

알레르기 질환 시리즈 3

아토피 피부염 올바로 알기



질병관리본부
KCDC

Contents

1. 아토피피부염이란? 4



2. 아토피피부염의 피부관리 6



3. 아토피피부염의 환경관리 8



4. 아토피피부염의 약물치료 10



5. 언제 병원에 가야 하나요? 12



6. 아토피피부염 환자 관리 수칙 ... 13

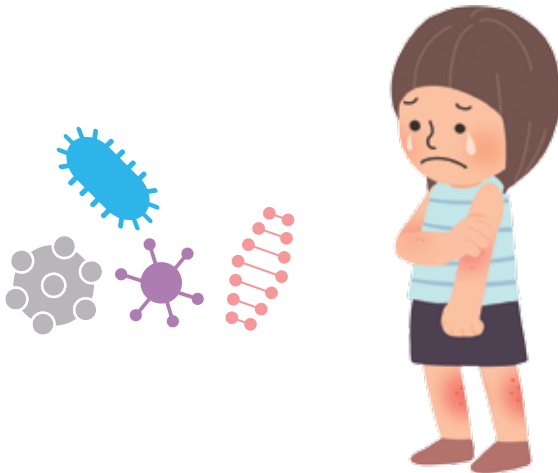


1. 아토피피부염이란?

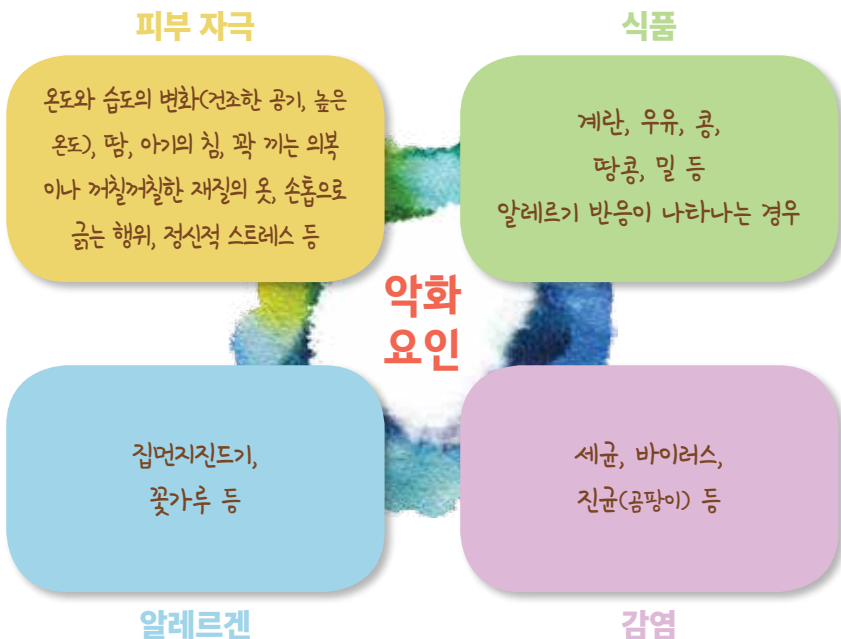
ATOPIC DERMATITIS

아토피피부염은 영유아기에 흔히 발생하는 만성 염증성 피부질환입니다. 증상으로는 심한 가려움증과 습진성 발진이 있고, 증상의 악화와 호전이 반복됩니다. 2000년도 대한 소아알레르기 호흡기학회에서 전국의 초등학생과 중학생을 대상으로 한 조사에서 초등학생의 약 25%, 중학생의 약 13%가 아토피피부염으로 진단받은 적이 있는 것으로 나타났습니다. 따라서 어린이와 청소년에서 아토피피부염은 매우 흔한 만성 피부질환입니다.

아토피피부염이 발생하는 원인은 아직 정확하게 밝혀지지 않았습니다. 현재 알려진 바로는 유전적인 소인과 환경적인 요인, 환자의 면역 이상반응 및 피부장벽의 이상 등이 복합적으로 작용하여 아토피피부염의 발병에 관여합니다.



이미 발생한 아토피피부염을 악화시키는 요인은 환자마다 모두 다르지만 일반적으로 다음과 같은 것들이 알려져 있습니다.

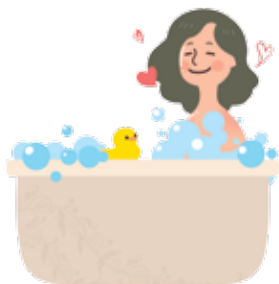


아토피피부염의 치료를 위해서는 악화요인을 가능한 제거하도록 노력해야 하며, 어느 하나라도 제대로 관리되지 않으면 피부 염증은 지속해서 나타나게 됩니다. 그러나 환자마다 악화요인이 다르므로 환자 개인마다 악화요인이 무엇인지 정확하게 파악한 후에 대처하는 것이 중요합니다.

2. 아토피피부염의 피부관리

아토피피부염의 악화를 막기 위해 가장 중요한 것은 피부보습과 청결유지입니다. 이를 위해서는 다음과 같은 피부관리가 필요합니다.

