

# 지긋지긋한 무좀, 겨울에 치료하자

글\_ 조철현 문화일보 산업부 기자 choch@munhwa.co.kr



**요**즘이 무좀 치료의 적기다. 무좀은 땀을 많이 흘리는 여름에 기승을 부린다. 하지만 차고 건조한 겨울이면 감쪽같이 자취를 감춘다. 습하고 무더운 환경에서 왕성한 번식력을 자랑하던 곰팡이균이 겨울에는 잘 번식할 수 없어 피부 속에 숨어 지내기 때문이다. 따라서 번식력과 면역 기능이 떨어진 균을 박멸하기엔 여름보다 겨울이 낫다.

## 방치하면 몸 곳곳 침투

‘피부사상균’이라는 곰팡이로 감염되는 무좀은 우리 나라 전체 인구의 10% 정도가 앓을 정도로 흔한 피부 질환이다. 20~40대에 가장 많이 발병하고 드물게는 소아에게도 생긴다. 전염성이 강하기 때문에 쉽게 옆사람에게 옮길 수 있다. 무좀 환자 4명 가운데 1명은 가족도 무좀으로 고생한다는 통계도 있다.

무좀은 주로 하루 종일 꽉 맞는 구두를 신고 일하거나 따뜻하고 습도가 높은 곳에서 생활하는 사람에게서 많이 나타난다. 또 땀을 많이 흘리고 비만인 사람들도 무좀에 걸릴 가능성이

높다.

무좀 발생 빈도가 가장 높은 곳은 발가락 사이다. 그 중에서도 네 번째와 다섯 번째 발가락 사이가 단골이다. 이는 그곳이 다른 곳보다 좁아 통풍이 잘 안되고 습기가 많기 때문이다.

그렇다고 무좀균이 발에만 생기는 것은 아니다. 발뿐만 아니라 손(수부백선), 머리(두부백선), 몸통(체부백선), 사타구니(완선) 등 우리 몸 곳곳에 생길 수 있다. 무좀균의 뛰어난 전염력 때문이다. 또 무좀을 제대로 치료하지 않고 방치할 경우 균이 발등이나 발톱까지 침투할 수도 있다.

무좀균이 가장 번식하기 쉬운 환경은 37℃의 온도와 적당한 습기, 충분한 영양분 등이다. 여름은 이같은 3가지 필수 조건을 모두 갖추고 있다. 그만큼 여름에는 무좀균이 왕성하게 번식, 기승을 부릴 수밖에 없는 것이다. 그래서 많은 사람들은 증세가 심해지는 여름철에 무좀과의 한바탕 전쟁을 치르게 된다.

하지만 차고 건조한 겨울에는 무좀균의 번식력과 활동력이 떨어져 여름에 비해 상대적으로 적은 수의 균이 피부 속에 숨어 지낸다. 또 겨울에는 땀, 습진, 가려움증, 염증 등 무좀 치료





를 방해하는 요인이 사라져 힘 안들이고 치료할 수 있다. 적이 강할 때는 피하고, 약할 때 공격한다면 승산이 있는 것이다. 전문의들은 “겨울철에 무좀을 치료하면 치료 기간을 여름철보다 훨씬 더 앞당길 수 있는 데다 완치 확률도 높고 재발률도 낮다”고 말한다.

**끈질겨야 무좀 잡을 수 있다**

무좀은 고질병으로 알려져 있다. 그렇다고 불치병은 아니다. 관리를 잘못하면 평생 반려 질병으로 남지만 제대로 치료하고 관리하면 무좀에서 해방될 수 있는 것이다.

무좀을 치료하기 위해서는 무좀보다 더 끈질겨야 한다. 인내심이 무엇보다 필요하다는 얘기다. 며칠간의 치료로 증세가 호전되었다고 아예 치료를 중단하면 안 된다. 무좀균을 뿌리째 없애지 않고서는 무좀이 어김없이 재발하기 때문이다. 무좀은 완치 여부를 알기가 쉽지 않으므로 증상이 나아졌다 싶어도 3개월 정도 계속해서 치료하는 것이 좋다.

무좀은 균의 형태와 발생 부위, 증상 등에 따라 치료 방법이 달라진다. 바르는 연고는 초기 무좀 치료에 효과가 있다. 가벼운 증상일 경우 항진균제 연고를 4~8주 정도 꾸준히 발라주면 완치될 수 있다. 하루 중 일과를 마치고 집에 돌아온 저녁에 바르는 게 좋다. 해당 부위를 비누로 깨끗이 씻은 다음 헤어드라이어로 물기를 없앤 뒤 발라야 한다. 연고를 바를 때는 무좀이 생긴 부위뿐만 아니라 주변 정상부위에도 발라 주는게 바람직하다. 그러나 각질이 두꺼워지고 허물이 벗겨지는 등 악성 무좀일 경우에는 먹는 경구용 항진균제를 사용하는 게 효과적이다. 발톱과 손톱에 무좀균이 침범했다면 바르는 약과 병행해서 치료할 필요가 있다. 하지만 대부분의 무좀은 부작용이 적은 국소도포용 항진균제만으로도 만족할 만한 치료 효과를 거둘 수 있다. 따라서 가능하면 먹는 항진균제를 남용하지 않는 것

이 좋다. 또 다른 약을 복용중인 사람이 무좀약을 장기 복용하면 부작용을 일으킬 수 있는 만큼 복용 전에 반드시 전문의와 상의해야 한다. 아울러 간이 나쁘거나 위장 장애가 있는 사람의 경우 의사 처방 없이 무좀약을 복용해선 안 된다. 식초나 빙초산에 발을 담그는 등 민간요법에 매달릴 경우 일시적으로는 좋아질 수 있으나 2차 세균감염 등 합병증을 일으킬 수 있으므로 삼가야 한다.

**무좀 예방의 기본 조건·‘청결과 건조’**

무좀은 예방이 무엇보다 중요하다. 우선 무좀 곰팡이가 자랄 수 있는 따뜻하고 축축한 피부를 만들지 말아야 한다. 발, 겨드랑이, 사타구니처럼 살이 겹치는 부위는 자주 깨끗이 씻고 물기를 말끔히 제거한다.

면양말과 발가락 양말, 통풍이 잘 되는 신발을 신는 것도 무좀 예방에 도움이 된다. 두 켤레 이상의 신발을 번갈아 신고 신발을 자주 벗어 발에 환기를 시키는 것이 좋다. 직장인의 경우 사무실에서는 구두보다는 샌들을 신고 있는 것도 도움이 된다.

무좀은 집단생활 속에서 잘 전염된다. 따라서 여러 사람이 맨발로 마루를 걸어 다니는 곳에서는 반드시 양말을 신도록 한다. 또 대중탕에서 많은 사람들이 이용하는 발걸레나 슬리퍼는 되도록 사용하지 않는 것이 좋다. 특히 목욕탕의 젖은 나무판에는 균들이 서식할 가능성이 높은 만큼 조심해야 한다. 공중 목욕탕에 다녀온 뒤에도 집에서 발만은 다시 한번 씻는 습관을 들이는 것이 좋다. 또 무좀 환자 가운데 상당수는 가족에게 옮기는 경우가 많으므로 수건과 슬리퍼, 양말 등을 따로 쓰는 것도 요령이다. ⑤



글쓴이는 고려대 국문학과 졸업 후, 서강대에서 신문방송학과 석사 학위를 받았다.