

건강 칼럼

찬바람 불면 심해지는 두드러기

최 근 쌀쌀해진 날씨로 인해 피부에 건조함을 느끼면서 심해지는 두드러기 증상에 힘들어하시는 분들이 많다. 특히 추위에 노출이 될 때보다 실내로 들어오거나, 몸을 따뜻하게 만들면서 다시 더워질 때 두드러기가 생기는 경우가 많다. 두드러기는 생명에 직접적인 영향을 주는 질환은 아니지만 일상 생활 속에서 느끼는 불편함이 매우 크기 때문에 치료가 필요하다. 심한 가려움증과 피부가 부풀어오르는 피부질환인 두드러기는 어떻게 치료해야 할까? 두드러기에 대해 자세하게 알아본다.

▲ 두드러기의 정의
두드러기는 피부나 점막에 존재하는 혈관의 특정 성질이 증가하면서 일시적으로 피부가 붉어지거나 부풀어 오르고 심한 가려움증을 동반하게 되는 피부질환이다. 피부 상층부에서 부풀어 오르면서 심한 가려움증과 따끔거림을 동반한다. 두드러기는 크기가 다양하고 붉은 색으로 둘러싸이는 것이 특징이다. 간혹 두드러기와 혈관부종을 착각하는데, 혈관부종은 두드러기와 비슷하지만 피부의 깊은 곳에서부터 부풀어오르는 것을 말한다. 두드러



김형우
한국건강관리협회 경기지부 내과 과장

기의 경우 5명 중 1명이 한 번쯤은 경험하는 흔한 질환으로 대부분은 생명을 위협하지는 않으나 일부 심한 경우에는 어지러움이나 호흡곤란이 함께 발생하거나 혀, 입술, 얼굴 등에 부종이 생기는 경우에는 생명에도 위험을 줄 수 있으므로 전문의의 진단을 받아보는 것이 좋다.

▲ 두드러기의 원인
두드러기의 원인은 기간에 따라 급성과 만성 두드러기로 나눌 수 있는데 대부분 그 원인을 찾을 수 없는 경우가 많다. 급성 두드러기의 50%, 만성 두드러기의 70%에서 두드러기의 원인을 찾기 어려우며 일부에서만 원인이 밝혀졌다. 원인으로 확인된 경우에는 음식, 물리적 자극, 약제, 식품 및 식품첨가제, 다른 피부질환 등이 있다.

일반적으로 음식물에 의한 두드러기가 가장 알려져 있는데, 실제로 알레르기 검사를 시행했을 때는 음식물이 유발 원인으로 밝혀지는 경우는 많지 않다. 음식물 자체라기 보다는 음식에 들어있는 식품첨가제나 다른 화학 성분에 의한 두드러기일 수도 있으므로 성급한 판단 보다는 전문의의 진단을 받아보는 것을 권장한다.

▲ 두드러기의 치료
급성 두드러기의 경우에는 약물, 음식물, 감염, 주사, 접촉 등이 원인이 될 수 있기 때문에 원인을 정확히 파악하는 것이 좋다. 두드러기를 악화시키는 것으로 알려진 약물은 아스피린, 소염진통제 등이 있다. 반면 만성 두드러기의 경우에는 피할 수 있는 원인을 찾는 경우는

드물기 때문에 대부분 증상을 호전시킬 수 있는 약제로 치료를 하게 된다.

저녁에만 나타나는 가벼운 두드러기의 경우에는 국소 도포제나 미지근한 물로 샤워를 하면서 증상을 조절할 수 있는데 과도한 스트레스 역시 두드러기를 악화시키는 요인이 될 수도 있으니 평소 스트레스 관리가 필요하다. 두드러기 치료 약물은 주로 항히스타민제를 사용하게 되며 만성 두드러기의 경우에는 최소의 용량으로 최대의 효과가 날 수 있도록 용량을 조절할 필요가 있다.

두드러기는 이를 발생시킬 수 있는 환경의 조건들을 찾아 확인되었을 경우 피하는 것이 좋고 약물치료를 원인을 피하는 것 외에도 몸에 열이 나게 하거나, 스트레스를 피하면서 두드러기의 요인을 조절할 필요가 있다.

또한 두드러기가 난 부위는 긁지 말아야 한다. 미지근한 물이나 찬물로 샤워를 하고 병 찌름을 하면 가려움증이 해소될 수 있어 두드러기에 도움이 된다. 날이 쌀쌀해지는 겨울에는 추위에 노출되는 부위를 보온하고, 보온을 위해서는 두꺼운 옷을 입는 것 보다는 얇은 옷을 여러 겹으로 겹쳐 입는 것이 좋다.

