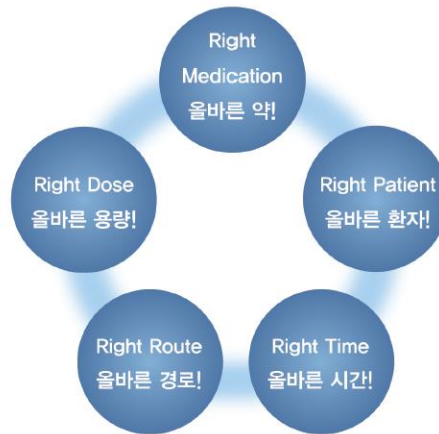


[약 올바르게 복용하기]

아토피 피부염

올바른 약 복용은 치료 효과를 높입니다!

■ 약 복용 원칙: 5-RIGHTS



■ 잘못된 복약순응도 사례

① 처방전을 무시(약을 받지 않음)하거나 약을 먹지 않는 경우

※ 특히, 당뇨병과 같이 만성질환의 경우 평생 약을 먹어야 한다는 생각으로 인한 복약에 대한 거부감이 발생할 수 있음

② 정해진 용법을 지키지 않는 경우

③ 임의로 용량을 줄이거나 늘이는 경우

■ 약을 올바르게 복용하지 않을 경우, 어떤 것이 위험한가요?

① 미국의 경우, 매년 약 125,000명이 처방전 대로 올바르게 약을 복용하지 않아 사망하며, 이는 교통사고에 의한 사망보다 2배가 많습니다.

② 또한, 병원 입원 원인의 11%와 요양원 입원 원인의 40%도 올바르게 약을 복용하지 않았기 때문이라고 합니다.

③ 이처럼, 미국에서는 약을 올바르게 복용하지 않음으로 인해 발생하는 비용이 연간 1,000억 달러나 된다고 합니다.

아토피 피부염과 치료약, 이것이 궁금해요!

■ 아토피 피부염

Q. 아토피 피부염은 어떤 병인가요?

- A. 아토피 피부염은 다양한 아토피성 알레르기 및 피부장벽 기능의 이상으로 인해 건조한 피부와 가려움증을 동반하는 피부염증이 얼굴, 목, 팔, 다리의 접히는 부위 위주로 지속적 반복하는 만성피부염입니다.

■ 아토피 피부염의 치료

Q. 보습제를 자주 바르라고 합니다. 꼭 씻고 발라야 하나요?

- A. 씻지 않고 보습제를 바르는 것이 피부세균을 증식시킨다는 증거는 없습니다. 특별히 피부가 땀이나 지저분한 것에 심하게 오염되지 않았다면 그냥 덧바르는 것도 괜찮습니다. 하지만, 운동 직후처럼 땀이 많이 배출되는 상황이나 피부에 자극을 일으킬 만한 유해물질이 묻어있는 경우에는 보습제 도포가 피부염을 악화시킬 수 있습니다. 아토피 피부염 환자의 80% 이상이 자신의 땀에 알레르기 피부반응을 보이므로, 운동처럼 땀이 많이 배출되는 때는 이를 씻어낸 후 바르는 것이 좋습니다. 또한, 여름철 습하거나 땀을 많이 흘리는 날에는 과다 보습으로 각질층 구조와 기능에 문제를 일으킬 수 있으므로, 땀이나 습기를 어느 정도 제거한 후 보습제를 바르는 것이 좋습니다.

Q. 아토피에 좋다는 보습제들이 너무 많습니다. 도대체 어떤 제품을 골라야 하나요?

- A. 시중에는 매우 다양한 보습제들이 있고, 아토피 피부용 보습제는 일반 보습제보다 다소 비싼 편입니다. 이론적으로 피부각질층 지질성분과 유사하게 만든 약산성 생리적 지질 유사보습제를 추천합니다. 일부 제품은 임상시험까지 거쳐 검증이 비교적 잘 된 제품들이 있습니다. 많은 제품 중에서 선택하기 어려운 경우에는 의사와 의논하시기 바랍니다. 그러나 일반 보습제라도 넉넉히 자주 바르면 모두 피부에 좋은 효과를 낼 수 있으므로, 환자가 편하게 쓸 수 있는 것으로 자주 바르는 것이 가장 중요합니다.

Q. 온천, 심해심층수 등을 포함한 각종 민간요법을 시도하는 것은 어떤가요?

- A. 온천요법의 효능에 대해서는 다양한 이론이 제시되고 있지만, 아직 명확하게 검증되지 않은 상태입니다. 다만, 아토피 피부염을 악화시키는 피부세균 감염을 줄이고, 기분을 좋게 해서 스트레스를 줄일 수 있다는 점은 어느 정도 인정받고 있습니다. 하지만, 이런 치료가 아토피 피부염을 대폭 개선시킬 수는 없기 때문에 보조적으로 조금씩 즐기는 것이 좋습니다.

