

아토피 피부에 효과적인 샤워·목욕법

미지근한 물에 15분 입욕 보습 충분히  
수돗물은 하루쯤 받아 놓았다 사용을

아토피 피부 가진 사람은 샤워나 목욕을 자주 하는 것이 좋지 않는데, 이는 피부 건조 때문이다.

특히 가볍게 하는 샤워는 피부를 더욱 건조하게 하므로 이틀에 한번 정도 35도 정도의 미지근한 물에 15분 정도 입욕해 충분히 보습할 수 있도록 하는 것이 좋다. 이때 일반 목욕보다는 숯 목욕이나 냉·온욕, 약초 목욕, 약항토 목욕 등 치료효과가 있는 목욕이면 더욱 좋다. 목욕할 시간이 없어 샤워를 할 때에는 미지근한 물로 하는 것이 좋다.

샤워나 목욕 후에는 보습이 중요하다. 그러나 보습을 해준다면 피부질환 전염균을 너무 많이 바르면 모공이 막혀 피부가 숨을 쉬지 못한다.

피부질환에는 일반 화장품을 바르지 않는 게 좋다. 화장품을 만드는데 필수적인 계면활성제는 피부면역을 저하시키고 피부 표면을 약하게 만들기 때문에 피부가 쉽게 건조해진다. 또한 피부전염균이라도 색소나 향료, 방부제가 섞여 있는지를 확인해야 하며, 되도록 냉장보관해야 하는 제품이 방부제나 화학물질이 적다.

아토피나 건선 등 피부 질환자를 위한 올바른 목욕법과 보습법에 대해 알아본다.

▷비누 선택=비누는 약산성비누를 사용해 피부의 손상을 막는 것이 중요하다. 또한 잦은 비누사용은 피부보호막을 벗겨내어 건조함을 증가시킨다. 그러나 비누를 전혀 사용하지 않으면 오염물질이 모공을 막아 더욱 피부증상을 악화시킬 수 있다.

목욕시 적절한 비누사용은 일주일에 1~2회 사용하는 것이 좋다. 다만 손발을 씻거나 머리를 감을 때는 매일 사용해도 된다. 다만 진물이 나는 부위는 비누가 닿지 않아야 한다. 화학성분이 모공을 자극하므로 삼

프나 린스는 절대 사용하지 않는다.

▷물 선택=일반 목욕탕이나 수영장은 소독제를 많이 사용하므로 가지 않는 것이 좋으며, 특히 뜨거운 물은 가려움을 증가시키므로 사용하지 않는다. 수돗물은 소독제인 염소 때문에 피부에 자극을 줄 수 있으므로 염소제거기를 사용하면 도움이 된다. 수돗물을 그대로 사용할 경우에는 하루쯤 물을 받아놓았다가 쓰는 게 좋다. 지장수를 사용하거나 또는 녹차나 루이보스티를 이용한 약초목욕도 도움이 된다. 일반적으로 해수 목욕이나 온천욕은 미네랄 성분 때문에 피부질환자에 좋지 않으나 야외에서 목욕시 자외선에 오래 노출되지 않도록 해야 한다.

▷목욕방법=38도 정도의 물에 5~15분 이내 담그는 것이 적당하다. 때를 밀면 피부의 천연항생단백질을 피부보호막이 손상되므로 절대 밀지 않도록 하며, 가볍게 손에 비누를 거품내어 사용하며 맛사지 하듯이 가볍게 터치한다. 또한 목욕마무리는 차가운 물로 해서 피부의 온도가 상승하지 않도록 하는 것이 가려움을 막는다. 추워서 찬물로 씻지 못할 때는 찬물을 수건에 적셔서 환부를 눌러서 닦아준다.

여름철과 같이 많이 땀이 날 때는 땀에 의해 가려움이 더 심화되므로 반드시 땀이 난 후에는 수건으로 땀을 닦아내거나, 샤워를 해야 한다. 샤워는 매일 해도 되나 다만 목욕후와 마찬가지로 보습제를 바르는 것이 중요하다.

환자 수건은 삶아서 사용해야 한다.

〈첨단 한방병원 한방피부과 김일 원장〉  
/정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr



광주일보·조선대병원 공동기획  
암 아는만큼 이긴다

〈10〉 후두암의 원인과 치료

조기발견 100% 완치... 금연이 예방 첫걸음

후두는 사람이 의사소통을 할 때 가장 중요한 발성을 하는 기관이다. 또한 숨을 쉬는 경로, 즉 기도로서의 역할과 음식물이나 이물질 등이 기도로 들어가는 것을 방지하는 기도 보호의 역할을 하는 기관이다.

후두의 상피에서 발생하는 암을 후두암이라고 하며, 우리나라에서 얼굴과 목 부분에 발생하는 암 중에서 25~30%로 가장 흔한 암이며, 몸 전체 암의 약 2~5%를 차지하고 있고, 다른 암과 마찬가지로 50대에 서 60대에 많이 발생한다.

