

건강 칼럼

아토피피부염과 한방 치료법

한 의학에서는 흔히 태선(胎癬), 태렴창(胎癩瘡)이라고 표현되며 일반적으로는 태열로 알려져 있는 아토피피부염은 유아기 혹은 소아기에 시작되는 만성 재발성의 열증성 피부질환으로 습진과 함께 가려움증, 피부건조증 등을 동반한다. 천식, 알레르기 비염, 만성 두드러기와 함께 대표적인 알레르기 질환 중 하나로 다른 알레르기 질환을 동반하는 경우가 많다.



이 지혜
후한의원 원장

주로 심한 가려움증과 함께 피부건조증, 피부염이 주요 증상으로 나타나며 대개 낮 동안 간헐적인 가려움증이 나타나다가 한밤중에 심해지는 경우가 많다. 아토피피부염이 발병되는 원인은 명확하게 알려져 있지 않지만 환경적, 유전적, 면역학적 이상 등의 복합적인 원인이 존재한다고 본다. 아토피피부염의 가장 큰 특징은 심한 가려움증과 외부의 자극, 알레르기 유발 물질에 매우 민감하게 반응하는 것이다. 보통 저녁에 가려움증이 심해지는데, 잘 때 혹은 깨어있을 때 무의식적으로 피부를 긁음으로써 피부의 습진성 변화가 나타나며, 습진이 심해지면 다시 가려움증이 심해지는 악순환을 반복하게 된다. 붉다 생긴 상처로 감염균이

쉽게 침투해서 농포, 감염 등의 증상을 호소하는 경우도 많다. 한의학에서의 아토피피부염은 체내의 과잉 된 열과 독소로 인한 면역학적 불안정으로 본다. 인체는 대사 과정을 거치면서 열과 독소가 발생하게 되는데, 특히 음식물 섭취 후 소화시키는 과정에서 나타난다. 따라서 피부 증상 외에도 대변 상태가 좋지 않거나 배에 가스가 차있는 등과 같은 소화기 증상들은 면역 저하와 함께 전반적인 신체 면역체계가 무너지고 있다는 증상으로 치료의 대상이 된다. 정상적인 열의 순환을 도와 전체적인 면역력 증강을 통해 아토피를 치료하는데, 열증기, 진정기, 회복기 그리고 스테로이드 제 중단에 따른 리바운드 상태에 따라 치료법에 차이를 두고 있다. 열증기의 경우 가장 가렵고 열감이 느껴지는 때이므로

피부의 열독을 해소시켜주는 데 가장 큰 주안점을 둔다. 진정기의 경우엔 습진성 증상이 진정되어 완화된다. 이때는 가피 형성 시 되면서 환부에 딱지가 생기게 되는데 피부의 혈액 순환을 높이고 재생력을 올리는데 집중하는 치료를 진행한다. 회복기는 치료의 마무리 단계이므로 떨어진 환자의 체력과 허증 상태를 보충해 줄 수 있는 처방을 사용한다. 아토피피부염의 악화를 예방하기 위해서는 제일 중요한 것은 바로 피부의 보습이다. 보습제는 항상 들고 다니면서 건조할 새 없이 끊임없이 바르는 것이 필요하다. 보통 샤워 직후 가려움을 호소하는 경우가 많은데, 피부가 건조해질 수 있기 때문에 잦은 목욕이나 비누 사용은 삼가는 것이 좋다.

