

영유아의 습진과 음식물 알레르기

본 자료는 부모가 영유아의 습진 및 습진에 취약한 피부를 관리하는 방법을 안내합니다. 본 자료에서는 습진과 음식물 알레르기로 인한 피부 증상의 차이를 설명합니다. 또한 습진을 관리하고 음식물 알레르기 예방에 도움이 되는 방법을 안내합니다.

습진이란 무엇입니까?

'습진'은 여러 만성 피부 질환을 설명하는 데 사용되는 용어입니다. 아토피성 피부염은 가장 흔한 유형의 습진으로, 특히 영유아에게서 흔히 나타납니다. 캐나다에서는 영유아의 약 10%가 아토피성 피부염 형태의 습진을 앓고 있습니다.

아토피성 피부염은 일반적으로 습진이라는 표현으로 대체됩니다. 본 자료에서도 아토피성 피부염 대신 습진이라는 표현을 사용합니다.

습진의 증상에는 어떤 것이 있습니까?

습진은 피부 부위가 붉게 되고 가려움을 일으키는 만성 질환이며 가려움이 매우 심한 경우도 있습니다. 피부를 긁으면 피부가 갈라지고 진물이 나온 다음 껍질이 벗겨질 수 있습니다. 습진의 증상은 나타났다가 없어졌다가 할 수 있습니다. 습진이 있는 영아는 보통 볼, 이마 및 두피에 증상이 있습니다. 유아의 경우에는 보통 손, 손목, 발목, 발 및 팔꿈치와 무릎의 안쪽 주름에 증상이 있습니다.

습진의 원인은 무엇입니까?

일부 유아는 피부와 면역체계의 차이로 인해 습진에 더 취약합니다.

1. 건강한 피부는 건조해지는 것을 막고 자극원이 들어오는 것을 막는 장벽 역할을 합니다. 습진에 취약한 유아의 경우 이러한 피부의 장벽 기능이 제대로 작동하지 않습니다. 이런 유아의 피부는 수분을 제대로 유지하지 못합니다. 결과적으로 피부가 쉽게 건조해지고 자극원이 더 쉽게 침투할 수 있습니다.
2. 습진이 있는 유아의 면역체계는 보통의 경우보다 자극원에 더 강하게 반응합니다. 면역체계가 자극원에 강하게 반응하면 피부가 붉어지고 가려워집니다.

피부가 붉어지고 가려워지면 피부가 정상적인 장벽 역할을 하기가 더욱 어려워져 더 많은 자극원이 침투하게 됩니다. 그러면 가려움으로 인해 피부를 긁어 더 많은 자극이 가해지는 단계로 발전하여 습진이 더 악화됩니다.

습진은 천식, 고초열 및 음식물 알레르기를 포함한 알레르기 질환에 속합니다. 알레르기 질환은 유전적인 성향을 띠니다. 유전적 요인은 습진의 발생 여부에 가장 큰 영향을 미칩니다. 하나의 유전자가 아니라 여러 유전자가 함께 개입했을 때 습진이 발생할 가능성이 커집니다.

습진을 유발하는 한 유전자의 예를 필라그린(filaggrin)이라고 합니다. 피부 단백질 필라그린을 만드는 이 유전자가 제 역할을 하지 못하면 피부의 장벽 역할도 이루어질 수 없습니다. 습진이 있는 유아 대부분이 이 특정 유전자에 문제가 있습니다.

습진은 보통 유아기에 시작되지만 어떤 연령에서도 시작될 수 있습니다. 일부 유아는 자라면서 습진이 없어지기도 하지만 나중에 다시 습진이 나타날 수도 있습니다.

음식물 알레르기가 습진을 일으킬 수 있습니까?

음식물 알레르기가 습진이 있는 유아에게 더 흔하게 나타나지만 두 질환의 발생 조건은 별개입니다.

음식물 알레르기는 보통 습진을 유발하지 않지만 습진이 있으면 음식물 알레르기가 발생할 가능성이 커질 수 있습니다. 습진이 음식물 알레르기 위험을 어떻게 증가시킬 수 있는지에 대한 설명은 다음 페이지에 있는 *습진을 잘 관리하면 음식물 알레르기 예방에 어떻게 도움이 됩니까?* 섹션을 참조하십시오.