- 목욕 혹은 샤워를 하루에 1회 정도 시행합니다. 목적은 피부 표면에 존재하는 자극성 물질, 알레르겐, 세균 등을 제거하고, 외부로부터 피부에 수분을 공급하기 위함입니다.



- 목욕 혹은 샤워를 하는 횟수는 하루에 1회 정도가 적당하나 땀이 많이 나면 하루에 2회 할 수 있습니다.

- 물은 너무 뜨겁지 않은 미지근한 정도로 하여 사용하며, 때는 밀지 않습니다.



- 비누는 약산성 보습 비누를 사용합니다.

- 목욕 혹은 샤워를 하는 시간은 약 15~20분 정도이며, 너무 장시간 목욕하는 것은 오히려 피부에 좋지 않습니다.



- 목욕 후 부드러운 수건으로 두드리듯이 물기를 닦아 주시고, 3분 이내에 보습제를 충분히 바릅니다.

- 보습제는 약물이 아니므로 부작용을 걱정하실 필요가 없습니다. 하루에도 여러 번 사용하시고, 정상적인 피부를 포함한 전신에 사용하십시오. 또한 피부 상태가 좋아졌다고 하여 사용을 중단하지 마시고 계속해서 사용하십시오.

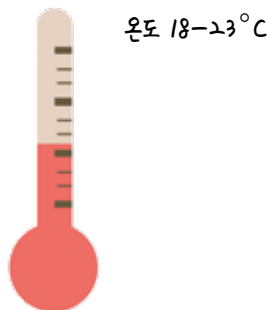


- 보습제에는 오일, 로션, 크림, 연고제형 등이 있고 다양한 제품이 존재합니다. 여러 종류의 보습제를 한꺼번에 사용하실 필요는 없으며, 개개인의 피부 특성이나 선호도, 환경적 요인, 도포횟수나 간격 등에 따라 보습제의 적절한 맞춤 선택이 필요합니다.

3. 아토피 피부염의 환경관리

▪ 실내 습도와 온도

습도는 40-50%, 온도는 18-23°C로 유지하면 좋습니다.



▪ 옷

환자가 입는 옷, 환자의 피부와 직접 접촉이 이루어지는 수건, 베개 및 이불의 커버, 유아를 돌보는 보호자의 옷 등은 모두 면으로 된 제품을 사용하는 것이 좋습니다. 세제가 철저히 제거되도록 여러 번 헹구는 것이 좋습니다. 옷을 입을 때에는 약간 헐렁하게 입고 너무 꼭 끼는 옷은 피하는 것이 좋습니다.



■ 실내환경

집먼지진드기는 주로 습한 환경에서 잘 자라므로 실내 습도를 40-50%로 유지하는 것이 좋습니다. 집먼지진드기의 서식처가 되는 카펫, 침대 매트리스, 천으로 된 소파, 커튼 등은 사용하지 않는 것이 좋습니다.

침구류, 옷 등은 1-2주에 한번 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁하며, 세탁이 어려운 침구류는 집먼지진드기 향원이 통과되지 않는 특수 커버로 싸서 사용하십시오. 방 청소를 할 때는 집먼지진드기 향원을 걸러낼 수 있는 HEPA 필터가 부착된 진공청소기를 사용하는 것이 좋습니다. 동물의 털이나 비듬, 곰팡이, 바퀴벌레 등이 피부에 자극을 주는 향원으로 작용할 수 있으므로 이에 대한 관리가 필요합니다.



■ 음식물

아토피피부염과 연관된 주요 식품으로는 계란, 우유, 콩, 땅콩, 밀, 생선 등이 있습니다. 무분별하게 식품을 제한하는 것은 아이들 성장에 매우 좋지 않으므로 반드시 피부과, 소아청소년과, 알레르기내과 전문의의 진료와 검사를 받은 후 식품섭취를 제한하는 것이 좋습니다. 가족 중 아토피피부염, 알레르기비염, 천식질환을 앓고 있는 사람이 있다면 모유 수유를 적극적으로 권장하고 이유식의 시작은 6개월 이후로 미루며, 알레르기를 잘 일으키는 음식물의 섭취는 가능한 늦게 시작하는 것이 좋습니다.



4. 아토피피부염의 약물치료

(바르는 스테로이드제)

아토피피부염에서 사용하는 약물에는 여러 가지가 있지만 가장 흔히 사용하는 약물은 알레르기질환에서 염증을 가라앉히는데 탁월한 효과를 나타내는 바르는 스테로이드제입니다. 바르는 스테로이드제에는 연고, 크림, 로션 등의 제형이 있습니다.



스테로이드는 부작용 때문에 무조건 사용하지 않으려는 분들이 많습니다. 피부가 붉게 변하고 건조하고 가려워하는 등의 급성 염증 소견을 보일 때에 바르는 스테로이드제를 사용하면 대단히 효과적입니다. 하지만 약물 치료가 필요한 때에 치료를 제대로 하지 않아 만성병변으로 바뀌게 되면 그때는 바르는 스테로이드제마저도 아무런 도움이 되지 못합니다.

