



가려운 데를 긁을 수조차 없다면

우리 몸에는 가려울 때 마음대로 긁을 수 없는 곳이 몇 군데 있다. 그중 한 곳이 바로 항문이다. 항문에 가려움을 느끼는 사람은 아마도 남자보다는 여자, 젊은 사람들보다는 어른들에게 많지 않나 싶다. 가렵다고 말하자니 창피하고, 긁어 달라고 부탁하자니 멧쩍다.

부천대성병원 가정의학과 **홍명호**

우리 몸에는 가려울 때 마음대로 긁을 수 없는 곳이 몇 군데 있다. 그중 한 곳이 바로 항문이다. 항문에 가려움을 느끼는 사람은 아마도 남자보다는 여자, 젊은 사람들보다는 어른들에게 많지 않나 싶다. 가렵다고 말하자니 창피하고, 긁어 달라고 부탁하자니 멧쩍다. 웬만큼 심하게 가렵지 않으면 병원을 찾기도 민망스럽다. 항문이 밤이나 낮이나 계속해서 가려운 경우, 간헐적으로 또는 대변 볼 때만 가려운 경우 등 여러 가지 경우가 있다.

대변을 자주 보는 사람이나 설사를 만성으로 하는 사람들은 항문 주위를 휴지로 자주 닦아 자극하므로 가려움증이 생긴다. 만성 변비가 있는 사람은 돌보다 더 단단한 변이 항문을 통과할 때마다 그곳을 자극하기 때문

에 가렵다. 변을 본 후 한 번 슬쩍 성의없이 문지르고 옷을 입는 사람은 항문에 남아 있는 대변의 찌꺼기가 자극을 주어 가렵다.

울다가 웃으면 항문에 털 난다는 말은 아이들이 많이 쓰는 놀림인데, 울다가 웃지 않아도 성인이 되면 항문 주위에 털이 나게 마련이다. 이 주위에 에포크린 샘에서 분비되는 분비물은 날씨가 따뜻해지고 신체적 행동이 증가하면 더욱 많이 나와 항문 근처에서 냄새와 가려움증을 유발하기도 한다.

이와는 정반대로 대변을 본 후 너무나 공을 들여 지나치게 여러 번 구석구석 문지르고 훔치고 닦아내며 휴지를 많이 낭비하는 사람도 역시 지나친 자극 때문에 가려움증이 생긴다. 향수 냄새가 진한 휴지를 사용하거나 직접 항문에 향수를 뿌리는 사람도 있는데, 가렵기는



매한가지. 오히려 향수로 자극되어 더욱더 심하게 가려워지기도 한다. 음식에 고춧가루, 후추, 카레 등을 듬뿍 넣어 먹는 것을 즐기는 사람들이나, 자극이 강한 향신료나 양념을 좋아하는 사람들 중에도 항문이 가려운 사람이 꽤 있다.

어떻게 하면 좋을까? 항문이 가려운 사람은 우선 변을 본 후 가능하면 미지근한 물을 살살 뿌려 닦아내는 것이 좋다.

물을 사용할 수 없는 곳에서 변을 보게 되면 휴지를 써서 잘 닦아내되 세 번 이상 닦지 말아야 한다. 자기 전에는 가능하면 따뜻한 물에 10여 분 동안 좌욕을 하고 면 수건으로 물기를 말린다. 문지르면 안 되고 살짝살짝 대면서 물만 흡수하는 식으로 닦으면 된다. 알코올 성분이 들어 있는 향수나 스킨 등은 증상을 악화시키므로 피하는 것이 좋다. 휴지는 향수 냄새 나는 것을

피하고 보통 흰색의 휴지를 쓰는 것이 좋다.

설사나 변비, 또는 치질이 가려움증의 원인이라면 이를 근본적으로 치료해야 한다. 요충 같은 기생충은 항문 주위에 산란을 하기 때문에 항문이 가려운 것으로 유명하다. 항문이 가려운 사람은 요충 조사를 받을 필요가 있다. 가려우면서 항문에서 피가 나거나 아프거나, 변 습관이 갑자기 바뀌는 등 아무리 생각해도 원인을 모르겠거든 주저 말고 의사를 찾아야 한다. 항문이 아프고 가려운 중년 여인들 중에는 인내를 가지고 별의별 검사를 다 해도 원인을 발견할 수 없는 사람들이 있다.

정신·신체적 요인이 원인이 아닐까 생각되어도 성의를 다하여 위에 열거한 방법을 꾸준히 하다 보면 좋아지는 경우도 많다. ㉞