

건강 칼럼

비듬·탈모 유발하는 지루성 피부염

얼굴이 붉어지고 각질과 트러블로 인해 여드름이라고 오해할 수 있고, 때로 두피의 각질로 나타나 비듬으로 착각할 수 있는 지루성 피부염. 만성질환으로 자칫 탈모까지 유발할 수 있지만 잘 관리하면 건강한 피부를 되찾을 수 있다. 지루성 피부염의 대처법에 대해 자세히 알아본다.

▲ 비듬으로 오인할 수 있는 지루성 피부염

지루성 피부염은 유아 및 성인에게 흔히 발생하는 만성구진비늘질 환으로, 주로 두피와 코 주위, 볼이나 주위, 눈썹 사이, 그리고 귀 주변에 자주 나타나지만 때로는 몸통에도 발생할 수 있다. 주 증상으로는 붉은 병변 위에 노란 비늘 같은 인설이 발생하며, 가려움증이 있을 수도 없을 수도 있다. 시기별로 구별해보면 유아에게 지루성 피부염은 생후 3개월 안에 많이 발생하는데 아토피피부염과 감별이 필요하다. 두피와 얼굴, 목에서 발생해 목통과 팔·다리, 접히는 부위로 퍼질 수 있지만 심하지 않은 경우 저절로 치유된다. 성인에서 발생하는 지루성 피부염은 경과가 만성적이고 재발하는 경향이 높다. 주로 40대에 가장 많이 생긴다고 알려져 있지만 안드로젠이 활성화돼 피지 분비가 증가하는 사춘기 무렵부터 시작될 수 있다.

병변은 주로 얼굴과 두피에 나타나며 대칭적인 것이 특징이다. 두피·안쪽 눈썹·이마 등에 잘 발생하지만 전신적으로도 나타날 수 있다. 자각증상은 경미한 경우가 많아 질환을 잘 모르고 지내는 경우가 많은데, 비듬은 두피에 발생한 지루성 피부염의 한 증상일 수 있다. 지루성 피부염은 아직까지 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 호르몬인 말라세지아·면역학적 이상·피지샘의 활성·유전 요인·환경 요인·환자의 감수성 등 여러 원인이 복합적으로 관련된 것으로 알려져 있다.

특히 말라세지아 감염은 중요한 원인 중 하나로서 지루성 피부염이 없는 환자의 두피에도 많이 있지만 이들이 병원성을 나타내게 되면서 결국 정상피부의 미생물군집을 불균형하게 만들어 증상을 발생시킨다. 피지 분비와도 관련이 있으나 피지 분비가 많은 사람만 생기는 것은 아니다. 계절에 따른 습도와 온도의 변화가 영향을 미칠 수도 있

는데 여름철에는 증상이 호전되지만 출고 습도가 낮은 가을·겨울철에는 증상이 악화될 수 있다. 또 얼굴의 운동장애와 피지의 축적을 동반하는 신경질환(파킨슨병·알츠하이머병·간질등)에서 지루성 피부염이 많이 나타나며, 우울증과 정신적 스트레스가 있는 경우 지루성 피부염이 높게 발생하는 것으로 알려져 있다.

▲ 무엇보다 관리·조절이 중요

성인에게 발생한 지루성 피부염은 만성질환으로 호전과 재발을 반복하므로, 완치의 개념보다는 관리와 조절을 목표로 치료한다는 인식이 중요하다. ▲두피에 비듬이 있다. ▲머리카락 주위, 볼과 이마 주위, 눈썹 사이, 귀 주변 등이 자주 가렵다. ▲피부에 기름기가 많다. ▲특정 부위에 노란 비늘 같은 각질이 많이 생긴다 등 위의 증상 중 2가지 이상 해당되면 전문의의

상담을 받아야 한다. 지루성 피부염으로 진단을 받게 되면 기본적으로 얼굴에 유분이 많은 화장품의 사용을 피하고 비누 사용을 자제해야 한다.

남성의 경우, 면도 전후에 사용하는 알코올 성분의 화장품은 피하는 것이 좋다.

두피의 지루성 피부염을 치료할 때 가장 많이 사용되는 것은 항진균제 샴푸다. 이 샴푸로 거품을 내서 최소 5분간 두피 마사지를 하면서 사용하는 것이 좋으며 장기간 사용이 가능하다.

또 샴푸와 더불어 국소스테로이드제를 사용해 볼 수 있다. 그러나 이 질환이 만성적이고 자주 재발하는 것을 감안해 낮은 등급의 국소스테로이드제를 사용해 피부위축이나 모세혈관확장, 호르몬 분비이상 등의 부작용을 피하는 것이 좋다.

이러한 치료에 반응하지 않거나 심한 염증을 동반한 경우 경구스테로이드제를 단기 사용할 수 있으나 중단 후 반동현상이 있을 수 있다.

