

건강 칼럼

열에 의한 피부 이상 - 땀띠

땀띠(한진)는 고온 다습한 여름철에 주로 발생하는 피부질환으로 남녀노소 누구나 발생하며 특히 어린 아기에 쉽게 나타난다. 아기의 피부는 어른에 비해 얇으며, 외부 자극에 민감하고 세균 감염에 취약하다. 또한 땀샘의 밀도가 높아 어른에 비해 2배 이상 땀을 흘린다. 땀띠는 무엇이며 어떻게 예방하면 좋을지 알아보자.

◇땀띠(한진·汗疹)란? 땀띠는 땀이 분비되는 통로가 막혀 땀이 배출되지 못하고 축적돼 발생하는 질환이다. 여름 뿐만 아니라 리도 습기가 많고 통풍이 잘 되지 않는 습한 환경에 있을 때 땀이 피부에서 증발되지 않고 오랜 시간 피부에 머무르게 되는데, 이때 땀샘이 막혀 염증이 생기고 가려움증을 동반하는 피부질환을 땀띠 또는 한진(汗疹)이라고 한다.

◇땀띠의 종류에 임상 증상 땀띠는 땀샘(Sweat duct 汗 孔)의 폐쇄 위치에 따라 3가지로 분류한다.

▲수정양 땀띠 표피의 각질층 상부에서 땀이 피부 표면으로 배출되는 통로가 폐쇄돼 각질층 하부에 직경 1mm의 물방울 모양의 투명한 표재성 수포(물집)가 산재해 나타난다. 염증 반응이나 자각 증상은 없다. 주로 열에 의해서 땀을 분비한 경우로 신생아나 발열성 환자에서 잘 생긴다. 겨드랑이 같이 접히는 부위나 머리, 목, 몸통, 상부에 호발한다. 대부분 치료 없이 자연적으로 소실된다.

▲홍색 땀띠 하루 표피의 땀샘이 막혀 표피 내 수포가 생긴다.

홍색 구진(붉은 발진)이나 구진성 수포 또는 무균성 농포로 변하기도 한다. 고온 다습한 환경에서 자주 생긴다. 심한 가려움, 따가운 증상을 동반하며 과도하게 긁다 보면 2차 감염이 동반되는 경우도 있다. 접촉성 피부염, 만성 단순태선 등의 다른 피부염이 선행 되는 경우가 많다. 땀띠로 진단하지 못하고 다른 피부병으로 오인하기 쉽다.

▲심재성 땀띠 진피와 표피 경계부의 한관이 폐쇄돼 진피내 구진처럼 보이는 수포가 형성된다.

피부의 염증성 변화나 가려움증은 없다. 보통 장기간 홍색 땀띠를 겪은 경우 발생한다.

◇땀띠의 치료 및 예방 관리 땀띠의 치료는 기본적으로 시원한 환경을 만들어 주는 것이 우선이다. 땀을 흘린 경우 자주 몸을 깨끗이 씻도록 하며 씻은 후 피부에 남아 있는 습기도 자극이 될 수 있으므로 특히 살이 접히는 부위는 반드시 물기를 완전히 제거하도록 한다. 옷은 땀을 잘 흡수하는 소재로 가볍게 입도록 한다. 목에 꼭 맞는 옷보다 넉넉해 통기성이 좋은 편한 옷을 고른다. 아이의 경우 땀띠가 나기 쉬운 부위에 파우더를 바르는 경우가 있는데 이때는 살짝 발라주는 게 좋다. 많이 바를 경우 땀샘 구멍을 막을 수 있으므로 주의한다. 평소 몸에 열이 많거나 땀이 많은 체질인 경우 한약 처방을 통해 개선할 수 있다. 또한 가려움이 심해 도저히 참을 수 없을 때는 항히스타민제를 투여해 과도하게 피부를 긁어 유발될 수 있는 2차 감염을 예방한다.



