

휴식상태에서는 한번에 500cc정도를 호흡하며 힘껏 들어마시면 2,000~3,000cc흡기할 수 있으며 또한 힘껏 내뿜후에도 폐에는 1,000~1,500cc남아 있게 된다.

호흡이 빠르거나 늦어지면 내보내는 탄산가스 양이 너무 많거나 적어지게 된다. 이것 때문에 온 체내 변화는 콩팥에서 배설물을 조절하는 대상이 된다. 다만 병적으로 너무 오랜시간 이상 호흡이 지속될때 만 문제가 된다.

호흡곤란은 여러 원인에 의해서 일어나며 그 정도도 다양해서 단순한 비만(똥똥보) 때문에도 경하게 일어날수 있고 심한 경우는 기관지천식이나 심장천식등 위급한 상태까지 있을 수가 있다.

호흡곤란을 일으키는 질환은 너무나 많고 전문적이어서 생략한다.

이상의 여러 소견은 단편적으로 취급될 것이 아니고 다른 증세와 동반 될때 필요하다면 전문가의 판단에 맡길일이지 선불리 속단해서는 안되겠다는 의견을 부기 해둔다.



## 한여름에 더 기승부리는 무좀의 치료

무좀이란 백선균(白癬菌)이라고 불리우는 식물성 곰팡이에 의한 피부병으로써 주로 손과 발에 곰팡이가 침범된 병을 말한다.

곰팡이균은 그 생태로 보아 일반적으로 온도와 습도가 높을때 발육이 왕성함으로써 여름철에 잘 생기며 습기도 많고 피부 온도도 비교적 높은 발가락사이나 발바닥에 무좀이 호발 할수 있는것도 곰팡이가 가지는 생태의 특징이라 하겠다.

곰팡이균은 목욕탕, Pool장, 먼지많고 습한 방이나 마루구석, 신발, 양말속, 심지어는 흙속, 개나 고양이 피부에도 살고 있어 조건만 갖추어지면 언제나 사람에게 기생할 수 있으며 습기찬 발가락 사이의 피부마찰과 그로 인한 눈에 안보일 정도의 피부상처가 있으면 곰팡이는 곧 사람의 피부에 파고든다.

## 무좀의 증상은 곰팡이 종류에 따라 조금씩 다르다.

일단 피부에 침범된 곰팡이는 피부의 최외층인 각질층에 살고 있으며 각질층내의 「케라틴」이라는 단백질을 곰팡이가 생성하는 효소의 작용에 의해 소화시킴으로써 피부에 비늘이 일어나 벗겨지기도 하고 곰팡이가 내뿜는 독소로 인해 피부가 빨갱게 되기도 하고 물집이나 고름집이 생겨 몹시 가려워진다.

이러한 무좀의 증상은 곰팡이의 종류에 따라 조금씩 다르며 치료도 증상에 따라 혹은 합병증의 유무에 따라 달라진다.

보통 곰팡이에 의한 병은 발에 오는 무좀만 생각하기 쉽지만 곰팡이는 머리속 머리털을 침범해서 기계충(頭部白癬), 음낭 및 사타구니 양측의 습한 피부를 침범해서 완선(頑癬), 손톱이나 발톱을 침범해서 조갑백선(爪甲白癬), 보통 털이 적은 피부에도 장부스럼(輪癬)같은 피부병을 일으키기도 한다.

### 미생물 성장 억제로 조치 가능

무좀의 경우도 곰팡이균의 종류에 따라 나타나는 증상도 급성염증을 동반하며 물집이나 고름집이 생기는 형태에서부터 만성경과를 보이면서 발가락사이가 진무르거나 발바닥이 두꺼워지는 무좀등 여러가지 임상적인 증상을 보인다.

무좀환자의 수는 날로 늘어 가고 있고 현대의학은 곰팡이균을 죽이거나 성장을



억제시킬 수 있는 도포약이나 복용약들을 만들어내고 있으며 아직도 끊임없는 연구가 계속 되고 있다.

