

아주대의료원 소식 2

2007

통권 제145호 / 발행일: 2007. 2. 1. / 발행인 겸 편집인: 박起賢 / 발행처: 아주대학교의료원 홍보팀 / (443-721) 수원시 영통구 원천동 산 5 전화: (031) 219-5114

· 목 차 ·

2 Zoom & Zoom
의료진-환자 모두가 만족하는 병원을 만들겠습니다

3 선인재 칼럼
만사에 겸손해지기

4 포커스
지역인상시험센터, 의학 연구 윤리 워크숍 열어

5 의학 리포트 1
허리둘레 남87cm, 여83cm 넘으면 조심해야

6 질병 정보 1
겨울 부조와 피부 질환

8 만나고 싶었습니다
소아암, 백혈병 환아들의 '수호천사' 박준은 교수

10 소중한 인연
정연훈 선생님은 은인이자 가족

12 아의(孝) 선생
제3편 - 잘나가는 아주대 간호대학

14 유명인과 질병
피겨 요정 김연아와 허리 부상

15 홈페이지 특집
아주대의료원 홈페이지 개설 5주년

22 내기 꿈꾸는 의료인
누군가가 내가 필요하다고 한다면

23 의학 리포트 2
만성 두드러기 환자는 '아스피린 과민증' 인지 확인해야

24 질병 정보 2
치명적인 뇌졸중, 병을 알면 두렵지 않다

26 질병 정보 3
사춘기 또 하나의 고민, 액취증

28 잊을 수 없는 환자
환자에 관한 세 가지 징크스

29 AMC News

34 건강 Q&A
대장암 수술 후 식이요법

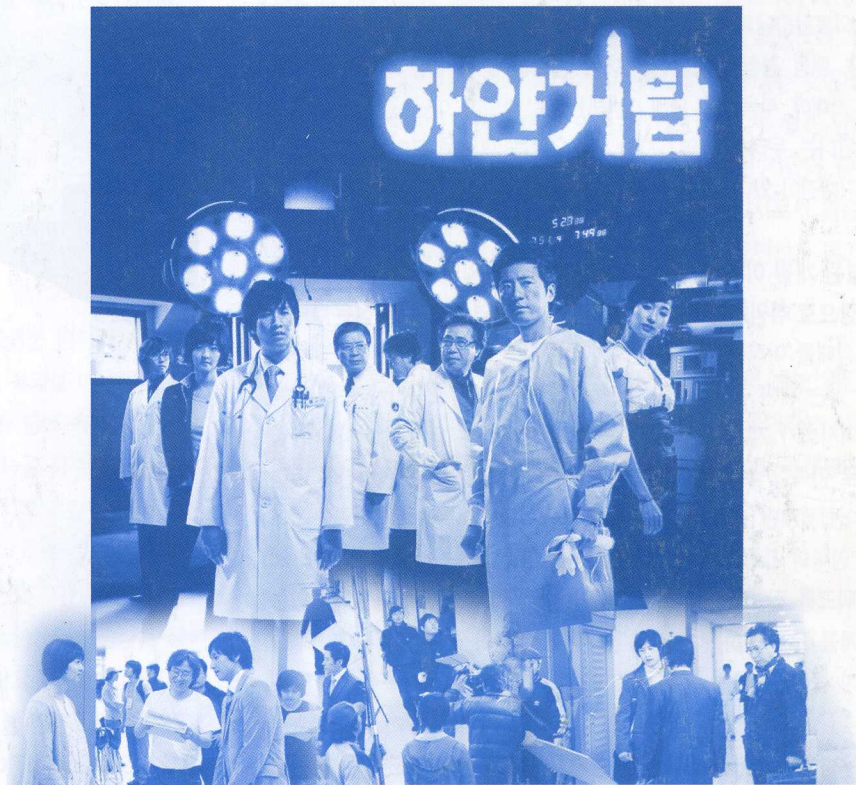
35 협력병원 탐방
제주 한라병원

36 의료발전현 후원명세

38 전문클리닉 진료시간표

39 의료진로 시간표

‘하얀 거탑’ 무대는 아주대병원



지난 1월 6일 MBC에서 첫 방송을 한 주말 드라마 ‘하얀 거탑’을 보셨습니까? ‘하얀 거탑’은 사랑 타령 일색인 한국 드라마 풍토에서 신선한 작품이 나왔다는 칭찬을 들으며 순조롭게 출발한 병원 정치 드라마입니다. 모형 장기를 이용한 수술 장면 등 생동감이 넘치는 영상과 영화적 감각이 가미된 연출 기법, 등장 인물들의 호연으로 2003년 일본에서 방송된 작품보다 더 낫다는 평가를 받고 있습니다.