만약 이차세균감염이 있다면 국소 및 경구항생제의 적절한 사용도 필요하다. 얼굴과 귀, 몸통을 치료할 때는 항진균제 샴푸 및 연고, 약한 국소스테로이드를 사용할 수 있다. 그렇지만 약한 국소스테로이드라도 장기간 사용할 경우 얼굴과 같이 피부가 얇은 부위에는 부작용이 생길 수 있으므로 전문의의 상담 후 사용하는 것이 바람직하다.



최영득 한국건강관리협회 전북지부 원장

사설

전북의 예산이 심상치 않다

문재인 정부가 보여주는 분위기가 심상치 않다. 예산 축소의 기초를 계속 말하고 있기 때문이다. 기대했던 것과는 반대로 어찌 이상하게 돌아가고 있음이 감지되는 나날이다. 더 두고 기다려봐야겠으나 내년도 예산이 문제이다. 여기 더 두고보아야겠다고 말하는 것은 국회예산 심의가 내일 모레 11월 첫날부터 있을 것이기 때문이다. 전북도가 세계행버리 대회 유치를 명목으로 합산 행보를 보인다면 밝은 소식을 기대할 수 있으리라는 기대이다.

문재인 대통령은 전북 지원을 공개적으로 약속한 바가 있다. 그런데 돌아가는 현실은 그게 아니다. 문재인 정부의 전북 첫 예산이 대폭으로 증액되는 고사하고 올해와 별 차이가 없거나 오히려 축소될지도 모르는 전망이다. 말이 다. 전북 료 SOC 예산이 축소된 게 그런 어두운 여력을 하게 만들고 있다. 도지사가 도민들을 상대로 많은 희망을 말하고 있다고 해도 정작 예산 배정에서 홀대를 당한다면 아무 소용이 없다. 전북도가 지금 국회를 상대로 열심히 뛰어야 하는 이유이다.

저번에 언젠가도 말했지만 우리 전북 료의 예산은 형편이 없다.

우리 지역의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준이었으니 말이다. 도내 모 국회의원이 조사한 바에 따르면 전국 평균 증액률이 6.5%인데 전북은 그보다 훨씬 못한 0.7% 인상에 그쳤던 것이다. 문재인 정부가 전북 지역을 위해 어떤 대우를 할지는 더 두고 보아야겠으나 전북도는 우선 국회에서 음원군을 찾아야 한다. 매년 이맘때면 도내 언론사들이 반복해 당부했던 게 있다. 예산을 더욱 증액시켜 지역 발전에 매진해야 한다는 것이 그것이다.

다른 지역은 낱알이 발전하고 있는데 우리 지역은 그렇게 안 되고 있는 게 유감이다. 지역의 발전이 시원치 않다고 반복해 지적했거니와 다른 지역과 비교해보자면 아쉬운 게 하나뿐이 아니다. 전북의 예산 증가율이 전국 평균의 10% 수준밖에 안됐다는 것은 말이 안 된다. 지금 전북도는 국회를 상대로 균형 발전 논리를 설득력 있게 말해야 한다. 전북 발전을 위한 중요 현안들이 문제 예산으로 분류됐던 걸 잊어서는 안 된다. 전북도는 국가가 우리 전북의 입장을 들어주도록 애를 써야 한다. 보통 이상의 열정을 가지고 뛰어달라는 주문이다.

전북 인구 3백만 시대 과연 가능했는가

전북도는 정적해야 했다. 외치는 소리를 들어보면 거창한데 나중 돌이켜보면 그게 다 실속이 없었다. 전북인구 3백만 시대 운운했던 것도 그렇다. 그것은 발언이 향수를 자극하기는 했어도 여전히 허세스럽다는 생각이었다. 전북의 인구가 가장 많았던 1960년대 중반의 265만을 생각해 봤지만 요즘은 180만 명을 간신히 턱걸이 하고 있는 수준이니 말이다. 물론 1960년대 중반으로부터 50년 넘게 세월이 흘렀으므로 지금쯤 3백만 명이 넘어야 맞는 게 사실이기도 하다.

전북도는 생각해야 할 것이 많다. 그 많은 것들 중의 하나가 인구 문제이다. 5년 연속 인구 감소는 전국에서 전북이 유일하다. 분명히 그래야겠는 것이다. 전국의 광역시도 중에서 지난해 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸다. 전북도는 대책을 세우지 않으면 안 된다. 반복해서 하는 말이지만 이래로 세월만 죽어선 곤란하다. 올해 2017년도 내일이면 11월이다. 그래서 또 말하는데 도내 거주 인구의 현황이 궁금하다. 지난해와 비교해 인구가 늘지 않았을 거라는

집착을 하고 있음에도 그렇다. 그렇다. 전북의 인구는 갈수록 감소하고 있다. 이 당연한 사실은 부인될 일이 아니다. 출산 인구 증가는 중무 소식이긴 하지만 젊은 일자리를 찾아 서울로 떠나고 있다. 젊은 인구가 늘지 않는 중에 하향 교착화 현상이 굳어지고 있으니 답답하다. 이 답답한 현실이 오래됐는데 제대로 된 대책이 없이 허세부리기만 하고 있다는 것은 말이 안 된다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 이제 전북은 고향자들의 고장이 돼버렸다.

