

더위와 함께 찾아오는 '아토피피부염' 예방법은?

목욕·반신욕 등 도움... 혈액순환 도와 땀 발생 노폐물 배출
가려움 심할 경우 얼음찜질 도움돼... 가급적 짧은시간 시행을

여름철 고온다습한 날씨가 찾아오면서 증상이 악화되기 쉬운 대표적인 피부질환으로 아토피피부염을 들 수 있다. 서울아산병원에 따르면 아토피는 만성적으로 재발하는 심한 가려움증이 동반되는 피부습진 질환으로 아토피 피부염은 천식, 알레르기 비염, 만성 두드러기와 함께 대표되는 알레르기 질환이다.

일반적으로 태열이라고 부르는 영아기 습진도 아토피 피부염의 시작으로 볼 수 있다.

나이가 들수록 빈도는 줄어들지만 소아, 청소년, 성인에 이르기까지 호전 악화를 반복하며 만성적 경과를 보이기도 한다.

1970년대까지는 6세이하 소아의 3%에서만 앓고 있는 것으로 보고됐지만 최근들어 소아 20%, 성인에서도 1~3% 발생하는 등 증가 추세다.

아토피 피부염의 원인은 스트레스나 환경, 잘못된 식습관, 면역 기능 이상 등 다양하고 복합적이다.

대부분 얼굴을 비롯해 팔과 다리가 접히는 부위 등 온몸에 발생한다. 태열이 지속되거나 피부가 붉어지면서 습진이 나 건조함 때문에 가려움증과 진물이 나타나기도 한다.

여름철에는 무더위와 땀으로 인해 가려움증이 심해지고 열대야 때문에 잠을 설치 경우 피로감이 누적됨에 따라 질병에 대한 회복력이 떨어지기 때문에 증상이 더 악화될 수 있다.

특히 덥고 땀이 많이 나는 여름철에는 땀으로 인한 자극

에 따른 가려움증으로 환부를 계속 긁다보면 2차감염을 초래할 수 있다.

일부 아토피피부염 환자의 경우 광과민성이 있어 햇빛에 많이 노출되면 피부염이 악화되는 경우도 있다.

심지어 아토피 피부염을 앓다 자살을 택하는 환자들도 적지 않다.

실제로 지난 2014년 1월20일 부산의 한 30대 여성은 아토피 피부염 증상이 악화된 딸(8)의 목을 졸라 살해한 뒤 스스로 자살한 사건이 발생한 적 있다.

이 주부는 5년 전부터 아토피피부염을 앓아왔던 딸의 증상이 악화되자 심적 고통이 상당했던 것으로 전해졌다.

같은해 1월24일 대구의 한 아파트에서도 고교생(16·여)이 아토피피부염으로 고통받다 스스로 목숨을 끊는 사건이 일어났다.

이 고교생은 초등학교 입학 전부터 아토피 피부염 치료를 받았지만 증세가 호전되지 않자 괴로워한 것으로 알려졌다.

삼성서울병원 아토피환경보건센터는 "아토피피부염은 알레르기 염증이 피부에 발생해 생기는 병으로 대표적인 증상인 가려움증으로 인해 피부 손상 및 병변 악화로 악순환이 반복되는 질환"이라며 "이로 인해 알레르기 염증은 더욱 심해지고, 피부 과민성이 형성되어 증상이 더 쉽게 나타나게 되고, 결국 장기적으로 괴로움을 호소하며 삶의 질이 떨어지게 된다"고 설명했다.

이러한 아토피의 치료 및 예방법으로 목욕이나 반신욕을



하는 것이 도움이 된다.

목욕이나 반신욕은 원활한 혈액순환과 인체 순환을 돕고 땀을 발생시켜 체내 노폐물과 염증을 배출하기 때문에 좋다. 또 피부보습 효과도 있기 때문에 화학성분이 들어간 보습제를 쓰는 것보다 낫다.

가려움증이 심한 경우 얼음찜질을 해주는 것도 도움이 된다. 얼음을 비닐팩에 넣고 가려운 부위에 10~15초 정도 간헐적으로 찜질을 시행한 후 10~15분 정도 쉬는식으로 얼음찜질을 반복하면 부작용 없이 가려움증을 줄일 수 있다.

다만 얼음찜질은 혈관을 수축시키고 히스타민을 감소시켜 가려움증을 가라앉히지만 장시간에 걸쳐 시행하면 오히려 히스타민을 증가시켜 상태를 악화시킬 수 있다.

땀을 많이 흘리는 체질인 경우에는 땀을 잘 흡수하고 통풍이 잘 되는 면제품 의류를 입는 것이 중요하다.

또 실내에서는 냉방으로 온도를 시원하게 유지하고 습도를 낮추는 것이 아토피 예방에 도움이 된다.

삼성서울병원 아토피환경보건센터는 "불과 30년 전만 해도 아토피피부염은 우리나라에서 발생 빈도가 매우 적거나 또는 가벼운 경우가 대부분이었지만, 아토피 피부염이 급격히 증가하고 있고, 치료가 어려운 케이스가 많이 늘어나고 있다"고 덧붙였다.

여름철 여성들에게 흔히 발생하는 피부질환으로는 기미를 들 수 있다.

