

아토피피부염 제대로 관리하기

ATOPIC DERMATITIS

01





아토피피부염
제대로 관리하기

ATOPIC DERMATITIS

01

Contents

1. 아토피피부염이란?
2. 아토피피부염의 피부관리
3. 아토피피부염의 환경관리
4. 아토피피부염에서의 약물치료
(국소 스테로이드제)
5. 언제 병원에 가야 하나요?
6. 아토피피부염 환자 관리 수칙

소개글

알레르기(Allergy)는 생체의 중요한 방어메커니즘의 하나인 면역반응 중 때때로 과민 반응(hypersensitivity)을 일으켜 생체에 불리하게 작용하는 경우로 변화된 반응이란 의미로 그리스어의 allos(changed)와 ergos(action)를 붙여서 만든 말입니다. 일반적으로 알레르기 질환이라고 하는 경우는 아나필락시스 쇼크 · 기관지천식 · 알레르기비염 · 화분증 · 아토피피부염 · 알레르기접촉성피부염 · 약물알레르기 · 식물(食物)알레르기 · 두드러기 · 습진 등의 아토피 질환을 가리킵니다.

아토피질환은 완치를 목표로 하기보다는 유발인자를 피하고 적절한 치료를 통해 조절해 나가는 질병입니다. 따라서, 의료진의 올바른 진단과 처방 뿐 아니라 교육과 상담을 통해 환자와 가족이 질병을 이해하고 올바른 치료를 할 수 있도록 하는 것이 필수적입니다. 그리고, 갑작스런 증상 악화 때 대처할 수 있거나 환자 상태를 이해할 수 있도록 알레르기질환에 대한 전반적인 사회적 인식을 높이는 일 또한 매우 중요 합니다.

아토피 질환은 사회의 서구화, 생활환경 변화, 소아 감염질환 감소 등으로 인한 면역체계 변화로 인하여 급격하게 증가하고 있으며, 일단 발생하면 형태를 달리하거나 증상의 악화와 호전을 반복하며 진행될 가능성이 높습니다. 그러나 환자의 대부분이 제대로 된 치료를 받지 않고 있으며, 잦은 재발과 악화로 응급실 및 입원 치료 반복, 학교결석 및 직장결근 증가, 운동 제한 등 일상적인 활동을 잘 하지 못합니다. 특히, 소아의 경우 성장발달 저하, 자신감 위축 등을 나타내기도 합니다.

급증하는 알레르기질환으로 인해 의료비가 증가하고 암, 심혈관질환과 비견될 수 있을 정도로 막대한 국가, 사회적 부담이 되고 있습니다. 알레르기질환은 개인의 관리를 넘어 국가와 사회가 함께 관리를 해야 한다는데 뜻을 모아 경상북도와 보건복지부, 질병관리본부, 한국천식알레르기협회의 지원을 받아 서울

과 경기에 이어 전국에서 세 번째로 2013년 12월 경상북도 아토피·천식 교육 정보센터를 운영하게 되었습니다.

아토피피부염은 아토피성 체질인 사람에게 일어나는 가려움이 매우 심한 습진입니다. 원인은 잘 알려져 있지 않으나 유전적인 요소가 많고 건조한 피부, 세균·바이러스·곰팡이 등에 의한 감염, 정서적 요인, 환경적 요인 등이 서로 복합적으로 작용하여 발생합니다. 특히, 영유아기의 아토피피부염은 성장하면서 소아기의 천식으로 학동기의 알레르기 비염으로 진행되는 소위 '알레르기 행진'의 경과를 밟는 경우가 많기 때문에 예방이 더욱 필요한 질환이라고 할 수 있습니다.

