여름철 성가신 질병, 무좀

조선대병원 피부과 나찬호 교수

맨발로 신발 신으면 재발 가능성

발 충분히 말리고 양말 신어야
수영장·대중탕 배려 습관 필요
물집 강제로 터뜨리면 악화
진찰 통해 약 복용·연고 치료

무좀은 성가신 질병이다. 무좀에 걸렸다고 생명을 위협받는 것은 아니지만, 고통과 주변사람이 알게 되진 않을까 하고 혼자서 삭히게 되는 매우 골치 아픈 질병이다.

피부에 발생하는 곰팡이 감염증은 원인균에 따라 백선, 칸디다증, 어루러기로 나눌 수 있다. 이 중 백선은 보통 우리가 잘 알고 있는 무좀을 얘기하는 것으로 발생부위에 따라 분류하는데, 머리에 감염되는 머리백선, 몸에 생기는 몸 백선, 사타구니에 생기는 서혜부백선, 발에 생기는 발백선, 손톱과 발톱에 생기는 손발톱백선 등으로 나뉜다. 이 중 발백선은 전체의 40%를 차지하는 가장 흔한 백선이다. 또 발생유형에 따라 소수포형, 각화형, 지간형으로 구분된다.

◇무좀은 어떻게 전파되나=무좀은 어린이보단 어른에게서 많이 발생한다. 또 습기가 찬 곳을 좋아해 대중목욕탕이나 수영장에서 무좀균이 많이 감염된다.

여름철 땀 흡수가 잘 안 되는 스타킹을 신거나 맨발로 구두 또는 운동화를 신게 되면 발에 있는 물기 때문에 피부가 짓물러 곰팡이가 침투할 가능성이 매우 높다.

이와 함께 떨어져 나온 각질로 인해 발에서 발로 전파돼 무좀은 한번 걸렸다 하면 양쪽 발이 고생하거나 다른 이에게 옮기기 십상이다.

또 발 무좀이 치료되지 않고 오래 방치되게 되면, 사타구니 부위로 전파되는 경우도 많아 이런 경우 샅습진으로 오인하고 엉뚱한 습진 연고를 바르기도 한다.

특히 군인이나 땀이 많은 젊은 남성들은 여름철 사타구니 부위에 피부염이 발생하면 항상 서혜부 백선을 염두에 둬야 한다.

◇무좀 종류는 어떤 것이 있나=소수포형 무좀은 작은 수포가 발바닥의 중간 부위나 발의 가장자리에 생기는 유형이다.

각화형 무좀은 발바닥에 각질이 두꺼워지면서 각질에 서식하는 무좀균이 쉽게 잘 제거되지 않아 치료가 힘들다. 빨리 치료하지 못할 경우 가려움증을 좀처럼 느끼지 못하는 만성적인 무좀으로 진행되는 경우가 많다. 이런 타입은 각질가루 때문에 무좀을 많이 옮기게 되므로, 특히 더 주의해야 한다.

지간형은 4, 5번째 발가락 사이에 가장 자주 발생하는데, 그 이유는 다른 발가락 사이와는 달리 상대적으로 4, 5번째 발가락 사이는 틈이 없고 환기가 잘 되지 않아 습기가 유지되기 때문이다.

◇가장 먼저 해야 할 치료는=지간형이나 소수포형은 2차 감염의 우려가 있기 때문에, 조기에 적절한 치료가 필요하다.

물집이 잡힌 경우 물집을 강제로 터뜨리지 말고, 진물이 많이 나거나 상처가 생긴 경우 냉습포 요법을 통해 염증 치료를 먼저 해야 한다.

이후 가급적 빠른 항진균제 연고 도포와 경구 항진균제 복용을 해야 완치가 가능하다. 통증이 심하거나 열감이 심해져 2차 세균감염이 우려되는 경우에는 항생제를 병용투여해 합병증으로 발생할 수 있는 봉와직염을 미리 방지해야 한다.

곰팡이 균은 각질층을 통해 영양분을 섭취하며, 더 많은 영양분을 섭취하기 위해 주위로 퍼져가는 경우가 많다. 이를 적절히 치료하기 위해서는 무좀균이 주로 있는 곳만 치료를 하는 것이 아니라 무좀균 주변에 대한 치료도 필요하다.

따라서 임상적으로 가려움증이나 홍반이 좋아져도 각질이 정리될 때까지 항진균제 연고를 발 전반부에 광범위하게 꾸준히 발라주는 것이 중요하다.

또 각화형의 경우 항진균제의 사용과 함께 요소 크림 등을 통해 각질을 제거하는 것이 치료에 도움이 되나, 쉽게 호전되지 않는 경우가 있어 이런 경우 국소 항진균제 함께 경구 항진균제의 병행 치료가 필요하다.

