나 먹어도 소용이 없다.

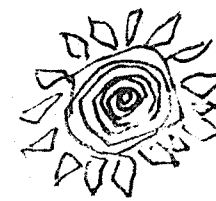
무좀이 전래되어온 가정요법도 수십종에 달한다. 심지어는 독한 양잿물이나 식초에 환부를 담구게 하는 방법도 있다고한다.

이런 민간요법일수록 부작용은많고 위험성이 따른다. 가정 요법중 쉽게 할수있고 좋은 방법은1/5,000 - 1/10.000의 과망산간가리용액에 다 환부를 하루에 2 - 3회씩 1회에 20-30분씩 담그게 한후 그때마다 카라민로숀을 바르는 정도의 국소요법이 추천할수있을만한 가정요법이며 쉽게 약을 구할수있다는 생각하나 만으로 아무런약이나 내복하는것은 삼가해야되겠으며 특히 무좀에 특효약(예를 들어 구리세오풀빈)은 부작용이 많은 약으로써 전문적인 지시에 의해 복용하는 것이 좋다.

무좀은 반듯이 낫는 병이다. 걸리기 전에 예방으로 손발을 깨끗이 씻고 잘말리는 일상생활과 면양말을 신고, 통풍이 잘되는 신발을 신고 가능하면 아침 저녁 발가락사이에 무좀예방가루같은것을 뿌려두는 것도 한 방법이라하겠다.

〈필자=이대부속병원 피부과장 · 의박〉

더위를 먹었을 때



金 穆 鉉

흔히 여름이 되면 식욕부진및 소화불량을 호소하는 환자가 많아지며 식사의 절대량이 부족하면 기운이 없고 안색은 나빠진다.

이때 일반적으로 "더위를 먹었다"고 하며 이런 현상은 성인뿐 아니라 한창 발육기에 있는 어린이 들에게서 특히 많이 보게되어 주부들의 근심을 더하게 한다.

소화기능 및 식욕은 정신 상태와 긴밀한 관계가 있어 하절기에 불쾌지수가 올라가면 소화 기능이 저하됨은 당연하다 하겠다.

더위는 반드시 여름에만 먹는것이 아니다

따라서 이와같은 현상은 비단 하절뿐 아니라 아무때도 올 수 있겠으나 특히 더위에 모든 신체기능이 저조할 때 자주 보게 되는 당연 하다 하겠다.

의학적으로 볼 때, 식욕은 여러가지 복잡한 요인에 좌우되어 있음을 알 수 있으며 특히 뇌의 일부에서 이를 지배하고 있음이 밝혀져 있다. 즉 동물실험(動物實驗)에서 뇌의 이 부분을 자극하면 왕성한 식욕을 보이며 파괴 또는 마비시키면 전연 먹지 않는것을 볼 수 있으며 이와 비슷한 현상은 뇌손상을 입은 환자에서도 볼 수 있는 것이다.

또한 식욕이 없을 때 억지로 먹으면 복부 팽만감을 위시한 각종 불쾌한 증상이 나타나 한마디로 소화불량이 일어남은 흔히 볼 수 있는 일이다.

따라서 임상가로서는 소화불량을 호소하는 환자를 대할 때 그 원인이 어떤 질환에 의한 것인지 또는 불만불안, 불쾌등 정신적원인에 의한 것인지를 감별할 필요가 있겠다.

苦味劑, 육모초는 효과있는 民間藥

감퇴한 식욕을 돋구기 위하여 고래로 부터 고미제(苦味劑)가 사용되어 왔으며 민간에서는 "육모초" 또는 "쑥"을 사용하여 왔다.

확실히 이들 고미제는 경한 예에서는 유효하며 특히 "육모초"는 구충제(驅虫劑)의 효과도 있어 우리나라에 기생충이 많음을 생각할 때 한번 사용하여 봄직도 하다.

