

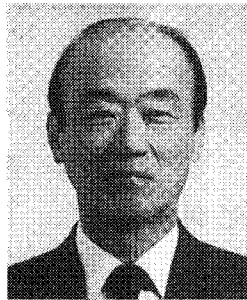
임상 약학 단신 속보 (臨床 藥學 短信 速報)

각종 피부병, 무좀, 설사, 질염, 감기 등

일상 생활에서 흔히 접하게 되는 이런 종류의

질병을 학술 용어로 'Opportunistic Infections' 라고 한다.

사람은 원하든 원하지 않든 일상 생활에서 많은 미생물 속에 노출되어 있다. 사람이 거주하는 집안, 호흡을 하는 공기, 사람을 둘러싸고 있는 환경을 포함하여 세상에는 미생물(세균, 곰팡이, 바이러스)이 4분의 3의 공간을 차지하고 있다는 연구 보고가 있다.



조윤성

서울대 약대 명예교수
한국임상약학연구회 회장

사람과 미생물은 서로 비비며 공존하고 있으며, 더 나아가 미생물은 사람 몸 속에 조차 살고 있다.

사람의 건강 상태가 불량해지면 그 사람의 체내 면역 기능(Immunity:저항력)이 떨어지게 되며 결과적으로 미생물들은 공격

적으로 그 사람의 몸을 침범하여 사람의 몸과 마음에 병을 주게된다. 즉, 각종 피부병, 무좀, 설사, 질염, 감기 등 일상 생활에서 흔히 접하게 되는 이런 종류의 질병을 학술 용어로 'Opportunistic Infections' 라고 한다.

당뇨병 환자, 기타 각종 만성 질환자, 어린이, 노인, 불규칙 생활자, 불규칙 식사 습관자, 잠자는 시간이 일정치 않은 사람들, 편식 또는 소식하는 사람들, 균형 있는 식생활을 하지 않는 사람들, 비위생적인 식생활 및 주거 환경의 사람들, 정신적 안정감이 없는 사람들은 여러가지 작고 큰 증

상을 지니고 있는 경우가 많으며, 다시 말한다면 'Opportunistic Infections'인 것이다.

1. Toothbrush와 임병

- ① 새 칫솔은 소독 후 사용한다.
 - 과일에 사용하는 세정액 사용
 - 자외선 소독
 - 끓는 물 소독
- ② 칫솔은 약 1개월 마다 교환한다.
- ③ 사용후 충분히 세척하여 건조시킨다.
- ④ 잇몸 마사지를 하도록 한다.
- ⑤ 각종 음식물 성분이 치아와 기타 부위를 자극하여 치통이 발생하기도 한다.
- ⑥ 입 속에 음식물을 장기간 두지 않도록 한다.
- ⑦ 치약을 사용하지 않더라도 치아와 잇몸을 자주 닦도록 한다.
- ⑧ 칫솔질을 너무 심하게 하거나 너무 약하게 하는 것도 치통의 원인이 된다.

2 칫 솔

칫솔은 상기도, 호흡기계 감염증 및 입 주변의 감염증 재발의 원인이다.

오래가는 감기, 목이 아픈 증상, 기타 입 부위 감염증의 원인 중의 하나는 일상 생활에서 자주 사용하게 되는 칫솔일 수 있다.

칫솔은 1개월마다 교환하는 것이 바람직하고 사용후에는 충분히 세척하여 보관하도록 한다.

■미국, Oklahoma대학 치대 교수의 연구발표

치아 및 입 부위의 감염증 환자 20명에게 칫솔을 2주마다 새 것으로 바꾸게 함으로써 증상이 감소하는 것을 확인하였다.

칫솔의 솔 부위에는 각종 미생물이 번식하고 있으므로 입 부위의 병, 감기 증상, 기타 감염 증상이 반복하여 잘 일어날 수 있다. 칫솔에 묻은 음식물(당분)은 칫솔 부착 미생물의 영양분으로 이용되기도 한다.

포장 속의 새 칫솔 10개 중 4개 칫솔에는 Staphylococcus epidermis(세균)이 오염되어 있었고, 이들이 입에 옮겨질 때, 상기한 바와 같은 병 증상을 유발 할 수 있다. Staphylococcus epidermis균은 인체의 피부에서 발견되는 세균이다.

칫솔은 1개월마다 교환하는 것이 바람직하고 사용후에는 충분히 세척하여 보관하도록 한다. 감기나 기타 호흡기계 병이 있을 경우에는 칫솔을 새것으로 교환하고 병이 나은 후에도 새 칫솔로 교환하도록 하며, 잇몸병, 입이나 치아 부위의 병이 있을

경우에는 자주 칫솔을 바꾸어 주는 것이 좋다.

