



# 발이 건강해야 몸도 건강

## 근질근질 골칫거리 ‘무좀’ 잡는다

글\_ 장성호 고려대학교 의대교수 torchid@korea.ac.kr

“무좀은 쉽게 치료되지 않는 질병이다. 크림, 젤, 분말, 분무제 등 어떤 치료제를 사용해도 무좀의 원인인 곰팡이균은 쉽게 물러나지 않는다. 또한 사용법을 철저히 지키지 않는다면 치료할 수가 없고, 또한 시판되고 있는 약 자체도 확실히 균을 없애는 치료효과가 있다는 보장이 없다.”

FDA의 두 자문위원회가 록빌 본부에 모여서 얻은 결론이다. 그 당시 패널토의에는 여러 제약회사와 산업 관리자들도 참석하였다. 이 회의에서는 1주에서 4주 정도 걸리는 무좀의 치료기간을 5일로 줄이자는 것과 현재 시판되고 있는 제품효과의 제한점 등에 대한 논의가 있었다. 이 회의에서의 결론은 다음과 같이 종합할 수 있다. 우선 공통적으로 약의 라벨을 개선하는 것과 OTC(비처방약, Over The Counter drug)에 관한 토론을 한 그룹은 몇몇 회사에서 추진중인 무좀 치료방법이 효과적이면서 치료기간을 단축시킬 수 있다는 것이다.

### 전체 인구 15% 감염, 치료 안하면 ‘반려질병’ 돼

무좀은 대표적인 피부 진균증이다. 피부 진균증이란 진균(곰팡이)에 의하여 발생하는 피부질환을 통틀어 말하는데 곰팡이가 사람 몸에 피면 피부진균증(백선)이라고 하고, 발에 곰팡이가 피는 경우를 무좀이라고 부른다. 무좀은 곰팡이가 피부의 각질을 녹여 영양분으로 삼아 기생·번식하는 피부질환으로서 발가락, 발바닥, 발톱, 손톱, 옆구리, 사타구니 주변, 살이 겹쳐지는 곳 등 각질이 풍부하고 습하며 따뜻한 신체 부위에서 발병한다. 일반적으로 발에 생기는 것만을 무좀이라고 생각하기 쉽지만, 발과 손은 물론이고 사타구니 주변의 완선, 손톱, 발톱에 생기는 조갑백선, 머리에 생기는 두부백선, 몸통에 생기는 체부백선 등도 같은 원인균에 의한 질병이다. 무좀은 매우 흔한 피부 질환으로, 통계상 전체 인구의 15% 정도가 무좀으로

고생하고 있다. 따라서 무좀은 무시할 수 있는 질병이 아니다. 제대로 뿌리 뽑지 않으면 계속 재발하는 경향이 있어 평생을 두고 앓게 되는 ‘반려 질병’이 되는 경우도 많다. 발에 무좀을 일으키는 진균은 신발 속이나 체육관 바닥 또는 공중 샤워장과 같이 습한 곳에서 잘 자란다. 이 진균은 덩굴 같은 것을 내어서 피부의 바깥층에 생긴 열상, 또는 찰과상의 어떠한 틈이라도 비집고 들어갈 수 있다. 피부의 바로 안쪽 층에서는 이들 진균의 침입을 막아내기 위해 과도한 세포증식을 일으켜 표피층이 비늘처럼 두껍게 되는데, 흔히 발가락 사이와 발바닥이 가렵게 된다. 치료하지 않고 방치하면 발과 종아리가 붓고, 당뇨가 있는 경우에는 이차적으로 세균감염의 합병증을 가져올 수 있다.

전문가들은 무좀약들 대부분이 치료효과가 있다고 말한다. 그렇지만 FDA에서 문제를 삼고 있는 것은 ‘그 약들이 실제로 진균 감염을 완치할 수 있는가’이다. 노바티스는 라미실 AT가 64%의 치료효과를 보인다고 하고 있고, 슈링-프로는 로트리민 울트라가 60~70%의 치료율을 보인다고 말하고 있으나, FDA의 건리 씨는 그 수치에 문제를 제기하였다. 그는 치료를 말할 때 치료과정이 완전히 끝난 뒤 징후나 균이 발견되는 비율이 30% 이하여야 한다고 하였다. 5월에 모였던 위원회 위원들을 포함한 다른 전문가들은 효과적인 치료의 정의를 ‘증상이 사라지고 현미경으로 진균이 발견되지 않을 때’라고 하는 것이 더 현실적인 기준이라고 하였다. 건강용품 소비자 연합의 규제 및 학술분과 부위원장인 비르 씨는 몇몇 임상징후는 개선되는 시간이 길거나 완전히 개선되지 않기도 하므로 완전한 치유가 항상 가능한 것은 아니라고 말한다.

