

따라서 다음의 사항을 권해드리고 싶습니다.

- 아토피 피부염이 있는 경우 되도록 모유 수유를 권장합니다.
- 이유식은 5~6개월부터 시작하세요.
- 필요 시에는 혈액검사, 피부반응검사, 유발검사를 통해 의심되는 식품을 확인해 볼 수도 있습니다.
- 특정 식품을 섭취할 때마다 아토피 피부염이 악화된다면 담당 의사 선생님과 상의한 후 식품 제한을 결정하도록 합니다. 이때 제한하는 식품의 영양소를 대체하는 방법에 대해 알려드릴 것입니다.
- 음식과 아토피 피부염의 악화와 관계가 뚜렷하지 않더라도 피부 병변이 잘 낫지 않거나 심한 경우에는 검사를 시행한 후 단계별로 식품 제한을 시도해 볼 수 있습니다.
- 언제 제한했던 식품을 다시 먹일 수 있는지는 식품의 종류, 환자의 상태에 따라 다양합니다. 대부분의 경우 1~3년 이상의 철저한 제한이 요구되며, 식품 자체뿐 아니라 원인 식품의 성분이 들어 있는 다른 음식까지 철저히 제한해야 합니다. 예를 들면 달걀을 제한하는 경우에는 달걀 성분이 들어 있는 마요네즈, 아이스크림, 빵, 과자, 어묵 등을 모두 제한해야 합니다.



1899-0001

예약상담시간 평일 08:30~18:00 토요일 08:30~12:30

www.emc.ac.kr

EMC 대전을지대학교병원

EMC 강남을지대학교병원

EMC 노원을지대학교병원

EMC 의정부을지대학교병원

아토피 피부염의 치료방법

피부의 염증을 조절해주는 스테로이드제

적절한 목욕, 보습과 더불어 가장 보편적으로 사용되는 약물입니다. 염증과 가려움증을 조절해주는 작용이 있어 매우 효과적입니다. 대부분은 환부에 바르는 로션이나 연고 크림 제제를 사용합니다. 피부 증상의 정도, 바르는 부위에 따라 적절한 제제를 선택하여 초기에 단기간 바르면, 나중에 악화되어 오히려 높은 농도의 스테로이드를 오랫동안 발라야 하는 경우를 피할 수 있습니다. 스테로이드제를 부작용 없이 효과적으로 사용하기 위하여 다음과 같은 방법은 권해드립니다.

바르는 스테로이드제의 적절한 도포용량

(손가락 마디 단위)



국소 스테로이드제 사용의 기본 원칙

- 의사의 처방에 따라 사용
- 피부 염증이 있는 부위에만 사용
- 보습 목적으로 사용해서는 안 됨
- 피부 병변과 부위에 따라 적절한 강도 사용
- 목욕 후 바르는 것이 효과적

가려움을 조절해주는 항히스타민제

가려움을 줄여주는 것이 아토피 피부염 치료의 기본이 됩니다. 항히스타민제는 졸음이 오게 하는 진정작용이 있어 가려움증으로 잠을 이루지 못할 때 도움을 줄 수 있습니다. 최근에는 졸음이 오지 않는 항히스타민제도 나와 있어 필요 시에는 바뀔 수 있습니다.

아토피 피부염의 치료방법

항생제

최근 세균 감염이 아토피 피부염의 발병과 악화에 관여한다고 알려졌습니다. 특히 피부에 존재하는 포도상구균이 가장 흔한 악화 원인으로 작용합니다. 따라서 피부에 농포가 있거나, 뚜렷한 감염의 증상이 없더라도 기존 치료에 잘 반응하지 않는 경우에 항생제를 일정 기간 투여하면 많은 효과를 볼 수 있습니다.

면역 치료제

주사제나 먹는 약은 일반적인 치료에 잘 반응하지 않는 중증의 아토피 피부염일 때 고려해 볼 수 있습니다. 사이클로스포린 등이 면역반응을 조절하는 약이지만, 전문의와 충분한 상의 후 신중하게 사용해야 합니다. 최근에는 복용하는 것보다 부작용을 줄이면서도 효과적인 바르는 면역 치료제인 프로토펙스, 엘리델 등이 시판되어 치료에 도움을 주고 있습니다. 스테로이드제를 함부로 바를 수 없는 얼굴, 목 등에 효과적으로 사용해 볼 수 있습니다. 치료 방법과 장기적으로 도포 시에 생길 수 있는 부작용 등은 담당 의사 선생님과 상의하십시오.