사설

전북도 조류독감 발병을 심각하게 봐야

전북도는 조류독감 발병을 심각하게 보아야겠다. 어제 사실에서도 지적한 것처럼 도내 가금류 농가에 비상이 걸렸다. 그런데 문제가 가금류 농가에 비상이 걸린 것에만 초점을 맞추어서는 곤란하게 됐다. 그 피해 확산이 생각 이상으로 크기 때문이다. 올해 초겨울 들어 국내 처음으로 고장에서 조류독감이 발생했다는 것은 보통 불명예스러운 게 아니다. 조류독감이 발생할 때마다 거의 매년 전북 지역이 발병의 진원지가 되고 있는 까닭이다. 이것은 도내 가금류 사육 환경에 구조적으로 문제가 있음을 단적으로 말하는 것이 아닐 수 없다.

전북도는 도내 가금류 사육농가의 환경을 개선하는데 신경을 써야겠다. 조류독감 인플루엔자의 발병으로 37일 만에 다시 청정국의 지위를 상실했는데 문제가 아닐 수 없다. 수출길이 막힌 전북 지역의 닭과 오리도 문제지만 다른 지역의 닭과 오리도 수출길이 막혔음은 물론이다. 보도에 따르면 순천만 지역의 야생 오리의 분변에서도 H5형 바이러스가 검출됐는데 이래저래 고민거리가 아닐 수 없다.

전북도는 해당 발병 농가의 오

리들을 철저한 것으로 할 일을 다했다고 생각해서는 안된다. 도청에 재난안전대책 본부를 차리고 김재수 농림축산식품부 장관과 대책을 속의한 것에 대해서도 같은 말을 하고싶다. 처음부터 그 피해 규모가 만만치 않은데 1만 2천 마리까 살처분 된 것을 심상하게 보아서는 안 된다. 평소 사육 환경을 개선시켜 오리들을 건강하게 키워들러야 할 일을 할 것인가. 폐사한 오리에서 H5형바이러스가 발견된 것을 두고 더 큰 피해를 알리는 전주곡이 될지도 모르겠다고 했는데 조짐이 수상한 게 여려스럽다.

전북도는 심각해야겠다. 왜냐하면 H5 바이러스는 그 전염성이 워낙 강했기 때문이다. 한 번 발생하면 하루가 다르게 다른 지역으로 확산됐던 까닭에 벌써부터 가슴이 조마조마하다. 그러므로 이번의 조류독감은 발병 지역만의 문제가 아니다. 전국적으로 조류독감 창궐을 걱정하고 있는데 그만큼 전북도는 방역 당국에 철저한 지원과 협조를 다해야겠다. 메뉴얼대로 차량들의 이동을 제한하고 주변 농가 또한 소독을 철저히 해서 조기에 집압해야한다는 것이다.

지역 발전 사업에 매진 해야겠다

전북도는 지역 발전 사업에 매진해야겠다. 그것도 강하고 힘차게 그래야 한다. 지금 왜 이런 말을 하는지 지역 발전 현안사업들이 지지부진해서이다. 지역 발전을 약속한 사업들마다 왜 그러는지 모르겠다. 역대 정부가 예산 편성에 인색한 탓이 크다고 해도 이대로는 곤란하다. 매년 같은 말만 되풀이하는 안 된다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다.

도내에 유명무실한 사업들이 적지 않다. 말로만 현안사업이지 정체인 사업들이 아닐 수 없다. 국책사업인 새만금 개발사업마저 빠른 속도감을 보여주지 못하고 있으니 다른 사업들이야 오죽하랴. 정말이지 이대로라면 새만금 사업의 최종 목표인 '아리울'은 현재 살아 있는 세대하고는 상관이 없을 것 같다. 이대로는 아들 세대가 주역이 될 때쯤에도 어려울 것이다. 예전에도 여러 번 지적했거니와 전주의 탄소클러스터 사업과 익산의 식품클러스터 사업도 지지부진한 것은 마찬가지이다. 전북

도의 청사진대로라면 진척에 끌려야 할 사업이 아직도 가난한 모습만 보여주고 있다. 이런 지적에 대해 전북도의 관계자들은 못마땅해 할 지도 모르겠다. 그래도 이 지적이 아주 틀린 게 아니라는 사실은 분명하다. 국책 사업들이 추진되고 있다지만 거북이 움직이는 속도로는 도민의 기대를 충족시키기는 아직 갈 길이 멀다. 발전의 보폭이라는 게 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 너무 미미하다. 이번엔 또다시 익산식품클러스터에 대한 기사가 났는데 입주기업들의 정주 여건이 턱없이 부족하다는 지적이다. 전북도는 현안사업의 힘찬 추진을 위해서 비상한 각오가 있어야겠다. 도민의 기대를 충족시키기는 아직 갈 길이 멀다. 발전의 보폭이 마음에 안든다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 매진해야 한다. 전북도는 정부의 적극적인 지원을 이끌어내지 못한 것을 반성하지 않으면 안 된다. 전북도는 다망하겠지만 예산 증액을 위해 애쓰는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

