
Hot Issue

금연,
이대로 포기해야 할까?

Doctor Interview

속쓰림, 만성기침이
심하다면? 역류성 식도염

Infographic

미세먼지,
어떻게 대처하고 있나요?

HiDoc Talk

따뜻한 날씨가 즐겁지
않은 이유, 다한증

Culture&Health

다운증후군을 바라보는
새로운 시선,
영화 '초콜릿도넛'

HiDoc

May.2015



P. 02

P. 09

P. 13

P. 24

P. 32

HOT
ISSUE

DOCTOR
INTERVIEW

INFO
GRAPHIC

HIDOC
TALK

CULTURE
& HEALTH





Hot Issue

담배와 이별하는 방법

2015년도 어느덧 중반이다.

당신의 새해 결심은 잘 지켜지고 있는가?

많은 이들의 새해 결심 중 빠지지 않는 것이 금연이지만,
많은 사람이 매년 새해에 금연을 다짐했다 실패하기를 반복하고 있다.

매년 작심삼일로 반복되는 금연.

성공할 수는 없는 것일까?

5월 31일은 세계 금연의 날

금연에 성공하는 4가지 수칙

약물요법, 행동요법 등 자세한 금연 치료 방법

안전해 보이는 전자담배의 유해성 및 정부의 금연 치료 지원 정책

금연, 이대로 포기?

최은경 하이닥 의학기자

작년에 결혼한 유모 씨(남, 32세)는 아이가 생기면 금연을 하겠다고 약속했다. 작년 말 부인의 임신소식을 듣고 새해 약속으로 금연을 약속했지만, 금연하지 못해 가족들의 원망에 찬 잔소리로 스트레스가 심하다. 금연해야 한다고는 생각은 하지만 회사 동료들이 모두 흡연자라 금연을 한다고 선뜻 나서기도 어렵고 막상 십여년간 해온 흡연을 못 한다고 생각하니 자신이 금연할 수 있을지 자신이 없다.

매해 연초, 담배 판매량이 줄었다가도 이내 제자리로 돌아오는 것은 그만큼 금연이 힘들다는 반증이다. TV뉴스에서는 흡연의 폐해를 수시로 보도하고, 대표적인 난치병인 각종 암을 소개할 때도 ‘흡연자가 비흡연자보다 발생률이 몇배 더 높다’라는 멘트를 귀에 딱지 았을 만큼 자주 듣게 된다. 이처럼 담배, 즉 흡연의 위험성을 알면서도 사람들은 왜 죽음을 각오하면서 담배를 피우는 걸까?

일단 환경이 흡연을 부추긴다. 주위에 담배를 피우는 사람들이 많으면 담배에 노출될 기회가 많아 금연 결심이 쉽게 무너진다. 또한 담배를 피우면 긴장이 풀리고, 불안이나 분노, 욕구 불만이 일시적으로 완화되는 효과가 있어 ‘열 받으면 한대’ 습관을 버리지 못하는 경우가 많다.

마약보다 강한 중독성

일반적으로 금연이 어려운 이유로 니코틴 중독을 꼽는데, 담배에 포함되어 있는 니코틴의 중독성은 마약보다 더 강하다.

인체에 흡입된 니코틴의 약 25%가 혈액 내로 흡수되고, 7~9초면 뇌에 도달하며 신경계에 작용해 교감 및 부교감 신경을 흥분시킨다. 니코틴의 효과는 담배를 피운 후 1분 이내에 절정에 달하는데, 이러한 효과를 다시 얻기 위해서는 혈중 니코틴 용량을 유지시키기 위한 구체적인 행동이 따르게 된다. 그것이 바로 담배를 한 대 더 피워 무는 습관, 즉 중독이다. 흡연자 대부분이 금연에 실패하는 이유는 스스로 금단증상에 대한 두려움과 중독성에 겁을 먹고 포기하기 때문이다. 금연 성공 수칙에 대해 살펴봤다.

금연에 성공하기 위한 수칙

1) 단번에 끝내자

금연은 서서히 줄이는 것보다 단번에 끝내는 것이 좋다. 미리 겁내지 말고 가벼운 마음으로 끊어보면 의외로 어렵지 않을 수 있다.



2) 담배가 없는 환경을 만들자

담배를 완전히 잊기 위해서는 먼저 내 주변에서 담배의 흔적을 모두 없애고, 담배를 잊을 수 있는 다른 활동을 준비해 바쁘게 사는 것이 도움된다. 담배를 대신할 활동으로 운동을 추천한다.

3) 금연 도우미를 찾자

비흡연자, 자신에게 가장 의미 있는 사람, 하루 중 가장 많은 시간을 함께 보내는 사람 중 금연을 적극적으로 도와주고 응원해줄 도우미를 찾아 도움을 받는 것이 좋다. 주위 사람에게 금연을 공표하고 자신이 금연에 성공했을 때 자신에게 주는 상품을 준비하는 것도 좋다.



4) 전문가의 도움을 받자

혼자만의 금연이 어렵다면 금연 상담을 받거나 약물을 함께 쓰는 것도 좋다. 가까운 보건소의 금연클리닉이나 방문이 어렵다면 국립암센터에서 운영하는 금연상담전화(1544-9030)를 이용해 도움을 받을 수 있으며 금연 길라잡이(www.nosmokeguide.or.kr)을 통해 온라인을 통해서도 다양한 금연 정보와 함께 스스로 실천할 수 있는 금연 프로그램을 받을 수 있다.

‘의지 탓’ 말고 치료 받아야

박혜선 하이닥 의학기자

담뱃값 인상에 따라 금연을 시도하는 사람들이 많다. 흡연은 단순한 습관이나 기호가 아닌 니코틴에 대한 중독 상태임이 현대 의학으로 밝혀졌으며, 따라서 의지만으로 담배를 끊는 것은 쉬운 일이 아니다.

뇌에는 도파민성 뉴런(신경단위)으로 구성된 ‘보상 경로’와 노르아드레날린성 뉴런으로 형성된 ‘금단 경로’가 있어서, 흡연으로 머리에 니코틴이 들어오면 쾌감을 느끼는 한편 담배를 피우지 않으면 금단증상을 느끼기 때문이다.

오랫동안 담배를 피운 흡연자들은 이미 니코틴에 중독되어 있어 자신의 의지만으로 금연을 시도하는 경우 성공률이 1년에 3~5%에 불과하지만, 의사의 상담과 함께 행동요법, 니코틴 대체 요법, 약물 요법을 병행하면 금연 성공률이 훨씬 높아지므로 적극적으로 금연치료에 임하는 것이 좋다.

1. 금연 약물요법

금연 약물치료에서 가장 많이 사용하는 바레니클린은 뇌의 니코틴 수용체에 직접 작용하여 흡연 욕구를 줄여주고 니코틴 금단증상을 완화시켜 준다. 또한 담배를 다시 피워도 끊기 전과 같은 만족감을 느끼지 못하게 하는 효과도 있다. 바레니클린은 현재까지 개발된 금연보조제 중에서 가장 높은 금연 성공률을 보이는 약물이다.

바레니클린의 가장 흔한 부작용은 메스꺼움이다. 그 외에 드물지만 변비, 복부팽만, 수면장애, 자살 충동 등이 나타날 수 있다. 이 약을 복용하는 중에 불안초조, 우울증, 자살에 대한 생각이나 자살행동을 보이는 경우에는 즉시 복용을 중지하고 담당의사와 상의해야 한다.

간혹 바레니클린이 맞지 않는 경우 부프로피온이라는 약물이나 니코틴 패치·껌·사탕 등을 이용한 니코틴 대체요법을 쓸 수 있다.

니코틴 대체요법은 금연 후 생기는 금단증상을 완화시키기 위해 담배의 유해성분을 포함하지 않은 순수 니코틴을 외부에서 공급해주는 방법이다. 니코틴 대체제 사용 중에 흡연을 하면 구토나 두통과 같은 부작용이 증가하므로 니코틴 대체요법 중에는 흡연을 하지 말아야 한다.

2. 금연 행동요법

흡연자가 금연 결심에 이르는 동기화의 과정과 구체적으로 금연일을 정하는 방법, 금연일 1주일 전부터 금연을 체계적으로 준비하는 방법과 함께 금연일 당일을 성공적으로 보내고 금연에 이르는 법, 금연 후 필연적으로

따르는 금단 증상에 효과적으로 대처하는 법을 금연 전문가로부터 배워서 행동으로 옮기게 된다.

• 금연 동기 파악

담배를 끊었을 때 얻을 수 있는 유익과, 흡연을 지속하면 해로운 점을 적는다.

• 금연 일 정하기

금연을 결정했다면 금연 시작일을 정한다. 가족의 생일이나 결혼기념일 등 특별한 날이면 더욱 좋고 너무 스트레스가 큰 시기는 피한다. 또한 언제부터 금연을 할 것인지 주위 가족과 친구, 동료에게 알린다.

부프로피온이나 바레니클린을 사용하시기로 했다면 금연 시작일 1주 전부터 약물 복용을 시작해야 한다.

• 금연 시작 전날

집이나 직장에서 담배를 생각나게 하는ライター나 재떨이, 성냥을 모두 버린다.

• 담배 피고 싶은 상황 대처하기

담배를 피우고 싶을 때는 먼저 5분만 참아보면 흡연충동이 약해진다. 길고 천천히 숨을 들이쉬고 천천히 내뿜기를 반복해보자. 또 물을 입안에 약간 오래 두고 음미하면서 천천히 마시는 것도 도움이 된다.



전자담배는 안전할까?

박혜선 하이닥 의학기자

한국소비자원과 국가기술표준원의 공동조사에 따르면 전자담배 액상의 니코틴 실제 함량이 표시와 달라 오·남용의 우려가 있을 뿐만 아니라 연초담배와 동일한 흡연 습관을 유지하면 오히려 더 많은 니코틴을 흡입하게 되므로 주의가 필요한 것으로 나타났다. 또한 일부 전자담배 충전기(직류전원장치)가 안전기준에 부적합한 것으로 확인되어 리콜 조치가 이루어진다.

전자담배, 연초담배처럼 피우면 흡입 니코틴량 더 많아

한국소비자원이 시중에서 판매되고 있는 전자담배 니코틴 액상 25개 제품을 대상으로 표시 대비 실제 니코틴 함량을 비교한 결과, 10개 제품(40.0%)이 표시와 $\pm 10\%$ 이상 오차가 있는 것으로 확인돼 품질관리가 미흡한 것으로 드러났다.

또한 12mg/ml로 희석한 니코틴 원액 16개 제품과 니코틴 함량이 12mg/ml로 표시된 혼합형 니코틴 액상 2개 제품의 기체상 니코틴 함량

을 측정한 결과, 17개 제품(94.4%)이 중간 농도(니코틴 0.33mg/개비)의 연초담배와 비교하여 한 개비당 기체상 니코틴 함량이 1.1배~2.6배 높은 것으로 나타났다. 따라서 연초담배와 동일한 흡연 습관을 유지할 경우 연초담배보다 더 많은 니코틴을 흡입할 우려가 있다.

