

아토피피부염과 환경관리

안강모 | 성균관대학교 삼성서울병원
소아청소년과
E-mail : kmaped@skku.edu

1. 서론

아토피피부염은 가려움증을 일으키는 만성 염증성 피부질환으로서 소아기에 흔히 발생하여 60%에서는 1세 이전에 발생하며, 5세 이전에 85% 이상에서 발병한다. 아토피피부염의 발병 원인에 대해서는 다른 알레르기 질환과 마찬가지로 유전적 요인과 환경적 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있으며, 정확한 기전은 명확히 밝혀져 있지 않다.

최근까지도 다양한 유전자 이상과 각종 환경성 요인들에 대한 연구 논문들이 발표되고 있으며, 아마도 아토피피부염이라는 질환은 하나의 질환이라기보다는 다양한 원인에 의해서 발생하는 질환군으로 이해할 수 있겠다.

아토피피부염의 경과에 대해서 최근 독일에서 시행한 연구에 따르면 2세 이전에 발생한 아토피피부염 환자를 7년간 추적관찰한 결과 20%의 환자는 지속적인 증상을 보이고 17%에서는 간헐적인 증상만 보였으며 나머지 환자들에서는 아토피피부염이 사라졌다.

결국 아토피피부염이 발생하더라도 많은 환자들이 성장하면서 좋아질 수 있다는 근거를 제시하고 있으며, 이러한 사실은 어떠한 치료에도 반응을 보

이지 않고 예후가 매우 좋지 않은 종류의 아토피피부염도 있겠지만 대부분의 아토피피부염은 관리만 잘 해주면 좋아질 수 있다는 의미이다.

아토피피부염의 치료를 위해서는 단계적인 접근이 필요하다. 즉 1단계로서는 피부관리, 음식섭취 조절, 환경관리 등의 기본치료가 이루어져야 하며, 1단계로 조절되지 않는 경우에는 2단계 치료로서 항히스타민제, 국소 스테로이드제, 비스테로이드성 국소 면역조절제, 항생제 등의 약물 치료를 도입한다.

만약 2단계 치료로도 조절이 되지 않는다면 전신성 약물 치료 혹은 난치성 아토피피부염 치료 등의 3단계 치료를 해야 한다. 어느 환자에서 어떤 치료를 해야 할지는 환자의 원인과 중증도 등에 따라 결정되어야 하겠지만 적어도 1단계 치료는 모든 환자에서 이루어져야 하며, 많은 환자에서 1단계 치료만으로도 좋은 효과를 볼 수 있다.

즉, 아토피피부염 치료에 있어서 가장 중요한 것은 기본적인 피부관리를 하면서 환자 자신의 악화요인을 찾아내어 제거해 주는 것이며, 이를 통해 환자는 필요 이상의 약물 치료를 피함과 동시에 안정적으로 가려움증과 염증을 줄일 수 있게 된다. 여기에서는 일반적인 목욕법, 보습제 사용 등과 같은 내용은 따로 언급하지 않고 주위 환경과 관련된 악화인자에 대해서만 논의하도록 한다.

2. 악화인자 및 환경관리

(1) 온도와 습도

일반적으로 아토피피부염 환자의 증상은 겨울철에 가장 악화하고 여름철에 호전되는 경향이 있다. 그 이유는 우리나라의 겨울 날씨가 춥고 건조하기 때문이며, 이를 방지하기 위해서는 겨울이 되면 실내에 가습기를 설치하거나 젖은 세탁물을 널어놓아 실내가 너무 건조하지 않도록 하는 것이 도움이 된다. 환자에 따라서는 여름에 더 악화되는 경우도 있는데, 그 이유는 너무 덥거나 땀을 흘리면서 피부가 자극되기 때문이다. 이런 경우에는 낮에 햇볕 아래에서 땀을 흘리는 것은 좋지 않으며, 실내에 냉방을 하여 시원하게 하는 것이 도움이 된다. 온도나 습도의 급격한 변화 역시 아토피피부염 증상을 악화시킬 수 있는데 이는 즉각적으로 피부가 적응할 수 있는 능력이 떨어지기 때문이다.

(2) 옷

모직이나 결이 거친 옷은 피부에 자극을 주며 나일론과 같은 화학섬유나 몸에 딱 조이는 옷은 공기소통이 좋지 않아 땀이 차게 되며 가려움증을 유발한다. 따라서 환자가 입는 옷, 환자의 피부와 직접 접촉이 이루어지는 수건, 베개 및 이불의 커버, 심지어는 유아를 돌보는 보호자의 옷 등도 면으로 된 제품을 사용해야 한다.

