건강 칼럼

재발 되는 발 사마귀, '단순제거' 가 아닌 몸 속 바이러스에 집중

박 윤 경
미소로한의원 안산점 원장

입춘이 지나면서 날씨가 조금씩 따뜻해지고 있다. 날씨가 풀리면서 미처 발견하지 못했던 내 몸의 피부질환을 발견하는 경우가 종종 있기 마련인데, 오랜만에 샤워를 하면서 몸을 봤는데 뭔가 오돌토돌하게 피부에 생긴 반점들이 보이거나 굳은살로 생각하고 손과 발에 생긴 딱딱한 피부를 뜯게 되는 경우도 있다.

특히 발에 있는 사마귀는 티눈으로 착각하기 쉽고 뜯었다 자꾸 자꾸만 커지는 경우가 많아 주의가 요구된다.

사마귀는 피부에 HPV 바이러스가 감염되면서 생기는 대표적인 바이러스 질환 중 하나이다. 다른 피부질환과 다르게 가려움이 없기 때문에 대부분 미용 상의 문제로 치료를 결심하게 되는 경우가 많은데, 어느 날 손이나 발을 보았는데 물집도 아닌 딱딱한 굳은살이 보여 처음에는 대수롭지 않게 '뜯으면 되겠지.' 라고 생각하는 이들이 많다.

하지만 코로나19 바이러스가 전염성이 강하듯이 사마귀 역시 전염성을 가지고 있는 바이러스 질환이기 때문에 단순히 '제거' 하려는 접근은 주의해야 한다. 사마귀를 뜯어내는 행위는 사마귀 바이러스를 자극하여 주변으로 번져서 개수가 늘어나게 되거나 쌀알만 했던 사마귀가 점점 커져 동전만한 크기로 커질 수도 있기 때문이다.

겉으로 툭 튀어나와 있는 사마귀를 제거하면 금방 사라질 것 같지만 사마귀가 계속 재발하는 이유는 무엇일까? 바로 사마귀가 겉에 보이는 부분이 다가 아니기 때문이다.

사마귀는 피부 겉으로 튀어나와 있는 것 뿐 아니라 피부 속으로 뿌리를 내리고 있다.

바이러스가 뿌리를 내려 혈관을 통해 우리 몸의 영양분을 빼앗으며 기생하고 있는 것이기 때문에 겉에 있는 사마귀를 제거한다고 하더라도 안에 뿌리가 다 제거되지 않으면 사마귀가 재발하게 되는 것이다.

특히나 발바닥에 위치한 사마귀의 경우 매일 우리의 체중을 받게 되어 겉으로 보이는 크기보다 속으로 뿌리가 더 깊게 자리하고 있는 경우가 많기 때문에 생각하는 것만큼 간단히 제거하기가 힘든 경우가 많다.

그렇다면 재발 확률을 낮추기 위해서는 어떻게 해야 할까? 코로나19 바이러스가 유행을 하더라도 면역력을 높이면 걸리지 않는 것처럼 사마귀를 본질적으로 치료하기 위해서는 내 몸의 면역력을 높이는 것이 중요하다. 이를 위해 한의학에서는 단순히 사마귀만 없애는 것이 아니라 내 몸과 피부의 면역력을 튼튼하게 하여 몸의 전반적인 증상을 호전시키는 것을 목표로 하고 있다. 이때 진행되는 치료로는 약침치료, 광선치료, 뜸치료, 침치료 등이 있고 병행 되기도 한다.

