



아토피성 피부염 - 태열(胎熱)

우

리가 흔히 태열이라고 하는 질환은 좁은 의미로는 영아 습진을, 넓은 의미로는 태어나서 성인에 이르기까지의 아토피성 피부염을 말한다.

아토피성 피부염은 단기간 내에 고치기 힘든 질환으로 알려져 있다. 알레르기성 질환이어서 계절이나 기후 등 여러 가지 복합적인 요인에 의하여 증상이 호전되었다가 악화되기를 반복하기 때문이다.

김용서

소아청소년전문 학습증진클리닉
전곡한의원 원장
www.youthclinic.co.kr

증상은?

또 피부염 증세가 나타나면서 동시에 천식과 알레르기성 비염, 알레르기성 결막염 등의 알레르기 질환을 동반하는 경우도 있다.

이러한 아토피성 피부염은 연령에 따라 뚜렷이 구분되는 3단계의 임상기를 거친다. 즉 유아기, 소아기, 사춘기 및 성인기로 분류된다.



▶ 유아기(2개월~2세)

초기에는 이마·뺨·두피 등에 증세가 나타난다. 몸 구석구석에 함께 나타나는 경우도 있다.

유아기 후반기에는 귓볼이나 무릎 뒤와 등에 습진 형태로 흔히 증상이 나타나며 가려움증은 그리 심하지 않다.

▶ 소아기(2~10세)

얼굴 부위에 나타나는 피부염은 비교적 적어지는데, 무릎 뒤와 팔꿈치 앞쪽 부위는 날이 갈수록 더 심해진다. 건조한 형태의 증세가 많이 나타나고 습기가 많지 않은 겨울철에 악화되는 경우가 많다. 입술 주위가 갈라지기도 하며 귓바퀴 위나 아래가 찢어지기도 한다. 또 피부의 하얀 가루를 동반하는 아 급성(급성보다는 조금 약한 증상) 형태의 증세가 자주 나타나며, 엉덩이에는 변기에 앉는 자리와 일치하는 곳에 나타나기도 한다. 건성이므로 가려움증이 심해서 잠을 설치는 경우도 있으며 계속 피부를 긁어서 코끼리 가죽처럼 딱딱하게 굳어지기도 한다.

▶ 사춘기 및 성인기

가려움증·발진이 주 증상으로 나타나며 피부가 서로 닿는 부위나 목뿐만 아니라 얼굴·손에도 많이 나타난다.

원인이 불분명

아토피성 피부염의 원인은 아직까지 의학적으로 확실하게 규명되지 못하였다. 증상도 건조피부·습진 등으로 다양하게 나타나기 때문에 이거다라고 꼬집어 설명하기 어렵다. 적어도 50% 이상은 유전적인 소인이며, 여러 가지 면역학적 이상이 동반된다. 주위의 환경물질들이 아토피를 유발하는 알레르겐으로 작용함으로써 아토피성 피부염을 유발 또는 악화시키는 것으로 알려져 있다.

- 임신 중 잘못 먹은 음식

태열의 한의학적인 원인 및 발생기전으로서는 임신 중에 파·마늘·부추·생강·겨자 등 더운 성질의 맵고 자극성 있는 음식물을 많이 먹었다든가, 아버지가 평소 불에 구운 고기를 즐겨 먹었을 때 태아의 핏속에 열이 발생하여 잠재해 있다가 출생한 후 바람 기운 등과 접촉하면 몸에서 생긴 열 기운과 외부의 나쁜 기운인 바람 기운이 함께 어우러져 피부에 나타난다고 본다. 이로써 유전성이 강하다는 것을 오래 전부터 한방에서도 밝힌 부분이라 하겠다.

- 건조한 피부

젓은 목욕과 비누를 과다하게 사용했거나 습도가 낮은 환경 등에서 악화될 수 있다.

- 자극을 주는 물질

털 제품으로 된 속옷, 거친 화학제품 등과 목욕할 때 때 미는 타월로 심하게 밀거나 손으로 세게 긁는 것 자체가 피부에 자극이 되어 피부염을 유발 또는 악화시키는 수가 있다.

- 심리적인 긴장상태

가족 간의 불화로 인한 스트레스, 학교에서의 지나친 긴장상태, 입시 준비에 대한 압박감 등이 굵는 행위를 유발시켜 피부염을 일으킨다.

- 피부감염

세균이나 바이러스에 의한 2차 감염이 더욱 악화시켜 삼출성 습진의 원인이 될 수 있다.

- 땀과 고열

더운 실내, 두꺼운 이부자리, 통풍이 잘 되지 않는 옷 등과 같이 땀을 많이 나게 하는 환경과 고열

등이 아토피성 피부염의 악화요인이 될 수 있다.

- 알레르기성 물질에 의한 자극

아토피성 피부염의 약 10% 내외는 음식 알레르기가 원인이 된다. 특히, 우유·달걀·밀·견과·해산물 등이 알레르기를 발생시키는 대표적인 음식물이다. 이러한 음식을 먹은 후 30분에서 수 시간 이내에 피부에 가려움증과 발진이 일어날 수 있다. 음식물 이외에 집 먼지 진드기, 동물의 털, 비듬 등과 같은 다양한 물질에 민감한 반응을 보이기도 한다.

예방은 어떻게?

아토피성 피부염은 염증 자체를 낮게 하는 것도 중요하지만, 합병증이 오는 것을 막고, 동반된 알레르기 질환에 대한 치료까지 함께 해야 하므로 우선 예방이 중요하다.

