## 건강 칼럼

# 다한증, 대인기피증 동반하기 전에 치료가 필요해

임 희 철
해아림한의원 인천송도점 원장

봄이 되면서 추웠던 날씨가 점차 풀리고 있다. 기분이 좋아야 하는 시점에 날씨가 따뜻해지는 것을 그다지 달가워하지 않는 사람들도 있다. 바로 다한증 환자들이 그렇다. 다한증은 겨울에는 비교적 증상이 덜하다가도 보통 봄이 되면서 날씨가 따뜻해지면서 더욱 심해지는 경향을 보인다. 그러다보니 땀이 나는 것이나 땀 냄새에 대해서 신경을 쓰게 되고, 이것이 심해지면 대인기피증이나 강박증으로 이환되는 경우도 적지 않다.

30대 직장인 K씨는 얼마 전 회사에서 발표하다가 긴장한 탓에 땀을 비오듯 쏟아 애를 먹었다. 땀을 뻘뻘 흘리는 자신의 모습 때문에 A 씨는 발표 내용과는 별개로 부정적 평가를 받은 것 같아 마음이 불편했다.

건강보험심사평가원의 조사에 의하면 다한증으로 병원을 찾는 환자가 18년도에는 1만 5963명, 19년도에는 1만5661명인 것으로 조사되었다. 19년도 다한증 환자의 성 비율을 살펴보면 남성이 44.9%, 여성이 55.1%를 차지해 남자, 여자 양성 모두 골고루 다한증을 겪고 있는 것으로 밝혀졌다.

많은 다한증 환자들이 다한증에서 유발된 대인기피증, 사회공포증을 호소한다. 많은 원발성 다한증은 실제로 어느 정도 이상의 정신·심리적 영향을 동반한다고 알려져있다.

다한증은 신체의 체온 조절 기능에 이상이 발생하여 비정상적으로 많은 양의 땀을 흘리는 증상을 말한다. 다한증은 부위에 따라 크게 두 가지로 분류되는데 전신다한증과 국소다한증이다. 전신다한증은 주로 중추의 이상에서 기원을 하며 전신에 많은 양의 땀이 비정상적으로 나타나는 것을 말하고, 국소다한증은 국소의 자율신경 이상으로 발생하는데 수족다한증, 두피다한증, 안면다한증, 겨드랑이 다한증처럼 손발, 겨드랑이, 머리, 얼굴 등 국소부위의 땀이 비정상적으로 과다해진 상태를 말한다. 이러한 국소다한증 가운데서는 수족다한증이 가장 흔하게 발생한다. 수족다한증이 생기는 환자들은 평소 긴장을 잘하고 예민하며, 다한증이 심할 때 사회관계를 회피하고자하는 사회불안장애, 대인기피증 양상이 동반되는 경우가 많다. 따라서 저절로 나아지기를 무턱 대구 기다리는 것이 아니라, 다한증의 치료뿐 아니라 동반될수 있는 대인기피증에 대해서도 대처를 하는 것이 필요하다.

대인기피증을 동반한 다한증 환자들은 대부분 원발성 다한증을 앓고 있다. 일차성 다한증이라고도 불리는 원발성 다한증의 원인은 아직 미상이다. 다만 원발성 다한증은 청소년기 이전에 발생해 사춘기가 시작되며 심해지는 특징을 보이는데 이는 교감신경계에 이상 기능이 관여해 일어나는 증상이라고 할 수 있다.

다한증은 정서적 긴장, 신경계와 관련이 깊은 질병이다. 자율신경계는 교감-부교감신경이 균형을 이뤄야 하는데 이 균형이 깨진 경우 신체 조절능력이 약해져 불필요한 과다 발한이 일어나는 경우가 많다. 때문에 다한증을 다스리기 위해서는 우선 자율신경 실조부터 개선해야 한다.

한의학에서는 다한증을 크게 '열 과다형'과 '습의 정체'로 나눠서 본다. 열 과다형은 위에 열이 쌓여서 생기는 다한증이고, 습의 정체형 다한증은 중초의 운화기능 실조로 기가 운행되지 못해 생기는 다한증이다.

이런 경우 뇌 피질의 영향으로 정서적인 영향을 자율신경계가 과도하게 받아들이는 것이 문제인데 한방에서는 이를 전신적 문제 해결, 자율 신경과 뇌 기능의 불균형 해소를 통해 호전시킨다.

다한증과 동반하는 대인기피증은 사회공포증 또는 사회불안장애로 분류할 수 있다. 이는 타인 앞에서 창피를 당하거나 당황스러워 보일 것 같은 사회 불안을 경험한 뒤 여러 사회적 상황을 회피하고, 이로 인해 사회적 기능이 저하되는 것을 말한다.

