

# 긴장할 때마다 비오듯 땀 흘리면 질환 의심해야

## 제주, 제주인의 건강보고서 ㉔ 건강 다이어리

### <44> 다한증

교감·부교감신경계 부조화 영향  
성인인구 1% 정도 1차성 다한증  
근본적 치료보다 증상 호전 중점

날씨가 따뜻해지면서 땀을 비 오듯 흘리는 영업사원 A씨는 거래처 사람을 만날 때 혹은 발표 등 많은 사람 앞에 있을 때 땀이 더 많이 나서 항상 여벌의 양말과 속옷을 챙겨 다닌다. 손에도 땀이 많아 키보드 사용시 혹은 다른 사람과 악수를 할 때 곤란한 경우가 많다. 병원을 찾은 A씨는 다한증이라는 진단을 받고 적절한 치료 방법에 대해 고민했다.

제주대학교병원 흉부외과 이종근 교수의 도움을 받아 다한증에 대해 알아본다.

땀이 생성되는 기전으로는 정상인에서는 교감신경계와 부교감신경계가 양립해 서로 조화를 이루나 이들 조화가 충분하지 않는 경우로 다량의 땀이 발생한다.

이러한 다한증은 자율 신경계의 이상으로 인해 체온조절과 같이 생리적으로 필요한 양보다 과도하게 땀이 나는 상태로, 주로 정신적 스트레스 또는 어떤 원인에 의

해 교감신경이 흥분돼 양 손과 양 발바닥에 과도하게 땀이 나는 경우가 많다. 같은 다한증도 사람에 따라 땀의 양, 분포, 발생원인 등에서 다르다. 예전에는 다한증을 어찌할 수 없는 증상으로 여겼지만 최근에는 다양한 방법으로 치료가 가능한 질환이라는 인식이 커지고 있다.

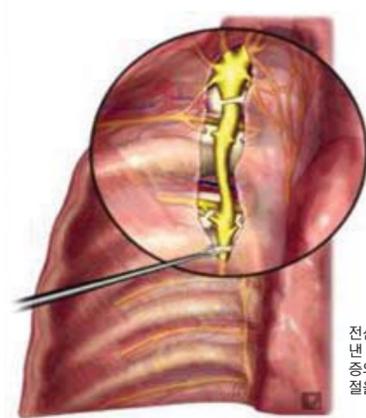
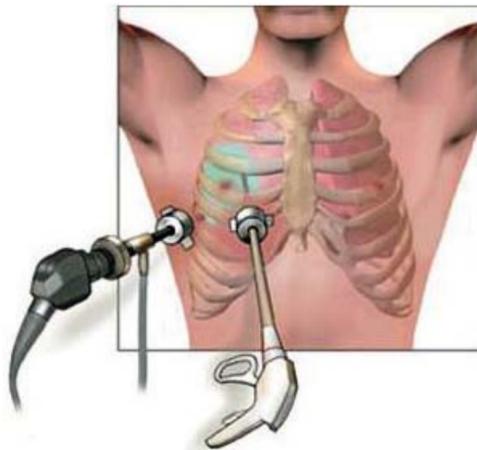
다한증의 진단은 환자의 문진과 발한 상태를 직접 확인함으로써 진단할 수 있다. 그 심한 정도와 부위를 정확히 알기 위해 과거에는 요오드액을 바르고 녹말을 뿌려 색이 변하는 것으로 확인했으나, 현재는 적외선 체열 촬영을 통해 진단이 가능하다.

다한증은 종류를 먼저 알아야 적절한 치료가 가능하다. 다한증은 땀이 나는 부위에 따라서 손, 발, 겨드랑이 등에 국한된 국소성 다한증과 다른 사람에 비해 전신에 땀이 많이 나는 전신성 다한증으로 분류한다. 국소성 다한증은 땀이 나는 부위에 따라서 수장부, 액와부, 안면부, 족부 다한증으로 분류할 수 있다.

또 땀이 나는 원인 유무에 따라 1차성(원발성), 2차성 다한증으로 나눈다.

