일러두기

이 책은 중증아토피피부염 환자와 가족을 위해 쓰였습니다. 다수가 쉽고 편하게 읽을 수 있도록 의학용어, 원어 표현 등을 풀어쓰려 노력했습니다. 일반적으로 아토피피부염의 동의어로 아토피가 사용되곤 합니다. 경증과 중증의 구분이 명확히 필요하지 않은 경우, 가독성을 위해 아토피피부염, 아토피 등을 어울러 표기하였습니다.

약사법 제68조 제6항, 의약품 등의 안전에 관한 규칙 제78조 제1항에 따라 전문의약품의 대중광고는 엄격히 금지되는 바, 본 자료는 광고를 위한 목적이 아니며, 질환에 대한 정보 제공을 목적으로 하고 있습니다.

MAT-KR-2102390-1.0-12/2021

나는 아토피 환자입니다

중증아토피 환자를 위한 가이드북

나는 아토피 환자입니다 :
중증아토피 환자를 위한 가이드북

1장
아토피란
무엇인가요?

1. 아토피 정복의 연대기 : 아토피란 무엇인가? 11

2. 아토피를 이겨내는 사람들 29

스페셜 페이지 1 40
나, 너, 우리에게
아토피가 없었다면?

2장
아토피와
함께 삽니다.

1. 불확실한 것을 고민해야 했어요. - 구슬 45

2. 그 누구보다 나를 잘 알아야 해요. - 이헌 58

3. 늘 외로이 죄책감을 가져야 했어요. – 이두영 72

4. 악화는 한 순간에 찾아왔어요. – 엄승현 81

스페셜 페이지 2 88
나와 우리 가족에게
아토피란?

스페셜 페이지 3 90
아토피 환자의 얼굴과 몸

3장
건강한 피부를
가지고 싶어요.

1. Q&A : 아토피 증상과 치료의 모든 것 95

2. RECORD : 내 몸과 한 걸음 가까워지기 136

스페셜 페이지 4 138
아토피를 이겨내는
모두에게 전하는 메시지

에필로그

참여자 후기 143

부록
1. 용어사전 148
2. 관련제품 리스트 150

1장 아토피란 무엇인가요?

이번 장은 피부와 아토피피부염에 대한 정보를 전달한다. 가장 먼저 <아토피 정복의 연대기 : 아토피란 무엇인가?>는 가려운 증상을 넘어 아토피피부염이라는 병명과 병인을 알아보고 구체적인 치료 과정을 만들어온 노력을 살펴본다. 아토피피부염을 이해하는데 알아두면 좋을 지식들도 함께 확인할 수 있다. 이어 <아토피를 이겨내는 사람들>은 아토피피부염을 앓고 있는 환자이자 가족인 중증 아토피연합회(SADA) 회원들의 진솔한 이야기가 수록되어 있다. 아토피피부염을 진단받고 치료해온 경험이 담긴 '아토피피부염 있는 삶'의 이야기를 만나본다. 한 사람, 한 가족의 일상을 180도 바꾸는 아토피피부염은 어떤 병일까?

1. 아토피 정복의 연대기 : 아토피란 무엇인가?

① 아토피피부염을 알아가는 여정

우리는 모두 건강하길 바란다. '건강(健康)하다'는 정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 튼튼하다는 의미라고 한다. 그러나 아토피피부염을 앓는 이들에게 건강이란 닿기 어려운 염원이다. 그저 피가 날 때까지 긁지 않기를, 땀과 진물로 상처가 덧나지 않기를, 어제보다는 각질이 덜 떨어지기를, 모든 날 건강한 삶보다는 남들처럼 평범한 삶을 꿈꾼다. 남들과 다르다는 걸 인식할 때마다 나의 몸을 보며 위축되고, 스스로를 탓하는 일이 늘어가곤 한다. 이제는 내가 나를 아프게 하는 시선을 아토피피부염이라는 병을 제대로 보려는 노력으로 바꾸어볼 때이다.

성인 피부의 무게는 약 5kg 이상이고, 평균 표면적은 약 2㎡에 달한다.[1] 피부는 우리의 신체기관 중 넓은 면적을 차지하며 눈에 보이는 몇 안 되는 기관이다. 우리는 피부를 눈으로 볼 수도, 손으로 만질 수도 있다. 그렇기에 피부의 이상을 더 빠르고 확실하게 알아본다. 흔히 아토피피부염 증상으로 나타나는 홍반, 발진, 상처, 피부 주름 등의 심한 정도를

눈으로 먼저 확인할 수 있다. 외관상 드러나는 증상 너머로 아토피피부염은 우리 피부에 어떤 변화를 가지고 올까?

피부는 끊임없이 침투하는 외부의 다양한 물질로부터 우리 몸을 보호한다. 침입 물질의 공격을 방어하는 최전선인 셈이다. 피부는 상호작용을 통해 다양한 면역 반응과 염증 반응을 유발하고, 외부 물질에 대응하기 위하여 표피층, 진피층, 피하지방층 순으로 구성되어 있다. 표피층 가장 바깥쪽에 각질 세포와 이를 메우고 있는 세포 간 지질로 구성된 피부 보호막은 병원균, 화학물질, 자외선 등으로부터 몸을 지키고, 수분과 전해질 손실을 방지하는 역할을 한다. 지질은 세라마이드, 콜레스테롤, 지방산 등으로 이뤄져 있고, 세라마이드가 50% 이상을 차지한다. 아토피피부염 증상으로 인해 손상된 피부 보호막은 지질의 양, 특히 세라마이드가 뚜렷하게 감소된 양상을 보인다.[2)]

또한 표피층에는 각질 형성 세포, 멜라닌 세포, 랑게르한스 세포, 머켈 세포 등 많은 세포가 있다. 이중 알레르기 유발 물질이 면역 글로불린 E와 반응하면, 랑게르한스 세포는 알레르기 원인 물질을 인식하고 T림프구로 전달하는 기능을 한다. T림프구는 항원을 기억하고, 바이러스나 암세포를 제거하는 등의 역할을 한다. T림프구가 활성화하며 발생하는 면역 반응이 피부에 다양한 증상으로 나타나게 된다. 이때 아토피피부염의 피부 병변에 침윤되는 T림프구가 주로 2형의 보조T림프구로서 사이토카인을 분비하면 혈중 면역 글로불린 E가 많이 만들어지고 알레르기 물질을 없애는데 관여하는 호산구의 증가를 유도한다. 여기서 분비되는 사이토카인은 피부와 혈관에 작용하여 피부에 부종, 반점, 가려움을 유발하고 이로 인해 아토피피부염을 유발, 악화시키는 것이다.[3)]

이렇듯 아토피피부염은 복합적인 원인으로 면역 체계에 이상이 생기면서 피부 깊은 곳에 있는 습진 등의 염증이 신체 여러 부위에서 발생하는 만성적인 질환이다. 아토피 환자들은 매우 심한 가려움증과 재발과 지속을 반복하는 피부 염증으로 인해, 피부가 붉어지고 붓고 상처에 진물이 나고 딱지가 앉아 두껍고 거뭇한 피부를 갖게 된다. 아토피피부염의 증상은 무릎 뒤, 발목, 발, 팔꿈치 안쪽, 얼굴, 목, 손, 손목 등 온몸에 일상생활이 불가능할 정도의 극심한 가려움증, 발진, 건조증, 발적, 부스럼, 진물 등을 동반하며, 출혈, 균열, 이차감염 등을 야기한다. 악화기에 접어들면 발적, 부종, 수포, 삼출, 박리와 같은 급성 병변이 나타난다. 중증

아토피피부염 환자들은 1년 중 30% 이상 악화기가 지속되는 것으로 알려져 있다.[4)]

그리스어로 '이상한', '부적절한'이라는 어원에서 알 수 있듯 아토피(Atopy)는 병의 원인이 복잡하고 치료가 어렵다. 유전적인 소인, 면역학적 이상 반응, 생리학적인 원인, 환경 변화 등 복잡한 원인에 의해 발생하는 것으로 알려져 있다.[5)] 주로 영유아기에 아토피피부염이 발생하며, 2세 이전 조기에 발병한 환자가 약 50%를 차지하고, 생후 7세경까지 자연소실되지만 일부는 성인까지 지속되는 경향을 보였다.[6)] 2012년부터 2020년까지 국내에서 아토피피부염으로 진료를 받은 환자는 연평균 942,609명이다.[7)] 국내 발생한 아토피피부염의 연령별 환자 수 비중은 주로 9세 이하 환자가 가장 큰 비중을 차지했고, 연령이 증가할수록 환자 수는 감소하는 경향을 보였다. 하지만 연령별 증감률을 살펴보면 소아 아토피 환자와 달리 성인 아토피 환자는 증가하는 추세를 보인다.[8)] 희망적인 것은 아토피피부염과 같은 만성 염증의 기전을 연구하고 신약을 개발하는 등 그 원인과 치료를 위한 노력이 계속 이어지고 있다는 사실이다.

아토피피부염의 증상은 연령에 따라 다르게 나타난다. 크게 유아기(2개월~2세), 소아기(2세~10세, 사춘기 이전), 사춘기와 성인기로 임상 양상을 구분한다. 유아기에는 주로 얼굴의 뺨이나 이마, 머리, 몸통 부위가 붉어지고 심한 경우 진물이 나거나 딱지(가피) 형태의 급성의 습진으로 나타난다. 팔다리가 접히는 부위보다는 바깥쪽에 염증 반응이 있는 경우가 많다.[9)] 소아기는 팔, 다리, 목, 손목, 발목, 오금 등의 피부가 접히는 부위에 주로 나타난다. 상처 부위는 붉어지고 오톨도톨해지며 미세한 비늘이 일고 두꺼워지며 색소 침착 또는 탈색되는 건조한 습진 형태를 띈다.[10)] 사춘기와 성인기에는 오랜 기간 상처를 긁게 되어 상처 부위가 두꺼워지고 갈라지는 태선화 현상이 뚜렷하게 나타난다. 접히는 부위를 비롯해 얼굴, 손, 발 등에도 다양한 습진 증상이 나타난다.[11)]

병변의 양상만큼이나 아토피피부염 환자를 괴롭히는 것은 '가려움증'이다. 상처 부위에 기저 염증이 지속적으로 재발하며 나타나는 가려움증으로 인해 계속해서 피부를 긁게 된다. 긁어서 갈라지고 거칠어지는 피부에 더 많은 염증 물질이 유입되면 가려움은 극심해지고 피부 장벽이 파열되는 악순환을 반복하게 한다. 극심한 가려움증은 수면장애를 경험하는 등 신체적 고통을 넘어 정신적인 고통까지 이어질 수 있다.[12)]

아토피피부염의 대표적인 증상[13)]

구분	홍반 (Erythema) ——— 붉어지는 증상	부종/구진 (Oedema/Papulation) ——— 융기가 일어나는 증상	줄까짐 (Excoriation) ——— 가려움으로 인한 긁음으로 발생하는 상처	태선화 (Lichenification) ——— 오랫동안 피부를 긁거나 문지르기 때문에 일어나는 피부 주름과 두꺼워짐
없음				
경도 = 1	 희미하게 보이는 핑크색	 희미하게 보이는 융기	 표면에 약하게 있는 줄까짐	 희미하게 두꺼워진 피부와 희미하게 눈에 띄는 주름
중증도 = 2	 확실히 알 수 있는 암적색	 현저하지는 않으나 확실히 보이는 융기	 표면상 다수 또는 부분적으로 깊은 줄까짐	 명확한 피부 주름, 부분적 결절성 양진
중증 = 3	 깊고 진하거나 불같은 적색	 현저한 융기	 넓은 범위 또는 다수의 깊은 줄까짐	 깊은 피부 고랑을 형성하는 현저한 피부 주름, 다수의 결절성 양진

아토피피부염을 가진 이들의 공통적인 특징이 있다.

1 일상적으로 접하기 쉬운 알레르기 항원(먼지, 집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루, 곰팡이, 음식물 등)에 아래와 같은 반응이 나타날 수 있다.
- 피부 접촉 시 두드러기 반응
- 안점막 접촉 시 충혈, 눈물 반응
- 호흡기 흡입 시 콧물, 재채기, 기침 반응
- 음식물 섭취 시 구토, 설사, 두드러기, 전신 쇼크 반응 등

2 아토피피부염 소인이 있는 경우, 개인과 가족이 아토피성 질환을 같이 앓는 경우가 있다. 알레르기 비염, 알레르기 결막염, 알레르기 장염, 아토피피부염 등이 있다.

아토피피부염은 환자의 증상을 중심으로 객관적인 평가와 주관적인 지표를 고려해 진단하게 된다.[14] 아토피피부염 진단 기준에 해당하는 주 증상으로는 가려움증, 연령에 따른 특징적인 피부 염증 모양 및 발생 부위, 아토피 질환의 가족력, 만성 및 재발 경과 등을 살피게 된다. 이외에도 피부건조증, 잦은 피부 감염, 눈 주위 색소 침착, 구순염, 안면 창백, 얼굴 피부염, 목주름, 백색 피부 묘기증, 식품, 환경이나 감정 요인에 의한 악화, 혈청 면역 글로불린 E의 증가, 피부 시험 양성 소견 등 보조 진단 기준을 두어 아토피피부염을 진단하게 된다.[15]

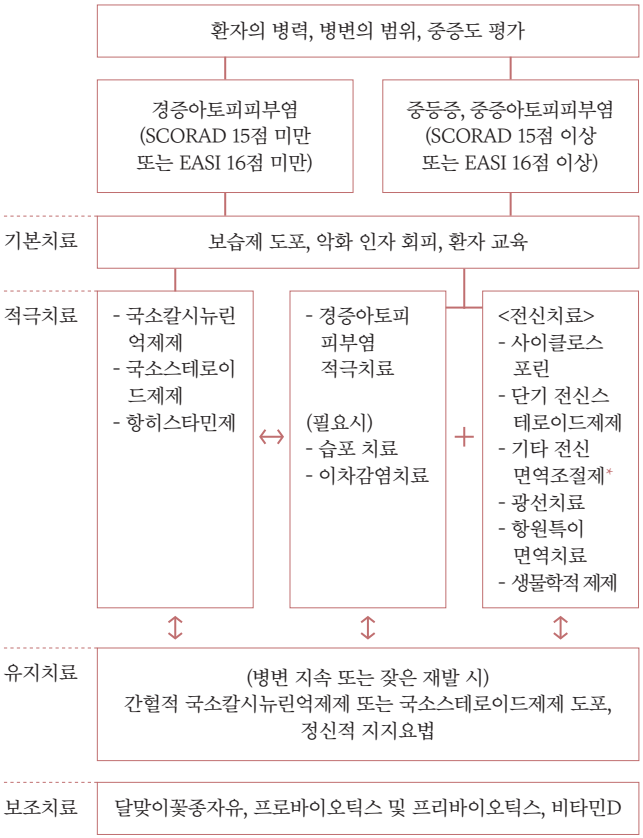
한국인 아토피피부염의 진단 기준[16]	
주 진단 기준	보조 진단 기준
1. 소양증(가려움증) 2. 특징적인 피부염의 모양 및 부위 1) 2세 미만의 환자 : 얼굴, 몸통, 사지 신측부(팔다리가 펴지는 부위) 습진 2) 2세 이상의 환자 : 얼굴, 목, 사지 굴측부(팔다리가 접히는 부위) 습진 3. 아토피(천식, 알레르기 비염, 아토피피부염)의 개인 및 가족력	1. 피부 건조증 2. 백색 비강진(마른 버짐) 3. 눈 주위의 습진성 병변 혹은 색소 침착 4. 귀 주위의 습진성 병변 5. 구순염 6. 손, 발의 비특이적 습진 7. 두피 인설(부스러기) 8. 모공 주위 피부의 두드러짐 9. 유두 습진 10. 땀 흘릴 경우의 소양증 11. 백색 피부 묘기증 12. 피부 단자 시험 양성반응 13. 혈청 면역 글로불린 E(IgE)의 증가 14. 피부 감염의 증가
상기 주 진단 기준 중 적어도 2개 이상, 보조 진단 기준 중 4가지 이상	

눈으로 보이는 증상을 넘어선 평가지표와 도구를 활용하기도 한다. 대표적인 것이 '아토피 중증도 지수'(SCORAD index), '습진 중증도 평가지수'(EASI, Eczema Area and Severity Index)이다. 이외에도 '피부질환 관련 삶의 질 지수'(DLQI, Dermatology Life Quality Index), '가려움증 평가지표'(NRS, Numerical Rating Scale), '환자중심 습진평가'(POEM, Patient-Oriented Eczema Measure) 등이 있다.

아토피피부염 치료를 위해 중증도를 객관적으로 구분하는 것이 필요하다. 객관 지표로 1993년 유럽 아토피 태스크포스(European Task Force on Atopic Dermatitis)에서 제안한 아토피 중증도 지수(SCORAD index)가 가장 보편적으로 사용된다. 병변의 범위, 병변의 심한 정도, 소양감과 수면박탈의 주관적 증상의 중증도를 평가하여 합산한다. 15점 미만을 경증, 15점에서 40점 미만을 중등증으로 40점 이상을 중증으로 분류한다. 2015년 대한아토피피부염학회는 "아토피 치료 가이드라인"을 개발하여 경증, 중등증, 중증아토피 환자를 위한 치료 알고리즘을 제시했다.[17]

가장 기본적으로 이뤄지는 아토피피부염 치료는 보습제 사용, 악화 인자 회피, 환자 교육으로 시작한다. 경증아토피피부염 환자에게 국소스테로이드제제나 국소칼시뉴린억제제 등을 활용한 국소 항염치료, 극심한 가려움증을 완화하는 항히스타민제 처방으로 급성 병변을 완화시킨다. 중등증 및 중증의 아토피피부염 환자는 경증아토피피부염 치료에 더해 전신 치료제가 적극치료로서 사용된다. 또한 중등증 및 중증아토피피부염의 급성 악화기에는 필요에 따라 습포 치료와 항생제를 사용할 수 있다. 아토피피부염 환자 모두에서 잦은 재발을 보이는 부위에 국소스테로이드제제나 국소칼시뉴린억제제를 도포하는 유지(proactive)치료를 권장하기도 한다.[18]

아토피피부염의 치료 알고리즘[19]



* 기타 전신면역조절제 예시 : 인터페론감마(IFN-γ, Interferon-γ), 아자티오프린(AZA, Azathioprine), 마이코페놀레이트 모페틸(MMF, Mycophenolate mofetil), 메토트렉세이트(MTX, Methotrexate)

아토피피부염 환자와 보호자는 아토피피부염이 만성의 염증질환이라는 점을 이해하고 장기적인 치료를 고려하여야 한다. 아토피피부염을 악화시키는 요인을 제거하기 위해 피부 단자 시험, 혈청 내 특이 면역 글로불린 E 검사 등 알레르기 검사법이 시행되기도 한다.[20] 또한 우울증 및 대인관계에 심각한 스트레스 등을 초래할 수 있는 질환이므로 잦은 재발을 보이는 아토피피부염 환자의 치료에는 반드시 정신적 지지요법이 포함되어야 한다. 보조치료제는 비교적 안전하기는 하나 환자에 따라 치료의 효과가 균일하지 않거나 아직 적극적으로 치료를 권하기에 근거가 미약한 치료이며, 여기에는 유산균제제, 불포화지방산, 비타민D 등이 포함된다. 보조치료는 아토피피부염 경과의 모든 단계에서 사용 가능하다.[21]

피부에 자극을 주어 아토피피부염 증상을 악화시키는 요인[22]		
1	온도와 습도의 변화	덥거나 추운 환경, 온도와 습도의 급격한 변화, 낮은 습도 등
2	의복	모직, 화학섬유, 거친 결의 의상, 공기 소통이 원활하지 않은 의복 등
3	체외 분비물과 배설물	침, 땀, 눈물, 대소변 등
4	정신적 스트레스	격한 감정 변화, 긴장, 스트레스, 우울, 불안, 수면 부족 등
5	알레르기 항원	우유, 계란, 땅콩 등 음식물 항원, 집먼지진드기, 미세먼지 등 흡입 항원
6	피부 감염	세균, 바이러스, 곰팡이에 의한 피부 감염
7	화학물질 및 자극물질	비누, 세제, 용제에 사용되는 화학물질, 플라스틱 등의 자극물질 등

② 아토피피부염이 정복되는 날까지

100년이 채 되지 않는 시간 동안 극심한 가려움증을 동반하는 미상의 질병이 '아토피피부염'으로 명명되고, 병의 기원을 찾아가는 학자들의 노력을 통해 적극적인 진단과 치료의 길이 열렸다. 아직 병인과 치료 방법에 대한 견해가 다양하지만, 많은 이들의 바람과 노력이 아토피피부염의 정복으로 향하는 새로운 길을 개척하고 있다.

