



피부 건조증

조선대병원 피부과 신봉석 교수

# 무리한 피부자극 피하고 보습제 사용을

굵으면 2차 세균 감염 위험

실내 18~20도·습도 유지

뜨거운 사우나·매일기 자제

피부 최대의 적인 겨울이 다가오면서 유난히 몸을 긁는 사람들이 자주 눈에 띄는데, 그 원인은 피부 건조증으로 인한 가려움 때문이다. 피부 건조증은 피부가 건조해지면서 가려움증을 보이는 피부 상태를 말한다.

◇증상 및 발생원인=정성피부가 부드럽고 유연한 것은 적정량의 수분을 함유하고 있기 때문이다. 이런 수분을 잃지 않도록 하기 위해 피부의 각질층은 피지(기름)를 분비하고, 이 피지막이 수분 증발을 막아서 피부 안쪽에 수분을 머금도록 해준다. 만약 이 피지막이 없어지면 피부는 말라버리며 가려움이 유발되는데, 이러한 가려움은 보통 피부건조에 의해 발생하며 특히 가을과 겨울같이 건조하며 실내온도가 상승하는 계절에 심해진다.

피부 건조증은 예년에는 춥고 건조한 겨울철에 노년층에서 주로 생겼으나, 요즘에는 과도한 실내 난방과 건조한 실내 환경, 전기담요, 잘못된 목욕 습관들로 인해 장년층에도 늘고 있다. 드물게는 내과적 질환으로 갑상선 질환이나 당뇨 등의 호르몬 이상, 만성 신부전이나 빈혈, 대사성 질환, 백혈병이나 림프종 등의 암이 있는 경우에도 가려움증을 동반한 피부 건조증이 나타날 수 있으므로 만성적으로 지속되는 경우에는 병원을 찾아 검사를 해보는 것이 좋다.

피부는 가려운 곳을 긁으면 더 심하게 가려움을 느끼는 특징이 있으므로 가려움으로 인해 상처가 생길 때까지 긁으면 흉반, 균열, 궤양, 색소침착 등과 함께 피부에 손상 2차세균 감염이 나타날 수 있다. 건조한 겨울철에는 피부의 수분을 주위로 뺏겨 피부가 더 건조해지면서 가려움증이 심해지고, 자주 피부를 긁으면 원래의 피부병이 악화하게 된다. 요즈음 같이 추운 계절이 되면 중년층은 온천이나 사우나, 뜨거운 물에 목욕을 자주 하는데 여기에 세정력이 강한 비누와 함께 때를 밀게 된다. 과도한 비누 사용이나 때를 자주 미는 습관은 피부 각질을 손상시켜 목욕 후 급격히 수분 손실을 일으키고, 가려움증을 유발하게 된다.

◇치료법=피부 표피층의 수분을 증가시켜주는 환경 및 생활습관의 개선이 중요하다. 환자 스스로 기본적인 관리, 생활습



가려운 곳을 긁으면 흉반, 균열, 궤양, 색소침착 등이 생길 수 있다.

## ■ 겨울철 피부 건조증 예방법

- ① 실내 가습기 틀고, 얇을 땀 젖은 수건 널기
- ② 이노축진 커피·술·탄산음료 줄이기
- ③ 중성·약산성 비누 사용하기

관 교정이 필수적이며 전문의 진단을 통해 자극 물질 혹은 원인 알레르기 유발 물질을 파악하고 노출을 피하는 것이 중요하다. 특히 손상된 피부 장벽을 회복시키는 데 도움이 되는 보습제 도포를 생활화하고, 스트레스가 습진성 병변을 악화시키므로, 정서적 안정도 필수다.

전문적인 치료는 국소치료(증상이 심하지 않은 경우), 전신치료(증상이 심하고 쉽게 재발하는 경우)로 나뉜다. 국소치료는 냉습포요법, 국소 스테로이드, 국소 면역조절제 등이 있다. 전신치료는 경구 항히스타민제, 전신 스테로이드, 면역억제제, 레티노이드 수용체 길항제, 광선치료 등이 있다.