1차성 다한증은 전체 성인 인구의 1% 정도로 흔하다. 특히 증상이 평생 동안 계속되고 사춘기에 더 심해진다. 기온 상승이나 활동량 증가보다는 정신적 긴장 상태나 집중력을 요하는 작업을 할 때 더 심해진다. 다른 부위에 비해 땀샘이 밀집돼 있는 손과 발, 얼굴, 머리와 겨드랑이에 집중적으로 나타난다. 특히 겨드랑이는 아포크린샘이 있어 땀 냄새가 심한 액취증을 동반하는 경우가 많다. 우리 몸의 땀샘은 에크린샘과 아포크린샘으로 나뉘며 이 중 아포크린샘에서 분비된 땀은 1시간이 지나면 심한 냄새를 풍긴다.

2차성 다한증은 원인을 밝힐 수 있는 경우



전신마취 하에서 2mm 창상 두 곳을 낸 후에 2mm 내시경을 이용해 다한증의 증상에 따라 흉부 교감 신경절을 절제하거나 절단한다. 사진=제주대학교병원 제공

다. 주로 전신에서 땀이 많이 나며 중년 이후에 발생한다. 결핵, 당뇨병, 유행성 심장질환, 갑상샘 기능항진증, 뇌하수체 기능항진증, 폐기종, 파킨슨병 등의 증상 때문에 2차적으로 다한증이 발생할 수 있다.

원인을 밝힐 수 있는 2차성 다한증과 달리 원인을 밝히기 어려운 1차성 다한증은 근본적인 치료보다 증상을 호전시키는 데 중점을 둔다. 치료법은 크게 비수술적 방법과 수술적 방법으로 나뉜다.

비수술적 치료에는 염화알루미늄 성분의 약제를 땀이 많이 나는 부위에 직접 바르는 방법이 있다. 부위를 깨끗이 씻고 건조시킨 뒤 하루 2, 3회 약제를 바르면 된다. 대부분 일시적으로 효과가 있으나 피부가 자극되기도 한다.

신경 차단제인 보톡스 시술도 사용 가능하나 데 피하 조직에 소량 주입하면 땀샘을 파괴해 땀을 억제하며 6~12개월 정도 지속 효과

가 있다. 하지만 효과가 일시적이어서 주기적으로 주사를 맞아야 하고 비용이 비싼 것이 단점이다. 국소성 다한증 중에서 특히 겨드랑이에 효과가 좋다.

이온영동법은 전해질 용액에 땀이 나는 부위를 담고 약한 전류를 통과시켜 미세한 금속침자가 땀구멍을 막게 하는 방법이다. 손이나 발에 사용 가능하며 효과는 좋지만 한번 시술에 20분씩, 한 주에 수차례 시행해야 하는 번거로움이 있다.

약물치료는 수술을 하지 않는 대신 반복적이고 번거로운 불편함과 전신 혹은 국소적 약물 부작용을 감수해야 한다.

수술적 치료에는 가슴 부위에 작은 구멍을 내고 내시경으로 수술하는 흉강 내시경 교감 신경 절단술이 있다. 영구적인 효과가 있는 이 수술법은 주로 손과 겨드랑이 등의 국소적 다한증 치료에만 사용한다. 수술 시간은 1

시간 정도로 당일 퇴원이 가능하다. 얼굴과 손, 겨드랑이 부위의 다한증에 대한 교감신경 수술의 성공률은 95% 이상으로 비수술적 치료방법들에 비해 매우 좋은 성적을 보이고 있다. 교감신경 절단술은 부작용으로는 수술 과정의 전기열로 인한 신경 손상에 의해 눈꺼풀이 내려오는 '호너 증후군'이 생길 수 있으며 시술한 부분 이외에 몸의 다른 부위에서 땀이 많이 나는 보상성 다한증이란 부작용이 발생할 수 있다. 아직 보상성 다한증의 특별한 해결법이 약물치료 이외에는 없기 때문에 수술 여부는 수술 전에 수술방법, 수술 결과, 수술 합병증 등에 대해 담당의사와 충분히 상담하여 신중하게 결정해야 한다.