의학 드라마와 유난히 인연이 깊은 아주대학교병원이 ‘하얀 거탑’의 촬영지인데요, 드라마의 사실성을 위해 의학 조언과 장소를 제공하고 있습니다. 1994년 MBC 의학드라마 ‘종합병원’이 방송되던 시절 환자가 아주대병원에 와서 드라마의 주인공을 찾던 해프닝은 이제 없겠지만 ‘하얀 거탑’을 시청하며 아주대병원 곳곳을 둘러보는 것도 색다른 재미일 듯합니다.



의료진-환자 모두가 만족하는 병원을 만들겠습니다

아주대학교 의과대학 흉부외과학교실 이철주 교수가 2월 1일자로 옥포 대우병원(경상남도 거제시 소재, 309병상) 신임 병원장으로 취임했다. 아주대학교병원과 옥포 대우병원은 '모자병원' 관계를 맺고 의료진 파견, 진료 협력 등 긴밀하게 협조해 왔다. 신임 병원장 이철주 교수는 초대 흉부외과학교실 주임교수와 임상과장을 지내면서 아주대학교병원이 발전하는 데에 큰 공을 세운 사람으로서 병원장 취임에 앞서 남다른 포부와 병원 운영 전략에 관해 들어본다.

옥포 대우병원장으로 취임하게 된 소감은.

우선 의료원장님과 재단 이사장님께서 대우병원장으로 지명하여 주어 감사하다. 행정 경험이 일천한 저에게 중임을 맡겨 주신 결단에 경의를 표하며, 기대에 부응하기 위해 노력하겠다. 학교가 아닌 경영 일선에서 일하게 된다는 두려움이 앞서지만 한편으로는 새로운 분야를 향한 도전이라는 기대감이 있다. 주신 기회를 잘 살리도록 열심히 노력하겠다.

아주대병원 개원 이후 흉부외과 수장으로서는 큰 일을 하고 옥포 대우병원 병원장으로 취임하면서 병원 경영에서 가장 역점을 두는 점은.

경영 상태를 아직은 정확히 분석하지 못하였으나, 현재 한국의 의료계가 안고 있는 제반 문제점들을 감안하고, 평균 가구 소득이 높은 거제지역의 지역사회가 기대하는 의료 욕구를 잘 반영하여 의료 소비자와 공급자가 서로 만족할 수 있는 윈-윈 전략을 구상하고자 한다. 단시간에 해결하기는 어렵겠지만 의료 시설의 확충이나 의료 장비의 최신화뿐만 아니라 의료 인력의 고급화와 안정화를 꾀하고, 또한 지역의 개원의들과의 의료 네트워크를 잘 조성하여 지역 주민들이 실질적으로 만족할 수 있는 의료 체계를 잘 구축하겠다. 어떤 경우에도 의료의 공공성이나 재단의 설립 이념이 훼손되어서는 안 된다고 생각한다.

옥포 대우병원은 거제도에서 많은 환자를 진료하는 지명도 높은 병원으로 알려져 있다. 아주대병원과의 협력 관계를 어떻게 전망하는지?

