

# 건선 질환의 증상



우리나라 인구의 약 1~2%가 앓고 있으며 약 100만 명 정도가 건선으로 심한 고통을 받고 있다. 아토피가 주로 어린이·청소년에게 많다면 건선은 20~30대 성인에게 흔하다. 가장 조심해야 할 연령대는 활동이 왕성한 20대 초반, 특히 면역력이 약해지기 쉬운 여성들이다. 급증하는 젊은 여성들의 음주와 흡연, 불규칙한 수면과 식사 등은 건선을 유발할 위험이 크므로 이에 대한 주의가 필요하다.

## ▲원인

건선의 원인은 아직 확실하게 밝혀지지 않았지만 최근의 연구에 의하면 피부의 염증반응을 자극하는 혈액 내의 백혈구들의 이상으로 여겨지고 있으며 이외에도 유전, 면역, 스트레스, 피부 감염 등이 모두 건선을 일으키는 원인인 것으로 알려져 있다.

때때로 피부가 긁히거나 베이거나, 문지르거나 심한 화상 후 새로운 반점들이 10~14일 후 발견된다. 건선은 또한 목의 연쇄상구균의 감염, 약물에 의해서도 악화될

수 있고 건조한 피부나 햇살의 부족으로 겨울에 악화되기도 한다.

## ▲증상

건선은 다양한 형태로 생길 수 있다. 가장 흔한 형태는 작고 붉은 피부 반점들이 생기면서 차츰 이것들이 커지고 표면에 하얀 각질이 나타나게 되는 것이다. 반점의 중앙에 있는 각질들은 쉽게 떨어지지만 주변 부위의 각질은 표면에 단단히 붙어 있어서 쉽게 떨어지지

않는다. 이러한 각질을 억지로 벗겨내면 그 부위에서 출혈이 생길 수 있다.

팔꿈치, 무릎, 생식기 주위, 팔, 다리, 두피, 손·발톱 등에 건선이 주로 나타나는데 때로 대칭적으로 분포하기도 한다. 손·발톱에 건선이 생기면 바늘자국 같은 작은 구멍들이 흔히 나타나며 두꺼워지거나 부서지기 쉬운 모양으로 변형이 생겨서 손·발톱 무름으로 오인되기도 한다. 건선환자의 극히 일부에서 관절염이 나타나기도 한다.



을만한 병원에서 지속적인 치료를 받는 것이 안전하다.

병원 치료와 함께 꾸준한 생활관리를 해주는 것이 좋다. 채식 위주의 식생활과 더불어 규칙적인 운동 및 충분한 수면으로 최상의 컨디션을 유지하는 것이 건선 완화에 도움이 된다.

그리고 수분 보충과 습도 조절 등을 통해 피부를 항상 촉촉하게 관리하는 것도 필요하다. 🌈

### ▲ 치료

아직까지 건선을 완벽하게 완치시키는 방법은 없다. 하지만 병원에서 꾸준히 치료하면서 관리를 받으면 비교적 좋은 상태를 유지할 수 있다.

병원에서 치료를 하다가 잘 낫지 않아서 민간 치료를 하거나 소위 사이버 치료를 받는 경우가 많은데, 대개 이런 치료들이 처음에는 반짝하고 좋은 효과를 보이다가 치료를 중단하면 더 심해지도록 만드는 것이 보통이다. 따라서 건선은 믿



## 건선 예방수칙

1. 피부를 항상 촉촉하게 유지한다. 크림이나 로션, 오일 등 보습제를 이용하면 도움이 된다.
2. 찬바람을 많이 쐬면 피부가 건조해지므로 피한다.
3. 피부에 상처는 작은 것이라도 빨리 치료한다.
4. 손발톱을 깎을 때 상처가 나지 않도록 주의한다.
5. 물을 충분히 마셔 몸에 수분을 잘 공급한다.
6. 아연이 풍부한 등푸른 생선, 해조류, 콩, 현미 같은 식품을 많이 먹는다. 아연이 부족하면 피부 각질화가 빠르고 상처가 늦게 낫는다.
7. 스트레스가 쌓이지 않도록 한다.

〈출처 : 종로 에스앤유피부과〉