김 이 곤 구암한의원장

사설

내년 예산 확보 터덕거려선 곤란하다

전북도는 분발해야겠다. 내년 예산과 관련해 안 좋은 소식이 들려고 있다. 탄소산업진흥원 설립과 관련한 예산이 배제되고, 새만금 실험관 선설사업은 절반으로 삭감됐다는 말이다. 그래서 곤란하다. 전북도는 예산 증액 확보로 대도약을 보여줘야겠다. 저번에 민선 7기 1주년을 맞는 기자간담회의 자리에서 도지사는 도정의 성공을 약속했다. 그때 도지사는 전북 대도약을 말했다. 그런데 예산 증액은 전북 대도약과 불가분의 관계이다. 예산 증액이 없으면 전북 대도약도 없다. 도지사와 전북도 고위 관계자들은 예산 확보에 온 힘을 쏟아야겠다. 전북도가 늘 강조하고 말해왔던 바 도민들의 열원은 한결같다. 자존의식으로 새시대를 열어야 한다는 주문이다. 도지사가 서울 여의도의 컨디션 호텔로 전북 연고 국회의원들을 초청해 내년 예산 확보에 공조해줄 것을 당부했지만 그것만으로는 안심할 수가 없다. 어떤 효과를 보여줄지 기대가 되는 중이라도 안심할 수가 없는 게 사실이다. 전북도는 아시아스마트농생명밸리 사업이며 새만금 내부개발 사업 등 그 핵심 프로젝

트들의 성공을 위해 더욱 힘차게 뛰어야겠다. 지역 발전을 약속한 현인들이 추진에 있어서는 터덕거리고 있는데 여간 실망스럽지 않다. 전북도는 실력 발휘를 해줘야겠다. 전북도가 해결해야 할 대상은 새로운 것들이 아니다. 탄소산업진흥원 건립이며 새만금 실험관 건설은 오래 전부터 추진해온 것이다. 그런데 예산이 배제되거나 절반으로 삭감돼버렸다. 이래가지고는 곤란하다. 전북도는 예산 증액 확보를 위해 힘내야 한다. 지금 이대로라면 현안이 언제 성취의 모습을 보여줄지 전망하기가 어렵다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 청사진대로라면 진작에 완료됐어야 할 사업들이 아직도 현안으로 남아 있다. 전북도는 이제 달린 행보를 보여야 한다. 예전처럼 점잖은 행보는 마땅치 않다. 발전 프로젝트들이 반드시 추진되도록 전북도는 정부 부처 관계자들을 설득해야 한다. 발전 보폭이 다른 지자체와 비교해 마음에 안든다고 여러 번 지적했거니와 전북도는 진취적이어야 한다. 예산 증액 확보의 합당한 보를 다시 보여달라는 주문이다.

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다

동부권 발전 프로젝트가 궁금하다. 한때 동부권 개발이 곧 있을 것처럼 보도가 요란했는데 그후 오래도록 잠잠해서 말이다. 전북도는 동부권 발전 프로젝트를 추진하겠다고 여러 번 말한 바 있다. 전북도는 말 그대로 그 성취를 위해서 힘내야겠다. 동부권에 대한 발전 관심이 간헐적으로 솟아오르다가 가라앉기를 반복하고 있는데 그래서 안된다. 전북도는 동부권의 발전 관심을 말로만 표현할 것이 아니다. 그 구체적인 실천의 열정을 보여야 한다. 전북도는 동부권 발전 청사진과 관련해 열치가 없을 것이다. 지난 십수 년 간 발전 관심을 말했지만 매년 그게 그때뿐이었으니까. 그러므로 이제 뭔가 달라져야 한다. 동부권 발전 분위기를 구체적으로 조성해야 한다는 지적이다. 그동안 발전 기대감을 키운만큼 추진력을 보여줘야겠다. 그리고 여기 말할 것이 더 있다. 동부권의 주민들은 무슨 사업이고 연속성을 바라고 있다. 그러면 새로운 일에 눈길을 주는 것도 좋지만 기존의 발전 프로젝트를 지속적으로 추진해 성과를 내주었으면 하는 것이다. 그래야 동부권 거주 인구의 감소를 막을 수 있을 터이다. 전북도는 동부권 프로젝트와 관

