

건강 칼럼

피부가 보내는 경고 메시지, 발진

일 시적으로 피부가 불어지면 서 열증과 부종을 동반하는 발진은 많은 질환의 징조이다. 발진이 알려주는 여러 가지 피부질환에 대해 살펴보고 그 대비책에 대해 알아본다.



최영득
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장

▲ 두드러기
두드러기는 매우 흔히 나타나는 피부질환으로 음식물, 약물, 일광 노출, 피부 압박 등 다양한 원인에 의해 발생한다. 혈관 확장에 의한 평진과 함께 밀적 및 가려움증이 나타나는 게 특징이다. 급성으로 발생해 사라지기도 하고 6~8주 이상 만성적으로 지속될 때도 있다. 두드러기는 뱀 모양 또는 여러 개의 고리에 둘러싸인 평진의 형태로 나타나며, 크기는 수 mm~cm까지 다양하다. 이러한 피부병은 대부분 수 시간 동안 지속되며 일반적으로 하루 이내에 소실된다.

두드러기는 생길 때는 원인을 찾아보고 이를 제거하는 것이 가장 중요하지만 정작 원인을 규명하기가 쉽지는 않다. 항히스테린제가 일차적인 치료제이며, 전신 스테로이드의 투여나 면역조절제가 사용될 때도 있다. 두드러기의 유형에 따라 더위나 추위 등 특정한 환경을 피해야 할 때도 있으며, 음식 알레르기가 확인된 경우에는 원인이 되는 음식물을 절대 살피야 한다.

만성 두드러기 환자의 경우 원인을 찾는 것이 매우 어려울 뿐만 아니라 내과 질환과 연관되어 있을 때도 있으므로 각별한 주의가 필요하다. 아스피린이나 비스테로이드

성 소염제의 복용을 금하고 더욱 목욕, 과도한 운동, 음주 등 가려움 증을 유발할 수 있는 요인들을 피해야 한다. 또한 입술이나 눈두덩이가 갑자기 크게 부풀어 오르는 등 혈관부종의 증상이 동반될 경우에는 피부뿐 아니라 호흡기 점막, 위장관 등에도 증상이 나타나 호흡곤란이 수 있으므로 가까운 병원으로 가야 한다.

▲ 접촉피부염
접촉피부염은 외부의 자극성 물질 또는 여러 가지 알레르기 항원의 피부 접촉 때문에 발생하며 알레르기 성 접촉피부염과 자극성 접촉피부염 두 가지로 구분할 수 있다.

알레르기성 접촉피부염은 외부 물질에 대한 피부의 과민반응으로 특정 물질에 민감한 사람에게 발생한다. 흔한 원인 물질로는 니켈 등 금 속이나 웃나무, 은행나무 등의 식물, 고무, 염색약, 화장품, 보존제 및 화장품 등이 있다. 자극성 접촉피부염은 자극 물질이 피부에 손상을 주어 일어나는 염증반응으로 비누, 세제, 화학 물질 등을 자주 접촉하는 사람에게 발생한다. 두 종류 모두

두 가려움증, 밀적, 부종, 물집, 피부의 탄력 소실, 건조증, 진물 등의 증상이 주로 나타난다.

접촉피부염으로 인한 발진은 원인 물질과 접촉된 피부에 나타난다. 예를 들어 시계줄이나 팔찌에 의해 피부염이 생긴 사람은 손목에 발진이 나타나고, 화장품에 의한 경우에는 얼굴에 발생한다. 이처럼 특징적인 발진의 모양 및 분포를 통해 원인 물질을 추측할 수 있으며, 더 정확한 진단을 위해서는 기억을 더듬어 본인이 접촉한 물질을 추측하는 것이 가장 중요하다. 또한 병원에 방문해 국소 스테로이드제를 바르거나 항히스테린제를 복용하는 것도 도움이 된다. 발진이 심하게 나타날 때에는 전신적인 스테로이드 복용이 필요할 수도 있다. 무엇보다 환자 스스로 습윤 드레싱이나 냉찜질을 통해 피부를 관리하고 장갑이나 마스크 등 보호 장구를 착용해 접촉피부염을 예방할 수 있다.

▲ 대상포진

대상포진은 떠 모양의 운집된 물집과 통증이 함께 나타나는 질환이다. 과거 수두에 걸렸거나 수두 예

방접증을 받은 사람의 신경세포에 감복된 수두 바이러스의 활동으로 발생한다. 잠복해 있는 수두 바이러스는 평소에는 아무 증상을 일으키지 않지만, 나이가 들거나 특정 질병에 의해 면역체계의 변화가 발생할 경우 활성화 된다.

