

춥고 건조한 바람이 부는 겨울철에는 가려움증으로 고생하는 사람이 증가한다. 찬 곳에 있다 따뜻한 곳에 들어오면 갑자기 피부에 스멀스멀한 감이 느껴지면서 가려운 증세가 나타나든지 이불 속에 들어갔을때 아랫도리가 가려워 마구 긁어대는 이 이상한(?) 증세는 고통은 물론 그 사람의 품위를 지키지 못하게 만든다.

가려움증은 피부감각 의식의 표현이며 피부 표면의 유해물질을 제거하려는 욕망의 표현이라고 정의되는데 아무런 신체적 이상이 없이 가렵기만 하면 신경성 피부염이라고 정의하나 40~50대에 특히 두드러지게 나타나고 하지(下肢)에 심하면 건피증, 노인성 습진, 겨울철 가려움증 등 여러 이름으로 불리는 일종의 질환이다.

이 질환은 외국의 한 통계에서는 노인의 약 20%에서 발생된다고 했는데 대개의 경우, 증상이 가벼워 치료가 필요치 않으나 심한 사람은 긁어 피부표면이 갈라지고 2차적으로 습진으로 발전하기도 한다. 다리의 신축(伸側) 정강이를 중심으로 그 아래쪽에 주로 발생하는 이유는 그 부위는 피지의 분지가 적어 보습이 안 되는데다 한랭 건조한 환경의 겨울철에 피부의 수분을 많이 빼앗겨 발생된다.

노부부가 서로 등을 긁어주거나 손자들이 번갈아 긁어주는 모습은 효(孝)의 표본으로 인식되어 '늙으면 으레 있는 피부증상'으로 가볍게 넘기면 고통이 심하고 긁는 버릇이 품위를 떨어뜨린다. 이 증상이 질병의 신호일 수도 있으므로 원인을 찾아 치료할 필요가 있으며 고통의 경감을 위해 평소 피부관리를 잘 해야 한다.

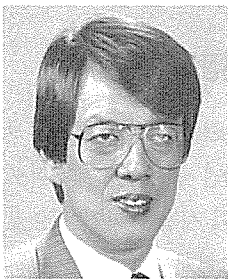
우선 나이가 들면 걸린줄도 모르고 넘어가는 당뇨증상에 가려움증이 따라오는

수도 있다. 당뇨환자의 30% 이상이 가려움증으로 고생하고 10명중 1명은 피부과에서 당뇨병이 발견되기도 한다. 그러나 당뇨성 가려움증은 특정부위없이 가려운 대신, 겨울철 가려움증은 하지에 특히 심해 구별된다. 물론 가슴이나 목에 빨간 거미상혈관종이 생기고 가려우면 간경화 등 간질환을 의심해 볼 수는 있으나 겨울철에만 국한되어 생기지 않으므로 걱정할 것은 없다.

온도변화나 겨울철에 심해지는 이 가려움 증상은 알레르기라고 지레 짐작하고 항히스타민제나 스테로이드제를 남용하는 사람이 많으나 이같은 방법은 피부 위축 모세혈관확장증 등 피부상태를 악화시킬 뿐이다. 이 질환의 주원인은 피부수분의 탈실로 인한 건조에 있다. 그러므로 목욕을 자주 하지 말고 목욕할 때 도 자극성이 높은 알칼리성 비누를 쓰지 말고 유아용 화장비누를 사용하여 샤워 정도로 끝내야 한다.

피부의 수화(水化, Hydration)를 촉진시키기 위해 크림이나 연고의 기제(Base)를 직접 바르거나 유화제(油化劑)를 사용하면 증상이 호전된다. 습관적으로 긁어 찰상이 생기고 습진성 병변을 띄게 되면 국소스테로이드제를 발라 치료하는 것이 좋으며 이런 약제를 바를 때는 의사의 엄격한 지시에 따라야 한다.

심리적 요인도 겹쳐 낮에 일할 때는 느끼지 못하다가 정신적 안정이 되는 밤에 증상이 심한 특징이 있으므로 정신적 긴장상태를 줄여주는 노력도 필요하다. 늙으면 피부노화와 함께 수분탈실도 빨라지는만큼 밤새 고생하며 신경질적으로 되지 말고 피부관리를 잘해 건강한 피부를 갖도록 노력하는 습관을 길러야 한다. ⑤7



국 홍 일
(피부과 전문의)