

 환경부  시단법인 한국아토피협회
ATOPI ASSOCIATION OF KOREA



한 눈에 보는 아토피피부염의 예방과 관리!

[상담전화070)7011-6512]
www.koreaatopy.org

 환경부

CONTENTS

소개글	3
1. 아토피피부염에 대해 알아볼까요?	4
1.1. 아토피피부염은 어떤 질환인가요?	4
1.2. 아토피피부염은 왜 발생하나요?	5
2. 아토피피부염 관리! 이렇게 하세요	6
2.1. 예방관리	6
2.2. 약물치료	9
3. 아토피피부염 예방·관리! 직접 경험해보세요	10
3.1. 친환경 건강도우미 컨설팅 사업	12
3.2. 환경보건센터 지정·운영	13
3.3. 국립공원과 함께하는 건강 나누리 캠프	14
3.4. 환경성질환 예방·관리 센터	15
<부록> 아토피피부염 예방·관리 수칙	16

아토피피부염!

예방과 관리가 최선의 치료입니다

최근 우리사회는 눈부신 문명의 발전으로 인하여 편리하고 윤택한 생활을 누리고 있지만, 한편으로 생활패턴의 변화, 환경오염 증가 등으로 인하여 환경성질환이 증가하고 있습니다.

특히 대표적 만성질환인 아토피피부염은 세계적으로 급격히 증가하는 추세로 우리나라도 예외는 아니어서, 이로 인한 사회경제적 부담이 커지고 있습니다.

아토피피부염은 신체활동과 일상생활을 제약하여 삶의 질을 저하시킬 뿐만 아니라, 영유아기에 집중적으로 발생하기 때문에 국가차원에서 종합적인 예방·관리 대책의 마련이 필요합니다.

환경부는 일찍이 아토피피부염 등 환경성질환에 대한 심각성을 인식하여 이를 예방·관리하기 위한 여러 정책을 시행하고 있습니다.

2010년부터 환경성질환 예방·관리 센터의 설립을 지원하고 있고, 환경보건센터 지정·운영을 통해 아토피피부염 등 환경성질환의 예방·관리 연구를 실시하고 있습니다.

또한 아토피피부염 예방·관리를 위한 올바르고 정확한 정보 제공을 위해 여러 노력을 하고 있습니다.

이에 이번에 발간되는 홍보책자는 그간 환경보건센터 등을 통해 연구한 여러 정보를 바탕으로 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 아토피피부염의 예방·관리법을 전하고자 마련하였습니다.

아무쪼록 본 책자가 아토피피부염에 대해 적절히 대처하는 데 조금이나마 도움이 될 수 있기를 희망합니다.

2011년 5월

part 1

아토피피부염에 대해 알아볼까요?

1. 아토피피부염은 어떤 질환인가요?

아토피피부염은 피부가 거칠게 일어나 붉은 색을 띠고 가려움이 매우 심한 만성 재발성 피부염으로 '습진'이라고도 불리는 피부질환을 말합니다.

1) 영유아기에 집중적으로 발생하는 아토피피부염

아토피피부염은 영유아기에 집중적으로 발생하고 2~3세에 사라지는 경우가 많은 질환으로 알려져 있습니다.

2) 눈에 띄게 늘어나는 성인 아토피피부염 환자

최근에는 환경오염 등으로 인하여 아토피피부염의 발생률이 높아지고, 성인이 되어서까지 증상이 지속되거나 악화 되는 경우가 많습니다.

3) 꾸준한 관리가 필요한 만성질환

아토피피부염은 만성질환이므로 단시간 내에 완치하겠다는 생각을 버리고 지속적으로 꾸준히 관리해야 되며, 증상을 악화시키는 요인을 피하기 위한 적극적 노력도 필요합니다.

4) 예방적 차원의 관리가 중요

아토피피부염은 나이가 들면서 천식이나 알레르기 비염으로 진행될 수 있으므로, 이에 대한 적절한 관리는 천식 등 다른 알레르기질환을 예방하기 위해서도 중요합니다.



*
*
*

2. 아토피피부염은 왜 발생하나요?