이러한 옷은 정기적으로 뜨거운 물에 세탁을 하여 사용하며, 빨래를 할 때에는 세제가 철저히 제거되도록 여러 번 행구는 것이 좋다. 속옷이나 기저귀와 같이 피부에 직접 접촉하는 옷을 세탁할 때 표백제나 유연제를 사용하면 피부에 자극을 줄 수 있으므로 사용하지 않도록 하고 만약 사용하는 경우에는 충분히 행구도록 한다.

또한 새 옷에는 포르말린 등의 화학물질이 남아 있어 입기 전에 먼저 깨끗이 빨아서 입도록 한다. 옷을 입을 때에는 약간은 헐렁하게 입고 너무 꼭 끼는 옷은 피하는 것이 좋다.

(3) 실내항원

많은 아토피피부염 환자에서 집먼지진드기와 같은 실내항원에 대하여 과민반응을 보이므로 이러한 항원으로부터의 자극을 없애야 한다. 집먼지진드기는 주로 습한 환경에서 잘 자라므로 실내 습도는 40-50%로 유지하는 것이 좋다. 집먼지진드기의 서식처가 되는 카펫, 침대 매트리스, 천으로 된 소파, 커튼 등은 제거하고, 침구류, 옷 등은 1-2주에 한번 55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하며, 세탁이 어려운 침구류는 집먼지진드기 항원이 통과되지 않는 특수커버로 싸서 사용한다. 방 청소를 할 때에는 집먼지진드기 항원이 통과하지 않도록 HEPA 필터가 부착되어 있는 진공청소기를 사용하고, 필요에 따라 HEPA 필터가 장착된 공기청정기를 사용하는 경우도 있다.

알레르겐으로 작용하는 동물의 털이나 비듬을 회피하기 위해 애완동물을 키우는 것은 피하는 것이 좋고, 만약 애완동물을 없앨 수 없다면 공기청정기 사용, 카펫 제거, 매트리스와 베개 커버 교환, 한주에 최소한 두번 이상 목욕시키기 등의 방법들이 추천된다.

곰팡이는 알레르겐으로도 작용하지만 아토피피부염 환자에서 피부감염을 일으키는 원인도 되므로 철저히 제거하는 것이 좋다. 살진균제로 곰팡이 번식 지역을 청소하고, 곰팡이의 서식처를 없애며, 습기를 없애야 한다. 또한 욕실이나 부엌에 환풍기를 사용하고, 냉장고, 제습기, 가습기를 살진균제로 청소하는 것도 도움이 된다.

(4) 실내 공기 오염

실내에 머무르는 시간이 많은 현대인들로서는 실내환경이 건강에 미치는 영향을 간과할 수 없다. 특히 피부가 비정상인 아토피피부염 환자로서는 유독성 실내환경에 노출되었을 때 훨씬 나쁜 결과를 초래할 가능성이 있다. 최근에는 소위 새집증후군과 관련하여 실내외에서 방출되고 있는 휘발성 유기화합물(Volatile Organic Compound, VOC) 등에

의해 아토피피부염이 악화될 가능성이 제기되고 있어 실내 환경 조절에 대한 관심이 증가하고 있다.

실내습도, 합성베개 등의 사용이 아토피피부염을 악화시키는 반면 진공청소기를 이용한 청소를 자주 하면 증상이 호전된다는 영국에서의 연구가 있고, 대기오염이나 도시화된 생활환경이 아토피피부염의 유병률과 연관성이 없다는 독일의 연구도 발표되었다. 헝가리의 한 연구에서는 비만, 작은 집에서의 거주, 카펫 사용, 애완동물 등이 아토피피부염의 유병률 증가와 연관성이 있었고, 흡연이나 난방장치 등은 관련성이 없다고 보고하였다. 2006년에 2536명의 신생아를 대상으로 시행했던 출생 코호트 연구에서는 출생 직전 혹은 생후 1년 이내에 실내 리모델링 (페인트 칠, 바닥교체, 새 가구 구입)을 한 경우에 아토피피부염의 발생이 많았다는 결과를 보여주고 있다.

이러한 연구들은 아토피피부염의 증상 악화와 관련하여 실내환경의 중요성을 보여주고 있으나 연구마다 악화요인이 다양하여 일관성이 없고 또한 실내환경이 아토피피부염에 영향을 미쳤다는 직접적인 증거가 되지 못하므로 아직 많은 연구가 필요한 실정이라고 할 수 있다.

우리나라에서도 최근 이러한 문제점을 직시한 환경부에서는 환경보건센터를 병원 단위로 지정하여 우리나라 실정에서 관리해야 할 환경인자들을 찾아내고 제거하기 위한 노력을 하고 있다.

이러한 노력을 통해 아마도 우리나라 실내환경에서 문제점이 있다고 판단되는 요소들은 제거하고, 반대로 불필요하게 우려하고 있는 요소들은 안심하고 사용할 수 있게 되리라 기대하고 있다.