1800년 전후로 아토피피부염의 다양한 증상 기술이 나타났다. 가장 먼저 영국 의사 로버트 윌란(Robert Willan)은 1808년 "습진(Eczema)"이라는 용어로 아토피피부염 증상을 설명했다. 습진은 543년 그리스 학자 아티우스(Aatius of Amida)가 끓다(to boil out)는 의미로 처음 사용한 용어다. 1891년 프랑스 의사 브로크와 자케(Brocq and Jacquet)는 신경피부염(Neurodermatitis) 개념을 통해 심인성을 강조하고, 아토피피부염의 임상 범위를 확장해나갔다.[23]

1892년 프랑스 의사 어니스트 베스니에(Ernest Besnier)는 아토피피부염의 개념을 정립했다. 그의 영향으로 아토

피피부염은 오랜 기간 문학에서 베스니에 소양증(Besnier's prurigo)으로 쓰이기도 했다. 1923년 아서 코카(Arthur Coca)와 로버트 쿠크(Robert Cooke)는 알레르기 비염과 천식 사이의 연관성을 인식하였다. 이때 아토피피부염(Atopy)이 최초로 명명되었다. 이어 프레드 와이즈(Fred Wise)와 메리언 슐츠버거(Marion Sulzberger)는 1933년 영아와 성인 아토피피부염의 개념을 정립해나갔다.[24] 1900년대 중반 이후 현재까지 아토피피부염 증상 개선을 위해 사용되는 약물들이 개발되기 시작했다. 치료 목적의 항히스타민제, 부신피질호르몬(스테로이드제제), 메토트렉세이트(MTX), 사이클로스포린 A(Cyclosporine A), 타크로리무스(Tarcrolimus) 등이 개발되었다.

1979년 게오르그 라이카(Georg Rajka)와 존 하니핀(Jon Hanifin)이 국제 심포지엄을 열고, 이듬해 피부과 의사들의 경험을 토대로 "Hanifin & Rajka 아토피피부염 진단 기준"을 제시했다.[25] 4가지 주소견(major criteria)과 23개의 부소견(minor criteria)으로 이루어졌으며, 최소 3개 이상의 주소견과 부소견을 만족시키면 아토피피부염으로 진단할 수 있다고 보았다.[26] 이를 시작으로 아토피피부염의 진단과 중증도 평가를 위한 지표들이 개발되었다. 이어

1993년 아토피피부염 중증도 평가를 위한 등급 측정 도구인 SCORAD(Scoring atopic dermatitis), 피부질환 관련 삶의 질 지수(DLQI), 1998년 습진 중증도 평가지수(EASI), 2004년 환자중심 습진도 평가 도구(POEM) 등이 개발되었다.

2000년대에 들어서며 아토피피부염을 진단하고 치료하기 위해 꾸준히 아토피피부염의 원인 규명과 치료제 개발이 이뤄지고 있다. 아토피피부염의 명확한 병인을 발견하고 적확한 치료 방법을 찾아가기 위한 노력이 모이는 만큼, 아토피 정복이라는 시계가 점차 앞당겨질 수 있을 것이다.

시기	사건
1923년	코카와 쿠크(Coca and Cooke), 아토피피부염 명명, 아토피피부염에 알레르기 증상을 포함시킴
1980년	게오르그 라이카와 존 하니핀(Georg Rajka and Jon Hanifin), Hanifin & Rajka 아토피피부염 진단 기준 제시

1993년	유럽아토피TF, 아토피피부염 중증도 평가를 위한 등급 측정 도구(SCORAD) 개발
1998년	J M Hanifin, M Thurston, M Omoto, R Cherill, S J Tofte, M Graeber, 습진 중증도 평가지수(EASI) 개발
2000년대	국내외 제약기업, 아토피피부염 정복을 위해 치료제 개발 추진

2. 아토피를 이겨내는 사람들

2021년 3월 22일부터 7월 2일까지, 중증아토피연합회(SADA) 회원을 대상으로 설문조사를 진행했다. 설문조사는 아토피 환자와 가족이 생각하는 아토피피부염의 발병 원인부터 직접 경험한 아토피 증상과 치료 과정, 일상생활의 불편함과 치료 과정의 어려움 등 삶의 전반적인 이야기를 묻는 40여 개 문항으로 구성하였다. 72명의 회원이 설문조사에 참여해 '아토피가 있는 삶'을 함께 나누었다. 그 이야기를 만나보자.

항목	전체	아토피 환자	아토피 가족
참여자 수	72명	62명	10가족
환자 연령 평균	30.19세	32.45세	17.45세
참여자 성비	남 32 / 여 40	남 29 / 여 33	남 3 / 여 7
환자 아토피 발병 시기		8.84세	4세
환자 아토피 진단 시기		11.9세	4.3세
직계가족 아토피 환자 유무		환자 있음 22	환자 있음 6
		환자 없음 38	환자 없음 4
		무응답 2	

항목	아토피 환자	아토피 가족
아토피 발병 원인	집먼지진드기	집먼지진드기
	곰팡이	풀
	동물 털	곰팡이
	꽃가루	꽃가루
	면역력 저하	동물 털
	스트레스	생선
	식습관	잘 모름/불분명
	수면 부족	
	새아파트 새가구	
	민간요법	
	유전	
	태열	
	잘 모름/불분명	
아토피 증상	가려움증	가려움증
	붉어짐/작열감/홍조	진물
	진물	각질
	발진	태선화
	각질	발진
	모공각화증	붉어짐/작열감/홍조
	건조함	색소 침착
	태선화	건조함

항목	아토피 환자	아토피 가족
	색소 침착/탈색	수면 부족
	수면 부족/불면증	
	대인기피증	
	우울증/무력감	
	주의력결핍 과다행동장애 (ADHD)	
	한포진	
	이차감염/만성 염증	
	알레르기	
증상 악화 요인	스트레스	땀 등 분비물
	미세먼지/먼지	스트레스
	알레르기 물질	알레르기 항원
	집먼지진드기	인스턴트 음식
	화학독성 물질 (새집증후군 등)	집먼지진드기
	치킨과 피자	먼지/대기오염
	피곤함	건조함
	땀 등 분비물	습함/무더위
	건조함	불규칙한 생활 습관
	습함/무더위	
	맞지 않는 화장품	
	온도 변화	

항목	아토피 환자	아토피 가족
	옷 마찰	
	음식/과식	
	술	
	담배	
	불규칙한 생활	
	격렬한 운동	
	원인을 알기 어려울 때가 있음	
증상 완화 요인	치료를 받았을 때	서늘함/시원함
	충분한 숙면	
	선선한 날씨/ 적절한 온습도	
	생리 직후	
	건강한 식생활	
	꾸준한 운동	
	반신욕	
	편안한 마음가짐	
아토피 이외의 병	비염	비염
	헤르페스	결막염
	천식	축농증
	축농증	생리불순
	간염	수족냉증

항목	아토피 환자	아토피 가족
	우울증	지루성 두피염
	공황장애	
	(사회)불안장애	
	무기력증	
	불면증	
	백내장	
	망막박리	
	녹내장 의증	
	결막염	
	(원형)탈모	
	스트레스성 위염	
	갑상샘 저하증	
	외이도염	
	수족냉증	
	고혈압	
	빈혈	
	역류성 식도염	
	지루 피부염	
	콜린성 두드러기	
	태선양 아밀로이드증	
	다낭성 난소 증후군	

항목	아토피 환자	아토피 가족
	쿠싱 증후군	
	골다공증	
	림프종	
	선천적 안구진탕	
	시력 저하	
	비만	
	편두통	
	간 혈관종	
	허리디스크 (추간판탈출증)	
아토피 정보원 (중복 선택)	의학병원(피부과) 54	의학병원(피부과) 8
	아토피 유관 커뮤니티 45	아토피 유관 커뮤니티 8
	인터넷 36	인터넷 8
	한의학병원 18	한의학병원 6
	대중매체 16	지인 4
	의학병원(피부과 제외) 14	대중매체 2
	문헌 9	문헌 2
	약국 6	의학병원(피부과 제외) 1
	지인 6	약국 0
	기타 4	기타 0
도움이 된 정보원 Top3	아토피 유관 커뮤니티 25	아토피 유관 커뮤니티 5

항목	아토피 환자	아토피 가족
	의학병원(피부과) 23	인터넷 3
	인터넷 12	의학병원(피부과) 1
	Tip. 인터넷 검색과 아토피 유관 커뮤니티를 통해 아토피 환자들의 일상 경험, 주로 받는 치료와 신약 등에 대한 정보를 얻습니다. 전문의와 상의하여 나의 치료에 도움 되는 정보로 활용합니다.	
도움이 되지 않은 정보원 Top3	한의학병원 32	한의학병원 4
	인터넷 6	지인 4
	의학병원(피부과) 5	의학병원(피부과 제외) 1
치료를 위해 찾은 기관 수	평균 10.18곳	평균 6.1곳
총 치료비	평균 3,000만원 이상	평균 1,380만원 이상
치료법	국소스테로이드제제 60	국소스테로이드제제 10
	전신스테로이드제제 57	항히스타민제 10
	국소면역조절제 30	보습제 10
	전신면역억제제 47	한의학적 처방 8
	생물학적 제제 51	전신면역억제제 6
	항히스타민제 59	광선 치료 6
	광선치료 32	생물학적 제제 5
	보습제 59	전신스테로이드제제 4
	한의학적 처방 52	국소면역조절제 2
	치료받은 적 없다 5	면역억제제(티로신) 1
	기타 6	기타 2

항목	아토피 환자	아토피 가족
기타 치료법	아토피 유산균 복용	비단멍게 펩타이드 함유 화장품
		기타 천연발표에센스
		왕지네추출물 함유 화장품
가장 도움이 된 치료법	증상에 따른 적절한 약물 치료	생물학적 제제
	생물학적 제제	전신면역억제제
	알레르기 검사	국소면역조절제
		국소스테로이드제제
도움 되지 않은 극단적인 치료법	아로마 오일 마사지요법 (호흡법, 마사지 치료를 받은 후 전신에 발진, 진물, 발작 증세를 경험)	야초 등 민간요법
	탈스테로이드	탈스테로이드
	효소 찜질	뱀독 중화약제 바르기
	한방 음이온팩치료	한의학적 처방
	전신면역억제제 장기복용	
	목초액 바르기	
	뱀독	
	명현현상(리바운드)을 참고 지나가려 한 일	
	손톱으로 환부를 자극하는 민간요법	

항목	아토피 환자	아토피 가족
	태반주사	
	뜸	
	소금물/식초/락스물/얼음물 목욕	
	야채 스프와 극단적인 단식	
	치약 바르기	
도움이 되는 생활 습관	규칙적인 생활(충분한 수면)	규칙적인(적절한, 충분한) 수면
	알레르기 물질 피하기 (악화 환경 잘 알기)	보습
	적절한 온습도 맞추기	인스턴트 덜 먹기
	스트레스 안 받기	식단 조절
	적극적으로 치료하기	운동
	국소칼시뉴린억제제 등 환부 관리	야외에서 시간 보내기
	피부자극을 최소화하는 옷(면 소재) 입기	
	건강한 식습관	
	운동(운동 후 잘 씻기)	
	보습제 사용	
	침구 등 청소	
	소소한 관리법(유근피차, 녹말목욕 등)	

항목	아토피 환자	아토피 가족
치료 과정의 어려움	광고와 잘못된 정보에 휘둘리는 것	절망감
	치료 비용의 부담	완화와 악화의 반복
	적절히 스테로이드제제를 활용하는 것	스테로이드제제를 쓰는 게 좋은지, 안 쓰는 게 좋은지 판단이 안 될 때
	긁지 않을 수 없음	고가의 치료비
	아토피가 경증, 별것 아니라는 주위의 반응	큰 병원을 주기적으로 다니기 어려움
	병원 스케줄에 맞추는 일	
	좋은 병원/의사 찾기	

항목	아토피 환자/가족
일상 생활의 어려움	치료 부작용의 두려움
	우울감, 무기력증, 대인기피증
	수면 부족
	만성피로
	긁는 모습과 얼굴에 있는 아토피 증상으로 친구 없음
	각질, 홍조로 인한 자존감 하락/심리적 위축
	친구 집에서 외박하지 못함
	수련회 못감(벗은 몸을 보여주기 싫고, 더우면 가려운 증상 탓)

항목	아토피 환자/가족
	공부에 집중하기 어려움
	괴로워하는 자식을 보는 건 형벌임
	상처와 각질 투성이인 아이의 얼굴과 목을 볼 때마다 마음이 아픈 것
	아이가 밤마다 긁는 소리에 스트레스를 받고, 아이와 같이 잠을 못하는 것

* 해당 내용은 설문 조사결과를 기재한 것으로 아토피피부염 환자를 대표하는 자료는 아닙니다.

나, 너, 우리에게 아토피가 없었다면?[27]	
☑	먹고 싶은 거 다 먹기
☑	푹 잠 자기
☑	화장해보기
☑	염색하기
☑	짧은 치마 입기
☑	무릎 위로 오는 옷을 편하게 입기
☑	니트류 옷 입기
☑	반팔과 반바지 입고 자신감 있게 다니기
☑	민소매 입기
☑	바다에서 수영하기
☑	비키니 입기
☑	목욕탕이나 수영장에서 눈치 안 보기

☑	땀 나도록 운동하기
☑	가족들과 자유롭게 여행하기
☑	연애하기
☑	예쁜 드레스 입고 결혼하기
☑	아토피 걱정 없이 친구들과 술 한 잔 하기
☑	반려동물과 스킨십하기
☑	부모님에 걱정 끼치지 않기
☑	주기적으로 병원 가지 않기
☑	배우 도전하기

2장 아토피와 함께 삽니다.

이번 장에서는 오랜 시간 아토피피부염을 앓아온 사람들을 만나본다. 이들은 아토피피부염을 진단받은 이래로 아토피피부염 증상의 변화에 따라 삶을 맞춰가야 했다. 수많은 정보, 주변 사람의 시선과 말들로 혼란을 겪기도 했지만, 나의 증상과 환경에 맞는 적절한 치료법과 유지법을 찾아가기 위해 오랜 시간 노력했다. 나의 몸과 병을 가장 잘 아는 것은 나라는 사실을 깨닫기까지 그들이 지나온 궤적들을 함께 따라가보자.

1. 불확실한 것을 고민해야 했어요.

환자 인터뷰	
☑	구슬
☑	1987년 출생. 2011년 특수교사 임용 후 현재까지 근무 중.
☑	구슬 씨는 태열을 앓고, 학업을 위해 도시로 이동한 이후 중증아토피피부염을 앓았다. 피부과, 한의원, 유사과학 등 치료 방법을 한 번 택하면 장기적으로 치료하려고 애썼지만, 순간 증상이 가라앉는 것에 그쳐 치료를 유지하는 데 어려움을 겪었다. 아토피피부염을 앓으면서 증상이 언제 심해지는지, 어떻게 하면 나을 수 있는지 알 수 없다는 점이 그를 가장 힘들게 했다. 그럼에도 불구하고 증상 완화라는 희망을 잃지 않고 지속적인 치료법을 찾기 위한 노력한 그만의 이야기를 만나보자.

* 본 인터뷰에 포함된 치료 경험에 관한 내용은 참여한 환자 개인의 의견입니다. 개인별로 약리학적 특성, 부작용 발현 등이 다양할 수 있어 모든 사람들에게 그대로 적용될 수 없으며, 의약품 또는 치료법의 선택에 대해서는 전문의의 상담을 통해 결정하시길 권고드립니다.

언제부터 아토피피부염을 앓았나요?

어렸을 때 태열을 앓았대요. 어릴 적 사진을 보면 얼굴이 울긋불긋해요. 초등학교 입학할 무렵에는 깨끗했고요. 중학교 학업 때문에 익산 도시로 나오면서 아토피가 심해졌죠. 당시 새아파트로 이사를 왔던 것도 이유가 되지 않았나 짐작해보곤 해요. 중학교 2학년 때 발진과 가려움이 심해지면서 피부과 다녔고, 그때 아토피피부염이라는 걸 알게 됐죠.

아토피가 심해지면서 힘든 부분은 무엇이었나요?

고등학교 때 가장 많이 힘들었죠. 전신에 발진이 올라오고 밤새도록 긁느라 잠을 제대로 못 잤어요. 가려워서 긁다보면 가려움이 퍼지고, 심하게 긁으면 또 몸에 열이 오르고 간지럽고를 반복하는 거예요. 아침에 일어나면 옷은 피범벅이고, 각질이 우수수 떨어졌어요. 상처에 염증이 생기면서 진물이 흐르고 피부는 갈라졌고요. 등하교하는 것도 힘들었지만, 학업에 집중할 수 없으니 1년을 휴학하면 어떨지를 논의하기도 했었어요.

당시엔 어떤 치료를 받으셨어요?

중학교 때부터 개인병원이나 대학병원 피부과를 다니면서 치료를 했죠. 하지만 효과가 없었어요. 주변에서 호르몬 영향이다, 학업 스트레스다 하는 이야기만 들었죠. 증상이 심하던 고등학교 때 결국 한의원을 찾았어요. 한약 먹고 침을 맞으면서 1년간 치료해봤지만 허사였죠. 한의원 치료를 받는 동안 단식도 해보고, 두부만 먹어본 적도 있어요. 한 번은 자연치유를 한다고 침으로 코를 뚫어서 피를 내고, 산에서 모여 기도하고, 한약재 같은 걸로 끓인 닭을 먹었어요. 제가 너무 힘들어하니까 부모님이 극단적인 치료법도 해보자 하신 거죠. 어떤 치료를 해도 나을 기미가 안 보이니까, 어디 약국에 좋은 약이 있더라 하는 소문을 따라 양약을 먹고 증상이 잠시 괜찮아졌던 때도 있어요.

치료 과정에서 겪은 어려움은 무엇이었나요?

희망이 안 보이는 것. 어떻게 해야 나을지를 모르는 게 제일 어려웠어요. 돈을 얼마 쓰면 낫겠다, 뭘 하면 낫겠다는 게 있으면 앞으로 나아갔을 텐데 그런 게 없으니까 어린 몸과 마음이 힘들었죠. 지금은 아토피가 연구도 많이 되고 좋은 약들도 많이 나와 있고, 스스로 잘못된 정보와 좋은 정보를 구분할 수 있는 능력이 있지만 그때는 아니었거든요. 부모님도 이리저리 막 알아보셨던 것 같아요. “뭐 하면 낫는다더라.”, “뭐 먹으면 낫는다더라.”는 방법을 따라해보

고 치료를 한 번 정하면 꾸준히 하려고 노력을 했던 것 같아요.

상처 때문에 기억에 남는 일화가 있나요?

고등학생 때 엘리베이터에서 한 아이가 "저 언니 얼굴이 왜 그래?"라는 말을 들었던 게 기억나요. 그 말에 상처를 받아서 집에 와서 펑펑 울었어요. 지금은 아이가 몰라서 하는 말이라는 것도 알고, 옆에서 엄마가 "그런 말 하는 거 아니야. 언니가 아파서 그래."라고 말도 해주었는데, 그땐 그렇게 슬펐어요. 다시 생각해도 눈물이 나네요.

아토피가 나으면 뭘 하고 싶으셨어요?

병이 나으면 먹고 싶은 걸 다 먹고 싶었어요. 어릴 때부터 엄마가 "너 이거 먹으면 안 된다."고 하셨으니까요. 고등학교 때도 급식 대신에 도시락을 먹었어요. 단식, 선식 안 해본 것 없이 해봤죠. 지금은 그래도 다 잘 먹어요. (웃음)

치료는 부모님과 같이 한 건가요?

고등학교 다닐 때까지는 부모님 하라는 대로 했죠. 관리를 위해 부모님이 애써주셨어요. 소금물로 씻는 것, 알로

에즙 내서 바르기, 지리산 깨끗한 물 사용하기, 아침저녁으로 선식이나 녹즙 마시기 등 좋다고 하는 건 다 해주셨죠. 제가 힘들다고 하면 더 권하지 않으셨어요. 부모님 사랑을 많이 받았죠.

고등학교 이후로는 증상이 괜찮아졌나요?

양약 먹으면서 아토피 증상이 나아지니 일상생활은 가능한 편이었어요. 2011년 김포로 임용되어 오면서 다시 증상이 심해졌죠. 혼자 독립하고 생활이 바뀐 것에 스트레스가 많아지니 아토피 증상이 심해졌다는 이야기를 들었어요. 하지만 심해지는 요인을 피한다고 해서 나아진다는 보장이 없으니 그것대로 힘들었어요.

심한 증상이 있을 땐 어떻게 생활하였나요?

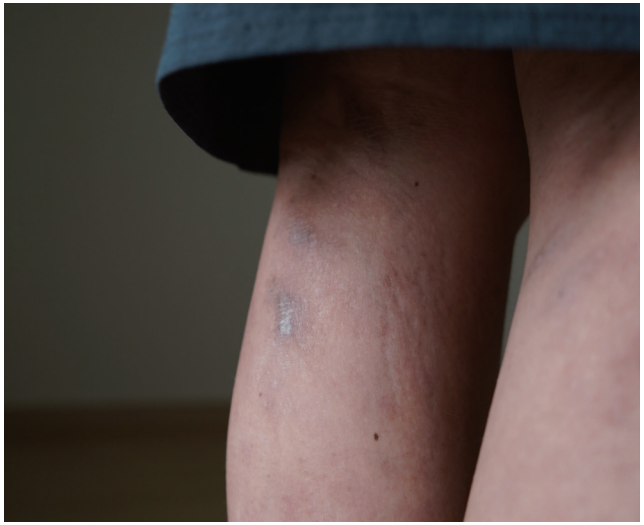
화장은 안 하고, 옷도 편하게 입고 다녔어요. 예쁜 옷은 따지기 힘들었죠. 피나 진물이 묻으니 그런 게 안 드러나는 옷, 비싸지 않은 옷을 따지고, 최대한 면 재질 옷을 골랐죠. 청바지, 후드티를 주로 입었어요. 화장을 꼭 해야하는 날에는 미리 스테로이드제제를 먹고 피부 상태를 안정시킨 다음에 하고 그랬어요. 사실 밤에 잘 자고, 먹고 싶은 먹는 일상생활을 유지하는 데 너무 많은 에너지가 들기 때문에 화장이나 옷, 액세서리 같이 꾸미는 걸 신경 쓸 여력이 없었어요.

일상생활에 힘든 점이 더 있었나요?