아토피피부염의 발생과 증상을 악화시키는 요인은 매우 다양하여 간단하게 규정할 수는 없지만, 유전적 요인 · 환경적 요인 · 식품요인 등이 그 원인으로 여겨지고 있습니다.

1) 유전적 요인

부모가 알레르기 질환을 가진 경우 그 자녀에게 아토피피부염이 발생할 확률이 더욱 높다는 연구결과가 있으며, 특히 어머니의 영향을 많이 받는 것으로 나타났습니다.

부모의 가족력	아토피피부염 발생률	
	%	비율
가족력 없음	14.7	1
아버지만 알레르기 있는 경우	22.2	1.6
어머니만 알레르기 있는 경우	30.7	2.1
부모 모두 알레르기 있는 경우	41.7	2.9

(생후 1년간 아토피피부염 발생에 관한 코호트 연구, 환경보건센터 2008)

2) 환경적 요인

산업화에 따른 실내 · 외 환경오염과 환기가 잘 되지 않는 실내에서의 장시간 거주 등 생활 패턴의 변화가 아토피피부염 발생과 증상악화에 연관이 있다는 연구결과가 계속 발표되고 있습니다.

※ "아토피피부염은 폼알데하이드, 톨루엔, 미세먼지, 세균부유물, 곰팡이 부유물과 연관이 있다" (삼성서울병원 환경보건센터, 2011)

3) 식품 요인

모유수유보다 우유수유를 선호하는 경향과 매우 다양한 식품으로 구성된 이유식, 상품화된 식품에 첨가되어 있는 첨가물 등도 아토피피부염의 발생 및 증상 악화의 원인이 될 수 있습니다.

※ "유아 아토피피부염 환자의 30~40%가 식품과 연관이 있다" (제주대의학전문대학원 환경보건센터, 2011)

part 2

아토피피부염 관리! 이렇게 하세요

아토피피부염은 염증에 의한 질환이므로 염증에 대한 관리와 함께 '가려움-긁음'의 악순환을 끊는 관리가 동시에 이루어져야 합니다. 아토피피부염의 관리는 약물사용을 최소화하기 위해서 1) 예방·관리단계, 2) 약물치료단계로 구분하여 접근해야 합니다.

1) 예방·관리

(1) 피부관리

아토피피부염 증상이 있는 피부는 세균 감염의 위험성이 높고, 피부손상에 따른 수분손실로 인해 피부가 건조해져 가렵게 됩니다. 따라서 피부관리에는 위생관리와 보습관리가 함께 이루어져야 합니다. 그리고 피부에 손상을 주고 자극을 주는 '때'를 미는 것은 삼가야 합니다.

통목욕으로 위생관리와 보습관리를 동시에!

미지근한 물에서 약 10~15분간 하는 통목욕이 좋으며, 보습기능이 있는 비누를 사용해야 합니다. 목욕 후에는 비누기를 말끔히 씻어내야 하며, 여름에는 피부위생관리, 겨울에는 보습관리에 더욱 신경을 써야 합니다.

피부를 촉촉하게 유지하기 위한 보습제 사용!

보습제에는 피부에 막을 형성하거나 수분을 잡고 있는 물질 또는 피부조직을 강화하는 물질이 적당한 비율로 섞여 있어 보습에 매우 효과적이므로, 피부를 촉촉하게 유지하기 위해 수시로 발라주는 것이 좋습니다.



*
*
*

(2) 주거환경관리

아토피피부염의 주요 원인물질인 미세먼지, 유해화학물질, 집먼지진드기 등에 대한 철저한 관리가 중요합니다. 특히 아토피피부염 발생률이 높은 영유아는 실내에서 보내는 시간이 많으므로 환기, 청소 등 주거환경을 깨끗하게 하는데 더욱 주의를 기울여야 합니다.

청결하고 친환경적인 주거환경 만들기!

친환경 소재로 만든 가구·벽지 등을 사용하고, 잦은 환기와 철저한 청소·세탁으로 청결한 주거환경을 만듭니다. 털과 비듬(집먼지진드기의 먹이)을 발생시키는 애완동물을 키우지 않는 것도 아토피피부염의 증상을 예방하는데 중요합니다.