국소 스테로이드제는 연고, 크림, 로션 형태가 있으며, 사용 강도에도 차이가 있으므로 소양증의 상태를 면밀히 관찰 후 전문의와 상의 후 발라야 한다.

또한 환자는 뜨거운 목욕이나 사우나를 해서는 안 되는데 그 이유는 피부로부터 수분손실을 유발시키기 때문이다. 심한 경우에는 소금물에 담그거나, 목욕물에 광유를 타서 사용하면 증상 호전에 효과가 있다. 피부가 건조할 때는 미지근한 물로 가볍게 샤워를 하고 때를 밀지 않아야 하며, 목욕 용품은 일반 고체비누보다 중성, 약산성 비누를 사용한다.

외용 스테로이드제와 보습크림을 함께

사용할 경우에는 외용 스테로이드제를 도포하고 5~10분 후 보습크림을 바르며 부드러운 면소재의 옷을 착용하고, 적절한 실내습도를 유지하는 것 또한 피부건조 예방에 도움이 된다.

◇예방법=가려움증은 특히 가을, 겨울과 같은 건조한 계절이나 밤 시간이 되면 더욱 심해지는데, 심한 가려움증이 지속되면 생활의 불편함과 숙면 방해로 유발하므로 빠른 치료와 대처가 필요하다.

또한, 평소 충분한 보습제 사용과 수분 섭취 등의 관리가 중요하며 가려움이 심할 때는 긁는 것보다 빨리 병원을 찾아 치료하는 것이 더 도움이 된다.

겨울철 피부는 수분과 유분의 균형을 적절히 맞추기 위한 노력으로 잦은 목욕이나 사우나, 찜질방, 강한 세정제 사용, 때를 미는 등의 무리한 자극을 피하고 보습제를 충분히 사용하는 것이 좋다. 건조한 실내환경 개선을 위해 온도를 지나치게 높이지 않고, 가습기를 사용하면 쾌적한 피부상태를 유지하는데 도움이 된다.

또한 커피·홍차·초콜릿 등에 들어있는 카페인과 술·탄산음료는 이노작용을 촉진시켜 몸에 있는 수분을 빠져나가게 하고, 이로 인해 피부가 건조해지고 가려움증이 악화될 수 있어 섭취를 자제하는 것이 필요하다. 모직이나 털과 같은 자극적인 직물은 피부를 자극해 가려움증을 악화시킬 수 있어 피하는 것이 좋다.

실내온도는 너무 덥지 않게 18~20도 유지하며 가습기를 사용하고, 가습기가 없을 때에는 실내에 젖은 빨래를 널거나 물수건을 놓아두는 것이 좋다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 크론병 절반 10~20대... 금연·운동으로 예방

〈염증성 장질환〉

전남대병원 4년간 598명 조사

염증성 장질환이자 희귀난치성 질환인 '크론병'은 10~20대 연령층의 환자가 절반을 차지하고 환자 10명 중 3명은 20대인 것으로 나타났다. 또 매년 새로운 크론병 환자가 74명이 넘게 발생하고 있으며, 이중 남성이 여성보다 30% 더 많았다.

그리고 크론병과 같은 염증성 장질환인 '궤양성 대장염'도 남성이 여성보다 많았으며, 나이에 관계없이 청장년층에서 고르게 발생하고 있었다.

이는 전남대병원 소화기내과가 최근 4년간 크론병(298명)과 궤양성 대장염(300명) 신규 환자 598명을 조사한 결과이다.

먼저 크론병은 입에서 항문까지 소화관 전 부위에서 발생할 수 있는 만성 염증성 장질환으로, 설사·복통·식욕 감퇴 등의 증상이 나타나며 10대의 경우 성장장애를 초래할 수 있는 질환이다.

