

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



초등학생들도 시달리는 원형탈모

2000년대 이전 시기에는 '탈모'란 중년 이후의 자연스러운 노화 과정이라고 사회적으로 이해되었...

하지만 2000년대 이후로는 사회적 경쟁 격화로 인한 과도한 심리적 스트레스와 과로, 미세먼지와 황사 및 증금속 등 대기 환경적 오염 요소, 인터넷과 스마트폰의 폭발적 확산 및 게임이나 SNS 등으로 인한 온라인 사용 시간 증가 등의 여러 상황들이 겹치면서, 탈모 발생 연령대가 굉장히 낮아지는 추세이다...

실제로 2016년 건강보험심사평가원 발표에 따르면 원형탈모증 환자 16만 3785명 중 20~30대가 7만 1330명으로 거의 50%에 육박하였다. 또한 '사춘기 시기 이전에 발생하는 원형탈모'를 보통 '소아 원형탈모'라고 하는데, 만 15세 이하 어린이 16명을 대상으로 시행된 소아 원형탈모 연구 논문에 따르면 소아 원형탈모로 진료를 받은 어린이의 평균 연령은 7.8세였다.

이 중에서 55.9%가 초등학생이었다. 또한 과도한 긴장감, 불안장애, 우울증, 공격성, 초조감 등 정신심리적 문제가 있는 어린이가 전체의 51.7%에 달했다.

소아 원형탈모는 모낭 세포 주변에 지속적으로 염증이 생겨서...

동그란 형태(원형 또는 타원형)로 머리털(또는 눈썹)이 빠지는 질환이다. 일반적으로는 '자가면역 질환'으로 이해되고 있다. 이는 한마디로, 우리 몸의 면역계가 높은 심리적 스트레스와 유전적 요인 등의 선행적 원인으로 인해서, 외부의 적과 내부의 아군을 정확하게 구별하지 못하고 우리에게 이로운 역할을 하는 아군을 오히려 공격하는 면역계의 대혼란 상황인 것이다.

내 몸의 면역 체계가 이렇게 이상 반응을 보이면서 내 몸의 모낭을 공격하는 과정에서 결국 염증이 발생하기 때문에 가려움증이 동반되는 것이 소아 원형탈모의 특징 중 하나이므로, 어린이가 자주 두피를 긁거나 머리에 손을 대는 행동을 보인다면 반드시 해당 머리 부위를 눈여겨 볼 필요가 있는 것이다.

사실 소아 원형탈모 치료가 상당히 힘들어지고 늦어지고 결국 어려워지는 가장 큰 이유는 머리털이 조금 빠지는 것이 생명을 위협하는 죽을 병도 아니고, 통증을 있는 것도 아니며, 아직은 나이가 많지 않으니 그냥 마음 좀 편하게 해주고 스트레스 좀 풀어주면서 그냥 시간이 지나가면 저절로 도 괜찮아지겠지'라고 생각하는 부모님들의 인이한 마음이다.

성인들의 '단발성 원형탈모' (500원짜리 또는 100원짜리 크기...

의 원형 또는 타원형의 탈모반이 한 개 생긴 경우는 사실 아무런 치료를 하지 않더라도 10명중 7, 8명 정도는 대략 6~7개월 정도면 자연 치유되는 경향을 보인다. 하지만 소아 원형탈모의 경우에는 단발성의 형태라고 하더라도 절대 그냥 방치해서는 안 된다.

왜냐하면 소아 원형탈모는 재발율이 거의 80%에 이를 정도로 재발율이 매우 높기 때문이다. 탈모 진행 속도가 성인에 비해 현저하게 빠르며, 더불어 난치성 소아 원형탈모가 단발성 소아 원형탈모로 부터 시작되는 경우가 종종 있기 때문이기도 하다. 따라서 소아 원형탈모의 경우에는 반드시 한의원을 포함한 전문 의료기관을 통해서 증상 치료와 함께 재발 방지를 위한 적극적인 예방 대책을 꼭 마련해야 한다.