손에 비해 발에 생긴 사마귀는 잘 보이지 않기 때문에 방치해두고 치료를 미루는 경우가 많은 편이다. 사마귀가 오래되어 뿌리가 깊어지면 점점 걸을 때도 통증이 생기거나 여름철에 샌들이나 슬리퍼를 신지 못하고 여성분들의 경우 페디큐어도 하지 못해 불편함을 느끼는 경우가 많다. 또한, 발톱 근처에 사마귀가 생기는 경우 발톱 안으로 파고들어 발톱의 뿌리를 상하게 하면 영구적으로 발톱이 손상될 수 있기 때문에 하루라도 빨리 치료를 시작하길 권한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

멕시코, 대통령 신임 투표 오는 10일 시행

3일(현지시간) 멕시코 수도 멕시코시티에서 시위대가 안드레스 마누엘 로페스 오브라도르 멕시코 대통령에 반대하는 구호를 외치고 있다. 멕시코는 오는 10일 오브라도르 대통령의 재임 지속 여부를 묻는 중간 국민투표를 시행한다.

'부차 수복' 국기 흔드는 우크라이나 군인들

우크라이나 군인들이 3일(현지시간) 러시아군으로부터 탈환한 키이우 인근 부차(Bucha)에서 국기를 흔들고 있다.

사설

ESG 경영 시대

ESG 경영이 갈수록 주목받고 있다. 이는 2015년 파리 기후협약이 채택되고 UN의 지속 가능 발전 목표가 정비되면서 주목을 받았다. E=환경(Environmental)은 지속성장을 위해서 기업이 환경보호에 앞장서야 하는 것이다.

S=사회(Social)는 사회공헌 활동에 최선을 다하는 일이다. G=경영지배구조(Governance)는 윤리경영을 적극 실천해야 한다는 의미다.

ESG 경영이 주목받자 투자자들 사이에서 ESG 경영 등급이 높은 기업을 선호하는 추세가 나타나고 있다. 투자의 기준이 되는 기업의 ESG 경영 등급은 얼마나 친환경적인가 사회적 참여도가 높은가 투명하고 공정한 경영 지배구조인가를 고려해 A+ 등급부터 D등급으로 나뉜다.

한국도 세계적인 흐름에 맞춰 ESG 경영을 강화하고 있다. 2025년부터 일정 규모 이상의 코스피 상장사는 ESG 경영 등급을 반드시 공시해야 한다. 2030년부터는 모든 코스피 상장사의 ESG 경영 등급이 의무적으로 공개된다.

저스트캐피털(Just Capital)이 올해 미국 상장기업 중 환경·사회·지배구조(ESG) 성과가 뛰어난 100대 기업을 선정했다. 10위 이내 기업은 금융회사인 BoA(Bank of America)를 제외하고 알파벳, 인텔, 마이크로소프트, 세일즈포스, 페이팔, 애플 등 모두 대형 기술주였다.

전반적으로 탄소 배출이 큰 기업들이다. 특이한 점은 메타(페이스북의 새 명칭)가 전년도 26위에서 추락해 100위권 밖으로 밀려났다. 메타는 종업원, 기후변화, 물 등의 평가 항목에서 탁월한 점수를 받았다.

그러나 잘못된 정보 확산, 증오, 차별적이며 선동적인 내용 등이 문제였다. 돈이 능사가 아닌 시대다.

ESG 경영이 기업과 사회가 함께 건강한 발전을 할 수 있는 계기가 되어야 한다.

전북애향운동본부 윤석정 총재

전북애향운동본부 제14대 총재에 윤석정씨가 취임했다. 전북애향운동본부는 최근 정기 이사회를 열고 전체 대의원 60명 중 57명이 투표에 참여해 만장일치로 윤석정 전북일보 사장을 신임 총재로 선출했다.

임기는 올 3월부터 2025년 2월까지 3년이다. 전북애향운동본부 기획처장에는 이경재(63) 전 전북일보 수석논설위원을, 그리고 애향장학재단 사무국장에는 신정균(64) 전 임실군교육지원청 교육장을 각각 임명했다.

기획처장은 애향운동본부의 애향상 시상·장학사업·출향도민 초청 행사·도민 화합 교례회 등 모든 사업을 총괄 추진하는 역할을 하게 된다. 사무국장은 애향 장학사업 활성화에 앞장서게 된다.

