



문 : 25세된 남자입니다. 3년전부터 겨울만 가까워 오면 발이 벌겍게 되고 부어오릅니다. 가끔 열이 나거나 물집이 생기기도 합니다. 주위에서 동상이라고들 하는데 어떻게 처치하면 좋을지요? 그리고 예방을 위해서는 어떻게 해야하는지 알려주십시오.

답 : 겨울철에는 대부분의 시간을 따뜻한 실내에서 여러사람들이 어울려 생활하는 시간이 많아지므로 자연스럽게 공기를 매체로 감염이 이루어지는 호흡기질환의 예방에 각별한 주의가 요망된다. 더우기 어린이가 있는 가정에서는 우발적으로 일어나는 화상 등의 사고가 찬바람이 불면서 급증하므로 난방기구관리에 온가족이 관심을 가져야 할 것이다.

평소 고혈압, 심장질환, 당뇨병 등의 만성질환을 지니고 있던 사람들의 경우에는 한냉한 환경에 과도하게 노출되면 말초순환장애를 일으키거나 추위자체가 스트레스로 작용하므로 항상 몸을 따뜻하게 해주어야 한다. 즉 의복에도 신경을 써야 하겠으며 심신의 관리에 전반적으로 유의해야 하는 계절이기도 한다.

겨울철에 다반사로 일어나는 병환 사고는 중년이후의 여성이나 노인층에서는 쉽게 골절을 일으키므로 사고

를 당하고도 자칫 타박상 정도로 생각하고 치료를 미루다 보면 크게 고생하는 일이 있으므로 반드시 철저한 검사가 필요하다.

우리 주위에서 흔히 볼 수 있는 화상, 동상 등에 대한 간단한 전치 및 예방을 위한 상식은 다음과 같다.

화 상

화상이란 끓는물, 가열된 공기, 불꽃뿐 아니라 강한 산, 강알칼리성화학물질에 의해서 피부와 그 밑층의 조직이 손상을 입은 상태를 말한다.

어린이 화상의 80% 이상은 끓는 물이나, 난로의 취급부주위로 오고 있으므로 가정에서의 안전교육뿐 아니라 어른들이 늘 관심을 갖는 일이 중요하다.

화상의 경중은 화상부위의 깊이와 손상범위로써 가늠한다.

1도 화상은 상피세포층까지만 손상 받는 경우로 피부가 벌겍게 달아오르고 부종이 나타나며 동통이 매우 심하다.

2도 화상은 표피뿐 아니라 진피층 일부까지 손상을 입은 경우로 수포가 생기고 상처는 습하다. 염증이 합병되지 않으면 흉터없이 치유될 수 있다.

3도 화상은 피부전층이 손상받은 경우로 상처부위는 창백하거나 회며 동통이 없는 것이 특징적이다. 자연히 치유되지는 않으며 반드시 흉터를 남기므로 피부이식이 필요할 경우가 대

부분이다.

화상처치의 원칙은 동통감소, 이차 감염의 예방, 탈수에 대한 예방이며 상처처치는 차가운 생리적 식염수로 씻어내어서 통증과 부종을 줄인다.

작은 수포들은 터뜨리지 말고 그대로 두도록 한다. 중증의 화상은 신속히 병원화상센터로 후송해서 쇼크나 호흡곤란에 관한 특별한 처치를 해주어야 한다.

화상의 예방법은, 첫째 어린이가 있는 가정에서는 끓는물 가까이 접근하지 않도록 늘 경계해야 하고, 둘째 난방기구 사용시는 반드시 연료의 인화 위험에 대비할 것이며, 셋째 화학물질 취급시는 해당 안전수칙을 철저히 지키도록 훈련해야 한다.

동 창

과도하게 노출되었을 경우 말초 순환장애가 발생하여 전신적, 국소적으로 인체에 손상을 입게 된다.

동창이란 한냉손상중 가장 가벼운 질환으로 노출된 피부에 국소적으로 홍반과 종창이 발생하는 염증성 질환이다.

이는 극심한 한냉에서는 발생되지 않는다. 발생기전은 확실치 않으나 장시간의 말초혈관 수축에 의한 순환장애 때문이라고 보고 있다.

임상소견으로는 국소적인 청자색의 종창이 있고 열감, 통증, 작열감, 소양감 등의 증상이 있다.

심한 경우에는 수포, 궤양을 형성하여 2차적으로 세균감염을 일으키기도 한다. 병변이 더 이상 찬곳에 노출되지 않도록 하면 급성상태는 1~2주안에 호전되나 만성화하여 재발되기도 한다.