이 책자는 아토피피부염 환자와 환자를 돌보는 보호자들에게 아토피피부염에 대한 올바른 지식과 치료, 관리방법에 대하여 알기 쉽게 정리한 것입니다. 이 책자를 통하여 아토피피부염으로 고통 받는 환자와 가족여러분들이 아토피피부염을 이해하고 자기관리능력을 높여 건강한 삶을 유지하는데 도움이 되기를 바랍니다. 질환에 대한 자세하고 바른 상담과 교육을 받으시고자 하는 분들은 센터를 직접 방문하시거나, 홈페이지 또는 상담전화(1899-7585)를 통해 저희 센터로 연락을 주시면 도움을 드리도록 하겠습니다.

앞으로도 경상북도 아토피·천식 교육정보센터는 다양한 활동을 통해 일반인 및 환자 여러분에게 아토피질환에 대한 상담 및 교육을 지속적으로 시행하여 질환의 치료와 관리에 도움을 드리기 위해 노력하겠습니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터장 김 상 규

1. 아토피 피부염이란?

ATOPIC DERMATITIS ?

아토피피부염은

영유아기에 흔히 발생하는 만성 염증성 피부질환입니다.

증상으로는 심한 가려움증과 습진성 발진이 있고, 증상의

악화와 호전이 반복됩니다. 아토피피부염 환자는 최근

우리나라에서도 증가하고 있습니다.

2010년 질병관리본부에서는 전국의 소아·청소년을 대상으로 한

알레르기 질환 유병률 조사에서 소아(6-7세)의 약 21%, 청소년(13-14세)의 약 13%가

아토피피부염으로 진단받은 적이 있는 것으로 나타났습니다.

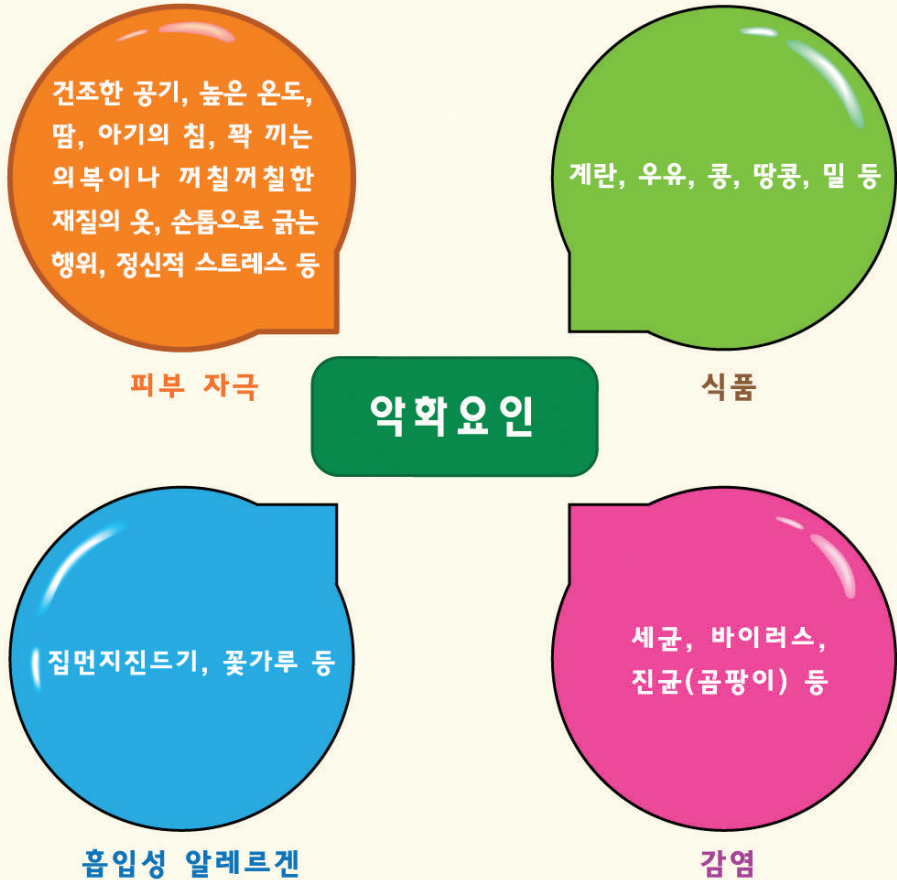


아토피피부염이 발생하는 원인은 아직 잘 모릅니다. 현재 알려진 바로는

유전적인 소인과 환경적인 요인, 환자의 면역 이상반응 및 피부보호 장벽의

이상 등이 주요 발병 원인 등이 아토피피부염의 발병에 관여합니다.