대우학원재단과 대우의료재단은 설립자나 설립 취지가 같은 선상에서 출발한 재단들이다. 현재에는 대우학원 운영식 이사장님께서 대우의료재단 이사장을 겸직하시므로 두 재단은 형제간인 셈이다. 실제로 대우병원과 아주대병원과는 오래 전부터 모자병원 협약을 맺고, 현재 인턴 등의 의료진을 교환할 뿐 아니라 긴밀한 관계를 유지하고 있다. 아주대병원이 개원하기 전부터 우리 교수들이 현지에서 활동을 많이 한 바 있다. 그동안 아주대병원을 양적으로나 질적으로 발전시키느라고 대우병원에 많은 관심을 가질 여유가 없었던 것 같다. 최근에 재단에서나 의료원에서 대우병원에 많은 관심을 갖고 있고, 앞으로 대우병원을 의료뿐 아니라 의학 교육의 장으로까지 발전시키고자 하는 여망이 있다. 명목상의 모자병원 관계가 아니라 실질적 협력관계가 되도록 하여 대우병원을 대학부속병원의 수준까지 이끌어 보려는 의지가 어느 때보다 강하다. 따라서 저도 현직 교수 신분으로 파견근무를 하게 된 것이다. 이는 향후 인사제도에도 많은 변화가 있을 것임을 예고하는 것이다. 앞으로 제도적으로 보완해야



겠지만, 대우병원 현지에서 대학 교수로서 자긍심을 가지고 근무할 수 있게 되도록 노력하겠다. 또한 의료 서비스도 당연히 대학병원 수준으로 질을 높여야 하겠다. 지금까지 현지에서 많은 수고를 하는 의료진 또한 자긍심을 공유할 수 있도록 제도적인 보안을 하겠다. 다소 시간이 필요한 목표들이지만 하나하나 차분히 주위 사람들과 준비하여 좋은 기초를 다지도록 애쓰겠다.

잠시 떨어져 있어야 하지만, 아주대의료원에 전하고 싶은 말씀은.

너무 많아서 무엇부터 얘기해야 할 지 잘 모르겠다. 제일 중요한 것은 서로의 관심을 높은 수준에서 지속적으로 갖는 것이다. 일과성의 행사가 아닌 중장기적인 과제이므로 지속적인 관심과 협력이 반드시 필요하다. 진료 인력의 안정적인 수급과 의료 서비스 수준 향상, 교육기관으로서의 기능 증대를 위한 의과대학생이나 간호대학생의 임상실습 시행, 그리고 연구기관으로의 성장 가능성 제고 등 많은 면에서 아주대의료원의 지원과 협조가 있어야 될 것이다. 의료원장님 이하 전체 교직원들의 끊임없는 관심과 협조를 다시 한 번 부탁한다.



만사에 겸손해지기

산을 좋아하는 내가 산을 오르면서 배운 덕목이 하나 있다면 겸손이다. 대학 시절 혼자서 산에 오른 경험이 몇 번 있는데 첫날은 덕유산, 다음 날은 마이산, 셋째 날은 내장산이었다. 여자 혼자서 산을 오르는 게 사뭇 무서워서 하루에 오르고 내려올 수 있는 길을 택해 내리 걸기만 한 산행이었다. 그냥 걷고 싶어 오른 길이었는데 중간에 들른 마이산은 높지도 험하지도 않아서 쉽게 생각하였다. 그러나 산은 산인지라 숨찬 것은 전날보다 더하고 얼마나 땀을 흘렸는지, 가슴은 금방이라도 터질 것 같았다. 그래서 아, 산은 산이구나! 산신령에게 사죄하고 앞으로 산 앞에서는 항상 겸손해지리라, 경망스럽게 이 정도쯤이야 하는 말은 마음속으로라도 하지 않기로 하였다.

