

요약문

• 등록일자 : 2020-07-22 • 업데이트 : 2024-08-21 • 조회 : 12184 • 정보신청 : 89

요약문

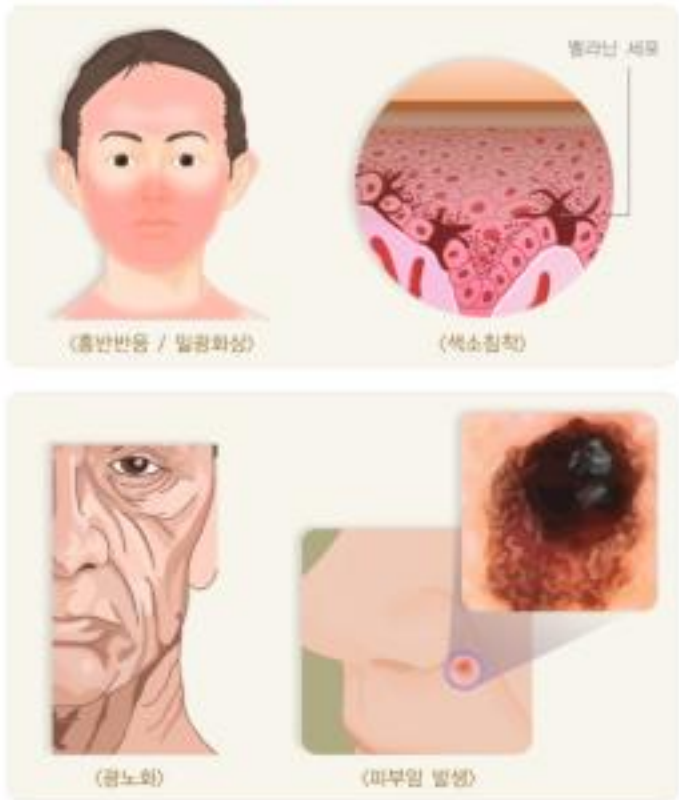
‘이것만은 꼭 기억하세요’

- 일광화상은 피부가 자외선에 과도하게 노출될 때 발생하며, 노출된 부위가 화끈거리고 붉게 변하며 부어오르고, 심한 경우 통증과 물집이 생깁니다.
- 초기에는 찬찜질이나 찬물 샤워로 피부 온도를 낮추고, 칼라민 로션이나 보습제를 사용해 증상을 완화합니다.
- 광범위한 부위에 화상을 입었거나, 통증이 너무 심한 경우, 또는 2차 감염이 발생한 경우에는 전문 의사의 진료를 받습니다.
- 예방을 위해 자외선 차단제 사용을 습관화하며, 햇빛이 강한 대낮의 야외 활동을 피하고, 외출 시에는 선글라스, 챙 넓은 모자, 긴 소매 옷을 착용합니다.

개요

태양광선은 자외선, 가시광선, 적외선 등 다양한 파장의 전자기파로 이루어집니다. 피부가 태양광선에 노출되면 홍반반응, 일광화상, 색소침착, 광노화, 피부암 등이 생길 수 있습니다. 일광화상은 주로 자외선, 그 중 자외선B에 의해 생기는 피부의 화상입니다.

《그림. 자외선에 의한 피부반》



개요-정의

태양에서 나오는 자외선은 피부에 다양한 반응을 일으킬 수 있는데, 일광화상은 자외선에 노출된 피부에 생기는 화상의 일종입니다.

개요-종류

일광화상은 화끈거리는 느낌과 함께 **홍반**이 생기는 1도 화상과 물집이 생기는 2도 화상으로 나뉩니다. 일상적인 햇빛 노출로 인해서는 3도 화상까지 진행하지 않습니다.

개요-원인

자외선은 크게 자외선A(UVA), 자외선B(UVB), 자외선C(UVC)로 나뉩니다. 이 중 자외선C는 오존층에 의해 차단되며, 자외선A와 자외선B는 지표면에 도달하여 인체에 영향을 줍니다. 일광화상은 주로 자외선B에 의해 생깁니다. 자외선B는 자외선A보다 홍반을 일으키는 능력이 1,000배 더 강합니다. 자외선A는 홍반을 만드는 능력은 적으나, 지표면에 도달하는 양이 자외선B의 10~100배에 이르므로 일광화상에 영향을 줍니다.



개요-경과 및 예후

일광화상은 햇빛에 과도하게 노출된 후 3~6시간이 지나면 증상이 나타나기 시작해 12~24시간 사이에 가장 심해지며, 72시간 정도 지나면 서서히 좋아집니다. 일광화상을 입은 피부에는 나중에 색소 침착이 생길 수 있습니다.

개요-병태생리

피부가 자외선에 노출되면, 자외선이 피부세포에 흡수되어 세포가 손상됩니다. 자외선에 손상된 피부 세포는 염증을 일으키는 물질을 분비합니다. 이 물질들이 혈관을 확장시키고 혈관벽의 투과성을 높여 혈액 안의 염증세포가 피부조직으로 이동하므로, 피부에 홍반, 부종, 열감 등의 증상이 나타납니다.