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



아토피피부염의 치료를 위해서는 악화요인을 모두 동시에 제거하도록 노력해야 하며, 어느 한가지 제대로 제거되지 않으면 피부 염증은 지속적으로 나타나게 됩니다. 그러나 환자마다 악화요인이 다르므로 환자 개개인마다 악화요인이 무엇인지 정확하게 파악한 후에 대처하는 것이 중요합니다.

2. 아토피 피부염의 피부관리

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

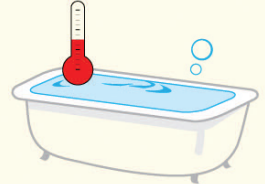
- 목욕 혹은 샤워를 하루에 1회 정도 시행합니다. 목적은 피부표면에 존재하는 자극성 물질, 알레르겐, 세균 등을 제거하고, 외부로부터 피부에 수분을 공급하기 위함입니다.



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

- 물은 너무 뜨겁지 않은 미지근한 정도(32-34도)로 하여 사용하며, 때는 밀지 않습니다.

32~34°C



- 비누는 약산성 보습 비누를 사용합니다.

■ 목욕 혹은 샤워를 하는 시간은 약 10분 정도이며, 손이 쪼글쪼글해질 정도라면 적당합니다. 이는 수분이 충분히 피부로 공급되었다는 것을 의미하며, 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 피부상태가 좋아졌다고 하여 사용을 중단하지 마시고 지속적으로 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

■ 온도와 습도

습도는 40~50%, 온도는 18~23°C로 유지하면 적당합니다.

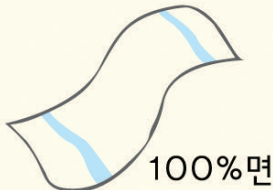
습도 40~50%



온도 18~23°C

■ 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 행구는 것이 좋습니다. 옷을 입을 때에는 약간 헐렁하게 입고 너무 꼭 끼는 옷은 피하는 것이 좋습니다.



100%면



■ 실내항원

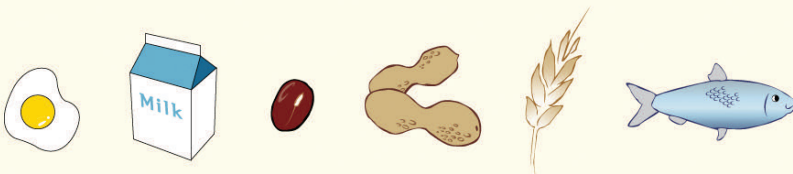
집먼지진드기는 주로 습한 환경에서 잘 자라므로 실내 습도를 40-50%로 유지하는 것이 좋습니다. 집먼지진드기의 서식처가 되는 카펫, 침대 매트리스, 천으로 된 소파, 커튼 등은 사용하지 않는 것이 좋습니다.

침구류, 옷 등은 1-2주에 한번 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁하며, 세탁이 어려운 침구류는 집먼지진드기 항원이 통과되지 않는 특수커버로 싸서 사용하십시오. 방 청소를 할 때에는 집먼지진드기 항원이 통과하지 않도록 HEPA 필터가 부착되어 있는 진공청소기를 사용하는 것이 좋습니다. 동물의 털이나 비듬, 곰팡이, 바퀴벌레 등이 피부에 자극을 주는 항원으로 작용할수 있으므로 이에 대한 관리가 필요합니다.