3. 약과 미생물의 경쟁

집안에 있는 먼지 1g 속에는 약 10만개의 진균(곰팡이종류:미생물)이 있다. 사람의 신체에서 떨어진 털과 비듬 등을 먹고 사는 즉, 케라틴(Keratin)을 좋아하는 진균과 음식을 상하게 하는 곰팡이를 포함하여 그 종류가 매우 다양하다.

가죽에 끼는 곰팡이도 있으며, 콘택트 렌즈의 소독을 철저히 하지 않으면 눈병 발생의 원인이 되기도 한다. 눈 화장에 이용되는 아이세도우나 마스카라 속에도 병원성 진균이 존재하고 있음이 증명되어 있으며, 진균명은 Aureobasidium, Candida, Cladosporium)이다.

흙 속이나 흙 외부에도 진균은 많이 존재하고 있다. 소, 닭, 돼지를 기르는 곳과 특히 수영장에는 진균이 많은 것으로 알려져 있다. 집에서 기르는 식물에 병을 주는 진균도 있고 이 진균이 사람에게도 영향이 있음이 알려져 있다.

식품에 붙어 다니는 여러가지 진균도 있어 특히 주의로 요한다. 식품은 사람에게 없어서는 안될 필수적인 것이나 인체에 침입하여 병을 줄 수도 있다. 그 식품이 외국산 일 경우에는 더욱 그러하다.

이상으로 사람은 많은 미생물 속에 더불어

살고 있다는 것을 기술함에 부족함이 없을 것이다. 사람은 저항력(면역 기능:모든 세균, 곰팡이(진균)을 이기는 힘)이 저하되면 병과 사망으로 연결된다는 것을 유념하여 건강한 삶을 영위하도록 해야겠다.

■면역기능이 약한 사람의 예

경제적 사회적으로 발전함에 따라 점차 인간의 수명도 길어지고 있으며 1993년 이후에는 장수하는 노인층이 전체 인구 중 많은 부분을 차지하고 있다. 따라서 OP.성 병을 많이 갖게 됨으로 의학, 약학계는 이 문제를 활발히 연구하고 있다. 여기서 OP.란 Opportunistic Pathogens(또는 Opportunistic Infection)이라고 하는 것으로 면역 기능이 약해 졌을 때 인체에 침입하는 병원체를 학술적으로 말하는 것이다.

노인을 포함하여 어린이, 병자, 스트레스를 많이 받는 직장인들, 잘못된 식사법을 가지고 있는 사람들, 불규칙 생활을 하는 사람들, 커피와 술, 담배와 같은 습관을 가지고 있는 사람들은 면역 기능이 저하된다.

4. 비위생적인 식사와 설사

건강인의 비위생적인 식사로 말미암은 일시적인 설사 증상은 대부분의 경우에 약을 복용하지 않아도 자연적으로 치유된다. 그러나 이런 경우 소금과 설탕을 1대 8의 비

울로 섞어 물에 타서 500~1000cc정도 마시고 하루중 1회나 2회 정도는 소식하는 것이 바람직하다.

■ 삼가해야 할 먹거리

- 거리에서 파는 음식물. 공기와 직접 접촉하고 있는 음식물.
- 거리 상인의 손은 많이 오염되어 있으므로 이들이 요리한 것은 피하도록 한다.
- 끓여서 요리하지 않은 음식물.
- 양념, 달걀과 기타의 물질이 들어 있으며 길거리에 그대로 보관되어 있는 음식물.
- 수돗물
- 칫솔질 할 때 사용한 소량의 수돗물도 주의하도록 한다.
- 얼음

TOOTHBRUSHES Sources Of Recurrent Infections

Did you know that lingering colds, sore throats and other infections may be traceable to your toothbrush? A small but provocative study at the Oklahoma University School of Dentistry found that 20 patients who were plagued by periodontal and other mouth infections showed improvement when they changed toothbrushes every two weeks. Because organisms flourish on the bristles of toothbrushes, it is suspected that colds, mouth sores, and some rarer conditions keep returning. The sugar from the food we eat makes good dining for toothbrush bugs. Also discovered was that four of 10 brushes in unopened packages were contaminated with *Staphylococcus epidermidis*, normally found on the skin. When this bacteria is transferred to the mouth it can cause nasty infections.

Because it takes 17~35 days to acquire a heavy build-up of germs on a toothbrush, Dr. Glass, chairman of oral pathology at Oklahoma, suggests monthly changes of toothbrush. He also suggests rinsing your brush after each use to dilute sugar residue. When a respiratory infection starts, replace your toothbrush, and when you feel better, replace it again. If you have gingival or periodontal disease change brushes every two weeks.

Howard Wolinsky American Health 5:26(July/Aug) 1986