음식물 알레르기의 피부 증상과 습진의 차이점은 무엇입니까?

음식물에 대한 알레르기 반응은 일반적으로 빠르게 나타나며 해당 음식물 섭취를 중단하면 대체로 몇 시간 후에 알레르기 증상은 없어집니다. 습진은 빠르게 없어지지 않는 만성 질환입니다. 습진은 영아의 볼이나 유아의 팔꿈치 주름처럼 예측 가능한 부위에 나타나는 경향이 있습니다. 음식에 대한 알레르기 반응의 증상이 나타나는 피부 부위는 더 예측하기 어렵습니다. 알레르기 반응으로 인한 두드러기, 홍반 및 가려움은 신체 어느 부위에도 나타날 수 있으며 심지어 음식물을 섭취할 때마다 다른 부위에 나타날 수도 있습니다.



자녀의 습진 관리가 중요한 이유는 무엇입니까?

습진을 잘 관리하지 않으면 자녀의 삶의 질과 건강에 영향을 줄 수 있으며 피부 감염 가능성이 커지고 고통스러울 수 있습니다. 심한 가려움과 그로 인해 피부를 긁게 되는 상황은 자녀와 이를 보는 부모에게 괴로운 일일 수 있습니다. 신체적 편안함, 수면, 사회적 상호작용 및 자신의 이미지에도 모두 영향을 줄 수 있습니다. 제대로 관리하면 자녀의 습진 증상이 호전될 수 있으며 학습 및 놀이와 같은 유년기 활동에 집중할 수 있습니다.

음식물 알레르기란 무엇입니까?

음식물 알레르기는 음식 단백질에 대한 면역체계 이상으로 인해 발생합니다. 알레르기 반응을 일으킬 수 있는 음식 단백질을 음식물 알레르기 항원이라고 합니다.

음식물 알레르기가 있는 유아는 알레르기가 있는 음식을 섭취할 때마다 알레르기 반응을 일으킵니다.

음식물 알레르기 관리법에는 알레르기 반응을 일으키는 음식을 피하는 것이 포함됩니다. 음식물 알레르기에 대한 보다 자세한 내용은 "Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby(영아의 음식물 알레르기 위험 줄이기)" 및 "Severe Food Allergies in Children(유아의 심각한 음식물 알레르기)"를 참조하십시오.

영유아가 음식물에 반응한다고 의심되는 경우 해당 음식물 섭취를 중단시키고 담당의에게 문의하십시오. 진단과 치료 계획에 대한 도움이 필요한 경우 영유아의 담당의가 소아 알레르기 전문의에게 보낼 수 있습니다. 자녀의 영양 섭취에 관한 우려가 있는 경우 영양사(Registered Dietitian, RD)와 상담하십시오.

일부 새로운 연구에서는 습진을 잘 관리하면 음식물 알레르기 예방에도 도움이 될 수 있다고 합니다. 이는 음식물 알레르기에 걸릴 위험이 높은 영아를 둔 부모들에게 특히 좋은 소식입니다.

습진을 잘 관리하면 음식물 알레르기 예방에 어떻게 도움이 됩니까?

건강한 피부가 장벽 역할을 하기 때문에 음식물 알레르기 항원과 같은 물질이 피부를 통해 몸 안으로 들어오는 것을 막는 데 도움이 됩니다. 건강한 피부는 면역체계가 음식물 알레르기 항원에 노출되는 것을 막아줍니다. 자녀의 습진이 잘 관리되면 자녀의 피부는 음식물 알레르기 항원이 침투하는 것을 더 잘 막을 수 있습니다.

새로운 연구에 따르면 자녀의 피부가 긁혀서 벌어지면 음식물 알레르기 항원이 몸 안으로 더 쉽게 들어와서 면역체계와 접촉할 수 있다고 합니다. 땅콩과 같은 음식과 벌어진 피부가 직접 접촉하면 해당 음식에 대한 알레르기가 발생할 가능성이 커질 수 있습니다. 긁어서 벌어진 피부를 통해 음식에 처음 노출되면 면역체계가 음식물 알레르기 발생에 더 취약해질 수 있습니다.