피부와 위생을 위한 적절한 습도 유지!

실내 습도가 너무 습하면 세균과 곰팡이가 잘 번식하여 피부 감염의 위험성이 높고 너무 건조하면 피부에 좋지 않으므로 집안습도를 50% 정도로 유지합니다.



*
*
*

(3) 식품관리

아토피피부염이 주로 발생하는 연령대는 신체와 두뇌가 급성장하는 시기이므로 무작정 식품을 제한해서는 안 되고, 알레르기를 일으키는 음식 확인과 전문가 상담을 통해 식품관리를 하는 것이 바람직합니다.

전문가와의 상담이 꼭 필요한 특정 음식섭취 제한!

아토피피부염을 일으키는 것으로 알려진 우유, 계란 등이 모든 어린이에게 문제를 일으키지는 않습니다. 따라서 아토피피부염으로 인한 특정 식품 섭취 제한은 반드시 전문가와의 상담을 통해 조심스럽게 결정해야 합니다.

음식일지 작성을 통해 원인식품 및 환자의 특성 확인!

어떤 음식을 먹었을 때 알레르기 반응을 보였는지 기록하는 음식일지 작성을 통해 아토피 피부염 발생의 원인을 찾고 환자의 특성을 확인하는 것이 중요합니다.



알레르기 피부검사

*
*
*

2) 약물치료

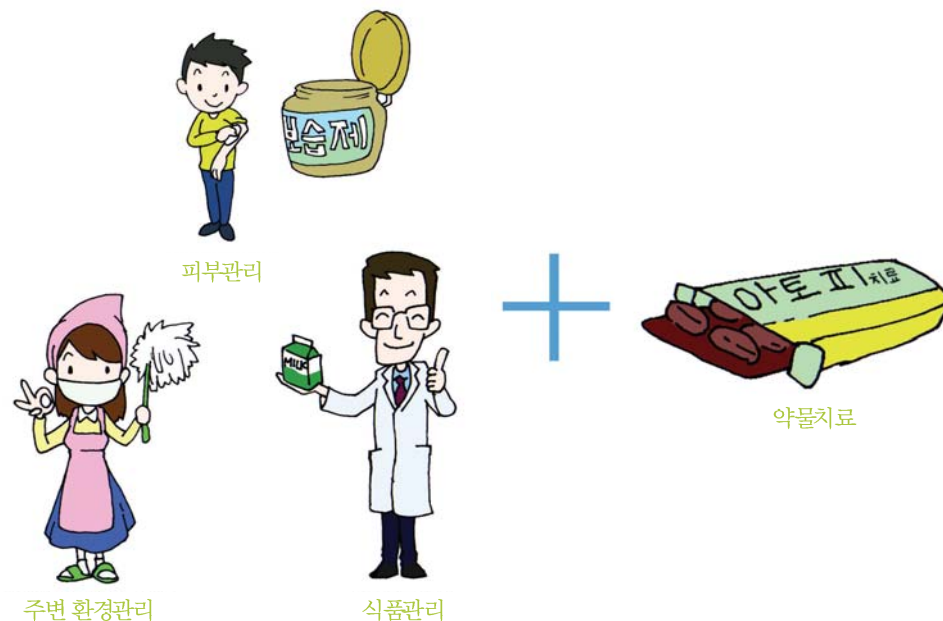
약물치료는 염증에 대한 치료, 가려움증과 피부감염에 대한 치료로 구성됩니다. 아토피피부염 증상 초기에 치료하는 것이 약물 투여량을 줄일 뿐만 아니라 아토피피부염 관리에도 매우 효과적입니다.

조기 치료, 꾸준한 치료가 아토피피부염정복의 지름길

아토피피부염 증상이 나타나면 바로 전문가의 상담을 통해 치료를 받아야 하며, 일시적으로 증상이 완화되었다고 해서 치료를 중단하지 말고 꾸준한 치료를 받아야 합니다.

피부 · 주거환경 · 식품관리와 병행해야 효과적!

