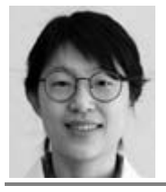
건강 칼럼

보습이 중요한 아토피, 매일 탕 목욕 권장



양은애
대전성모병원
소아청소년과 교수

아토피 피부염은 심한 가려움증과 반복적인 습진, 건조증을 동반한 만성 피부질환이다. 나이에 따라 전형적인 호발 부위가 다르기 때문에 발병 연령에 따라 유아형, 소아형, 성인형으로 분류한다.

생후 2개월 이후부터 2세 사이에 생기는 유아형 아토피 피부염은 대개 두피나 얼굴, 특히 양 볼에서 증상이 시작된다. 홍반, 부종과 진물 등의 급성 습진이 증상이며 갑자기 악화되는 경우가 있다.

소아형 아토피 피부염(2~10세)은 주로 2세 이후에 발생하며 팔오금, 다리오금, 목, 엉덩이 아래 접히는 부위, 손목이나 발목 등 주로 굽혀지는 부위에 습진이 발생한다.

급성 병변보다는 아급성 내지 피부가 두꺼워지면서 거칠어지는 태선화된 병변으로 나타난다.

그 중에서도 팔꿈치 안쪽과 무릎 안쪽의 습진이 아토피 피부염을 진단하는데 가장 중요한 소견이다.

성인형 아토피 피부염은 소아형과 유사한 형태를 보이는데 특히 얼굴, 목 등에 증상이 심하다. 어릴 때 아토피 피부염을 앓았던 사람이 성인형으로 진행되는 경우가 많다.

이처럼 아토피 피부염의 임상 양상은 매우 다양하고 환자의 중증도 및 나이를 비롯한 인종, 환경 등에 따른 개인차를 보인다.

아토피 피부염 환자는 혈청 면역글로불린(IgE)이 증가돼 있고 집먼지 진드기, 애완동물의 털, 곰팡이 등과 같은 흡입항원과 식품항원에 민감한 경우가 많다. 하지만 혈액과 피부 반응 검사에서 정상 소견을 보이기도 있다.

유아나 중증의 아토피 피부염 환자의 경우 식품 알레르기와 관련 있는 경우가 많으며 알레르기를 일으키는 음식은 우유, 계란, 콩, 땅콩, 밀가루, 생선 등이 있다. 일반적으로 식품 섭취 후 2시간 이내에 두드러기나 발진이 생기는 급성 반응만을 식품 알레르기로 생각하기 쉽지만 식품 섭취 후 6시간에서 48시간 내에 발생하는 지연성 반응도 있다.

따라서 아토피 피부염이 있거나 고위험군인 영·유아들은 이유식을 시작할 때 새로운 음식을 하나씩 소량으로 시도해 최소 5일 이상 충분한 양을 먹여본 후 아이의 이상 여부를 확인하는 것이 좋다.

또한 식품항원에 특이 IgE가 양성반응을 보여도 위양성(거짓양성)일 가능성이 있어 경구유발검사로 식품 알레르기를 확진해야 하며 식품 알레르기가 진단되더라도 해당 식품의 무조건적인 제한은 자연적인 면역획득을 지연시킬 수도 있으므로 전문가와 상의해 결정해야 한다.

이외에도 황색포도상구균, 단순포진바이러스 등에 의한 감염, 낮은 습도, 과도한 땀 그리고 모직물, 비누, 향수, 세제에 들어있는 자극제, 심리적 스트레스가 아토피 피부염을 악화시킬 수 있으므로 유해 요인들을 제거하는 것이 중요하다.

아토피 피부염은 피부 보습, 국소 병변의 항염증 치료, 악화 요인의 제거가 중요하면서도 기본적인 치료이다. 일부에서는 잦은 목욕과 비누, 클렌저 사용이 아토피 피부염에 안 좋다고 하지만 매일 15분~20분 동안 미지근한 물에서의 탕 목욕과 약산성이나 중성의 비누와 클렌저 사용, 목욕 후 3분 이내에 로션이나 크림을 통한 충분한 보습은 아토피 피부염에 가장 중요한 치료라고 할 수 있다.

