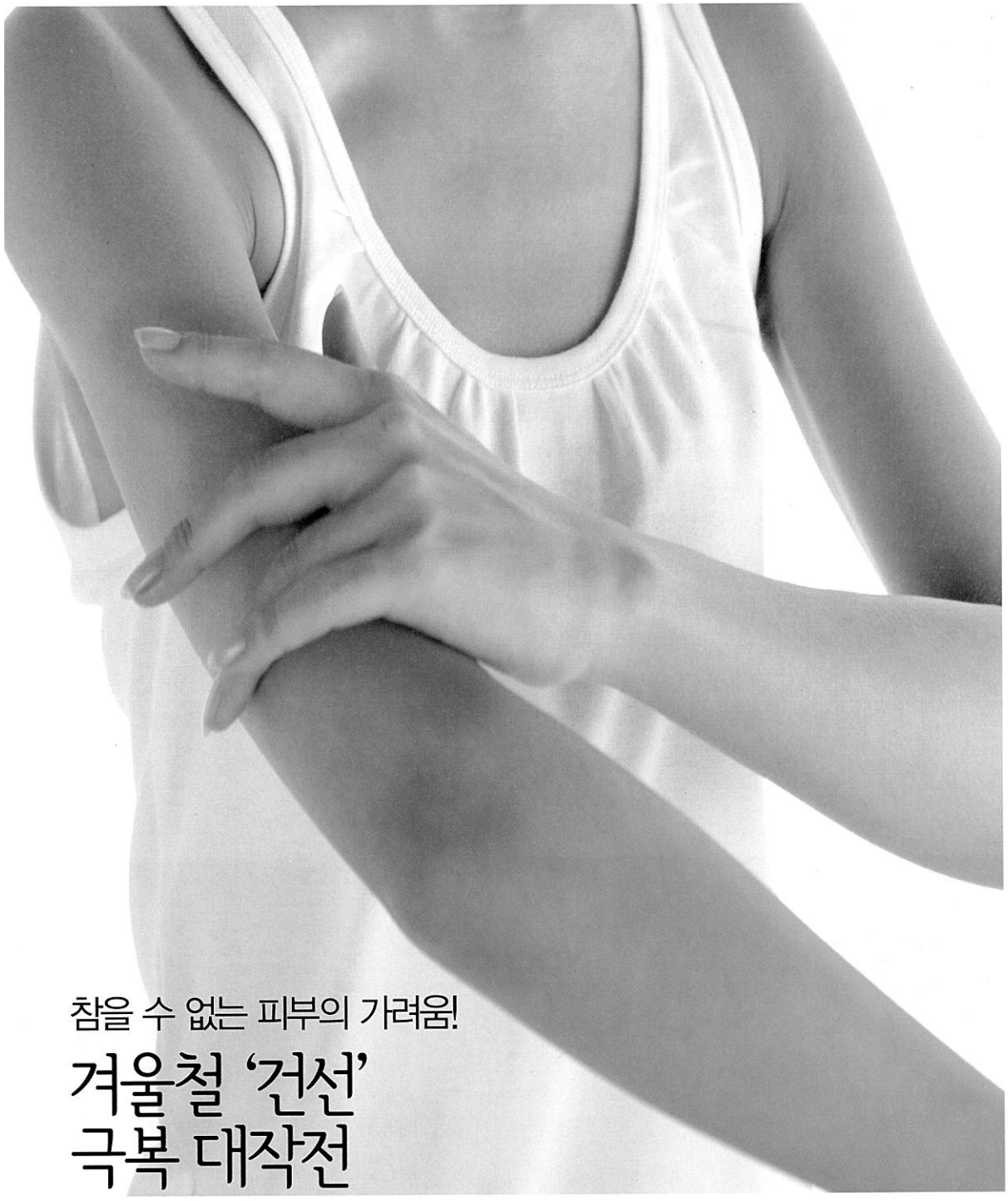
| 글_조미나 기자 |



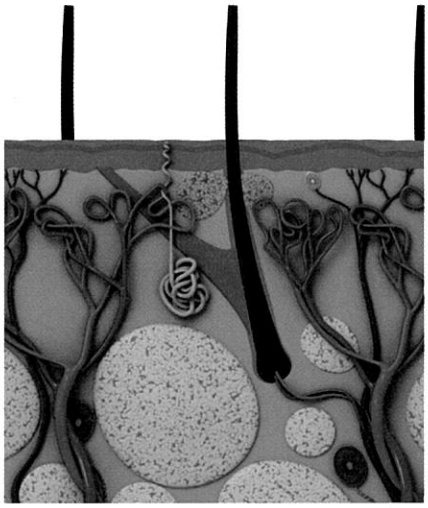
참을 수 없는 피부의 가려움!

겨울철 '건선' 극복 대작전

건선은 신체 면역체계에 이상이 생겨 피부에 염증 반응을 일으키는 질병으로 평소 건강관리를 소홀히 해 면역력이 약해지면 나타나기 쉽다. 보통 바르는 연고로 치료하지만 심할 경우 자외선 치료와 함께 고가의 면역 억제 주사가 필요한 악성 질환이다. 원인과 동반질환, 효과적인 예방법을 알아보았다.

건선은 피부세포가 정상세포보다 빠르게 증식해서 생기는 일종의 피부질환이다. 심해지면 얼굴뿐 아니라 온몸에 붉은 반점과 비늘이 보기 흉하게 생긴다. 만성 피부병의 대표 질환으로 알려져 있다.

건선은 피부세포가 정상세포보다 빠르게 증식해서 생기는 일종의 피부질환이다. 우리 피부의 정상적인 세포는 약 28일을 주기로 생성과 소멸을 반복하는데 건선이 생긴 부위는 세포의 교체 기간이 6~8배나 빠르다. 면역계가 피부 세포를 병원균으로 오해해 성장주기를 빠르게 하는 잘못된 신호를 내보낼 때 발생한다. 죽은 세포가 미처 떨어져 나가기도 전에 불완전하게 증식한 각질세포가 하얀 비늘로 겹겹이 쌓여 피부를 두껍게 만드는 것이다. 심해지면 얼굴뿐 아니라 온몸에 붉은 반점과 비늘이 보기 흉하게 생긴다. 만성 피부병의 대표 질환으로 알려져 있다.