13개 제품(52.0%)의 기체상에서는 발암물질인 포름알데히드 또는 아세트알데히드가 검출되었으나 연초담배와 비교하여 상대적으로 낮은 수준이었고 1개 제품에서는 연초담배 대비 1.5배(14 μ g/개비) 많은 포름알데히드가 검출되었다.

니코틴 원액 판매 관리 ‘허점 투성이’

니코틴을 1%(10mg/ml) 이상 포함하는 니코틴액상은 ‘화학물질관리법’에 따라 유독물질로 분류되어 허가받은 자에 한하여 판매가 가능하다. 하지만 한국소비자원이 니코틴 액상의 판매실태를 조사한 결과, 소량으로도 치사량을 초과하는 니코틴 원액(38mg/ml~685mg/ml)이 전자담배 판매점을 통해 판매되고 있고, 해외 직접구매로는 1,000mg/ml의 니코틴 원액까지 쉽게 구입할 수 있어 대책마련이 시급한 실정이다.

그럼에도 불구하고 전자담배 판매점에서는 니코틴 희석에 필요한 설명서나 계량할 수 있는 기구의 제공 없이 용기에서 떨어지는 액상 방울 수로만 계산하는 원시적인 방법을 안내하고 있어 니코틴 남용의 우려가 높다.

또한, 12개 제품(48.0%)은 니코틴 함량 단위(mg/ml)를 표시하지 않았고, 12개 제품(48.0%)은 용기가 안약과 유사하여 오용의 우려가 높았으며 1개 제품(4.0%)은 어린이의 호기심을 자극하는 과일그림이 용기 표면

에 도안되어 있었다. 하지만 15개 제품(60.0%)이 어린이보호포장을 사용하지 않아 안전사고의 우려가 있는 것으로 나타났다.

전자담배 부작용 및 오남용 관리 시급

실제로 2012년부터 2015년 4월까지 한국소비자원 소비자 위해감시시스템(CISS)에 접수된 전자담배 관련 위해사례는 63건으로 이 중 29건(46.0%)이 금년 1월부터 4월까지 집중적으로 접수됐다.

위해사례 63건의 위해 원인을 분석한 결과, 전자담배 액상 관련 위해는 구토, 가슴통증, 구강 내 염증 등 사용 후 부작용 사례가 20건(31.7%)으로 가장 많았다. 니코틴 액상을 안약 등의 약품으로 오인하여 눈에 넣거나 섭취한 사례가 8건(12.7%), 니코틴 액상을 유아가 가지고 놀다가 빨거나 눈에 넣은 사례가 3건(4.8%) 등의 순이었다. 전자담배 기기 관련 위해는 배터리 또는 충전기가 폭발하거나 화상 사례가 20건 발생했다.



신체에 상해를 입은 경우는 모두 37건으로, 전자담배 액상 관련 상해는 두통·구토·어지러움 등이 10건(27.0%)으로 가장 많았고, 안구 손상이 8건(21.6%), 구강 내 염증이 5건(12.9%) 등이었다. 전자담배 기기 관련 상해는 얼굴·팔·손의 화상이 8건(21.6%)이었다.

한국소비자원은 이러한 니코틴 오남용을 방지하기 위하여 유럽연합 등에서는 어린이보호포장을 의무화하고 있으며 2016년부터는 니코틴 농도(20mg/ml)와 액상 용량(10ml)을 제한하는 등 발 빠르게 대응하고 있는 만큼 국내에도 관련 기준 마련이 시급하다고 밝혔다.

I DECIDED TO
STOP SMOKING!!





현진해내과 현일식 원장

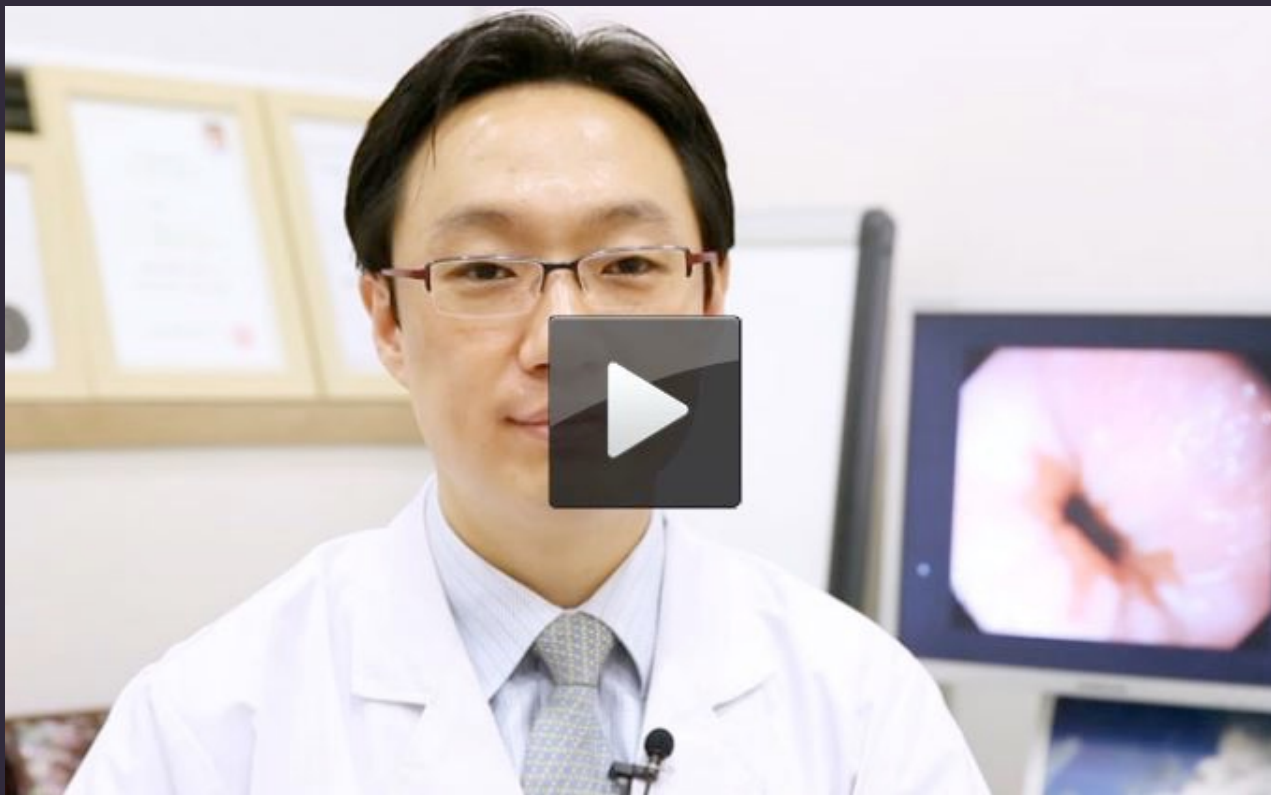
Doctor Interview

알고보니 나도, 역류성 식도염

기름진 음식과 야식을 즐겨 먹나요?
평소에 스트레스를 많이 받나요?
감기도 아닌데 기침이 지속되나요?
가슴이 답답하고 무언가 막혀있는 것 같나요?
속 쓰림이 심하고 신물이 울컥 올라오나요?

현일식 소화기내과 전문의와 함께
현대인의 고질병,
점점 증가하는 역류성 식도염에 대해 자세히 알아보자.

신물이 울컅! 역류성 식도염



역류성 식도염의 말 그대로 위에만 있어야 하는 위산이 식도로 거꾸로 올라오는 것을 역류라고 이야기하고 그로 인해서 식도에 염증이 생기는 것을 말합니다.

위는 조물주가 만들 때부터 위산에 잘 견딜 수 있도록 위벽이 매우 두껍습니다. 그래서 위산이 있어도 전혀 관계가 없지만 식도는 벽이 얇기 때문에 위산에 노출되게 되면 염증이 생깁니다. 그로 인해서 증상을 느끼게 됩니다. 지금 보는 사진은 식도와 위가 만나는 부위입니다.

왼쪽 빨갭게 보이는 부분이 위이고 약간 분홍빛으로 보이는 것이 식도입니다. 역류성 식도염은 주로 위와 식도가 만나는 부위에 생기는데요, 왼쪽 사진은 정상입니다. 식도와 위가 만나는 경계가 매우 깨끗합니다. 그러나 우측을 보시면 마치 찌꺼기가 박혀 있는 것처럼 염증이 보입니다. 이러한 것이 역류성 식도염이라고 할 수 있습니다.

그렇지만 내시경에서 이러한 역류성 식도염이 보이지 않는다고 해서 역류성 식도염이 없는 것은 아닙니다. 실제 전체 역류성 식도염의 약 20%는 내시경으로 봤을 때 정상인 경우입니다.

따라서 내시경으로 정상이라고 하더라도 역류성 식도염이 의심될 때에는 역류성 식도염 관련 치료를 시행하고 이후에 증상이 좋아진다면 역류성 식도염으로 진단할 수 있습니다.

오인하기 쉬운 증상

역류성 식도염의 증상은 천의 얼굴을 가지고 있다고 해도 과언이 아닐 것입니다. 왜냐하면 명치가 막힌 증상부터 시작해서 가슴이 타는 듯한 증상, 그리고 목 이물감이나 혹은 목이 쉬거나 기침과 같은 여러 가지 증상들을 다양하게 가지고 있습니다. 대개는 감기로 오인되기도 하고 혹은 심장질환으로 오인되기도 합니다. 이러한 경우에는 자가로 판단하기보다는 가까운 병원에서 진찰을 받아 보시는 것이 좋겠습니다.

과식, 야식, 기름진 음식 피해야

역류성 식도염은 생활습관병이라고 불린 만큼 생활습관과 밀접한 관련이 있습니다. 현재의 생활습관과 식습관이 다양한 서구적인 경향을 보이면서 역류성 식도염도 점점 증가하게 되는데요, 많이 먹는 과식, 밤늦게 먹는 야식, 그리고 술, 담배, 기름진 음식, 커피 이런 것들이 역류성 식도염을 유발하는 한 가지 인자가 됩니다. 따라서 역류성 식도염을 치료하기 위해서는 약물치료도 중요하지만 생활습관을 잘 조절하고 향후에도 생활습관을 잘 유지함으로써 역류성 식도염의 치료와 예방에 도움이 되겠습니다.