음식을 먹음으로써 면역체계가 해당 음식을 처음 접한 경우에는 그 반대가 적용될 수 있습니다. 소화기관을 통해 음식에 처음 노출된 경우 면역체계가 음식에 내성이 있을 가능성이 더 클 수 있습니다.

습진 관리에 대한 더 자세한 내용은 다음 페이지에 있는 *자녀의 습진 관리에 어떻게 도움을 줄 수 있습니까?* 섹션을 참조하십시오.

음식물 알레르기 예방에 도움이 되는 다른 방법은 무엇입니까?

현재 많은 의료계 종사자들은 음식물 알레르기를 예방하기 위해 부모가 취할 수 있는 두 단계가 있다고 생각합니다.

1. 유아에게 새로운 고형식을 접하게 할 때 불필요하게 미루지 않습니다.
2. 유아가 새로운 음식을 먹을 수 있게 되면 정기적으로 계속 공급합니다. "정기적으로"라는 의미는 일주일에 약 한 번 또는 아이가 좋아하는 경우 더 자주를 의미합니다. 음식을 정기적으로 공급하면 음식에 대한 알레르기가 생기기보다는 내성이 생기도록 면역체계를 일깨울 수 있습니다.

캐나다 보건부에서는 생후 6 개월에 유아에게 고형식을 접하게 하도록 권장합니다. 습진이 있는 유아에게도 생후 6 개월에 고형식을 주어야 합니다.

원하는 경우 생후 6 개월 시점을 시작으로 연령에 맞는 형태로 뼈 없는 생선, 달걀, 땅콩, 견과류 및 참깨를 접하게 할 수 있습니다. 통 견과류와 큰 땅콩버터 덩어리는 질식 위험이 있습니다. 땅콩, 견과류 및 참깨 버터를 유아용 시리얼에 섞어서 제공하는 것으로 시작할 수 있습니다.



아이가 핑거 푸드(손으로 쉽게 집어 먹을 수 있는 음식)를 먹을 준비가 되면 이러한 음식을 작은 토스트 조각에 얇게 발라서 줄 수 있습니다. 고형식을 유아에게 접하게 하는 방법에 대한 자세한 내용은 “Baby’s First Foods(유아의 첫 번째 음식)” 및 “Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby(유아의 음식물 알레르기 위험 줄이기)”를 참조하십시오.

미국소아과학회는 2008년부터 알레르기 위험이 높은 유아에게 땅콩 단백질이 함유된 음식, 생선, 달걀과 같은 음식을 접하는 시기를 생후 4~6개월 이상까지 늦출 것을 더 이상 권장하지 않습니다.

2000년에는 유아의 규정식에 새로운 음식을 추가하는 것을 늦추면 음식물 알레르기 가능성이 줄어든다고 생각했습니다. 하지만, 음식을 늦게 접하면 긁어서 벌어진 피부를 통해 음식에 처음 노출될 가능성이 커질 수 있습니다. 따라서, 새로운 음식을 늦게 접하면 음식물 알레르기가 발생할 가능성이 실질적으로 커질 수 있습니다.

최근의 몇몇 연구에 따르면 특정 음식을 생후 4~6개월 전에 접해도 음식물 알레르기를 예방하는 데 도움이 될 수 있다고 하지만 이에 대해서는 더 많은 연구가 필요합니다. 최근 이루어진 연구의 한 예는 LEAP 연구로 불립니다. LEAP는 “땅콩 알레르기에 대한 조기 학습(Learning Early About Peanut Allergy)”을 말합니다. 자세한 내용은 www.leapstudy.com 을 참조하시기 바랍니다.

자녀의 습진을 관리하는 데 어떤 것이 도움이 됩니까?

습진이 치료될 수는 없을지라도 다음 3 단계를 따르면 습진을 관리하는 데 도움이 됩니다.

1. 매일 목욕하는 일과를 따르고 자녀의 피부에 수분을 공급하는 데 도움이 되도록 목욕 직후에 보습제를 바릅니다.
2. 필요에 따라 피부약을 사용하여 면역 반응을 진정시킵니다.
3. 개인 자극원 접촉을 피합니다.

