

건강 칼럼

여름철 주의해야 될 피부질환-어루러기

장 마찰도 지나고 폭폭 찌는 폭염과 강렬한 햇빛이 내리쬐는 본격적인 한여름이다. 고온 다습한 여름철에는 날씨로 인해 인체의 외벽인 피부도 각종 자극과 질환에 시달리게 된다.

특히 여름철의 높은 습기로 피부에 곰팡이 증식이 활발해져 생기는 어루러기와 강한 태양빛으로 인해 발생하는 햇빛 알레르기가 대표적이다.

이들 질환은 악화되면 수시로 재발하거나 만성화될 수 있어 미리 예방하고 치료하는 것이 중요하다.

어루러기는 전풍이라고도 불리는데 표재성 피부 곰팡이 질환의 일종이다.

이는 피부의 가장 바깥층인 각질층이나 손발톱, 머리카락에 진균이 감염돼 발생하는 질환으로 원인균에 따라 백선(피부사상균증), 칸다다증, 어루러기 등으로 나눌 수 있다.

이 중 어루러기는 말라세지아



김이균

구암한의원장

라는 효모균의 감염에 의해 발생하는데 덥고 습윤하며 지방이 많은 환경에서 잘 성장한다.

이 균은 보통 피부의 가장 위층인 각질층에 생기기 때문에 세안이나 샤워 시 피부 각질과 함께 떨어져나간다.

하지만 여름에는 땀과 피지(지방성분) 분비가 많아지면서 덥고 습한 환경과 더불어 균의 증식이 활발해지기 때문에 땀을 많이 흘리고 피지분비가 왕성한 젊은 사람에게 여름철에 잘 생긴다.

주요 발생 부위는 겨드랑이, 가슴, 등, 목 등 땀이 많이 나는 곳으로 이곳에 일률적용한 반점이

어루러기의 주요 증상이다.

정상 피부색 위에 여러 모양과 크기의 연한 황토색, 황갈색, 붉은빛을 띠는 갈색의 반점과 하얀 버짐 같은 탈색반이 섞여 있는 것이 특징으로 반점이 서로 융합하여 크게 성형될 수도 있다.

피부에 생기는 일률 반점 외에 대부분 특별한 자각 증상이 없으나 간혹 경미한 가려움증을 동반할 수 있다.

이처럼 증상이 가벼워 대수롭지 않게 여길 수 있는데, 어루러기가 있는 부분은 피부가 타지 않고 색상이 그대로 유지되기 때문에 얼굴이나 목 등 노출된 부

위에 어루러기가 생기면 미용상 문제가 될 수 있다.

어루러기는 보통 항진균제 로션이나 연고로 치료가 가능하며 피부 병변이 넓고 심한 경우에는 경구용 항진균제를 복용한다.

어루러기의 원인균인 말라세지아 효모균은 누구에게나 있는 피부의 정상 균총이기 때문에 수시로 재발할 수 있다.

따라서 반점이 제거된 후에도 한동안 지속적으로 치료하며 주의해야 한다.

평소 어루러기 예방을 위해서는 피부를 청결하고 건조하게 유지하는 것이 좋다.

특히 땀을 많이 흘린 후에는 바로 샤워를 하고 샤워 후에는 물기를 잘 말려서 곰팡이가 활동하지 못하도록 해야 한다.

샤워나 목욕할 때 항진균 성분이 포함된 샴푸나 바디워시를 사용하는 것도 도움이 된다.

어루러기 균은 감염 위험이 있으므로 다른 사람과 수건이나 옷을 함께 사용하지 않는 것이 좋다.

사설

경찰국 신설 갈등 문제

행정안전부 경찰국이 2022년 8월 2일 신설된다. 1991년 내무부 경찰국이 폐지된 지 31년 만에 부활한 것이다. 경찰국 신설의 핵심은 경찰국이 경찰청의 독립성과 중립성을 해칠 우려가 있다는 점이다.

지금의 경찰청은 1991년 내무부 내 치안국이 독립한 것이다. 박종철 고문 치사 사건 등 정권의 입맛에 맞춰 지행되던 경찰의 수사 관행을 근절하고 경찰 수사의 독립성과 중립성을 지키기 위함이었다.

31년이 지난 지금 행정안전부의 검경 수사권 조정 등으로 인해 경찰의 권한이 비대해졌다며 경찰의 견제와 통제가 필요하다고 밝혔다. 신설되는 경찰국은 총괄지원과 인사지원과, 자치경찰 지원과 등 3개 과가 설치되며, 총 16명의 인력이 배치될 예정이다.

경찰국장직과 인사지원과장은 경찰공무원으로만 보임 가능하다는 단서를 달았다. 총경 이상 경찰공무원에 대한 임용제청권, 중요 정책과 법령의 국무회의 상정 등의 업무를 수행하게 된다.

또한 소속 청장(경찰청, 소방청) 지휘 규칙을 제정하여 중요 정책 사항은 장관의 승인을 받도록 하고 예산 등 중요 사항은 장관에게 사전보고 및 보고하도록 규정했다.

결국 경찰국이 감찰, 징계, 예산뿐만 아니라 경찰에 대한 수사 지휘권도 가질 것이라는 초기 우려와는 다르게 “수사지휘권 부여와 관련해 논의한 적 없음.”이라는 경찰제도개선 자문위원회의 입장을 그대로 견지한 것으로 보인다.

하지만 경찰국이 행정안전부의 직속기관이라는 점을 감안했을 때 실제로 경찰의 독립성이 보장될지는 좀 더 지켜볼 필요가 있다. 특히 행정안전부 장관은 행안부의 수사 지휘권 가능성을 열어두었다.