내가 잠을 못 자고 가렵고 아파서 힘들었던 것 외로 심적으로 큰 스트레스 받지 않으려 하고, 내 할 일 하면서 지내려 했던 것 같아요. 아토피 외에는 일반 사람처럼 살려고 했어요. 공부도 하고 동아리에서도 활동하고 연애나 여행도 하고 싶은 걸 했어요. 물론 시작 전에는 '이걸 하면, 이걸 먹으면 내일 아토피가 심해질까?' 하는 생각도 하죠. 하지만 '내가 이걸 안 하면, 안 먹으면 아토피가 좋아질까?'라고 질문해보면 그건 아닌 것 같거든요? 불확실한 것을 고민하며 애써서 하고 싶은 것, 먹고 싶은 걸 참지 않았어요.

다시 심해진 증상은 어떻게 치료했나요?

먹는 항히스타민제와 스테로이드제제 복용과 광선치료를 꾸준히 했죠. 근데 다 순간일 뿐이었어요. 10년 넘게 치료하면서 치료법은 다 꿨죠. 항히스타민제는 아침저녁으로 먹고, 스테로이드제제는 고용량에서 저용량으로 줄여가라는 것. 스테로이드제제는 비상용으로 두고, 행사가 있거



나 누구를 만나기 2~3일 전부터 먹었어요. 그러면 얼굴 증상이 괜찮아지니까요. 오래 치료하다보니 의사 선생님이 먼저 "어떻게 드릴까요?"라고 물어보세요. 그럼 "이렇게 필요해서 이렇게 먹을게요."라고 얘기하면 맞춰서 처방해 주세요.

보습제도 꾸준히 사용하였죠?

하나씩 좋다는 걸 써보긴 하는데, 큰 차이는 없던 것 같더라고요. 오일도 써봤는데, 의사 선생님이 바르면 건조해져 권하지 않는다고 해서 사용하지 않았어요. 심할 때는 보습제 바르고 붕대를 감아두기도 했었어요. 보습제랑 약을 바르고 나도 긁고, 피부가 갈라지니까 최대한 안 긁으려고 장갑을 낀 적도 있어요.

스테로이드제제를 계속 먹는 데 부담은 없었나요?

스테로이드제제에 큰 거부감은 없는데, 아무리 심해도 일주일 이상 장기로 복용한 적이 없어요. 3일 이상 먹으면 내 몸이 뭔가 이상해질 것 같은 느낌이 들어서 증상이 심해져도 버텼어요. 만약 스테로이드제제를 장기 복용했다면 인터넷 카페의 사례 같이 여러 부작용이 생겼었겠죠? 면역억제제를 처방받을 때 훨씬 부담이 있었어요. 면역억제제

가 장기이식환자나 백혈병 환자가 먹는 약이라고 하니까요. 물론 아토피 환자가 먹는 용량이나 종류는 달랐지만요. 또 이 치료까지 했는데 낫지 않으면 정말 큰일날 것 같다는 생각도 들었고요.

아토피 증상이 완화되는 생활 습관은 무엇이었나요?

솔직히 이런 말을 하긴 싫지만, 식생활을 개선하면 좋아지는 건 같아요. 개인적으로는 채식 위주의 식습관이 도움이 됐어요. 하지만 채식을 해서 몸이 좋아지는 건지, 채식하며 몸에 안 좋은 것을 안 먹어서 그런지는 잘 모르겠어요. 너무 스트레스 받지 않고 먹고 싶은 대로 먹는 게 좋은 것 같아요.

증상도 치료도 길어지면, 다른 치료 방법을 찾아보진 않았나요?

일상생활은 하지만 전신에 심한 증상은 가라앉지 않았어요. 얼굴과 목은 늘 새빨갛고 가려웠어요. 각질도 많이 떨어졌고요. 다시는 반팔 옷을 못 입을 것 같아서 모두 버리려 했어요. 병에 대해서 찾아볼 때도 '먹는 걸 조심해라, 보습 잘해라, 스트레스 받지마라.' 늘 똑같은 얘기뿐이어서 치료를 위해 뭔가 할 수 있는 게 없겠더라고요. 지인이 생물학적 제제 치료를 알려주었을 때도 회의적이었죠. 주변에서 많이 듣게 되니까 처음엔 유튜브로 검색해봤어요. 생각보다 정보가 많이 있더라고요. 중증아토피연합회 카페에도 가입하고, 약, 병원, 보험 등에 대해서 열심히 찾아봤죠. 진료부터 받아보자 해서 대학병원에 전화하고 진료 예약을 했어요.

어떤 치료를 받으셨나요?

생물학적 제제 치료 전에 면역억제제 치료가 선행되어야 했어요. 보험 처리를 위해서는 과거의 병과 치료 과정이 중요했거든요. 그래서 3개월 간 면역억제제(사이클로스포린)를 먹었는데, 증상에는 차도가 없고 속이 메슥거리고 정말 무기력해지더라고요. 주변에서도 무기력해보인다는 말을 많이 들었어요. 그 외에는 간 수치도, 혈액 검사도 모두 정상이었어요. 다들 겪는 부작용인 것 같더라고요. 면역억제제 치료가 효과가 없으니 2020년 8월 생물학적 제제 치료를 시작했어요.

생물학적 제제 치료 경험은 어땠나요?

치료 시작 이후 두 달 안에 가려움증이 사라졌어요. 목과 몸은 염증이 금방 가라앉았는데, 얼굴은 발진이 오래 갔

어요. 이후엔 발진이 가라앉으면서 각질이 우수수 떨어지고 새살이 돋으면서 좋아졌어요. 안 긁고 잘 수 있는 것만으로도 삶의 질이 올라가더라고요. 가끔 얼굴과 목에 발진이 왔다갔다하고 가려움이 올라올 때가 있는데, 그럴 땐 스테로이드제제를 먹어요. 6~7개월 넘어가니까 안정화되더라고요. 이전의 가려움이 10이라고 한다면 지금은 1~2 정도 되는 것 같아요.

한 병원에서 치료를 유지하는 이유는 무엇인가요?

지금 병원이 보험부터 산정특례까지 매끄럽게 넘어갈 수 있도록 도와줬어요. 선생님도 치료 과정에서 최대한 제 편의를 맞춰줬고요. 아토피 치료를 하며 많은 의사 선생님들을 만나보잖아요. 피부과 들어서면 "그간 잘 지내셨냐?"고 물어봐주세요. 선생님이 피부 질환으로 힘들다는 걸 안다는 분이기에 믿음이 갔어요.

증상이 나아져도 변하지 않는 습관이 있다면요?

알게 모르게 상처가 있던 자리로 손이 가요. 또 어두운 색 옷이나 정장, 재킷, 원피스를 입을 때는 5분에 한 번씩 옷을 털어요. 좋아진 상태여도 각질이 남들보다 많이 있는 것 같더라고요. 항상 털어요. 그리고 모든 가방에는 보습제가 들어있어요. 예전에는 약도 챙겼지만, 요즘엔 보습제만 가지고 다녀요.

아토피 환자와 가족에 꼭 전하고 싶은 말이 있나요?

자기에게 맞는 병원과 의사 선생님을 찾고, 하나의 치료를 유지해야 해요. 좋은 치료를 찾는 노력을 포기하지 않는 게 가장 중요해요. 물론 심할 때는 주변에서 어떤 얘기를 해도 들리지 않아요. 하지만 치료를 포기해 버리면 지옥 같은 상황을 매분 매초 견뎌야 하는데, 그건 너무 힘든 것 같아요. 그리고 사설 아토피 학교나 황토집 같이 치료와 관련 없는데 돈 쓰지 마시고 치료 한 길로 가세요. 병이 좋아질 때는 그냥 나아집니다. 명현반응은 없다는 걸 알아주셨으면 좋겠어요.

2. 그 누구보다 나를 잘 알아야 해요.

환자 인터뷰	
☑	이헌
☑	1996년 출생. 꿈을 찾아가는 중.
☑	이헌 씨는 6살부터 아토피피부염을 앓았다. 그는 성인이 된 후 급격히 심해진 아토피를 치료하기 위해 수많은 정보를 탐색해가며 몸과 병에 대해 이해하려고 노력했다. 완화와 악화를 반복하는 아토피 증상에도 꿈을 이루기 위해 치료하겠다고 의지를 다잡으며 자신만의 루틴을 찾아나갔다. 아토피피부염을 치료하고 일상생활을 유지하기 위한 생활 습관을 만들어온 그만의 이야기를 따라가보자.

언제부터 아토피피부염을 앓았나요?

아토피피부염이 있다는 걸 인지한 건 유치원 때부터예요. 어머니께 여쭤보니 6살에 새로 지은 유치원에 가면서부터 생겨서 계속 안 좋아진 거라고 하시더라고요. 어머니도 처음에는 새집증후군인 줄 아셨대요. 유전적인 영향도 없다 보니까 당시에는 그렇게 생각했었어요. 팔 접히는 부위에서 시작해서, 다리 뒤쪽, 목처럼 접히는 부위에 상처가 있고 항상 가려웠어요. 어렸을 땐 맨날 긁었던 기억밖에 없어요.

아토피피부염 때문에 기억에 남는 순간들도 있을까요?

중학생이 되면 외모에도, 주변 사람들에도 관심이 생길 때잖아요. 그때는 친구들이 "여기 왜 이렇게 상처가 많냐?" 이런 식으로 물어봐요. 친한 사이니까 "아토피야."라고 얘기하면 가끔 놀리는 친구들도 있었어요.

어린 시절에는 어떻게 아토피피부염을 치료했나요?

발병 이후로 스무살 전후까지는 대학병원이나 동네 피부과에 가면 주는 스테로이드제제, 항히스타민제를 처방받아서 썼던 것 같아요. 어렸을 때 외할머니랑 같이 살았었는데, 할머니가 주변 사람들이 하는 말을 듣곤 해주신 것들

이 있어요. 알로에나 이상한 나무를 우려낸 물을 바르기도 했어요. 증상에 파도가 있긴 했지만 급격히 심해진 건 최근이에요.

증상이 심해진 계기는 무엇이었나요?

대학교 휴학하고 군대 다녀온 뒤로 많이 심해졌어요. 훈련소에 가기 전에 스테로이드제제 치료를 계속 이어가는 게 좋을지 고민했었어요. 스테로이드제제는 바르면 상처가 좋아지니 계속 발랐는데, 너무 바르다 보니까 내성이 생겨서 안 듣기도 하더라고요. 어떻게 하면 좋을지를 찾아본 끝에 '스테로이드가 안 좋다고 하네? 그럼 끊어야겠다.'라고 생각한 거죠. 스테로이드제제를 단번에 끊고 훈련소에 갔어요. 리바운드 현상*이 바로 생긴 데다가 이틀 동안 씻지도 못하고 약을 바르지도 못하는 상황이니 온몸이 빨갛게 변하더라고요. 접히는 부위부터 얼굴에서는 눈, 인중과 턱 주변, 상반신까지 증상이 올라왔던 것 같아요.

심해지면서 기존과 다르게 나타나는 증상은 있었나요?

당연히 가려운 거죠. 가려움의 강도가 달라요. 일반 사

* 스테로이드제제 사용을 중지하며 억눌렸던 증상이 정도가 심해지거나 피부의 병변이 넓어지는 등 악화되는 현상.

람들도 간지러울 때 긁을 수 있죠. 하지만 몇 번 긁고 나면 어느 순간 멈추거든요? 근데 아토피 증상이 있는 가려움은 끊을 수가 없는 거예요. 맞는 표현인지는 모르겠지만, 긁는 순간에 쾌감을 느끼기도 해요. 계속 긁다보니 피부가 헐고, 헌 피부가 건조해지면서 가려워지는 악순환의 반복이었어요.

상처를 보면 어떤 기분이었을지 궁금해요.

자괴감이 들죠. 제가 패션 쪽으로 직업을 꿈꾸다보니 외모에도 신경을 많이 쓰는 편이거든요? 자기 관리를 못하는 사람처럼 보이는 것 같아 자괴감이 심해지는 거예요. 상처가 심해지면 사람을 안 만나려 했어요. 만나면 즐거워야 하는데, 예민하니까 재미있지도 않고 안 좋은 얘기를 하고 그러면 그 사람한테 미안한 마음도 들고 해서 만나지 않는 거죠.

당시 선택한 어떤 치료법은 무엇인가요?

중증아토피피부염이라 진단을 받기 전에 한의원에서 치료를 받았어요. 군대를 제대하고 환경이 변하니까 조금 나아지긴 하더라고요. 하지만 여전히 심한 상태라 다른 치료 방법을 알아봤어요. 그래서 간 곳이 한의원이었어요. 무

조건 스테로이드제제를 바르는 건 안 좋다고 알고 있으니 다른 방법을 찾은 거죠. 한의원에서는 침 맞고 UV광선을 쐬기도 했고, 천에 열을 내려주는 약물을 발라서 상처에 올려주는 치료도 했고요. 바르는 약도 처방을 받아서 썼던 것 같아요. 열감을 내려줄 때는 상처의 붉은 정도가 가라앉은 느낌은 확실히 있었거든요. 한의원 치료는 돈이 많이 들어가요. 효과는 그때뿐이고. 좋았던 순간도 있지만, 안 좋을 때는 이전에 좋았던 게 다 사라질 정도로 안 좋아졌어요. 안 되겠다 싶어서 다른 방법을 찾았어요.

어떻게 다른 치료법을 찾았나요?

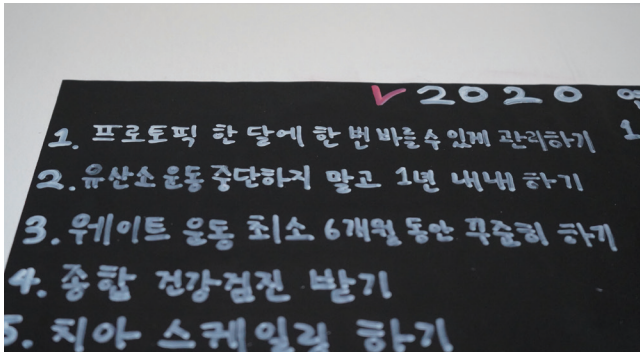
일단은 내가 관심을 가지고 공부해야겠다고 해서 인터넷으로 많은 정보를 찾아봤어요. 그때는 디시인사이드 아토피갤러리라는 곳에서 아토피안이 모여서 나누는 정보들을 읽었어요. 블로그, 지식인, 카페 같은 커뮤니티 사이트, 카카오톡 오픈채팅방도 있어요. 솔직히 정답이 없으니까 처음에는 많은 사람이 해보고 좋았다는 걸로 시도해보는 거죠. 유명한 병원과 전문의를 알게 돼서 제대로 된 치료를 해보자 마음먹고 2018년 2월 중순에 대학병원으로 갔어요. 제가 찾아본 정보들을 가지고 교수님과 상담한 끝에 대학병원에서 중증아토피피부염으로 진단 받고 스테로이드제제와 국소칼시뉴린억제제(타크로리무스)를 처방받았어요. 두 달 만에 증상이 많이 완화됐어요. 그때부터 2년 가까이 유지하려고 애썼죠.

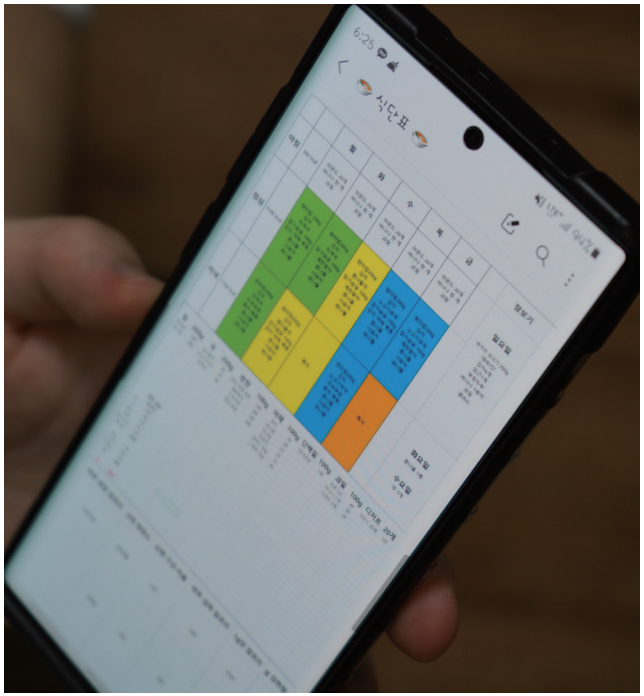
좋은 상태로 유지한 방법은 무엇이었나요?

정보를 찾고 치료를 이어가면서 '스테로이드제제는 써야한다는 것, 대신 조금씩 양을 줄여가는 방법'으로 해야 치료 효과가 있을 거라는 것을 파악했어요. 낮은 강도의 스테로이드제제를 처방받아 서서히 용량을 줄여가고 국소칼시뉴린억제제로 관리하는 방향으로 했어요. 스테로이드제제를 쓸 때는 '내가 감당이 안될 정도로 상처가 심하다.' 생각하면 썼어요. 참고 버티다가 안 좋아지는 경우가 많아서 필요할 땐 썼어요. 국소칼시뉴린억제제를 처음 쓸 때는 끈적끈적하고 바르고 나면 엄청 가려웠어요. 바르기 싫어도 참았어요. 그리고 어떤 주기로 바라는 게 좋을지를 찾아갔어요. 그 외에 오메가3, 유산균 등 건강기능식품을 먹었고, 청결과 식단 관리를 했어요.

좋은 정보를 찾는 나만의 방법은 무엇인가요?

정말 도움을 많이 받았던 사이트에도 공감 가면서 도움이 되는 글이 있는 반면 그렇지 않은 것도 있어요. 계속





검색해보니까 자연스럽게 알게 되더라고요. 그 경험이나 정보가 나에게 도움이 되는지 안 되는지를 알려면, 스스로의 상태를 확실히 파악하는 제일 중요해요. 내가 어떨 때 심해지고, 어떨 때 좋아지는지를 알아야 정보를 활용할 수 있는 거죠. 찾아보니 식단이 중요하다는 얘기가 많았어요. 채식 위주로 식사하고 인스턴트 식품, 기름진 음식, 술을 줄이는 게 기본인 것 같더라고요. 그래서 저는 피부와 염증에 좋지 않은 걸 피하려고 식단표를 짜서 지키려고 했어요. 내 경험에 빗대어 정보를 찾아보고, 도움이 될 정보라면 시도해보면서 계속 알아가려고 했어요. 그리고 팁이라면, '누가 그렇다더라.', '이렇게 하니 좋아졌다더라.' 하는 근거 없이 나오는 정보는 거르는 게 좋아요.

아토피 증상이 나아지고 나서 기쁠 때는 언제였나요?

사람들 만날 수 있을 때, 아토피를 생각하지 않고 내가 하고 싶은 것을 하고 싶을 때 행복하죠. 다른 사람들에겐 일상이겠지만, 저에게는 아니었으니까요. 물론 한 번에 딱 느끼진 못했어요. 어느 날 돌아보니까 이전보다 훨씬 피부 상태가 좋아졌고 이전에 못했던 걸 하고 있다는 걸 깨달았을 때 가장 기뻤어요.

운동할 때의 불편함은 없었나요?

땀을 흘리면 확실히 아토피 증상이 심해져요. 그리고 헬스장은 많은 사람이 기구를 사용하니까 주변 환경이 깨끗하지 않죠. 운동하다보면 간지러우니까 자연스럽게 손이 가는데, 그럼 염증이 생길 수 있고요. 몸 상태가 좋을 때는 땀도 잘 배출되고 열 컨트롤이 잘 돼서 그런지 운동해도 간지럽거나 증상이 심해지지 않았어요. 아토피가 심할 때는 열 배출도 원활하지 않고 열이 오르면 바로 증상이 더 심해지니까 운동을 할 수 없었어요.

나은 상태를 유지하기 위해 애썼을 것 같아요.

맞아요. 웬만한 큰일이 아니라면 계속 유지하려고 노력했어요. 아토피가 심해지는 원인을 정확히 알면 그 원인을 안 하면 되거든요. 그런데 뭐가 피부 상태를 안 좋게 할지 모르니까 다 신경 쓸 수밖에 없었어요. 융통성을 발휘할 수 없어요. 조금이라도 틈이 생겨서 상태가 안 좋아지면 분명히 후회할 거고, 그러면 자존감이 떨어지고 삶의 질이 떨어질 거라는 걸 너무 잘 아니까요.

무엇을 제일 신경 썼나요?

주변 환경과 몸의 청결이죠. 집에서는 안 보이는 곳에

먼지까지 청소하려고 했어요. 머리카락도 바로바로 줍고 먼지가 많은 환경은 최대한 안 가려고 했고요. 본의 아니게 가야할 때는 마스크를 쓰고, 그러지 못한다면 빠르게 환경을 탈출하거나 끝나고 바로 씻었어요. 그리고 병균과 이물질들을 떨어뜨리기 위해 머리, 몸, 얼굴 순으로 씻고, 건조해지기 전에 바로 보습제를 발랐어요. 보습제가 흡수된 다음에 눈밑이나 턱끝 같이 안 좋은 부위나 건조한 부위에 한 번 더 보습제를 발랐어요.

아토피가 나아지면 해보고 싶은 것들이 있을까요?

아토피 때문에 저의 꿈을 잠깐 미뤄뒀어요. 지금 이 상태로는 제가 하고 싶은 일을 최고 기량으로 하지 못하니까 아쉬움이 커요.

함께 아토피를 치료하는 사람들에게 전하고 싶은 말은 무엇인가요?