1. 피부 보습을 유지합니다



자녀의 피부를 항상 수분이 충분한 상태로 유지합니다. 이렇게 하면 피부 장벽 역할을 개선하는 데 도움이 되며 가려움과 긁음으로 이어지는 자극의 순환을 차단하는 데 도움이 됩니다. 습진이 악화된 후 피부를 치료한 후에도 피부를 촉촉하게 유지하는 단계를 매일 계속합니다. 이렇게 하면 새로 증상이 악화되는 것을 막는 데 도움이 됩니다.

매일 목욕물에 자녀의 몸을 담급니다. 약 10분 동안 몸을 담그는 것이 가장 좋습니다. 뜨겁지 않은 미온수를 사용합니다.

순한 비누를 사용하고 거드랑이, 기저귀 부위와 같이 세척이 필요한 피부 표면에만 사용하십시오. 세정력이 강한 비누를 사용하지 마십시오. 피부가 너무 건조해질 수 있습니다. 목욕이 끝날 때 비누와 샴푸를 사용하여 피부를 건조하게 하는 제품에 자녀가 흠뻑 젖지 않게 합니다. 부드럽게 피부를 씻어냅니다. 피부를 문질러서 씻으면 습진에 취약한 피부를 자극할 수 있습니다.



목욕 후에 가볍게 두드려 물기를 닦아내고 자녀의 주치의가 처방한 약용 크림을 바릅니다. 목욕 후 3 분 내에 보습제를 바릅니다. 보습제는 목욕 중에 피부에 흡수된 수분을 “가두는” 데 도움이 됩니다.

목욕 직후에 보습제를 바르는 것이 자녀의 피부 보호에 도움이 되는 가장 중요한 단계입니다.

보습제를 바르기 전에 항상 손을 씻습니다. 전체 피부 표면에 보습제를 부드럽게 바릅니다. 문지르지 않습니다. 매번 목욕을 끝낸 후, 손을 씻은 후 및 수영 후에 보습제를 사용합니다.

2. 필요에 따라 피부약을 사용합니다.

습진이 있는 일부 영유아의 경우 매일 목욕하고 수분을 공급하는 것만으로는 습진 관리가 충분하지 않을 수 있습니다. 이러한 영유아는 의학적 치료 계획도 필요한데, 보통 피부의 면역체계를 진정시키고 자극을 제어하는 약용 크림이나 연고가 이에 포함됩니다. 의학적 치료 계획에는 크림이나 연고를 바르는 횟수와 시기에 대한 지시도 포함됩니다.



습진에 사용할 수 있는 다양한 피부약이 있으며, 각 피부약마다 강도가 다릅니다. 처방을 받은 피부약의 강도는 약이 필요한 신체 부위에 맞아야 합니다. 예를 들어, 어떤 영아는 얼굴에 처방된 피부약과 팔꿈치와 무릎에 처방된 다른 피부약이 있을 수 있습니다. 라벨의 백분율을 사용하여 자녀의 약물 강도를 판단하면 안 됩니다. 피부약 강도에 대해 문의사항이 있는 경우 자녀의 담당이나 약사와 상담하십시오.

자녀가 최대한 약물 효과를 얻을 수 있도록 담당의가 제공한 치료 계획을 따릅니다. 피부약을 바르는 양에 대하여 담당의의 조언을 따르는 것이 특히 중요하므로, 너무 적게 사용하거나 너무 많이 사용하지 않습니다. 일부 의사들은 약 2~4 주 동안 매일 습진 패치에 피부약을 한 겹 바르도록 권장합니다. 목욕 직후 피부가 아직 습기를 머금고 있을 때 피부약을 바르면 더 효과적입니다.

때에 따라 습진의 강도와 피부약에 대한 반응에 맞추어 치료 계획을 조정해야 할 수도 있습니다. 계획 조정의 필요성을 부모가 가장 먼저 인지할 수 있습니다. 계획을 조정할 필요가 있다고 생각하면 자녀의 주치의에게 알려주세요.

