긁어도... 긁어도 끝나지 않는 고통 '가려움증'

긁지 말고 냉찜질... 물 8잔 이상 마셔라

가려움증은 통증을 느끼는 피부 신경이 약하게 자극을 받았을 때 나타나는 증상이다. 무좀이나 건선, 피부염 같은 피부질환만 떠올리지만 건성피부, 피부 노화 등이 더 흔한 원인이다. 예민한 성격이나 불안한 마음 등 정신적인 원인 때문에 가려운 경우도 매우 흔하며 음식, 약, 옷, 장신구, 온도변화, 임신 등도 경우에 따라 가려움증을 일으킨다. 갑상선 질환, 당뇨병, 빈혈, 암과 같은 내과적 질환의 합병증으로 가려움증이 나타나는 경우도 많다. 가려움증이 지속되면 가려운 부위가 국소적인지 전신적인지, 가려운 시간이 긴지 짧은지, 피부의 병변(兵變 : 병이 원인이 돼 생기는 생체의 변화)이 있는지 없는지 등을 살펴야 한다.

▶ 온몸 - 건조한 피부가 가장 흔한 원인이다. 체질적으로 건성 피부인 사람이나 건조한 환경에서 생활하는 사람, 그리고 노인은 가려움증을 많이 느낀다. 노인이 되면 피부의 유분 생성과 수분 유지능력이 감소돼 피부가 건성이 된다. 보습제 등을 사용해서 피부를 촉촉하게 유지하는 것 외에는 뾰족한 방법이 없다. 온몸이 가려우면서 가려움증이 없어지지 않고 계속되는 경우엔 의사문진, 혈액검사, 갑상선 기능검사, 혈당검사, 소변검사, 흉부엑스선검사 등을 받아 몸속에 다른 병이 숨어 있는지 여부를 체크해야 한다. 갑상선 질환이나 당뇨병, 신장병 등의 내과 질환들이 가려움증을 일으킨다. 대부분 병이 깊어진 다음 합병증으로 가려움증이 나타나지만 갑상선 기능 저하증, 간담도 폐쇄, 호지킨병은 초기증상 중 하나가 가려움증이다. 한편 아토피성 피부염 환자도 온몸에 가려운 증상이 나타나며, 약이나 음식이 몸에 맞지 않은 경우에도 온몸 가려움증이 생긴다. 약이나 음식으로 인한 가려움증은 대부분 두드러기가 생기므로 쉽게 구별할 수 있다.

▶ 머리와 얼굴 - 눈썹이나 눈썹사이, 이마, 코 등이 울긋불긋해지면서 가렵거나 머리에 비듬이 많으면서 가려운 경우엔 지루성 피부염을 의심할 수 있다. 지루성 피부염은 피지선 활동이 증가돼 발생하는 염증성 피부질환이다. 체질적 영향이 크므로 완치는 어렵지만 비듬샴푸나 연고를 사용하고, 스트레스를 잘 관리하면 증상이 호전된다.

▶ 목 · 겨드랑이 - 무더운 여름철 야외 활동 뒤 목이나 겨드랑이 등이 콕콕 찌르는 것처럼 가려운 경우엔 땀에 의한 피부자극이 원인일 가능성이 높다. 땀띠는 물론이고 땀을 흘렸던 사실 하나만으로도 가려움증이 생긴다. 여름철 장갑을 끼고 농사일 등을 한 뒤 장갑 낀 손만 콕콕 찌르듯 가려운 것도 땀 때문이다. 땀이 나는 즉시 닦고 땀 흡수를 위해 면 내의를 입는 게 좋다.

▶ 손바닥 - 흔히 주부습진이라 부르는 접촉성 피부염일 가능성이 많다. 가사일을 하면서 물에 손을 많이 담그고, 양파나 마늘 같은 자극성 음식이나 세제를 많이 만지면 피부가 빨갛게 변하면서 껍질이 벗겨지거나 갈라지거나 두꺼워지는 증상이다. 고무장갑 안에 면장갑을 끼는 등의 방법으로 자극 물질과 접촉을 줄여야 한다.

▶ 항문 - 스트레스, 긴장, 불안, 공포 등 심리적 원인이 강하게 작용한다. 눈꺼풀 주변, 콧구멍, 귓구멍 등 점막 부위는 인체에서 가려움증을 가장 예민하게 느끼는 부위로 심리상태와 관계가 있다. 그 밖에 치질 등 대장항문질환이나 매운음식 등도 항문가려움증의 원인이다. 어린이의 항문가려움증은 요충이 원인인 경우가 많다.

▶ 외음부 · 음낭 - 칸디다증 같은 곰팡이 감염이나 그 밖의 세균성 질염, 생리대나 피임장치 등에 의한 접촉성 피부염 등이 영성의 외음부 가려움증을 일으킨다. 남성의 음낭 가려움증은 심리적 원인인 경우가 많으며, 자꾸 긁어 피부가 두꺼워진 태선도 중요한 원인이다.

▶ 살(사타구니) - 곰팡이(완선) 감염과 접촉성 피부염을 구분해야 한다. 완선은 살을 중심으로 원형의 병변이 생기고, 가장자리가 좁쌀 같이 돋아나서 만지면 만져진다. 발에 무좀이 있다면 완선일 가능성이 크다. 반면 피부가 겹치고 마찰돼 생기는 단순피부염인 경우엔 특별한 증상은 없지만 피부가 약간 검게 변색돼 있는 경우가 많다. 완선은 무좀약을, 피부염은 약한 스테로이드 연고를 발라야 한다.

▶ 다리 - 건성 피부염이나 다리의 털에 의한 자극이 원인이다. 피부지방성분이 부족해 생기는 건성 피부염은 특히 다리에 많다. 씻은 뒤 크림 등으로 보습해 주고 심하게 가려운 경우엔 약한 스테로이드 연고를 바르면 증상이 좋아진다.

▶ 발 - 1차적으로 무좀을 의심해야 한다. 발가락 사이가 짓무르면서 갈라지거나 발바닥 껍질이 벗겨지거나 수포가 생기면서 가려운 경우엔 100% 무좀이다. 무좀이 없는데도 발바닥이 몹시 가려워 두드리거나 피가 나도록 긁어야 시원한 경우엔 피부 건조증을 의심할 수 있다. 보습제를 바르면 증상이 좋아진다.

〈투데이라이프〉