



여름철, “무좀·피부염·땀띠 걱정되네”

눅눅하고 끈적끈적한 장마철이 시작됐다. 보통 한 달 간 계속되는 장마철은 기온이 30도를 넘나들고 습도 역시 80% 수준까지 올라가는 ‘고온다습’이 특징이다. 특히 곰팡이와 세균 번식에 최적의 상태가 되어 우리의 피부는 더욱 괴로워진다. 잠잠해졌던 무좀균이 다시 활동을 시작하고, 피부염과 땀띠가 기승을 부린다. 하지만 ‘청결, 통풍, 건조’ 3원칙만 확실하게 지킨다면 장마철을 무사히 지낼 수 있을 것이다.

III 발이 괴로운 남자들

장마철 남자들을 가장 괴롭히는 것은 ‘무좀’이다. 청결에 대한 평균적 인식 차이 때문인지 무좀은 여성보다는 남성 환자가 절대적으로 많다. 특히 무좀은 고온다습하고 밀폐된 공간에서 왕성하게 번식함에 따라 겨울철 잠잠해졌던 무좀이 다시 발현할 때가 바로 장마철인 것이다.

무좀은 원인균인 백선균이 피부 각질층의 ‘케라틴’이라는 단백질을 영양소 삼아 번식해 생기는 병이다. 사람에 따라 증상도 발가락 사이가 부풀고 하얗게 문드러지거나, 발바닥에 물집이 생기거나, 발바닥 피부가 각질화 되고 빨갛게 변하는 등 다양하다. 때문에 치료도 증상에 따라 진물이 나는 무좀형태에는 수용액타입, 껍질이 일어나는 증상에는 크림이나 연고를 바르는 것이 좋다.

무좀은 발 뿐 아니라 사타구니에도 생길 수 있다. 남성들이 많이 걸리는 ‘완선’이다. 이는 사타구니에 둥글고 붉은 모양으로 가려움증을 동반해 생기기 때문에 성병으로 오인되는 경우가 많다. 때문에 당황한 사람들이 스테로이드 재제인 습진용 연고를 바르며 자가치료를 시도하지만 이는 오히려 증상을 악화시키게 된다. 때문에 병원을 찾아 항진균제 등 처방을 받는다면 한달 정도면 치료할 수 있다.

III 여성, 너무 끼는 옷은 접촉성 피부염 유발

여성이라면 장마철 스타킹, 브래지어 등이 꼭 끼는 부위나 목걸이를 한 부분이 별경계 부풀어 오른 경험이 한 두 번은 있을 것이다. 이것이 바로 ‘접촉성 피부염’이다.

장마철에 접촉성 피부염이 잘 생기는 이유는 우선 습도가 높은 상태에서 피부가 외부 자극, 마찰에 약해지기 때문이다. 또 기온이 1도 올라갈 때마다 피지분비량도 10% 정도 증가하고, 빗물 중 섞여 있는 각종 오염물질들도 피부 트러블을 일으키는 요인이 된다.

이와 함께 사무직 등 팔을 자주 굽히고 있는 직업이라면 팔이 접힌 부위에 땀이 차 접촉성 피부염으로 발전하는 경우도 종종 있다.

접촉성 피부염이 생기면 우선 피부가 빨갛게 부풀어 오르고 반점이 생기고, 가려움증이 동반된다. 이를 방지하면 진물이 생기거나 피부가 벗겨지기도 한다. 곰팡이, 세균 등에 2차 감염이 생길 수도 있다.

접촉성 피부염인 경우 보통 스테로이드 재제 연고를 바르면 치료가 되지만 2차 감염까지 된 상태라면 병원을 찾아 따로 처방을 받아야 한다.

III 아이들을 괴롭히는 땀띠

땀띠는 햇볕이 쨍쨍 내리쬐는 한여름에만 생기는 것이 아니다. 오히려 기온은 30도를 육박하지만 습도까지 높아 피부가 끈끈해지는 장마철이 땀띠를 더욱 악화시키는 환경이다.

땀띠는 땀구멍이 막혀 땀이 제대로 배출되지 못하면서 염증까지 생기는 질환이다. 땀띠는 주로 살이 겹치는 목, 무릎 뒷부분, 겨드랑이와 등, 허벅지에 많이 생긴다. 특히 하루종일 누워있는 유아, 활동량이 많은 어린아이들이 땀



띠가 많다.