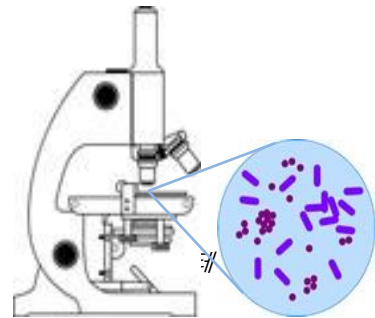
3. 개인적인 자극원을 피하도록 합니다

일부 물질은 피부를 자극할 수 있으며 이로 인해 가려움, 긁음의 순환이 시작될 수 있습니다. 자녀가 어떤 물질에 노출된 후에 습진이 악화되는 것을 알게 된 경우 자녀가 이 물질을 피하도록 도와주세요.

자극원은 모든 유아에게 동일하게 나타나지는 않습니다. 일반적인 유발 요인이 자녀에게 문제가 되지 않는다면 이를 피할 이유가 없습니다. 습진을 악화시킬 가능성이 있는 유발 요인의 예로는 다음과 같은 항목이 있습니다.

- 향수와 향(이러한 제품이 포함된 피부 관리 및 목욕 제품 포함)
- 세정력이 강한 비누
- 목욕 소금이나 거품 목욕제
- 거친 의복(양모 섬유 포함)
- 극단적인 기후(고온 및 저온, 건조한 공기 포함)
- 피부 감염

습진이 있는 유아는 보통 피부에 박테리아가 더 많습니다. 박테리아가 감염을 일으키지 않는 경우에도 박테리아가 피부를 더 자극할 수 있고 습진을 악화시킬 수 있으므로 깨끗하게 하는 것이 중요합니다.



또한 습진이 있는 영유아는 피부 감염에 취약합니다. 감염으로 습진이 더 악화되면 의사의 치료를 받아야 합니다. 경구용 항생제, 항생제 크림 또는 목욕물에 넣는 소량의 표백제를 처방받을 수도 있습니다. 담당의의 지도를 받지 않고 목욕물에 표백제를 넣으면 안 됩니다. 감염 가능성의 징후에는 통증 증가, 압통, 부기, 피부 열감, 열, 고름 또는 감염된 피부에서 연장되어 나온 능선 모양 발적이 포함됩니다.

□ 스트레스

감정적 동요, 좌절 및 당혹감은 스트레스를 주며 습진이 있는 유아에게 가려움을 촉발하여 더 많이 긁게 만들 수 있습니다. 스트레스를 주는 일에 대처하는 법을 자녀가 배울 수 있도록 도와주십시오.

□ 환경 알레르기 항원

환경 알레르기 항원에는 동물 비듬(피부 조각)과 타액, 집먼지 진드기, 꽃가루 및 곰팡이가 포함됩니다. 습진이 있는 유아는 환경 알레르기 항원도 있을 수 있습니다. 이런 유아가 환경 알레르기 항원에 노출되면 습진이 악화될 수 있습니다. 자녀가 특정 환경 알레르기 항원에 알레르기가 있는 경우에는 가능하면 이러한 항원에 자녀가 노출되는 기회를 줄이십시오.



풀과 같은 식물은 꽃가루를 발생시킵니다

□ 알레르기 항원이 아닌 음식

알레르기 항원이 아닌 음식 중 일부는 접촉을 통해 감염된 피부를 자극할 수 있습니다. 자극을 줄이려면 가능한 한 습진과 관련이 있는 음식과의 접촉을 피하십시오. 피부 접촉을 줄이기 위해 자녀에게 음식을 주기 전에 자녀의 피부에 연고를 바를 수도 있습니다. 음식이 자녀의 감염된 피부와 접촉하는 경우 이를 부드럽게 씻어내고 보습제를 다시 바르십시오.

접촉을 통해 습진을 자극하는 음식은 자녀가 해당 음식에 음식물 알레르기가 있는 경우가 아니라면 섭취 시 문제를 일으키지 않습니다.

많은 부모들이 토마토, 딸기 및 감귤류(예: 오렌지)와 같은 음식이 습진을 자극한다고 이야기합니다. 자녀의 습진이 이러한 음식으로 자극을 받지 않는 경우에는 자녀에게 해당 음식을 계속 주십시오.

자녀의 습진을 관리하는 데 그 밖에 어떤 도움을 줄 수 있습니까?