대인기피증 환자들은 크게 두 가지 정도의 발현 인자를 가지고 있다고 알려져 있는데, 하나는 세로토닌 같은 신경전달 물질의 불균형으로 시스템이 예민해져 있을 때, 또 하나는 뇌 기능 중 공포에 반응하는 부분이 불균형을 이뤄 과민하게 반응할 때 사회공포증이 발현한다.

다한증은 본인이 불편할 뿐만 아니라 사회적 기능에 지장을 주는 사회성 질환임을 주목해야 한다. 불안장애, 사회공포증을 치료하는 과정에서 환자가 호소하지 않았던 다한증이 자연스럽게 개선되는 경우도 많다. 또한 다한증이 치료되면서 사회적 관계도 수월해져 삶의 질이 개선되는 경우도 있다. 다한증이든 사회공포증이든 자율신경계의 균형을 맞추는 것이 우선이며 다한증 개선과 심리적 긴장 완화 상태를 유지하는 것까지가 중요하다.

## 사설

### 전주 선미촌의 예술바람

전주시 노송동 선미촌은 '뚝 넘어'로 널리 알려진 동네였다. '뚝 넘어'는 전라선 철길 넘어 선미촌의 다른 이름이다. 흔히 성을 사고파는 성매매의 집결지였다. 우범지역이기도 했다.

선미촌 바로 옆에는 전주역이 있었다. 애물단지 같은 선미촌의 역사는 전주의 근현대사의 한 부분이나 다름없었다. 그러나 지금은 '노송동 예술촌'으로 이름이 바뀌었다.

예전에 이곳에 살던 사람들은 모두 이방인 취급을 당했다. 그만큼 그들의 삶에 대한 이해가 부족했던 것이다.

오래전 이곳을 지나던 철길은 외곽지역으로 옮겨졌다. 건물이 뜯긴 전주역 자리에는 전주시청이 들어섰다.

전주시청은 자연스럽게 선미촌과 같은 지역에 터를 잡게 된 것이다. 어찌 보면 선미촌은 또 다른 보호막을 얻은 셈이다. 그러나 전주시청이 새롭게 들어서면서 선미촌을 바라보는 시각은 변하기 시작했다.

선미촌이 전주시청 뿐 아니라 전주의 이미지를 크게 흐리게 한다는 것이다. 전주시청 턱밑에 자리 잡은 선미촌은 눈에 가시가 됐다.

그러나 뾰족한 대책이 없었다. 이런 상황에서 차츰 색다른 아이디어가 동원이 되었다. 바로 예술의 힘이었다.

처음 시도는 그저 들려오는 공염불 같았다. 그러나 차츰 소리 소문 없이 변화의 바람이 일기 시작했다. 공적 예산이 투여되고부터 속도감도 느껴졌다. 젊은 예술가들이 둥지를 틀면서 음침했던 거리가 점점 생기를 찾기 시작했다.

과거와 달리 새 바람을 일으킨 것이다. 원주민들도 조금씩 이해의 폭을 넓히면서 적극적으로 나섰다. 마음의 문을 열기까지 모두의 보이지 않는 노력들이 함께 한 결과다.

예술교육 도시를 표방한 노력들이 조금씩 빛을 발했다. 예술공간 거점들이 조금씩 들어서면서 희망적인 모습으로 현실화되었다. 선미촌에 예술의 바람이 불 줄은 꿈에도 생각 못했다.

### 완주 어르신 전용 놀이터

최근 전북 완주군 삼례읍 봉동 생강골 공원에 '어르신 전용 놀이터'가 생겨 인기를 모으고 있다. 이곳은 전북지역 1호 어르신 전용 놀이터 '마실'이다. 이곳에는 신체 부위별로 유연성 운동이 가능한 13종의 운동기구가 설치돼 있다.

아픈 부위에 맞게 각종 놀이기구가 설치되어 있다. 종합 순환 운동에 도움이 되는 놀이 기구가 지그재그식으로 배치됐다. 근력 운동보다는 소근육, 균형 감각, 유연성을 위한 운동기구로 이루어져 있다.

운동은 안내판에 있는 그림 순서대로 손가락부터 손목, 팔, 관절 운동으로 이어진다. 마지막 균형을 잡고 걷기 운동을 하면 끝난다. 기구를 천천히 이용할 경우 1시간가량 걸린다.

쉬고 싶을 때는 '배려의자'에 앉으면 된다. '뱀다리 건너기 '운동은 균형 감각을 향상시킨다. 손가락 운동을 통해 뇌 감각을 자극해 집중력 향상과 치매 예방에 도움을 준다.

'손가락계단'부터 어깨의 유연성을 도와주는 '팔 스트레칭기'도 있다. 손목 근육을 키워줘 창문 열기나 계단 잡기를 도와주는 '손목 강화기'도 인기다.