■ 음식물

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



4. 아토피 피부염에서의 약물치료

(국소 스테로이드제)

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



스테로이드는 부작용이 많다고 하여 무조건 사용하지 않으려는 분들이 많습니다. 피부가 붉게 변하고 건조하고 가려워하는 등의 급성 염증 소견을 보일 때에 국소 스테로이드제를 사용하면 대단히 효과적입니다. 그러나 약물치료가 필요한 때에 치료를 제대로 하지 않아 만성병변으로 바뀌게 되면 그 때에는 국소 스테로이드제 마저도 아무런 도움이 되지 못합니다.

따라서 스테로이드제를 무조건 사용하지 않는 것이 옳은 것이 아니라 현명하게 사용하는 것이 옳은 것입니다. 이를 위해서 다음과 같은 사항을 고려하고 알레르기 전문의와 상의하여 국소 스테로이드제를 적절하게 사용하시기 바랍니다.

■ 국소 스테로이드제를 사용하되 가능한 한 약한 강도의 스테로이드제를 최소 기간동안 사용하십시오. 또한 올바른 피부관리가 지속적으로 이루어져야 하고, 아토피피부염의 악화인자를 정확히 파악하여 제거해야 합니다. 그렇지 않으면 스테로이드제에도 잘 낫지 않게 되며, 오랜 기간 사용하게 되어 부작용이 나타날 위험성이 커지게 됩니다.

■ 얼굴이나 사타구니 부위는 국소 스테로이드제가 잘 흡수되므로 강한 강도의 스테로이드를 사용하지 않는 것이 좋습니다.

■ 국소 스테로이드제는 보습제와 달리 온몸에 바르지 않고 염증이 있는 부위(붉게 변하고, 건조하고, 가려운 부위)에만 국소적으로 사용하십시오.

■ 목욕이나 샤워 직후에 피부가 촉촉한 상태에서 국소 스테로이드제를 바르는 것이 더욱 효과가 좋습니다.

5. 언제 병원에 가야 하나요?

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

아래와 같은 경우에는 병원을 방문하여 알레르기 전문의의 도움을 받으십시오.

피부 염증이 지속적이고 가려움이 나타나면서 가족 중 한 명 이상이 알레르기 질환을 앓고 있는 경우



아토피피부염으로 진단 받았으나 치료에 잘 반응 하지 않는 경우



아토피피부염을 악화 시키는 알레르기 물질(예; 음식물, 집먼지진드기)을 확인해야 하는 경우

6. 아토피 피부염 예방 관리 수칙

- 1 보습 및 피부 관리를 철저히 해야 합니다.
 - 목욕은 매일 미지근한 물로 20분 이내로 합니다.
 - 비누목욕은 2~3일에 한번, 때를 밀면 안됩니다.
 - 보습제는 하루에 2번 이상, 목욕 후에는 3분 이내에 바릅니다.
 - 순면소재의 옷을 입어야 합니다.
 - 손발톱을 짧게 깎도록 합니다.

- 2 스트레스를 잘 관리해야 합니다.

- 3 적절한 실내 온도와 습도를 유지해야 합니다.

- 4 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하도록 합니다.

경상북도 아토피·천식 교육정보센터 홈페이지

www.eduinfo-allergy.com



경상북도
아토피·천식 교육정보센터

발행일 2013년 12월
발행처 경상북도
참여기관 보건복지부
질병관리본부
참여학회 사단법인 한국천식알레르기협회
대한천식알레르기학회
대한 소아알레르기 호흡기학회
대한이비인후과학회
대한피부과학회
주 관 경상북도 아토피·천식 교육정보센터
경주시 동대로 87(석장동 1090-1)
동국대학교경주병원 신관8층
T. 1899-7585 F. 054-776-7589

www.eduinfo-allergy.com



경상북도

www.eduinfo-allergy.com

아토피·천식 교육정보센터



1899-7585

본 자료는 사전동의 없이 수정하거나 삭제하여 사용할 수 없습니다.



보건복지부



질병관리본부



경상북도

대한소아알레르기호흡기학회 · 대한이비인후과학회 · 대한천식알레르기학회 · 대한피부과학회 · 한국천식알레르기협회