- 자녀의 손톱을 짧고 깨끗하게 유지합니다. 이렇게 하면 피부를 긁는 경우에 감염을 막는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 향기가 없는 세제를 사용하고 섬유유연제를 사용하지 않습니다.
- 자녀가 새 옷을 입기 전에 세탁하고 태그를 제거합니다.
- 자녀에게 딱 맞는 옷 보다는 헐렁한 옷을 입힙니다.
- 자녀의 습진을 잘 관리하기 어려운 경우에는 습진 관리에 전문 지식이 있는 의료인의 도움을 받습니다.

피부 관리 제품을 선택할 때 어떤 점을 살펴야 합니까?

민감성 피부용 비누와 보습제를 선택합니다. 모든 유아에게 맞는 단일 제품군이 없기는 하지만 일반적으로 성분이 적은 제품이 가장 좋습니다. 비싼 제품이 항상 더 좋은 것은 아닙니다. 자녀를 위한 제품을 고르는 데 도움이 필요한 경우에는 주치의나 약사에게 문의하십시오.

목욕용 제품

자녀의 목욕물에 어떤 것도 첨가할 필요가 없습니다. 피부를 씻어내는 데 자극이 적은 비누를 선택합니다. 세정력이 강한 제품 및 향수나 향이 함유된 제품은 피합니다.

보습제

향수나 향이 없는 걸쭉한 보습제를 선택합니다. 걸쭉한 제품은 쉽게 흘러내리는 묽은 제품보다 보습 효과가 더 좋습니다. 걸쭉한 제품에는 크림과 연고 및 일반적으로 병이나 튜브로 제공되는 제품이 포함됩니다.

보습제는 함유된 수분량 대비 유분량을 기준으로 세 가지 카테고리로 나눌 수 있습니다. 이러한 세 가지 제품군을 연고, 크림 및 로션이라고 합니다.

연고는 유분 위주이며 수분이 거의 함유되어 있지 않습니다. 연고는 대체로 매우 걸쭉하고 투명하며 색깔이 거의 없습니다. 크림은 대체로 유분(또는 기름)과 수분이 절반씩 섞여 있습니다. 크림은 일반적으로 흐르지 않을 정도로

걸쭉하기 때문에 병에 들어 있으며 보통 흰색입니다. 로션은 수분을 훨씬 더 많이 함유한 크림입니다.

로션은 내용물을 따를 수 있는 용기 또는 펌프 용기에 들어 있으며 색깔은 보통 흰색입니다.



걸쭉한 보습제가 병에 들어 있음

피부에 수분을 가두는 데 도움이 되는 제품 성분의 예:

페트로리움 젤리(바셀린)과 페트로라툼: 이러한 성분은 지방 성분이며 피부에 수분을 가두는 데 *매우* 좋은 성분입니다.

실리콘과 디메티콘: 이러한 성분은 비지방 성분이며 피부에 수분을 잘 가둡니다. 이러한 성분은 감촉이 실크처럼 느껴지며 여러 보습제에 첨가됩니다.

세라미드: 이러한 성분은 수분을 가두는 물질로 피부에 자연적으로 존재합니다. 습진이 있는 사람들은 피부에 세라미드 양이 정상보다 부족합니다. 세라미드를 피부에 바르면 피부에 수분을 가두는 데 도움이 됩니다. 새로 나온 몇 가지 보습제에는 세라미드가 첨가되어 있습니다. 세라미드로 만들어진 제품은 다른 보습제보다 더 비쌀 수 있습니다.

자료

EASE 프로그램: www.eczemaCanada.ca 에 캐나다인의 습진에 대한 정보와 자료가 나와 있습니다.

유아의 음식물 알레르기 위험 줄이기: www.healthlinkbc.ca/dietitian/infants_children.stm#13

유아의 첫 번째 음식: www.healthlinkbc.ca/dietitian/infants_children.stm#1

이 자료는 HealthLink BC의 Dietitian Services를 통해 제작 및 배포되었습니다. HealthLink BC의 Dietitian Services는 브리티시 콜롬비아주 사람들을 위한 영양 정보를 제공하며 8-1-1으로 전화하여 연락하거나 영양사와 상담을 요청할 수 있습니다. 또는 웹사이트 www.healthlinkbc.ca/dietitian에 문의할 수도 있습니다.