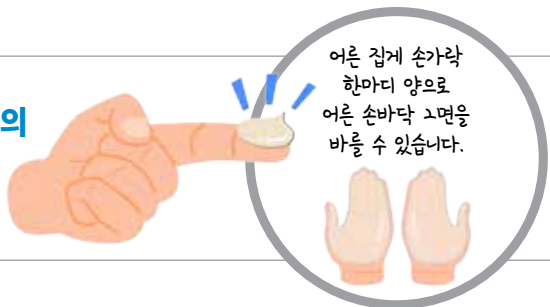
따라서 스테로이드제를 무조건 사용하지 않는 것이 옳은 것이 아니라 현명하게 사용하는 것이 옳은 것입니다. 이를 위해서 다음과 같은 사항을 고려하

고 피부과, 소아청소년과, 알레르기내과 전문의와 상의하여 바르는 스테로이드제를 적절하게 사용하시기 바랍니다.

- 바르는 스테로이드제를 사용하되 전문의가 처방하고 설명한 용법과 기간대로 사용합니다. 또한 올바른 피부관리가 지속해서 이루어져야 하고, 아토피피부염의 악화인자를 정확히 파악하여 제거해야 합니다. 그렇지 않으면 스테로이드제를 사용함에도 불구하고 피부병변이 잘 낫지 않게 되며, 오랜 기간 사용하게 되어 부작용이 나타날 위험성이 커지게 됩니다.
- 얼굴이나 사타구니 부위는 바르는 스테로이드제가 잘 흡수되므로 약한 강도의 스테로이드를 사용하는 것이 좋습니다.
- 바르는 스테로이드제는 보습제와 달리 온몸에 바르지 않고 염증이 있는 부위(붉게 변하고, 건조하고, 가려운 부위)에만 국소적으로 사용하십시오.
- 목욕이나 샤워 직후에 피부가 촉촉한 상태에서 바르는 스테로이드제를 바르는 것이 더욱 효과가 좋습니다.

바르는 스테로이드제의 적절한 도표용량

(손가락 마디 단위)



5. 언제 병원에 가야 하나요?

아토피피부염의 관리를 위해서는 정확한 진단, 악화인자 파악, 피부관리 방법에 대한 개별적인 상담이 필요합니다.

아래의 경우에는 병원을 방문하여 피부과, 소아청소년과, 알레르기내과 전문의의 도움을 받으십시오.

피부 염증이 지속적이고 가려움이 나타나면서 가족 중 한 명 이상이 아토피피부염, 알레르기비염, 천식 질환을 앓고 있는 경우

아토피피부염으로 진단받았으나 치료에 잘 반응하지 않는 경우

아토피피부염을 악화시키는 알레르기 물질
(예: 음식물, 집먼지진드기)을 확인해야 하는 경우

6. 아토피피부염 예방 관리 수칙

1. 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.

- 목욕은 매일 미지근한 물에 20분 이내로 합니다.
- 비누목욕은 2~3일에 한 번, 때를 밀면 안됩니다.
- 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
- 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
- 손톱, 발톱을 짧게 깎도록 합니다.

2. 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

3. 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.

4. 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.



ATOPIC DERMATITIS

아토피피부염 올바르게 알기

감수

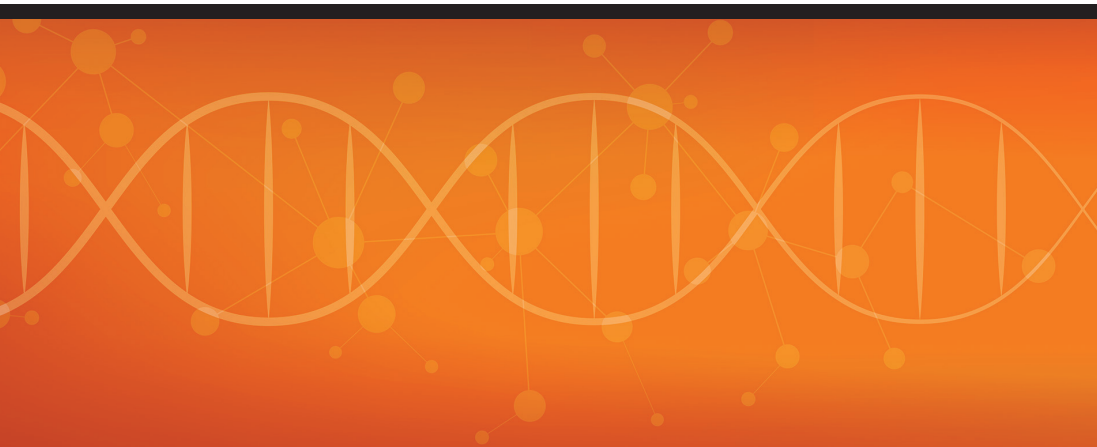
대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한천식알레르기학회

대한피부과학회

한국천식알레르기협회



본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.