아무리 치료제를 병변에 발라도 보습이 되지 않으면 환자는 가려움증이 악화돼 심하게 긁고 염증이 더욱 악화되는 악순환이 되풀이 될 수 있다. 또 사용하는 국소 스테로이드 등의 치료제도 잘 흡수가 되지 않아 치료 효과가 낮다.

보습만으로 쉽게 사라지지 않는 지속적인 습진 병변은 국소 스테로이드 제재로 국소 염증을 조절해야 한다. 국소 스테로이드는 혈관 위축 정도에 따라 강도가 가장 센 1등급부터 7등급까지 분류해 사용한다.

얼굴, 외음부에는 약한 강도의 약제를 몸통과 사지는 중등도 약제를, 손, 발, 태선화가 있는 만성 병변에서는 강한 약제를 사용한다.

첫 1주 동안 피부염을 호전시킬 수 있는 적절한 강도의 약제를 1일 2회 도포하며 1주 후 전문가가 평가해 도포 횟수, 약제강도를 다시 결정한다.

이 외에도 국소 칼시뉴린 억제제, 항히스타민제, 감마 리놀렌산, 광선치료가 사용되며 2차 감염 시 항생제, 항바이러스 또는 항진균 제재를 사용한다.

독자제언

다문화는 우리 미래를 함께할 동반자

다문화 사회라는 말이 우리사회에서 어색하지않게 통용되고 있는 지금, 우리 주위에서 어렵지않게 외국인을 만나고 이야기하고 동일 시간과 공간에서 늘 함께 한다.

국제적 교류가 확대되면서 국제결혼이 증가하고 이들을 필요로 하는 곳이 많아짐에 따라, 문화적 상대주의 관점에서의 다문화 사회를 이해하는 것이 무엇보다 시급하다.

그러나 아직도 우리 사회가 그들을 바라보는 편협된 시각이나 제도적 장치가 미약한 것이 현실이며 결코 적지않은 다문화 가족과 함께 융화되기 위해서는 분명 '우리'라는 공동체 의식 속에 동시대를 살아가는 모두의 적극적인 이해와 노력이 급선무이다.

다문화 가족에게 경제적 빈곤 등 해결할 문제들이 산적해 있지만 무엇보다 시급한 것은 다문화 가정 학생들의 학교 부적응과 낮은 학업성취도 문제이며 이에 대한 해결은 그들이 내면으로부터 동질감을 느낄 수 있도록 열린 마음으로 다

가가는 것이라 생각한다.

또한 피부색으로 인한 차별은 아직도 사회 곳곳에 남아있고, 국적이 달라 우리 스스로가 이질감을 만들어 냈던 적도 사실이다.

하지만 피부색과 국적에 상관없이 모두가 하나가 되는 사회, 서로의 장점을 살려주며 단점을 감싸안는 사회가 바로 이 시대가 요구하는 진정한 다문화 사회가 아닌가 한다.

내 가족과 같은 따스한 마음으로 이들을 대할 때 바야흐로 우리 대한민국의 미래는 아름답게 펼쳐질 것이다.

김소정 고창경찰서 흥덕파출소

건강한 밥상이 우리 아이 지킨다

우리 밥상에 '신토불이' 음식이 사라지고 있다. 출처를 알 수 없는 원재료에 첨가물을 섞은 가공식품, 안전성 논란이 끊이지 않는 수입농산물 등이 우리 밥상을 위협한 지 오래다.

특히 식생활이 서구화되면서 아이들의 비만율이 증가하고 있어 심각한 사회문제로 대두되고 있다.

패스트푸드와 가공식품의 범람으로 과거 성인병이라 불렸던 당뇨·고혈압·콜레스테롤 등의 질병이 자라나는 우리 아이들에게서도 꾸준히 증가하고 있다. 쌀 소비는 급격하게 줄어드는 대신 패스트푸드의 소비가 증가하는 패턴으로 빠르게 변하고 있다.

패스트푸드를 많이 섭취하는 사람이 그렇지 않은 사람들보다 우울증에 걸릴 위험성이 51%나 크다는 연구 결과도 있다.

