**Jason Lee MD, FRCPC**

**Vy Kim MD, FRCPC**

**Allergy, Asthma & Clinical Immunology**

**아토피성 피부염 (습진)**

습진, 또는 아토피성 피부염이라 불리는 이 질병은 심각한 가려움을 동반 할 수 있는 만성 피부질환입니다. 특히 밤에 가려움이 심해지는 경우가 많은데 증상이 심해졌다 나아졌다를 주기적으로 반복합니다. 치료를 꾸준히 잘 받고 있는 경우에도 피부를 건조해지거나 쉽게 자극을 받을 수 있습니다. 피부 자극을 최소화하고 증상을 완화하기 위하여 아래에 적혀있는 방법들을 잘 따라주시기 바랍니다.

**습진을 유발하는 요소**

습진을 악화시키는 요소들은 여러가지가 있습니다. 거친비누(harsh soap)나 세제 같은 화학물질부터 뜨거운 열, 습도, 스트레스, 감염, 알레르기 등이 습진에 좋지 않은 자극을 줄 수 있습니다.

습진을 악화시키는 가장 일반적인 두가지 원인은 뜨거운 물에 목욕을 하는 것과 비누로 피부를 거칠게 문지르는 것입니다. 미지근한 물에서 목욕을 하시고 가능하다면 비누 사용을 피하시거나 꼭 필요한 경우에는 유아용 비누나 샴푸 같은 자극이 덜한 것들을 사용하신 후 부드러운 수건으로 가볍게 톡톡 치는 방법으로 물기를 없애십시오. 가려움을 완화하고 피부를 긁을 때 자극을 최소화 할 방법으로는 손톱을 짧게 다듬고 밤에는 면으로 된 장갑을 끼는 것(아이들에게 효과적인 방법입니다) 등이 있습니다. 그리고 목욕 직후 피부 수분 제공크림(Moisturizer)을 발라 피부가 건조해 지는 것을 방지하십시오. 효과적인 피부 수분 제공크림으로는 Vaseline Intensive Care Lotion, Prevex, Lubriderm, Dormer 211등이 있습니다.

예민한 피부에 좋은 비누로는 Dove, Allenbury, Neutrogena, Petrophylic 등이 있습니다. 그리고 비누 대신Spectro Jel 609, Cetaphil과 같은 피부클렌져를 사용하셔도 좋습니다.

Bounce 같은 강하고 자극적일 수 있는 세제나 섬유 유연제, 정전기 방지용 시트등의 사용은 ***피하셔야합니다***. 세제 사용 이후에는 꼭 세척을 적어도 두번 이상 하셔서 혹시 남아있을지 모를 세제를 말끔히 씻어 없애셔야합니다. 땀은 어떤 이유(고온, 운동, 긴장 등)로 흘리게 되는 것과 상관 없이 가려움을 유발하고 습진을 악화시킵니다. 그렇기 때문에 ***항상*** 온도를 필요 이상으로 높게 올리시는 것을 피하시고 옷을 얇게 입으셔야 하며 섬유같이 통풍이 잘 되지 않는 재질 보다는 면과 같이 편한 재질로 만들어진 옷을 입으시는 것이 좋습니다.

***환경적 요인*** – 집먼지 진드기나 고양이 또한 습진을 일으킬 수 있습니다. 이러한 알레르기 유발 물질에 노출되지 않게 많은 주의가 필요합니다. 저희가 권고해 드리는 환경에서 최대한 벗어나지 않으셔야 합니다.