아토피로 아픈 분이 모두 상황이 다르다보니 이야기하는 게 조심스러워요. 제 친한 친구에게 하듯이 얘기를 한다면, 희망을 잃지 말고 치료에 의지를 가지라고 하고 싶어요. 특히 잘 씻고, 약 잘 바르는 게 중요하니까, 스테로이드 제제를 무작정 안 쓰려고 하지 말고 써야 할 때 쓰면 된다고요.

마지막으로 책을 통해 전하고 싶은 것이 있을까요?

아토피를 모르는 사람들에게는 아토피가 있는 사람들에게 장난치지 말고 함부로 판단하지 말아달라고 전하고 싶어요. '약 바르면 되지 않아?', '안 긁으면 되는 거 아니야?' 같은 말을 듣곤 해요. 그렇게 간단하지 않거든요. 죽을 병은 아닐지라도 아토피는 너무 괴롭고 고통스럽고 삶의 질을 떨어뜨려요. 정말 힘든 병이라는 걸 알아주었으면 좋겠어요.

3. 늘 외로이 죄책감을 가져야 했어요.

환자 인터뷰	
☑	이두영
☑	1960년 출생. 은퇴 후 제2의 삶을 만들어가는 중.
☑	이두영 씨에게는 아토피피부염을 앓는 막내아들이 있다. 그는 아토피 환자인 자녀를 어떻게 치료하고 케어할 지 고민하고, 좋은 상태를 유지하기 위한 환경을 만들고자 노력했다. 작은 정보에도 주의를 기울이고, 아들의 상태를 예민하게 관찰하면서 적극적으로 치료하기 위해 애썼지만, 시간이 갈수록 증상은 심해져갔다. 치료의 동반자로서 좌절하지 않고 끊임없이 노력해온 그만의 이야기를 만나보자.

아드님은 언제부터 아토피피부염을 앓았나요?

태어날 때부터요. 태열이 심했는데, 주변 어른들이 시간이 지나면 낫는다고, 관리를 해주면 된다고 해서 믿었죠. 아들이 초등학생일 때는 감기에 걸리면 아토피 증상이 심해지더라고요. 열이 오르고, 두드러기도 올라오고 피부가 거칠어지고 붉고 터지고 그랬어요. 감기 걸리지 않게 하려고 노력을 많이 했죠. 어릴 적에 심할 때는 눈 주위가 빨갛게 되고, 팔꿈치, 발 뒤쪽까지도 항상 가려움증이 있었죠. 하지만 성인이 될 때까지 계속해서 증상이 심해져만 갔어요.

가족 중에 아토피피부염 환자가 있었나요?

없어요. 시어머니 하시는 말씀이 애기 아빠가 어릴 때 태열이 심했다고 하더라고요. 태열 이후로는 전혀 아무렇지도 않고 생활에는 지장이 없었어요. 아들 위에 두 딸도 건강하고요.

어릴 적에는 어떻게 치료나 관리했나요?

피부과라는 피부과는 다 다녔죠. 약을 처방받았을 때 잠깐 괜찮았다 말더라고요. 중학교 때까지는 피부과 병원 다니면서 관리했어요. 딸을 키울 적에는 라면이나 과자도

많았는데, 아들 태어나고 나서는 라면, 과자는 일체 집에서 없앴어요. 계란 먹으면 심해진다고 하니까 계란도 안 먹이려고 하고 열 오르는 음식도 피하게 하고, 내가 할 수 있는 선에서 음식 조절할 수 있도록 노력했죠.

이것까지 해봤다 하는 치료나 관리 방법도 있나요?

손도 부어서 갈라지고, 진물이 흐르고 각질이 떨어지니 정말 사람꼴이 아니었어요. 이것저것 많이 하면서 돈도 많이 썼죠. 나는 5천원짜리 로션을 써도 아들은 좋다는 로션을 듬뿍 발라줬어요. 곡물가루 넣고 마사지 크림을 발라주기도 하고, 소리쟁이라는 약초 달여서 목욕시켰죠. 한 번은 TV에 썩는 피부도 치료해준다는 뱀독이 나오더라고요. 수소문해서 뱀독으로 약을 만든다는 데를 찾아갔어요. 바르는 약, 먹는 약 모두 써봤지만, 어떤 방법이든 바로 알레르기 반응이 올라오더라고요. 가려운 환부를 차갑게 해준다고 두드려주면서 두 시간을 벌섰어요.

아드님이 아토피 증상 외에 따로 앓는 질병이 있나요?

냄새에 민감하게 알레르기가 올라오는 편이에요. 어릴 때 어시장에 한 번 데려갔는데, 생선 비린내를 맡더니 눈이 뿌예지고, 몸에서 알레르기 반응이 바로 올라오더라고요.

병원에 가서 빨리 처치를 했죠.

아토피 증상이 가장 심해진 때와 계기는 무엇이었나요?

고등학교 2학년 때 공부하면서 받았던 스트레스 때문이지 않았나 싶어요. 그때가 제일 심했어요. 온몸에 진물이 난다할 정도로 피부가 갈라지고 각질도 많이 났죠. 손도 퉁퉁 붓고요. 그전에는 일반 피부과 병원을 다녔는데 너무 심해지니까 체질부터 바꿔봐야겠다 싶어서 한의원에서 몇 달을 약 먹으며 식이조절을 한 거죠. 급식을 안 하고 떡이랑 채식 위주로만 도시락을 싸서 학교에 보냈어요. 1년 가까이 하고 나니까 탈모가 오더라고요.

계속 같은 치료를 이어갔나요?

그래서 대학병원을 찾았죠. 또 다니기만 하면 나을 줄 알았는데 아니었어요. 처방되는 스테로이드제제나 면역억제제 같은 약이 갈수록 세지더라고요. 학교 다닐 때 아들이 골반이 아프다는 소리를 엄청 했어요. 고관절에는 이상이 없다는 데도 아프다고 하니 걱정이었죠. 지금 생각해보면 그게 부작용이 아니었나 싶어요. 한 6~7년 다니다 차도가 없다고 생각한 때에 치료를 멈췄어요.

고생하는 아들을 보는 마음은 어땠나요?

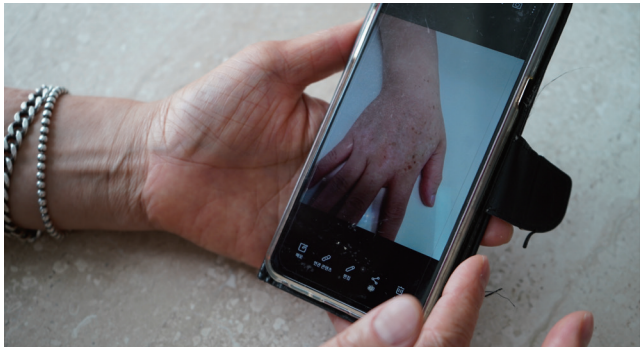
한 번은 이런 생각이 들더라고요. '아이가 평생 쓸 로션을 사다놓고 죽어야 하지 않을까?' 정말 로션을 끝도 없이 써요. 한 달에 로션 500ml 두 통씩 썼던 것 같아요. 늘 쟁여두는 게 일이었어요. 집안에 아토피 환자가 한 사람이 있다는 건 정말 말로 설명하기 어려워요. 본인이 제일 힘들겠지만, 갈수록 커가는 아들을 보면서 어떤 걸 해도 낫지 않으니 내가 해줄 수 있는 게 없다는 생각이 드니까 계속 마음이 급해지더라고요. 성인이 되면 증상이 더 심해질 테고 자기 앞가림하기 어려워지진 않을까 걱정이었죠.

가족들이 생활하는 데 어려움은 없었나요?

아들은 피부가 아프니까 옷도 제대로 입지 못했어요. 최대한 면으로 된 헐렁한 옷을 입으면서 지냈죠. 얼굴을 보이는 것을 싫어하니 제 방에 있는 경우가 많았죠. 로션도 많이 바르고, 몸에서 진물이 흐르니까 이불이 채 한 달을 못 갔어요. 각질도 우수수 떨어지니 청소도 많이 해야 하고요.

아토피에 관해 어디서 정보를 얻었나요?

미용실을 운영하면서 손님들한테도 정보를 많이 들



었죠. 아이 피부가 안 좋다고 항상 말을 하고 얘기해주는 걸 하나씩 해보는 거예요. 스테로이드제제 쓰지 말라는 책을 달달 외워가면서 공부도 했죠. 몇 년 전에는 신약 정보를 알아보다가 중증아토피연합회에서 운영하는 카톡방을 알게 됐어요. 거기서 증상이 어떻다, 부작용이 어떻다 하는 식의 정보들을 많이 얻었죠. 아픈 사람들이 모여서 정보를 나누니 위로가 됐어요. 그동안은 '우리 아들만큼 심한 사람은 없겠지. 내가 세상에 죄를 많이 지어서 그런가보다.' 하는 죄책감으로 살아왔거든요? 이게 치료가 필요한 병이라는 거, 같이 고생하는 사람이 있다는 걸 알게 됐죠.

최근에는 어떻게 증상을 치료하고 유지하나요?

대학교 생활하고 제대한 이후에도 많이 심했어요. 눈 끝이 찢어져서 진물이 나고 딱지가 앉으니 눈을 크게 뜰 수도 없었어요. 다른 피부들도 찢어져 있으니 진물이 나고 버짐이 피고 그랬죠. 피부도 많이 두꺼웠고요. 걱정이 많던 때 생물학적 제제가 나왔다는 걸 알게 됐어요. 아들과 함께 중증아토피연합회 등을 통해 정보도 많이 찾아본 끝에 시도해봤죠. 그전 치료보다는 차도를 보이니 조금 더 치료를 이어갈 예정이에요.

아들에게 아토피가 없었다면 해보고 싶은 것이 있나요?

얼마나 힘든지 아니까 참으라는 소리도 할 수 없었어요. 아이가 아프니까 안 아프기만 했으면 좋겠다 생각했지, 뭐하고 싶은 걸 생각할 겨를이 없었어요. '아토피가 나아서 보통 사람들처럼 살 수 있을까? 놀 수 있을까?' 그거 고민한 기억밖에 없어요.

마지막으로 책을 통해 전하고 싶은 것이 있을까요?

아토피 환자와 가족들에게 참 어떤 말을 한다는 게 어려워요. 특별히 해줄 말은 없지만, 앞으로도 새로운 약이나 지원이 나오고 있으니 희망이 있겠지요. 또 아토피 환자들을 보면 '보통 아픈 사람이구나.'하고 한 번 쳐다봐줬으면 좋겠어요. 두 번 쳐다보지 말고요. 그리고 별말이 아니라 생각해 하는 "이런 게 좋다더라, 이렇게 해봐라." 하는 말은 아이도, 엄마에게도 다 상처가 돼요. 묻지 않으면 하지 않았으면 좋겠어요.

4. 악화는 한 순간에 찾아왔어요.

환자 인터뷰	
☑	엄승현
☑	1989년 출생. 나만의 길을 걸어가는 중.
☑	엄승현 씨는 초등학생 시절 처방 받은 스테로이드제제의 부작용으로 아토피피부염 증상이 심해졌다. 악화와 완화의 고리 속에서 조금이라도 나아질 수 있는 방법을 찾기 위해 부단히 노력했다. 병에 맞서는 방법이라면 작은 정보에도 귀 기울이고 새로운 시도에 두려움 없이 도전했다. 적극적으로 나의 병을 이해하기 위해 보내온 그만의 시간을 만나보자.

아토피피부염 증상이 언제 심해졌나요?

어렸을 때 팔, 다리 접히는 부위에 아토피 증상이 있었어요. 초등학교 4~5학년 때 무릎 뒤에 상처를 치료하기 위해 스테로이드제제를 먹었는데, 살이 확 찌면서 얼굴에 각질이 올라오고 전신 아토피 증상이 시작됐어요.

스테로이드제제 사용과 관련이 있었나요?

스테로이드제제 등급 중에서도 가장 강한 등급을 썼던 게 이유였어요. 당시 유명하다는 피부과에서 처방 받았던 거였거든요. 리바운드가 터진 거였죠. 그 이후로 2~3년에 한 번씩 심해졌다가 조금 완화되는 증상의 반복을 겪었어요.

증상이 있을 때마다 어떤 치료 방법을 찾았나요?

치료는 피부과, 한의원을 다니며 했는데, 개별적으로 알아보고 한 것들이 되게 많아요. 피부과는 다 똑같아요. 항히스타민제, 스테로이드제제, 면역억제제와 연고들을 처방받았죠. 한의원은 체질 개선이라고 하고 한약을 먹거나 연고를 처방 받았었는데 심해졌던 경우가 많은 것 같아요.

개별적으로 알아본 치료법은 무엇이었나요?

몸에 뭐가 문제라고 하는데 이유는 모르니까 계속 찾아봤어요. 인터넷으로 찾으면 수많은 치료법이 나와요. 오줌으로 목욕하거나 복용하거나, 솔잎이나 편백나무를 갈아서 목욕해보기도 하고, 아토피가 낫는다는 유산균을 사서 먹고, 오래 찜질하기도 했었죠.

그중에 개인적으로 효과가 있다 느낀 치료, 관리 방법은 무엇이었나요?

저는 공기에 특히 민감해요. 새집증후군, 곰팡이, 집먼지진드기, 미세먼지 등에 알레르기 반응이 심해요. 에어컨도 쐬기 힘들 정도였어요. 말 그대로 괴물 상태로 산에 간 적이 있어요. 거의 낮 동안 산에서 살았죠. 수능 볼 때는 산에서 공부했어요. 그런데 산에 있으면 좋아는 지는데, 악화가 빨리 되는 거예요. 제게 나쁜 환경을 피하기가 어려우니까요. 한 걸음만 걸어도 악화되니까 계속 정보를 찾아봤죠.

당시의 증상은 어땠나요?

일단 하도 긁어서 눈썹이 많이 없었어요. 머리에서 진물이 나서 진물 나는 데를 계속 긁으니까 머리도 많이 빠졌고요. 각질도 많이 떨어졌고요. 고등학교 때 여름방학 지나

고 나니 애들이 제 얼굴이 해골 같다고 하는 거예요. 눈썹도 없고, 엉덩이, 등 말할 것 없이 전신에 아토피 증상이 있었어요. 학교 다닐 때 의자에 앉으면 엉덩이에 있는 환부에서 진물이 나고 굳으면서 딱딱해지는 거예요. 그런 시절에 한의원에서 따끔따끔한 연고를 처방받아 발랐는데, 진물이 더 나는 거예요. 병원 가는 버스정류장에서 계속 벅벅 긁었던 기억이 나요. 공부에 집중하기가 너무 어려웠어요.

잠잘 때 불편함은 없었나요?

수학여행 갔을 때 밤새 긁고 나서 주변에 떨어진 각질을 모아다가 애들이 모르게 버린 적도 있어요. 그리고 대학 진학 준비할 때 기억나는 건, 긁다가 긁다가 긁다보면 아침이 왔어요. 그렇게 1년을 살았어요.

악화될 때마다 시도한 새로운 치료법에 관해 어떻게 정보를 찾았나요?

포털 검색이나 커뮤니티를 이용해서 국내외 신약의 임상 시험, 출시 정보나 치료 후기들을 찾아봤죠. 그렇게 생물학적 제제를 알게 돼서 처방받을 수 있는 방법을 수소문했죠. 시간이 아까우니까 낫겠다는 희망이 있으면 조금이라도 빨리 시도해보려고 했어요. 생물학적 제제가 국내

출시되자마자 맞은 뒤 치료를 지속하고 있어요. 운이 좋게도 재난적 의료비 지원, 산정특례 제도를 통해 치료비 일부를 지원받아 부담을 조금이나마 줄였죠.

아토피를 앓으며 주위에서 들었던 말 중에 기억에 남는 게 있나요?

부모님에게는 "그만 좀 긁어라", 친구들이 부른 "아토피"라는 별명 정도?

유지하려고 하는 생활 습관은 무엇인가요?

아토피가 심하면 집먼지진드기 수치가 높게 나온다고 하더라고요. 보통 일주일에서 열흘 사이로 이불을 자주 빨고요. 곰팡이류에도 예민해서 장롱이나 구석 틈새도 다 막아두고, 청소도 열심히 하죠. 또 10년 동안 라면을 다섯 개 미만으로 먹었어요. 되도록 과자나 인스턴트 식품은 안 먹죠.

마지막으로 책을 통해 전하고 싶은 것이 있을까요?

새로운 치료법과 지원이 나오고 있어요. 좀 더 넓게 보고 희망을 가지고 버티라는 말을 전하고 싶어요.

나와 우리 가족에게 아토피란?[28]	
☑	아토피피부염은 아토피 환자 당사자와 옆에서 보는 가족들까지 사람의 마음과 육신을 파괴하는 너무 힘든 병입니다. 끝이 없는 병, 죽을 수도 없는 병이라는 점이 너무 마음이 아픕니다.
☑	아토피는 겪어보지 않으면 아무도 모르는 병입니다. 수십 년 긁는다고 생각하면 정말 끔찍합니다.
☑	아토피 가족이 있는 경우와 아닌 경우의 생활 패턴은 천지 차이입니다. 얼굴이 왜 그러냐고 자꾸 물어보니 아이를 안 데리고 다닐까도 생각해봤어요. 그럴 땐 아이가 아토피 증상이 있고 낫기 위해 열심히 노력 중이라고 합니다. 부끄러운 게 아닌 데 자꾸 주눅 들게 되네요.
☑	아토피는 삶을 망가뜨리는 병입니다. 남에게 보이는 부분에 아토피 증상이 있는 경우, 다른 사람이 신경쓰여 심리적 위축이 많이 돼요. 꼭 누군가 나를 흉보고 비웃는 것만 같고요. 인간 관계에서도 상처를 받았고 자살하고 싶다는 생각을 많이 했습니다.
☑	순간적인 가려움을 참지 못하고 긁고 나면 그 뒤에 따라오는 건 상처, 따가움, 아픔, 피고름, 진물이에요. 모든 걸 감당해야 하는 걸 알면서도 찢어진 살 위에 제 손을 대고 피를 봐야지만 만족합니다. 만족감 뒤에는 타는 듯한 고통이 따라옵니다. 아토피가 그저 가벼운 가려움이 있는 병이 아니라, 한 사람의 평생 괴로움이라는 점을 알아주셨으면 좋겠어요.
☑	아토피도 병이에요. 왜 나는 죽지 않는 병에 걸려 비참한 인생을 사는지 괴롭기도 했습니다. 가까운 사람에게 받는 상처도 심했고요. 아픈 기간이 길어질수록 별것 아닌 병으로 변명하고 게으름 피우는 철부지가 되어있더라고요.
☑	내가 노력한 만큼 나아지지 않은 피부를 보며 절망할 때가 많았어요. 우울감은 높아지고 자존감은 낮아지는 일상의 반복이었습니다.

아토피 환자의
얼굴과 몸

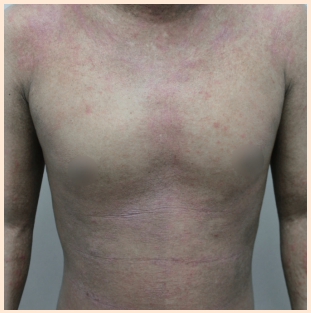
눈

목

팔

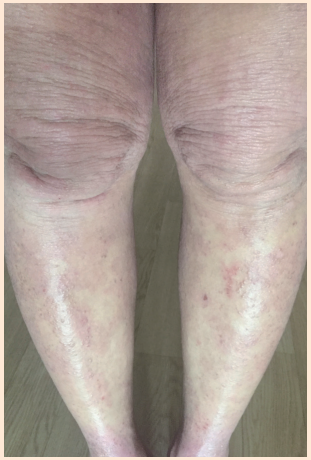
손

윗몸



윗몸

다리



발

다리

발목

3장 건강한 피부를 가지고 싶어요.

이번 장에는 아토피피부염을 이해하는 데 도움이 되는 정보를 담았다. <Q&A : 아토피 증상과 치료의 모든 것>은 증상과 치료 방법에 관한 정보들을 질의응답 형태로 수록했다. 이를 위해 중증아토피연합회(SADA) 회원들을 대상으로 아토피피부염 환자와 그 가족이 알아야 할 정보들, 치료와 일상생활 속에서 겪은 궁금증을 물었다. 모두에게 도움이 될 아토피피부염의 증상과 치료, 생활 습관, 외부환경요인 등 3가지 분야에 관해 질문을 추리고, 전문 서적과 전문의 자문을 통해 적절한 답변을 싣기 위한 검토 과정을 거쳤다. 이어 <RECORD : 내 몸과 한 걸음 가까워지기>에는 아토피피부염 환자가 증상과 일상을 기록해 자신의 몸 상태를 이해하고 확인할 수 있는 다이어리 양식을 실었다. 기록을 통해 적극적으로 아토피를 관리하고, 피부 악화 원인과 호전 원인도 추측해볼 수 있다. 지금 나에게 필요한 정보들을 만나길 바란다.

1. Q&A : 아토피 증상과 치료의 모든 것

① 아토피 환자의 증상과 치료

Q 아토피피부염 치료는 어떻게 진행되나요?