“사회적으로 관심이 큰 사건이나 경찰 고위직 관련 사건이 있는데 경찰이 수사를 안 한다 그러면 수사를 해라 이런 식으로 할 수 있다.”라는 질문에 “그렇다.”라고 답했다. 경찰국 신설이 경찰의 독립성 훼손으로 이어질지 관심을 갖고 지켜봐야 할 이 유다.

노노케어 흉순환 뜸 치료

이웃봉사 실천에 앞장서는 흉순환 전 가정교회 목사(79)는 노노케어의 산증인이다. 그는 자신이 고령인 데도 불구하고 이웃 사랑 실천에 적극적이다. 특히 전통의학인 민간요법 쪽땀을 대체 의학으로 활용하고 있다.

흉 전 목사는 노인 봉사 활동에 쪽땀을 사용하고 있다. 그는 쪽땀으로 상담과 치료 봉사를 이어간다. 쪽땀은 민간요법에 경락학이 도입되면서부터 쪽땀요법이 이루어졌다.

땀은 시간은 오전 10시부터 정오(12시) 까지 좋다. 우리 몸의 기가 가장 왕성한 시간대이기 때문이다. 땀은 먼저 예방적 차원에서 기본 혈을 뜬다. 양의 부분을 먼저 뜨고 다음엔 음의 부분을 뜨고 아래를 뜬다.

처음에는 땀을 적게 뜨다가 차츰 늘린다. 땀은 차가운 곳을 내보내고 어혈을 풀어주면서 기를 따뜻하게 한다. 땀을 뜬 후 호전반응이 있는 경우가 있다.

이는 뜸에 대한 저항력과 몸의 기가 약하기 때문이다.

그럴 때는 3~4일 지켜본 후 다시 뜬다. 땀을 피해야 할 환자도 있다. 땀은 보통 3일 뜨고 하루 쉰다. 그 다음 5일 뜨고 2일 쉰다. 땀의 재료는 다양하다.

산성 체질은 잘병이 많다. 그러나 땀을 계속해서 뜨면 산성 체질이 알칼리 체질로 바뀔 수 있다. 땀은 특히 뼈 속 깊은 곳의 열증까지 치유하는 효과가 있다.

1944년 일실 출신인 흉순환씨는 목사 겸 시인으로 활동했다. 임실문화회 회원으로 활발한 문단 활동을 펼치기도 했다. 저서로 ‘한·일 보상 대책 어떻게 진행되나’를 출간했다.

참사랑 주례지도 전문위원, 태평양전쟁 유족회 회장, 공명선거운동협의회 전북도의장 등을 역임했다. 흉순환 전 목사가 올바른 뜸의 사용으로 이웃 봉사와 함께 노인 건강을 지켜 나가기를 바란다.

사진으로 보는 지구촌 소식

시카고 무대 달구는 BTS 제이홉



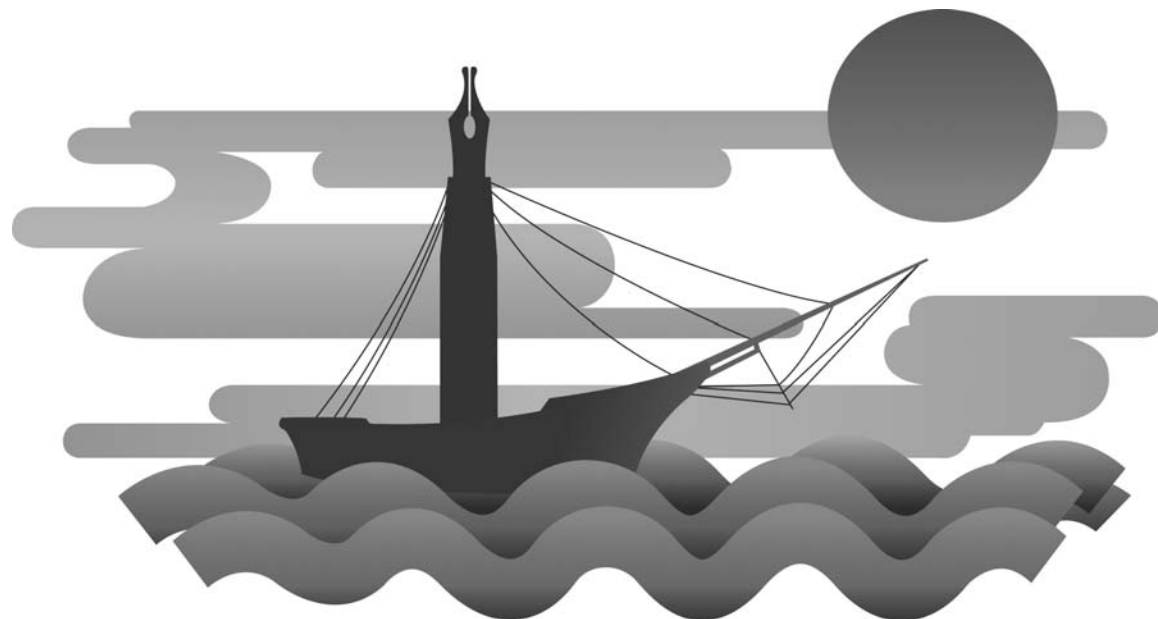
그룹 방탄소년단(BTS)의 제이홉이 7월 31일(현지시간) 미 일리노이주 시카고의 그랜트 파크에서 열린 콜리콜루자 음악 축제 무대에 올라 공연하고 있다.

팬들에게 인사하는 수아레스



우루과이 축구 스타 루이스 수아레스가 7월 31일(현지시간) 몬테비데오의 그란파르케 경기장에 도착해 환영하는 팬들을 향해 인사하고 있다. 수아레스는 아틀레티코 마드리드(스페인)와의 계약 만료 후 본인의 첫 프로 경력을 시작한 나시오날로 이적했다.

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.