독자제언

공공도서관, 청소년 절도 예방에 힘써야

지역경찰 활동중 일주일에도 빈번히 받는 신고 내용이 공공도서관에서의 지갑이나 스마트폰 도난당했다는 신고이다. 하지만 오히려 많은 사람이 모여있는 도서관에서는 독서나 공부 등 자신의 일에만 몰두하고 주변은 크게 의식하지 않아 오히려 감시에 취약하고 식사 등으로 자리를 비우는 시간이 많기 때문에 범죄자들에게 용이한 범죄 환경을 제공한다. 가장 큰 문제는 이러한 절도사건을 수사하다보면 범인이 대부분 청소년들이라는 점이다. 이러한 청소년 절도 행위는 주로 주민들이 도서관을 자주 찾는 주말이나 공휴일 및 학생들의 방학, 시험기간에 집중적으로 발생하고 있다. 이들 청소년들은 도서관에서 방학기간에 사용할 유류비 마련, 청소년들 사이에서 유행하는 유명브랜드 상품을 구입하거나 열람실에 놓여진 유명 브랜드 상품이 탐이나 절도행위를 저

지르는 것으로 확인되었다. 실제로 도서관 절도 신고를 접수하고 현장에 도착해보면 도서관에 CCTV가 설치되지 않은 곳이 많고 방범시설에 대한 관리가 잘 되어 있지 않다. 그나마 설치되어 있는 곳도 그 수가 턱없이 부족해 열람실 전체를 비추지 못하고 화질이 선명하지 않는 등 범죄자의 인상착의 식별이 어려워 대부분의 사건을 목격자 확보와 진술에 의존하고 있는 실정이다. 경찰에서는 공공도서관 내 청소년 절도범죄를 예방하고자 범죄가 자주 발생하는 방학기간, 주말이나 공휴일, 시험기간에 순찰 및 청소년 선도활동을 강화하고 도서관 이용자를 상대로 소지품 관리에 대한 홍보를 지속적으로 실시하고 있다. 관계기관에서도 공공도서관 자위방범체계 구축 및 CCTV 설치와 관리로 더 이상의 범죄 피해가 없었으면 하는 바람이다. 김영규 군신경활서수송파출소장장

독자제언

안전하게 길 건너는 방법 숙지를

평소 운전을 하면서 도로로 갑자기 뛰어드는 보행자를 종종 보게 된다. 도로교통법에서는 보행자의 안전을 위해 보행자는 보도와 차도가 구분된 곳에서는 보도로 다니도록 하고, 길을 건널 때에는 보행자의 안전을 위해 횡단시설을 이용하도록 원칙을 정해 두고 있다. 하지만 이를 지키지 않은 보행자가 많아 안타깝다. 도로를 횡단하기 위해서는 보행자의 안전을 위하여 횡단보도, 지하도, 육교나 그 밖의 도로 횡단시설로 횡단하여야 한다. 또한, 횡단보도에서 보행신호(녹색 신호)가 들어왔다고 해서 바로 건너지 않아야 한다. 황색신호에서 과속하여 지나쳐 가려는 운전자도 있고 과속으로 인해 횡단보도의 보행신호에도 정지선 전에 제대로 정지할 수 없는 운전자도 있다는 것을 잊어서는

안 된다. 그리고 주정차 된 차의 바로 앞뒤로 바로 횡단하여서는 안 된다. 운전자의 시야가 확보된 상황에서도 사고에 주의하여야 하는데, 주정차 된 차량 사이에서 나타나는 보이지 않는 보행자에 대하여 운전자가 방어운전을 하기가 어려워진다. 또한, 자동차전용도로나 고속도로 등 보행자의 횡단이 금지된 곳에서는 절대 도로를 횡단하여서는 안 된다. 차량만 운행하도록 되어있거나 고속도로 주행하는 차량 사이에 갑자기 보행자가 나타났다면 상대 운전자가 보행자에게 큰 위험을 초래할 수 있다. 안전하게 길 건너는 방법을 숙지하여 소중한 생명을 지켰으면 하는 바랍이다. 이진재 전주원신경활서화산지구대 경장

전주매일 전자신문 www.jjmaeil.com

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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**