A 아토피피부염으로 진단을 받은 이후에는 생활 속에서 유발 요인을 제거하고 보습제를 사용하여 관리하는 것을 기본으로 하고, 아토피피부염 증상이 악화하는 정도에 따라 국소스테로이드제제나 국소면역조절제 등의 치료를 병행한다. 위의 치료로 증상이 완화되지 않을 때는 전신에 효과가 나타나는 약물을 이용한 치료 방법이 더해진다.[29] 단계적으로 항히스타민제와 면역조절제 등을 사용하고, 효과가 나타나지 않을 시 생물학적 제제 등을 활용한다. 이외에도 광선치료, 면역요법 등을 활용할 수 있다. 아토피피부염 증상은 만성적으로 악화와 완화를 반복한다. 증상이 심해진 경우에만 치료하는 개념이 아닌 좋은 상태를 유지할 수 있도록 국소칼시뉴린억제제, 스테로이드제제 등을 처방하여 관리할 수 있도록 한다.[30]

Q 아토피 치료를 위해 처방받는 약/치료제의 종류는 어떤 것들이 있나요?

국소(topical) 치료 및 일반 치료	
피부 보습[31]	- 아토피피부염 치료의 가장 기본적인 요소 - 보습제는 피부에 수분을 공급하고 피부 장벽 기능을 회복시키고, 증상을 완화함
국소스테로이드 제제[32]	- 이상 면역 반응 억제 작용, 가려움증 및 염증 감소 효과 - 강도에 따라 가장 강한 1등급에서 제일 약한 7등급으로 구분. 치료 부위, 상태, 약물 강도 고려해 의사의 진단, 처방에 따라 사용 - 장기간 높은 강도의 스테로이드제제를 바를 경우 도포 부위의 살이 트거나 털이 많아지는 현상, 피부 위축, 모세혈관 확장, 스테로이드 여드름 등의 부작용 발생 가능
항히스타민제[33]	- 가려움증 완화를 위한 진정 작용 - 졸림, 집중력 저하 등 부작용 발생 가능
국소면역억제제 (국소칼시뉴린 억제제)[34]	- 국소스테로이드제제를 대체할 수 있을 것으로 평가받는 약제. 중간 강도의 국소스테로이드제제와 효과는 비슷하나, 장기간 사용에도 상대적으로 부작용이 적음 - 피부가 약하고 얇은 부위에 효과적. 두꺼워진 환부에 흡수가 안되어 효과가 떨어질 수 있음
이차감염 치료[35]	- 아토피피부염 환자들의 피부는 정상인보다 세균, 바이러스, 진균에 쉽게 감염되며, 이는 질환을 악화시킬 수 있음 - 세균에 감염된 경우 항생제 연고 또는 경구용 항생제를 사용하여 치료함

전신(systemic) 치료	
광선치료 (자외선 치료)[36]	- 자외선(UV)은 아토피피부염을 유발하는 염증 세포의 기능을 억제할 수 있음 - 심한 급성 병변에는 고용량의 UVA, 만성 병변일 경우에는 단파장 UVB가 추천됨 - 효과가 나타나기까지 걸리는 시간이 길고, 매주 2~3회 규칙적인 치료를 해야 하는 단점이 있음
전신면역 억제(조절)제 (사이클로스포린, Cyclosporin)[37]	- 아토피피부염 증상이 심한 환자에 효과적임 - 고혈압, 신장 독성, 간 독성 등의 부작용에 대한 주의 필요. 약 복용 기간 혈압, 신장 기능, 소변, 간 기능 검사 등을 시행해야 함

전신스테로이드 제제[38]	- 스테로이드제제 경구 복용, 주사하는 등의 치료 - 단기적인 효과는 좋으나 부작용이 많고, 단번에 중단했을 경우 반동현상(리바운드)에 의해 증상이 악화될 수 있음. 단기간 사용을 위해 전문의와의 상의 필요
기타 전신면역 억제(조절)제[39]	- 항대사물질 : 다른 치료에 반응하지 않는 경우 사용. 아자티오프린(AZA, Azathioprine), 마이코페놀레이트 모페틸(MMF, Mycophenolate mofetil), 메토트렉세이트(MTX, Methotrexate) 등이 있음
면역치료[40]	- 탈감작요법 : 알레르기 항원을 경구 투여, 주사하는 방법으로 아토피피부염과 알레르기 항원 간 명확한 인과관계가 있는 경우 시도
생물학적 제제[41]	- 단일클론항체로서, 아토피피부염의 기저 염증 유발물질로 여겨지는 제2형 면역 반응과 관련된 두 가지 사이토카인, 인터루킨-4와 인터루킨-13의 신호전달을 선택적으로 억제하는 표적 면역 요법
JAK억제제[42]	- 아토피피부염의 염증을 유발하는 과도한 사이토카인 생성을 방지하는 새로운 기전의 경구용 치료제 - 염증성 사이토카인 네트워크의 중심 역할을 하는 JAK 통로(pathway)를 억제하여 염증성 사이토카인의 증가를 억제함

Q 연령별로 아토피 치료의 차이가 있을까요?

A 치료에서는 연령보다는 증상의 중증도의 차이에 중점을 두고 치료를 진행한다. 치료 시 체중에 따라 약물을 조절하여 사용하여 부작용을 최소화해나간다.[43]

시기	증상[44]
유아기 (출생~2세)	환부는 주로 뺨이나 이마, 두피, 팔다리의 바깥쪽에 두드러진다.
소아기(2~10세, 사춘기 이전)	귓볼, 접히는 부위, 오금, 목으로 환부가 넓어진다. 땀띠 모양의 홍반에서 진물이나 딱지(가피)가 앉고, 피부가 뻣뻣해진다. 갈수록 습진이 있는 피부는 두꺼워지고 건조해진다.
사춘기 및 성인기	목, 얼굴, 손발, 유두에도 환부가 나타나고, 구진 반복으로 긁으면서 나타나는 줄까짐 상처, 태선화 등의 증상이 있다.

유아기의 원인이나 악화 요인은 주로 식품인 반면, 성인기의 경우 집먼지진드기나 동물 털 등 흡입 알레르겐이 요인일 가능성이 많다. 원인은 환자마다 다르기 때문에 정확한 원인을 찾는 것이 중요하다. 적합한 검사와 그 검사 결과를 정확하게 해석할 수 있는 전문의의 진료가 필요하다. 유아기의 아토피피부염이 주로 발생하는 시기인 생후 2~3개월부터 알레르기 검사가 가능하다. 이 시기에는 피부 검사보다는 혈액검사를 하는 것이 좋으며, 1회 검사에서 음성을 보였을 지라도 알레르기 항체가 생성되고 검출되는 데 시간차가 있을 수 있으므로 증상이 호전되지 않는 경우에는 재검사가 필요하다. 유아기 아토피피부염은 식품 알레르기, 알레르기 비염, 천식 등의 전신 알레르기 질환으로 진행할 수도 있다. 초기 아토피피부염 정도가 심할수록, 계란에 대한 알레르기 여부에 따라 천식과 알레르기 비염이 더 잘 발생할 수 있다. 그러나 성장하는 아이에게 좋은 영양소가 함유된 식품을 불필요하게 제한해서는 안된다. 안전한 약제, 안전한 방법으로 치료하며 관리하는 것이 바람직하다.[45)]

Q 아토피피부염은 유전이 되는 질병인가요?

A 아토피피부염이 발생하는데 유전적인 소인이 관여한다. 그러나 엄밀히 보면 유전 소인과 환경이 상호작용(gene-environment interaction) 하는 질환으로 유전병이 아니다. 유전적으로 민감한 사람이 특정 환경에 노출되면 발현된다고 할 수 있다. 그러나 가족 중에 아토피피부염 환자가 있다면 아토피피부염이 발생할 가능성이 높다. 부모에게 아토피피부염이 있는 경우 자녀의 아토피피부염 발생 가능성은 60~80%이다.[46)]

아토피피부염은 크게 원인에 따라 알레르기 원인물질이 관여하는 알레르기(외인성) 아토피피부염과 관여하는 알레르기 원인물질이 없는 비알레르기(내인성) 아토피피부염으로 나눌 수 있다. 상피의 표피분화과정에 관여하는 필라그린 유전자의 기능소실 돌연변이가 이유로 가장 잘 알려져 있다. 유전자 결함이 있는 아토피피부염 환자는 일찍 병이 발병하며 심한 증상을 보이고, 잘 낫지 않는 경향을 보인다.[47)]

Q 스테로이드제제는 무엇이고, 적절히 사용하는 방법이 있을까요?

A 국소스테로이드제제는 면역세포에 작용하여 항원 전달을 방해하고 염증성 사이토카인의 분비를 억제하여, 급성 아토피피부염 치료에서 중요한 항염제로 작용한다.

국소스테로이드제제의 등급은 혈관수축작용에 따라 가장 강한 1등급에서 가장 약한 7등급으로 나누어진다. 환부의 피부두께, 면적, 심한 정도 등에 환자의 상태에 맞는 등급의 제제가 처방된다. 스테로이드제제에 따라 적정한 도포 횟수는 다르고, 일반적으로는 1일 2회, 1일 1회 등이 권장된다. 환자의 두번째 손가락 끝에 한마디에 일렬로 채우는 양이 환자의 손바닥 2개의 면적에 도포하는 적정한 양이다. 환부를 최대한 덮을 수 있도록 바르되 정상 피부는 바르지 않도록 주의해야 한다. 스테로이드제제는 연속적 또는 장기간 사용을 피하는 것이 좋다. 염증 징후가 호전되는 양상에 따라 전문의와 상담을 통해 횟수나 약제의 강도를 줄이며 점진적으로 줄이는 방법을 활용해 부작용을 최소화해야 한다.[48]

Level 1 : Superpotent	
성분 및 함량*	특징[49]
Clobetasol propionate 0.05%	가장 강력한 스테로이드 중 하나이다. 습진, 접촉 피부염, 지루 피부염 및 건선과 같은 피부 상태를 치료하는 데 사용되는 코르티코스테로이드로, 크림, 연고 또는 샴푸, 액체로 피부에 바른다. 다른 약한 코르티코스테로이드가 효과가 없는 경우에만 단기간 사용해야 한다. 임신 및 모유수유 중 사용 안전성이 불명확하다.
Diflorasone diacetate 0.05%	크림 형태로 제공되는 국소스테로이드다. 다른 코르티코스테로이드와 마찬가지로 항염 및 가려움증 치료제로 사용된다. 건선과 아토피피부염에 처방된다. 효능과 관련하여 미국에서는 가장 강한 코르티코스테로이드로 간주된다.
Diflucortolone valerate 0.3%	코르티코스테로이드에 속하며, 습진 및 피부염과 같은 염증성 피부 상태를 치료하기 위해 보습제와 함께 사용된다. 가려움증을 감소시켜 염증 증상을 완화시킨다. 상태가 치료되는 것은 아니지만 증상을 완화되는 데 도움을 준다.

* 제제 표기 가운데 O는 연고(Ointment), C는 크림(Cream), L은 로션(Lotion), G는 겔(Gel), S는 액(Solution)을 의미합니다.

Level 2 : Potent	
Betamethasone dipropionate 0.05%	항염증 및 면역 억제 능력이 있는 글루코코르티코이드 스테로이드이다. 국소 크림, 연고, 로션이나 겔로 제공되며, 피부가 건조하고 마르면 일시적으로 따끔거린다. 피부염, 습진 및 건선과 같은 염증성 피부 상태를 치료되는 데 사용된다.
Desoxymethasone 0.25% C, O, 0.05%(G)	코르티코스테로이드에 속하며, 발진을 포함한 다양한 피부 상태의 완화에 사용된다. 염증, 가려움증, 자극을 줄이는 데 도움을 준다. 주로 합성 스테로이드의 일종으로 항염증제 및 항소양제로 사용된다.
Fluocinonide 0.05% O	습진 및 지루 피부염과 같은 피부질환 치료를 위한 항염증제로 국소적으로 사용되는 강력한 글루코코르티코이드이다. 가려움증, 염증, 건조, 딱지, 스케일링, 염증 및 불편함을 완화시킨다.
Halcinonide 0.1%	가려움, 발적, 건조, 딱지, 인설, 염증 및 건선 및 습진에 사용된다. 코르티코스테로이드 약물 종류에 속한다. 피부의 천연 물질을 활성화하여 부기, 발적 및 가려움증을 감소시킨다. 연고와 크림 제형으로 제공된다.

Mometasone furoate 0.1% O	염증, 가려움증을 감소시키는 중간 강도 코르티코스테로이드이다. 습진, 건선, 알레르기 및 발진과 같은 피부 상태를 치료되는 데 사용된다. 이 약은 크림, 연고 및 로션(용액)을 포함한 여러 형태로 제공된다.
Level 3 : Upper Mid-Strength	
Amcinonide 0.1% C, L	아토피피부염 및 알레르기 접촉 피부염과 같은 여러 피부질환과 관련된 가려움증, 발적 및 부기를 치료에 사용되는 국소 글루코코르티코이드이다. 연고, 로션 또는 크림으로 제공된다.
Difluprednate 0.05%	안구 수술과 관련된 염증 및 통증의 치료에 사용되는 국소 코르티코스테로이드이다. 내인성 전방 포도막염의 치료에 사용된다.
Desoxymethasone 0.25% L	코르티코스테로이드에 속하며, 발진을 포함한 다양한 피부 상태의 완화에 사용된다. 염증, 가려움증, 자극을 줄이는 데 도움을 준다. 주로 합성 스테로이드의 일종으로 항염증제 및 항소양제로 사용된다. 로션 제형으로 제공된다.
Desoxymethasone 0.25% O	코르티코스테로이드에 속하며, 발진을 포함한 다양한 피부 상태의 완화에 사용

	된다. 염증, 가려움증, 자극을 줄이는 데 도움을 준다. 주로 합성 스테로이드의 일종으로 항염증제 및 항소양제로 사용된다.
Fluocinonide 0.05% C, G	습진 및 지루 피부염과 같은 피부질환 치료를 위한 항염증제로 국소적으로 사용되는 강력한 글루코코르티코이드이다. 가려움증, 염증, 건조, 딱지, 스케일링, 염증 및 불편함을 완화시킨다.
Level 4 : Mid-Strength	
Budesonide 0.025% C	코르티코스테로이드에 포함되며, 흡입기, 분무액, 알약 형태로 제공된다. 천식 및 만성 폐쇄성 폐 질환의 장기 관리에 사용된다. 비강 분무는 알레르기 비염 및 비용종에 사용된다. 지연 방출형 및 직장 형태의 알약은 크론병, 궤양성 대장염 및 현미경적 대장염을 비롯한 염증성 장질환에 사용할 수 있다.
Momethasone furoate 0.1% C, O	염증, 가려움증을 감소시키는 중간 강도의 코르티코스테로이드이다. 습진, 건선, 알레르기 및 발진과 같은 피부 상태를 치료하는 데 사용된다. 이 약은 크림, 연고 및 로션을 포함한 여러 형태로 제공된다.

Methyl-prednisolone aceponate 0.1% C, O	글루코코르티코스테로이드에 속한다. 습진, 아토피피부염, 지루 피부염, 알레르기 또는 접촉 피부염, 건선 등에 사용된다. 염증을 제거할 뿐만 아니라 피부에 효과적인 보습 효과를 가져온다. 크림 제형 형태로 어린이 치료에 가장 자주 사용된다.
Treamcinolone acetonide 0.1% O	코르티코스테로이드 종류에 속한다. 가려움, 발적, 건조, 딱지, 인설, 염증 및 건선 및 습진, 구강 궤양의 불편함을 완화하기 위해 치약으로도 사용된다. 그외 부기, 발적 및 가려움증을 줄이는 데 도움을 준다. 연고, 크림, 로션 및 분무 형태로 피부에 사용하거나 입에 사용되는 치약 형태로 제공된다.
Level 5 : Lower Mid-Strength	
Betamethasone valerate	글루코코르티코이드에 속하지만, 다른 글루코코르티코이드에 비해 효능이 낮기 때문에 스테로이드 유발 부작용의 발생률이 낮은 경미한 습진 치료에 자주 사용된다. 크림, 연고, 로션 및 국소 사용을 위한 거품 제제로 제공된다.
Clobetasone butyrate 0.05% C	중간 정도의 강력한 국소 코르티코스테로이드로 분류된다. 습진 및 피부염과 같은

	염증성 피부 상태를 치료하기 위해 보습제와 함께 습진이나 피부염 패치가 나타날 때 사용된다. 또한 염증, 가려움증 및 발적을 감소시켜 상태 치료보다는 증상 완화에 도움을 준다. 팔이나 다리에 심한 습진이 있는 어린이에게 처방된다.
Fluocinolone acetonide 0.025% C, 0.01% O	피부 상태, 습진성 외이도염, 당뇨병성 황반 부종 및 눈 후안부의 비감염성 포도막염을 치료되는 데 사용되는 코르티코스테로이드이다. 피부과에서는 염증성 피부병, 피부염, 건선, 비후성 조직, 켈로이드 조직, 아토피피부염, 소아 만성 습진성 외이염의 완화에 광범위하게 사용된다. 두피의 지루 피부염 치료를 위한 중저효능 샴푸로도 사용된다.
Fluocinolone acetonide 0.05% C	
Hydrocortisone butyrate 0.1% L	중간 강도의 코르티코스테로이드에 속한다. 습진, 피부염, 알레르기 유형의 상태에서 발생할 수 있는 부기, 가려움증 및 염증을 감소시킨다. 국소 용액은 지루 피부염을 치료되는 데 사용된다. 로션 제형으로 제공된다.

Hydrocortisone valerate 0.2% C	중간 강도의 코르티코스테로이드에 속한다. 습진, 피부염, 알레르기 유형의 상태에서 발생할 수 있는 부기, 가려움증 및 염증을 감소시킨다. 국소 용액은 지루 피부염을 치료되는 데 사용된다. 크림 제형으로 제공된다.
Prednicarbate	히드로코르티손과 유사한 효능을 나타내는 비교적 새로운 국소 코르티코스테로이드 약물이다. 아토피피부염과 같은 염증성 피부질환의 치료에 사용된다. 중간 효능의 코르티코스테로이드와 유사한 염증 작용으로 피부 위축 유발 가능성은 낮으면서 유리한 유익성 비율을 가진다.
Triamcinolone acetonide 0.1% C	코르티코스테로이드 종류에 속한다. 가려움, 발적, 건조, 딱지, 인설, 염증 및 건선 및 습진, 구강 궤양의 불편함을 완화시키며, 부기, 발적 및 가려움증을 줄이는 데 도움을 준다. 연고, 크림, 로션 및 분무 형태로 피부에 사용하거나 입에 사용되는 치약 형태로 제공된다.

Level 6 : Mild	
Alclometasone dipropionate 0.05%	국소용 코르티코스테로이드에 속한다. 알레르기 반응, 습진 및 건선의 증상을 치료하는 데 사용되는 처방약이다. 단독 또는 다른 약물과 함께 사용할 수 있다.
Desonide 0.05% C	1970년대부터 사용한 저효능 국소 코르티코스테로이드 항염증제이다. 주로 성인과 어린이의 아토피피부염, 지루 피부염, 접촉 피부염 및 건선을 치료하는 데 사용된다. 뛰어난 약품 안전성을 입증했으며, 제형은 크림, 연고, 로션 및 거품 형태로 제공된다.
Level 7 : Least Potent	
Dexa-methasone 0.1%	글루코코르티코이드에 속한다. 피부질환, 심한 알레르기, 천식, 만성 폐쇄성 폐 질환, 엉덩이, 뇌부종, 눈 수술 후 눈의 통증을 완화시키는 데 사용된다. 플루드로코르티손과 같은 무기질 코르티코이드 약물과 함께 사용된다.
Hydrocortisone 2.5% L	글루코코르티코이드에 속하며, 항염증제 및 면역 억제 작용을 한다. 부신피질기능부전, 고혈압, 갑상샘염, 류머티스 관절염, 각종 피부염, 천식 및 만성 폐쇄성 폐 질환에 대한 치료법으로 사용된다.
Prednisolone C, L	특정 유형의 알레르기, 염증 상태, 자가면역 장애 및 암을 치료하는 데 사용되는 스테로이드 약물이다. 또한 부신피질기능부전, 고칼슘혈증, 류머티스 관절염, 피부염, 눈 염증, 천식 및 다발성 경화증 치료에도 사용된다. 경구약, 정맥주사, 크림 또는 안약 형태로 제공된다.
Prednisolone acetate	코르티코스테로이드에 속한다. 염증이나 부상으로 인한 특정 눈 상태를 치료하는 데 사용된다. 부기, 염증 및 가려움증과 같은 증상을 완화함으로써 작용한다. 약을 사용하는 동안 콘택트렌즈 사용이 제한된다.
Prednisolone valeroacetate	습진, 피부염, 양진균, 벌레 물림, 건선, 손·발바닥 농포증, 가려움, 땀띠 등에 주로 쓰인다. 피부에서 PVA 성분으로 약효를 보인 후, 혈중으로 흡수, 혈중효소에 의해 분해되어 배설된다. 오랜기간 내약성이 확인된 제제로 유·소아에게 주로 사용된다.

Q 항히스타민제란 무엇이고, 아토피 치료에 어떻게 쓰이나요?

A 히스타민은 체내에서 염증 반응이나 위산 분비 등 중요한 역할을 하지만, 과도한 염증이나 알레르기, 과다한 위산 분비 등에 대항하기 위한 항히스타민제가 치료약으로 많이 쓰여왔다.[50] 항히스타민제는 알레르기 비염, 두드러기, 가려움증 등의 알레르기성 반응과 콧물, 재채기 등을 완화하는 데 사용된다.[51] 항히스타민제가 가려움증, 염증 완화에 도움을 주는지에 대한 연구가 진행되어 왔다. 국내 전문가들은 국소스테로이드제제나 국소칼시뉴린억제제 등의 국소 항염치료를 대체할 수는 없으나, 가려움증 완화에 항히스타민제 사용이 도움될 수 있다고 보았다.[52] 항히스타민제를 복용할 경우 졸음, 집중력 저하 등이 유발될 수 있어 가려움증이 심한 저녁이나 자기 전에 약을 복용하거나 진정 작용이 거의 없는 2세대 항히스타민 제제가 처방되기도 한다.[53]

Q 전신치료는 어떻게 결정되나요?