련해 지력을 보여야 한다. 그 지력이 없다면 그동안 있었던 전북 자존 선언이나 제류 찾기 선언은 그저 찻잔 속의 태풍에 지나지 않는다. 전북도는 잘 알고 있을 것이다. 자존을 공표하고 제류 찾기를 선언했지만 우리 지역의 현실은 어려운 것 투성이다. 희망하는 바와 반비례하여 낙후가 심화되고 있는 게 사실이다. 인구 감소가 그것을 확실하게 보여주고 있다. 이러다가는 말 그대로 동부권 지역이 소멸 지역으로 분류돼 통폐합 될까 걱정이다. 전북도는 인구 감소를 막기 위해서라도 동부권 발전 프로젝트를 달구어야 한다. 2백만 도민 운운하고 있지만 그것은 셀프 자존 심일 뿐이다. 180만 명대를 간신히 턱걸이 하고 있는 게 사실이다. 나이트 기성 세대들은 옛날을 회고하고 있다. 지난 1900년대 중반에는 거주 인구가 265만을 헤아렸다. 사정이 이러니 낙후를 말하지 않을 수 없다. 지역간 균등한 발전은 반드시 실현해야 할 이상이다. 전북도는 동부권에 눈길을 주어야 한다. 교통 인프라 확충을 포함해 다른 발전 프로젝트의 성취를 위해 힘껏 일해달라는 주문이다.

기고문

사이버범죄 예방 위한 개인정보 보호 예방 최선

개인정보란 개인정보보호법 제2조 제1항에 의해 살아있는 개인에 관한 정보로 성명과 주민등록번호 및 영상 등을 통해 개인을 알아볼 수 있는 정보를 뜻한다. 최근 신종 보이스피싱은 불특정인 개인정보가 누군가에 의해 악용, 유출되어 개인의 사생활은 물론 경제적인 재산에도 피해를 줌 막대한 손해와 복귀할 수 없는 피해를 주고 있어 각별히 주의가 필요하다. 최근 사이버 금융범죄 검거율은 60.8%로 전체 사이버 범죄 검거율 83.5%로 훨씬 작다. 전자금융사기는 온라인 개인정보 유출과 밀접한 연관이 있어 피해 예방이 우선 중요하다. 또한, 사이버범죄의 피해가 가장 많이 발생하는 시기도 명절 전후로 연휴기간동안 많은 피해를 입게 된다는 통계이다. 금융기관이 모두 휴일상태인 공휴일 기간을 이용한 사재로 볼 수 있다. 이를위해 사이버범죄에 근본이 되는 개인정보 피해 예방 5가지 수칙을 통해 사이버범죄를 막아보자. 첫째 개인정보처리방침 및 이용약관 꼼꼼히 살피기, 둘째 비밀번호 문자와



김 병 섭 무주경찰서 수사과장

숫자 8자리 이상 설정하고 주기적으로 변경하기, 셋째 회원가입은 주민번호 대신 I-PIN사용, 명의도용확인서비스 가입정보 확인하기, 넷째 P2P 공유 폴더에 개인정보 저장 자제하기, 다섯째 출처가 불명확한 링크나 비공식적인 앱은 다운로드 하지 않고 접속을 금하는 것이 최선이다. 또한, 개인 휴대폰의 보안을 강화하기 위해서는 보안 소프트웨어를 설치하여 정보유출과 개인정보보호에 더욱이 신경을 써야 할 것이다. 예방수칙을 반드시 지키고 개인정보 침해 신고(http://privacy.kisa.or.kr)를 적극 활용해 안정적인 사이버 사회가 되기를 기대한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

육조에 누워 삼폐인과 함께 즐기는 '아리아'



지난 29일(현지시간) 체코 수도 프라하의 루체르나 빌딩 옥상에서 '육조 오페라'가 열려 육조 물속에 누운 관객들이 체코 성악가가 연주하는 모차르트의 오페라 '돈 조반니' 아리아를 감상하고 있다.

구독 · 광고문의 063-288-9700

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.