### 무좀약 사용법 잘 지키면 1주일내 치료

지금까지 출시된 무좀약은 일반적으로 하루에 두 번씩 4주

동안 사용하여야 하지만 완치될 때까지는 치료를 끝낸 후에도 수주를 더 기다려야 한다. 일주일 안에 치료하는 방법은 4주에 걸쳐서 치료하는 방법에 비해 비싸지만, 제약사의 대변인은 일주일이면 충분히 무좀을 치료할 수 있다고 말한다. 만일 한쪽 또는 양쪽발의 여러 곳에 무좀이 있다면 대용량의 무좀약을 사용하는 것이 좋을 것이다. 일주일짜리 약은 12mg, 24mg용량이 있다. 전자상거래상 실버스트링에서 라미실 AT 튜브가 16달러 정도이고, 다른 일주일짜리 치료제 로트리민 울트라도 비슷한 가격이다. 가격이 싼 것을 찾는다면 할인점에서 구입하면 가장 싸게 살 수 있다. 4주짜리 중에서 가장 큰 클로트리마졸 30mg 튜브는 8달러 정도로 전자상거래로 구입할 수 있다. 몇 개의 튜브를 쓸 것인가는 경우에 따라 다른데 니그라 씨는 4주짜리 가장 큰 것을 사는 것이 경제적이 라고 충고한다.

무좀약이 잘 듣지 않는 이유 중 하나는 소비자들이 사용법을 제대로 지키지 않기 때문이다. 슈링-프로에서 조사한 바로는 소비자들이 약제를 4주간 사용해야 함에도 불구하고 평균 7.3일밖에 사용하지 않는다고 한다. 따라서 소비자연합

은 FDA가 뒷받침해주어야 하겠지만, 약 포장지에 기술한 용법대로 정해진 기간을 꼭 사용해야 한다고 쓰기를 권하고, 제조사들도 이를 신중히 고려하고 있다. 니그라 씨는 무좀환자들이 약제를 사용법에 따라 충실하게 사용할 뿐 아니라, 샤워 후 발을 잘 건조시키고, 면양말을 신어 곰팡이균의 증식을 막고, 사람이 많은 곳에서는 발을 덮는 등 발의 위생을 잘 지킨다면, 대부분 쉽게 치료되고 재발도 막을 수 있다고 한다. 건리 씨는 신발도 감염의 원인이 될 수 있으므로 만약 한 켤레의 신발만 신고 반복되는 무좀을 앓고 있다면 그 신발을 벗어버리라고 충고한다.

**먹는 무좀약 가능한 한 복용하지 않는 것이 좋아**

무좀을 예방하기 위해서는 발가락 사이를 잘 닦아 항상 건조하게 유지하고, 많은 사람들이 사용하고 무좀균이 많은 공중목

욕탕이나 수영장의 바닥, 발갈래를 이용한 경우는 더 깨끗이 씻고 잘 말려야 한다. 또한 많은 사람들이 이용하는 공공시설의 슬리퍼나 발수건 사용을 삼가고, 만약 무좀에 걸린 가족이 있다면 발수건이나 슬리퍼, 욕실 매트를 따로 사용하는 것이 좋다. 신발은 두 켤레 이상 준비해 번갈아 신으며, 안 신는 신발은 햇볕에 잘 말린다. 온종일 구두를 신고 있는 사람은 집에 돌아와 구두 안에 신발 소독용 스프레이를 뿌리고, 숨을 넣고 하루 정도 싸두거나, 자동차 에어컨에 뿌리는 항진균제를 자주 분무해준다. 또한 꼭 죄는 양말이나 신발은 땀이 차기 쉬우므로 삼가고, 땀을 잘 흡수하는 면양말을 신는다.

먹는 항진균제는 주로 피부의 넓은 부위가 곰팡이 균에 감염되었을 때나 바르는 항진균제 치료에 실패했을 때 사용한다. 그러나 먹는 약은 드물지만 메스꺼움과 두통을 일으키기도 한다. 모든 약은 미량이라도 다소의 독성이 있기 때문에 “약은 될 수 있는 한 먹지 않는 것이 좋다” 라는 말이 있듯이 무좀약을 복용할 경우 7일 복용하고 7일 쉰 후 다시 7일을 복용하게 하여 인체의 독성피해를 줄이도록 한다. 만일, 신체 중 일부 부위의 상처가 중상일 때는 불가피하게 무좀약을 복용할 수도 있겠지만, 그 외의 경우는 가능한 한 복용하지 않는 것이 좋다.

종전의 치료방법은 무좀이 가장 심한 부위와 그 주변에만 약을 발라주는 부분 치료방법이었다. 이러한 부분치료방법은 무좀의 근본적 치료 방법이 될 수는 없다. 왜냐하면 약을 도포해 나온 것 같던 부위의 약 효능이 떨어질 때쯤 발바닥 전면에 넓고 깊게 퍼져 기생하던 무좀균들이 다시 옮겨와 왕성하게 활동하고 번식하기 때문이다. 그 이유는 무엇일까? 전에 무좀이 심했던 부위는 무좀균들이 기생 번식활동하기 좋은 최적의 온도·습도·영양환경조건을 갖추고 있었기 때문이다. 그렇다면 발바닥 전면에 넓고 깊게 퍼져있는 무좀균들은 왜 왕성한 활동을 하지 않는 것일까? 이는 온도·습도·영양조건 등의 환경이, 넓고 깊게 기생할 수는 있어도 왕성하게 활동할 수 있는 환경이 되지 않는 못하기 때문이다. ㉔