전북도는 인구가 줄고 있는 것과 관련해 고민해야 한다. 인구 하향 교착화를 막기 위해서 지역의 현실을 똑바로 보아야 한다. 지금의 이 답답한 현실이 개선되지 않는다면 인구 감소는 앞으로 계속 될 터이다. 도지사가 세계행버리 대회 것발을 휘둘렀다 해도 그때의 들뜬 분위기가 오래 갈 리는 없다. 전북 지역은 여전히 팍팍하고 살기 어려운 고장이다. 도지사와 브레인들은 진실로 인구 감소를 막기 위한 방책을 찾아야겠다.

독자제언

노인학대 10명중 1명, 대책 마련해야

최근 경로살상이 악화되고 바쁜 일상에 따른 가족 간의 정이 사라지면서 가정이라는 소중한 울타리가 허물어지고 가정폭력의 심각성이 사회문제로 대두되는 가운데 가정폭력 중 노인 학대에 대한 우려의 목소리가 커지고 있다. 2014년 노인실태조사에 따르면 노인 10명중 1명꼴로 학대를 당한 경험이 있다고 답했다. 노인학대란 노인에 대해 신체적, 정서적, 성적 폭력 및 경제적 착취, 또는 가혹행위, 유기, 방임 등을 의미한다. 특히, 요즘 들어 경제적 착취도 점차 증가하고 있는 추세다. 문제는 노인학대의 주요 특징으로 가해자 대부분이 자녀이고, 학대가 벌어지는 장소 또한 가정 내부라는 것이다. 또 피해자는 자기 방어 능력이 미약한 어르신으로 자신이 당한 피해

를 숨기며, 가해자에 대한 처벌을 원치 않아 노인학대는 일회성이 아닌 지속적·반복적으로 발생하고 있다는 점이다. 노인학대는 가해자에 대한 처벌뿐만 아니라 가해자에 대한 성행교정 및 피해자에 대한 보호지원이 함께 이뤄진다. 노인학대를 신고하면 현장에 출동한 경찰관이 즉시 학대행위를 중단시키고 현장조사, 상담, 유관기관 회의를 통해 사건처리 및 피해자 지원 방향을 결정하고 필요에 따라 법률상담, 쉼터 연계, 기초생활수급비 지원 등 다양한 도움을 받을 수 있다. 노인학대 행위를 발견했을 때 즉시 경찰(112), 노인보호전문기관(1577-1389), 보건복지부(129)에 즉시 신고하기를 바란다. **비재원 전북지방경찰청기동대 순경**

독자제언

수확철, 급증하는 노인보행자 교통사고 주의하자

평균 수명의 증가로 65세 이상 고령 인구가늘어나면서 노인 교통사고 비율도 함께 증가하고 있다. 노인보행자 사고는 특히, 노인겨주 분포율이 높은 시골에서 10~11월 농산물 수확철 이른 새벽시간이나 어두워지는 오후 시간대에 자주 발생하며, 도로를 횡단하면서 발생하는 사고가 가장 많은 비율을 차지한다. 고령의 보행자는 시력이 낮으므로 조도가 낮은 야간상황에서 더욱 시야 확보가 어렵기 때문에 교통상황을 파악하기가 어렵기 때문이다. 이러한 노인보행자 사고를 예방하기 위해서는 노인들이 자주다니는 골목길이나 주택가 근처의 도로에서는 감속운행해야하며, 주택가의 이면도로, 상가밀집지역이나 공원 주변 등 보행자 횡단이 자주 있는 곳에서는 노인들과 눈을 마주친 후 먼저 횡단할 수

있도록 배려를 해주어야한다. 또한 육교 등 계단을 올라 건너야하는 장소에서는 노인들이 종종 육교 밑으로 무단횡단을 하는 경우가 있어 사고위험이 높기때문에 운전시 육교 밑에서는 특히나 주의를 기울여야하며, 횡단보도를 앞두고는 신호 변경후에도 보행자가 없는 지 꼭 확인하여 출발하는 것이 좋다. 이와 더불어 보행자도 도로를 건널 때에 먼저 좌우를 살피고 반드시 횡단보도를 이용해야 하며 어두운 새벽이나 야간시간 갖길 보행사에는 반드시 밝은 옷을 착용하는것이 좋다. 10.11월 수확시기에 농기계 및 보행자관련하여 교통사고가 급증한다. 보행자와 운전자 모두가 주의를 기울여 교통사고를 감소 할 수 있도록 노력해야 할것이다. **김정란고창경찰서 모양지구대 순경**

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 행태를 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