다.

이에 김민성 조선대학교병원 피부과 교수를 통해 자외선이 피부에 미치는 영향과 일광화상의 원인 및 증상, 치료법에 대해 알아본다.

◇ 자외선이 피부에 미치는 영향

자외선은 태양광의 스펙트럼을 사진으로 찍었을 때 가시광선보다 짧은 파장으로 눈에 보이지 않는 빛이다.

강렬한 직사광선 즉, 자외선은 눈에 보이지 않아 직접 느낄 수 없지만 과하게 노출되면 피부 깊숙이 침투해 일광화상이 생길 수 있고 그후로 기미, 주근깨와 같은 색소성 질환과 함께 피부 노화, 피부암까지 일으킬 수 있는 무서운

광선이다. 흐린 날 뿐 아니라 자동차, 집 등 실내에서도 노출될 수 있어 주의해야 한다.

자외선은 자외선A(UVA), 자외선B(UVB), 자외선C(UVC)를 포함하며 이중 자외선C는 보통 오존층에 차단돼 지표면에 거의 도달하지 않는다.

일광화상을 일으키는 자외선은 주로 자외선B(파장 290-320nm)인데, 자외선A(파장 320-400nm)는 지표면에 도달하는 양이 자외선B에 비해 10-100배 정도로 많아 일광화상을 유발할 수 있다.

자외선A가 피부에 도달하면 멜라닌

초래하고 멜라닌을 증가시켜 피부를 검게 만든다.

그늘 및 투명한 유리를 통해 실내에 있을 때도 끊임없이 피부를 위협하기도 한다. 1시간 내외로 노출이 된다면 화상까지 이르는 경우는 드물지만 그 이상 자외선에 노출되면 일광화상을 입게 될 확률이 높아진다.

일광화상은 햇빛의 자외선에 과도하게 노출됐을 때 발생하는 피부 화상을 말한다. 증상은 붉은 반점이 나타나고 점차 부풀어 오르다가 심하면 물집이 생기고 정도에 따라 오한, 발열, 오심 등

장시간 노출엔 화상·색소성 질환 유발... 피부암 일으키기도 모발도 손상... 차단제 2-3시간 간격 바르고 모자·양산 이용

세포의 멜라닌 색소 형성을 촉진해 피부 표피가 검게 변하게 되며, 자외선B는 피부세포가 이를 흡수해 DNA 염기 서열을 포함한 세포 손상을 발생시킨다. 피부세포가 손상되면 피부 조직의 통증, 홍반, 부장, 열감 등의 증상이 나타난다.

◇ 일광화상 원인·증상

자외선은 피부 노화의 주범으로 알려진 후 사람들의 공통 관심사로 자리 잡았다. 평상시 우리에게 영향을 미치지 않는 아주 약한 강도의 자외선을 생활 자외선이라고 하는데, 이는 계절에 상관없이 일정해 파장이 긴 만큼 피부 탄력조각인 진피층까지 침투해 콜라겐과 엘라스틴을 파괴시켜 주름, 탄력 저하 등을

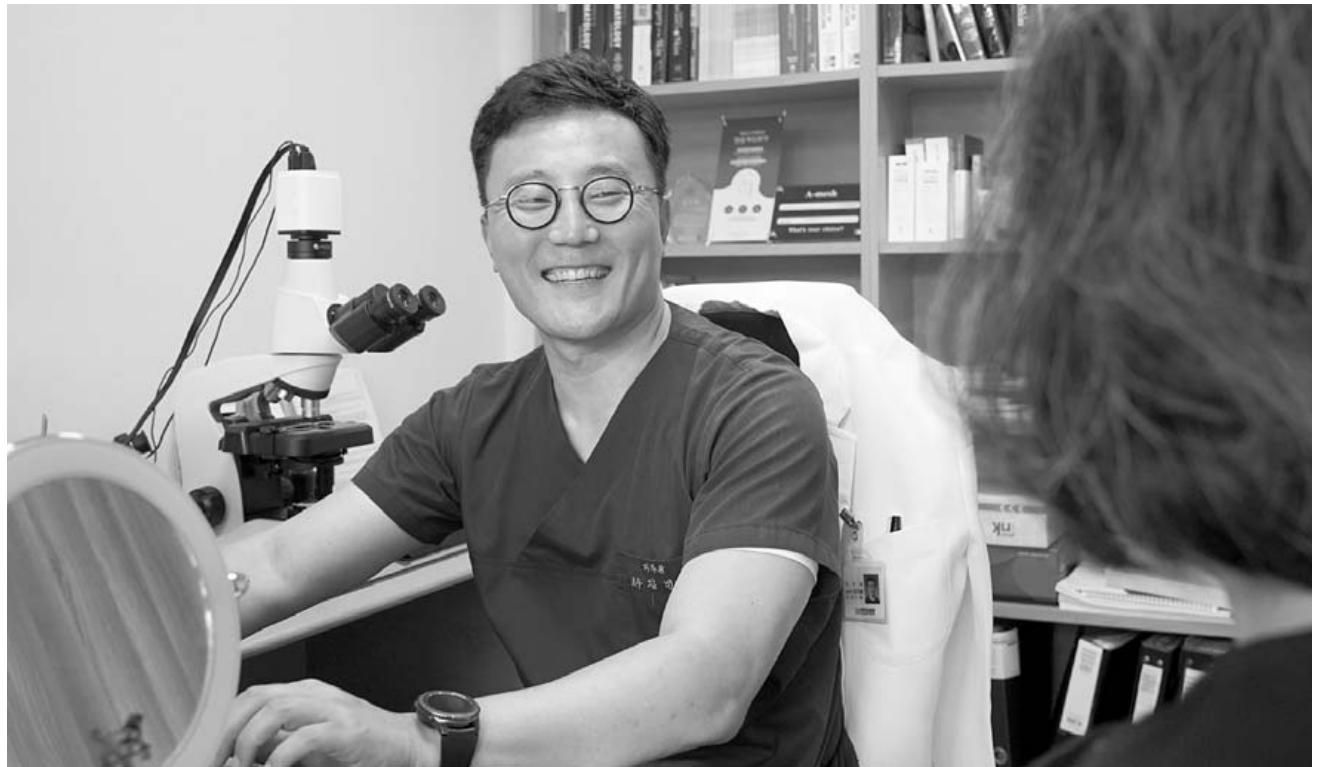
의 전신증상이 나타나는 경우도 있다.