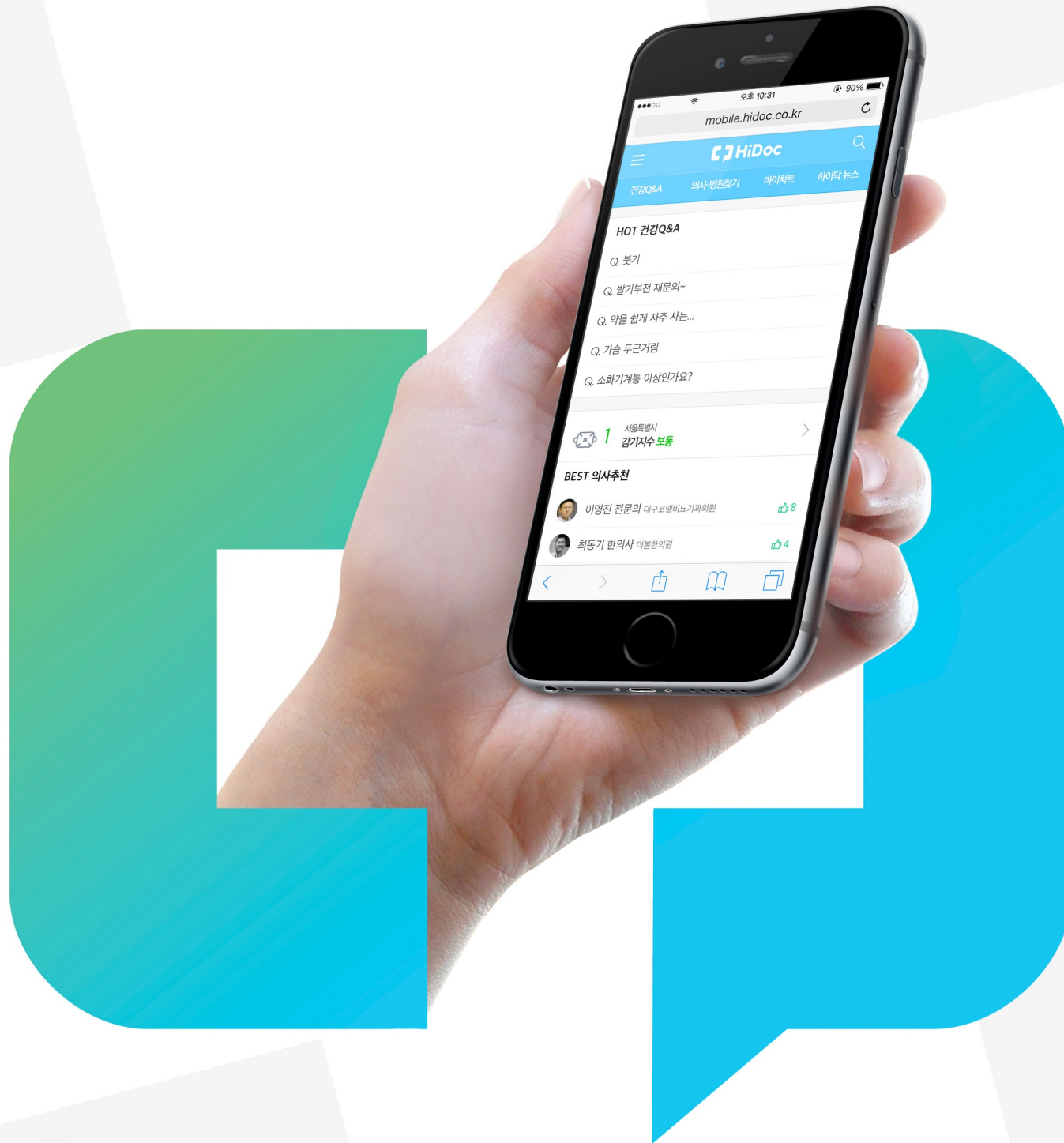
주의가 필요한 음식

역류성 식도염에서 주의해야 하는 음식은 크게 기름진 음식과 밀가루 음식, 그리고 커피를 예로 들 수 있겠습니다. 밀가루 음식과 기름진 음식은 소화가 잘 되지 않습니다. 그만큼 위에서 밑으로 빨리 내려가지 않기 때문에 역류가 되기 쉽습니다. 그리고 그 외에 식사를 할 때에도 꼭꼭 씹어서 잘 삼켜야 위에 오래 머물지 않고 밑으로 잘 소화가 되기 때문에 그만큼 역류가 덜 된다고 볼 수 있겠습니다. 따라서 식습관은 밀가루 음식이나 기름진 음식을 피하고 커피도 하루 한 잔 정도까지는 괜찮겠지만 그 이상으로 많이 드시는 것은 좋지 않습니다.

4 Point

증상 개선을 위한 운동

역류성 식도염의 약도 먹고 그리고 음식도 조심하였는데도 증상이 지속되는 경우가 상당히 많습니다. 이러한 경우에는 내장 신경이 과민해져서 나타나는 내장 과민성도 하나의 원인이 될 수 있는데요, 이러한 내장 과민성은 만성적인 스트레스와 수면부족 등 여러 가지 현대인이 겪는 스트레스와 관련이 있습니다. 따라서 이러한 스트레스를 해소하기 위해서는 꾸준히 땀을 내고 약간 숨이 찬 유산소 운동을 지속하는 것이 또한 잘 해결되지 않는 역류성 식도염을 낮게 하는데 도움이 될 수 있습니다.



New HiDoc

6월, 새롭게 바뀐 [하이닥](#)을 만나보세요.

지금 바로 QR코드를 스캔하거나
Play스토어에서 '하이닥'을 입력하세요.



시도때도 없이 찾아오는 미세먼지, 어떻게 대처해야 할까?

인간이 만든 미세먼지, 인간을 공격하다

- 미세먼지가 건강에 미치는 영향

미세먼지, 황사 마스크
전격해부

피부 vs 미세먼지 한판승부, 필승전략은?

인간이 만든 미세먼지, 인간을 공격하다

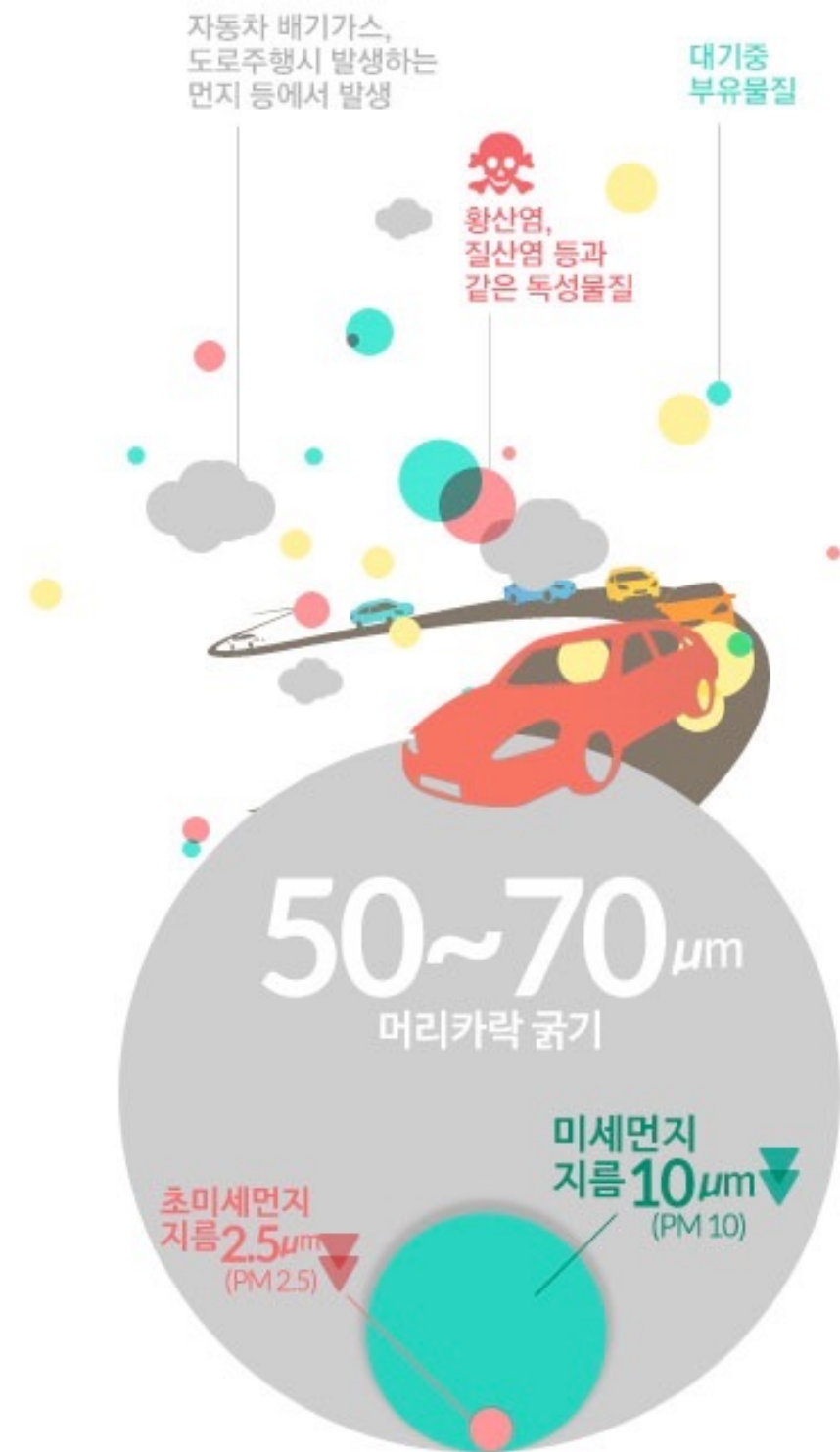
미세먼지의 정체

미세먼지(pm 10)는 지름이 $10\mu\text{m}$ 이하인 먼지를 말하며, 입자가 머리카락 굵기의 1/6 정도로 아주 작은 크기이다. 미세먼지보다 더욱 크기가 작은 초미세먼지(pm 2.5)는 입자의 직경이 $2.5\mu\text{m}$ 이하의 먼지를 말하며 크기는 머리카락 굵기의 1/20에 불과하다.

세계보건기구(WHO)가 '1급 발암물질'로 분류한 미세먼지는 중금속, 유독성 화학물질, 오염물질 등 이온 성분과 광물 성분이 다량 함유되어 있어 폐에 부담으로 작용하고 마른 기침을 유발하는 등 호흡기 건강에 즉각적인 악영향을 미친다.