일반적으로 야외 운동기구는 자신의 몸무게만큼 중력이 가해져 근육과 뼈가 약한 노인의 경우 안전사고의 위험이 있다. 반면 이곳은 손과 팔에서부터 가슴과 상체, 복부, 하체 운동을 심층적으로 할 수 있다.

힘든 근력 운동이 아닌 유연성 위주의 운동 기구를 이용하는 것이다. 완주군은 대한노인회 완주군지회와 함께 전문 체육강사 1명을 고용해 어르신 플레이 플레너 10명을 양성할 방침이다.

매주 월·수·금 오전에 이들이 상주해 어르신들에게 효과적인 운동 방법을 교육한다. 놀이터 이름 '마실'은 '매일 소풍을 가는 것처럼 집 앞에 가볍게 놀러가자는 뜻'을 담았다. 언제나 쉽고 편하게 즐길 수 있는 어르신 놀이터가 되기를 바란다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

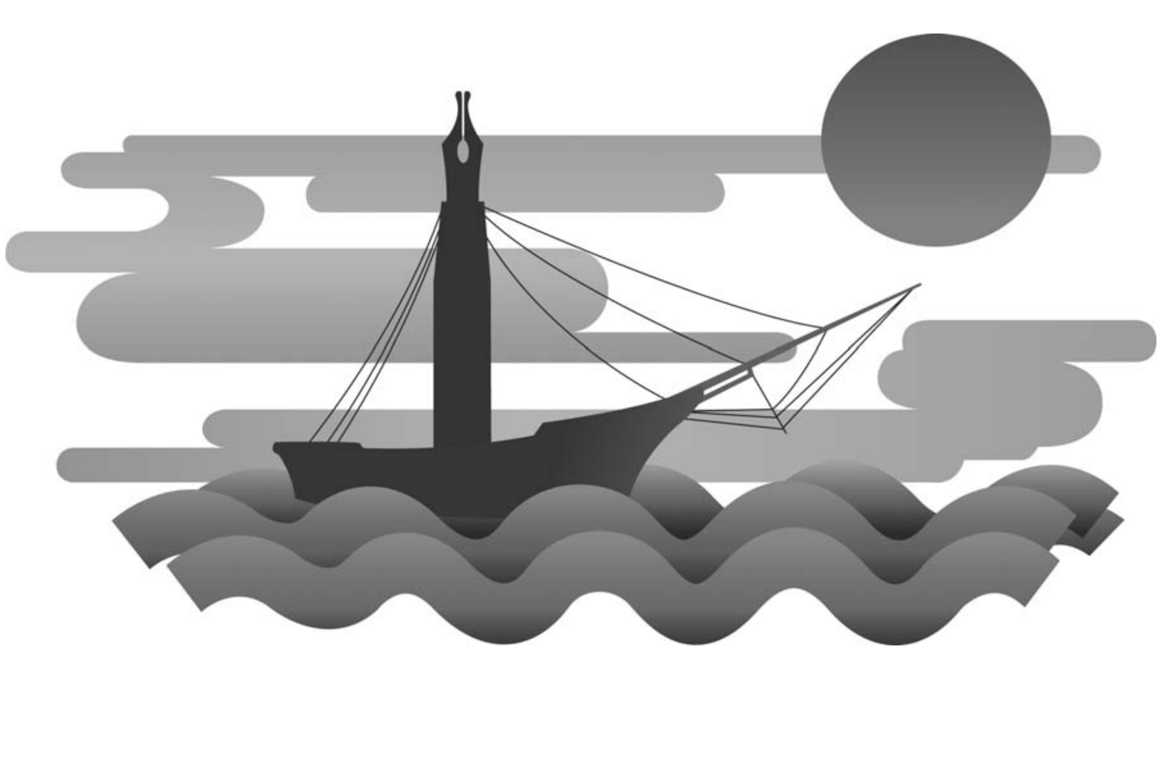
## 사진으로 보는 지구촌 소식

### 신원 확인 위해 매장 시신 발굴하는 자원봉사자들

17일(현지시간) 우크라이나 미쿨리치 집단 매장지에서 자원봉사자들이 크레인을 이용해 민간인 시신 4구를 발굴하고 있다. 러시아군이 사라진 지 2주째에 접어들면서 자원봉사자들은 신원 확인 작업을 위해 집단 묘지에 묻혔던 시신들을 발굴해 시신 안치소로 옮기고 있다.

### 미사 중 서로 위로하는 크리마토르스크 여성들

17일(현지시간) 우크라이나 크라마토르스크의 성 삼위일체 성당에서 두 우크라이나 여성이 정교회의 종려주일 미사 중 서로 안아주고 있다.



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