약물치료를 하는 동안에도 피부관리, 주거환경관리 그리고 식품관리를 충실히 하여야 합니다. 이를 통해 약물의 치료 기간과 사용량을 줄일 수 있기 때문입니다.



part 3

아토피피부염 예방·관리! 직접 경험해 보세요

최근 환경정책은 대기, 수질 등 기존 매체별 환경관리정책에서 더 나아가 국민 건강보호를 궁극적인 목표로 하는 환경보건정책을 더욱 강화되는 추세로 변화하고 있습니다.

환경부는 환경성질환의 위협이 없는 건강하고 안전한 사회를 만들기 위해 환경성질환의 원인 규명 등 감시체계를 구축하고 있습니다.

또한 어린이 등 환경오염에 취약하거나 민감한 계층을 보호하기 위한 다양한 정책을 추진하고 있습니다.

* 아토피피부염 등 환경성질환의 예방·관리를 위해 추진 중인 사업

[친환경 건강도우미 컨설팅 사업]



[환경보건센터 지정·운영]



[국립공원과 함께하는 건강 나누리 캠프]



[환경성질환 예방·관리 센터 설립 지원]



*
*
*

1. 친환경 건강도우미 컨설팅 사업

1) 아토피피부염 발생·증상 악화에 연관이 있는 실내환경오염

미세먼지, 휘발성유기화합물, 폼알데하이드, 질산가스, 아황산가스, 세균, 곰팡이 부유물, 집먼지 진드기 등의 실내 환경오염물질이 아토피피부염의 발생과 악화에 연관이 있는 것으로 알려져 있습니다

2) 실내 환경개선을 도와주는 '친환경 건강도우미 컨설팅 사업'

일정교육을 받은 건강도우미가 가정을 방문하여 아토피피부염 등 가정 내 환경성질환 유발요인을 측정·점검하고 환경개선사항을 조언해주는 서비스를 제공하고 있습니다.

친환경 건강도우미 컨설팅 사업! 이렇게 진행됩니다

1) 홈페이지(<http://www.greencody.kr>)를 통해 컨설팅 신청

2) 건강도우미의 가정방문 및 가정 내 유해물질 분석을 위한 시료 채취·분석

3) 환경성질환 유발요인을 저감할 수 있는 개선·실천방안 제시



〈신청하기〉

한국환경공단 : <http://www.keco.or.kr>

그린코디 : <http://www.greencody.kr> (친환경 건강도우미 컨설팅사업)

한국환경공단 생활환경보건팀 : 032-590-4736, 4739

(사)가정을 건강하게 하는 시민의 모임 : 02-6354-0515, 070-8748-0514

*
*
*

2. 환경보건센터 지정·운영

1) 아토피피부염 환자와 가족을 위해 환경보건센터 지정·운영

환경부는 아토피피부염 환자와 가족들의 정신적·경제적 피해를 줄이고 아토피피부염의 발생과 증상악화를 예방하기 위해 2007년부터 환경보건센터를 지정·운영해 오고 있습니다.

2) 환경성질환에 대한 정확한 정보 제공

5개의 알레르기 질환 관련 환경보건센터에서는 환경성질환 환자에 대한 치료는 물론 조사·연구를 통해 수집한 정보를 제공함으로써 환경성질환을 앓고 있는 환자와 가족들에게 실질적인 도움을 주고 있습니다.



*
*
*

[알레르기 질환 관련 환경보건센터]

질환	건강보건센터	홈페이지	연락처
아토피피부염	삼성서울병원	www.atopycenter.co.kr	02-3410-0804
천식	고려대안암병원	anam.kumc.or.kr (진료과/클리닉/센터→전문클리닉 → 소아청소년 알레르기 클리닉)	1577-0083
아토피피부염, 알레르기비염	제주대의학 전문대학원	www.e-safejeju.or.kr	064-754-3808
알레르기질환	인하대부속병원	www.allergycenter.go.kr	032-890-2114
알레르기질환	울산대병원	www.uuh.ulsan.kr (진료과/센터바로가기 → 센터·부서→산업환경보건센터)	052-250-8342



▲ 환경보건센터 시료검사



▲ 환경보건센터 체험프로그램



▲ 환경보건센터 클리닉

*
*
*

3. 국립공원과 함께하는 건강 나누리 캠프

1) 국립공원 등 자연환경이 우수한 장소에서 건강 나누리 캠프 운영

자연환경이 우수한 국립공원 등에서 진행되며 환경보건센터로 지정된 국·공립연구기관, 대학교 및 병원 등과 함께 협력하여 캠프 프로그램을 운영합니다. 캠프는 주로 주말에 운영되며 1박2일, 2박3일 당일형 등 다양한 프로그램이 있습니다.