▷원인=흡연이 결정적인 원인이 되기 때문에 주로 담배를 피우는 남자에게 많이 발생해 우리나라에서의 남녀비는 약 10:1로 여자에게는 드물게 발생한다.

그러나 최근 여성 흡연율이 늘어나고, 간접흡연 때문에 여자들의 발병률도 높아지고 있는 추세이다. 그 외 후두암의 유발원인으로는 술이나 바이러스 감염, 환경이나 산업공해로 인한 오염된 공기, 목에 다른 이유로 방사선치료를 받은 경우, 유전적인 인자 그리고 전암병변 등이 있다.

후두암의 발생에 흡연은 가장 중요한 인자로서 암을 일으키는 기전은 명확하지는 않지만, 담배나 술 등 계속적인 자극이 주어지면 후두내 상피의 재생빈도가 증가하며 이때 유전자 이상이 발생해 암을 유발한다고 보고 있다. 따라서 비흡연자에 비해서 흡연자는 4배에서 24배의 높은 발병률을 보인다. 또한 술을 마시면서 담배를 피우는 경우가 많은데, 암의 발생률을 50%정도 증가시킨다는 보고도 있으므로 음주도 중요한 원인이라고 할 수 있다.

▷증상=처음 발생한 부위나 진행 상태에 따라 다양하게 나타날 수 있지만, 목소리가 변하는 소위 쉼 목소리(에싱)를 내는 것이 후두암의 가장 중요한 증상이라고 할 수 있다. 소리를 내는 곳이 성대이므로 이 부분에 종양이 생기게 되면 성대가 정상적으로 움직일 수가 없어서 쉼 목소리가 나게 된다. 특히 담배를 피우는 40세 이상의 남자에서 특별한 원인 없이 쉼 목소리가 2주일 이상 지속되는 경우에는 후두암이 의심되므로 즉시 이비인후과를 방문해 진찰을 받아야 하겠다.

또한 암의 초기에 목에 무엇이 붙어 있는 듯하여 이를 제거하고자 잦은 기침을 하게 되는 경우가 있다. 통증도 가끔 나타날 수 있는 증상이다. 초기의 증상을 무시하고 그냥 내버려 두면 암이 점점 진행해 가는 데 암이 커지면 숨길을 막게 되어서 호흡곤



도남용 이비인후과 교수가 쉼 목소리가 자주 나고, 수시로 따끔거리는 등 후두암 초기 증세를 보이는 40대 회사원의 진찰 결과를 설명하고 있다.

쉼 목소리 2주 이상 지속됐 진단 받아봐야  
흡연자, 비흡연자 비해 24배 높은 발병률

란이 생기고 술을 할 때 소리가 나게 되며 음식을 삼킬 때 아프고, 삼키기 힘들게 된다. 그 밖에 종양이 커면 기침을 할 때 출혈을 일으켜서 가래에 피가 묻어나올 수도 있고 체중감소, 입안의 악취 등의 증상이 나타날 수도 있다. 진행된 경우의 증상으로 목에 혹이 만져 질 수 있는데, 이것은 후두에 생긴 암이 목의 림프절로 전이된 것이다.

▷진단=일차적으로 후두 내시경을 이용해 후두를 자세히 관찰하는 것이다. 이러한 검사에서 의심스러운 병변이 발견되면 조직검사를 하여 후두암을 확인할 수 있다. 종양의 범위나 진행 정도를 파악하기 위해서 컴퓨터 촬영(CT)이나 자기공명촬영술(MRI)을 시행하며, 최근에는 양전자방출 단층촬영(PET-CT)이라는 검사로 원격전이 여부를 포함, 암의 범위를 보다 정교하게 검사하는 것이 가능해져 많이 이용되고 있다.

발생부위에 따라 분류하면 성문(성대)에 발생하는 암이 60~65%를 차지하며,

성문상부에는 25~35%, 성문하부는 1~2%로 매우 적다. 후두암의 병기는 후두암의 위치, 범위, 경부 림프절에 퍼져 있는 정도, 원격전이 여부 등에 따라 1, 2, 3, 4기로 나누며 1기~2기는 조기암이며, 3기~4기는 진행된 병기이다.

후두암은 진행정도(병기)에 따라 치료 방침과 예후가 달라진다. 다행히 후두암은 가장 예후가 좋은 암 가운데 하나이다. 특히 성대에 암이 발생하는 경우에는 목소리가 쉬는 증상이 바로 나타나 조기 발견이 가능하고 암의 림프절 전이도 잘 일어나지 않으며, 후두를 감싸고 있는 연골 때문에 암이 잘 퍼지지 않아 조기 성대암의 경우 100%에 가까운 완치율을 보인다.