환자를 진료하는 데도 비슷한 경험을 하게 된다. 쉬운 병이라 치료도 쉬울 거라 생각하다가 큰 코 다치는 일이 있다. 검사 결과를 너무 믿었거나 이전 병원에서 내린 진단을 철석같이 믿고 있다가 병에 속는다. 언젠가 한 환자가 두통이 심하다고 왔다. 전공의는 양쪽 늑골 척추각 타진 시 통증이 있으니 급성 신우신염이라고 하는데 배뇨 증상에 특별한 것이 없었다. 마음속에서는 또 시험에 드는구나, 이 타진통이 나를 속이는 것은 아닐까 고민스러웠다. 겸손해지기, 질병 앞에서 겸손해지기, 다시 한 번 생각하기. 그래서 여러 결과를 다시 한 번 검토해 보니 환자는 증상이 심하지 않은 유행성 출혈열이었다. 그때는 병에 속지 않고 무사히 진단했지만 아주 간단히 속아 넘어가는 일도 많다. 그래서 생각한다. '겸손하게 다시 묻습니다, 이 병이 맞습니까?' 라고.

스승께서 들려주신 환자의 사례도 질병 앞에서 겸손해지기를 가르친다. 가을철에 쯤쯤가무시병이라는 열병이 흔하다. 어느 병원에서 환자가 그 병이 어떤 것이냐고 물으니까 고치기 쉬운 병이고 별거 아니니 며칠 약을 먹으면 된다고 했다. 환자는 며칠 뒤에 의식이 나빠졌다. 보호자가 항의하면서 가벼운 병이라더니 환자가 왜 이 지경이 되었느냐고 했다. 그 환자는 당뇨병 환자였는데 별거 아니라는 말에 당뇨에 좋다는 한약제를 몰래 먹다가 고혈당 혼수에 빠진 것이었다. 사소한 병이라도 언제든지 환자를 죽음의 길로 내몰 수 있는 것이 병이다. 환자가 병을 가벼이 여기게 하지 말아야 했다. 산은 산이어서 언제든지 허튼 생각으로 오르면 안 되듯 병은 병이어서 언제든지 성심으로 대해야지 가벼이 여기지 말 것이다. 이것이 나의 다짐이다.

이은상의 '동의보감'에 허준이 왕비에게 시험을 받는 대목이 있다. 왕비 동생의 구안와사, 우리가 배우기로 안면신경마비를 고쳐야 하는데 기한을 둔 것이다. '궁중에 회언이 없다'라는 말로 왕비는 허준의 다짐을 받는데, 기한 내에 고치지 못할 경우 허준의 오른손이 작두에 잘리게 될 상황이 되었다. 정말 의사로서 할 수 없는 것이 그런 다짐이다. 100% 고쳐 주겠다는. 왕비가 권력에 기대어 허준에게 다짐을 놓은 것인데 잔인한 일이다. 고쳐주겠다고 장담할 수 있는가? 참으로 할 수 없는 말이 그 말이다. 이라는 것을 지금은 안다. 궁중에 회언이 없는 것처럼 사람의 일에 100% 장담이 없다. 다만 그 병과 그 사람의 삶 앞에서 의사로서 겸손하게 내 성심을 다할 뿐, 사람과 병과 자연의 이치 앞에서 오만하지 말고 겸손할 것이다. 모든 것을 내 뜻대로 할 수는 없다.

산에 오른 지 너무 오래되었다. 소백산 비로봉에서 보는 완만한 능선과 지리산 굽이굽이의 숨은 길들이 그림다. 치악산 꼭대기는 사람 반 잡 자리 반이었는데, 지금 나는 내 삶의 어느 길에서 이리도 해매는지 모르겠다.



최영화 감염내과 초대 임상과장



지역임상시험센터, 의학 연구 윤리 워크숍 열어



▲ 임인경 의과대학장이 생명과학 연구자의 윤리현장을 소개하고 있다.



▲ 김옥주 교수(왼)와 김진석 교수(오른)가 주제발표를 하고 있다.