먼지는 자연적으로 발생하기도 하지만 대부분 인위적인 원인에 의해 발생한다. 주로 연료 연소에 의해 발생되기 때문에 난방용 연료사용이 증가하는 겨울철에 고농도 현상을 보이는 것이다. 이 외에도 보일러나 자동차, 발전시설 등의 배출물질들도 먼지의 원인이 된다. 도시에서는 공사장과 도로 등에서 비산되는 먼지의 양도 매우 많다. 미세먼지는 이러한 1차 오염물질이 대기 중에서 반응하여 2차 오염물질을 생성하면서 발생한다

미세먼지의 발생원인 & 크기



미세먼지가 건강에 미치는 영향

1. 뇌졸중, 치매, 편두통 등 뇌혈관 질환

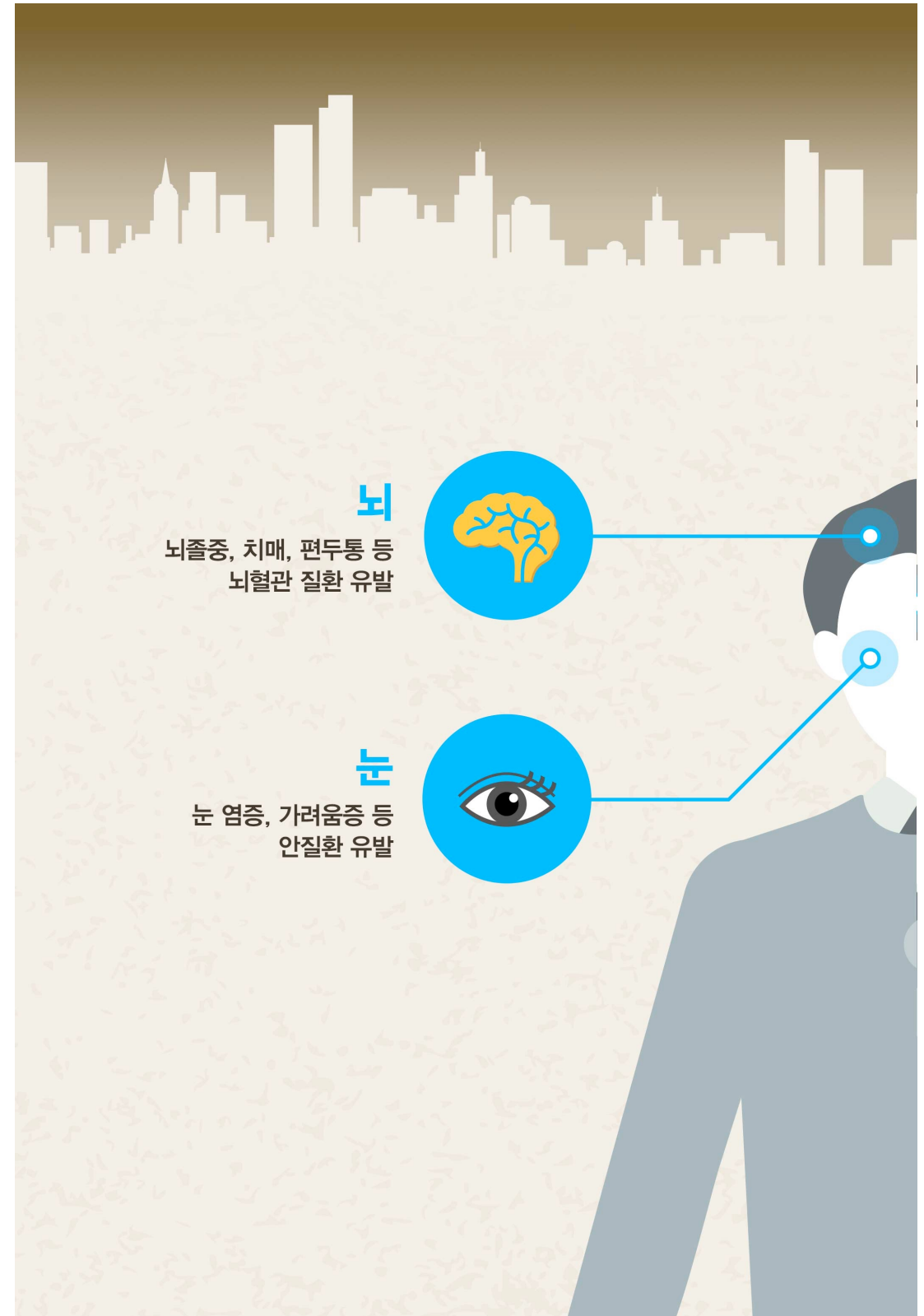
미세먼지로 인해 뇌혈관의 건강이 위협 받을 수 있는데, 특히 뇌경색의 중요한 원인 중 하나인 경동맥의 동맥 경화가 미세먼지 농도가 높아질수록 악화된다는 연구 결과들이 있다. 또한 호흡기를 통해 유입된 미세먼지가 뇌신경계에 침투하게 되면 뇌세포의 변성과 퇴화를 일으키는 것으로 알려져 있으며, 이는 다양한 인지 기능의 저하, 뇌신경 퇴행 증상인 비특이적 어지럼증, 두통 등을 유발할 수도 있다. 극심한 통증을 유발하는 편두통은 날씨와 같은 환경 요인들에 의해서도 영향을 받는데 갑자기 비가 오거나 구름이 많아지는 저기압 날씨는 물론 미세먼지나 황사와 같은 대기오염도 편두통을 자극하는 중요한 환경요인이 된다.

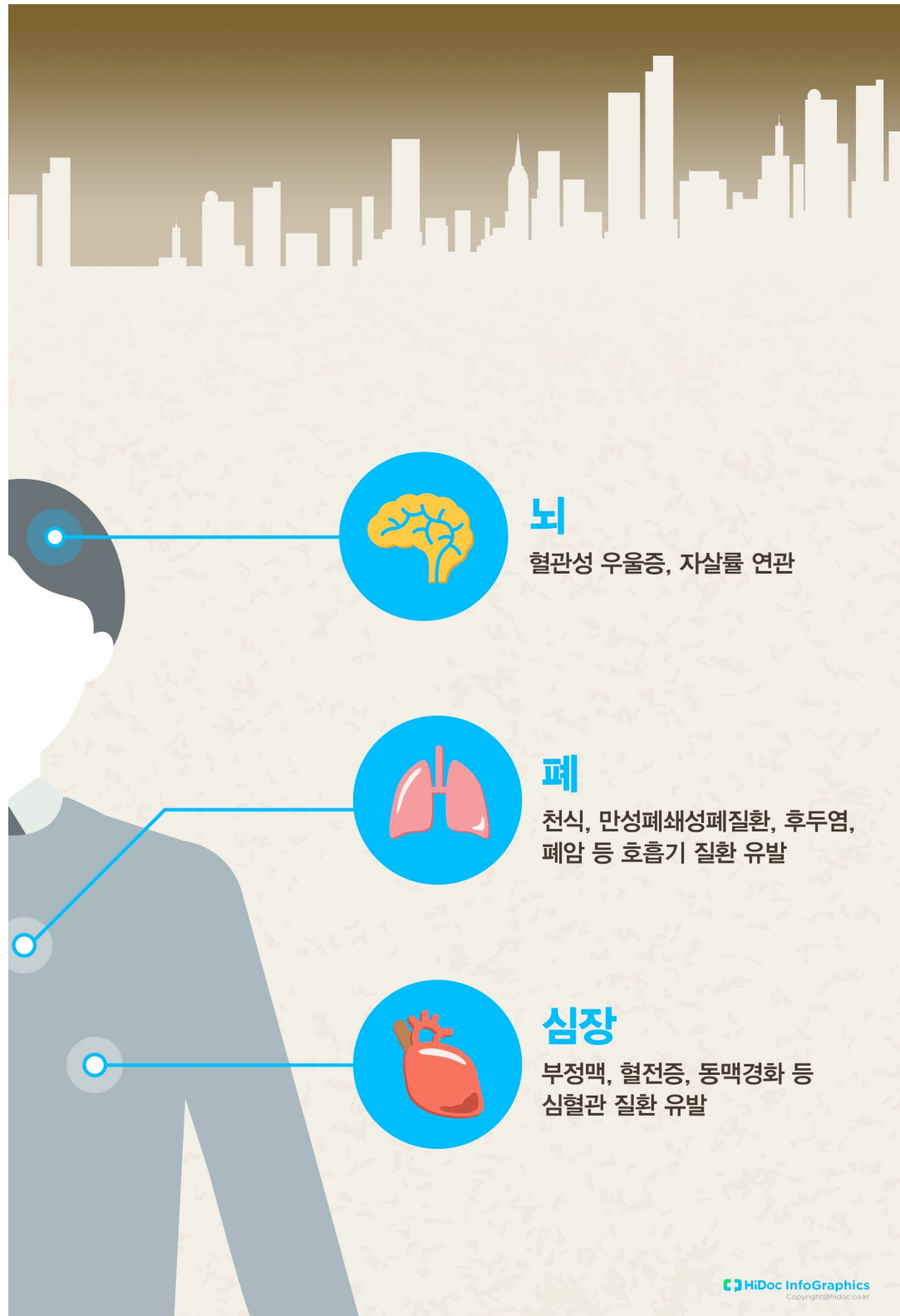
오원석 하이닥 신경과 상담의

2. 눈 염증, 가려움증 등 안질환

미세먼지에는 대기오염물질, 중금속 등이 포함되어 있기 때문에 눈에 염증을 쉽게 유발시킬 수 있다. 이는 알레르기 결막염, 각결막염, 안구건조증 등을 유발하여 가려움, 충혈, 눈곱, 통증 등이 나타나게 된다. 특히 안구건조증 환자와 콘택트렌즈 착용자는 눈에서 미세먼지를 제거하는 눈물의 기능이 떨어져 있기 때문에 더욱 쉽게 증상을 느끼게 된다. 따라서 미세먼지농도가 높은 날은 외출 시 보호용 고글이나 안경의 착용이 필요하다.

문현승 하이닥 안과 상담의





3. 혈관성 우울증, 자살률 연관

우울증이 자살률과 연관된다는 것은 이미 잘 알려진 사실로, 미세먼지가 우울증을 자극할 수 있다는 부분에 주목할 필요가 있다. 최근 보고되고 있는 연구결과에 따르면 미세먼지가 뇌의 작은 혈관에 쌓이면서 혈관이 막히고 이로 인해 혈관성 우울증이 생길 수 있다. 또한 미세먼지로 인한 불쾌한 분위기는 우울증 환자의 우울한 느낌을 악화시킬 수 있고 이로 인한 자살의 증가로도 이어질 수 있다.

정건 하이닥 정신건강의학과 상담의

4. 비염, 천식, 만성폐쇄성폐질환, 후두염, 폐암 등 호흡기 질환

코털과 기관지 섬모에서 걸러지지 않고 침투한 미세먼지는 기관지, 폐포 등에 흡착되어 천식, 만성기관지염, 기도폐쇄 등을 일으키거나 악화시키는 작용을 한다. 또 미세먼지는 폐 조직에서 박테리아의 불활성화 혹은 제거 작용을 방해함으로써 기관지염, 폐렴 등 호흡기계 감염을 일으킬 수도 있다.

5. 부정맥, 혈전증, 동맥경화 등 심혈관 질환

미세먼지는 전신에 분포한 혈관까지 침투해 혈액을 타고 전신을 돌아다니게 된다. 특히 염증반응을 유발하고 경화된 혈관벽의 죽상판이 파열되어 혈액 응고반응을 자극한다. 이는 혈전 증가를 유발해 혈관이 막히게 되는데 심혈관에 문제가 생기면 부정맥, 동맥경화 등 심혈관 질환을, 뇌혈관쪽에 문제가 생기면 뇌경색, 뇌출혈, 치매 등 뇌혈관 질환을 자극하게 된다.

미세먼지, 황사 마스크 전격 해부

서울에서도 유동인구가 가장 많은 명동. 한류 문화가 세계적으로 확대되면서 늘어난 외국 관광객들이 북적이는 이곳엔 유독 마스크를 쓰고 다니는 사람들이 많다. 마스크를 쓴 사람들에게 말을 걸어보자.

“저기요, 안녕하세요”

“.....”

말이 통하지 않는다. 대부분 중국인이거나 일본인이다. 마스크를 쓴 한국인은 어린이나 노약자 몇 명 정도로 거의 찾아보기 힘들다. 왜 한국인은 마스크와 친하지 않을까.