▷치료=다른 암과 마찬가지로 수술·방사선치료·항암치료 등 세 가지 치료방법을 사용하는데, 이 치료방법들을 단독으로 시행하거나 2가지 이상의 방법을 병행한다. 일반적으로 제 1기나 2기에서는 수술이나 방사선치료 중 하나만을 시행하는 단독요법을 주로 시행하나 제 3기 또는 4기, 즉 진

행된 암에서는 단독요법보다는 수술과 방사선치료, 혹은 항암제와 방사선치료와 같이 여러 치료법을 함께 사용하는 병용요법을 시행한다.

후두암의 치료에서 가장 중요한 점은 후두의 중요한 기능인 목소리를 보존해야 한다는 것이다. 따라서 조기암의 경우는 방사선치료를 시행하거나 수술을 한다고 해도 성대를 남겨두어서 목소리를 낼 수 있으나, 진행된 암의 경우는 성대를 포함한 후두를 완전히 절제할 수밖에 없으므로 생존율 면에서나 기능적 면에서나 조기발견이 매우 중요하다고 할 수 있다.

후두암은 원인이 분명한 만큼 예방이 가능한 질병이라고도 할 수 있다. 비흡연자에서의 발병률이 전체 후두암의 5% 이하에 불과하다는 것을 보면 금연이 확실한 예방법이다. 만약 금연이 힘들다면 필터가 있는 담배를 피우려 하고 타르가 적게 들어있는 담배를 피우려 하겠다.

이와 함께 채소, 과일, 곡물을 많이 섭취하고 비타민 A, C, E 등을 적당량 섭취하는 것은 후두암 예방을 위해서도 효과 있는 방법이다.

〈조선대병원 이비인후과 도남용 교수〉  
/정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr



시엘병원, 서울 송도병원과 협진·인력양성 MOU

여성 전문병원인 시엘병원(병원장 최범재)은 최근 국내 최대 대장항문 실버의료 전문병원인 서울 송도병원(의료원장 김광연)과 MOU를 체결했다.

양 기관은 이날 양해각서 체결을 시작으로 진료협진 체계와 전문의료 인력양성을 위해 상호 협력하기로 했다.

이와 함께 시엘병원은 불임치료의 전문성을 갖고 이 지역에서는 최초로 전문의료 기관을 해외에 개설했다. 시엘병원은 오는 8월 경원이 풍부한 산부인과전문의 중심으로 몽골에 있는 UB송도병원에 부인과를 개설, 불임클리닉



및 복강경수술을 담당하는 CL불임클리닉을 열어 매일 1차례 현지 진료를 수행하기로 했다. /채희중기자 chae@kwangju.co.kr

대한의사협회 의료광고심의위원회 제 100611-중-18671호 광고



▲ 김영길 성형외과 원장이 이마에 잔주름이 생긴 여성에게 히알루론산 시술을 하고 있다.

부작용 거의없이 피부 재생, 탄력 살리고 주름 개선  
비수술적 성형, '히알루론산 시술'

나이가 들수록 피부조직은 얇아지고 탄력을 잃어간다. 이와 같은 노화현상이 진행되면 될수록 피부가 처지면서 뺨과 코 옆, 입주변 등에 잔주름이 생기기 시작한다.

여기에 또 하나의 노화현상인 피부 건조증이 더해지면 잔주름이 더욱 악화된다. 물론 피부톤이 어두워지고 탄력도 떨어진다.

피부의 섬유 조직 사이에 들어있는 젤리 상태의 물질인 히알루론산을 주입해 주름을 개선하는 방법이며, 특히 피부에 직접 히알루론산을 주입해 피부를 재생시켜 탄력과 잔주름을 개선한다는 점에서 눈길을 끌고 있다.

히알루론산은 인체 내 성분으로 피부테스트가 필요하지 않으며 수개월에 걸쳐 피부 내에서 안전하다. 이 때문에 최근 피부진피층에다 히알루론산을 직접 주사함으로써 얼굴과 목에 생긴 주름을 개선하는 히알루론산 치료법이 인기를 끌고 있는 것.

히알루론산은 인체 성분 중 하나이기도 하며, 모든 살아있는 생물이 갖고 있는 점액질 물질로서 특히 피부와 관절, 연골 등에 많이 분포한다. 태어날 때부터 피부에 히알루론산이 있어서 맑고 투명한 젊은 피부를 유지할 수 있는 데, 나이가 들면서

히알루론산이 줄어들어 피부톤이 칙칙해지고 탄력이 사라지면서 노화현상이 진행 되는 것이다.

히알루론산 시술의 부작용으로는 주사침 구멍 감염우려와 약물에 의한 과민 반응(알레르기)이 있을 수도 있다.

히알루론산의 가장 큰 특징은 인체 내 성분이라 부작용이 거의 없으며, 주로 손등, 목 등 전면에 걸쳐 주름 치료효과가 있다는 점이다.

시술은 마취연고를 바르고 하기 때문에 통증이 거의 없으며 얼굴 전체 시술시 15분 가량, 목 전체 시술 시 10분 정도 소요된다. 보통 2~4주 간격으로 3회 시술받게 된다.

(김영길 성형외과 원장)

김영길 성형외과의원  
☎ 062) 227-3777 무등극장 앞