| | | |
|---|---|---|
| | **보 도 자 료** | **대한천식알레르기학회** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **배포일** | 2018년 4월 20일 (금)<br>(총 3쪽) | **담당부서** | 대한천식알레르기학회 홍보위 |
| | | **담당자** | 김현정 홍보위원 (010-9033-6064)<br>양현종 홍보위원 (010-8924-0910)<br>한만용 홍보이사 (010-8339-0727) |

# 아토피피부염은 알레르기 행진의 시작점

## - 세계 알레르기 주간 4월 22일부터 28일까지 -

### ■ 아토피피부염, 세계 알레르기 주간 대표 질환으로 선정

아토피피부염은 피부 가려움증과 건조함을 호소하는 대표적인 만성 염증 피부질환이다. 올해 아토피피부염이 세계 알레르기 기구(World Allergy Organization, WAO)*가 정한 대표 질환으로 선정되어, **4월 22일부터 28일까지** 세계 알레르기 주간 행사를 갖게 되었다.

아토피피부염은 주로 어린 소아에서 발생하여 **영유아기에는 유병률이 20%**에 육박하고, 학령기는 10% 전후이며 최근 증가하고 있는 성인기 아토피피부염은 1-3%로써 전연령에 걸쳐 영향을 미치는 질환이다.

나이에 따라 나타나는 병변 부위와 증상이 다를 수 있는데, 영유아기에는 주로 뺨에 진물을 동반한 형태로 시작하여 팔다리 몸통으로 퍼지고, 학령기에는 주로 팔다리 엉덩이의 접히는 부분에 가렵고 붉고 오래되면 두꺼워지는 병변으로 나타난다. 성인기에는 주로 어깨 위로 병변이 나타나게 되고 피부가 두꺼워지고 자주 이차감염에 고생하게 된다.

*세계 알레르기 기구: 99개국 알레르기를 대표하는 학회가 모여 만든 기구로 대한천식알레르기학회는 국내를 대표하여 세계 알레르기 기구에 가입하여 활동하고 있다.

## ■ 출생 후 보습제 사용이 중요

알레르기는 현대 사회에서 가장 흔한 질환으로, 어린 연령부터 시작하여 일생 동안 다양하게 나타난다. 알레르기 질환의 하나인 아토피피부염은 보통 출생 후 3 개월 이내에 나타나고 식품 알레르기, 알레르기 비염과 천식으로 진행하곤 한다. 이를 **알레르기 행진**이라 한다.

최근 연구에서는 알레르기 가족력이 있는 아이에서 **출생 후 적극적으로 보습제를 바르면 1년 후 아토피피부염이 줄어드는 예방효과**를 확인하였다. 따라서 현재까지 가장 확실한 예방방법은 보습제를 충분히 발라주어 피부 장벽 손상을 막는 것이다. 출생 후 보습제를 적절히 바르면 다양한 알레르기 원인물질이 피부로의 침투를 막아 알레르기 행진의 시작점인 아토피피부염의 진행을 사전에 차단할 수 있다.

## ■ 보습제 상품 종류보다 사용 방법이 중요하다.

보습제는 아토피피부염의 기본 치료제이다. 보습제는 시중에 매우 다양한 가격으로 발매되고 있다. 보습제 상품에 따라 아토피피부염 치료 효과 차이를 입증한 자료는 부족하다. 따라서 보습제 상품 종류보다는 사용 용도에 맞는, 가격이 저렴한 보습제로 우선 선택한다. 이러한 사실은 2018년 대한천식알레르기 학회 52차 교육강좌에서 중앙의대 피부과 이 갑석 교수팀이 발표하였다.

보습제는 피부 밀폐, 수분 보충, 피부 연화 목적 등으로 사용한다. 일반적으로 보습제 사용은 하루 2회 이상을 권장하고 있다. 겨울철과 같이 건조한 날씨가 계속되거나, 자신의 피부가 건조하면 밀폐성분이 많은 것을 선택한다. OO 연고, OO 밤이라고 쓰인 보습제가 이러한 종류이다. 심하게 건조하지 않고 염증이 심한데 밀폐성분이 많은 것을 반복적으로 바른다면 오히려 가려움증을 악화시킬 수 있다. 피부 보습력을 유지하는데 OO 크림을 선택할 수 있다. 사용하고자 하는 보습제의 샘플을 먼저 써보고 자극이 없으면, 8시간 정도 보습력이 유지되는 제품을 사용한다.

## ■ 선행적 예방치료로 아토피피부염 관리

아토피피부염 치료를 위한 핵심은 세가지이다.

1. 보습제 사용을 열심히하여 피부 장벽 손상을 줄여라

2. 피부 손상을 줄 수 있는 환경과 유발 요인을 찾아서 제거하라.

3. 피부 손상이 되었다면 조기에 적극적인 관리가 필요하다.

피부 손상이 진행되었다면 보습제 사용만으로 증상이 좋아지지 않기에 바르는 스테로이드나 면역조절제로 염증을 적극적으로 조절할 필요가 있다. 간혹 스테로이드에 대한 과도한 불안으로 피부 손상이 심한 경우에도 보습제만 많이 바르는데, 이 경우는 오히려 염증반응을 악화시킬 수 있다. 먼저 피부 손상을 줄여야 한다.

피부 손상의 치료 개념은 **선행적 예방 치료**이다. 아토피피부염이 치료된 후에도 눈에 보이지는 않지만 아직 피부 염증반응이 진행되는 것이다. 선행적 예방 치료란 이러한 염증 반응을 아주 약한 스테로이드나 면역조절제로 일주일에 2-3번 발라주는 것이다. 이러한 치료는 장기적으로 스테로이드 사용량 감소나 아토피피부염 악화 횟수를 줄이고 궁극적으로 아토피피부염의 치료하는 현명한 방법이다.

이러한 모든 관리는 아토피피부염 주치의라는 개념이 필요하다. 나의 아토피피부염의 악화요인에 대해 누구보다 잘 알고 있는 주치의 선생님과 규칙적인 만남을 통해 피부관리에 대해 교육과 관리를 받아야 한다.