(5) 음식물

아토피피부염 환자 중 일부에서는 특정 식품의 섭취를 제한해야 하며, 실제로 연관 식품을 제한함으로써 피부증상의 호전을 보이는 경우가 종종 있다. 그러나 알레르기를 잘 일으키는 식품이라고 해서 무조건적으로 제한하게 되면 소아의 경우에는 성장 발육에 영향을 줄 수 있으므로 식품제한이 꼭

필요한 환자를 선정하는 작업이 필요하다. 주요 원인 식품으로는 계란, 우유, 콩, 밀, 땅콩, 생선 등이 있으며, 이러한 식품과 아토피피부염의 연관성에 대해서는 자세한 병력과 피부시험 혹은 혈액검사로써 어느 정도 진단할 수 있다.

그러나 이러한 검사에서 양성 반응을 보인다고 해서 반드시 그 식품이 원인이라고는 할 수 없으므로 경구유발시험을 통해 확실히 원인을 알아낸 후 식단에서 제거하는 것이 필요하다. 이러한 방법으로 의심되는 음식물이 발견되면 일단 섭취를 제한하되 적절한 대체음식과 제한식이의 규칙적인 점검이 필수적이다.

가족 중 아토피피부염이 있는 고위험군에서는 모유 수유를 적극 권장하고 이유식의 시작은 6개월 이후로 미루며, 알레르기를 잘 일으키는 음식물의 섭취는 가능한 늦게 시작하는 것이 좋다. 이를 위해서는 알레르기 전문의와 전문 영양사와의 상담이 필수적이라 할 수 있다.

(6) 심리적 스트레스

아토피피부염의 증세를 악화시키는데에는 심리 사회적 요인도 관여하는 것으로 알려져 있다. 즉, 부모와의 불화와 같은 스트레스가 아토피피부염 증상을 악화시키기도 하고, 또한 가족 구성원에게 심한 아토피피부염이 생겼을 때 아토피피부염으로 인한 스트레스나 생활양식의 변화가 가족구성원 모두에게 영향을 미치게 되어 이러한 변화가 다시 환자에게 영향을 주는 악순환이 일어날 수 있다.

따라서 아토피피부염의 적절한 치료를 위해서는 이 환자들의 행동 특성적 측면을 고려하여 불안하거나 위축되지 않도록 해 주어야 하며, 동시에 이들을 돌보는 가족들의 심리적 안정에도 관심을 가져야 한다.

3. 맺음말

아토피피부염의 치료에 있어서 악화인자의 확인과 적절한 회피는 대단히 중요하다. 환자의 환경이

표 1. 아토피피부염 환자의 관리 수칙 (2005년도) : 대한 소아알레르기 호흡기학회 소아아토피피부염 연구회 제정

1. 피부는 늘 깨끗하고 촉촉하게 유지하도록 관리하여 주시기 바랍니다.
2. 적절한 온도와 습도를 유지하는 환경을 만들어주시기 바랍니다.
3. 면소재의 옷을 입고 손톱은 짧게 깎아 주시기 바랍니다.
4. 정확한 진단을 통해 원인 물질을 찾아 피해주시기 바랍니다.
5. 모유를 수유하시고 이유식은 6개월 이후에 시작하는 것이 좋습니다.
6. 집안에서 애완동물을 기르지 않는 것이 좋습니다.
7. 전문의의 진료에 따른 약물 요법은 환자에게 도움이 됩니다.
8. 심한 스트레스나 급격한 온도 변화는 아토피피부염을 악화시킬 수 있으므로 주의해야 합니다.
9. 과학적으로 검증되지 않은 치료법은 전문의와 먼저 상담한 뒤에 결정하여야 합니다.
10. 아토피피부염의 올바른 예방으로 소아 천식과 알레르기비염을 예방할 수 있습니다.

개인별로 다르다는 점을 고려하면 아토피피부염의 치료는 환자 개개인에 따른 맞춤형 치료이어야 할 것이다. 앞으로는 그동안 알려져있던 알레르겐 이외에 실내 공기질 혹은 대기 환경과 관련된 악화인자를 규명하기 위한 연구가 이루어질 것이며, 이를 기반으로 아토피피부염 환자에 적절한 실내환경을 개발되리라 예상된다. 아래에 소개하는 “아토피피

부염 환자의 관리 수칙” 표 1.은 “대한 소아알레르기 호흡기학회 소아아토피피부염 연구회”에서 제정한 것으로 아토피피부염 환자의 관리에 많은 도움을 주리라 생각된다. 이러한 노력들이 앞으로 아토피피부염으로 고생하는 많은 어린이들이 고통으로부터 벗어나기를 기대한다.