야주대학교병원 지역임상시험센터(센터장 박해심, 보건복지부 지정)가 1월 11일 오후 5시 아주대병원 지하 1층 아주홀에서 '의학 연구 윤리 워크숍'을 열었다. 최근의 연구 윤리 논란과 관심을 반영하듯 행사장에는 많은 연구자와 학생이 참석했다.

이번 워크숍은 제1부 주제발표 및 지정 토론과 제2부 전체 토론으로 진행됐다. 제1부 주제발표 및 지정 토론에서는 ▲ 의학 연구 윤리 (발표자: 김옥주 서울대 교수, 지정 토론자: 전미선 아주대 교수) ▲ 동물 연구 윤리 (발표자: 김진석 건국대 교수, 동물실험 승인신청 안내: 김경민 아주대 교수) ▲ 간행 윤리(발표자: 조승열 성균관대 교수, 지정토론자: 서창희 아주대 교수)를 발표했고, 제2부에서는 전체 토론 시간을 가졌다.

박기현 의료원장은 인사말에서 "선진국에서는 논문 표절을 비롯한 한국의 연구 윤리 문제를 복핵 문제만큼이나 심각하게 생각하는 것 같다"며 "정작 국내 연구자들은 연구 윤리 불감증에 걸려 있다. 오늘 워크숍이 윤리 불감증에서 벗어나는 좋은 기회가 되기를 바란다"고 말했다.

이날 '의학 연구 윤리'에 대해 발표한 김옥주 서울대학교 교수는 "연구자들이 다투베르크 강령, 벨몬트 리포트, 헬싱키 선언, ICH-GCP 등 국제적으로 통용되는 연구지침을 준수하여 피험자 보호를 위해 애써야 한다"며 "임상연구위원회(IRB)가 신규 연구 심의에만 치중하지 말고 연구 전반에 대한 관리감독 의무를 철저히 지켜야 한다"고 강조했다.

김진석 건국대학교 교수는 '동물 연구 윤리'와 관련하여 최근에 개정된 '동물보호법'에 대해 설명하고 동물을 이용한 연구에서 불필요한 고통을 주지 말고 동물을 인도적으로 다루는 등 동물 복지가 매우 중요하다고 말했다.

'간행 윤리'와 관련하여 조승열 성균관대학교 교수는 "과학자의 정직과 진실성이야말로 과학의 본질이고 핵심이므로 의학 연구자들은 정직해야 한다"고 말했다. 발표가 끝나고 참석자들은 연구윤리(진실성)위원회가 대상으로 하는 날조, 조작, 표절, 이중 게재, 저자 문제 등의 비윤리적 행위에 대해 열띤 토의를 하였다.



허리둘레 남 87 cm, 여 83 cm 넘으면 조심해야

성인의 허리둘레가 남자 87cm(34인치) 이상, 여자 83cm(32인치)가 넘으면 그렇지 않은 경우에 비해 당뇨병은 약 2.2배, 골다공증은 약 2.6배 더 걸린다는 연구결과가 나왔다.

이 연구 결과는 아주대학교 의과대학 예방의학교실 조남한 교수와 질병관리본부 유전체 연구 센터가 공동으로 경기도 안성 지역 주민 10,038 명을 대상으로 6년 동안 '허리둘레와 당뇨병, 골다공증 간 발생률'을 분석한 내용을 기초로 했다.

조남한 교수는 지역 주민 9,357명의 허리둘레를 남자 87cm, 여자 83 cm 미만 그룹(이하 A군, 5,742명)과 남자 87cm, 여자 83cm 이상 그룹(이하 B군, 3,615명)으로 나눠 기초검사를 하고, 2년 간격으로 추적검사(당뇨병 검사와 골다공증 검사)를 두 차례 했다. 그 결과 기초검사서 A군은 당뇨병 4.8%, 골다공증 9%, B군은 당뇨병 9.8%, 골다공증 20.9%로 나타났다.