증상

햇빛에 노출된 피부는 따끔거리거나 화끈거리는 증상과 함께 붉게 변하고 부어오르며, 심한 경우 통증과 물집이 생길 수 있습니다. 전신에 걸친 넓은 부위에 일광화상이 생기면 오한, 발열, 구역질 같은 전신 증상이 나타날 수 있습니다. 회복된 후에도 피부에 얼룩덜룩한 색소침착이 남을 수 있습니다.

진단 및 검사

자외선에 얼마나 노출되었는지와 나타나는 증상으로 진단합니다. 조직검사를 할 경우 일광화상으로 손상된 세포가 관찰되는 것이 특징입니다.

치료

일광화상이 생기면 증상을 완화시키는 치료가 필요합니다. 가벼운 일광화상에는 찬찜질이나 찬물 샤워로 피부 온도를 떨어뜨리고, 칼라민 로션이나 보습제를 바르면 도움이 됩니다. 염증과 함께 가려움증, 통증이 있을 때는 국소 스테로이드제를 바르거나 항히스타민제를 복용하여 증상을 줄일 수 있습니다.

합병증

심한 일광화상에 의해 손상된 피부에 2차 감염이 생길 수 있으며, 이로 인해 일광화상이 나은 후에도 색소침착이 남을 수 있습니다. 2차 감염이 발생하면, 전문 의사의 진료를 받아야 합니다. 색소침착은 보통 시간이 지나면서 서서히 호러지지만, 계속 남아 있을 경우 색소에 대한 치료가 필요합니다.

위험요인 및 예방

일광화상의 원인은 강한 자외선 노출이므로 자외선을 피하는 것이 중요합니다. 기상청에서 제공하는 자외선 지수를 확인하고, 자외선 지수가 높은 날이나 햇빛이 강한 대낮에는 야외 활동을 삼가합니다. 부득이하게 외출해야 한다면 자외선 차단제(선크림)를 바르고, 선글라스를 착용하거나 챙이 달린 모자를 쓰고, 긴소매 옷을 입어 일광화상을 예방할 수 있습니다.

생활습관 관리

평소 자외선 차단제(선크림)를 바르는 습관을 지니면 일광화상뿐 아니라 자외선으로 인한 피부 노화를 예방하는 데 도움이 됩니다. 충분한 효과를 보려면 외출하기 30분 전에 발라주는 것이 좋으며, 2~4시간 정도 지나면 효과가 떨어지므로 일정 시간이 지난 후 다시 발라주는 것이 좋습니다. 자외선 차단제에는 자외선B 차단 능력을 표기하는 SPF, 자외선A 차단 능력을 표기하는 PA 표기가 있습니다. SPF는 숫자가 클수록 자외선B 차단 능력이 우수합니다. 우리나라에서는 50까지 표기할 수 있으며, 그 이상은 50+로 표기합니다. PA는 '+'의 개수로 표기되며 개수가 많을수록 자외선A 차단 능력이 우수합니다. 우리나라에서는 ++++까지 표기할 수 있습니다. 자외선 차단 능력이 높은 제품을 선택하는 것도 중요하지만, 충분히 많은 양을 자주 발라야 적절한 효과를 얻을 수 있습니다.

자주하는 질문

Q. 일광 화상 후 허물이 벗겨지는데 어떻게 해야 하나까?

A.

허물이 벗겨지는 증상은 정상적인 회복 과정 중 인설이 한꺼번에 벗겨지면서 나타나는 현상이므로, 억지로 떼어내지 말고 그대로 두거나 보습제 정도만 발라

줍니다.

Q. 일광 화상 후 피부색이 얼룩덜룩한데 괜찮은 건가요?

A.

일광화상 후에 피부색이 얼룩덜룩해진 것은 색소침착이 발생한 것인데, 색소침착은 보통 시간이 지남에 따라 특별한 치료 없이도 서서히 회복됩니다. 하지만 드문 경우에는 지속되는 경우가 있으므로 우선 색소침착부위가 다시 햇빛에 노출되지 않도록 일광차단을 잘하면서 지켜봅니다. 그 후로도 계속 지속될 경우에는 증상에 따라 여러 가지 색소질환에 이용되는 치료를 고려해 봅니다.


Q. 일광 화상 후 응급처치 방법은 뭐가 좋은 가요?

A.

자외선에 노출된 후 몇 시간 뒤에 증상이 나타나므로, 이를 빨리 알아차려 더 이상의 자외선 노출을 피하는 것이 가장 중요합니다. 초기에 찬찜질, 찬물샤워로 피부 온도를 떨어뜨리는 것이 좋은 방법입니다. 병원이용이 어렵다면 피부진정 작용이 있는 보습제를 바르거나 가까운 약국을 이용하여 가벼운 스테로이드연고를 바르는 것이 도움이 될 수 있습니다. 광범위한 부위에 화상을 입었거나 통증이 너무 심한 경우, 이차적인 감염이 있는 경우에는 빨리 병원에 방문해야 합니다.

참고문헌

1. 최용범, 김상태 (2014). 광의학. In 계영철 (Ed.). 피부과학 (pp.157-175). 도서출판 대한의학.
2. Runger, TM (2019). Cutateous photobiology. In S. Kang, M. Amagai, AL Bruckner, AH Enk, DJ Margolis, AJ McMichael, JS Orringer (Eds.). Fitzpatrick's Dermatology (pp.265-288). McGrawHill Education.



본 공공저작물은 공공누리 “출처표시+상업적이용금지+변경금지” 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