캠프 참여는 아토피피부염 등 환경성질환 어린이를 대상으로 취약가구를 우선하여 선정하고, 일반가구는 선착순으로 모집하고 있습니다.

〈신청하기〉

<http://main.knps.or.kr> → 에코투어 → 생태관광 → 테마별 → 숲치유
국립공원관리공단 대표전화 : 02-3279-2700

2) 전문의, 간호사 등 전문가가 함께 참여

주변 환경 음식물, 생활습관 등의 관리를 위해 전문의, 간호사, 의과대학생 등 전문 코디네이터가 함께 참여합니다.



1

- 1) 아토피 과학존
- 2) 희망화분 만들기
- 3) 체험놀이
- 4) 아토피와 자연



2



3



4



5

*
*
*

4. 환경성질환 예방·관리 센터 설립 지원

1) 아토피피부염 등 환경성질환 예방·관리를 위한 거주공간·교육시설 조성

아토피피부염을 앓고 있는 어린이들을 위해 지자체의 환경성질환 예방·관리센터 설립을 지원하고 있습니다.

단기 캠프 참가자들을 위해 친환경 숙박시설과 휴양시설을 제공하는 한편, 아토피 케어 수련 시설·친환경 생태 체험장 및 경관 시설·가족단위 주거시설 등이 설치됩니다.

(2) 4개 권역에 설립 추진 중

전북권(진안군, 2011년 완공 예정), 전남권(보성군, 2012년 완공 예정), 강원권(동해시), 경북권(대구시)을 설립 중에 있으며, 향후 환경성질환 예방·관리 센터의 추진성과에 따라 지원 대상 권역확대를 검토할 예정입니다.



2011년 완공예정인 진안군 환경성질환 예방·관리 센터



<부록>

아토피피부염 예방·관리 수칙

(1) 지속적인 노력과 관리

: 증상이 호전되었다고 치료를 중단하거나 증상이 악화되었다고 치료를 포기하지 말고 지속적인 노력과 관리를 해나갑니다.

(2) 피부 청결 유지

: 정기적인 보습비누샤워를 하도록 합니다.

(3) 피부에 적당한 수분 유지

: 욕조목욕과 보습제 사용으로 피부를 항상 촉촉하게 유지합니다.

(4) 피부 자극 금지

: 미지근한 물을 사용하며 가급적 때를 밀지 말고, 면으로 된 의복과 침구류를 사용합니다.



친환경 놀이기구, 가구 사용

*
*
*

(5) 친환경 제품 사용

: 가구·벽지·마감재·놀이기구 등은 친환경적인 것을 사용하고, 환기를 자주 하여 실내 오염물질을 최소화합니다.

(6) 철저한 실내 위생 관리

: 청소를 자주 하고, 실내습도를 50% 정도로 유지하도록 합니다.

(7) 집먼지진드기 등 관리

: 화학섬유 또는 모직의 양탄자·소파·침대매트리스·담요와 커튼을 청결하게 유지합니다.

(8) 정확한 식품관리

: 식품의 제한은 정확한 확인과정 및 전문가 상담을 통해 결정합니다.

(9) 검증된 관리법만을 사용

: 검증되지 않은 무분별한 방법으로 치료하는 것은 증상을 악화시킬 수 있으므로 반드시 검증된 관리법만 사용해야 합니다.

(10) 정기적인 전문가 진료

: 상황에 맞는 효과적인 치료를 위해 정기적으로 전문의의 상담과 진료를 받습니다.





아토피 없는
깨끗한 세상을 위하여!

한 눈에 보는
아토피피부염의
예방과 관리!

| 발행일 | 2011년 5월

| 발행기관 | 환경부

| 주관 | (사) 한국아토피협회