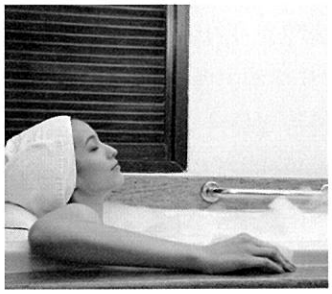
면역계 질환, 환경과 라이프스타일이 원인

대한건선학회 발표에 따르면 지난 50년간 국내 건선 유병률이 3배 이상 늘었다고 한다. 이유가 무엇일까. 대부분의 자가면역질환이 그렇듯 환경 때문이다. 보통 피부질환은 주위 환경에 민감한데 옛날에 비해 대기가 오염됐을 뿐 아니라 각종 화학물질이 우리 피부를 매일같이 자극하고 있다. 유해한 자극이 급격하게 늘어나면 피부의 보호 장벽은 무너지게 마련. 또 다른 원인은 식습관 변화다. 각종 성장 호르몬과 항생제로 키워낸 기름진 육류가 우리 식탁을 점령하고 있기 때문이다. 탁한 성질을 지닌 음식은 우리 피부를 자극하고 각종 피부질환을 유발한다.

더군다나 건선에는 완치법도 없다. 다만 증상을 호전시키는 여러 치료법은 밝혀져 있다. 치료는 먼저 피부 각질세포의 분열을 억제하는 것으로 시작한다. 병세가 가벼운 경우는 스테로이드와 비타민D 연고 등 바르는 약만으로 충분하지만 조금 심하면 바르는 약에 추가로 먹는 약이나 자외선 치료를 한다. 더 심할 경우는 고가의 면역 억제 주사를 맞아야 한다. 일단 증상이 없어지기만 하면 대부분 오랜 기간 좋은 상태를 지속하니 열심히 치료에 임할 것. 하지만 재발이 쉽다는 치명적인 단점이 있고 오래 끄는 만성질환임도 잊지 말자. 나빠질 때도 있고 좋아질 때도 있으므로 느긋한 마음가짐으로 치료에 임하는 것이 좋다.