최근 문제가 되고 있는 학교폭력, 따돌림, 자살 등 청소년들의 극단적인 행동은 잘못된 식습관에 의한 영양결핍이 가장 중요한 원인이라는게 정설이다. 이를 해결하기 위해서는 무엇보다 평상시 청소년들에게 올바른 식습관을 길러 주는 것이 필요하다.

청소년들에게 가공식품의 위해성을 알리고 우리나라에서 생산된 토종재료로 만든 질 좋고 안전한 먹거리를 제공해야 한다. 나라마다 제 나라 환경과 체질에 맞는 음식이 좋은 이유는 그 지방에 맞는 고유의 기후와 풍토, 기호의 특성을 갖고 있어 안심하고 먹을 수 있기 때문이다.

지금부터라도 신토불이 농산물의 우수성을 재발견하고 우리 농산물을 애용해 청소년 식생활을 개선시키고, 아울러 우리 농촌경제도 살리는 일석이조의 효과를 기대해 본다.

방극선 완산경찰서 남문지구대 경장

사 설

누리교사 천오백명 집단 사직하겠다는데

드디어 올 것이 오고야 말았다. 누리예산 문제가 그동안 끊임없이 마찰음을 내더니만 이제 파국 수순으로 접어들었다. 이달 말까지 체불 임금을 안주면 누리교사 천오백 명이 집단 사직하겠다고 예고한 것이다. 10월부터 본격적인 투쟁에 들어가겠다고 말하고 있는데 매우 답답한 일이 아닐 수 없다. 어떻게 도교육청이 마음을 크게 가져주기를 호소했는데 그게 먹혀들지 않고 있다. 정부쪽에 책임을 돌리며 누리 예산을 편성하지 않겠다며 강경 일변도로 나오고 있으니 말이다.

도교육청은 저번에 감사원으로부터 누리 예산 편성 여력이 있다는 지적을 받은 바가 있다. 그런데 도교육청은 냉담한 결심을 바꿀 뜻이 전혀 없어 보인다. 그러고보면 감사원의 그 지적이 괜한 지적이었다는 이야기가 된다. 도교육청은 도의회하고도 마찰을 빚은 적이 있다. 도교육청이 편성한 추경예산안이 예결위원회로부터 외면을 당한 게 생각나서 하는 말이다. 어쨌든 도민들이 볼 때 요즘 도교육청의 모습은 바람직한 것이 아니다. 감사원의 지적은 말이 안된다 싶을 테고 도의회의 거부도 크게 불쾌했을 터이다.

그래도 도교육청은 합리적이고 상식적인 반응을 보여야 맞다. 도의회의 예산안 부결이 처음 있는 일이라 충격이 컸을 테지만 말이다. 그래서 이번에 다시 반복해 당부하는데 도교육청은 도민의 눈높이에 맞추려는 정신 태도를 가져야겠다. 도교육청이 하는 일은 매우 중요한데 그게 터덕거려선 안 된다. 그러니까 도교육청은 그 어디하고도 친화하려는 정신 태도를 가져야한다. 정책 방향을 알아달라고 말하기보다는 그게 우선이 돼야 한다.

도교육청은 누리교사들의 입장에서 헤아려야 한다. 철부지 아동들의 마음에 상처를 주지 않으려고 해야 한다. 부드럽게 친화하려는 자세가 소망스럽다. 그 마음씀의 부족 때문에 수고는 수고대로 하면서도 주변으로부터 곱지 않은 눈길을 받고 있는 게 사실이니 말이다. 쪼들리고 있다면서도 추경예산 요구안이 엉성했다는 것은 여러 번 곱씹어 생각해 볼 문제이다. 교육감 이하 고위 인사들은 판단력이 좋아야 한다. 다시는 여론의 도마에 오르는 일이 없도록 일을 제대로 수행해줬으면 한다. 도교육청은 그 점을 명심해야 한다. 많이 어렵더라도 순리를 찾아가는 모습을 보여주었으면 하는 바이다.