또한 습도가 낮은 환경에서는 피부가 건조해질 수 있으므로 적절한 습도를 유지해줘야 한다. 또한 합성섬유의 의류나 통풍이 잘 되지 않는 의류는 가능한 피해주는 것이 좋다. 아토피피부염 환자에게 보습과 더불어 두번째로 중요한 것은 바로 건강한 식생활이다. 밀가루, 유제품, 돼지고기 등이 알레르기 유발 빈도가 높은 것은 사실이지만, 이는 소아에서 그 확률이 높을 뿐, 성인에선 그렇게 크게 영향을 끼치지 않는다고 하는 연구결과도 있다. 아토피를 악화하고 피부 과민반응을 유발하는 음식은 사람마다 굉장히 다르기 때문에 종종 아토피 환자에게서 자연성 알레르기 검사를 통해 개개인 맞춤형 알레르기 유발 음식들은 피하는 것이 필요하다. 따로 검사가 어려운 경우에는 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품들을 피해주는 것이 좋다. 면역 질환인 아토피피부염은 비염, 천식과 같은 다른 면역 질환에 노출되기 쉬우면서 합병증 또한 발생하는 경우가 많다. 따라서 아토피피부염의 증상이 심해졌거나 일상생활이 어려운 경우에는 더이상 방치하지 말고 초기에 올바른 치료를 진행하는 것이 중요하다.

사설

고령자 운전사고 문제

최근 전북도내에서 고령자 운전사고가 도마 위에 올랐다. 대형사고가 터졌기 때문이다. 순창에서 20명의 사상자가 발생한 차량 돌진 사고는 70대 운전자의 미숙한 차량 조작 때문이었다. 도내 시군마다 고령 운전자의 면허반납을 유도하고 있지만 고령이었던. 그는 정착하려고 브레이크를 밟는다는 것이 가속 페달을 세게 밟아서 옆에 대기 중인 피해자들을 충격했다. 지난 3년간 전북지역 교통사고 사망자는 560여 명이다. 이들 사고 4건 가운데 한 건은 65살 이상 노인 운전자가 낸 사고였다. 고령 운전자는 인지 능력과 반사 신경이 떨어져 비상 상황에 대한 대처가 늦다 보니 사고 시 치사율이 높을 수밖에 없다. 실제로 교통사고의 가장 큰 원인 가운데 하나인 음주운전

은 지속적인 단속과 홍보로 꾸준히 감소하고 있는 추세다. 그러나 고령 운전자의 사고는 계속 늘어 음주운전의 3배를 넘어섰다는 통계도 있다. 이 때문에 도내 시군들도 고령층의 면허 반납을 유도하고 있다. 그러나 호응은 턱없이 낮다. 도내 65세 이상 면허 소지자는 17만여 명이다. 이 중 면허 반납 건수는 7% 수준에 불과하다. 자치단체의 유인책도 고령자가 면허를 반납하면 20만 원을 주는 정도여서 미흡하다는 분석도 있다. 지자체의 면허 반납에 대한 인센티브 확대 그리고 충분한 예산 확보가 필요하다. 그리고 건강 상태 및 운전 능력을 확인해 위험 요소가 발견된다면 면허 반납을 유도하게끔 하는 개인적인 노력도 필요하다. 가파른 노령화로 인해 고령 운전자가 크게 늘고 있는 만큼 사회적인 논의와 근본적인 대책이 필요해 보인다.

강제동원 해법은 공약 실천인가

일제의 강제 동원 문제를 놓고 갈등이 격화하고 있다. 윤석열 대통령은 정부가 강제동원 문제의 해법을 발표한 것은 대신 공약 실천이자 미래를 위한 결단이라고 밝혔다. 대통령은 대통령실이 3월 12일 공개한 지난 7일 국무회의 마무리 발언에서 "취임 초부터 외교부에 강제동원 문제 해결 방안을 주문했고, 그동안 여러 우려곡절을 통해서 우리 정부의 결단을 내린 것"이라며 이 같이 말했다. 대통령은 "대선 때 외교 정책(공약)은 한미 경제·안보동맹을 통한 확장경제 강화, 김대중-오부처 정신 계승과 미래지향적 한일관계, 글로벌 중추국가 지향이 핵심 방향이었다"고 설명했다. 그러면서 "강제동원 문제를 조속히 풀어나고, 한일 간 경제·안보·문화 교류를 활성화하는 것이 절실하다는 입장을 초기부터 분명히 했다"며 "국민들에게 약속한 선거공약을 실천한 것이라는 점을 확실하게