그러나 좋은 치료법과 양질의 약품이 개발되고 있음에도 불구하고 무좀 환자들은 자기 병이 잘 치유되지 않고 재발이 잘되며 근본적으로 치료되지 않는다고 생각하는 분이 대부분이다.

이러한 생각을 갖게 된다는 그런대로의 몇가지의 커다란 이유가 있겠지만 일언하면 무좀이라는 병은 곰팡이라는 미생물에 의해서 발생하는 피부병이므로 이 미생물의 성장을 억제시키는 몇가지의 방법만 실행하면 무좀은 근치시킬수 있다는 신념을 갖는 것이 중요하다.

### 끈기있게 치료에 임하라

물론 요즈음 항생제, 부신피질호르몬제, 항암제등의 광범위한 내복내지는 도포의 부작용으로 곰팡이균의 성장촉진과 무좀환자

자신의 당뇨병, 정신적 긴장으로 인한 수족 다한증, 내분비질환, 대사성질환 등의 미생물에 대한 저항이 약화될수 있는 조건, 직업적인 환경 혹은 기후적인 조건등은 무좀이 잘 낫지않고 오래 가며 재발될 수 있는 원인들이라 하겠으며 또 아무리 좋은 무좀치료 연고제라 할지라도 2-3주일간의 계속적인 도포와 발톱이나 손톱 밑에 잠복되어있는 곰팡이까지 완전히 없애져야한다는 사실도 무좀을 치료하는데 중요한 요소이다.

## 다른피부병과

### 잘 구분해야

손이나 발에 피부병이 생겼다고해서 전부 무좀은 아니다. 접촉성피부염, 건선, 한포진상습진, 농포진, 습진등 수많은 피부염이 무좀과 엇비슷하게 발생함으로 이것도 문제이고 또 무좀이 많은 것 만큼이나 시판되는 무좀약의 종류도 수백종에 달하고, 그 뿐만아니라 너무나 많은 소위 단방약이나 민간요법이 전래되고있어 그야말로 무좀에는 모든 사람이 의사인양 일가견을 갖는 사람이 많은 것도 무좀에서의 탈이고 문제점이다. 무좀에 바르는약은 또 대부분이 피부를 자극하거나 과민성이 있는 것들이어서 새로운 습진을 유발하기도하고, 무좀의 피부상처를 통해 화농성세균의 2차감염이 쉽게와서 발이 부어오르고 몹씨 고통스러울때가 많으며 이런경우는 아무리 좋은 무좀치료약을 바르거나 먹어도 소용이 없다.

“

무좀은 반드시  
나을 수 있는 병이다.  
그러나 무좀에 걸리지 않기  
위해서는 항상 청결을  
유지하라.

”

무좀의 치료법으로 전래되어온 가정요법도 수십종에 달한다. 심지어는 독한 양젓물이나 식초에 환부를 담구게 하는 방법도 있다고한다.

이런 민간요법일수록 부작용은 많고 위험성이 따른다. 가정 요법중 쉽게 할수있고 좋은 방법은 1/5,000-1/10,000의 과망산간 가리용액에다 환부를 하루에 2-3회씩 1회에 20-30분씩 담그게 한후 그때마다 카라민로손을 바르는 정도의 국소요법이 추천할 수 있을 만한 가정요법이며 쉽게 약을 구할 수 있다는 생각 하나만으로 아무런 약이나 내복하는 것은 삼가해야 되겠으며 특히 무좀에 특효약(예를 들어 구리세오폴빈)은 부작용이 많은 약으로써 전문적인 지시에 의해 복용하는 것이 좋다.

무좀은 반드시 낫는 병이다. 걸리기 전에 예방으로 손발을 깨끗이 씻고 잘말리는 일상생활과 면양말을 신고, 통풍이 잘되는 신발을 신고 가능하면 아침 저녁 발가락사이에 무좀예방가루같은것을 뿌려두는 것도 한 방법이라하겠다.