흔하지는 않지만 정말 심한 경우에는 거의 1~2달 만에 아이의 머리털 전체가 모두 빠지면서 '진두탈모(全頭脫毛)'로 진행되는 경우도 있다.

이처럼 급속도로 진행되는 탈모 증상을 보이게 되면 부모님들은 어찌해야 좋을지 갈팡질팡 하면서 당황하기 쉽다. 원형탈모 초기에 제대로 발견하여 한의학적 방법으로 적극적 대응을 해준다면 반드시 치료가 가능하기 때문에 최대한 빨리 전문가와 상의하는 것이 좋다.

소아 원형탈모 증상에 대한 한의학적 체질개선 치료는 우선 장기간 축적된 어린이의 심리적 스트레스(한의학적 용어로는 간화(肝火) 또는 심화(心火)라고 표현됨)를 죽여 용안육, 진피, 향부자, 지실, 소엽, 산조인, 백복신, 용뇌, 안식향 등의 스트레스 조절 한약으로 속열을 식히면서 화를 풀어주고, 추가적으로 분심기을 가미 온담탕, 향부자팔물탕, 사물안신탕, 복령보심탕 등의 한약 처방을 통해서 울체(鬱滯)된 기운을 순조롭게 흐르게 해 주면서 건지황, 황정, 천문동, 맥문동, 당귀, 천궁, 백작약 등의 한약을 통해서 건조하고 메마른 두피 상태를 촉촉한 상태로 만들어주는 복합적인 면역 조절 요법을 시행하는 것이 원칙이다.

더불어서 두피를 중심으로 적절한 침 치료를 정기적으로 병행하는 것도 매우 좋은 한의학적 소아 원형탈모 치료 및 재발 방지를 위한 예방 방법이 된다.

한약 처방이나 침 치료 이외에도 다시마, 미역 등의 해조류와 비타민이 풍부한 시금치, 당근 등의 채소를 섭취하고 단백질·철분이 풍부한 계란·두부를 충분히 먹으면 소아 원형탈모 예방에 많은 도움이 된다. 다만 너무 달달한 음식, 그리고 기름기가 많은 음식은 최대한 피하는 것이 좋다.

마지막으로 다시 한번 강조하고 싶은 것은, 소아 원형탈모는 초기에 발견하여 치료하지 않으면 시간이 지날수록 악화되는 경로를 밟는다는 사실이다. 조기 발견이 무엇보다 중요하다.

특히 한창 성장기에 접어든 경우에는 몸의 밸런스가 전체적으로 흔들리면서 소아 원형탈모가 결국 성장 장애를 야기시키는 경우도 있으므로 더욱더 각별히 주의해야 하겠다.

강동우 / 나주소방서 소방사

社說

전남 소방인력난 해소해야

전남지역 소방인력난이 심각한 것으로 나타났다. 걱정이이다.

전남도의회 안전건설소방위원회 김기태 위원장이 전남의 소방 인력은 법정 기준 3800명 대비, 50%에 가까운 1900명이 부족해 대형 참사를 막기 위한 최소 인력 확보가 시급하다고 지적하고 나섰다.

김 위원장은 병원, 사우나 등 많은 사람이 출입하는 건축물은 규모와 관계없이 화재확산을 막을 수 있는 방화구획, 유독가스를 배출하는 배연설비, 스프링클러 설치, 방염성능을 가진 내·외장재 사용을 강제해야 한다고 주장했다.

그는 이어 "건축물 관계자의 자제점검이 아닌 일정지력을 가진 전문인력을 보유한 종합 정밀점검을 의무화하도록 하는 것과 일선 소방서와 기초자치단체 합동 불법주정차 단속, 소방차 통로 확보

캠페인을 벌여 도민의 안전의식을 높여야 할 것"이라고 밝혔다.