또한 한때는 "건니네"(금계랍)도 고미제로 사용되기도 하였던 바, 이는 과거 여름에 많았던 "마라리아" 예방도 겸할 수 있었던 장점도 있었으나 그 독성때문에 사용에는 세심한 주의가 요하며 현재는 거의 사용되지 않고 있다.

이들 고미제의 결점은 지나친 쓴맛으로 어린이에게 투약키 어려운 점이라 하겠다. 또한 식욕 부진의 원인이 단순한 경우는 괜찮으나 뚜렷한 소화관질환(消化管疾患)이 그 원인이 될 때는 그 효과를 기대하기 어려울 것이다.

과거부터 내려온 민간요법은 그런대로 유효한 경우가 많다. 그러나 명심하여야 할 것은 결코 모든 경우에 유효한 것은 아니며 먼저 정확한 진단이 앞서야 함은 재언(再言)을 요하지 않은 것이다. 따라서 초기에 한 두번 시험하여 봄은 좋겠으나 그 효과가 확실치않고 다른 증상도 겉들여 있을 때는 가능한 한 현대과학의 힘을 빌어 전문의(專門医)를 찾아 도움을 받음이 마땅하다 하겠다.

약에 너무 의존하는 것은 좋지 않다

또한 모든 신체변조(身体変調)를 반드시 "병"으로만 생각하고 약에 의존하려는 것도 지양(止揚)되어야 하겠다. 어디까지나 사람은 유동적(流動的)인 환경속에서 살고있으므로 특별한 병이 아니라도 그 환경이 생활조건에 잘 맞지 않으면 일시적 현상으로 신체변조가 올 수 있는 것이다. 따라서 약은 반드시 필요한 경우에만 한하여 사용하고 부적당한 환경의 개선 및 생활 습관을 바꾸는 것도 아울러 잊어서도 안될 것이다.

하절(夏節)에는 불편한대로 서늘한 곳에서 식사를 하도록하고 적당한 운동을 하며 더위에 나태하여지기 쉬운 정신을 가다듬으며 식단(食單)은 되도록 소화가 잘 되는 것으로, 또 구미를 돋구기 위한 분위기 조성에도 힘씀이 더위를 먹지 않게 하는 예방이 될 것이다.

〈필자=한양의대 내과교수 · 의박〉

〔알림〕 李相旭 박사께서 집필해 주신 「안경이야기」는 10회로써 끝맺을 예정이었으나, 1회 더 연장, 11회로서 끝맺을려고 합니다. 11회분은 이번호에 게재, 人氣연재의 막을 내리고자 했는데, 갑자기 마감후 기사의 폭주로 부득이 다음호로 미룹니다.

● 토막지식

白血病은 죽는 병인가

지금으로부터 30년전만 해도 白血病은 한번 걸리면 꼭 죽는병이었다. 급성은 2개월이내, 만성은 2년이내, 모두 죽었다.

그래서 백혈병은 가장 무서운 병의 대명사이었다. 영화나 연극속에서도 백혈병은 자주 등장했다. 틀림없이 죽는 시한부(時限付) 인생의 단면을 보여 주었다.

그러나 1948년에 항백혈병약(抗白血病薬)인 항엽산제(抗葉酸剤)가 나온뒤 부터는 반드시 죽는병이란 인식을 바꾸어 놓았다.

그뒤 계속해서 새로운 약들이 개발되어 수명이 연장되어 1965년에 3년이상 생존한 사람이 나왔다.

1975년 「부르쇄넬」은 혁명적인 발표를 했는데, 159명의 급성백혈병환자중에서 96명을 8년내지 20년간 수명연장에 성공했다는것. 사실상 8년이상 생존했다면 이것은 완치나 다름없는 것이다.

그러나 항엽산제는 아직까지 특효약으로 부를수는 없다. 전연 듣지 않는 환자도 있고, 또 부작용도 심하다.

〈조두람 제공〉