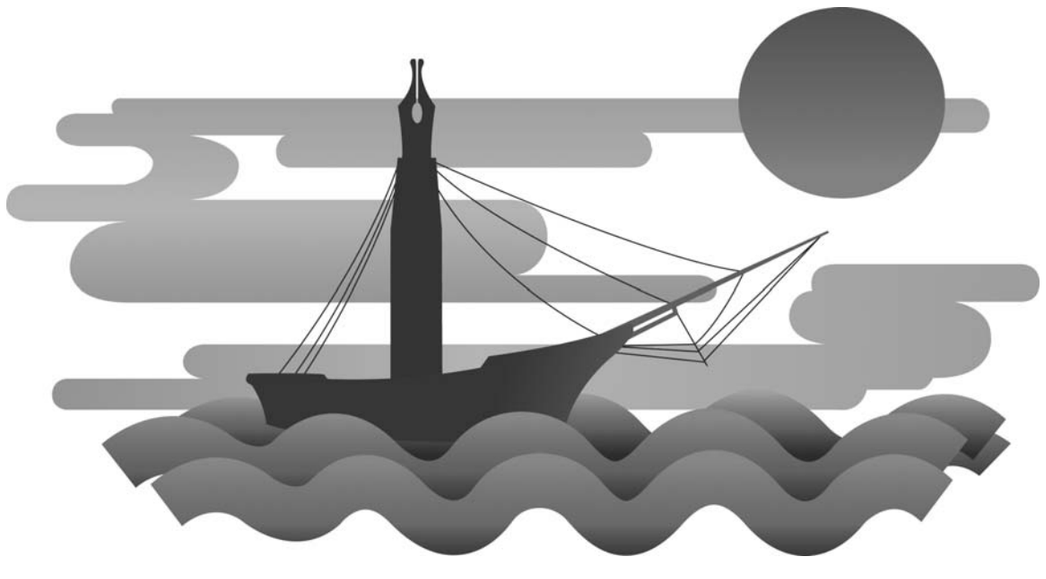
전북도, 기업유치 작업 꾸준해야

전북도의 기업유치 작업이 꾸준한지 궁금하다. 9월 하순인 지금 이런 언급을 하는 이유가 있다. 도내 언론사들의 끊임없는 보도로 밝혀진 바 삼성 유치가 한때의 반짝쇼여서 무위로 돌아간 게 확실시되고 있기 때문이다. 그래서 이번에 또 다시 지적하는데 MOU 작업에 대해서 체크 작업이 필요하다. 그래서 여기 말할 게 있다. 전북도가 기업유치 작업을 활발하게 벌이고 있는 지 알고 싶은 것이다.

전북도가 그동안 보여온 기업유치 성적표는 만족스러운 게 아니다. MOU 체결이 속빈 강정처럼 되었던 게 드물지 않기 때문이다. 다시 말하거니와 도내에 일자리가 부족하고 고용이 열악한 이유는 많다. 그 중요한 이유 중의 하나를 들라면 기업 유치의 저조함을 지적하지 않을 수 없다. 기업유치는 MOU 성적표대로 되는 것은 아니다. 양해각서가 데스크 위에 수북히 쌓였다고 낙관하지 말라는 이야기다.

전북도는 때때마다 유치 실적을 말했다. 전북도는 도민들로부터 점수를 기대하는 마음에서 발표를 했을 터이다. 얼른 생각할 때 그 많은 양해각서들은 전북도의 발표 그대로 대단한 성과였다. 그러나 도민들이 바라는 바는 그 어떤 기업이든 실제로 투자하는 돈의 액수이다. 그 투자가 없다면 제 아무리 현란한 수사가 동원돼도 말짱 헛것이다. 예전에 언젠가 기업유치 성적표를 내보이면서 7614억 원이 곧 투자될 예정이고 고용창출 효과는 4388 명에 이를 거라고 했던 걸 생각하면 실소를 금할 수가 없다. 그 얼마 후에 나온 후속 기사 내용은 그게 아니었던 것이다.

전북도는 기업 유치 작업을 꾸준히 벌여야 한다. 실제로 투자를 하는 기업이라야 정말로 유치된 기업이다. 투자를 하겠노라고 서명만 해놓고 그 시기를 미루다가 나 몰라라 해버린 기업이 그 얼마나 많았는가. 전북도는 기업유치 작업이 활발한지 늘 확인해야만 한다.



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.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일