

# “여름 아토피 목욕 습관 중요”



청연한방병원 이은지 피부비만센터장이 집먼지 진드기로 인한 알레르기에 시달리는 환자를 진료하고 있다. <청연한방병원 제공>

## 건강 바로 알기 아토피 피부 관리

도움말= 이은지 청연한방병원  
피부비만센터장

한약 입욕제 반신욕 도움  
샤워 후 3분내 보습제 발라야  
검사 통해 가릴 음식 확인을

날씨가 무더워지면 환자에 따라 아토피 피부염이 더욱 심해 질 수 있다. 아토피 피부염 환자들에게 가장 중요한 것은 식·생활습관이다. 하지만 우리가 흔히 좋은 식·생활습관이라고 인식하고 있는 것 중에도 잘못 알려지거나 혹은 정확히 알아야 하는 것이 있다. <씻는 것을 최소한으로?>=아토피 피부염 상태에 따라 목욕과 샤워의 횟수는 조금 달라질 수 있지만 씻는 것 자체가 피부에 나쁘지는 않다. 오히려 올바른 세정법과 목욕법은 질환 관리에 더 도움이 된다. 아토피 피부염을 앓고 있는 환자들의 피부 상태는 극심한 소양감으로 인해 긁으면서 찰상이 생겨서 진물과 딱지가 생성되는 것이 반복되는 악순환으로 색소 침착이 생기고 피부가 두꺼워지는 태선화가 된 상태와 병변이 없는 피부가 건조한 상태로 나눌 수 있다. 우선 피부 표면에 진물과 딱 같은 노폐물들과 먼지 진드기 세균 등 같은 알레르

기 항원 물질들이 피부에 엉겨서 감염을 일으킬 수 있기 때문에 샤워를 통해 씻어 주는 것이 좋다. 목욕은 피부의 상태에 따라 횟수나 시간 조절이 필요한데 전문 의료진을 찾아 상담 후에 결정하는 것이 좋으며 목욕 시에 급성 염증을 줄여줄 수 있는 한약재를 달인 입욕제를 풀어서 하면 도움이 된다. 색소침착이나 태선화가 진행된 피부 혹은 건조한 피부의 경우에는 목욕 자체가 치료의 한 방법으로 쓰이기도 한다. 대부분 목욕을 하면 피부 보호막인 각질층이 다 벗겨질까봐 걱정을 하지만 목욕은 피부 각질층에 수분을 공급해주고 정상적으로 탈락되어야 할 각질들이 피부에 인설로 남아있는 것을 자연스럽게 탈락되도록 도와 피부에 각종 치료 및 보습 성분들이 더 잘 흡수되도록 한다. <올바른 목욕법=피부를 씻을 때는 피부와 같은 산도(대략 평균 pH 5.5)를 가지고 있는 약산성 세정제(인공방부제, 인공색소, 인공향, 화학계면 활성제 등 미포함 제품 추천)를 사용하는 것이 좋으며, 각질층을 떨어지게 할 수 있는 때를 밀거나 문지르는 행동은 피하고 최대한 자극을 주지 않는 것이 좋다. 병변이 있는 피부는 본연의 기능을 잃어버린 상태로 운동을 하는 등 땀이 나는 상황에도 병변부위는 땀이 잘 나지 않는 것을 관찰할 수 있는데, 반신욕을 통해 땀과 피지 분비의 기능 회복에 도움을 줄 수 있다. 다만 환자의 나이와 병변의 상태, 체력 정도에 따라서 약간의 변동은 있을 수 있으므로 유의해야 한다. 또한 목욕 후 보습은 아주 중요하다. 씻고 난 후 수건으로 톡톡 두드려 물기를