땀띠가 생겼을 때는 미지근한 물로 가볍게 씻어주는 게 좋다. 또한 파우더는 땀띠를 예방하는 데는 좋으나 이미 땀띠가 생겼다면 오히려 땀구멍을 더 막아버려 상황을 악화시키는 주범이 되니 주의해야 한다.

III 장마철 이기는 3원칙 '청결, 통풍, 건조'

하지만 아무리 장마철이라고 해도 잘 씻고 피부를 보습 보습하게 유지하면 피부질환을 예방할 수 있다. 우선 무좀의 경우에는 발을 늘 건조한 상태로 유지하는 것이 중요하다. 때문에 면양말을 신어 땀 흡수, 통기를 좋게 하고 땀이 많이 날 경우 양말을 자주 갈아 신어야 한다. 또 사무실에서는 슬리퍼를 신는 것도 무좀 예방에 좋다.

접촉성 피부염을 예방하려면 너무 꽉 조이는 옷 보다는 조금 헐렁한 옷을 입어 통기가 좋게 하면 된다. 자주 땀이 차는 팔 접히는 부분은 자주 씻어 말려주는 게 짓무름을 방지하는 데 좋다. 땀띠 역시 자주 미지근한 물로 씻어 땀구멍이 막히지 않게 한다면 걱정할 필요 없다.

도움말 =삼성서울병원 피부과 이주홍 교수, 아름다운나리피부과 서동혜 원장, 대전선병원 소아과 조은주 과장

“나, 장마철 타나봐~” 우울증도 조심하세요

계절은 봄과 가을만 타는 것이 아니다. 장마철을 타는 사람들도 있다. 이들은 마음이 싱숭생숭해지는 봄, 가을과 달리 '우울증'을 호소하는 특징이 있다.

장마철 사람들이 자기도 모르게 우울해지는 이유는 햇볕과 관련이 있다. 햇볕이 줄어들면 멜라토닌이라는 신경 전달물질 분비가 줄어들면서 신체리듬이 깨져 蕪店塚? 생기게 된다. 일조량이 줄어들어 겨울에 우울증이 흔한 것과 같은 원리의 '계절성 우울증'인 것이다. 남성보다 여성이 두 배 정도 많은 편이다.

계절적 우울증 환자들의 증상은 일반 우울증 환자들과 다르다. 일반 우울증상에서는 불면증, 식욕저하가 발생한다. 그러나 계절적 우울증 환자들은 잠이 너무 많이 와서

하루종일 무기력해지는 반면 식욕은 왕성해져 탄수화물 섭취가 늘어 살이 찌게 된다. 쉽게 피로해지고 의욕이 없는 것도 일반적 증세.

장마철 우울증은 비교적 짧기 때문에 긍정적이고 즐거운 마음으로 생활하며 고른 영양섭취를 해주는 것이 최대의 대처 방법이다.

〈한국일보 2006.6.22〉



과음, 출혈성 뇌졸중 위험 2배 높아

술을 많이 마실 경우 출혈성 뇌졸중이 발생할 가능성이 갑절 이상 높다는 사실이 한국 공무원들을 대상으로 한 대규모 연구를 통해 확인됐다. 영국 브리스틀대학의 사에브라힘 교수팀은 1990년부터 12년간 검진기록이 남아 있는 한국 공무원 78만명을 대상으로 과음과 출혈성 뇌졸중의 상관관계를 조사한 결과 이런 사실을 공식 확인했다고 23일 밝혔다. 에브라힘 교수팀은 이번 연구를 위해 30~64살 연령층의 한국 공무원 78만7442명을 2년 간격으로 추적해 모두 3947건의 출혈성 뇌졸중 사례를 분석했다. 연구 결과 출혈성 뇌졸중 발생 위험은 과음 상태를 반영하는 간 효소 지지티(GGT)가 정상인 집단을 기준으로 80U/l 이상인 경우는 무려 2.02배 높은 것으로 관찰됐다. 또 지지티가 높은 집단의 경우 혈중 콜레스테롤 농도가 낮아질수록 출혈성 뇌졸중 위험이 높아졌지만, 지지티가 정상인 관찰대상군에서는 혈중 콜레스테롤 농도 저하는 출혈성 뇌졸중 위험과 상관관계가 없는 것으로 파악됐다고 연구팀은 밝혔다. 에브라힘 교수는 이와 관련해 “낮은 콜레스테롤 농도 자체가 출혈성 뇌졸중의 원인이 아니라 과음이 콜레스테롤 농도를 낮추는 동시에 출혈성 뇌졸중의 위험을 높이는 것으로 추정된다”고 설명했다. ㉞

〈한겨레 2006.6.23〉