중국과 일본은 오염된 대기 환경과 더불어 사는 데 우리보다 익숙하다. 중국 스모그 현상은 갈수록 심해지고 있으며, 마스크는 외출 시 필수품이 된 지 오래다. 맑은 물이 아니라 ‘맑은 공기’를 팔아도 될 정도로 중국은 이미 답답한 공기에 지쳐있다.

화산재 등 자연재해에 민감한 일본 역시 마스크 착용이 생활화되어 있으며 그 사용량도 늘고 있다. 실제 일본의 마스크 시장은 2004년 꽃가루의 대량 비산과 2007년 인플루엔자의 유행, 2009년 신형 인플루엔자 발생

으로 약 600억 엔(약 6,100억 원) 이상 수익을 내고 있으며 2014년에는 미세먼지 발현으로 약 7% 이상 추가 신장이 예상되고 있다고 일본의 한 마스크 제작업체에서 밝힌 바 있다.

하지만 중국과 일본 사이에 위치한 우리나라는 좀 다르다. 날씨와 함께 미세먼지 농도가 높고 낮은지 매일 아침 뉴스를 통해 접하고 있지만, 비 오는 날 우산은 챙기지 미세먼지가 많은 날 마스크는 챙기지 않는다.

마스크를 착용하지 않는 이유는 간단하다. 마스크 착용이 미세먼지를 피하는 가장 기본적인 행동이라 생각하지 않기 때문. 세민환경연구소 홍유희 박사는 “한국인들이 마스크에 대한 필요성을 느끼지 못하는 이유는 미세먼지나 황사와 같이 대기오염에 대처하는 방법에 대해 제대로 배운 적이 없고 익숙지 않기 때문일 것”이라며, “호흡기가 약한 어린이나 노약자의 경우 대기오염도가 높은 날엔 마스크를 착용하는 것이 건강을 지키는데 도움이 될 것”이라고 설명했다.

미세먼지와 담배 연기를 비교했을 때?

미세먼지 유해성을 알기 쉽게 해석해보자. 흡연자도 싫어하는 담배 연기와 보기만 해도 답답한 자동차 배기가스를 몇 시간 동안 마시고 있다면 어떨까. 지난 4월 16일 서울 강남구 일 평균 미세먼지 농도는 $160\mu\text{g}/\text{m}^3$ 로, 일반인도 장기간 야외활동은 금지해야 할 ‘나쁨’ 수준이었다. 이날 성인 남자가 1시간 동안 실외활동을 했다면 약 $58\mu\text{g}/\text{m}^3$ 를 마시게 되는데 이는 담배 연기를 1시간 24분 동안 밀폐된 공간(약 8평)에서 마시는 것과 같으

며, 배기량 200cc 디젤 자동차의 매연을 3시간 40분 동안 마시는 것과 같다고 한 언론사에서 보도한 바 있다. 이를 다르게 말하면 흡연자인 경우 미세먼지 농도가 높은 환경에 있지 않더라도 스스로 담배를 태워 미세먼지를 마시고 있다는 것과 같으며, 도심에 사는 현대인이 라면 자동차 매연을 통해 매일 미세먼지를 마시고 있다는 뜻이기도 하다.

미세먼지는 생각보다 주변에 있으며 되도록 피해야겠다는 생각이 든다. 기상청에서는 미세먼지가 많은 대기 환경에서 노약자, 어린이 및 호흡기 질환 환자의 실외활동을 자제하고 있으며 유치원, 초등학교에서도 운동이나 야외학습 등을 자제시키고 있다. 하지만 실내에서만 생활하기엔 현실적으로 불가능하다. 부득이하게 실외 활동을 해야 한다면 이 때 가장 먼저 준비해야 할 것이 바로 근처 약국이나 편의점에서 쉽게 구매할 수 있는 '황사 마스크'다.

황사 마스크는 일반 마스크와 뭐가 다른가?

황사 마스크는 황사나 미세먼지와 같이 작은 입자를 여과할 수 있는 필터가 내장된 마스크를 말한다. 일반 마스크의 섬유조직은 직각으로 교차된 일반 섬유를 쓰지만 황사 마스크는 섬유조직이 무작위로 얹혀 있는 부직포 재질을 사용하기 때문에 일반 섬유 조직보다 틈이 더 작아 우선 물리적으로 작은 먼지 입자를 여과한다. 하지만 작은 미세먼지 입자들은 필터에 직접 닿지 않고 공기를 타고 통과할 수 있기 때문에 2차로 정전기를 이용한 특수 필터를 사용해 미세먼지가 흡착되게 하는 것이 황사 마스크의 특징이다.

황사 마스크의 미세입자 차단 기준은 입자크기 분포 평균 $0.6\mu\text{m}$ 크기의 입자를 80% 이상 차단하도록 규정하고 있기 때문에 지름이 $10\mu\text{m}$ 이하인 미세먼지도 80% 이상 차단 가능하다. 그 외에도 방역용 마스크의 경우 $0.4\mu\text{m}$ 크기의 입자를 94~99%까지 차단 가능하지만 그만큼 호흡하는 데 불편할 수 있어 일상생활

에서 착용하기엔 무리가 있다. 또한 보건용 마스크와 수술용 마스크는 식약처에서 의약품으로는 허가했지만 미세먼지 차단 목적이 아니므로 미세먼지 차단 기능에 대한 검증이 없는 상태다.

어떤 황사 마스크를 골라야 할까?

모양은 크게 휴대하기 편하게 접히는 접이형과 둥근 컵 모양의 컵형으로 나뉘는데 기능의 차이는 없으며 개인의 얼굴에 맞는 제품을 선택하면 된다. 어린이의 경우에는 아직 국내에서 허가 받은 어린이용 황사 마스크가 없는 상태로 시중에 판매되는 마스크를 착용해보고 완전히 밀착하는지 확인한 후 신중히 선택하는 것이 좋다.

황사 마스크를 제대로 고르기 위해선 식품의약품안전처가 허가한 제품 중 외부 포장에 '의약품', '황사 마스크', '황사 방자'로 표시된 제품을 구매하면 된다. 또한 뒷면에 제조업자 또는 수입자의 상호 및 주소, 용량 또는 중량이

나 개수, 제조번호와 제조연월일도 기본적으로 확인하자.

황사마스크는 세탁해서 사용하면 안 된다. 세탁 도중 필터가 물리적으로 손상 받거나 정전 필터 기능이 손상될 수 있어 미세먼지를 차단하지 못할 수 있다. 마스크 안팎이 오염됐다면 과감히 버리고 새것을 착용해야 한다.



여성의 경우 메이크업 때문에 휴지나 수건으로 얼굴을 감싼 다음 착용하는 경우가 있는데, 마스크가 밀착되지 않아 미세먼지 차단 효과가 떨어질 수 있으므로 마스크만 착용해야 한다.

또 오염되지 않은 마스크를 얼굴에 밀착하여 착용했다 할지라도 주의해야 할 점이 있다. 가능한 마스크의 겉면을 손으로 만지지 않아야 한다. 마스크 필터에 손상을 줄 수 있어 미세먼지 차단 효과를 낮출 수 있기 때문이다.

올바른 마스크 선택과 사용도 중요하지만..

소비자가 황사 마스크를 제대로 선택하고 올바르게 착용하는 방법을 숙지하는 것도 중요하지만, 그보다 먼저 정부에서는 모든 연령이 식약처에서 인증받은 황사 마스크 제품을 구매할 수 있도록 미리 인증 제품을 확대하고 대비하는 것이 선행돼야 할 것이다.

마스크의 종류와 기능

방한대



추위로부터 얼굴보호

구분 공산품
재질 천
특수필터 사용여부 사용 안 함
미세먼지 차단 차단 안 함
식약청 허가 허가 안 함

황사 마스크



황사 또는 미세먼지의 인체 유입방지 및 호흡기보호

구분 의약외품
재질 부직포
특수필터 사용여부 사용함
미세먼지 차단 차단함
식약청 허가 허가함

보건용 마스크



호흡기 질병의 감염 및 악취, 매연 등으로부터 호흡기보호

구분 의약외품
재질 천 또는 부직포
특수필터 사용여부 사용 안 함
미세먼지 차단 차단 안 함
식약청 허가 허가 안 함

방역용 마스크



전염성 질병의 감염으로 부터 호흡기 보호

구분 의약외품
재질 부직포
특수필터 사용여부 사용함
미세먼지 차단 차단함
식약청 허가 허가함

수술용 마스크



의료기관에서 진료, 치료, 수술시 감염 예방

구분 의약외품
재질 부직포
특수필터 사용여부 사용 안 함
미세먼지 차단 차단 안 함
식약청 허가 허가함

산업용 방진 마스크



산업 현장에서 미세분진 등으로부터 호흡기 보호

구분 산업용품
재질 부직포
특수필터 사용여부 사용함
미세먼지 차단 차단함
식약청 허가 허가 안 함

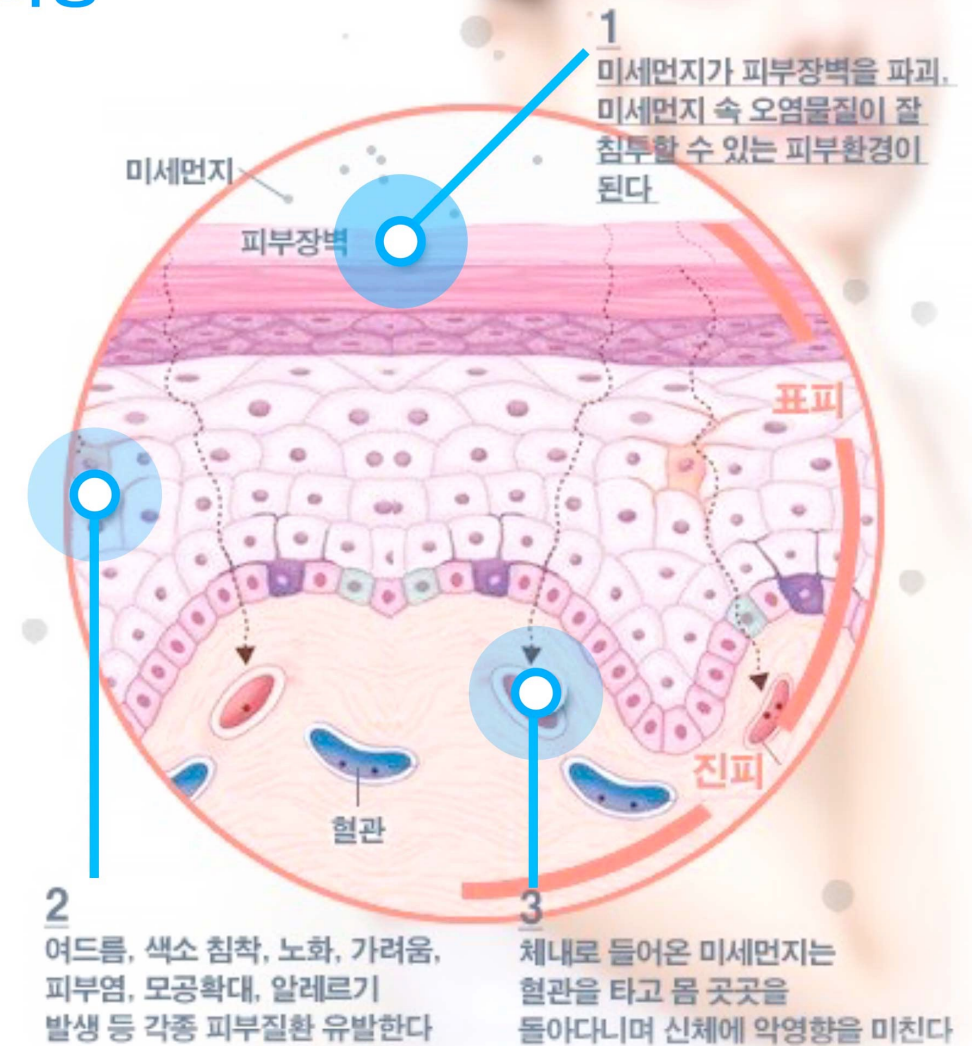
미세먼지 공격에 피부는 트러블 전쟁

초여름이 되면서 활발해진 피지분비로 트러블이 많은 시기에 미세먼지 농도가 높은 날이 지속되고 있어 피부 상태에 비상등이 켜졌다. 미세먼지와 황사 속에 포함된 중금속 등 오염물질은 모공에 엉겨 붙어 트러블을 일으키고 피부질환으로도 이어질 수 있다.