모든 병이 그렇듯 오래 가면 좋지 않다. 이유는 동반질환 때문. 건선 환자의 30%는 관절염 환자이기도 하다. 건선이 염증성 질환이다 보니 염증 세포들이 손가락과 발가락을 시작으로 관절을 공격하는 것이다. 초기에는 아침에 손·발가락 관절에 뻣뻣한 느낌이 드는 정도이지만 심해지면 관절이 파괴될 정도로 위험하다. 류마티스 관절염과는 달라서 통증이 심하지 않은데 이 때문에 진단이 늦어짐을 조심하자. 만약 건선 환자가 허리 통증이 있으면 척추 건선 관절염일 가능성이 있으

습도가 낮고 자외선이 약한 겨울은 건선이 활개치기 가장 좋은 계절. 운동을 하면 건선 완화에 도움이 된다. 일주일에 2시간씩 달리기를 할 경우 건선 발병 위험이 25~30% 낮아진다고 한다.



니 주의할 것. 더불어 심근경색, 뇌졸중, 고혈압 등 심혈관계 질환과 당뇨병, 비만, 대인기피증, 우울증도 모두 건선의 동반질환이다. 단순한 피부질환이라고 치부하기에는 상당히 무서운 질병인 것이다. 외관상 혐오스러운 모습 때문에 전염병 환자로 오해 받기 쉽지만 실제로 전염성은 전혀 없음도 체크하자.

인스턴트나 패스트푸드가 최대 적

습도가 낮고 자외선이 약한 겨울은 건선이 활개치기 가장 좋은 계절. 어떻게 예방해야 할까? 먼저 운동을 하면 건선 완화에 도움이 된다. 최근 미국의 연구결과를 보면 일주일에 2시간씩 달리기를 할 경우 건선 발병 위험이 25~30% 낮아진다고 한다. 다만 걷기보다는 땀이 날 정도로 강도가 높은 운동이 좋다고.

실내 온도와 습도에도 관심을 갖자. 실내온도는 18~20도 정도로 유지하는 것이 바람직하다. 바깥과 온도 차가 많이 나면 몸의 혈관이 비정상적으로 수축과 확장을 반복해서 홍조증을 유발하거나 알러지 반응을 일으킬 수 있기 때문. 수생식물이나 가습기, 젖은 수건 등을 이용해 실내습도를 50~60%로 유지하고 따뜻한 물이나 보리차도 자주 마시고 피부에 수분을 공급하는 반식욕도 주기적으로 하면 좋다. 다만 피부에 자극을 줄 정도의 뜨거운 물을 사용하거나 때를 강하게 미는 것은 해롭다. 더불어 보습제를 수시로 바르는 습관을 들일 것.

식습관 관리도 중요하다. 인스턴트나 패스트푸드가 최대 적이다. 식품첨가물이 염증 반응과 알레르기 반응을 일으켜 면역계의 저항을 부르기 때문이다. 술도 좋지 않다. 맥주의 이뇨작용이 장을 차게 하고 면역력을 떨어뜨린다. 이밖에 육류, 기름에 튀긴 음식, 밀가루 음식, 유제품, 카페인도 모두 건선을 유발하는 먹거리들이다.

건선을 예방하는 생활법

❶ 피부 자극을 조심한다. 몸에 너무 밀착하는 옷이나 봉제선이 잘 처리되지 않은 옷을 삼간다. 때로는 살이 겹치는 것도 위험하다.
❷ 편도선염이나 인후염 등 염증성 질환을 주의한다.
❸ 피부가 건조하지 않도록 보습제를 자주 발라주고 적당한 습도를 유지한다.
❹ 정신적 스트레스와 육체적 과로를 조심한다.
❺ 여러 가지 약제가 건선을 악화할 수 있으므로 약물을 함부로 오남용하지 않는다.