◇무리한 민간요법은 오히려 '독'=곰팡이균은 여름철, 장마철이 되면 고온 다습한 환경으로 다시 재발하는 경우가 많다.

따라서 과거에는 많은 환자들이 무좀을 한 번에 뿌리뽑겠다며 강한 각질용해제를 사서 바르는 경우가 많았고, 민간요법으로 빙초산이나 식초, 목초액 등에 발을 담그는 치료가 유행하기도 했다.

하지만 강한 각질용해제나 민간요법으로는 원인균 제거보다는 오히려 피부에 심한 자극을 주거나 상처를 유발하게 돼 심각한 부작용을 일으킬 수도 있다.

무좀은 고온 다습한 환경에서는 언제든지 재발할 수 있기 때문에, 무리한 민간요법으로 치료하지 말고 건강한 발관리와 함께 전문의 진찰을 통한 적합한 치료방법이 적용돼야 한다.

◇건강한 발 관리는 습기제거부터=재발가능성이 매우 높은 무좀을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 할까?

우선 발의 습기를 완벽히 제거하고 건조하게 하는 것이 중요하다.

여름철 양말을 신지 않고 맨발 또는 스타킹을 신고 구두나 운동화를 신는 경우를 볼 수 있는데, 이는 발의 땀을 흡수하기는커녕 습기를 그대로 유지해 곰팡이균 번식에 최상의 조건이 될 수 있다. 따라서 절대 삼가야 한다.

간혹 환자 본인은 자주 씻는데도 더러운 무좀이 생겼다며 억울해 하는 경우가 있는데, 이런 경우 습기를 충분히 건조하지 않고 바로 양말이나 신발을 신고 나가는 습관 때문일 수 있다. 씻는 것과 별도로 항상 건조하게 발 관리를 하는 것이 필요한 이유다.

구두보다는 통풍이 잘 되는 운동화가 좋으나, 현대 직장인들은 운동화보다는 구두를 신고 직장생활을 하기 때문에 다수의 구두를 구비해 신발의 습기를 제거할 수 있도록 하는 것도 좋은 방법이다. 사무실 실내에서는 구두를 벗고 통풍이 잘 되는 슬리퍼를 신는 것도 도움이 되지만, 다수가 이용하는 슬리퍼 역시 감염의 위험이 있으므로 관리해야 한다.

또 무좀균에 노출된 환자가 신던 양말을 같이 신거나, 같은 신발 및 슬리퍼를 신고, 수건을 이용하게 되면 전체 구성원이 무좀 치료를 받아야 하는 경우도 발생한다. 양말의 공동 사용할 수 있는 피하고 목욕탕 바닥의 청결 유지가 중요하며, 무좀이 있는 환자는 피부과 전문의에게 조기에 적절한 치료를 받는 것이 다른 가족의 발 건강에 도움을 준다는 인식이 필요하다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

여름=보양식? "평소 식단이 중요"

따뜻한 차 소화기관 도움
냉방병엔 한방치료 효과

무더위와 장마 등으로 후텁지근한 날씨가 이어지면서 보양식에 대한 관심이 높아지고 있다. 특히 복날에는 평소 보양식을 즐겨 먹지 않더라도 체력 보충을 위해 삼계탕 등 고단백식품을 찾는다.

하지만 한의학계에서는 현재와 같은 영양과잉시대에는 무조건적인 고단백음식의 보양식보다 평소 섭취가 부족했던 음식을 먹는 것이 가장 중요하다고 조언한다. '보양식'이 현재 건강상태에 따라 부족한 부분을 채워주는 개념이 돼야 한다는 것이다.

김지용 청연한방병원장은 "요즘은 영양 과잉 시대로, 보양식의 개념도 변해야 한다"면서 "보양식은 평소 우리가 생각하는 고단백의 음식을 섭취하는 것이 아니라 평소에 자주 접하지 않는 영양분을 섭취하는 개념으로 새롭게 바뀌어야 한다"고 설명했다.

김 원장은 또 "여름철에는 아이스커피 등 찬 음식을 주로 섭취하는 만큼 따뜻한 차로 속을 데워주는 것이 소화기관의 건강관리에도 매우 좋다"고 덧붙였다.

김현호 목동동신한방병원장도 "한의학에서 말하는 보양은 단순히 몸에 좋은 것을 더해주는 것이 아니라 개개인의 영양 불균형을 해소하고, 신체의 에너지대사 등을 가장 활성화해주는 것"이라며 "평소 고기류를 많이 섭취하는 경우 복날의 의미를 되새기며 채식을 해보는 것도 좋다"고 조언했다.