기초검사서 정상으로 나온 일부 대상자 3,334명을 다시 남자 허리둘레 87cm, 여자 허리둘레 83cm를 기준으로 두 그룹(A-1, B-1)으로 나눠 4년 동안(2년 간격으로 두 차례 검사) 추적 관찰한 결과, A-1군은 당뇨병 5.5%, 골다공증 16.6%, B-1군은 당뇨병 11.3%, 골다공증 34.5%로 나타났다. 두 그룹의 추적 검사 결과를 통계 기법을 통해 나이, 가족력, 고혈압 등 여러 가지 변수를 교정한 결과, 남자 허리둘레 87cm, 여자 허리둘레 83cm 이상군이 당뇨병은 약 2.2배, 골다공증은 약 2.6배 더 걸리는 것으로 나타났다. 이에 따라 허리둘레로 본 비만도가 당뇨병과, 골다공증 발생에 매우 큰 영향을 주는 것으로 확인됐다. 참고로 아시아 지역에서 보편적으로 사용하는 당뇨병, 골다공증 발생률이 높아지는 허리둘레 기준 수치는 남자 90cm, 여자 80cm이다.

이에 대해 조남한 교수는 "이번 연구 결과에서 허리둘레가 당뇨병 및 골다공증의 발생에 큰 영향을 주는 것으로 확인된 만큼 건강을 위해 남녀 모두 허리둘레를 각각 87cm, 83cm 미만으로 유지하는 것이 바람직하다"고 말했다.

표 1 기초 검사 결과 (대상: 지역 주민 총 9,357명)

허리 둘레	대 상	당뇨병	골다공증
남자 87cm, 여자 83cm 미만 (A군)	5,742명	4.8%	9%
남자 87cm, 여자 83cm 이상 (B군)	3,615명	9.8%	20.9%

표 2 4년 동안의 추적검사 결과 (대상: 기초검사 정상 3,334명)

허리 둘레	대 상	당뇨병	골다공증
남자 87cm, 여자 83cm 미만 (A-1군)	1,729명	5.5%	16.6%
남자 87cm, 여자 83cm 이상 (B-1군)	1,605명	11.3%	34.5%



겨울 부츠와 피부 질환

최 근 미니스커트와 철부 바지가 유행하면서 부츠를 신은 사람들을 많이 볼 수 있다. 짧은 치마 아래로 드러나는 롱부츠는 보온성도 있고 멋있기도 하여 일석이조지만 오래 신으면 발에 좋지 않은 영향을 줄 수 있다. 부츠가 어떤 피부 질환을 일으킬 수 있는지에 대하여 알아보기로 한다.

주의하지 않으면 무좀에 걸리기 쉬운 겨울 부츠

부츠의 길이는 짧게는 발목, 길게는 무릎 위 허벅지까지라서 한 번 신으면 잘 벗지 않게 되므로 통풍이 거의 안 된다. 따라서 다른 신발에 비해 같은 시간을 신고 있어도 땀이 더 많이 찬다. 신발과 양말(스타킹), 발가락 사이가 땀에 축축하게 배면 피부의 맨 바깥층인 각질층이 분해되어 세균이 잘 번식할 수 있는 환경이 만들어진다. 실제로 건국대학교 미생물학과의 조사에 따르면 여섯 시간 정도 착용했던 부츠의 세균 수가 착용 전에 비해 열 배 이상 증가했고, 세균뿐만 아니라 곰팡이까지 증가한 것으로 밝혀졌다. 세균은 땀에 붙어난 각질을 분해하면서 악취가 나는 화학물질을 만들어 내는데 이것이 발 냄새의 원인이 되고 또 곰팡이가 번식하게 되면 결국 무좀에 걸리게 된다.

무좀은 곰팡이 감염 질환

무좀은 '족부백선'을 가리키는 말로 진균(곰팡이)에 감염되어 나타난다. 여러 종류의 균에 의해 생기며 사람 사이 또는 애완동물로부터 옮는 전염성 질환이다. 무좀균이 자리 잡으면 서서히 발가락 사이가 가려워지기 시작한다. 그러다가 물집이 잡히거나 짓무르기도 하고 하얀 피부 껍질이 일어나기도 한다.