이상민기자 hasm@ihalla.com

제주대학교병원·한라일보 공동기획

### 건강 Tip 등교 수업에 맞춰 코로나19 예방을 위한 급식 에티켓

국내에서는 지난 1월 20일 코로나19 첫 확진자가 발생했고, 정부는 네 번째 확진자(1월 27일)가 나오자 감염병 위기경보를 '경계' 단계로 올렸다. 그 후 채 한 달도 지나지 않아 위기경보를 '심각' 단계로 격상하기도 했다. 하지만 감염병 위기극복을 위해 의료계와 정부, 국민들이 다함께 노력한 결과 전 세계적 대유행에도 불구하고 4월 18일 이후 우리나라의 코로나19 확진자는 하루 10명 안팎인 것으로 보고되고 있다. 중앙재난안전대책본부는 신종 코로나바이러스 감염증 확산을 막기 위해 시행 중인 '사회적 거리두기'를 6일부터는 '생활

속 거리두기(생활방역)'로 전환해 새로운 방역체계를 시행할 것을 밝히고 있다. 그간 가정에서 온라인 수업을 듣던 학생들도 교육부 발표에 따르면 오는 13일부터 시작해 단계적, 순차적으로 등교 수업에 들어갈 수 있을 것으로 보인다. 학부모의 한 사람으로 이러한 소식이 반갑기도 하고 걱정스러운 것도 사실이다.

등교 수업을 위해 학교에서는 여러가지 방역대책을 마련하는 것으로 확인되고 있다. 학교 급식의 경우 학년별, 학급별 시차를 두고 배식시간을 분산시키고, 식당 좌석 배치 조정과 임시 칸막이를 설치하는 등 학



급식소 식탁에 설치된 칸막이. 사진=한라일보DB

생 사이의 일정 거리를 확보할 준비 중인 것으로 확인된다. 학교나 교육당국의 준비뿐만 아니라 어렵게 등교 수업을 받게 될 우리 학생들의 준비도 필요해 보인다.

대한영양사협회(회장 이영은)는 식품안전정보원(원장 정윤희)과 업무협약(MOU)

를 체결하고 코로나19에 함께 대응하고자 "코로나19 다함께 조심해요! 급식 에티켓" 동영상 자료를 공동 제작해 배포하고 있다. 급식소에서 지켜야 할 손씻기, 줄서기, 배식, 식사요령 등의 내용으로 포스터와 카드뉴스, 애니메이션 형태의 동영상으로 제작됐다. 자세히 살펴보면 다음과 같다.

#### ▶코로나19를 예방하기 위해 지켜야 할 급식 에티켓

- ①흐르는 물에 30초 동안 비누로 손을 깨끗이 씻으세요.
- ②배식자는 손 소독을 철저히 하고 위생복, 위생장갑과 마스크를 착용해야 해요.
- ③줄을 설 때는 앞 사람과 1~2m의 간격을 유지하세요. 배식을 기다리는 동안에는

마스크를 착용하고 대화를 나누지 마세요.

④마스크는 자리에 앉은 후 식사 직전에 벗어주세요.

⑤마주보고 식사하지 않고 등을 지고 앉거나, 지그재그로 앉아서 식사하세요. 식사 중에는 대화를 삼가주세요.

⑥식사 시 기침이나 재채기가 나올 경우 옷소매로 입과 코를 가리세요.

⑦식사를 마친 후에는 반드시 마스크를 착용해주세요. 식사 시간 외에도 항상 마스크를 착용하기, 손 소독하기, 손 자주 씻기 잊지 마세요.

유튜브(<https://youtu.be/6W0t3C9skNo>)로도 해당 자료를 볼 수 있다고 하니 등교 전에 자녀들이 미리 볼 수 있도록 한다면 좋겠다. <제주대학교병원 영양팀>

## 지붕만 있으면 됩니다. 나머지는 나눔핏이 다 알아서 해드립니다.

나눔핏은 단독주택 옥상부터 축사, 창고 및 상업시설의 지붕 위에 쉽고 빠르게 시작할 수 있는 태양광 사업 맞춤형 브랜드입니다.

**10**  
10년 이상 유지보수

**48**  
48시간 이내 AS 처리

**20**  
20년 후 폐기물 무상수거

2020. 04 3년 연속 제주 에너지공사 협력사 선정  
2019. 06 고용우수기업 선정  
한화큐셀(Q-CELL) 제주도 쿠팡파트너 협력기업  
2019. 04 벤처기업 인증 획득  
2018. 02 미국 Pingo Solar 와 기술 협약 체결

\* 나눔에너지는 제주도 뿐만 아니라 미국에서도 태양광 사업을 활발히 진행하고 있는 글로벌 회사입니다.

(주)나눔 에너지 | 제주도 제주시 첨단로 213-3 제주첨단과학기술단지스마트빌딩 211호

시공문의 | TEL.064-745-0420 FAX.070-8812-0420