이런 자외선은 백사장이나 해수면에 잘 반사되는 특징이 있으므로 바닷가에 서는 보다 많은 자외선에 노출될 수 있다. 피부를 기억해야 한다.

또 중요한 것은 뜨거운 물에 데는 화상과 달리 일광화상은 증세가 바로 나타나지 않는다. 노출 당시 피부에 이상이 없다고 방심했다간 하루 정도 지난 뒤 물집이 생기는 심한 화상으로 진행될 수도 있다.

◇ 일광화상 치료 방법

일광화상이 나타나면 피부를 깨끗하게 유지하면서 일단 냉수나 얼음 등으로 피부를 차갑게 해주고 쓰러린 부위에 비누나 샴푸가 닿지 않도록 조심해



김민성 조선대학교병원 피부과 교수는 “자외선에 장시간 노출될 경우 물집, 발열 등을 동반하는 일광화상을 입을 수 있다”며 “여름철에는 자외선 차단제, 모자 등을 사용해 자외선 노출을 최소화 해야 한다”고 조언했다. <조선대학교병원 제공>

야 하며, 피부에 생긴 물집을 억지로 터트리지 말고 바로 병원을 찾는 것이 중요하다.

가벼운 일광화상의 경우에는 이부프로펜이나 아세트아미노펜과 같은 진통제를 복용해 통증을 완화시킬 수 있으며 화상 부위에 콜링 젤이나 연고를 발라 통증과 염증을 줄일 수 있다.

하지만 스테로이드 사용 및 치료에 대해서는 피부과 전문의와 상담 후 결정하는 것이 좋다.

◇ 일광화상 예방법
일광화상을 예방하기 위해서는 햇빛

에 노출되는 시간을 조절하는 것이 중요하다. 하루 중 태양광선이 가장 강한 오전 10시부터 오후 2시까지는 야외활동을 자제하는 것이 좋으며 햇빛차단지수(SPF)가 높은 자외선 차단제를 바르고 모자나 양산 등으로 피부의 노출을 최소화해야 한다.

차단제를 바를 때는 얼굴뿐만 아니라 팔, 목 등 자외선이 노출될 만한 부위에 꼼꼼하고 충분히 바르는 것이 좋다. 또 외출하기 20분 전에 발라야 자외선 차단 효과를 볼 수 있다. 야외활동 중에는 물이나 땀으로 인해 차단제가 지워

지기 때문에 2-3시간마다 덧바르는 것이 좋다.

이외에도 자외선은 피부는 물론, 모발에도 손상을 준다. 자외선에 오랫동안 노출되면 모발이 거칠어지고 윤기가 없어지며 색깔이 변하면서 푸석푸석해지는데 이는 자외선에 의한 모발 내 환경분의 산화에 의해 기인된다.

그러므로 빛이 강한 여름철에는 자외선 차단제가 들어있는 샴푸나 스프레이를 사용해야 하고, 그 밖에 양산이나 모자를 사용해 자외선으로부터 모발을 보호해야 한다. /정리=기수희기자

화순전남대병원, ‘AI’로 폐암 조기 진단법 찾는다

한국정보통신산업진흥협회 지원사업 선정
정원기 교수팀, 11월까지 3억원 투입 연구

화순전남대학교병원이 인공지능(AI)을 활용, 폐암을 조기 진단하고 적절한 치료법을 찾는 연구에 돌입한다.