또한 피부에 노출된 황사나 미세먼지는 가려움증, 발진, 피부염, 여드름 등 다양한 피부질환을 유발하고 심각한 피부병이 생길 수도 있으며, 특히 미세먼지는 모공보다 훨씬 작은 크기로 피부의 겉과 깊은 곳에 쌓여 인체에 영향을 미친다. 피부에 쌓인 미세먼지를 그대로 내버려두거나 제대로 씻지 않을 경우 피부노화를 촉진하고 색소 침착, 피부 노화 등 다양한 피부질환이 생길 수 있기에 외출 전 준비와 미세먼지에 노출된 후의 관리가 특히 중요하다.

강진수 하이닥 피부과 상담의는 “모공은 봄에서 여름 사이에 가장 넓어지는데, 날씨가 따뜻해질수록 점점 모세혈관이 확장되어 땀과 피지 분비가 왕성해지기 때문에 코 주변은 피지분비가 왕성해 블랙헤드가 잘 생기며, 이 블랙헤드를 청소해

미세먼지가 피부를 통해 체내로 침투하는 과정





모공이 더 늘
해진다”고
미세먼

주지 않고 그냥 방치할 경우
어지고 커져 피부는 지저분
설명했다. “특히, 요즘같이
지가 많은 계절엔 피부가 미
세먼지로 뒤범벅되기 딱 좋
은 상태가 되며 모공 사이로
미세먼지가 침투해 피부는
물론 체내로 들어와 혈관을
타고 돌아다녀 신체에 악영향을
미친다”고 전하며 미세먼지가 많은 봄
철 피부 관리의 중요성에 대해 강조했다.

외출 시 마스크 착용과 귀가 후 꼼꼼한 클렌징은 필수

홍무석 하이닥 한방과 상담의는 “외출할 때 모자와 마스크, 안
경, 긴 소매 옷 등을 착용해 미세먼지를 물리적으로 차단하는 것이
호흡기와 피부질환을 예방하는데 도움이 된다. 귀가 후에 손발은 물론
미세먼지에 노출된 부분을 꼼꼼하게 클렌징하고, 너무 높은 온도의 물로
세안할 경우 피부의 수분을 빼앗길 수 있어 미지근한 온도의 물에서 세안
하는 것이 좋으며, 마무리는 찬물로 가볍게 헹기듯이 세안을 해주는 것도
모공 수축에 도움이 된다”고 설명했다. “미세먼지로 인해 부득이하게 여
드름이 발생하고 흉터가 발생했다면 조기치료가 중요하며 개인에 상태에
따른 한약 처방과 침, 부항 요법으로 상부로 올라가는 열을 다스리고 기의
순환을 원활하게 해주는 것도 좋은 방법이 될 것”이라고 전하며 “미세먼



지가 많은 날에는 최소 1.5리터 이상의 물을 천천히 마시고 운동을 통해
땀과 소변으로 미세먼지를 배출하는 것이 하나의 좋은 방법으로 피부의
노폐물을 제거해주고 항균소염작용을 하는 율피, 어성초, 삼백초, 금은화,
녹두를 갈아서 팩을 해주는 것도 도움이 된다”고 조언했다.

피지제거와 유분감 없애야 미세먼지가 달라붙는 것을 막아

임태정 하이닥 한방과 상담의는 “외출하기 전에는 세안을 통해
밤사이 분비된 피지를 닦아내야 하는데, 얼굴에 쌓인 피지를
제거하지 않고 외부 활동을 하면 먼지와 뒤섞여 피부가
쉽게 오염될 수 있기 때문”이라고 설명했다. “세안제
는 되도록 자극적이지 않은 것을 사용하여 부드
럽게 세안하고 자외선 차단제는 외출 30분
전에 바르고 메이크업을 할 때에는 최대
한 유분감이 없는 제품을 사용해야
미세먼지가 피부에 달라붙는 것
을 방지할 수 있다. 무엇보다
황사나 미세먼지 농도가 심
한 날은 되도록 외출을 줄
다”고 덧붙였다.



심각한 피부 문제는 전문의 상담 필요

강진수 하이닥 피부과 상담의는 “이미 넓어진 모공이나 심각한 피부 문제는 화장품만으로 회복한다는 것은 사실상 불가능하다. 기능성 화장품은 단지 더는 악화하지 않도록 완화하는 효과가 있을 뿐이며, 모공이 지나치게 늘어나 피지가 많이 배출 되어 일상생활에 지장이 많다면 피부과 전문의에게 찾아가 상담 후 치료받는 것이 좋다.

연일 보도되는 미세먼지의 악영향에도 실제 거리에서 마스크를 쓰고, 피부나 호흡기에 노출을 피하려 노력하는 사람을 찾기란 쉽지 않다. 다들 미세먼지가 좋지 않다는 것을 머리로는 알고 있지만, 잠시의 답답함과 주변의 시선으로 미세먼지의 위험성을 간과하고 있다는 것을 보여주는 단적인 예이다.

단지 외적인 아름다움을 위해 피부건강에 주의해야 한다고 말하는 것은 아니다. 피부로부터 시작해 온몸으로 파고드는 미세먼지는 앞으로 인간에 가장 큰 재앙이 될 수 있기에 우리는 적극적이어야 한다. 매년 미세먼지는 우리 일상생활에 크고 작은 영향을 미치며 그 누구도 미세먼지로부터 안전할 수 없다. 따라서 미세먼지가 즉각적인 질병과 피해를 갖고 오지 않더라도 미세먼지 농도에 예민하게 반응해야 하며 신체가 노출되지 않도록 보호하고 외출 후 청결한 생활 습관을 유지해 몸에 추가적인 피해가 되지 않도록 해야 한다.



1. 외출 전



미세먼지 노출 최소화

- 황사 마스크 착용
- 자외선 차단제 도포
- 미세먼지 농도 체크
- 가급적 실외 활동 및 외출 자제

2. 외출 후



미세먼지 깨끗이 세안

- 철저한 세안
- 피부에 수분 공급
- 의복 세탁 후 실내에서 건조
- 가급적 실외 활동 및 외출 자제

3. 일상 생활



일상생활 속 습관 교정

- 충분한 수분 섭취
- 유분감 적은 화장품 사용
- 올바른 손 씻기



HiDoc Talk

다한증 탐구생활

땀은 어떤 자극에 반응할까?
땀 나는 부위마다 치료법이 다르다?
임신, 출산 후에 없던 다한증이 생겼다?
발냄새가 심한 당신은 '발다한증'

더워지면 마치 분수처럼 치솟는다

따뜻한 날씨가 반갑지 않은 사람들이 있다.
바로 매년 땀과의 전쟁을 치루는 '다한증' 환자들이 그 주인공이다.
다한증은 도대체 왜 생기며 확실한 치료방법은 있을까?

숨기고 싶은 질환, 다한증

한경림 하이닥 의학기자
통증의학과 전문의
김찬병원 원장

다한증이란 몸의 국소적인 부분이나 전신에서 일상적인 땀 분비이상의 과도한 땀 분비가 일어나는 상태를 말한다.

우리 몸에서 땀이 나는 이유는 체온 조절을 위한 것과 감정 변화에 따른 것으로 구분할 수 있다. 체온 조절을 위한 땀 분비는 뇌의 시상하부에서 조절하며, 체온 조절뿐만 아니라, 항상성유지에 중요한 역할을 하게 된다. 차가운 환경에 노출되었을 때는 혈관이 수축되면서 땀 분비를 억제하게 되고, 반대로 더운 환경에 노출되었을 때는 혈관이 확장되면서 땀 분비가 항진된다. 반면에, 감정과 관련된 땀 분비는 뇌의 변연계에 조절 중추를 가지고 있다. 감정, 스트레스와 같은 자극에 대하여 땀 분비를 증진시키는 특징이 있고 주로 얼굴, 손, 발, 겨드랑이 부위에 있는 땀샘을 자극하게 된다.

원발성 다한증과 이차적 다한증

원발성 다한증은 특별한 원인 없이 주로 손, 발, 겨드랑이와 같은 국소적인 부위에서 땀이 과도하게 나는 것을 말하며, 감정 및 스트레스와 같은 자극에 의하여 땀이 발생하는 질환이다. 반면에 이차적인 다한증은 갑상선기능 항진증, 당뇨, 뇌 호르몬 변화를 일으키는 갈색세포종과 같은 뇌종

양 혹은 척수 손상 이후에 전신 혹은 신경 기능 이상이 있는 몸의 부위에서 땀이 과도하게 나는 것을 말한다.

이차적인 다한증의 경우 원인 질환에 대한 감별을 정확히 하여 원인 질환에 대한 치료를 하는 것이 필요하지만, 원발성 다한증의 경우에는 땀 분비를 억제하기 위한 치료를 하는 것이 우선이 된다.

대부분의 경우, 청소년기에 땀 분비가 최고조에 달하는데 이 시기는 학업이나 사회적 활동이 왕성하게 이루어지는 시기이다. 원발성 다한증으로 인한 얼굴과 손 등의 과도한 땀 분비는 환자들의 사회생활에 막대한 지장을 주며 학업이나 직업 수행 능력을 방해하고 정신적으로 위축되게 만든다. 중고등학교를 다니는 학생이 다한증으로 가장 힘들어하는 환자군이며, 환자들은 시험을 보거나 손으로 악기 연습을 할 때와 같이 긴장하는 상황에서 땀 분비가 과도하게 일어나게 된다. 또는 젊은 직장인의 경우, 입사 시험을 볼 때 다른 사람과 악수 할 때와 같이 흔히 발생하는 사회적 활동에서 손, 발, 얼굴 등에 과도한 땀으로 사회생활을 하는데 곤혹스러운 상황들이 발생하게 된다.

생활 속 땀 분비 증가시키는 요인 피해야

피부 표면의 땀은 분비 직후에는 약산성이지만 분비량이 증가하면서 알칼리성으로 변하여 세균에 대한 저항력이 저하된다. 특히 땀이 많이 나는 다한증 사람들의 경우에는 평소의 관리가 중요하다.