심해심층수에 대한 정보는 아직 부족해 치료의 과학적 근거가 없습니다. 연수기 사용도 일부 문헌은 사용하는 것이 도움이 될 수도 있다고 하지만 대개 유럽처럼 무기물이 많은 석회질 수질이 있는 곳에서 나온 것들입니다. 국내 수돗물의 수질은 중성이기 때문에 사용할 만한 상태가 아닙니다. 따라서, 아직 검증되지 않은 민간요법들을 비싼 비용을 지불하면서까지 할 필요는 없습니다.

■ 아토피 피부염의 치료약

Q. 아토피 피부염 치료에 쓰이는 약물은 어떤 것들이 있나요?

- A. 1차 치료에 쓰이는 약물로는 피부의 건조함을 해소하고 피부 장벽의 기능을 회복시켜주는 보습제, 염증을 가라앉혀 주는 국소 스테로이드제, 가려움증을 경감시키는 경구 항히스타민제인 감마리놀린산 등이 있으며, 이들을 적절히 조합해 치료를 시작합니다.

1차 치료로 조절되지 않는 심한 아토피는 습윤(wet wrap) 드레싱 요법, 전신 스테로이드제, 광선치료, 외용 칼시뉴린억제제(제품명: 프로토픽, 엘리델) 연고를 사용할 수 있습니다. 이런 치료에도 불구하고 증상이 조절되지 않으면 전신 면역억제제를 투약하기도 합니다.

Q. 팔다리에 바르는 연고와 얼굴에 바르는 연고가 다릅니다. 이유가 있나요?

- A. 스테로이드 연고는 작용 강도에 따라 크게 7단계로 나뉩니다. 또 제형에 따라 액상, 로션, 크림, 연고가 있습니다. 의사는 적용되는 피부 부위와 환자의 나이, 그리고 병변의 두께, 특성에 맞춰 적절한 강도와 제형을 선택하게 됩니다. 기본적으로 발바닥과 같이 두꺼운 피부에는 기름기가 많은 강한 스테로이드 연고를 바르고, 얼굴이나 사타구니와 같이 얇은 피부에는 크림 제형의 약한 연고를 바르는 것이 좋습니다. 이런 차이점을 고려해 연고가 처방되기 때문에 여러 부위에 피부염이 있는 환자는 여러 종류의 연고를 처방 받게 됩니다.

Q. 연고는 어느 정도의 양을 발라야 하나요?

- A. 보통 검지손가락 한 마디를 단위로 계산하면 좋습니다. 이를 '손가락 끝마디 단위(finger tip

unit)’라고 합니다. 검지손가락 한 마디 정도의 연고를 짜서 성인 손바닥 두 개 넓이에 바르시면 됩니다. 병변의 넓이를 손바닥 넓이로 계산해 보고 몇 번 정도도 짜서 바르면 좋을지를 가늠하신 후 바르는 것을 권장합니다.

Q. 외용제를 바르고 바로 외출하면 안 되나요?

- A. 외출 시에는 햇빛에 의한 상호작용이 있을 수 있습니다. 스테로이드 연고는 햇빛에 의한 영향이 거의 없지만, 외용 칼시뉴린억제제(제품명: 프로토픽, 엘리델 등)는 햇빛에 민감성을 보이는 경우가 있으므로 가급적 햇빛에 노출되는 것을 줄이고 자외선 차단제를 함께 쓰는 것을 추천합니다.

Q. 스테로이드 연고는 바르면 부작용이 심하니 절대 사용하지 말라는 말을 들었습니다. 어떻게 해야 하나요?

- A. 스테로이드제는 사용한 지 30년이 넘는 의약품으로 그 동안 임상경험을 통해 이미 부작용과 유해반응이 명확히 밝혀졌습니다. 이처럼 예측할 수 있는 부작용은 적절한 사용과 관리가 이뤄지면 충분히 예방할 수 있습니다. 아토피 피부염으로 인한 고생보다 약을 사용함으로써 얻을 수 있는 장점이 매우 많습니다. 따라서, 담당 의사의 관찰 하에 적절히 사용하면 부작용 없이 질환을 조절할 수 있습니다.