A 기본 치료인 보습제 사용, 국소스테로이드제제, 국소칼시뉴린억제제 도포, 광선 치료 등에 증상이 완화되지 않고, 수면 장애, 정신적 스트레스, 일상생활에 악영향을 주는 경우 전신치료가 결정된다. 중등증, 중증아토피피부염을 진단받은 경우(EASI 23점 이상) 전신면역조절제 사용을 고려한다. 전신치료에는 스테로이드제제, 전신면역조절제, 생물학적 제제 등이 처방된다. 1차적으로 사용되는 전신면역조절제로 사이클로스포린(Cyclosporine)이 있고, 사이클로스포린의 치료 효과가 떨어지거나 선택하기 어려운 경우, 아자티오프린(AZA, Azathioprine), 마이코페놀레이트 모페틸(MMF, Mycophenolate mofetil), 메토트렉세이트(MTX, Methotrexate) 등이 차선책으로 사용되고 있다. 모든 전신면역조절제는 광선치료와 동시에 투약되는 것은 광발암의 위험성을 높일 수 있어 권장되지 않는다. 전신치료는 기존 치료에 대한 반응, 환자의 연령과 건강 상태, 임신 여부, 선호도에 따라 선택적으로 이뤄진다.[54]

Q 전신 아토피피부염 치료를 위해 면역억제제는 몇 살 이상부터 가능한가요?

A 여러 면역억제제 중 소아에서의 임상 경험이 많은 약제는 사이클로스포린이다. 사이클로스포린은 한국, 미국, 유럽 등에서 소아청소년에게 승인된 약제는 아니며, 독일과 프랑스에서는 16세 이상에서 승인된 약제다. 메토트렉세이트(MTX)의 경우는 아직 소아 아토피피부염의 치료

에 사용을 승인한 국가는 없다. 국내에서는 환자의 피부 상태, 경제적 여건 등을 고려하여 전신면역억제제(사이클로스포린, 메토트렉세이트 등)에 대한 충분한 검토를 거치고 약제 효과와 부작용에 대한 세심한 평가를 통해 중등증-중증 아토피피부염을 앓는 소아청소년에게 개별적으로 사용하고 있다. 이외에 소아청소년 아토피피부염 환자에게 사용가능한 신약들이 개발 및 승인 등을 거치고 있다.[55]

Q 알레르기 반응과 아토피피부염의 연관성이 궁금해요. 알레르기 항원을 피하는 것만이 방법일까요?

A 아토피피부염 환자의 증상을 악화시키는 외부 자극이나 알레르기 유발물질을 파악하는 알레르기 검사와 비정상적인 알레르기 반응을 감소시키는 면역요법을 시행해볼 수 있다. 알레르기 검사 가운데 환자의 혈액 80% 이상에서 면역 글로불린 E(immunoglobulin E, IgE) 농도가 증가한다. IgE 농도를 파악해 알레르기 질환의 발현 가능성을 확인하는 검사를 시행할 수 있다.[56] IgE 농도가 높은 경우 외인성 아토피피부염, IgE 농도가 낮은 경우 내인성 아토피피부염으로 나누기도 한다. 외인성의 경우 외부 알레르기 항원에 영향을 받을 가능성이 높다.[57] "알레르기 항원 특이 IgE 검사"를 통해 음식, 집먼지진드기, 미세먼지 등 환자에 영향을 주는 특정 알레르기 항원을 확인할 수 있다.[58] 면역요법 또는 항원특이면역치료는 집먼지진드기, 꽃가루, 동물, 곰팡이, 벌과 개미 같은 절지류 알레르기 항원에 과민성이 있는 경우에 효과적이다. 면역치료에는 피하주사로 알레르기 항원을 주사하는 피하 면역요법과 고농도의 알레르기 항원을 혀 밑에 투여하는 설하 면역요법이 있다. 이 치료는 알레르기 항원에 지속적으로 노출함으로써 이상 면역 반응을 억제할 수 있다.[59]

Q 광선치료는 아토피피부염에 효과가 있나요?

A 광선치료는 아토피피부염 환자의 2차 치료와 피부 증상 유지에 사용된다. 다양한 광선치료, 레이저치료 효과가 보고되나 적은 수의 환자를 대상으로 시행되고 비교연구가 부족한 실정이다.[60] 일부 아토피피부염 환자에게 자연광 노출이 증상 완화에 도움이 될 수 있으나, 자연광 노출로 인해 높은 열이나 습도에 노출되어 땀 흘림 등이 생기면 오히려 가려움이 악화될 수 있다. 자외선 치료의 부작용으로는 홍반, 가려움증, 색소 침착 등이 있으며 장기간 사용 시에는 피부 노화와 암이 증가하므로 주의가 필요하다.[61]

Q 호전된 상처는 어떻게 관리하면 될까요?

A 보습제와 국소면역조절제를 적절히 사용하여 좋은 상태를 유지할 수 있다. 호전된 상처 부위에 일주일의 2-3회 등 주기적으로 국소면역조절제를 사용하여 증상을 예방할 수 있다. 면역조절제를 처음 사용하면 환부의 끈적임, 따끔거림, 화끈거림, 가려움으로 불편할 수 있다. 그럴 땐 보습제와 면역조절제 최소량을 섞어 발라보고, 점차 연고의 사용량을 늘리는 식으로 적응해나가는 방법이 있다.[62]

Q 아토피피부염이 있는 여성과 남성이 임신 준비 및 임신 기간에 피해야할 성분이나 치료가 있을까요?

A 근거가 충분한 연구결과가 많지 않다는 것을 전제로, 임신 중에 아토피피부염이 악화될 수 있으므로 임신 전에 증상을 충분히 치료해서 조절상태로 유지하여 임신 중에도 안전성이 확보된 약제로 조절상태가 지속될 수 있도록 하는 것이 좋다. 아토피피부염이 있는 예비 엄마와 아빠는 부모가 되기로 결정한 순간부터 그리고 예비 엄마의 임신 및 수유 기간에는 보습제를 포함하여 안전하다고 알려진 국소스테로이드제제와 국소칼시뉴린억제제, 살균소독제(클로르핵시딘, 옥테니딘, 과망가니즈산 칼륨, 표백제인 차아염소산나트륨 등), 광선치료는 지속 사용이 가능하다. 단 국소스테로이드제제 중 강도가 강한(3등급 이상) 제제, 플루티카존(큐티베이트TM)의 사용은 피해야 한다. 임신 중에는 대부분의 전신 치료제는 가능하다면 사용을 피하는 것이 좋지만 증상이 너무 심하고 안전한 약제만으로 충분한 조절이 어렵다면 치료 용량, 기간 등을 달리하여 비교적 안전하게 치료하는 방법들이 있으므로 충분히 전문의와 상의하여 결정해야 한다. 수정, 임신, 수유할 때 아기에게 미치는 약제 부작용에 대한 우려로 아토피피부염 치료제를 모두 중단하여 잘 조절되지 않는 상태로 지내는 경향이 있음을 보여주는 연구가 있다.[63] 아토피피부염이 있는 남성의 경우에 생물학적 제제 투약으로 인해 우려할만한 사례는 보고되지 않았다.[64] 아직까지는 생물학적 제제 투약이 임신에 미치는 영향 또는 안전성 등에 대한 충분한 연구가 이뤄지지 않았다.

Q 아토피 환자가 임신하면 어떻게 치료를 이어갈 수 있을까요?

A 아토피피부염 환자는 T 조력세포 1형(Th1)과 2형(Th2) 간의 균형이 깨져 2형이 우세해진다. 임신을 하게 되면 태아를 보호하기 위하여 아토피피부염에 관여하는 면

역 세포와 사이토카인(Th2)을 더 많이 분비하게 된다. 따라서 임신 중에 아토피피부염이 악화되는 경우가 많으며 특히 임신 중기와 후기에 더욱 악화된다. 아토피피부염 증상이 잘 조절되지 않으면 산모와 태아 모두 아토피피부염의 이차감염 등 심각한 위험에 처할 수 있다. 또한 아토피피부염의 악화 자체로 인한 산모의 불안, 우울감, 삶의 질 저하 등이 초래되므로 임신 전부터, 그리고 임신 중에도 지속적으로 아토피피부염이 관리되도록 치료하는 것이 중요하다.[65)]

Q 아토피피부염 환자들이 흔히 겪는 동반질환은 어떤 것들이 있나요?

A 자가면역질환의 일부라 할 수 있는 아토피피부염이기 때문에 알레르기 비염이나 결막염과 같은 알레르기 질환, 심혈관계 질환, 대사성 질환, 안질환, 원형탈모, 류머티스 관절염 등 다양한 질환이 동반되거나 상관관계가 밝혀지는 경우가 있다, 또한 우울증, 주의력결핍 과다행동장애(ADHD), 강박증 등의 정신건강 질환도 찾아볼 수 있다. 아토피피부염 증상이 심할수록 동반질환이 생길 위험도 함께 높아질 수 있기 때문에 적절한 아토피 치료가 필요하다.[66)]

Q 아토피 환자들이 안질환을 많이 겪곤 하는데, 그 이유는 무엇인가요?

A 아토피피부염 환자에게 백내장의 발생 빈도는 4.4~20%이다. 시력 장애가 없을지라도 안구 염증, 눈 비빔, 백내장 직전 변화 등의 소견이 아토피피부염 환자의 수정체에서 자주 관찰된다. 백내장의 진행이 스테로이드제제의 과용이나 눈 비빔에 의해 촉진되지만 이러한 요소들이 직접적인 원인은 아니다. 아토피 백내장은 보통 양측성으로 오며 10대에 증상이 뚜렷해진다. 또한 안면 아토피피부염 환자에서 망막박리의 빈도는 0.8~8%로 보고되어 있다. 보통 10~30세 사이에 흔히 발생하며, 보통 백내장, 망막 열공을 동반한다. 안면에 증상을 가진 아토피피부염 환자에게 흔히 눈꺼풀 피부염이나 안건염 등이 동반되어 가려운 탓에 자주 문지르고 긁고 비비게 되어 이러한 안구 외상이 망막박리와 백내장 악화의 주요 위험인자로 작용한다. 안구 증상이 있는 아토피피부염 환자의 경우에는 눈을 문지르거나 긁거나 비비지 말아야한다. 안구 주변의 가려움증이 있을 때는 찬물로 습포하고, 가볍게 눌러주는 것도 좋다. 이때도 마찰은 피해야 한다. 녹내장의 가족력이나 과거력이 있는 환자들은 가급적 국소스테로이드제제 사용을 피하고, 국소칼시뉴린억제제를 사

용하는 게 좋다.[67]

Q 중증아토피피부염으로 진단을 받고 치료비 부담이 많이 됩니다. 의료비를 지원받을 수 있는 방법이 있을까요?

A 중증아토피피부염 치료 비용은 '재난적 의료비 지원사업'과 '산정특례 제도'를 활용하여 지원받을 수 있다. 이외에도 보험 적용거주지, 소득수준 등 자신의 상황에 따라 지자체 보건소 지원사업, 개인보험 등을 활용할 수 있다. 먼저 '재난적 의료비 지원사업'은 소득수준보다 과도한 의료비를 부담하는 가구에 비급여를 포함한 의료비를 지원하는 사업이다. 소득 기준, 재산 기준, 의료비 기준을 충족하는 경우, 모든 질환의 입원 진료비와 중증질환(뇌혈관질환, 심장질환, 희귀질환, 중증난치성질환, 중증화상질환)의 외래 진료비 중 지원제외항목을 제외한 50%를 연간 2천만원까지 지원받을 수 있다. 필요하다고 인정되는 경우 개별심사를 통해 최대 1천만원까지 추가 지원도 가능하다. 이때 국가, 지자체지원금, 민간보험급 지급부분은 제외되기 때문에 보장사항을 증빙해야한다. 환자(또는 대리인)이 퇴원 후 180일 이내에 구비서류를 준비하여 국민건강보험공단 지사에 신청하면 된다. 자세한 내용은 보건복지상담센터(129), www.129.go.kr 와 국민건강보험공단 고객센터(1577-1000), www.nhis.or.kr, 가까운 국민건강보험공단 지사에서 확인할 수 있다.[68]

'산정특례 제도'는 진료비 부담이 높은 중증질환자와 희귀질환자, 중증난치질환자에 대하여 본인부담률을 경감해주는 제도다. 3년 이상 증상이 지속되는 만성 중증 아토피성피부염(Severe atopic dermatitis, 특정기호 V308, 상병코드 L20.85) 환자 가운데 검사기준에 충족한 환자를 대상으로 지원한다. 신규등록 시 검사기준으로는 산정특례 등록 전 EASI 23점 이상으로 진단 여부, 국소치료제(중등도 이상의 코르티코스테로이드 또는 칼시뉴린 저해제)를 4주 이상 투여하였음에도 조절되지 않고 이후 전신면역억제제(사이클로스포린, MTX)를 3개월 이상 투여하였음에도 반응(EASI 50% 이상 감소)이 없거나 부작용 등으로 사용할 수 없는 경우가 해당한다. 산정특례 등록일 6개월 이내에 국소치료제 및 전신면역억제제 투여 이력이 확인되어야 한다. 의사가 발행한 '건강보험 산정특례 등록 신청서'를 국민건강보험공단 지사나 요양기관에 등록 신청하면 된다. 신규등록 이후 종료예정일 3개월 이내에 산정특례 재등록을 신청할 수 있다. 재등록의 경우, 검사기준이

신규등록과 상이하여 자세한 내용은 국민건강보험 공단 홈페이지에서 확인 가능하다.[69]

② 아토피 환자에 도움이 되는 생활 습관

Q 적절한 목욕과 보습제 사용 방법은 무엇인가요?

A 피부 보습을 위해 각질층에 수분을 공급하는 목욕이 도움이 된다. 땀이나 자극성 물질을 제거하는 목적으로 샤워를, 피부 건조 예방 및 치료 목적으로는 미지근한 물에 10~20분 정도 입욕하는 것이 바람직하다. 목욕 시 때를 밀지 말고, 저자극성의 약산성 비누를 사용한다. 목욕 후 수분 증발을 막기 위해 보습제를 사용하도록 하며 적어도 하루 두 번 이상, 증상이 없을 때에도 도포해야 한다. 특히 수영이나 목욕 후에는 3분 이내에 사용해야 한다. 목욕 후 보습제를 쓰지 않는다면 오히려 피부를 더 건조하게 할 수 있다.[70]

Q 보습제를 고르는 방법은 무엇인가요? 아토피에 도움이 되는 보습제 성분은 무엇인가요?

A 보습제는 로션, 크림, 연고 등의 형태가 있으며, 환자의 피부 상태 및 생활 습관에 맞는 보습제를 선택해야 한다. 보습제 성분 중 일부 보존제나 향료 등이 자극을 줄 수 있으므로 주의가 필요하다. 여름철엔 로션 타입을 쓰는 것이 좋다. 과보습이 일어나 각질층 구조에 해를 끼쳐 그 기

능에 문제가 일어날 수 있으므로 유의해야 한다. 아토피피부염 환자의 피부 장벽 기능을 회복, 유지, 강화시키는데 약산성(pH 4.5~6) 보습제를 사용하는 것이 이상적이다. 아토피피부염에 도움이 되는 보습제 성분으로는 피부 장벽 기능을 회복시키고 항염작용이 있는 나이아신아마이드(Niacinamide), 항염작용 및 항소양 효과가 있는 팔미토일에탄올아마이드(Palmitoylethanolamide, PEA)와 감초뿌리 추출물(Glycyrrhizia inflata/Licochalcone A), 항염작용이 있는 글루콘산아연(Zinc Gluconate) 등이 있다. 이외에도 해바라기씨 오일(Sunflower seed oil), 세인트존스워트(St. John's wort), 우롱차(Oolong tea), 오레곤 그레이프 루트(Oregon grape root), 고투콜라(Gotu Kola), 비티스 비니훼라(Vitis vinifera) 추출물 등이 함유된 보습제가 무작위대조군 연구를 통해 아토피피부염 증상을 개선시킬 수 있음이 보고되었다.[71]

Q 아토피 환자가 피해야할 화장품 성분은 무엇인가요?

A 계면활성제의 한 종류인 유화제(Emulsifiers), 향료, 방부제 및 기타 국소치료제의 구성요소 등이 아토피피부염 환자에게 접촉 알레르기를 유발하는 항원물질이 될 수 있다. 포름알데히드(Formaldehyde) 등의 유기화학물질, 파라벤(Paraben) 등의 보존제가 함유된 제품을 피하는 것도 고려할 수 있다.[72]

Q 아토피가 있으면 음식 가려 먹어야 하나요?

A 특정 음식을 먹었을 때 아토피피부염 증상이 악화되거나 과민반응 등 연관관계가 분명하다면, 식이제한이 필요할 수 있다. 하지만 극단적인 식이제한은 영양 불균형으로 피부 건강에 영향을 준다는 점을 기억해야 한다. 연관관계를 파악하는 방법으로는 알레르기 검사, 식사일기 작성, 전문의와의 상담과 진단 등이 있다. 알레르기 검사 가운데 "혈청 총 면역 글로불린 E 검사(IgE 검사)"를 통해 면역 글로불린 E 농도를 파악해 알레르기 질환의 발현 가능성을 확인할 수 있다. 특정 알레르겐 유무에 따라 내인성 아토피피부염과 외인성 아토피피부염으로 나누기도 한다. IgE 농도가 높은 경우 외부 알레르기 항원에 영향을 받는 외인성일 가능성이 높고, 원인 식품을 찾으면 식이조절이 도움될 수 있다. "알레르기 항원 특이 IgE 검사"는 음식, 집먼지진드기, 미세먼지 등 환자에 영향을 주는 특정 알레르기 항원을 확진할 수 있다. 증상을 악화하는 알레르기 항원을 피하거나 역치를 높이는 면역요법 등을 통해 조절해나갈 수 있다.

Q 건강기능식품 섭취가 아토피피부염에 도움이 되나요?

유산균 (프로바이오틱스)	프로바이오틱스는 안전하게 임신 마지막 2주에서 출산 후 3개월 동안 사용하였을 때 소아 아토피피부염을 예방하는 효과가 있으며, 특히 젖산균주 락토바실루스(Lactobacillus)가 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 그러나 아토피피부염 치료를 위한 프로바이오틱스의 효능은 아직 불분명하다. 프로바이오틱스는 환자의 장관에 유익한 미생물을 전달하여 전신 염증 반응을 감소시키는 박테리아 환경을 구축하는 것으로 알려져 있으나, 최근 메타 분석 결과, 프로바이오틱스 치료군과 위약군 간에 아토피피부염 중증도에는 유의한 차이가 없었다.[73]
필수지방산	아토피피부염 환자는 피부 내 필수지방산 대사 이상이 동반되어, 감마리놀렌산(Gamma Linolenic acid)이 함유된 달맞이꽃 종자유를 경구 투여하는 것이 감소한 필수지방산 보충에 도움이 된다고 알려져 있다. 최근 연구에서는 임상적 효과가 거의 없다는 보고도 있으나, 부작용이 거의 없는 치료제이기 때문에 다른 치료에 보조적으로 사용하고 있다.[74]
비타민D	비타민D는 아토피피부염 환자의 면역 반응을 정상화시키고 항균 펩타이드 발현을 증가시킨다. 비타민D 보충이 아토피피부염 개선에 효과를 보인 연구 결과와 임상효과가 없다는 보고가 있다. 아토피피부염 증상 완화에 비타민D 보충 여부는 아직 정립되지 않았으며, 복용량, 응용 방식 등에 대한 연구는 진행 중이다.[75]
기타	셀레늄(Selenium), 아연(Zinc), 피리독신염산염(Pyridoxine hydrochloride), 비타민E의 아토피피부염에서의 효능에 대한 다수의 연구가 진행되었지만, 이들을 임상에 적용하고 일반화하기에는 근거가 아직 부족하다.[76]

Q 엄마가 임신 중 섭취한 건강기능식품이 아이의 아토피피부염 예방 및 개선에 도움이 되나요?

유산균	유산균의 예방과 개선 효과에 대한 연구를 모아 분석한 체계적 문헌고찰을 종합한 결과, 한 종보다 여러 종의 유산균을 보충할 때, 임신 중과 수유 중인 엄마와 영아에게 모두 유산균을 투여할 때 아토피피부염 예방 효과가 있었다. 아토피피부염 발생 고위험 영아와 일반 영아 모두에서 예방효과가 있지만 고위험 영아에서 예방 효과가 더 컸다.[77]

비타민D	다양한 연구 가운데 비타민D가 알레르기 질환에 미치는 작용, 비타민D 부족으로 인해 아토피피부염 발생률이 높다는 연구결과가 차지하는 비중 등을 감안하면 산모와 영아의 비타민D 수준이 적절한 수준이 되도록 하는 것이 중요하다.[78]

Q 아토피 환자들에게 도움이 되는 적절한 운동법은 무엇인가요? 운동 후에는 어떻게 정리를 하면 좋을까요?

A 아토피피부염에 도움이 되는 특별한 운동법은 따로 없으나 수영이 도움된다는 보고가 있다. 다만, 수영 후에는 반드시 샤워를 통해 염소 성분을 제거하는 것이 바람직하다. 운동 후에는 운동으로 인해 배출된 땀을 반드시 제거한 후 보습제를 도포해야 한다.[79]

Q 스트레스는 어떻게 관리할 수 있을까요? 아토피 환자와 가족들에게 도움이 될 정보나 마음가짐이 있을지요?