땀을 흘리면 바로 향균비누를 이용하여 샤워를 하고 파우더를 발라주면 보송보송한 상태를 유지할 수 있다. 만약 샤워하기 어려운 상황이라면 땀이 흐를 때마다 닦아주어 땀구멍을 막지 않도록 한다. 땀과 노폐물이 방출되지 못하고 땀구멍에 쌓이게 되면 트러블과 악취가 생길 수 있기 때문이다.

땀이 많이 나는 부위에 데오도란트를 바르거나 뿌려주면 땀 억제와 더불어 냄새도 줄여줄 수 있다. 평소에는 땀 흡수가 빠르고 통풍이 잘 되는 면으로 된 옷을 입도록 한다.

알코올이나 담배, 카페인이 함유된 음료, 자극적인 음식, 뜨거운 음식도 땀 분비를 증가시키므로 되도록 피하는 것이 좋다. 또한 너무 차가운 음식은 체온이 떨어진 것으로 인식하여 더 많은 땀을 배출하므로 자주 섭취하지 않도록 한다. 비만은 땀 분비를 증가시키므로 적절한 체중 유지를 위해 힘쓰고 물은 하루 2리터 이상 충분히 섭취하고, 충분한 수면과 규칙적인 생활도 중요하다.

부위별 치료법 다르다

다한증은 부위별로 치료법이 각각 다른데, 손 다한증의 경우 흉부교감신경차단술과 내시경적 교감신경절제술이 있습니다. 흉부교감신경차단술은 제 2,3 흉추의 교감신경절을 국소마취하에 파괴하는 방법이다.

내시경적 교감신경절제술은 전신 마취 하에 내시경을 통하여 교감신경을 찾아 교감신경 절제술을 시행하는 수술법으로 시간은 1시간 정도 소요된다.

발 다한증의 경우 요부교감신경차단수로만 치료가 가능하고 수술 방법은 없다. 옆으로 누운 자세에서 바늘을 이용해 요추의 전방부위인 교감신경절이 위치한 부위까지 거치한 뒤 테스트 약물을 주입하고 족부의 체온 상승을 관찰한 뒤 알코올을 이용해 시술을 한다.

겨드랑이 다한증의 경우 땀샘제거술(지방흡입)이 주요 치료법으로 양쪽 겨드랑이를 국소마취한 후 2군데에 2~3mm의 구멍을 내고 그 안으로 대롱을 이용하여 지방흡입을 하면서 동시에 땀샘 제거술을 시행하는 치료법으로 시간은 약 1시간 정도 소요된다.

아이와 함께 다한증도 얻었다?

전철우 하이닥 의학기자
흉부외과 전문의
에비타의원 원장

임신과 출산은 여성에게 많은 변화를 가져온다. 많은 생리적 변화를 겪으며, 출산 후에도 급격한 신체의 변화가 나타난다.

임신하게 되면 여성의 신체는 단순히 자궁의 비대와 확장만이 아니라 난소의 변화, 복벽과 피부의 변화, 대사(Metabolism) 변화, 혈액학적 변화 등 많은 변화가 생긴다.

상당수의 임산부는 임신 후 '다한증'을 겪게 되는데, 이는 내분비기관의 변화 때문이다. 임신 중에는 체온 조절에 관여하는 뇌하수체가 증가하며, 출산 후에는 태반의 합포체 영양세포에서 생산하는 태반성 락토겐(hPL)

이 급격히 감소하고 체온 조절에 관계하는 갑상선이 커지며, 프로락틴이라는 호르몬이 급증한다.

이렇듯 발한과 관련된 타이록신(갑상선) 호르몬은 임신과 출산 시 변동을 많이 하게 되어 임신 초기에는 피지 분비가 증가하며 피부가 건조, 민감해지고 밤에 땀이 많이 나게 된다. 이러한 현상은 임신 중기부터 조금씩 안정을 찾아가게 되지만 출산 후 변화된 상태로 남아있는 경우가 대부분이다.

임신 전으로 회복이 더딘 이유

호르몬 분비의 변화가 임신 전과 같이 돌아오지 않는 이유는 혈액량이 40%가량 증가하는 이유도 있지만, 호르몬샘들의 기능에 따른 구조적 변화가 완전히 돌아가지 못하기 때문이다. 쉬운 이해를 위해 극단적으로 비유하자면, 냉장고에 더운 음식을 넣기 위해 냉장실의 온도를 미리 2도 낮춰놓았지만 사용기간이 오래되어 냉각 모터가 예전과 같지 않다고 할 수 있다.

모성을 갖게 되며 말로 표현하기 힘든



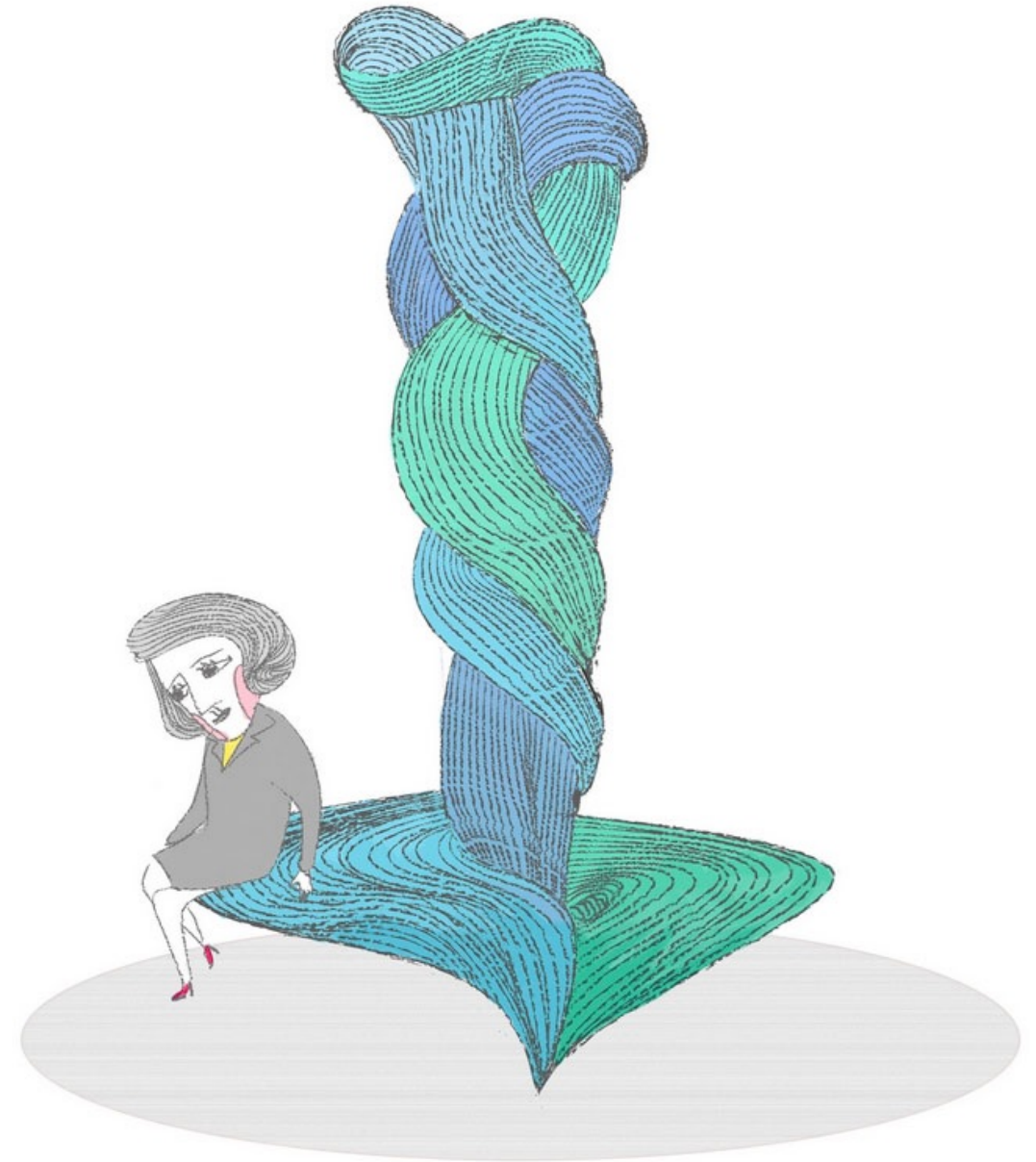
경이로움과 기쁨을 경험하듯 다한증과 같은 임신과 출산 전에는 몰랐던 신체적 불편감을 얻게 될 수 있다.

임신, 출산이 다한증의 방아쇠 역할

일부 여성들은 임신과 출산 후의 호르몬 변화로 심각한 다한증이 발생하는 경우가 있지만 이들은 대부분 가족력 등 유전적 소인이 있는 경우가 대부분이므로 임신과 출산이 다한증을 일으키는 방아쇠를 당겼다고 표현할 수 있다.

또한 아이를 키우는 환경에서는 실내 온도를 조금 높이는 경향이 있기 때문에 임신 중이나 출산 후 다한증이 발생한 경우에는 고려해야 할 사항이 많다.

출산 후 1년 정도 지났다면 호르몬 수치 등이 완전히 정상화되었는지 출산 후 검사를 진행하는 것이 좋으며, 필요에 따라서는 미네랄, 칼슘 등 급격히 줄어든 영양 성분을 보충해야 한다.



발냄새 심하다면? 발 다한증!

강진수 하이닥 의학기자
피부과 전문의
강한피부과 원장

발냄새, 왜 나는 걸까?

발냄새의 원인은 땀 속에서 번식하는 세균 때문이다. 신발과 양말, 발가락 사이에 축축하게 땀이 차면 피부 맨 바깥인 각질층이 붙게 된다. 세균은 땀에 붙어난 각질을 분해하면서 악취가 나는 화학물질을 만들어낸다. 이렇게 발생하는 발냄새는 일반적으로 여성보다는 활동량이 많은 남성이, 10대~20대가 30대 이상에 비해 심하다.

따라서, 발에서 냄새가 나는 원인은 맨발이든 양말을 신었든 땀이 너무 많이 나는데 통풍이 되지 않는 상황에서 세균이 작용하면서 나타나게 되는

것이다. 발은 해부학적으로 발가락 사이에 땀이 많이 차고, 발바닥에서도 땀이 나기 쉬우며, 또 발가락 사이나 발톱 주변 등 때가 생기기 쉬운 부분도 많아 잡균이 번식하기 좋은 장소다.

특히 더운 여름이나 하루 종일 땀이 찬 발이 숨을 쉬지 못하고 답답한 신발에 갇혀 있게 될 때에는 누구나 발냄새가 나게 된다. 또한 청결하게 유지되지 않으면 땀냄새 외에도 땀에 붙어난 각질을 녹여 영양분으로 삼아 기생하는 곰팡이까지 나타나 결국 무좀에 걸리기도 한다.