발 무좀은 형태상 시간형 무좀, 수포형 무좀, 각화형 무좀의 세 가지로 구분한다. 시간형 무좀은 가장 흔한 형태로 발가락 사이, 특히 공기가 잘 통하지 않고 습한 네 번째와 다섯 번째 발가락 사이에 자주 생긴다. 아프고 가려운 느낌이 심하고 다한증이 동반되어 불쾌한 발 냄새가 날 수 있다. 발가락 사이는 건조해지고 갈라지며 각질이 일어나게 된다. 심할 경우 피부가 패이고 짓무르기도 하며 손상된 피부를 통해 이차적인 세균감염까지 일으킬 수 있다.

수포형 무좀은 발바닥, 발 옆, 발뒤꿈치 등에 작은 물집이나 농포가 많이 생긴다. 물집은 서로 모여서 다양한 크기나 형태로 나타날 수 있다. 물집이 터지면 진물이 나고 진물이 마르면 황갈색의 딱지가 되어 떨어져 나간다. 여름에 땀이 많이 나서 악화되는 경향이 많고 자각증상으로 심한 가려움증과 통증을 일으키며 특히 수포가 형성될 때 가려운 느낌이 심하



▲ 발가락 사이에 균열이 생기고 가려움증이 동반되는 시간형 무좀

다. 각화형 무좀은 발바닥 전체에 걸쳐 정상 피부색의 각질이 두꺼워지고 긁으면 고운 가루처럼 떨어진다. 가려움증 등의 자각증상이 거의 없어 만성으로 진행되기 쉽고 고치기 어려운 경우도 많다.

부츠는 매일 그리고 다른 사람과 함께 신으면 안돼

발 냄새와 무좀을 예방하려면 같은 부츠를 여러 날 연속해서 신지 말고 다른 신과 번갈아 신는 것이 좋다. 출퇴근 시에는 부츠를 신더라도 사무실 등에서는 슬리퍼나 다른 편한 신으로 갈아 신는 것이 발 건강에 좋다. 부츠를 신고 외출했다가 돌아오면 드라이어로 부츠 안쪽을 살짝 말려 주거나 신문지를 문쳐 발 부분을 채워넣는 것도 발 냄새를 없애고 무좀을 예방하는 한 방법이다. 발을 깨끗이 씻고 발가락 사이사이까지 확실하게 말려야 한다. 무좀은 다른 사람에게 옮을 수 있는 병이므로 부츠를 다른 사람과 같이 신는 것을 피한다. 무좀이 걸렸을 때에는 4주 이상 꾸준한 약을 바르거나 복용하고, 발 무좀 부위를 깨끗하고 건조하게 관리하면 완치될 수 있다. 요즘 시판되는 치료제는 대부분 효과가 좋아 2~3일만 바르면 증상이 좋아지거나 없어지는데 이럴 때 약 사용을 중단하는 경우가 많다. 무좀 측에서 보면 집중공격이 있을 때 잠깐 몸을 숨긴 것뿐인데 전멸한 줄로 착각하는 것이다. 결국 증상이 생기면 약을 쓰고 증상이 사라지면 중단하므로 무좀과의 지긋지긋한 전투가 끝나지 않고 계속되는 것이다. 따라서 무좀이 있는 환자는 증상이 있든 없든 최소 4주에서 6주까지 꾸준히 약을 바르거나 복용해야 한다는 점을 명심해야 한다. 무좀이 매우 심하거나 손톱이나 발톱까지 무좀이 번진 경우엔 연고나 물약보다 먹는 약이 더 효과적이다. 먹는 무좀약은 독하다고 생각하는 사람이 많지만 간이 나쁜 사람도 복용할 수 있을 정도로 매우 안전하다.