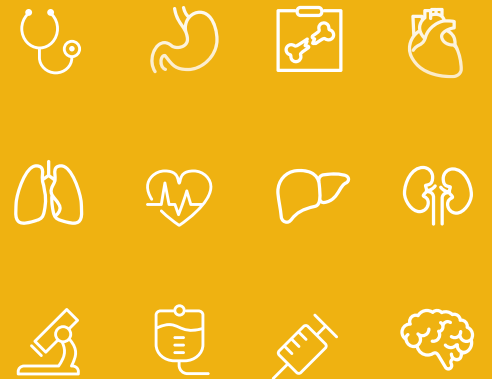
광선 치료

약물 및 자외선 A를 함께 사용하는 광화학요법인 PUVA(Photo chemotherapy with Ultraviolet-A)는 스테로이드제에 효과가 없는 심한 아토피 피부염 치료에 사용해 볼 수 있습니다. 대부분 성인형 아토피 피부염에 사용됩니다.



소아청소년과 Pediatrics

아토피 피부염



EMC 을지대학교의료원

아토피 피부염의 원인

아토피 피부염은 어떤 병인가요?

아토피 피부염은 심한 가려움을 주된 증상으로 하는 만성 염증성 피부질환입니다. 아토피 습진, 태열이라고도 합니다. 보통 영유아기에 흔하게 발현하고, 나중에 천식이나 알레르기 비염을 동반하기도 하며, 가족력이 있는 경우가 많습니다. 아토피 피부염은 서구화된 생활양식이 보편화 됨에 따라 최근 우리나라에서도 발병빈도가 높아지고 있습니다.

아토피 피부염은 왜 생기나요?

아토피 피부염 발병에는 유전적 소인, 환경적 소인, 면역학적 요인이 연관되어 있습니다. 정확한 유전 방식은 모르지만 부모나 형제가 알레르기질환을 가지고 있으면 아토피 피부염이 생길 확률이 더 높습니다. 이러한 유전학적 경향이 있는 아이에게 특정 식품이나 집먼지진드기, 곰팡이, 잡초, 감염을 일으키는 여러 세균 바이러스 등이 자극을 주어 겉으로 드러나는 아토피 피부염으로 발현하는 것입니다. 환자마다 다르지만 악화 요인은 다음과 같습니다.



아토피 피부염의 증상

아토피 피부염일 때는 어떤 증상을 보이나요?

아토피 피부염은 대부분 생후 1년 이내에 발병합니다. 발진이 지속되고, 가려우며, 호전과 악화가 반복되는 경우라면 아토피 피부염을 의심해야 합니다. 심한 가려움을 동반하는 홍반과 함께 피부가 전체적으로 건조하고, 각질이 일어나며, 피부가 두꺼워지는 태선화를 보이기도 합니다. 이차 세균 감염, 바이러스 감염, 진균 감염이 반복적으로 발생할 수 있습니다. 영아기에는 주로 얼굴에서부터 시작하고, 귀 뒤가 갈라지거나, 팔다리의 바깥쪽 부분에 병변이 생깁니다. 그 후 소아기에는 점차 팔다리가 접히는 부분에 많이 생깁니다.



아이의 피부는 어떻게 관리해야 하나요?

적절한 피부 관리를 통해 증상을 완화시킵니다. 악화를 예방하여 약물 치료를 줄이고 좋은 피부 상태를 유지하는 것이 중요합니다.

언제쯤 아토피 피부염이 좋아질까요?

아이의 피부 상태, 자극 요인으로부터의 회피 정도, 다른 알레르기질환의 동반 여부, 세균 감염의 정도 등에 따라 매우 다양합니다. 다만 연령이 증가하면서 호전되는 경향을 보이므로 나올 수 있다는 확신을 가지고 꾸준히 관리해 주는 것이 중요합니다.