한냉한 환경에 반복적으로 노출되는 경우는 완전히 만성화되어 따뜻한 시기에는 사라졌다가 추운 시기에는 다시 재발하는 양상을 보인다.

치료보다는 예방이 중요한데 말초 혈액순환을 좋게 해주는 것이 중요하고 차고 습한 곳에 노출되지 않도록 유의해야 한다.

동 상

보통 영하 2°C~영하 10°C 이하에 노출됨으로써 수 시간이상 조직이 냉동되고 혈액순환에 손상을 받은 상태를 말한다. 초기에는 혈관을 수축시킴으로서 냉감각을 거의 못느끼고 통증도 별로 없으며 차고 창백하고 무감각하다.

그 상태에서 온기에 노출되면 부종 및 충혈이 발생된다. 피부에 열감, 통증, 수포 등이 나타나는데 말기에는 괴사 상태가 되며 근육, 골막, 신경 등에도 손상이 발생된다.

지속적인 냉감각이나 무감각이 있으면서 피부가 단단한 상태이면 좋지 않은 징조이다. 동창과 마찬가지로 예방이 중요하며 체온이 하강되어 있으면 체온부터 회복시킨 후 국소적인 치

료에 들어간다.

처치법은 다음과 같다.

첫째 따뜻한 곳으로 옮겨 안정을 취하게 하고 따뜻한 물을 마시게 하며 부위를 함부로 문지르지 않는다, 둘째 따뜻한 물속에 넣거나, 천으로 부위를 싼후 피부를 눌러가면서 혈액순환을 돕는다, 셋째 동상부위에 직접 더운물이나 물주머니를 접촉시키지 말고 열기 높은 더운난로가나 아랫목에 곧바로 가지 않도록 한다, 넷째 물집이 생겼을 때는 터뜨리지 말고 구급봉대나

반창고로 감아둔다.

예방법을 살펴보면, 첫째 건강상태가 좋지 않을 때는 찬곳에 몸의 노출을 피하도록 한다, 둘째 추운곳에 가기 전에 신체의 말초부위를 문지르거나 사지 및 전신운동을 하는것이 좋다, 셋째 장갑, 양말 등이 젖었을 때는 마른것으로 갈아신는다, 넷째 추운곳에 나갈때는 술의 과음을 피하는 것이 좋다.

〈서울지부 부속의원장 이증범박사〉

• 건 • 강 • 생 • 활 • 을 • 위 • 한 • 상 • 식 •

항암, 항피로, 간질환, 노화방지에 탁월, 수삼 샐러드

인삼성분은 내분비계 및 중추신경계 질환에 광범위한 효과가 있으며 강심·조혈·강장 작용등은 옛부터 잘 알려진 빼놓을 수 없는 효능으로 전해져 오고 있다.

최근들어 항암·항피로·간질환·노화방지에 탁월하다는 현대과학의 연구결과가 나와 만병통치약으로서 가능성을 발휘하고 있다.

수삼은 자체의 맛이 씹쓸한 느낌을 주므로, 요리마다 어울리는 부재료를 선택, 혼합하여 먹으면 맛이 한결 부

드럽다. 또는 별식다과로 샐러드·육회·생즙등과 같이 고기·야채·일반음료를 한데 섞어 만드는 방법이 제일 좋다.

수삼샐러드의 재료는 수삼 3뿌리, 양상치 3백g, 피망 2개, 래디시 2개, 셀러리 1줄기, 오이 1개, 식용유 1컵, 식초 1/3컵, 간장 1/3컵, 설탕 1큰술, 다진양파 1큰술.

만드는 법은 ①수삼은 잔털을 떼어내고 깨끗한 솔을 비벼서 씻은 다음 물기를 거두어 얇게 썰어 놓는다. ②양상치는 겉잎을 떼어내고

찬물에 씻어서 마른 행주로 물기를 한장 한장 닦은 후 한 입 크기로 먹기 좋게 찢어 놓는다. ③피망은 깨끗이 씻어서 속은 털어 내고 동그랗게 썰고 셀러리는 잎을 떼어낸 후 줄기만 어슷어슷 썬다. 래디시는 잎을 떼어내고 얇게 썰어 놓는다. ④유리그릇에 준비한 분량의 식용유, 식초, 간장과, 당근, 양파를 강판에 갈아서 넣고 혼합하여 소스를 준비한다. ⑤넓은 접시에 준비한 야채와 인삼을 색스럽게 담고 그 위에 소스를 끼얹어 낸다.