- 자극물질을 없앤다.

집 먼지 진드기·곰팡이 및 동물의 털 등이 피부에 자극을 주기 때문에 되도록이면 주변 환경을 청결하게 유지하는 것이 중요하다. 청소기로 매일 집안을 청소하고, 이불과 요는 털어서 자주 햇볕에 말려 먼지를 제거한다.

커튼 청소에도 신경을 써야 하는데, 펄럭펄럭 날리는 커튼보다는 블라인드가 관리하기에 편하다.

털옷보다는 면으로 된 부드러운 옷이 좋고, 새 옷은 입기 전에 먼저 깨끗이 빨아 입어 피부에 자극을 적게 주도록 한다. 내의를 입을 때는 뒤집어 입음으로써 솔기의 자극을 피할 수 있다.

- 온도 및 습도 조절

실내에서 활동하기에 가장 적합한 온도는 20~22℃ 정도이며, 습도는 55~65%를 유지시켜 주는 것이 좋다.

- 목욕할 때 주의할 점

목욕할 때 물의 온도는 뜨겁지 않고 약간 따뜻한 정도가 좋다. 비누는 되도록 사용하지 않도록 하며, 때를 벗긴다고 피부를 세게 문지르지 말고 살살 닦는다. 목욕이 끝난 후에는 면 수건으로 문질러 닦지 말고 물기를 짤아내듯이 닦는다. 건조한 부위에는 베이비오일을 바르는 것도 좋다. 피부의 건조한 정도에 따라 주 2-3회 정도 샤워한 후 오일이나 로션 또는 한방연고 등을 전신에 골고루 발라 피부를 촉촉하게 유지시켜 주는 것이 좋다.

- 이유식은 6개월 이후부터

식품 중에는 알레르기를 유발하는 인자가 많으나 일일이 찾아내기가 힘들다. 식품의 종류도 다양하지만, 개개인에게 어떤 영향을 미치는지 알 수가 없고, 식품첨가물의 종류가 너무 많기 때문에 어떤 성분이 자극을 주는지 정확히 알 수가 없다. 아토피의 우려가 있는 어린이의 경우 이유식은 다른 어린이에 비해 조금 늦은 생후 6개월 이후부터 시작하는 것이 좋다.

이유식을 빨리 시작하면 피부염을 악화시킬 수도 있기 때문이다.

- 약물 부작용을 주의하세요

아토피성 피부염은 정확한 원인이 밝혀져 있지 않아 적절한 치료방법이 없다. 주로 부신피질호르몬제인 스테로이드나 항히스타민제를 사용하는 경우가 많은데, 근본적인 치료는 되지 않는다. 스테로이드는 부작용이 많아 피부가 얇아져 혈관이 보이기도 하고 털이 나거나 피부가 거무스름해지면서 딱딱해지는 경우도 있다. 함부로 복용했을 때는 키가 자라지 않고 얼굴이 달덩이처럼 둥글고 가슴과 배에 살이 많이 찌는 증세가 나타나기도 한다. 이때는 사실 살이 찌는 것이 아니고, 약의 성분이 콩팥에서의 수분 배설을 방해해 붓는 것이다. 이외에 고혈압·당뇨·근육장애·백내장 및 세균에 대한 저항력 약



화와 정신이상 등의 부작용이 있을 수 있다.

한때 무자격의사들이 ‘밥 잘 먹게 하는 약’이라고 스테로이드를 한약에 섞어 무분별하게 사용한 적이 있었다. 그러나 스테로이드 성분이 면역기능을 약화시켜 처음에는 ‘반짝 효과’가 있다가 곧 원상태로 돌아오거나, 오히려 역효과로 인해 부작용이 나타나는 경우가 많다.

치료는 어떻게?

초기의 한방치료

아토피성 피부염에 대한 한방치료는 내복약과 외용약을 함께 사용한다. 이 중에서 내복약에 대한 비중이 더 높은 편이다. 태열은 체질적인 원인이 많은 비중을 차지하고, 임상적으로 한(寒)·열(熱)·습(濕)·담(痰)의 인자가 복합적으로 작용하며, 감기나 비염 등의 기도감염 및 알레르기성 질환이 동시에 나타나기 때문이다.

아토피성 피부염에 좋은 음식 피해야 할 음식

좋은 음식

울무·조·현미·우영·오이·미나리·샬러리·다시마·미역·김·고구마·감자·마·밤·표고버섯·대추·포도·미꾸라지·집오리·자라·민물장어 및 검은 참깨 등이 있다.

피해야 할 음식

사탕·과자 등 단 음식, 아이스크림·냉 음료 등 찬 음식, 햄버거·피자·닭튀김 등 패스트푸드, 라면 등 인스턴트 식품, 맵고 짠 음식, 돼지고기와 밀가루 음식 등이 있다.

증상이 호전되었을 때

피부염 증상이 조금 나아졌을 때는 면역기능과 저항력을 키워주는 약을 주로 처방한다. 아토피성 피부염은 폐(肺) · 비(脾) · 신(腎)과 관련이 있으므로, 이들 장기를 보해 준다.

양쪽 뺨, 팔다리의 접힌 부위에 주로 나타나는 경우가 있다. 이때는 외용한다.

외용약은 주로 보습을 유지하고, 피부의 건조 상태를 개선해 준다. ☺