일반적으로 피부에 발진이 발생하기 평균 4~5일 전부터 피부침을 따라 통증과 각각 이상이 생기며, 침범한 신경을 따라 떠 모양으로 발진이 나타나고 점차 물집을 형성한다. 드물게는 부위에 따라 안구 침범이나 인연, 막판, 뇌척수막염, 방광 기능 장애 등이 합병증으로 나타날 수 있으나 조심해야 한다.

대상포진은 일주일 동안 치료하는 것이 원칙이며, 만일 물집이 생겼다면 늦어도 3일 이내에 항바이러스제를 투여하는 게 가장 중요한 처방법이다. 또한 얼굴에 대상포진이 발생하거나 65세 이상의 노인, 당뇨나 고혈압이 있는 환자에게는 합병증이 발생할 위험이 있기 때문에 입원하여 치료받을 것을 권장한다.

대상포진은 주로 고령자, 암환자, 면역기능이 떨어진 사람들에게 잘 발생한다. 젊은 사람도 과로, 스트레스에 노출되면 대상포진이 발생할 수 있다. 일반적으로 50대에서 가장 잘 나타나고 고령일수록 통증 강도와 합병증 위험이 커진다. 그렇기 때문에 평소에 친선선 조절과 체력 관리에 신경 써야 한다. 또한 대상포진 예방접종을 시행하면 대상포진 증상 중 신경통의 발생과 심각도를 감소시킬 수 있으므로 백신 접종을 하는 것이 좋다.

사설

전북도의 지역 건설사 살리기 행보

전북도가 예전과 다른 변화를 시도하는 게 역력하다. 지역의 건설 사업을 살리기 위해 적극적인 행보를 보이고 있는 까닭이다. 현대와 포스코 등 대형 건설사를 대상으로 원자를 보여주려 하고 있는데 잘 하는 일이다. 아직은 일원진들을 만나서 간담회를 나누는 정도의 수준이지만 첫걸음을 배부를 수는 없다. 대형사업 참여시 우리 지역의 업체들과 전시·컨소시엄 확대에 대한 공감대를 이룬 것만으로도 그 의의는 크다. 그 전시·컨소시엄 확대에 대한 공감대가 나중에 일자리 창출로 연결될 수도 있으리라 말이다.

기대가 순진한 것인지는 모르겠으나 미래를 비관적으로 볼 필요는 없다고 생각한다. 대형건설사업원들이 턱닫자원에서 한 말인지 진정성을 가지고 한 말인지 는 전북도의 능력에 달려 있다. 대형건설사들의 방침을 확인하면서 의사소통 청구를 계속 활용한다면 일자리가 창출될 수 있는 일이다. 적어도 우리 지역에서 벌이는 사업에서 만이라도 활성화 붐은 분명히 있을 것이다. 우리 지역의 건설 시장이 날 좋은 일만시키고 있는데 한도가 있어야 한다는 바이다.

일자리 창출, 비정규직 뿐인가?

일자리다운 일자리가 부족하다. 정규 일자리가 예나 지금이나 적은 까닭에 비정규직뿐인가 라고 물지 않을 수 없다. 더군다나 고용 환경이 예전보다 못하다는 불만까지 터져 나오는 작금이다. 정규 일자리가 늘기는 커녕 비정규 기간제 일자리만 늘고 있으니 안타까운 세월이다. 현실과 희망이 같은 방향으로 상승해야 하는데 그게 아니라 '이생망'이나 '헬조선'이나 하는 말들이 수그려들지 않고 있다.

'이생망'이나 '헬조선'이나 하는 불만의 소리는 우리 지역이 다른 지역보다 더했으면 더했으면 더하지 않을 터. 그래서 전북도에게 물어보고 싶은 게 있다. 일자리 창출 약속이 어떻게 돼 있는 것인지 궁금하다. 전북도는 일자리 창출에 관심과 열정을 보여야 한다. 미취업자는 할 것도 없고 비정규 취업자는 비는 한결같다. 그것은 바로 정규직이다.