흡수시키고 바로 보습제(인공방부제, 인공색소, 인공향, 화학계면 활성제 등 미포함과 저자극성 제품 추천)를 발라주는 것이 가장 중요하다. 최대한 즉시, 적어도 3분 이내 수분이 마르기 전에 발라주는 것이 좋고 목욕 이후 더 건조하다고 하는 경우는 보습제를 빨리 발라주는 것을 간과하기 때문인 경우가 많다. <달걀, 우유, 고기, 밀가루 섭취 금지?>=우유, 달걀, 땅콩, 고기, 밀 등과 같은 음식들이 모든 아토피 피부염 환자들에게 좋지 않은 것은 아니다. 아토피 피부염에서 알레르기가 아토피 피부염의 동반 증상인지, 유발 요인인지에 대해서는 아직 논란이 있다. 보통 나이가 어릴수록, 특히 영유아기 때에는 음식 항원에 의해 알레르기가 발생할 수 있으나 나이가 들면서 점차 감소하게 되고, 나이가 들수록 흡입 항원(집먼지진드기, 곰팡이, 화분 등)에 의해 알레르기가 발생하는 경우가 더 많아진다. 일부 환자의 경우, 특히 소화기관에 기능적 혹은 기질적 문제가 있는 경우에는 분명한 음식에 의해 증상이 악화되거나 알레르기 역시도 시간이 지나면서 소멸될 수도 있다. 일단 의심이 된다면 다양한 검사를 통해 그 음식이 알레르기를 유발하는지 확인을 하는 것이 중요하다. 흔히 알레르기를 유발하는 음식들 중에는 달걀, 우유, 고기와 같은 단백질이 많이 들어있는 음식이 많으므로 심하게 제한을 했을 때는 아이들의 경우에는 성장에 방해가 될 수도 있는 만큼 정확한 검사를 통해 그 음식들이 알레르기를 유발하지 않는다면 가리지 않고 먹는 것이 좋다. <채희종 기자 chae@kwangju.co.kr>

# 노인질환 예방으로 건보료 부담 낮춰야

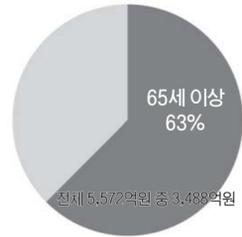
다가오는 제7회 동시 지방선거는 역대 지방선거 중 60세 이상 노인 유권자 비율이 가장 높은 25.2%를 차지한다. 특히 전남은 노인인구 비중이 17개 시도 중 가장 높은 '고령화 1위(21.5%)' 지역으로 도내의 모든 군에서 60세 이상 노인이 전체 유권자의 30%가 넘는 것으로 집계됐다. 고령자 통계에 따르면 전남의 고령자 인구 비중은 꾸준히 증가해 2045년까지도 45.1%로 1위를 고수할 전망이다.

노인 인구 증가에 따라 고령자를 위한 보건복지정책의 필요성이 높아지는 것은 당연하다. 하지만, 정책의 방향성을 지방선거에 국한한다면 지속가능성이 낮은 '피주기' 공약에 그칠 수 있다. 바른미래당, 정의당, 자유한국당에서도 중앙당 차원에서 노인을 대상으로 한 공약을 별도로 발표하고 있지만 장기적인 관점에서 도민의 삶의 질을 높이기 위해 정말 해결해야 할 문제가 무엇인지 파악하고 전 세대의 경제적 부담을 고려한 지속가능성 있는 공약 제안이 필요한 시점이다.

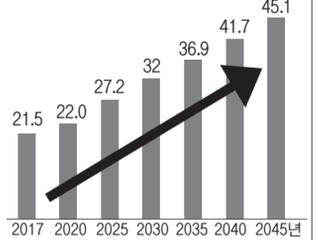
노년기에는 경제활동 참여 가능성이 낮아지면서 경제적 어려움을 겪게 되는데, 특히 의료비 부담이 노년기 경제적 어려움을 악화하는 주요 원인 중 하나로 손꼽힌다. 2017년 65세 이상 노인의 1인당 평균 진료비는 지난 10년 간 약 9%포인트씩 꾸준히 증가해 높은 381만 원에 이르렀다.

노인 의료비 문제를 해결하기 위해 전남 내 지방선거 후보들도 적극적으로 공약을 발표하고 있다. 현재까지 발표된 광주·전남지역 지방선거 후보의 고령자 대상 보건 공약은 노인건강타운 설치 및 광역치매안심센터 인력 충원, 공공요양 시설 확충 및 간병인제도 확대, 무상 돌봄 시범 시행 등 질병 발생 후 치료 인프라 구축과 치료비 지원 등 사후보장성을 강화하는 내용이 대다수다. 사후보장성 강화는 당장의 의료비 부

■ 폐렴 전체 요양급여비용 중 65세 이상 노인의 요양급여비용



■ 2017~2045 전남 지역 고령인구 추정비율 (단위: %·출처: 통계청 2017 고령자 통계)



## 초고령화 시대 진입한 전남 지속가능한 보건 정책 필요 폐렴구균 접종 등 도입 시급

답을 낮추기 좋은 정책일 수 있지만 건보재정 측면에서 지속가능성에 대한 점검이 필요하다. 가속화되는 고령화로 인해 노년기 의료비 부담이 건보재정에 미치는 영향도 커지고 있기 때문이다. 현재 인구의 13.4%를 차지하는 65세 이상 노인인구로 인한 요양급여비용은 27조 1357억 원으로 전체의 39%를 차지하고 있다. 기획재정부는 고령화가 지속된다면 2018년부터 건보료가 적자로 전환되고, 2023년에는 고갈될 것이라고 전망하고 있다.