Q. 스테로이드 연고의 부작용은 어떤 것이 있나요?

- A. 외용 스테로이드제를 장기간 바르면 피부가 위축되고 모세혈관이 확장되며 멍이 잘 생기고, 튼살이 생길 수 있습니다. 또한, 여드름 모양의 모낭염이 생기고 다모증이 발생합니다. 하지만, 바르는 사람 모두에게 나타나는 것은 아니고 주로 강한 강도의 연고를 장기간 도포했을 때 발생합니다. 부작용을 예방하기 위해서는 연고 선택 기준에 맞춰 약을 처방 받고 의사의 지시를 잘 따라야 하며, 환자 임의로 약을 바르는 것은 좋지 않습니다. 특히, 눈 주변에 바를 때는 눈에 들어가지 않도록 주의해야 하고, 유아의 손이나 발에 바를 경우 빨아 먹을 수 있다는 점도 고려해야 합니다.

Q. 아토피 피부염이 좋아졌다가 나빠지는 것을 반복합니다. 언제까지 스테로이드 연고를 발라야 하는가요?

- A. 아토피 피부염은 만성 피부질환으로 짧게는 수개월, 길게는 몇 년씩 치료를 해야 하는 경우가 많습니다. 치료기간을 줄이려면 보습제와 연고제, 경구용약을 증상에 따라 가감하며 잘 관리하

면 됩니다. 증상이 개선될 때는 스테로이드 연고를 제외하고 보습제만 발라도 됩니다. 악화 시 기에도 보습제와 외용 칼시뉴린억제제(제품명: 프로토픽, 엘리델)를 이용하면 스테로이드 연고를 바르지 않고도 상당기간 편안하게 지내실 수 있습니다.

Q. 외용 칼시뉴린억제제(제품명: 프로토픽, 엘리델)를 발랐더니, 오히려 화끈거리고 간지러움이 심해집니다. 어떻게 해야 하나요?

A. 처음 발랐을 때 3명 중 1명 꼴로 흔히 나타나는 증상이며, 대부분 일시적이나 안심하셔도 됩니다. 보통 2주 정도 경과하면 서서히 줄어들게 됩니다. 이러한 자극 반응이 발생하지 않으면 좋겠지만, 발생한다고 하더라도 약의 장점이 크기 때문에 조금만 더 참고 기다리시는 편이 좋겠습니다.

자극을 줄이는 요령은 단계적으로 조금씩 바르는 양과 면적을 넓혀 가는 것입니다. 첫날에는 병변 부위의 1/3 정도만 얇게 바르고 따가움이나 가려움증이 생기는지 경과를 지켜보고, 큰 문제가 없다면 3~4일 간에 걸쳐 서서히 부위와 양을 넓히며 피부의 반응을 살펴봅니다. 만약 자극감이 지속된다고 해도 바로 중지하지 말고, 바르는 부위와 양을 줄인 채 5~7일 정도 더 도포해 본 뒤에 판단하기 바랍니다. 도포 부위에 보습제를 자주 바르는 것도 자극감 예방 및 해소에 큰 도움이 됩니다. 하지만, 이런 방법으로도 자극 증상이 지속된다면 치료제 도포를 중단할 수밖에 없습니다.

Q. 외용제의 밀폐요법이란 어떤 것인지요?

A. 피부병이 있는 부위에 연고를 바른 후 비닐랩 등으로 감싸주는 치료법입니다. 치료제의 흡수를 좋게 하고 자극을 주는 물질과의 접촉을 막아주며 굵는 행동으로부터 피부를 보호하는 역할을 합니다. 적용시간이나 연고 종류 등 고려할 점이 많으므로 임의로 하지 말고 담당 의사와 상의해 단기간 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 아토피 피부염의 치료를 위해 먹는 약은 오래 먹어도 괜찮은가요?

A. 가장 대표적인 항히스타민제는 졸음과 침이 마르는 구강건조 외에는 큰 부작용이 없는 안전한 약입니다. 먹는 스테로이드제는 꼭 필요한 경우에 짧은기간 복용하면 별다른 부작용 없지만, 장기간 복용할 때는 주의해야 합니다. 또한, 스테로이드를 복용하다가 갑자기 중단하면 피부염 증상이 재발하거나 더욱 심하게 나빠지는 반동현상이 일어나기도 하므로, 갑자기 끊기보다는 일정량씩 감량하며 끊는 것이 안전합니다.

면역조절제는 약의 종류에 따라 부작용이 다릅니다. 아토피 피부염에 처방하는 대표적인 약인 사이클로스포린은 혈압이 올라가고 신장의 기능을 약화시킬 수 있습니다. 하지만, 통상적인 용

량보다 적은 양을 처방하기 때문에 큰 문제는 없는 것으로 알려져 있으며, 반동현상이 거의 없습니다. 다만, 부작용을 미리 파악하기 위해 규칙적으로 혈액 및 소변검사, 혈압측정을 함께 해야 합니다.

###