

스위머의 귓병 (Swimmer's ear)

홍명호 고려대 구로병원 가정의학과

여름철에는 산보다는 바다에서 휴가를 즐기려는 계획이 많은 모양이다. 바다에서 물 놀이를 하다 보면 귓병이 발생할 수도 있다. 수영하는 사람들이 귓병이 잘 생긴다고 하여 스위머의 귓병(swimmer's ear)이란 병명을 갖고 있는 '외이도염'은 귀에 물이 들어가서 외이도가 습기에 접촉하게 되면 염증이 생기는 것이다. 바닷가 물놀이 뿐만 아니라 수영, 목욕, 잠수 등 귀에 물이 들어 갈 수 있는 경우에도 귓병이 생길 수 있다.

외이도는 귀바퀴의 귓구멍 입구에서부터 고막에 이르는 관이다. 성인의 외이도는 길이가 약 25mm 정도이고, 안쪽으로 갈수록 얼굴의 전면 아래쪽으로 향하면서 에스(S)자 모양으로 굴곡을 이루고 있다. 외이도의 바깥쪽 1/3은 연골로 되어 있고 안쪽 2/3는 뼈로 구성되어 있는데, 바깥쪽 연골부위는 두께 1 ~ 1.5mm의 얇은 피부로 덮혀 있다.

이 연골부 피부에 작은 귓털이 있고 이 귓털의 모낭에 피지 샘과 귀지 샘이 있어서 기름과 황갈색의 물 같은 액체를 분비하는데 이들이 귀지를 만드는 것이다.

귓털과 귀지는 귀를 보호하는 방어 작용이 있는데, 습도와 온도가 올라가면 외이도 연골부의 정상적인 피부의 보호 능력과 귀지의 방어기능이 상실되어서 염증이 쉽게 발생하게 된다.

외이도염이 잘 발생할 수 있는 조건으로는 외이도 피부가 알카리성으로 변하거나, 여름철의 귓병처럼 외이도에 물이 들어가서 외이도의 습도가 증가하거나, 쓸데 없이 귀를 후벼서 외이도를 물리적으로 자극해 상처가 생겨 이 상처를 통해서 세균이 침입하는 경우 등등이다.

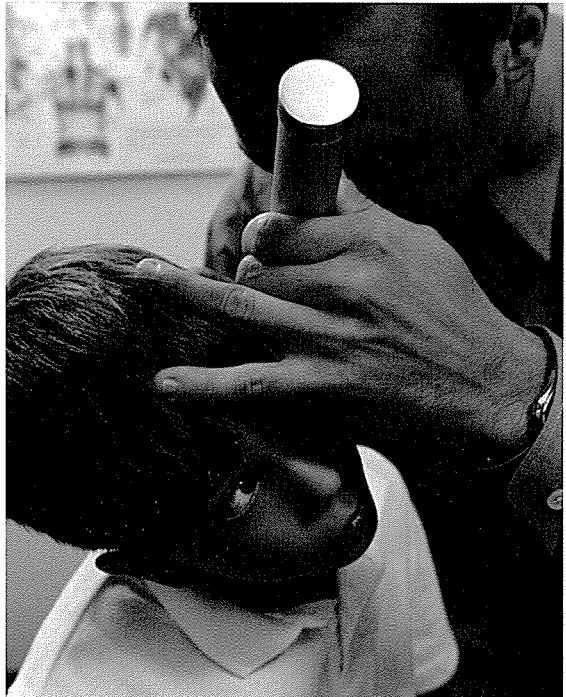
수영하고 귀에 물이 들어가 면봉으로 귓속의 물기를 닦아 낼 때 잘못하면 귀에 상처를 내기 쉽다. 그러면 외이도염이 생기게 되는데, 긁어 부스럼을 만드는 격이라 주의해야 한다.

외이도염의 가장 흔한 증상은 귀가 가려운 것인데, 가렵다고 귀를 후비면 외이도 피부에 상처를 내서 염증이 악화된다.

따뜻한 조약돌을 귀에 대고 누워 있다가

헤어드라이어 등으로 천천히

귓 속 물기를 제거해 주는 게 중요



귀가 꼭 막힌 감이나 불쾌감도 흔한 증상이다. 외이도의 피부가 골막이나 연골막과 직접 연결되어 있어서 외이도가 염증 때문에 부으면 그 부기가 외이도 신경을 압박하여 귀에 통증이 온다.

외이도 연골부위의 피부가 염증 때문에 떨어져 나간 각질들과 귀지, 분비물 때문에 부으면 외이도가 막혀서 전음성 난청이 발생할 수도 있다. 염증이 가라앉고 외이도 관으로 음이 잘 전달 될 때까지 소리를 듣지 못하는 난청이 발생하는 것이다.

녹농균이나 연쇄상구균, 또는 포도상구균 등에 의하여 이차적으로 감염이 되면 열도 나고 국소 림프샘과 림프절이 부어 오를 수도 있다. 외이도에 한 번 염증이 생기고 이차 감염까지 겹치게 되면 여간 괴롭고 힘든 것이 아니어서 수영하고 귀를 후비거나 귀에 상처기를 내면 안된다. 물이 들어간 귀를 밀어서 하여 따끈 따끈한 조약돌을 귓구멍 입구에 대고 한참 누워 있다가 머리 말리는 드라이어 바람으로 살살 참을성 있게 귀를 말리는 것이 좋다. 일단 염증이 생겼다 하

면 공연히 집에서 혼자 치료하려 들지 말고 의사를 찾아가서 치료를 받는 것이 좋다.

외이도에 곰팡이 염증이 생길 수 있는데, 곰팡이는 60여 종이 되지만 아스페르질루스와 칸디다 곰팡이가 제일 많다. 곰팡이에 의한 외이도염은 치료를 해도 외이도 깊은 곳이 가렵다. 팔이나 다리라면 북북 긁거나 하런만 귓속이니 긁지도 못 한다. 가려움뿐이라. 귓속의 불쾌감, 이물감, 이명, 청력장애, 귀에서 진물까지 질질 나오게 되면 발을 구르고 폴짝 뛰어도 시원치 않다. 병이 심해지고 악화되면 축축한 곰팡이들이 덩어리를 만들어 외이도를 완전히 막을 수도 있어서 생각만 해도 끔찍한 상황이 될 수도 있다.

습도가 높고 기온이 더운 여름철에 물 놀이 갔다가 귀에 물 좀 들어 갔다고 혼자서 또는 경험 없는 집안 식구들이 쑤시거나 후비지 말고 깨끗하게 잘 건조해야 한다.

올 여름에는 귀를 위합시다! 🌀