▲ 발바닥 전체에 하얀 비듬 같은 인설이 생기는 각화형 무좀

통 좁은 롱부츠 오래 신으면 동창 걸러

특히 꽉 죄는 통 좁은 롱부츠를 신고 추운 바깥에 오래 다니는 경우 혈액 순환이 잘 안 되는 데에다 땀에 젖어 있는 발이 추위에 열면서 동창에 걸릴 수 있다. 동창은 5~10℃의 낮은 온도에 오랫동안 노출되었을 때 생기는 비정상적인 국소적 염증반응이다. 손가락, 발가락, 귀, 등에 홍색 또는 자색의 붉은 반점이 생기며 가려움증이나 통증을 동반한다. 심한 경우는 물집이나 궤양이 발생할 수도 있다. 어느 연령층에나 생길 수 있지만 특히 여성과 어린이에게 잘 발생한다. 보통 2~3주 내에 자연히 치료되지만, 만성적인 경우 매년 추운 계절에 재발하고 따뜻한 계절이 오면 없어진다.

부츠를 신고 외출했다가 돌아온 후 발가락 부분이 가렵고 빨갱게 변했다면 우선 40도 정도의 따뜻한 물에 담가 천천히 녹인다. 가렵다고 문지르거나 긁으면 언 피부에 상처가 생길 수 있으므로 문지르지 말고 깨끗이 잘 녹인 후 말려 보습 크림을 바른다. 가려울 때마다 수시로 보습크림을 바른다. 예방법으로는 손발이 젖은 상태로 추운 데에 오래 노출되지 않게 하기, 옷을 따뜻하게 입고 운동을 규칙적으로 하기, 금연하기, 비타민제 복용하기 등이 있다.

뾰족하고 굽 높은 부츠 티눈과 굳은살 잘 생겨

앞코가 뾰족하고 굽이 높은 부츠는 발 건강에 더욱 좋지 않다. 자주 벗어 발을 쉬게 할 수 없고 움직임이 자유롭지 못해 하이힐을 신었을 때 보다 더 큰 부담을 받기 때문이다. 긴 시간 체중이 앞으로 쏠리면서 발을 압박하므로 발가락에 굳은살과 티눈이 생기기 쉽다. 굳은살과 티눈은 지속적인 압박과 마찰로 인해 생기는 것이므로 이를 예방하려면 뾰족한 신발보다는 앞코가 넓고 굽이 낮은 것(뒷굽의 높이가 4cm 이하)으로 신는

것이 좋다. 또 혈액순환을 위해 자신의 발보다 1cm 정도 더 큰 부츠를 신는 것이 좋다.

굳은살은 압력에 의해 피부가 두꺼워지는 질환으로서 뼈가 돌출되는 부위와 같이 간헐적인 압력을 받는 부위에 발생한다. 굳은살은 경계가 뚜렷하지 않은 누런 관갈이 보이며 피부에 가해지던 압력이 제거되면 자연스럽게 소실되는 경향이 있다. 좁은 부츠는 신지 않는 것이 좋고, 잘 맞지 않으면 패드를 대거나 두꺼워진 발바닥을 깎아내거나 각질 용해제를 사용하면 도움이 된다.

티눈은 피부 표면으로부터 안쪽으로 원뿔 모양으로 피부가 두꺼워지는 질환으로 옆에 있는 조직을 압박한다. 티눈의 바깥쪽을 깎아내면 중심부에 하얀 핵이 보인다. 이 중심핵이 신경을 자극하여 날카롭게 찌르는 듯한 통증을 유발한다. 티눈은 마찰이나 압력이 있는 부위에 생기므로 이러한 원인을 제거하면 병변은 자연히 없어진다. 그러나 이 방법만으로는 완치가 어렵고 살리실산을 포함한 티눈 반창고, 티눈액 등을 사용하면 효과가 있다. 다만 지나치게 사용하면 피부 각질층이 손상되어 상처가 악화되고 통증이 심해질 수 있으므로 주의가 필요하다.



이은소 교수 / 피부과학교실