증가하는 노인 의료비는 고령자를 부담해야 하는 젊은 부양세대에게도 건보료 인상 등 경제적 부담에서 간병 등 사회적 부담으로까지 이어진다. 노인 의료비로 인한 국민의 건보료 부담을 낮추기 위해서는 정책의 패러다임을 치료 중심이 아닌 예방 중심 정책으로 전환해 질환의 발생 가능성을 낮춰야 한다.

대표적인 예방적 차원의 보건 정책인 예방접종 지원사업의 경우, 질병을 선제적으로 예방함에 따라 질환으로 인한 노동력 상실 등 사회경제적 비용을 절감하고, 젊은 부양세대에게도 치료비 및 간호부담을 낮출 수 있다.

특히 65세 이상 고령자의 3대 다빈도 질환 중 하나인 폐렴은 2017년 5572억 원 이상의 요양급여비용이 지출됐으며, 그 중 65세 이상 고령자에 의한 지출이 과반 이상(63%, 3488억 원)이었다. 정부가 2013년부터 65세 이상을 대상으로 폐렴구균 예방접종 사업을 시행하고 있지만 65세 이상 폐렴 환자에 의한 요양급여비용 부담은 줄지 않고 있다. 65세 이상 폐렴 입원자수가 사업 시행 전인 2012년보다 오히려 130% 이상 증가했으며(2012년 7만1937명 → 2017년 9만4209명), 이에 따른 요양급여비용은 180% 가까이 증가했다(2012년 1949억 원 → 2017년 3488억 원).

전문가들은 '23가 다빈도질환'이 뇌수막염, 폐혈종 등 침습성 폐렴구균 질환 예방에는 효과적이지만 폐렴구균 폐렴에 있어서는 만성질환자와 고령자에서 효과가 낮은 만큼 '13가 단백접합백신' 도입의 필요성을 제시하고 있다. '13가 단백접합백신'은 질병관리본부와 대구도 임상시험을 통해 65세 이상 고령자에서 폐렴구균 폐렴 예방 효과가 탁월함을 확인한 백신이다.

전남지역 한 내과 전문의는 "전남은 이미 초고령 사회로 진입한 만큼 질환에 따른 치료도 중요하지만 치료 이전에 노인 폐렴구균 예방접종과 같이 예방이 가능한 분야에 대해서는 선제적인 대응이 시급하다"고 말했다.

<채희종 기자 chae@kwangju.co.kr>

## 광주국제심장중재술심포지엄 7~9일 개최

제16차 광주국제심장중재술심포지엄이 오는 7일부터 9일까지 광주김대중컨벤션센터에서 열린다.

전남대병원 심장센터 주관으로 매년 6월 열리는 GICS(조직위원장 정명호 순환기내과 교수)는 세계 각국의 심장학 전문가들이 참석한 가운데 다양한 심장중재술과 강연·증례 발표 등을 통해 최신 지

식을 교류하는 국내 최대 규모의 국제학술대회이다.

이번 학술대회에는 미국·중국·일본·영국·독일·싱가포르·홍콩·폴란드·인도네시아·이탈리아·이스라엘·스페인·베트남 등 14개국에서 69명의 심장학자들이 참석할 예정이다.

이번 학술대회에서는 전남대병원서 10

명의 환자를 시술하고, 대구 계명대 동산병원·서울 중앙대병원·일산백병원서 각각 2명씩 시술하는 장면을 생중계 할 계획이다.

또한 대회 기간 중 다양한 학술 심포지엄도 열린다. 구체적으로 ▲경피적 대동맥판막치환술 ▲대동맥중재술 ▲말초혈관중재술 ▲급성심근경색증 및 KAMIR-JAMIR 심포지엄 ▲심혈관영상 등이 동시에 진행된다.

<채희종 기자 chae@kwangju.co.kr>

## 경매 투자

- ▶경매특수비법 배우면서 투자 하실 분!
- ▶특수물건만 취급
- ▶단독, 공동투자 가능
- ▶자본금 1억이상
- ▶월15% 이상 수익
- 소유권/근저당으로 보장

(주) 오 천 경 매  
H.P 010-3605-5000