인지해 달라"고 국무위원들에게 당부했다. 대통령실은 대통령의 이 같은 발언을 '소초' 영상으로 공개하면서, '모든 책임은 내게 있다'는 문구를 강조하며, 이번 대통령실은 "한일관계 개선의 물꼬가 트임에 따라 일제 강제동원 피해자 지원재단의 자금 이 확충되면, '강제 징용 피해자 및 유족 지원 프로그램'이 본격 가동되고 진정성 있는 추모 사업을 지속적으로 추진할 수 있게 된다"고 했다. 또 "정부는 '동시에 국제사회의 지지를 받는 해법이 성공적으로 이행될 수 있도록 후속 조치를 이어나갈 예정'이라고 밝혔다. 그러나 일부 국민 여론은 차감기만 한 것이 사실이다. 외교 참사라는 비난이 거센 것이다. 일본의 후속 조치가 초미의 관심사로 부상하는 이유다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

기고문

아동학대, 주변의 관심과 신고로 예방할 수 있습니다

2022년 한해 학대를 당한 아이는 6천여명, 가해자의 83%는 아이들의 부모였다고 합니다. 어린이집에서 맞는 아이, 학교에서 폭행당한 아이는 종종 발견됩니다. 많은 눈들이 지켜보고 있고 CCTV도 있기에 조기발견 확률이 높습니다. 하지만 부모에게 버려지거나 학대받는 아이는 발견되기 힘듭니다. 지켜보는 이 없는 집안에서 당하고 집안에서 방치되기 때문입니다. 아동학대 부모의 특징을 살펴보면, 첫째는 부모의 미성숙, 둘째는 아동 양육의 지식 부족, 셋째는 지나친 기대, 넷째는 잘못된 가정의 위기, 다섯째는 정서적 욕구불만, 여섯째로는 사회적 고립, 일곱 번째로는 어릴 때 받은 학대 경험, 여덟 번째로는 알코올 중독, 약물 중

독, 아홉 번째로는 부모의 그릇된 아동관 등 다양한 특징이 있다고 합니다. 우리 모두 알아두어야 할 아동학대 유형에 대하여 살펴보겠습니다. 첫 번째로 신체적 학대에 대하여 알아보겠습니다. 신체적 학대란 부모나 양육자가 아동에게 손, 발, 주먹 등을 사용하거나 도구를 사용하여 신체적인 손상과 고통을 주는 경우입니다. 두 번째로 정서적 학대에 대하여 알아보겠습니다. 정서적 학대란 아동의 인성 발달에 손상을 입히는 행위로 언어적, 정서적 위협, 감금, 가학적 행위를 포함합니다. 부모가 자녀에게 욕설하고 협박하거나 모욕을 주고 소리를 지르고 비난하는 것도 학대에 포함됩니다.



정 태 철
고창경찰서
생활안전교통과
여성청소년계 경감

세 번째로 성적 학대에 대하여 알아보겠습니다. 성적 학대란 아동으로부터 성적인 자극이나 충격을 목적으로 아동에게 성적 행위를 하는 것으로 성적 폭행과 성적착취를 포함합니다. 성적 유희, 자위행위 장면의 노출, 성적 접촉 등이 있고 학교나 가정에서 발생합니다. 네 번째로 방임에 대하여 알아보

겠습니다. 방임이란, 고의적이며 반복적으로 아동 양육 및 보호 소홀로 아동의 건강과 복지를 해치거나 정상적인 발달을 저해할 수 있는 모든 행위로 보호자가 음식, 위생, 의료, 난방 등 안전과 행복을 위해 필수적인 여건을 제공하지 않는 행위로 불결한 생활, 밥을 굶기거나 신체적 질병을 제때 치료해주지 않는 의료적 방임과 학교에 보내지 않고 적절하게 교육시키지 않는 교육적 방임 이렇게 크게 두 가지로 나눌 수 있습니다. 이처럼 아동학대에 대한 관심을 가지고 우리 주변에 고통받고 도움을 요청하는 아이들이 있을지 모르기 때문에 관심과 신고가 필요합니다. 이런 아동을 목격하거나 이런 유형의 학대가 의심된다면 주저하지 말고 범죄신고 112로 신고해주시길 바랍니다.

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.