비정규직만 늘어서야 말이 안 된다. 얼마 전에 도내 근로자의

39%가 비정규직이라고 지적했는 데 지금은 40%를 훌쩍 넘었으리라는 짐작이다. 고용 구조의 현실이 이런데도 하릴없이 세월만 보내는 것은 말이 안 된다. 젊은이들을 생각해야 한다. 전북도는 지역의 일자리 수준을 농정하게 평가해야 한다. 그리고 정규 일자리를 어떻게 하면 더 많이 늘릴 수 있을까 고민해야 한다.

다시 말하거나 생색 수준의 일자리만 내놓는 것은 재고해 볼 문제이다. 전북도가 이번에 수도권의 대형 건설사들을 찾아다니며 우리 지역 건설 사업의 활성화를 위해 협조해줄 것을 요구했다.

기억에 하는 말인데 도내 거의 건설 업체가 고전을 면치 못하고 있으니 답답한 세월이다. 일자리다운 일자리가 줄고 있는 판에 고용의 길도 갈수록 열악해지고 있다는 호소는 그래서 나오고 있다. 현실이 이처럼 곤란한 수준이므로 전북도는 다방면에서 분발해야 한다. 그런 모습을 보여주어 미팅화다는 주문이다.

독자제언

타인의 인생 짓밟는 음주운전

얼마 전 방송매체에서 대학원에 다니는 양념이 청장한 대학원생이 음주 사고를 당해 다리를 심하게 다쳐 평생 의족에 의지 한 채 불구로 살아가야 하는 가슴 아픈 사연이 방송되었다. 이 사고로 모든 꿈과 희망이 좌절되었으며 자신의 처지에 대해 절규를 하였다.

또한 이러한 음주사고는 생명을 앗아가는 경우도 다수 존재한다. 이렇게 불의의 음주사고로 사랑한 이들의 가족들은 소중한 부모, 자식들을 잃고 이루 말할 수 없는 아픔을 안고 삶을 살아가야 할 것이다.

음주사고로 부모를 잃은 어린이들은 의지 할 곳 없이 삶을 살아가야 할

것이다. 자신보다 더 아끼던 자식을 잃은 부모들은 자식을 잃은 아픔을 가슴에 평생 묻고 살아가야 할 것이다. "한진정도는 괜찮겠지" 하는 이기적인 생각이 이렇듯 소중한 이들의 생명과 삶을 파탄으로 초래할 수 있다.

지난해 4월 경찰은 '음주운전사범 처벌 및 단속 강화 방안'을 발표, 사망사고를 낸 운전자의 구형 기준을 강화하고 동승자 등 방조법도 적극 체택하기로 했다.

음주운전 교통사고를 사전에 예방하기 위해 중요한 것은, 음주운전에 대한 처벌 강화도 있지만 운전자 개개인의 확고한 의지도 필요하다.

부재원 지방경찰청 경찰관기동대 순경

인터넷 먹튀 반칙 '조심 또 조심'

인터넷 공동구매와 중고거래 등 편리하고 저렴한 인터넷 거래가 보편화되면서 인터넷 사기 범죄가 급증하고 있다.

사기 수법이 점점 지능화되어 기존에 돈만 받고 물건을 보내지 않는 일명 '먹튀' 수법에서 이제는 판매자와 구매자를 모두 속여 물품을 가로채는 '삼자 사기' 수법 기승을 부리고 있다.

삼자 사기는 물품 판매자로부터 계좌번호를 확인한 뒤 다른 사이트에서 같은 물품을 본인이 판매한다고 속여 구매자가 원래 판매자에게 입금하도록 한 후 자기가 물품을 가로채는 수법으로 물품 판매자는 자신도 모르는 사이에 사기 피의자가 되어버린다. 최

근에는 전문 프로그래머까지 고용한 수법까지 등장했다.

누구나 이용할 수 있는 인터넷 거래

이기에 누구든 인터넷 사기 범죄의 표적이 될 수 있어 그 피해를 줄이기

가 어렵다. 때문에 사이버 반칙을 예방하기 위해서는 개인의 주의가 필요하다.

터무니없이 저렴한 가격의 거래는 피하고 되도록 직접 만나서 거래하는 것이 안전하다.

거래 전 '사이버안전국' 홈페이지나 '경찰청 사이버캅' 모바일 앱을 이용해 피해신고 접수 건을 조회해보고,

돈을 먼저 빼려 입금해달라는 등의 요구를 의심해보아야 한다.

김소정 고장경찰서 홍덕피출소

용 와 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 담습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빼고 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.

전주매일