기미는 불규칙한 모양과 크기의 점이 얼굴에 나타나는 증상으로 색소침착의 깊이에 따라 병변의 색깔이 다르다.

색소침착이 주로 표피에 있는 경우엔 갈색으로 나타나고 진피에 있을 땀 청회색, 혼합형일 경우엔 갈회색을 띠게 된다. 기미는 뽕, 이마, 코, 턱과 같은 얼굴의 중앙부를 중심으로 주로 생기는 경우, 뺨이나 코 주위에 국한되는 경우, 턱 주위에 생기는 경우 등 크게 세 가지로 나눌 수 있다.

대부분의 기미 증세는 태양 광선에 대한 노출 또는 임신, 경구 피임약 복용으로 인한 호르몬 변화, 스트레스, 노화 등에 의해 발생 또는 악화된다. 또 감상성 질환이나 내분비 질환을 앓고 있는 경우나 화장품이나 접촉성피부염 발생 시 자외선에 노출됐을 때 기미 증세가 나타나기도 한다.

윤재일 서울대병원 피부과 교수는 "기미와 주근깨의 치료와 예방에서 가장 중요한 것은 햇빛 노출을 피하는 것"이라며 "비교적 효과적으로 치료된 기미나 주근깨가 햇빛을 쬐면 다시 재발할 수 있으므로 특히 신경을 써서 햇빛을 막아야 한다"고 말했다.

고온다습한 날씨 '기저귀 피부염' 조심해야

생후 10개월 된 아기를 두고 있는 초보맘 이모(32)씨는 얼마전 아기의 항문 주위가 붉어진 것을 발견했다.

이씨는 시간이 지나면 괜찮아질 것으로 생각하고 대수롭지 않게 넘겼지만 며칠후 증상이 더 악화돼 병원을 찾았다가 '기저귀 피부염(발진)'이라는 진단을 받았다.

최근 무덥고 습한 날씨가 이어지면서 영·유아의 대표적인 피부질환인 '기저귀 피부염'에 걸리지 않도록 각별한 주의가 필요하다.

기저귀 피부염이란 기저귀의 습기나 마찰에 의해 주로 발생하는 피부질환이다. 기저귀를 차는 영유아의 회음 부위가 수분에 의해 짓무르고 대소변에서 나오는 여러가지 자극 물질에 의해 피부 장벽이 손상됨에 따라 작은 자극에도 쉽게 염증이 일어나게 된다.

건강보험심사평가원에 따르면 지난해 기준 기저귀 피부염 환자는 총 4만152명으로 이 가운데 7월(3809명)과 8월(3808명)에 환자가 가장 많았다.

만약 대수롭게 생각하고 방치할 경우 시간

**방치 시 2차감염 통증 심각
기저귀 자주 갈아 청결 유지
베이비파우더 사용자제**



이 지나면 증상이 더욱 악화되거나 2차감염이 일어나 통증이 심해질 수 있다. 이때문에 기저귀 피부염은 무엇보다 예방이 우선이다.

예방법으로는 우선 기저귀를 자주 갈아 청결을 유지하는 것이 중요하다.

기저귀를 갈 때 먼저 마른 수건으로 물기를 없애고 갈아주고 특히 덥고 습한 여름철에는 손가락 3~4개가 들어갈 정도로 험렁하게 기저귀를 채우는 것이 좋다.

가급적 흡수력이 뛰어난 일회용기저귀를 사용하고 마른 기저귀를 사용할 경우엔 세탁 시 세제로 충분히 헹구워야 필요하다.

보통 아기가 땀을 흘릴 경우 베이비파우더를 바르는 경우가 많지만 이는 오히려 피부에 독(毒)이 될 수 있다.

베이비파우더는 연약한 아기의 피부에 자극이 될 수 있을 뿐만 아니라 찜뽀뽀를 막을 수 있어 가급적 사용하지 않는 것이 좋다.

대신 산화아연이 포함되어있는 된연고(paste)나 바셀린 등 피부를 보호하는 장벽 역할을 할 수 있는 연고제의 도포가 좋다.

또한 물티슈와 비누는 사용빈도를 낮춰 사용토록 하고 물로 씻긴 후에는 물기를 잘 말리고 기저귀를 채울 수 있도록 해야 한다.

중증 시간 날 때마다 잠시 기저귀를 벗겨 놓으면 아기의 피부염을 예방하는데 도움이 된다.

기저귀를 벗겨 놓으면 피부 온도도 낮춰 줄 수도 있다.

최재은 고려대 안암병원 피부과 교수는 "요즘과 같이 무더운 날씨엔 아무리 실내라고 하더라도 온도가 높기 마련이다"며 "그에 따라 기저귀를 매일 같이 차는 아기들의 피부는 답답하고 통풍도 잘 안되어 피부염이 발생할 가능성도 높다"고 말했다.

지난 5일 대구에서 열린 '제11회 건강한 모유 수유아 선발대회'에 참가한 아기들이 성장신체계측을 준비하고 있다. (사진은 본문의 내용과 무관.)



2017 무주 WTF
세계태권도선수권대회
조직위원회

세계는 무주태권도원으로, 태권도로 하나되는 지구촌!



2017 전북 무주 WTF 세계태권도선수권대회 6.22-30 (9일간)