

아토피성 피부염이란?

아토피성 피부염은 심한 가려움증을 가지는 재발성 피부염이며, 나이에 따라 특징적인 형태와 분포를 보인다. 유전적 소인 있어서 아토피성 피부염, 천식이나 알레르기성 비염 같은 알레르기 환자 자신이나 가족에 동반되는 경우가 많다.

한의학에서는 보통 아토피성 피부염을 ‘태열’이라고 하는데 즉, 모태로부터 받은 체질 유전적인 병이라는 의미로 해석하고 있다.

아토피성 피부염은 매우 흔한 피부병으로서 어린이의 약 10-50%가 아토피성 피부염을 가지고 있으며, 75%의 환자가 1세 이전에 발생된다. 그러나 약 90%의 어린이 환자가 5년에 저절로 호전되며, 약 5%의 환자가 어른이 되어도 피부염이 지속된다.

아토피성 피부염의 원인

아토피성 피부염의 정확한 유전 양식은 아직 확실치 않으나, 환자 가족의 약 50% 이상에서 아토피성 피부염, 천식, 알레르기성 피부염이 발생하는 것으로 보아 유전적인 요인이 있을 것으로 생각된다.

또한 환자가 일상의 생활에서 흔히 접하는 집 먼지 진드기, 동물의 털, 꽃가루 세균이나 바이러스나 진균류 등의 감염, 정서적 요인 등의 다양한 환경적 요인도 아토피성 피부염의 발생과 관련이 있을 수 있다.

아토피성 피부염의 증상

임상적으로 아토피성 피부염은 환자의 연령에 따라 비교적 특징적인 양상을 보여 이를 유아기, 소아기, 사춘기 및 성인기 등의 3시기로 나눈다.

생후 3개월부터 2세까지의 유아기 아토피 피부염은 뺨이나 이마, 머리 등에 붉고 진물이 많이 나고 기름지고 딱지를 형성하는 병변의 양상을 흔히 나타낸다. 3세 이후에서 사춘기 전까지의 소아기 아토피성 피부염은 얼굴보다는 팔, 다리, 손목이나 발목 등 접히는 부위의 피부가 건조하고 두터워지며, 눈 주위의 홍반, 귀 주위 피부의 균열, 손이나 발의 습진도 흔히 동반된다. 아토피성 피부염은 나이가 들면 소실되는 경우가 많으나 때로 성인기까지 심한 피부염이 지속될 수도 있다.

아토피성 피부염의 진단

내 아이의 피부 질환이 아토피성 피부염은 아닌지 궁금할 때는 아래에 해당하는 증상 옆에 체크를 해 보자. 체크한 개수에 따라서 내 아이의 상태를 알아볼 수 있다.

증상체크

1. 이마나 뺨의 피부가 빨갛고 거칠거칠 하다.
2. 눈 주위가 빨갛고 좁쌀 같은 것들이 돌아서 울퉁불퉁하다.
3. 얼굴이 전체적으로 붉고 거친 편이다.

- 4.얼굴 바깥쪽 경계선 있는 부분이 빨갛고 자주 터서 갈라진다.
- 5.입 가장자리가 자주 트고 갈라지거나 빨개진다.
- 6.옷옷을 벗겨 보면 등 쪽 피부가 무척 거칠다.
- 7.어깨나 두 팔의 피부가 거친 편이다.
- 8.무릎 안쪽이나 허벅지의 피부가 거칠거칠하다.
- 9.발목이나 발등의 피부가 꺼칠하다.
- 10.누어 놓으면 이불에 얼굴을 대고 자꾸 문지른다.
- 11.옷을 벗겨 놓으면 가슴 부분을 자꾸 긁는 것 같다.

유전체크

- 1.엄마, 아빠 모두에게 알레르기 증상이 있다.
- 2.엄마, 아빠 중 한 사람이나 아기의 형제 중에 알레르기 증상이 있다.
- 3.조부모나 친가 혹은 외가 쪽의 3촌 가운데 알레르기를 앓는 사람이 있다.

증상체크와 유전 체크를 합해서 나온 수만큼의 해당 항목을 보세요.

0-2 아토피성 피부염일 가능성이 적습니다.

그다지 걱정하지 않아도 좋습니다.

3-4 아토피성 피부염일 가능성이 약간 있습니다.

증상이 심해지기 전에 한번쯤 전문가의 진찰을 받아 보는 것이 좋습니다.

5-6 아토피성 피부염의 확률이 아주 높습니다.

반드시 전문의의 진찰을 받으세요.

아토피성 피부염의 치료

아토피성 체질을 근본적으로 고칠 수 없으므로, 아토피성 피부염은 완치를 목표로 하기보다는 유발 인자를 피하고, 적절한 치료를 통해 조절해 나가는 질병이라고 할 수 있다.

(1) 아토피성 피부염을 악화시킬 수 있는 요인의 제거

높은 실내 온도, 과도한 비누 사용이나 잦은 목욕, 수영, 건조한 피부 상태, 사우나, 때밀이, 심한 운동이나 과도한 땀의 분비, 모직이나 자극성 직물에 의한 피부 자극, 피부를 긁거나 자극을 주는 행동, 꽃가루, 집 진드기, 동물의 털, 음식물, 자극성 화학 물질, 정신적 스트레스, 세균성 및 피부질환, 감기 아토피성을 악화시킬 수 있으므로 주의해야 한다.

(2) 아토피성 피부염 환자의 목욕 방법

피부에 축적된 땀, 자극성 물질 등을 제거하기 위해 적절한 목욕이 필요하다.

따뜻한 물로 5분 정도 샤워하는데, 이 때 뜨거운 물에 몸을 담그거나 때를 미는 것은 좋지 않다.

샤워 후에 피부보습을 위해 바디 로션을 항상 바르는 것이 좋고, 그 위에 오일을 바르는 것은 좋으나, 로션은 안 바르고 오일만 바르는 것은 좋지 않다. 피부염이 있는 부위에는 국소 스테로이드 연고를 얇게 발라 준다.

(3) 가려움증 및 습진 치료

심한 가려움증은 정서 장애, 학습 및 작업 능력의 저하 등을 초래할 수 있을 뿐 아니라, 가려워 피부를 긁게 되면 피부염이 악화되어 소양증이 더욱 심해지는 악순환이 반복되므로 가려움증을 없애야 한다. 이러한 증상이 심해 진 때는 양방에서는 흔히 항히스타민제를 사용하여 가려움증의 조절하고 있으며, 한방에서는 체질에 따른 적절한 한약 투여로 이러한 증상을 개선시킬 수 있다.

또한 가정에서 할 수 있는 방법으로 닥나무라는 약재의 줄기를 달여서 목욕을 시키는 것이 좋다. 이렇게 하면 가려운 증상을 경감시키고, 피부 재생 작용이 강하여 아토피성 피부염에 효과가 좋다.

동의보감에도 닥나무는 피부 가려움이 심한 경우와 여러 가지 부스럼 증 등에 좋다고 나와 있다. 닥나무는 한지를 만드는 나무를 말한다.

(4) 음식물 조절요법

어떤 음식물을 먹고 난 후에 피부염이 악화된 것으로 의심될 때는 흔히 알레르기를 유발하는 음식물, 방부제 또는 색소가 함유된 음식물의 섭취를 피하고 음식물 일기를 쓰는 것이 좋다. 특별한 음식물을 먹고 피부염이 악화 또는 유발되는 경우, 원인 음식물을 확인하고 이들 음식물을 제거하면 피부염이 호전될 수 있기 때문이다.