도 소방본부는 2022년까지 매년 300여명을 선발해 충원할 계획이며, 실효성을 발휘할 수 있는 관계법령 개정 및 강화를 지속해서 중앙정부에 건의하고 도민의 자발적인 참여를 유도할 수 있는 소방시책을 추진, 도내 소방안전 사각지대가 발생하지 않도록 할 방침이라고 한다.

최근 재난 및 재해사고로 인한 대형 참사를 보면 발생 초기단계에 어떻게 대응하느냐에 따라서 결과가 크게 달라지는 것을 볼 수 있다.

따라서 소방본부는 일선 현장 지휘관의 상황판단과 지휘능력의 중요성이 대두되고 있는 점을 감안해 충분한 기간 현장지휘 역량 강화 교육을 이수하고 평가를 통해 선발된 현장 지휘관이 배치될 수 있도록 해야 할 것이다.

인터넷 호남신문 www.i-honam.com



신문으로 배우는 千字文

露 結 爲 霜

이슬 맺을 할 서리

露 結 爲 霜

▷ 뜻: 이슬이 맺어 서리가 되니 밤기운이 풀잎에 물방울처럼 이슬을 이룸.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

'유도등' 안전을 위해 알아두세요

대부분의 화재 발생시 전기가 차단되고, 유독가스로 다량의 연기가 발생하여 시야 확보가 어려워진다. 이 순간 자신의 생명을 보호하고 안전한곳으로 대피할 수 있도록 해주는 것이 유도등이다. 유도등이란 피난을 유도하기 위한 등으로, 평상시에는 상용전원에 따라 켜지고 정전이 되면 비상...

전원으로 자동 전환되는 등을 말한다.

유도등을 설치해야 하는 장소는 다음과 같다.

먼저, 가장 익숙한 '피난구 유도등'이란 피난구 또는 피난경로로 사용되는 출입구를 표시하며 피난을 유도하는 등으로 피난출입구에 설치하여야 한다.

다음으로 '통로유도등'은 피난 통로를 안내하기 위한 유도등으로 피난구의 방향을 명시하며, 소방대상물의 각 거실과 지상에 이르는 복도 또는 계단의 통로에 설치하여야 한다. 통로유도등에는 복도통로유도등, 거실통로유도등, 계단통로유도등이 있다.

마지막으로, '객석유도등'이란, 객석의 통로 바닥 또는 벽에 설치하는 유도등으로 공연장, 집회장, 관람장 유흥시설 등에 설치하...

여야 한다.

유도등은 어둠속의 한줄기 빛과 같은 역할을 한다. 위의 내용을 알고있다면, 화재 발생시 당황하기보단 유도등부터 찾고, 그 등을 보며 대피할 수 있을 것이다.

재전 화재, 밀양화재 희생자의 명복을 빌며, 소방관련 아닌 국민개개인 안전에 대해 경각심을 느끼고, 소방에 관한 지식을 습득하였으면 한다.

강동우 / 나주소방서 소방사

湖南新聞

대표전화

(062) 224-5800

편집국 (062) 222-5547

팩스 (062) 222-5548

광고국 (062) 222-5544

본사 : 광주광역시 동구 남문로 753번길 7 (광주시 동구 학동 633-3번지 정도프라자5층) 서울취재본부 : 서울특별시 노원구 하계1동 167-16 Tel (02) 2238-0003

명예회장 이신원 회장 정재조

발행·편집인 겸 부사장 최산순

총괄이사 이홍재 편집국장 강서원

1946년 3월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인쇄 (주)남도프린테크

본지는 신문윤리규정 및 그 실천요강을 준수합니다.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Advertisement for 'Korea's Best' (국인이 행복한 대한민국) featuring a woman and a man. Text: '서로의 입장을 바꿔보면 어떨까요?' (What if we switch roles?). Includes a quote: '자기 자신만을 생각하기 보다 상대의 입장에서 한번 더 생각하면 서로 배려하고 존중하지 않을까요?' (If you think about the other person's perspective, won't you be more considerate and respectful?).