

주부습진



김계정

“피부에 유해자극을 받지 않도록 예방에 힘써야”

겨울철에는 바람이 차고 공기가 건조해서 평소 주부습진으로 고생하던 주부들의 고생이 더욱 심해진다.

여성들이 주부습진을 처음 경험하는 것은 대개 첫 아기 나온 후 기저귀빨래, 아기 목욕 등으로 물을 많이 사용하면서 부터이다. 처음에는 손가락 끝이 건조해지고 벗겨지다가 점점 얇아져서 조금만 자극이 되어도 아파서 견디지 못하게 된다. 손가락이 좀 아프다고 해서 주부가 집안일을 안 할 수도 없으므로 설겄이, 빨래, 청소를 계속하다 보면 주부습진은 점점 더 심해진다.

손가락 끝이 얇아져서 물건을 잡기가 어려워지고, 지문도 없어지고, 때로는 갈라져서 피가 나기도 한다. 심하면 손바닥, 손등, 팔목에까지도 습진이 퍼진다. 주부습진이 생기면 누구나 스스로 조심도 하고 크림이나 바세린 등으로 맞사지도 하지만 잘 낫지 않고 조금 좋아졌다가 곧 다시 재발해서 여간 성가시지 않다.

주부습진은 왜 생기고 어떻게 치료하고 예방할 수 있을까?

우리 피부의 제일 바깥쪽은 각질층으로 이루어져 있는데, 손바닥이나 손가락에는 각질층이 매우 두터워서 각종 외부자극으로부터 피부를 보호해 주고 있다. 그런데 주부습진이 생기면 이 각질층이 크게 손상되어 보호능력이 없어지므로 외부의 자극 물질이 그대로 피부에 침투되어 피부염을 계속 일으키게 된다. 따라서 주부습진을 치료할 때는 손을 최대한 아끼고 보호해서 손상된 각질층이 되살아나도록 노력해야 한다.

주부습진에 가장 나쁜 영향을 미치는 것은 설겄이, 빨래, 청소 등 물일과 각종 세제들, 그리고 고추, 마늘, 양파 등 각종 양념류들이다. 물 자체는 우리 피부에 별 해가 없을 것 같지만, 피부가 건조하거나 약한 사람들은 물을 자주 만지는 것 만으로도 각질층에 손상을 주어 주부습진이 발생한다.

손을 지나치게 자주 씻는 사람이나 식당 주방일을 하는 사람, 또는 청소부들에게 주부습진이 잘 생기는 것을 보면 물이 주부습진의 중요한 원인이라는 것을 알 수 있다.

평소 물일을 많이 해야하는 주부들은 주부습진이 쉽게 생길 우려가 있으므로 가사일 할 때에는 항상 고무장갑을 착용하는 등 예방에 힘써야 한다. 설것이, 빨래 같은 물일을 할 때는 고무장갑을 끼고 그안에 꼭 면장갑을 끼는 것이 좋다.

면장갑은 여러 켤레 준비해 두었다가 일하는 도중에도 장갑이 축축해지면 곧 마른 장갑으로 바꾸어 낀다. 물과 땀에 젖은 면장갑은 더이상 보호능력이 없고 오히려 주부습진을 더 나쁘게 할 수도 있기 때문이다.

물과 세제 이외에도 고추, 마늘, 양파같은 양념류는 자극성이 매우 강하므로 직접 손으로 만지지 말고, 또 날고기나 야채즙

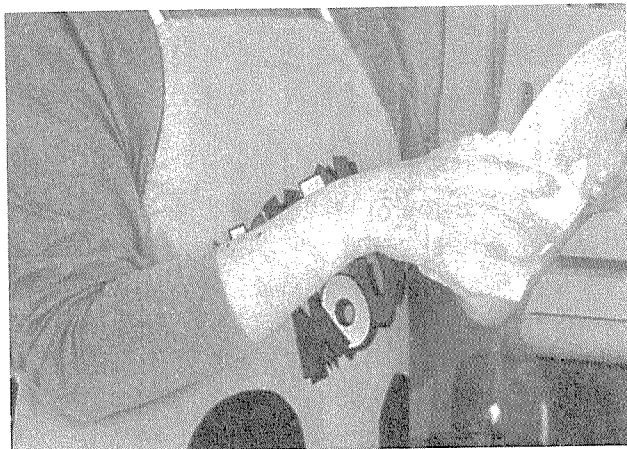
도 역시 자극이 될 수 있으므로 가능한 1회용 비닐장갑을 사용하도록 한다. 귀찮아서 또는 잠시동안인데 어쩌라 싶어 맨손으로 그냥 일을 하면 손상된 각질층을 통하여 물, 세제, 양념, 고기즙 같은 독성 물질이 피부 깊숙히 침투해 들어가서 주부습진을 더욱 악화시키므로 유념해 두어야 한다.