A 스트레스는 받지 않는 것보다 잘 풀어나가는 것이 중요하다. 만성질환 앞에서 환자나 보호자 어느 누구도 스트레스로부터 자유로울 수 없기 때문이다. 먼저 환자의 증상을 받아들이고 인정하는 것이 중요하다. '병이 생기지 않았더라면', '내게 병이 생기는 것은 내 잘못인가?', '병에 대하여 언급하고 이야기하면 내 가족이 싫어할까?' 등의 부정적이고 비합리적인 생각을 하기보다는 환자와 가족이 병에 대하여 함께 이야기하고 받아들이며, 서로의 스트레스를 풀어나가는 방법을 공유하는 것이 좋다. 흐트러지지 않는 규칙적 생활을 유지하고 순간에 집중할 수 있는 가벼운 운동이나 취미생활을 찾아내어 내 안에 가득 차 있는 스트레스를 미리미리 덜어 내는 방법을 찾아나가야 한다.[80]

Q 아토피피부염에 대한 정보를 얻을 수 있는 곳은 어디일까요?

질병관리청 국가건강정보포털	보건복지부가 대한의학회와 협력하여 일반인들에게 검증된 건강과 질병 정보를 통합, 체계적으로 제공하기 위하여 운영 중인 건강정보포털이다. 웹사이트를 통해 건강정보, 의료기관 정보, 건강 관련 교육, 애니메이션, 용어사전 등 다양한 정보를 얻을 수 있다. 홈페이지 health.kdca.go.kr

의약품 안전나라 의약품 통합정보 시스템	식품의약품안전처와 한국의약품안전관리원에서는 의약품/의약외품의 상세정보와 의약품과 의약외품의 안전한 사용방법이나 주의사항 등을 확인할 수 있다. 홈페이지 nedrug.mfds.go.kr
대한아토피피부염학회	한국의 아토피피부염 전문가들의 다양한 의견을 수렴하여, 아토피피부염 치료 가이드라인 개발 등 아토피피부염 치료의 전문 정보를 전달한다. 홈페이지와 공식카페 등을 통해 아토피피부염에 대한 이해, 치료와 관리에 대한 정보를 얻을 수 있다. 홈페이지 www.atopy.re.kr 공식카페 cafe.naver.com/atopy
대한 소아 알레르기 호흡기학회	소아청소년 알레르기와 면역 호흡기질환 분야의 전문가들이 모여 질환을 치료하고 예방할 수 있는 전문 지식을 공유한다. 홈페이지를 통해 알레르기 및 호흡기 질환, 아토피피부염에 관한 건강 정보와 연관 클리닉 정보를 구할 수 있다. 홈페이지 www.kapard.or.kr
대한천식 알레르기 학회	천식, 알레르기 및 임상면역학 분야의 연구와 학문 발전에 힘쓰고 있다. 홈페이지를 통해 관련 증상이 있을 때 찾을 수 있는 권역별 '아토피 천식 교육 정보센터'와 알레르기 전문병원을 확인할 수 있다. 홈페이지 www.allergy.or.kr
중증아토피 연합회 (SADA)	중증아토피연합회는 아토피에 대한 올바른 정보 제공과 인식 개선을 위하여 노력 중인 환자 커뮤니티다. 아토피피부염 환자들의 치료 경험과 정보를 나눌 수 있다. 홈페이지 www.atopypatientkorea.co.kr 공식카페 cafe.naver.com/dupixent

이외에도 가까운 지역의 보건소, 8개 광역 아토피·천식 교육정보센터 등을 통해 알레르기 질환, 아토피피부염에 대한 전문 상담과 진료 연계, 의료비 지원 등의 정보를 구할 수 있다. 자세한 내용은 포털사이트에 보건소 또는 아토피·천식 교육정보센터를 검색하면 해당 기관으로 연결된다.

③ 아토피와 외부환경요인

Q 집먼지진드기와 아토피는 어떤 관계가 있나요?

A 집먼지진드기, 바퀴벌레, 꽃가루, 동물 털 등의 흡입 항원이 아토피피부염을 악화시킬 수 있다. 아토피피부염 환자에서 가장 흔한 양성반응을 보이는 것은 집먼지진드기다. 진드기가 없는 환경을 만들기 위해서는 살충제를 쓰거나 투과성이 없는 침구류 커버를 쓰고 침구류를 일주일마다 뜨거운 물로 삶아야 한다. 또한 침실에는 카페트를 사용하지 않고, 자주 환기해서 실내 습도를 낮추는 것도 도움이 된다. 집먼지진드기를 줄이면 모든 아토피피부염 환자에서 임상 증상의 호전을 유도하지 않으나, 일부에서는 현저한 효과를 보일 수 있다.[81)]

Q 새집증후군과 아토피피부염 간의 상관관계가 있나요?

A 삼성서울병원 안강모·정해관 교수 연구팀이 일명 '새집증후군'으로 인한 아토피피부염 악화의 주된 원인은 실내공기임을 밝히는 데 성공했다. 새집으로 이사했을 경우 자연 환기나 베이크 아웃(Bake out) 등 새집증후군을 예방하기 위한 조치가 아토피피부염 악화를 막는 데 도움이 되는 것으로 나타났다. 연구팀과 서울특별시 보건환경연구원은 어린이집 이사 전, 후 1년간 실내 환경 평가를 진행하면서 원생들의 아토피피부염 증상 변화를 관찰했다. 신축 건물로 이사한 직후 실내공기가 급격히 악화되다 천천히 회복되는 경향에 따라 아토피피부염 환자의 가려움증 발현율이 증감한 것을 확인하였다.[82)]

Q 아토피 환자가 시골에 가면 나을까요?

A 한양대학교 구리병원 피부과에서 210명의 만성 아토피피부염 환자들을 거주지를 크게 도시와 시골, 두 군으로 구분하여 연구를 진행하였다. 결론적으로 임상 양상에서 주거지 이외의 요인이 개입되었을 가능성이 있음을 알게 되었다. 수도권의 도시화와 교통의 발달로 주거 환경의 차이보다 보습제 사용 등 아토피피부염 환자의 관리가 임상 증상에 더 큰 영향을 미칠 수 있음을 생각할 수 있다.[83)]

Q 아토피피부염과 음주·흡연과는 어떤 관련성이 있을까요?

A 아직까지 아토피와 음주 간의 상관관계에 대해 명확하게 밝혀진 내용은 없다.[84)] 상대적으로 흡연에 대한 연구는 많이 이뤄졌는데, 캔터(Kantor) 등이 1989년부터

2015년까지의 관련 86개의 논문을 분석한 결과에 따르면 아토피피부염의 진단력과 직접 흡연, 간접 흡연의 연관성이 있음이 확인되었다. 이미 아토피피부염이 발생한 환자의 경우에서는 흡연에 의한 증상과 피부염증 악화를 증명해내지 못했다. 그러나 담배에는 여러 가스상 화합물과 미세입자들이 복합적으로 들어있으므로 이러한 성분에 의해 피부염증 악화, 피부 장벽 기능 저하 등이 일어날 것으로 예상 가능하다. 음주와 흡연이 피부에 미치는 영향에 대한 지속적인 연구가 이뤄져야하나, 적어도 현재 시점에서는 아토피피부염의 발생 및 악화 예방을 위해 노출을 줄이는 노력이 필요하다.[85)]

Q 임신 중 음식 섭취가 태아(자녀)의 아토피피부염에 영향을 주나요?

A 개별식품이 영향을 미친다, 아니다 엇갈리는 결과들이 많다. 흔히 아토피피부염 발생에 예방 효과가 있다고 알려진 특정 식품(생선기름, 비타민, 유산균 등)에 대해서도 상반되는 결과가 있어 예방효과를 언급하기도 어렵다. 그러나 아토피피부염 등 알레르기 질환 발생에 유해하다는 보고는 거의 없으며 임신 중 태아와 산모의 건강까지 고려한다면 여러 방면에서 유익한 효과가 기대되는 식품을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 특히 임신 중에는 비타민D 수준이 낮지 않도록 유지하고, 오메가3 등 다불포화지방산을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 또한 특정 식품을 너무 많이 섭취하는 것보다는 단백질과 비타민이 풍부한 신선한 식품을 균형 있게 골고루 섭취하는 것이 알레르기 질환 예방뿐 아니라 산모와 태아의 건강에 유익하다.[86)]

Q 모유 수유가 아토피피부염에 어떤 영향을 미치나요?

A 모유 수유가 아토피피부염에 미치는 영향을 한마디로 결론 내리기 어렵다. 많은 연구 결과들을 종합하여 모유 수유 중 산모의 식이 제한은 하지 않을 것을 권고한다. 아기의 아토피피부염이 중등증 이상으로 심하거나, 충분히 국소 약제와 보습제로 관리함에도 잘 조절이 되지 않는 경우에는 엄마의 음식 섭취가 아기의 아토피피부염에 영향을 미칠 수 있으므로 전문의의 진료를 받고 식품 알레르기가 원인이 확실한 경우에 적절한 식이요법을 해야 한다.[87)]

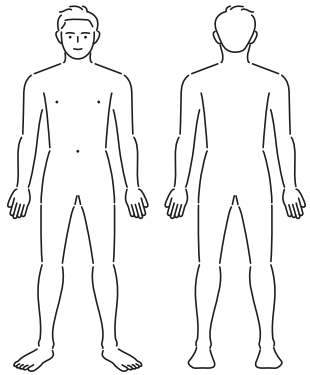
2. RECORD : 내 몸과 한 걸음 가까워지기

날짜	20 . . .
수면 시간	: ~ : (시간)
컨디션	☐ 좋음 ☐ 보통 ☐ 나쁨
복용한 약	
섭취한 음식	아침
	점심
	저녁
	간식
운동	

체크리스트 (강도약함) ⟷ (강도셈)

간지러움	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
열감	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
진물	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
각질	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
상처	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
찢어짐	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
붉은기	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

일기



아토피를 이겨내는 모두에게 전하는 메시지[88]	
☑	정확한 치료를 위해 노력하는, 아토피 신약 개발, 급여화 등을 애써온 모든 분들에게 감사의 말을 전합니다.
☑	의학이 더 발전되어 아토피로 고통받는 사람이 없었으면 좋겠습니다.
☑	아토피환자단체가 생겨 정보와 공감을 나눌 수 있어 많이 도움 받고 있습니다.
☑	하루빨리 완치제가 나오길 바랍니다. 그때까지 잘 버텨봐요~
☑	가족도 알아주지 못하는 병마와 싸우느라 지쳤을 환우 분들께 외로운 싸움이지만 깨끗하게 털어내고 환하게 웃을 날까지 다같이 힘냅시다!
☑	오락가락하는 환자의 상태를 보는 것도 힘들겠지만, 환자에게 상처가 될 말은 하지 않으셨으면 해요. 조금만 입장을 헤아려주세요.

☑	지금은 터널 끝을 향해 나아가고 있어요. 터널 끝엔 빛이 있기 마련이에요. 힘든 것 또한 지나갈 겁니다. 조금만 힘내서 버텨주세요.
☑	남들과 다르다는 걸 인정하지 못해서 참 원망도 많이 하고, 스스로를 괴롭혔던 것 같아요. 어느 날 친구가 “아토피로 힘들겠지만 부모님이 널 더 신경 쓰고 아껴주는 이유가 되고 있으니 힘내”라고 건넨 말이 기억에 남아요. 가족의 관심과 지지, 애정이 병을 극복하는 데 큰 도움이 돼요. 스스로를, 누군가를 원망하기보다 극복하는 방법을 찾는 게 더 가치 있는 일이라는 걸 아셨으면 해요.
☑	더 많은 사람이 혜택을 누릴 수 있도록 각계각층의 노력이 필요합니다.
☑	SADA에게 고맙고 감사하다는 말을 전하고 싶어요. 덕분에 신약 급여화, 산정특례 등 혜택을 받을 수 있었습니다. 저도 한 알의 밀알이 되어 카페 활동 열심히 하고 있고 항상 응원한다는 걸 알아주셨으면 좋겠어요. 초심 잃지 말고 꾸준하게 활동해주세요.
☑	늘 힘 써주시는 SADA 감사합니다. 나을 수 있다는 희망이 번번히 좌절감만 안겨줄

	뿐이었는데, 산정특례로 신약에 대한 부담이 줄어 나도 남들처럼 깨끗한 피부로 살아갈 수 있지 않을까 하는 기대가 생겼습니다. 나을 수 있다는 희망을 선물 해주셔서 정말 감사합니다. 항상 응원합니다.
☑	신약을 개발하는 제약회사, 처방하는 의사선생님들이 있어 나은 삶을 살아가고 있습니다. 정말 감사합니다.
☑	어렸을 때 피부과에서 "크면 낫는다"는 말에 의지했지만, 성인이 된 뒤에 제일 받아들이기 힘든 말이었어요. "크면 낫는다"는 무책임한 말은 안 하셨으면 좋겠습니다.
☑	나와 같은 경험을 하는 사람이 있다는 걸 아는 것만으로도 조금 덜 외롭습니다. 우리 같이 더 좋은, 행복한 하루를 보내기 위해 소소한 일상을 만들기 위해 노력해봐요.
☑	아토피를 겪어보지 않으면 얼마나 삶의 질을 떨어뜨리는 지 모를 거예요. 희망을 가지면 언젠가 더 좋은 약이 나오리라 믿습니다. 특별히 SADA 운영진들의 노력이 없었다면 어디에서 위로를 받을 수 있었을까 싶습니다. 아토피 환자들에게 가장 실제적이고 도움을

	주는 곳을 만들어 주셔서요. 정말 감사합니다.
☑	다양한 경험과 정보 덕분에 나 혼자만의 병이 아니라는 걸 느껴서 외롭지 않고 힘이 돼요.
☑	이지점수 23점은 너무 가혹한 점수입니다. 보험 적용을 완화해주셨으면 좋겠어요.
☑	약값을 싸게 해주세요.
☑	치료제를 만들어주세요.
☑	자신의 몸에 대해서, 치료하는 약, 치료 방법을 공부하면 더 편하게 지낼 수 있어요. 아토피에 대해 잘 몰랐을 때는 90%의 시간이 힘들었다면, 이제는 30%는 심하고, 70% 정도는 그저 그런 날로 인식하며 지내고 있습니다.
☑	혼자 끙끙대지 말고 커뮤니티를 최대한 활용해보세요.
☑	이거 하면 낫는다더라, 저거 먹으면 아토피가 심해진다더라 등 검증되지 않은 민간요법과 속설에 피해를 많이 받았습니다. 정확한 정보를 가지고 치료받아 마음에 상처도 함께 나아지길 바랍니다.

참여자 후기

"처음 아토피 환자를 위한 책을 쓰기로 생각했을 때 막연하게만 생각했던 것들이 이렇게 구체화되고 한 권의 책으로 거듭나는 것을 보며 감회가 새롭습니다. 이 책이 모든 아토피 환자들과 환자의 가족들 그리고 모든 사람들에게 아토피라는 질병이 어떤 질병인지 이해하는 데 도움이 되고 어떻게 치료를 하면 되는지, 또 이 질병에 대한 인식 개선이 되는 첫걸음이 되길 바랍니다. 20년 전만 해도 아토피라는 질병은 그 원인도 잘 알기 어렵고 치료 방법조차 다양하지 않아 많은 환자들이 괴로움 속에 살았습니다. 그러나 이제는 다양하고 새로운 좋은 정보들이 있으니 많은 환자분들이 괴로움에서 벗어나 아토피와 함께 인생을 걸어가는 인생의 제2막을 열었으면 좋겠습니다. 이 책의 출판을 위해 노력해주신 중아연의 많은 회원분들 그리고 임원진분들, 메모리플랜트, 사노피에 감사의 인사를 전해드립니다."

- 중증아토피연합회 대표 박조은

"책을 계획하고 편집에 들어간지도 어느덧 1년이란 시간이 흘렀습니다. 중증아토피연합회 신규 운영진으로 발

딛었을 때부터 처음 해보는 일들을 하나씩 해나가면서 많은 것들을 느낀 1년이었던 것 같아요. '아토피피부염 신약이 산정특례 되던 날보다 좋은 날이 있을까?'라고 생각했는데, 돌이켜보니 책으로 인연이 된 순간들 또한 더할 나위 없이 좋았던 것 같습니다. 바쁜 일정에도 불구하고 도움을 주신 카페 회원님들과 원고 집필에 힘써주신 메모리플랜트, 그리고 소중한 원고가 잘 편집되도록 애써준 분들의 노고에 감사드립니다. 본 책에서 다루어질 내용들이 아토피피부염에 관심을 가지고 치료하고 싶은 누구에게나 유익한 정보가 될 수 있기를 기대합니다. 감사합니다."

- 중증아토피연합회 임원 김정수

"오랜시간 경증아토피피부염을 앓으면서 나의 괴로움을 이해하는 사람이 주변에 없는 것 같아 외롭고 힘든 시간들도 많았습니다. 책을 함께 기획하면서 그때의 경험들이 다시 떠올랐습니다. 나와 같이 힘든 시간을 보내는 사람들이 없었으면 좋겠다는 마음이 프로젝트를 이어가는 데 큰 동력이 되었습니다. 저뿐만 아니라 프로젝트에 참여한 모든 분들도 그렇게 느꼈다고 생각합니다. 또 여러분들과 함께 고민하고 결과를 만들어나갈 수 있어서 참 좋았습니다. 아토피피부염으로 고생하는 환자와 가족, 아토피피부염을 치료하고 정복하기 위해 노력하는 제약회사와 전문의들을 만나온 과정은 아토피피부염을 앓아온 제 스스로를 위로하고 불확실했던 희망을 다시금 다잡는 계기가 되었습니다. 이 책을 읽는 사람들에게도 그러한 마음이 잘 전달되기를 바랍니다."

- 메모리플랜트 팀장 이원영

"안녕하세요. 중증아토피연합회 부대표 최정현입니다. 오랜기간 아토피를 앓았던 입장으로써 많은 시행착오를 겪었습니다. 이 책이 많은 아토피 환자분들께 도움이 되고 한줄기 희망이 되었으면 좋겠습니다. 마지막으로 책을 집필할 수 있게 응원과 도움을 주신 분과 저희 중증아토피연합회 운영진분들도 고생하셨습니다. 감사합니다."

- 중증아토피연합회 부대표 최정현

"중증아토피연합회에서 활동하고 있는 조혜연입니다. 저 자신도 오랫동안 아토피를 앓았지만 제 병이 정확히 어떤 것인지, 어떻게 치료해야 하는지 알지 못했습니다. 치료 과정에서 병에 대한 무지로 인해 많은 난항을 겪기도 했습니다. 이 책이 환자들과 그 가족들에게 아토피에 대한 정보를 전달할 초석이 되어, 앞으로는 정확한 지식을 기반으로

보다 순탄히 아토피를 치료할 수 있는 길이 열리기를 희망합니다. 함께 책을 집필해 주신 분들, 응원해 주신 분들, 노력해 주신 분들께 감사드립니다."

- 중증아토피연합회 임원 조혜연

"많은 사람들이 오랜 시간 공들여 만든 이 책이 아토피로 힘들어하고 있는 모든 환우분들에게 바른 치료와 빠른 완화를 위한 길잡이가 되길 바랍니다."

- 메모리플랜트 대표 박소진

"피부 질환으로 병원을 간 적이 없던 터라 성인이 되어 아토피피부염이 생겼을 때 짧은 기간 치료하면 괜찮아질 것이라고 생각했습니다. 하지만 경증에서 중증으로 빠르게 악화되면서 아토피피부염이란 질환의 심각성과, 무분별하게 쏟아지는 정보들이 오히려 제대로 된 치료를 받기 어렵게 만든다는 사실을 알게 되었습니다. 장기적으로 잡아야 하는 치료 계획에 헤매지 않고 바른 길잡이가 되어 줄 수 있고, 같은 어려움을 겪는 우리의 이야기가 위로가 되어 담기길 바라는 마음으로 책을 기획하게 되었습니다. 완성되기까지 긴 시간 많은 도움을 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다. 처음 발간하는 책이라 부족한 부분이 많겠지만 곁에 두고 필요할 때마다 열었을 때 도움이 될 수 있으면 좋겠습니다."

