

아토피성 피부염

김 용 서

전곡한의원 원장

1. 아토피성 피부염이란

아토피성 피부염은 유전성을 가진 만성적인 피부의 가려움을 주로 호소하는 질환으로 어른의 경우 팔다리가 접히는 부위에 피부가 거칠어지는 습진을 보이고 유아 경우는 안면과 팔다리의 바깥쪽에 습진을 보입니다. 소아의 경우는 임신 중 열로 인한 태아의 자극으로 태열이라고도 합니다. 이 질환은 보통 생후 2개월의 영아에서 시작되며, 때때로 시작이 2-3세로 늦어지는 수가 있는데, 환자의 60%는 1세에, 90%가 5세 사이에 시작됩니다. 아토피성 피부염을 가진 환자는 천식, 비염, 혹은 두드러기 등을 흔히 동반하고 있는 경우를 많이 보고 가족구성원 중에서도 동일한 질환을 관찰 가능하기도 하죠. 이유는 유전적인 소인이 강하기 때문입니다. 그러나 환경과 정서적인 변화와도 밀접한 관련이 있어서 원인이 그렇게 단순하진 않고 복합적입니다.

아토피성 피부염의 주된 증상

아토피성 피부염 환자에 있어서 가장 주

요한 증상은 가려움증입니다. 가려워서 긁게 되면 습진처럼 짓무른 병변으로 발전하고 이러한 병변이 진행되면서 다시 더 심한 가려움증으로 고통을 겪는 일련의 악순환이 반복되게 됩니다. 따라서 이들 환자에서 가장 중요한 치료는 어떤 방식으로든 가려움증을 없애 주는 것이 되죠. 아토피성 피부염 환자는 정상인에 비해 가려움증이 쉽게 생기며 사소한 자극에도 민감한 반응을 나타내게 됩니다. 예를 들면 땀 흡수나 통풍이 잘 되지 않는 모직, 합성섬유, 실크 등의 직물로 된 내복은 환자에게 가려움증을 유발시키고, 털로 만든 인형이나 털목도리 등도 쉽게 자극을 줄 수 있습니다. 그 외에도 온도 변화가 가려움증을 유발시킬 수 있는데, 갑자기 더운 방에 들어가거나, 더운물로 목욕을 하게 되면 가려움증이 심해지는 경우도 많습니다.

2. 아토피성 피부염의 치료

아토피성 피부염 치료의 첫 단계

아토피성 피부염은 현재로서는 근치가 불가능한 질환입니다. 이 질환은 만성 습진으로 재발과 악화를 되풀이합니다. 아토피성 피부염 치료의 첫 단계는 일반적으로 이 질환의 유발 또는 악화에 관련되었다고 알려진 여러 요인들을 가능한 피하는 일입니다. 증상을 악화시키는 요인들로는 피부의 건조함, 급격한 온도 및 습도의 변화, 심한 운동 및 발한, 정신적 스트레스, 세균 및 바이러스에 의한 전신 감염, 자극성 물질의 피부접촉, 피부를 긁는 물리적 자극, 월경, 음식물, 약물 등이 가능한 악화 요인들로 알려져 있습니다. 따라서 건조한 철에 악화되는 환자는 목욕도 짧은 시간 동안 가볍게 하는 것이 좋습니다. 또 계란이나 우유, 라면 등과 같은 식품을 먹으면 가려움증을 느끼는 환자들도 있죠. 그러나 이러한 가려움증을 유발시키는 조건이 모든 아토피성 피부염 환자에서 일정한 것이 아니기 때문에 개개인의 악화 요인을 세밀히 관찰하여 치료에 도움이 되도록 하여야 합니다. 그리고 적절한 약물 치료와 면역치료 등이 시행됩니다.

한방에서의 관점

한방에서는 아토피성 피부염을 태열의 관점으로 봅니다. 즉, 열에 의한 피부증상으로 보는 것이죠. 열이란 것은 음양 중에 양에 속한 것으로 그 성질은 위로 오르고

밖으로 뻗어 나가려는 성질이 있으며 습기를 말리며 특히 가려움증과 붉어지게 하는 성질이 있습니다. 쉽게 말씀드리면 열은 쉽게 염증을 일으킬 수 있는 기운입니다. 즉, 피부에 건조감과 가려움증이 주로 나타나고 짓무른 것은 염증의 전형적인 증상으로 한방에서는 원인을 열이라고 볼 수 있고, 인체 내에 물의 기운이 약하면 불의 기운이 제멋대로 날뛰게 되죠. 그래서 그 밖의 원인을 음이 부족한 것을 들 수 있습니다. 음과 양이라는 것은 원래 건강할 때는 우리 몸에서 균형이 잘 맞은 시소와 같이 문제가 없는데 시소가 한쪽으로 기울면 문제가 됩니다. 음과 양 중에 한쪽이 가벼워지거나 무거워지는 것이죠. 그 음양을 조절해주는 것이 치료입니다. 치료에 시간이 오래 걸리고 완치가 어려운 질환이기는 하나 치료의 목표는 생활상에 불편함이 없을 정도로 관리를 하는 것입니다. 적극적으로 인내력을 가지고 노력하셔야 합니다.

