



## 건조하고 가려운 손! 주부습진을 의심하라!

올해 첫 아이를 출산한 A씨는 집안일에 육아일까지 더 해지면서 손에 물마를 새 없는 날들을 보내던 중 손이 건조해지고 가려워지는 증상을 겪었다. 증상이 계속돼 피부과 전문의를 찾아가 물어보니 주부습진이란단다. 그리고 주부습진을 치료하자면 일단 손을 쉬게 해야 한다. '손을 쉬면 아기 옷은 누가 빨고, 아기 젖병 세척은 또 누가하나? A씨는 이 생각뿐이다.

### 주부습진이란?

주부들이 물, 세제, 비누 등에 장기적으로 과도하게 노출되었을 때 흔히 발생하는 일종의 직업 피부염이다. 주부습진은 결혼 후 아이를 낳고 난 후에 잘 발생되며 음식점 주방에서 일하는 요리사, 생선가게 종사자, 외과의사나 치과의사 등에서 잘 생길 수 있다.

주부습진은 보통 물이나 세정제를 자주 접촉하는 것을 원인으로 하지만, 알레르기 접촉 피부염이 있는 경우엔 니켈, 향료, 고무제품 등과 자주 접촉할 때 발생할 수 있다. 또한 손을 자주 씻는 습관이 있는 경우에 발생하기도 하고 피부가 예민하거나 아토피 피부염이 있는 경우에 더 쉽게 발생한다.

지난 2013년 대한접촉피부염 및 피부알레르기학회는 “주부습진 환자의 80%가 아토피 피부염이나 접촉 알레르기 등 난치성 피부질환을 동반하고 있었다”고 조사 자료를 발표한 바 있다.



**주부습진, 그 증상과 예방법에 대해**

손에 붉은 반점과 비늘을 동반한 습진이 나타나고, 건조하고 갈라진 틈새가 관찰되며, 경우에 따라서는 부어오르거나 잔 물집, 진물이 동반되기도 한다. 가려움증이 있을 수 있으며 틈새가 심한 경우에는 매우 따가운 증상을 호소한다.

이러한 증상은 처음에는 손가락 끝에만 나타나다가 차츰 손가락 전체, 손바닥, 손목, 손 등으로 번지는데 비누세제나 물일, 고무장갑, 휴일, 정신적인 스트레스 등으로 악화된다. 또 지점토나 꽃꽂이, 약품 등을 다루는 작업을 하는 경우에도 악화되고 특히 손을 자주 씻는 습관이 있거나 어릴 때 태열이 있던 사람에게 쉽게 생긴다.

주부습진의 예방과 치료에 있어서는 손에 물이나 세제가 닿는 빈도를 줄이는 것이 중요한데 이를 위해 권하는 것이 고무장갑을 착용하는 것이다. 고무장갑 착용 시에는 먼저 면장갑을 끼는 것이 좋으며, 고무장갑 착용 시간은 30분 이내로 한다.

뜨거운 물과 비누사용을 자제하는 것도 주부습진 예방에 도움이 된다. 손을 씻을 때에는 순한 비누를 사용하고 미지근한 물을 이용하는 것이 좋다. 혹시 손을 씻을 때 손가락에 반지가 있다면 반지를 빼는 것이 좋다. 반지 밑에 남은 비누, 세제 등이 자극이 되어 습진 악화의 원인이 될 수 있기 때문이다. 손을 다 씻은 후에는 깨끗한 수건으로 닦고, 손가락 사이를 건조하는 것도 잊지 말자.

주부습진 초기에는 보습제를 바르는 것만으로도 잘 낫지만, 그렇지 않은 경우 스테로이드 연고나 크림이 사용된다. 그러나 모

든 스테로이드 연고나 크림이 주부습진에 효과가 있는 것은 아니다. 손바닥 피부는 상대적으로 두껍기 때문에 너무 약한 강도의 스테로이드 연고는 잘 듣지 않고, 갈라진 틈새로 균에 감염되면 오히려 약으로 인해 더 심하게 덧날 수도 있다. 또 로션이나 젤 타입의 바르는 약들은 쉽게 증발되기 때문에 피부를 오히려 더 건조하게 하므로 건조증이 이미 심해진 주부습진에 사용해서는 안 된다.

급성으로 악화되거나 물집이 생기고 진물이 날 때에는 냉습포 요법이 도움이 되며, 전신적인 스테로이드 제제는 증상이 아주 심할 때에만 단기간 사용한다. 만성기가 되면 피부가 건조해지고 갈라진 틈새가 많이 보이는데, 이때는 유분기가 많은 핸드크림과 스테로이드 연고제를 쓰는 것이 효과적이다.

**주부습진을 악화시키는 것들**

과일즙, 과일, 야채, 생고기와와의 직접 접촉이 습진을 악화시킬 수 있다. 특히, 양파와 마늘이 직접 닿는 것을 피해야 하는데 이때 일회용 비닐장갑을 사용하는 것이 좋다. 헤어토닉, 염색약, 샴푸, 린스 사용 시에도 가능한 손과의 직접 접촉을 피해서 브러시나 면봉, 일회용 비닐장갑 등을 사용하는 것이 좋다. 피부 접촉 검사로 니켈, 고무, 향료 등의 관련이 확인되면 이들의 접촉을 피하는 것도 주부습진이 악화되는 것을 막는 방법이다.

손은 대인관계에서 쉽게 노출되는 부위이므로 주부습진이 있는 경우 발병질환의 통증보다 수치심과 우울감 등 감정상태에 문제가 생길 수 있다. 또 주부습진을 오래 방치하면 더 넓게 번지거나 만성화될 수 있고 2차 피부감염이 올 수 있기 때문에 발생 초기에 피부과를 방문해 치료할 수 있도록 해야 한다.