결국, 발 냄새가 나는 사람은 땀을 많이 흘리고 그 땀을 제때 씻어주지 못해 미생물(세균, 곰팡이균 등)이 생긴 사람이라 할 수 있다. 대표적으로 양말을 안 신어 땀을 제대로 흡수하지 못하는 경우, 같은 신발을 연속해 신거나 발가락 사이를 잘 닦지 않는 사람들의 경우 발냄새가 날 확률이 높다.

유달리 땀이 많이 난다면 발다한증 치료

발냄새가 지독한 사람 중에는 다한증과 무좀이 있는 경우가 많다. 다한증은 한마디로 너무 많은(多) 땀(汗)이 나는 증상이다. 온 여름철이 아니더라도 계절과 관계없이 손, 발, 겨드랑이 같은 특정 부위에서 많은 땀이 나와 생활에 불편을 준다.

특히 발에 다한증이 있을 경우 더운 여름



양말을 신어야 하며, 하루에도 2-3차례 갈아 신어야 한다. 집에서도 맨발은 금물. 자칫 땀 때문에 미끄러져 다치는 일도 부지기수다.

다한증은 아포크린과 에크린 땀샘 중 에크린 땀샘의 활동 증가로 발생한다. 자율신경 중 땀분비를 조절하는 교감신경이 흥분되면 이 신경의 말단에서 신경전달물질인 아세틸콜린이 비정상적으로 많이 나와 에크린 땀샘을 지나치게 자극하여 땀이 나오는 것이다.

따라서 심신이 안정되어 있을 분하면 증상이 심해진다. 대체이 있지만 몸이 비만이거나 신에게서 많이 나타난다.

다한증 치료에는 약물요법, 보톡술요법, 이온영동요법 등의 치료법인데, 발다한증의 경우엔 이온영동요법이 주로 사용된다. 땀이 많이 나는 발 부위에 약한 전류를 통하게 하여 땀의 분비를 줄여주는 치료다.

치료 효과는 사람마다 차이가 있으나 매일 20~30분씩 약 10회 정도 치료받으면 대개 1달 정도 불편하지 않게 지낼 수 있다. 효과를 길게 보고 싶으면 간격을 두고 정기적으로 치료를 받아야 한다.



무좀 방치하다간 손발톱으로 번져

발 피부의 각질층에 이미 피부사상균이 침입해 무좀이 나타난 경우라면 좀더 전문적인 치료가 필요하다. 무좀은 발가락 사이가 부풀고 하얗게 문드러지는 무좀, 발바닥에 물집이 생기는 무좀, 발바닥의 피부가 각질화하고 색이 빨갛게 변색을 하는 무좀 등 증상별로 구별할 수 있다.

시중에 파는 무좀약은 크게 수용액, 크림, 연고 등의 3가지 타입이 있는데 진물이 나는 증상에는 수용액 타입, 껍질이 일어나면서 각질화하는 증상에는 크림이나 연고 타입을 쓰는 것이 좋다. 피부과에서는 무좀균의 형태와 증상에 따라 치료 방법이 달라지지만 대부분 항진균제를 복용하면서 항진균제 연고나 로션을 1일 2회씩, 3~4주 정도 꾸준히 바르게 한다. 진물이 나올 정도로 심할 경우에는 먹는 약을 3개월가량 복용해야 한다.

발무좀을 방치하다가 심해지면 손톱과 발톱에 진균이 감염되는 ‘조갑백선’이 나타날 수 있다. 조갑백선에 걸리면 손톱과 발톱의 모양이 울퉁불퉁하게 변형되어 미용에 신경 쓰는 여성들에겐 더욱 골칫거리다.

이런 경우에는 무좀레이저 치료가 도움이 된다. 무좀레이저는 무좀이 있는 발톱 부위에 레이저를 조사하여 무좀균을 죽이는 방법으로 약 복용과 함께 보통 5-10회 정도 치료하면 효과를 볼 수 있다. 특히 무좀레이저는 간 기능이 나빠 장기간 무좀약 복용이 어렵거나 위장장애가 있는 환자에게 약 복용기간을 줄여주므로 큰 도움이 될 수 있다.

잘 씻고, 잘 말리고, 잘 신고

발냄새를 줄이려면 외출 후 귀가하면 반드시 발을 씻고 특히 발가락 사이를 문질러 때와 세균을 확실히 씻어낸다. 물기를 닦아낼 때는 헤어 드라이어로 발가락 사이사이, 발톱 속, 발가락 옆 부분도 확실히 말려준다.

맨발로 신발을 신기 보다는 땀 흡수력이 좋은 면 양말을 신고, 다한증이 있다면 양말을 하루에 두세 켤레 갈아 신어 늘 발을 보송보송하게 유지한다. 특정 신발을 고집해 여러 날 연속해서 신지 말고, 두세 가지의 신발을 여벌로 두고 하루씩 번갈아 신는 게 좋다.

신고 난 구두를 다음 날 또 신으면 신발에 스며든 땀이 채 마르지 않은 상태라 발냄새가 악화된다. 사무실에서는 구두를 벗고 슬리퍼를 신어준다. 또 알코올 및 커피, 홍차, 콜라와 같은 카페인 함유 음료는 혈액순환을 촉진시켜 땀을 증가시키므로 피하는 것이 좋다. 뜨거운 음식이나 강한 향신료는 땀 분비를 증가시키므로 되도록 줄인다.

무좀, 발냄새 제거 요령

1. 발의 습기를 제거하자

발을 씻을 뒤 발가락 사이사이의 물기를 완벽하게 제거하는 것이 가장 기본이다.

2. 진하게 우려낸 녹차 물

녹차를 진하게 우려낸 물에 발을 담그면 살균 및 수렴 작용이 있어 발 냄새 뿐 아니라 무좀에도 탁월하다.

3. 식초와 생강을 이용한 민간요법

미지근한 물에 식초를 한두 방울 섞어 사용하거나 생강을 강판에 갈아서 발가락 사이에 30분 정도 붙여두면 효과가 좋다.

4. 참 쏙을 이용해 향균 신발 깔창 사용

참 쏙의 통풍, 향균기능은 발의 공기순환을 가능하게 해줘 땀을 신속하게 흡수, 건조 시킨다.

5. 풋 스파 (족탕기)를 이용한 발 마사지

열, 진동, 기포의 3단계 시스템을 통해 발의 혈을 자극해 원활한 혈액 순환은 물론, 발 냄새 제거에도 효과적이다.

Culture & Health

다운증후군을 바라보는 새로운 시선,

영화, 초콜릿 도넛



초콜릿 도넛을 물고 미소짓는 소년

김양연 하이닥 의학기자

‘초콜릿도넛’을 접한 건 라디오의 한 영화 소개 코너에서였다. 일단 등장 인물의 설명만으로도 영화에 관심이 갔다. 밤무대의 쇼 댄서로 살아가는 루디(알란커밍, 男)와 어렵게 자리 잡은 검사의 꿈을 놓치지 않기 위해 자신의 성 정체성을 숨기고 살아가는 검사 폴(가렛 딜라헌트, 男)은 루디의 이웃인 마르코(아이작 레이바)의 부부가 되길 원한다. 다운증후군을 가진 마르코는 엄마에게 버림받았지만 초콜릿도넛과 해피엔딩 이야기를 좋아하는 순하디순한 성격의 평범한 소년이다.

실화를 바탕으로 한 이 이야기는 성 소수자 남남 커플이 버려진 다운증후군 아이를 자신의 아이로 키우기 위해 온갖 노력을 다하는 모습을 사실적으로 그려냈다. 자유가 허락되지 않는 1970년대에 일어난 실화니 거의



불가능한 도전이라 봐도 과언이 아니다. 하지만 영화의 핵심은 성 소수자와 다운증후군을 가진 특별한 사람들의 이야기가 아니다. 트레이비스 파인 감독은 “자녀를 빼앗겨 본 사람이라면 누구나 느껴봤을 보편적인 고통의 문제”를 전하고 싶었다고 한 인터뷰에서 밝힌 바 있다. 피 한 방울 섞이지 않은 가족이지만 어느 가족보다 끈끈한 애정을 가진 세 남자의 모습을 영화 내내 보고 있노라면 성 소수자도, 다운증후군의 모습도 보이지 않고 어쨌든 소중한 가족을 지키려는 절절한 모습만이 가슴에 남는다.

영화를 보는 내내, 만약 내가 마르코의 부모라면 어떤 태도로 자녀를 대할 수 있을지에 대한 고민 아닌 고민을 하게 됐다. 장애를 가진 자녀를 둔 부모의 마음도 어느 부모의 마음과 다르지 않을 것이다. 다만 남들보다 넘어야 할 산도 많고 장애물도 높다는 사실은 부인할 수 없다. 이런 저런 생각을 하는 동안 영화의 막이 내렸고 내가 쓸데없는 고민을 하고 있었다는 사실도 동시에 깨달았다. 영화 속 루디와 폴 사이에서 행복한 보살핌을 받는 마르코의 미소를 보면서 다운증후군만이 가진 외형적인 모습보다는 마치 천사를 닮은 순수한 아이의 모습밖엔 보이지 않았고, 어쨌든 이 아이를 지켜야겠다는 생각만이 내 머릿속을 지배하고 있었다.

실제로 다운증후군은 일명 ‘천사병’이라고도 불린다. 마치 천사와 같은 봉사정신과 강한 인내심을 가지고 있기 때문에 붙여진 별칭이라고 한다. 비

록 다운증후군 환자의 지능 지수는 낮지만 다른 일반 사람들과 잘 어울려 사회 생활하는 데 큰 지장이 없고, 과거에 비해 의학이 발전해 평균 수명도 증가하고 있다고 한다. 또한 선천적으로 학습능력이 느려 시간이 오래 걸릴 뿐이지 자신이 하고 싶은 일은 모두 해낼 수 있다. 얼마 전 외신에서는 호주 브리즈번 출신의 18살 다운증후군 모델이 주목받고 있다는 소식을 전했다. 보통 다운증후군을 앓는 사람은 비만인 경우가 많은데, 기사의 주인공 모델 매들린 스튜어트(Madeline Stuart)는 엄청난 시간과 노력을 투자해 모델의 꿈을 이룬 것이다. 매들린은 "다운증후군을 앓고 있는 사람들도 충분히 아름다워질 수 있고, 패션 쪽에서 성공할 수 있다는 걸 보여주고 싶었다"며 자신과 같은 처지의 환우들에게 희망의 메시지를 전했다.



다운증후군에 대한 편견을 버리지 못한다면 아무리 천사 같은 다운증후군 환자들도 빛을 보지 못하고 어둠 속에서 상처 받을 수 밖에 없다. 하지만 편견은 바라보는 시각의 방향만 살짝 바꾸면 쉽게 무너질 수 있다. 당장 자신의 자녀가 다운증후군 진단을 받았다고 생각해본다면 현실



의 고난을 피해 얻는 안일한 안락함보다 소중히 지켜야 할 가치는 바로 '사람', '가족'이라는 사실을 바로 알아차릴 수 있을 것이다.

아름다운 것은 누구나 사랑할 수 있다. 하지만 진정한 사랑은 아름답지 않은 것도 사랑할 수 있는 것임을 잊지 말자.





HIDOC

제 1호

2015년 5월 27일 발행

EDITORIAL : 하이닥 편집팀