3. 아토피성 피부염의 생활상의 관리

목욕 시 주의합니다.

자주 손을 씻거나 자주 장시간 목욕하는 것을 피하는 것이 좋고 목욕 시에는 미지근한 물을 사용하고 피부를 너무 세게 문지르면 안되고 문지르는 목욕용품의 사용을 피해야 합니다. 목욕을 마치고도 물기는 수건으로 톡톡 두드리는 정도로 물기를 닦아 냅니다. 목욕 후에는 바디 로션을 바르는 것이 좋습니다.

이러한 음식은 가급적 삼가 합니다.

음식물이 아토피성 피부염 증상의 악화를 유발하는 기전은 확실하지 않습니다. 그러나 닭고기, 계란, 돼지고기, 땅콩, 우유, 밀가루, 라면, 아이스크림, 어패류, 감귤류, 딸기, 토마토, 후추 인스턴트 식품 등을 섭취한 후 피부의 발작, 두드러기, 혈관부종, 소양감, 소화기증상, 피부염 등이 유발되는 경우를 쉽게 관찰 가능합니다. 따라서 이러한 음식물들은 주의하셔야 합니다.

음식물에 의한 피부염의 악화는 유아기에 주로 나타나며 나이가 들면서 이러한 관계가 없어지는 경우도 있습니다. 따라서 성장기의 아토피성 피부염 환자에서는 음식물에 의한 피부염의 악화라는 고정관념 때문에 특정 음식의 섭취를 제한하여 영양 실조에 빠지지 않도록 유의해야 합니다. 부모 중에 아토피성 피부염이 있다면 임신 중 출산 전에 알레르기 유발성 음식물의 섭취를 제한하고 모유의 수유를 오래하며 고형 음식물 섭취를 늦추어 주는 것이 유아의 아토피성 피부염 발생 예방을 위해서 권장되고 있습니다.

피부에 자극을 주어서는 안됩니다.

비누는 단지 겨드랑이, 발, 음부 주위에만 사용하고, 피부의 가려움증이나 소양감이나 화끈거림을 유발하는 향수나 메이크업은 피해야 합니다. 그리고 세탁 시에는 섬유유연제를 사용하지 않습니다. 거친 옷이나 모직 옷은 피부에 자극증상을 줄 수 있으니 100% 면을 소재로 한 옷을 입는

것이 좋습니다.

피부를 긁지 않습니다.

피부를 긁거나 압박하거나 움켜지거나 툭툭 치지 말고 윤활제(바세린, 올리브유 등)를 사용하여 건조함을 피합니다.

환경 관리는 이렇게 합니다.

온도와 습도

시원하고 적당한 온도를 유지하고 지나치게 옷을 끼입지 말고 두꺼운 이불을 사용하지 말고 땀 흘리는 것을 피해야 합니다. 겨울철에는 건조함을 방지하기 위하여 집안에 가습기를 사용합니다.

쾌적한 환경

온도와 습도가 조절된 서늘하고 습하지 않은 쾌적한 환경과 노출되는 항원에 대한 총체적인 조절이 필요합니다. 추위, 더위, 건조, 다습한 환경, 스트레스를 유발하는 환경이나 땀을 나게 하는 더운 환경은 가려움증을 심하게 하고 피부염의 악화를 초래합니다.

공기 중의 먼지와 이 물질

침실에서는 깔개를 사용하지 말고, 플라스틱 매트리스 커버와 물걸레 청소를 사용하는 것이 좋습니다. 담배는 절대적으로 피하고 요리할 때 환기를 잘 시킵니다. 만약 집안에 화초를 기른다면 밖으로 내놓고 애완동물(개, 고양이 등)을 기르지 말 것을 권유합니다. 환자의 환경에서 먼지, 동물의 털, 꽃가루, 곰팡이 등의 가능한 항원의 노

한방과 건강

출을 피하도록 노력합니다.

주거지 변경

원인물질을 피한다고 했는데도 증상이 여전하면 주거지를 바꾸어 보는 것도 방법입니다. 공기가 맑은 고지대나 해변이 경우

에 따라 많은 도움을 줄 수 있습니다.

스트레스 관리

정서적인 변화에 의해서도 증상이 심해지는 경우가 많이 있으니 항상 즐거운 마음으로 생활 할 수 있도록 노력합시다. 

《문의전화 : 2245-2111》