이와 함께 여름철 더위나 냉방병과 관련한 증상을 가볍게 여기고 보양식 등으로 해결하려는 것도 잘못된 방법이다.

냉방병의 경우 보양식으로는 해결되지 않으며 초기에는 간단한 치료로도 좋아지는 만큼 전문적인 진료가 필요하기 때문이다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

면역진단 'NK뷰키트' 태국 판매 허가

에이티젠은 "면역진단키트 'NK뷰키트'가 태국 보건당국의 판매 허가를 받았다"고 16일 밝혔다.

NK뷰키트는 소량의 혈액을 채취해 면역세포의 일종인 NK세포(자연살해세포)의 활성도를 측정함으로써 암 등 중증 질병의 진단을 돕고 면역기능을 확인할 수 있도록 해주는 '면역기능 진단'기기다.

이번 허가는 NK뷰키트의 태국 유통을 맡은 '셀마크'를 거쳐 이뤄졌다. 세계 30개국에 65개의 사무소를 둔 글로벌 마케팅·유통 전문기업인 셀마크는 이번 허가를 계기로 태국 내 판매에 본격적으로 나설 계획이다. 에이티젠과 셀마크는 지난 5월 NK뷰키트 독점 공급 계약을 체결한 바 있다.

광주·전남에서도 지난 4월 광주 동구와 광산구, 전남 영광군 보건소가 에이티젠의 NK뷰키트를 활용해 '지역민 면역 검사'를 실시했다.

박상우 에이티젠 대표는 "태국은 물론 주변 국가에도 진입하기 위해 셀마크와 지속해서 협력하고 있다"며 "해외시장에서 성과를 낼 수 있도록 영업과 마케팅에 역량을 집중할 것"이라고 말했다.

/박진표기자 lucky@·연합뉴스

보라안과, 3D 입체 스마일라식 도입

보라안과병원이 3차원입체시력교정술인 3D스마일라식수술을 도입했다.

이번에 도입한 독일 Zeiss사의 '2017 NEW VISUMAX'는 현재 국내 스마일수술 장비 중 가장 업그레이드된 장비로, 각막상태를 고려한 맞춤수술이 가능하다.

기존 스마일라식수술이 높은 에너지로 거친 각막실질조각을 생성했다면, 2017년 3D스마일라식수술은 낮고 안정적인 에너지가 조사돼 각막손상을 최소화하는 것은 물론 매끈하고 유연한 각막실질 조각을 완성할 수 있다는 게 보라안과병원의 설명이다.

3D스마일라식은 또 레이저가 각막상피를 그대로 투과해 교정에 필요한 실질 부분만을 정교하게 잘라내는 특성도 있다.

이 때문에 기존 라식수술처럼 각막절편을 만들 필요가 없으며, 잘라낸 실질 부분을 2㎜이하로 작게 절개해 제거하게 된다.

특히 회복이 빠르면서 외부 충격에 강한 라섹의 장점을 지니고 있어 라식·라섹의 장점을 가지고 있다는 평가를 받는다.

이는 기존 라식수술에서의 각막 절개량의 10% 수준에서 각막 절개량을 최소화할 수 있어 부작용의 발생률을 현저히 낮출 수 있는 장점도 있다. /박진표기자 lucky@

밝은광주안과, 전남대병원 2000만원 기탁

전남대학교병원(병원장 윤택림)은 16일 "최근 밝은광주안과(대표원장 김재봉)로부터 발전후원금 2000만원을 기증받았다"고 밝혔다. 〈사진〉

전달식에서 김재봉(가운데) 원장은 "지역민의 건강증진을 위해 진료·연구·교육에 매진하고 있는 전남대병원의 발전을 위해 써달라"며 2000만원을 전달했다.

윤택림(오른쪽) 병원장은 "전남대병원의 발전을 위해 큰 도움을 주신데 대해 감사하다"면서 "전남대병원이 환자중심 스마트병원으로 거듭나는데 유익하게 사용하겠다"고 밝혔다.

한편 광주신세계백화점 대각선 맞은편 '눈 모양' 빌딩으로 유명한 밝은광주안과는 2년 연속 대한민국 의료서비스 시력교정 대상을 수상하는 등 광주·전남지역 대표적 시력교정술 전문병원이다.

특히 밝은광주안과는 광주·전남 최다 스마일 수술 안과, 2015년 광주지역 백내장 수술 1위(단일 안과의원 기준), 옵티라식·안내렌즈삽입술 호남 최다시술 병원으로 알려져 있다.

/박진표기자 lucky@kwangju.co.kr