2일 화순전남대병원에서 따르면 최근 한국정보통신산업진흥협회가 주관한 ‘2024년 AI 바우처 지원사업’에 ‘AI 활용 폐암진단 업무 효율화 및 성능 검증’을 주제로 응모해 선정됐다.

AI 바우처 지원사업은 AI 솔루션 적

용이 필요한 기업에 바우처를 지급해 디지털 전환을 촉진하는 사업이다.

이 사업의 수요기업은 화순전남대병원이다. 사업 총괄 책임은 정원기(사진) 화순전남대병원 영상의학과 교수가 맡고 강세영 핵의학과 교수, 김용협 방사선종양학과 교수, 오형주·박화경 호흡기내과 교수가 공동연구자로 참여한다.



연구팀은 오는 11월까지 3억1천900만 원을 투입해 ▲흉부 CT 영상 진단 보조에 AI 솔루션 도입을 통한 폐암진단 업무 효율화 ▲실제 병원 진단 환경에서 AI 솔루션의 성능 입증 및 유효성 평가 ▲AI 솔루션 활용을 위한 연구 시스템 구축 등을 수행할 예정이다.

연구팀은 뚜렷한 초기증상이 없는 폐암을 조기진단하기 위해 세계 최초로 개발된 국산 폐암 검진과 미세결절

및 종괴까지 한 번에 검출 가능한 AI 솔루션 ‘AVIEW Chest’를 이용, 실제 병원 폐암 검진 및 외래 진단 활용을 위한 연구를 시행할 예정이다.

정원기 교수는 “폐암은 조기진단이 매우 중요하다”며 “AI 솔루션을 도입하면 더 신속하게 정확한 결과를 도출할 수 있을 것”이라고 말했다.

한편 이번 사업은 2024년 AI 바우처 지원사업 우수사례로 선정돼 오는 17일 열리는 한국정보통신산업진흥회 광주 행사 매칭대에서 내용 발표가 이뤄질 예정이다. /기수희기자

전남대병원 ‘이주민 대상 무료 건강검진’

5일~내달 2일 광주외국인주민지원센터 등 4곳서

전남대학교병원이 광주 거주 이주민을 대상으로 무료 건강검진을 실시한다.

2일 전남대병원에서 따르면 병원 공공보건 의료사업실과 전남대병원이 위탁 운영하고 있는 광주시 공공보건 의료지원단(단장 권순석 화순전남대병원 교수), 광주시 감염병관리지원단(단장 김성은 전남대병원 교수), 전남대학교 글로벌 디아스포라연구소(소장 김경학 전남대교수)가 오는 5일부터 8월2일까지 이주민을 대상으로 무료 건강검진을 한다. 건강검진은 ▲5일 광주외국인주민센터(광산구 흑석동) ▲29일 양동초등학교(서구 양동) ▲30일 광주이주민건강센터(광산구 우산동) ▲8월2일 광주국제교류센터(동구 금남로)에서 진행된다. 검사는 ▲기본검사(기, 몸무게, 허리둘레, 혈압) ▲혈액검사(당뇨, 고지혈증, 간기능 등) ▲소변검사 ▲X-ray ▲설문조사(만성질환 현황) 등을 하며, 결핵과 흉역·수두·B형 및 C형간염 등 감염성 질환에 대한 검사도 이뤄진다. 행사장에는 통역사가 배치돼 한국어가 서툰 이주민의 검진을 돕는다. /기수희기자

60플라워
Flower

축하화환 3단

근조화환 3단

전국전지역6만배송 (기타낙후지역 배송비 추가요금발생)
Tel. 010-9984-0151 **농협 박배성 302-0316-649511**

다가치기움, 돌봄 플랫폼 서비스

내일이 빛나는 기회도시 광주

찾아가는 아이돌봄서비스!

아이돌보미와 함께 하세요

아이돌봄서비스란?

부모의 맞벌이 등으로 양육공백이 발생한 가정의 12세이하 아동을 대상으로 아이돌보미가 찾아가는 돌봄서비스입니다.

대상 생후 3개월 이상 ~ 12세 이하 아동

정부지원 소득기준에 따라 차등 지원

양육공백기준

맞벌이, 한부모, 장애부모, 다자녀, 다문화, 아동학대 피해위기가정, 기타 양육부담가정

서비스 유형(기준중위소득)	가형(75%이하), 나형(120%이하), 다형(150%이하), 라형(150%초과)
시간제서비스	연 960시간 / 1회 2시간 이상 신청
영아종일제서비스	월80시간~200시간 / 1회 3시간 이상 신청
질병감염아동지원서비스	1회 2시간 이상 신청

대표번호 1577-2514 가까운 센터로 지원연락 **홈페이지** <https://gj-idolbom.or.kr>

광주광역시 아이돌봄광역지원센터
Gwangju Metropolitan City Child care Wide Area Support Center