이번 조사에서 크론병 환자는 2012년 73명, 2013년 81명, 2014년 71명, 2015년 73명 등 총 298명으로 매년 74.5명이

지속적으로 발병하고 있다.

연령대별로는 10~20대 환자가 149명으로 전체 환자의 50%를 차지해 크론병이 젊은 연령층에서 많이 발생하고 있음을 다시 한번 입증하게 됐다.

성별로는 남성 환자(188명)가 63%로 여성(110명)보다 거의 30% 정도 더 많았다. 특히 남성 환자의 경우 20대 62명, 10대 47명, 30대 29명으로 30대 이하 환자가 10명 중 7명을 차지했다.

크론병은 아직 정확한 원인이 밝혀지지 않았지만 신체의 면역체계에 이상이 생기거나 여러 환경적 요인과 유전 등이 영향을 미치는 것으로 추정되고 있다.

또 지금까지 크론병을 완치시키는 약이 없어 증상을 최대한 완화시키고 장관의 손상을 예방하는 것이 치료 목표이다.

특히 흡연 환자는 질환이 악화되고 재발 가능성이 높아 반드시 금연해야 한다. 아울러 과도한 음주·심한 육체노동·스트레스는 피하고 적당히 운동하는 것이 크론병을 예방하는 방법이다.

또 다른 염증성장질환인 궤양성대장

염 신규 환자는 지난 2012년부터 4년간 총 300명으로 집계됐다. 2012년 73명, 2013년 79명, 2014년 75명, 2015년 73명으로 매년 평균 75명의 궤양성대장염 환자가 발생했으며 성별로는 남성이 60%(181명)로 여성보다 많았다.

궤양성대장염은 묽은 변 또는 설사, 심한 복통, 식욕감퇴, 빈혈, 체중감소 등 크론병과 비슷한 증상을 보이고 있다. 염증이 직장에서 발생했을 땐 변비가 오거나 잔변감이 있으며, 만성 출혈에 의한 빈혈이 생기기도 한다.

전남대병원 소화기내과 김현수 교수는 "크론병과 궤양성대장염은 복통·설사 등 유사한 위장관 증상을 나타내고 스테로이드나 면역억제제 같은 치료에 반응한다는 공통점이 있으나, 유전적 배경 및 병태생리에 차이가 있고 침범 부위·합병증 등 특징적 임상양상이 다르며 일부 치료법에서 차이를 보인다"면서 "따라서 두 질환의 감별진단이 중요하며, 이에 따른 차별화된 치료적 접근이 필요하다"고 밝혔다.

채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 밝은광주안과, 백내장·노안 동시 치료술 호남 최초 도입

밝은는 밝은광주안과(대표원장 김재봉)는 백내장과 노안을 동시에 치료할 수 있는 '데이크니스 심포니 연속초점 인공수정체'(이하 심포니 렌즈)를 호남지역 최초로 도입했다.

심포니 렌즈는 백내장 수술 후 환자에게 가까운 거리부터 중간 거리, 먼거리까지 연속적으로 우수한 시력을 제공한다. 백내장은 물론 노안까지 치료해주는 세계최초의 연속초점 인공수정체인 셈이다. 또 밝은광주안과는 노안과 난시를 함께 갖고 있는 환자를 위한 인공수정체인 '데이크니스 심포니 토타' 렌즈도 함께 도입했다.

백내장은 노화로 인한 질환으로 우리나라 70세 이상 인구 중 93.7%가 갖고 있다. 지난 2015년 국내 65세 이상 노인 인구 중 백내장으로 인해 입원 치료를 받은 환자는 총 19만 4749명으로, 노인성 질환 중 가장 높은 입원환자를 기록한 질환이다. 최근에는 젊은 층에서도 백내장이 생기는 경우가 많이 발생하고 있다.