바른 목욕법 및 보습제 사용요령

목욕 / 샤워(피부에 물주기)

각질층 내에 수분을 공급해주고, 피부 표면에 있는 알레르기 원 인물질과 기타 자극물질뿐 아니라 세균의 수도 줄일 수 있습니다. 또한 목욕 후의 피부 상태는 스테로이드제의 흡수를 도와주므로 강도가 낮은 스테로이드로도 좋은 치료 효과를 볼 수 있어 스테로이드에 의한 부작용을 줄일 수 있습니다.

- ① 적어도 하루 1번 체온 정도의 미지근한 물(33~35℃)에서 10~15분 정도 통 목욕 또는 샤워를 합니다. 땀이 많이 나면 하루에 2회 할 수 있습니다.
- ② 아토피 전용세제나 덜 자극적이고 향이 없는 중성 혹은 약산성 세정제를 손으로 사용하며, 비누기가 남아 있지 않도록 철저히 샤워로 마무리합니다.
- ③ 때 타월이나 비누질 수건으로 절대 문지르지 않습니다.
- ④ 목욕이 끝난 후에는 수건으로 문지르지 않고 두드리듯이 물기를 제거합니다.

보습제(피부에 준 물 유지하기)

- ① 사용하던 제품으로 인해 피부 병변이 나빠지는 것이 아니면 제품마다 효과는 비슷합니다.
- ② 보습제는 목욕 후 3분 이내에 전신에 충분히 발라주는 것이 중요합니다.
- ③ 약을 사용해야 하는 경우에는 병변 부위에만 먼저 약을 얇게 펴 바른 후, 병변 부위뿐만 아니라 정상적인 피부를 포함한 전신에 보습제를 사용합니다. 피부 상태가 좋아졌다고 사용을 중단하지 말고 지속해서 사용합니다.
- ④ 보습제에는 오일, 로션, 크림, 연고제형 등이 있고 다양한 제품이 존재합니다. 여러 종류의 보습제를 한꺼번에 사용할 필요는 없으며, 개개인의 피부 특성이나 선호도, 환경적 요인, 도포횟수나 간격 등에 따라 보습제의 적절한 맞춤 선택이 필요합니다.

환경 관리

실내 습도와 온도

습도는 40~50%, 온도는 18~23℃로 유지하면 좋습니다.

옷

환자의 피부와 직접 접촉이 이루어지는 옷, 수건, 이불의 커버 및 유아를 돌보는 보호자의 옷 등은 모두 면으로 된 제품을 사용하는 것이 좋습니다. 세제가 완전히 제거되도록 여러 번 헹구고, 너무 꽉 끼는 옷보다는 약간 헐렁하게 입는 것이 좋습니다.

실내 항원

집먼지진드기는 주로 습한 환경에서 잘 자라므로 실내 습도를 40~50%로 유지합니다. 서식처가 되는 카펫, 침대 매트리스, 천으로 된 소파, 커튼 등은 사용하지 않으며, 청소를 할 때는 항원을 걸러낼 수 있는 HEPA 필터가 부착된 진공청소기를 사용하는 것이 좋습니다.

세탁은 55℃ 이상의 뜨거운 물을 사용하며, 세탁이 어려운 침구류는 항원이 통과되지 않는 특수 커버로 싸서 사용하십시오. 동물의 털이나 비듬, 곰팡이, 바퀴벌레 등이 피부에 자극을 주는 항원으로 작용할 수 있으므로 이에 대한 관리가 필요합니다.

아토피 피부염과 음식이 상관이 있나요?

많은 논란이 되고 있지만, 영유아 시기에 시작하며 일반적인 치료에 잘 반응하지 않는 아토피 피부염, 증상이 심한 경우에 음식물과 관련이 있을 가능성이 높습니다. 주요 원인 식품으로는 달걀, 우유, 콩, 밀, 땅콩, 해산물 등을 들 수 있습니다. 그러나 성장과 발달과정 중에 있는 아이에게 무분별한 식품 제한은 건강에 치명적인 해가 될 수도 있으며, 피부 병변의 호전을 더디게 할 수 있습니다.