주부습진을 예방하는 방법을 좀더 자세히 알아보자.

가정주부의 물일을 줄이는 방법의 하나로 가능한한 가사일을 줄이고 설것이 등 물일은 하루 한번정도로 모아서 하는 것도 좋은 방법이다. 또 너무 뜨거운 물을 사용하지 않는 것이 좋다. 고무장갑을 끼고 있어도 열이 장갑을 뚫고 손을 자극할 수 있기 때문이다. 기름뿜은 그릇은 뜨거운 비눗물에 20~30분 정도 담갔다가 식혀서 씻으면 된다.

대소변이 묻은 아기 기저귀는 암모니아

▶ 주부습진에 가장 나쁜 영향을 미치는 것은 설것이, 빨래, 청소 등 물일과 각종 세제들, 그리고 각종 양념류들이다.



가 포함되어 있어서 피부를 크게 자극한다. 기저귀 빨래는 1리터 정도의 물에 붕산가루를 한 찻숟가락정도 탄 용액에 1시간 정도 담갔다가 빨래하면 자극을 줄일 수 있다.

설거지, 빨래 등 일을 마친 후에는 미지근한 물에 손을 닦고 잘 말린다. 너무 손을 오래 씻거나 자주 씻는 것은 좋지 않다. 손을 닦을 때는 유아비누 같이 부드럽고 자극이 없는 비누를 사용하고 반지는 꼭 빼도록 한다. 비누가 남아 있지 않도록 잘 헹구는 것도 중요하다.

손을 말린 후에는 기름기 많은 연고나 바세린을 바르고 부드럽게 마사지를 한다. 많은 환자들이 손에 바른 연고나 바세린이 다른 곳에 묻는다고 저녁에만 약을 바르는 경향이 있는데 주부습진 환자는 하루에도 여러 차례씩 연고를 발라야 치료가 된다. 그렇지 않으면 하루종일 유해물질에 시달린 피부가 저녁에만 잠시 치료를 받는 셈이 되어 효과적인 치료를 기대할 수 없다.

주부습진이 심할 때에는 취침 전에 연고를 충분히 바른 후 장갑을 끼고 자면 치료 효과가 빨라질 수 있다.

일단 주부습진이 생기면 쉽게 낫지않고, 조금 좋아졌다가도 집안일을 다시하면 곧 악화되곤 해서 많은 환자들이 초조해 한다.

주부습진은 쉽게 치료되는 병이 아니다. 집안일을 전혀 하지 않고 치료에만 전념해도, 서너달은 열심히 치료해야 손상된 각질층이 회복될 수 있다. 따라서 주부습진

“

주부습진 환자들은
더이상 피부에 유해
자극을 받지 않도록
예방에 힘쓰면서
꼭같이 치료해야
한다.

”

환자들은 더이상 피부에 유해자극을 받지 않도록 예방에 힘쓰면서 조바심을 내지 말고 꾸준히 치료해야 한다.

치료 약제는 피부과 전문의사의 조언을 들어서 그때그때 상태에 알맞는 연고를 추천받아 사용하고 연고제는 하루 5~6회씩 자주 바르도록 해야 한다.

주부습진을 열심히 치료하는데도 잘 낫지 않을 때에는 혹시 알레르기 피부염이나 다른 피부병이 아닌가 의심해 보아야 한다. 주부습진이 오래 계속되다 보면 고무장갑알레르기, 비누알레르기, 화장품알레르기, 손무좀 같은 다른 피부병이 발생하는 수가 있고 이런 피부병들은 일반인들이 보기에 주부습진과 구별이 어려워져 잘 알 수가 없다. 이때는 반드시 전문의사를 찾아가 자세한 검사를 통해서 정확한 진단을 받고 치료해야 한다. [2]

〈필자=고려병원 피부과〉