기존 백내장 수술에는 난안의 혼탁해진 수정체를 제거하고 인공수정체를 삽입한다. 이때 가장 많이 사용되는 인공수정체는 단초점 렌즈로, 주로 멀리 있는 물체에만 초점이 맞춰져 있어 가까운 거리나 중간 거리의 물체는 잘 보이지 않는다.



백내장 심포니 렌즈 수술 모습.

〈밝은광주안과 제공〉

이에 반해 심포니 렌즈는 모든 거리에 시력의 질을 높일 수 있도록 특수 설계됐다. 특히 미국에서 298명의 환자를 대상으

로 한 임상 결과, 심포니 렌즈를 삽입한 환자들의 중간 거리와 가까운 거리의 시력이 크게 향상된 것으로 조사됐다. 채희종기자 chae@kwangju.co.kr

## 첨단 8층 상가빌딩 매매

북구 오룡동 (첨단삼성전자 정문 앞) 메가박스, 정부합동청사 1분

(본사건물, 연구실, 기숙사, 숙소 적합)

토지 500평, 건물 904평

층수 : 총 8층

구분 : 1층(상가 - 120평) (2층 ~ 8층 룸 58개)

★ 감정가 55억  
▶ 매 가 38억  
※ 대 출 27억 가능  
월수익 3천 보 6억

010-6670-9800

010-7384-7800

## 전남 영광 전원 매매

영광읍 신월리 → 광주에서 40분!!

① 토 151평, 건 43평

② 영광 터미널 5분(농가주택 최적함!!)

▶ 매가 8천500만

### 근린상가 (오피스텔) 소액 투자

■ 동구 수기동 제일 오피스텔  
6층 (45평) 울수리 천변로 전방 좋은  
보증금 1,000만, 월세 60만 (용 5천)  
▶ 매가 1억 4천만

■ 서구 쌍촌동 원룸 (오피스텔형)  
2층(11평) 운전역 1번출구에서 3분거리  
보증금 200만 월 30만 (용 1천)  
▶ 매가 3천 5백만 (전세값으로 내집마련)

■ 상무지구 수림 오피스텔  
6층 (23평) 롯데마트앞, 상무나이트옆  
보증금 500만, 월세 45만(용 1천6백만)  
▶ 매가 8천 500만

■ 상무지구 수림 오피스텔  
6층 (19평) 롯데마트앞, 상무나이트옆  
보증금 500만, 월 42만(용 2천4백만)  
▶ 매가 7천 500만

■ 전남 광양 광영동 상아 아파트  
(15평) 12층 -전망 좋은, 주변 골목장,  
아파트 밀집지역, 보증금 200만,  
월 25만(전세 2천5백만 가능)  
▶ 매가 3천 5백만

■ 서울 용산 청파 도시형  
지하 (13평) 숙명여대 1번  
보증금 600만 월 60만  
▶ 매가 1억6천 (용 5천)

010-7384-7800

### 동구 수기동 사무실 임대

제일오피스텔 20층 중 6층

45평 (약 4평 저운점필방 있음)  
시설완비 / 주차완비 / 즉시입주 가능

▶ 보 2천 월 60만

### 북구 중흥동 커피숍 임대

전대정문 2분 후문 2분

모아아파트 후문 / 대단지 아파트 / 단골손님 다량 보유  
시설 완비 / 즉시입주 가능

▶ 보 2천 월60만

### 첨단 사무실 임대

- ① 보 1,000만 월 40만 (투룸형) (주차 1대 가능)  
(전세 7천 월 5만원) (전용 12평, 분양평수 16평)
- ② 보 500만 월 35만 (투룸형) (주차 1대가능)  
(전세 6천 월 5만원) (전용 9평 분양평수 능)

### (1층) 사무실 임대 북구 우산동

구호전 /안보회관 사거리  
시설완비 / 즉시입주/위치 최고

▶ 보 1천 월 50만

010-6670-9800