윤석정 총재는 "내 고장을 사랑하는 운동이 애향심으로 이어질 때 풍요로운 결실을 가져올 수 있다는 평범하고 순수한 이념 아래 전북 발전을 이끌어 가는데 기여하자"고 말했다.

전북애향운동본부는 지난 1977년 이리역 폭발 사고를 계기로 같은 해 9월 13일 출범했다. 그동안 애향운동본부는 도민들의 목소리를 대변해왔다. 이존일·심종섭·이춘기·김삼용·임병찬 씨 등이 역대 총장을 맡아왔다.

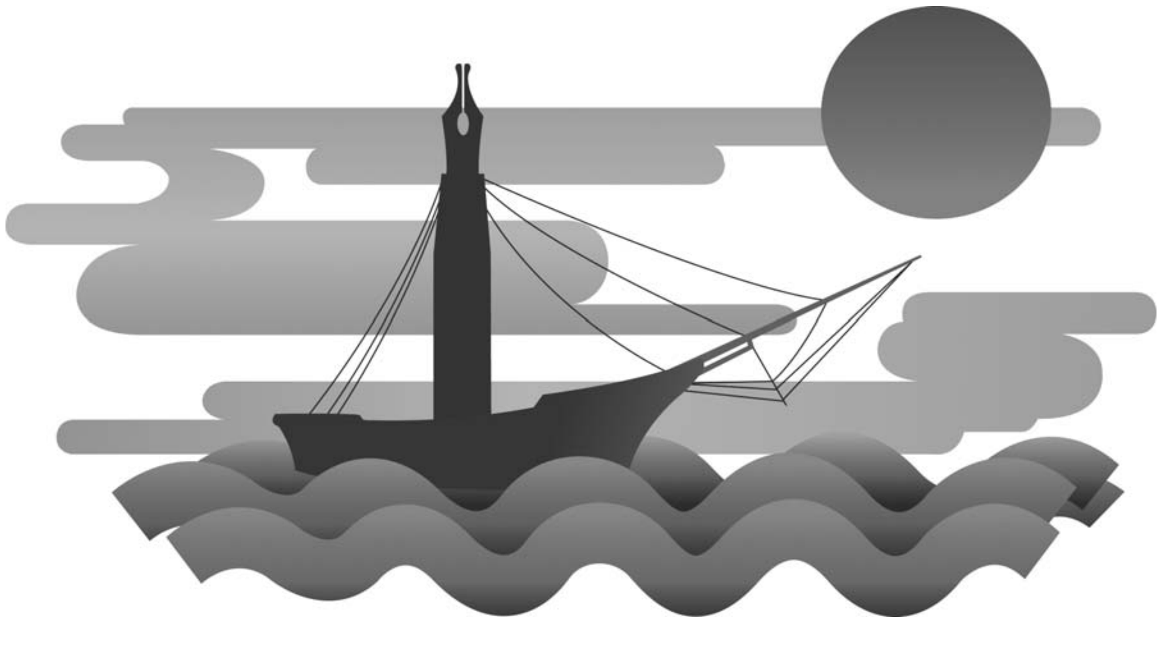
현재 도내 각 시·군에 지부를 두고 있으며 대의원만 300여 명이 있다. 한편 전북은 현재 소멸의 위기가 다가오고 있다. 저출산과 인구 절감으로 '전북' 자체가 존립의 위기를 맞은 것이다.

1960년도 252만 명이던 전북의 인구는 2000년 초 180만여 명으로 주저앉았다. 지금도 해마다 인구가 줄어들고 있다.

전북 도내 시 군 중 전주, 군산, 익산, 완주를 제외한 10개 시 군이 모두 소멸 위험 지역이다.

전북은 이미 오래전부터 전주의 구심력 약화로 상당수 시 군이 광주권과 대전권으로 빨려 들어갔다. 전북애향운동본부가 젊고 참신한 단체로 거듭나야 하는 이유다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문' 을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일