- 중증아토피연합회 임원 윤여방

부록 - 용어 사전[89)]

결절성 양진	피부에 생기는 단단한 덩어리와 양진(소양증) 즉, '가려움증'이 특징인 질환
농포(Pustule)	농이 차있는 작은 융기
망막박리	망막이 눈 뒤쪽의 받쳐주는 조직으로부터 분리되는 것
면역 글로불린 E(IgE)	외부 공격에 방어하기 위해 인체의 면역체계에서 생성되는 항체
발적	피부나 점막에 염증이 생겼을 때에 그 부분이 빨갛게 부어오르는 현상
발진	피부 부위에 작은 종기가 광범위하게 돋는 질환
베이크 아웃(Bake out)	실내 공기온도를 높여 건축자재나 마감재료에서 나오는 유해물질을 제거하기 위해 실내 온도를 높여 유해오염물질의 배출을 증가시킨 후 환기하는 방법
삼출	혈관이나 림프관 따위와 같은 맥관(脈管)의 내용물이 맥관 밖으로 스며 나옴
습진(Eczema)	임상적으로 가려움, 홍반, 부종과 진물 등의 증상을 보이며 조직학적으로 표피의 해면화(Spongiosis), 염증세포 침윤과 진피의 혈관 증식과 확장, 혈관 주위의 염증세포 침윤을 보이는 것을 특징으로 하는 피부질환. 습진의 이름은 그 원인에 근거를 두어 이름 지어진 접촉피부염, 아토피피부염, 자가감작피부염 등이 있으며 동전모양습진, 지루 피부염 등과 같이 습진의 모양이나 발생 부위에 따라 이름 붙여짐
습포	젖은 찜질

아밀로이드(Amyloid)	만성 열성 질환으로 인하여 뇌, 이자, 신장 따위에 생기는 당단백질의 하나
아밀로이드증	대사 장애 때문에 아밀로이드가 온몸의 여러 기관에 쌓이는 병. 원인을 모르게 자체로 발생한 일차성인 것과 고름 질환, 당뇨병, 류머티즘성 관절염 따위에 뒤따르는 이차성인 것이 있음
안검염(Blepharitis)	눈꺼풀 및 눈꺼풀 테두리의 염증
안구진탕(Nystagmus)	무의식적이고 빠른, 눈의 리듬감 있는 운동
알레르겐(Allergen)	알레르기 반응을 일으키는 항원
알레르기(Allergy)	물질에 대한 면역계의 과민반응에 의해서 나타나는 여러 증상
인설	피부에서 하얗게 떨어지는 살가죽의 부스러기
쿠싱 증후군	부신피질에서 당질 코르티코이드가 만성적으로 과다하게 분비되어 일어나는 질환
탈(脫)스테로이드	스테로이드로부터의 이탈이라는 뜻으로, 치료 과정에서 스테로이드제제를 줄이거나 중단하는 일
테이퍼링(Tapering)	폭이 점점 가늘어지다는 뜻으로, 스테로이드제제의 용량과 횟수를 적절히 줄여나가는 방법
항균 펩타이드	세균을 죽일 수 있는 기능을 가진, 두 개 이상의 아미노산 분자로 이루어진 물질
항원	생체 속에 침입하여 항체를 형성하게 하는 단백성 물질
호산구	백혈구 세포 중 하나로 세포질에 호산성 과립을 가지고 있으며, 체내에서 인체 기생충 감염이나 알레르기 질환 등에서 조직에 침투하여 세포성 면역을 담당

부록 - 관련제품 리스트 (2021년 11월 말 기준)[90]

* 스테로이드제제는 아토피 환자에 일반적으로 처방되는 외용제를 중심으로 수록했습니다. 제제 표기 가운데 O는 연고(Ointment), C는 크림(Cream), L은 로션(Lotion), G는 겔(Gel), S는 액(Solution)을 의미합니다.
* 아래 제품 리스트는 2021년 11월 말 기준, 식품의약품안전처 의약품안전나라에 등재된 내용이며, 자세한 내용은 의약품안전나라 웹사이트(https://nedrug.mfds.go.kr/index)에서 각 제품의 허가사항을 확인하시거나 전문의와 상의하길 바랍니다.

전신면역억제제	
성분 및 함량	제품명 (가나다 순)
Cyclosprine (사이클로스포린)	사이크린연질캡슐, 사이폴-엔내복액·연질캡슐, 사이폴주, 산디문뉴오랄내복액·연질캡슐, 산디문주사, 임프란타연질캡슐, 사이클로스포린세립17%
Azathioprine (아자티오프린)	아자비오정, 아자티맥정, 아자프린정, 이무테라정, 이뮤란정, 아자티오프린정
Mycophenolate mofetil (미코페놀레이트 모페틸)	마이렙트정·캡슐·현탁용분말, 마이코놀캡슐, 셀셉트캡슐·현탁용분말, 이뮤셉트캡슐
Methotrexate (메토트렉세이트)	네오메토주, 메토렉스정, 메토젝트주, 메트렉스정, 메트릭정, 메토트렉세이트캡슐·정·주, 엠.티.엑스주, 엠티엑스주, 유니트렉세이트정·주

국소면역억제제(국소칼시뉴린억제제)	
Tacrolimus Hydrate (타크로리무스수화물)	뉴로미스캡슐, 셀로그라캡슐, 아드바그랍서방캡슐, 유니로리캡슐, 타그랍캡슐, 타르신캡슐, 타리무스캡슐, 타크로리캡슐, 타크로민캡슐, 타크로벨서방캡슐·정·주·캡슐, 타크로스캡슐, 타크로연고, 타크로인캡슐, 타클로캡슐, 토피크로연고, 프로그랍주사액, 프로그랍캅셀, 프로토픽연고
Pimecrolimus (피메크로리무스)	엘리델크림
스테로이드제제 Level 1 : Superpotent	
Clobetasol propionate 0.05% (클로베타솔 프로피오네이트)	더모베이트액·연고, 더비솔액, 도모호론액·연고·크림, 듀오벡스액, 듀오피엔액, 베르단트크림, 베타베이트액·연고·크림, 스테이벤액, 제이클로벨액, 케이타솔로션·액·연고, 코베이트액, 크러벤액, 크로렌크림, 크로솔액, 클로베이트연고, 클로베타연고·크림, 클로벡스액, 프로베타연고, 프로솔로션·액·연고
Diflorasone diacetate 0.05% (디플로라손아세테이트)	디라손크림, 디크론크림, 디프라크림, 태썬크림, 플라손크림
Diflucortolone valerate 0.3% (디플루코르톨론발레레이트)	디푸코로션·연고, 라파엘크림, 스테안크림, 트라보코트크림

스테로이드제제 Level 2 : Potent	
Betamethasone dipropionate 0.05% (베타메타손디프로피오네이트)	겐트리손크림, 나미야지크림, 네오덤크림, 다이보베트연고, 더마올겔, 더마프리크림, 더모젠크림, 데마코트크림, 디스테로겔·연고, 라벤다크림, 라이올겔, 바로마틸크림, 베데스타크림, 베스타민크림, 베타트리올겔·연고, 베트리올겔, 벤코트크림, 새로겐타에이크림, 새로겐타크림, 세레나크림, 셀베칼연고, 스테로신지크림, 스프레덤크림, 실크론지크림, 실크론크림, 아몰지크림, 아사다크림, 아큐브크림, 아크라손크림, 엔스틸룸폼, 아큐트크림, 웰더마케이크림, 인페졸크림, 자리오겔·연고, 자미올겔, 초디민크림, 카리올연고, 칼시베타겔·연고, 칼시베트겔·연고, 타미코트크림, 트로나인크림, 트리벤다크림, 파나덤크림, 푸소라연고, 프로메타크림, 하이덤크림
Desoxymethasone 0.25% C, O, 0.05%(G) (데속시메타손)	데속시원겔, 데옥손겔, 데타손연고, 메타파손겔, 에스파손겔, 에스파손연고, 제이데속시겔
Fluocinonide 0.05% O (플루오시노니드)	라이덱스크림
Halcinonide (할시노니드)	베로단연고
Mometasone furoate 0.1% O (모메타손푸로에이트)	모리코트연고, 모멘타연고, 프로몬연고

스테로이드제제 Level 3 : Upper Mid-Strength	
Amcinonide (암시노나이드)	-
Difluprednate (디플루프레드네이트)	리베카크림
Desoxymethasone 0.25% L, O (데속시메타손)	데라파손로션, 데옥손로션, 데타손로오숀, 에스파손로션
Fluocinonide 0.05% C, G (플루오시노니드)	나이드크림, 라이덱스크림, 엑스엘-완겔, 야디타스크림

스테로이드제제 Level 4 : Mid-Strength	
Budesonide 0.025% C (부데소니드)	로지나크림, 제크크림
Momethasone furoate 0.1% C, O (모메타손푸로에이트)	더메타손크림, 더모타손엠엘이크림, 더미손크림, 라벨리아크림, 메이손크림, 메타손크림, 모라타손크림, 모리코트크림, 모메덤크림, 모메론크림, 모메손크림, 모메솔크림, 모메스킨크림, 모메케어크림, 모메코트크림, 모메탄크림, 모멘타손크림, 모멘타솔크림, 모멘타크림, 모타손크림, 에로콤크림, 인푸라크림, 케이제로타손크림, 큐메타손크림, 큐모타손크림, 크린티손크림, 테리손크림, 프레타손크림, 프로몬크림, 피엘타손크림

Methylprednisolone aceponate 0.1% C, O (메틸프레드니솔론아세포네이트)	아드반탄연고·크림, 아디코트크림
Treamcinolone acetonide 0.1% O (트리암시놀론아세토니드)	리시놀연고, 마스원큐페이스트, 마스클린페이스트, 아비나파스타, 에코라스연고, 에피덤연고, 오라메디연고, 이벤탁연고
스테로이드제제 Level 5 : Lower Mid-Strength	
Betamethasone valerate (베타메타손 발레레이트)	나이베라크림, 네오손크림, 노바손크림, 더마굿크림, 더마베타신크림, 더마스탑크림, 더마쎄지크림, 데마코트에스크림, 레스톤크림, 메타겐크림, 모다덤-에스크림, 바로마지크림, 베데스타-지크림, 베라스톤크림, 베로신지크림, 베타겐지크림, 베타덤지크림, 베타미신크림, 베타손크림, 베타엠크림, 베타크림, 비알베타신크림, 새크라손크림, 세르나크림, 세스틴크림, 세타손크림, 센스지크림, 센스타지크림, 셀라손크림, 셀라스톤크림, 셀톤크림, 쎄라손크림, 쎄레론지크림, 쎄레손크림, 쎄레스톤지크림, 쎄레스틴크림, 쎄레코트크림, 쎄레톤크림, 쎄로겐크림, 쎄실크림, 쎄코론지크림, 쎌렉스킨지크림, 쎌스톤크림, 아리코트에스크림, 아몰지에이크림, 아셈지크림, 아실로크림, 아이지크림, 안타손크림, 에몰액, 엘스킨크림, 지스톤크림, 카라밴크림, 컴비덤지크림, 크로베겐에이크림, 크린지크림, 크마론지크림, 클리스톤지크림, 프러스지크림

Clobetasone butyrate 0.05% C (클로베타손부티레이트)	유모베이트크림
Fluocinolone acetonide 0.025% C, 0.01% O / 0.05% C (플루오시놀론아세토니드)	트리더마블랑크림, 트리루스트라크림, 프리앤티크림
Hydrocortisone butyrate 0.1% L (히드로코르티손부티레이트)	-
Hydrocortisone valerate 0.2% C (히드로코르티손발레레이트)	하이드코트크림
Prednicarbate (프레드니카르베이트)	더마톱액·연고·크림, 더마폴론로션, 더모탑크림, 더모프레드크림, 더미소론로션, 데르민크림, 데모큐크림, 락티케어제마지스로션, 베스톱크림, 베이드크림, 보드미크림, 부드니카로션, 뷰티더마액, 삼아리도스타로션·크림, 실케이드크림, 에피톱크림, 제이프레드로션, 카더마로션, 카르손크림, 티티베연고·크림, 프레드나로션·액, 프레드린로션·액, 프레드액, 프레디원로션·연고, 프레베이액, 프레벨액·연고, 프레브이액, 프레아크림, 프레카크림, 프레칼액, 프레톱크림, 프리베이트크림, 프리톱액
Triamcinolone acetonide 0.1% C (트리암시놀론아세토니드)	나졸지크림, 바루론크림, 베티크림, 스프라스크림, 아론지크림, 에코나팬크림, 에코라스크림, 에코론크림, 에코암시론크

	림, 엔딕스지크림, 엔딕스크림, 조라덤크림, 트리시놀크림, 트리코트크림
스테로이드제제 Level 6 : Mild	
Alclometasone dipropionate 0.05% (알클로메타손디프로피오네이트)	-
Desonide 0.05% C (데소니드)	로지나크림, 제크크림
스테로이드제제 Level 7 : Least Potent	
Dexamethasone 0.1% (덱사메타손)	이바나파연고, 페리덱스연고
Hydrocortisone 2.5% L (히드로코르티손)	더마큐어로션, 더마크린에취씨로션, 더모케어로오숀, 락티케어에취씨로션, 마이케어로션, 순앤로션, 스무스케어로션, 에이치케어로션, 제이코티손로션, 조아케어로션, 케어스킨로션, 코디케어로션, 코르티카로션, 코티손로션, 큐르티손로션, 큐케어로션, 하이드로션, 하이로손로션, 하티손로션, 히드론케어로션, 히로손로션
Prednisolone C, L (프레드니솔론)	더마스톤지크림, 덴탈필크림, 캄비손소프트크림
Prednisolone acetate (프레드니솔론아세테이트)	레반에이치주입연고, 물리나겔, 물린더겔, 벌모엔겔, 벌무덴쿨겔, 뷰크린겔, 아

	모스겔, 아토미겔, 치쏙크림, 치오맥스연고, 치치엔더블유크림, 헤모연고
Prednisolone valeroacetate (프레드니솔론발레로아세테이트)	두두엔액, 두피나액, 두피앤액, 리도메디크림, 리도멕스로션·크림, 리도솔론크림, 메가소프크림, 메디퀵스프레이, 미도렉스크림, 바르나오크림, 베로아크림, 보송크림, 스몰크림, 알파케어크림, 유라미크림, 푸른솔크림, 피앤프로크림
생물학적 제제	
Dupilumab (두필루맙)	듀피젠트프리필드주
JAK억제제	
Baricitinib (바리시티닙)	올루미언트정
Abrocitinib (아브로시티닙)	시빈코정
Upadacitinib (유파다시티닙반수화물)	린버크서방정

참고문헌 리스트

1) 대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제6판』. 대한의학. 2014.
2) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
3) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
4) Clark C. Clinical Pharmacist. 2010;54(3);285-289.
Noda S et al. J Allergy Clin Immunol. 2015 Feb;135(2):324-336.
Simpson EL et al. J Am Acad Dermatol. 2016 Mar;74(3):491-498.
National Heath Service(NHS). available online: https://www.nhs.uk/conditions/atopic-eczema/symptoms/ Accessed: Dec 23, 2019.
Bieber T. Ann Dermatol. 2010 May;22(2):125-137.
Zuberbier T et al. J Allergy Clin Immunol. 2006 Jul;118(1);226-232.
5) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
6) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
7) (2012-2015년 통계) 건강보험심사평가원. 『생활 속 질병통계 100선』. 건강보험심사평가원 의료정보융합실 의료정보관리부. 2018.
(2016-2020년 통계) 보건의료빅데이터개방시스템. 국민관심질병통계. 환경성질환_아토피피부염 5개년 연도별 환자수 추이. available online: http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapMfrnIntrsIlnsInfo.do Accessed: Dec 13, 2021.
8) 건강보험심사평가원. 『생활 속 질병통계 100선』. 건강보험심사평가원 의료정보융합실 의료정보관리부. 2018.
9) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
10) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
11) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
12) National Heath Service(NHS). available online: https://www.nhs.uk/conditions/atopic-eczema/symptoms/ Accessed: Dec 23, 2019
Yosipovitch G et al. Curr Allergy Asthma Rep. 2008 Jul;8(4):306-311.
Mollanazar NK et al. Clin Rev Allergy Immunol. 2016 Dec;51(3):263-292.
13) EASI User Guide. available online: http://www.homeforeczema.org/documents/easi-user-guide-jan-2017-v3.pdf Accessed: Dec 13, 2021.
14) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 1차 자문 (2021.5.1.)
15) Kim JE, et al. Ann of Dermatol. 2015 Oct;27(5):563-577.
16) Park YL, et al. Korean J Dermatol. 2006;44:659-663.
17) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
18) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
19) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
20) 대한아토피피부염학회 홈페이지. 아토피피부염 소개. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/atopy_tab1.php Accessed: Dec 13, 2021.
21) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
22) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
23) 김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
24) 김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
25) 김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
26) 전유훈, 김정희. Allergy Asthma & Respiratory Disease. 2021;9(2):59-68.
27) 중증아토피연합회(SADA) 회원 72명 대상 설문조사 결과 (2021.3.22.~7.2.)

28) 중증아토피연합회(SADA) 회원 72명 대상 설문조사 결과 (2021.3.22.~7.2.)
29) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 1차 자문 (2021.5.1.)
30) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
31) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
32) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
33) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
34) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
35) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
36) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
37) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
38) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
39) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
40) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
41) Blauvelt A et al. Lancet. 2017 Jun 10;389(10086):2287-2303.
42) Stephan Traidl, et al. Allergol Select. 2021;5:293-304.
43) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
44) 대한아토피피부염학회. 『아토피피부염의 모든 것』. 월간조선사. 2006.
45) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」
46) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」

47) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학소아 아토피피부염의 최신치료 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」
48) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
49) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 3차 자문 (2021.12.12.)
50) 생화학분자생물학회. 『생화학백과』. 생화학분자생물학회, 2019.
51) 약학정보원. 약물백과. available online: http://www.health.kr/Menu.PharmReview/View.asp?PharmReview_IDX=1642 Accessed: Dec 13, 2021.
52) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
53) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
54) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
55) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」
Jeon YH, Kim JH. Allergy Asthma & Respiratory Disease 2021 Jan;9(2):59
56) 질병관리본부 국가건강정보포털. 건강정보. 아토피피부염. available online: https://health.kdca.go.kr/healthinfo/biz/health/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfo/gnrlzHealthInfoView.do Accessed: Dec 13, 2021.
57) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 1차 자문 (2021.5.1.)
58) 대한아토피피부염학회 홈페이지. 아토피피부염 소개. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/atopy_tab1.php Accessed: Dec 13, 2021.
59) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
60) 대한아토피피부염학회. 「2015 한국 아토피피부염 치료 가이드라인」. 2016. available online: https://www.atopy.re.kr/sub/guide_line.php Accessed: Dec 13, 2021.
61) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
62) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 1차 자문 (2021.5.1.)
63) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」
64) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 2차 자문 (2021.11.1.)
Vestergaard C, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol 2019 Sep;33:1644-1659.
65) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
대한 소아알레르기 호흡기학회. 『소아알레르기 호흡기학 제3판』. 여문각. 2018.
대한 소아알레르기 호흡기학회. 「소아청소년 아토피피부염 진료 가이드라인」
66) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 1차 자문 (2021.5.1.)

67) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
68) 국민건강보험공단 홈페이지. 의료비신청. 재난적의료비 지원사업. available online: https://www.nhis.or.kr/nhis/policy/wbhada14400m01.do Accessed: Dec 13, 2021.
69) 국민건강보험공단 홈페이지. 의료비지원. 본인일부부담금 산정특례 제도. available online: https://www.nhis.or.kr/nhis/policy/wbhada15400m01.do Accessed: Dec 13, 2021.
70) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
71) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
72) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
73) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.
74) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
75) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
김진우, 이광훈. 『아토피피부염』. 군자출판사. 2017.

76) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
Reynolds KA et al. Int J Dermatol. 2019 Dec;58(12):1371-1376.
77) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
Amalia N, et al. Australas J Dermatol. 2020 May;61(2):e158-e173.
78) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
Trikamjee T, et al. Front Pediatr. 2021 Jan;8:577413.
79) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
80) 송성용 송 건강정신의학과 전문의 1차 자문 (2021.5.19.
81) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회 교과서 편집위원회. 『피부과학 제7판』. 맥그로힐에듀케이션코리아. 2020.
82) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
안강모 외. PLoS One. 2015 Mar 17;10(3):e0119501.
83) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
대한피부과학회, 「대한피부과학회 프로그램북」, 2006.
84) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
Halling-Overgaard AS, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2018 Aug;32(8):1238-1245.
85) 안지영 국립중앙의료원 피부과장 2차 자문 (2021.9.29.)
Kantor R, et al. J Am Acad Dermatol. 2016 Dec;75(6):1119-1125.
86) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
Halken S, et al. Pediatr Allergy Immunol. 2021 Jul;32(5):843-858.
87) 김정희 인하대병원 소아알레르기 호흡기 전문의 1차 자문 (2021.10.14.)
Kim JH. Allergy Asthma Immunol Res. 2017 Jul;9(4):285-287.
88) 중증아토피연합회(SADA) 회원 72명 대상 설문조사 결과 (2021.3.22.~7.2.)
89) 국립국어원 표준국어대사전 및 서울대학교병원 의학정보
90) 의약품안전나라. available online: https://nedrug.mfds.go.kr/index Accessed: Nov 25, 2021.
안지영 국립중앙의료원 피부과장 3차 자문 (2021.12.12.)

나는 아토피 환자입니다 :
중증아토피 환자를 위한 가이드북

책 제작을 위해 주식회사 사노피-아벤티스 코리아, 중증아토피연합회, 사회적기업 메모리플랜트가 함께 했습니다. 중증아토피연합회는 책에 대한 아이디어 제공 및 콘텐츠 개발에 참여했고, 안지영 중증아토피연합회 자문의(국립중앙의료원 피부과 교수), 김정희 대한소아알레르기호흡기학회 산하 식품알레르기 아토피피부염 연구회 위원장께서 의학 자문을 맡아주셨습니다. 메모리플랜트는 제작 실무를 담당하고, 사노피-아벤티스 코리아가 제작 과정 전반을 관리했습니다.

이 책의 내용은 중증아토피연합회와 사노피-아벤티스 코리아의 허가 없이 무단으로 복사, 전재, 변형, 송신할 수 없습니다.

책 제작에 참여한 사람들

박조은 최정현 김민우 김정수 윤여방 최혜연(이상 중아연 임원진)
구슬 엄승현 이두영 이헌(이상 인터뷰 참여)
중아연 회원 72명(설문조사 참여)
안지영 김정희(이상 의학 자문 및 감수)
김준석 박혜정(이상 사노피-아벤티스 코리아)
박소진 이원영(이상 메모리플랜트)

ⓒ 2021, 사노피-아벤티스 코리아, 중증아토피연합회
비매품