

아토피환자, 살아가는 것이 괴롭다!

삶의 질 불만족도 일반인의 7.6배 달해 ... 미지근한 물 목욕이 특효

아토피 피부염 환자가 일상생활에서 느끼는 불편함이 심각한 수준이다.

대한건선아토피연구소가 2006년 12월부터 약 한달간 하늘마음한의원을 찾은 10-30대 연령층의 아토피 환자 260명을 조사한 결과, 삶의 질에 대한 불만족도가 70점 이상으로 일반인들에 비해 약 7.6배나 높은 것으로 나타났다. 가장 큰 스트레스는 가려움과 숙면 장애로 나타났다.

연구팀은 1996년 개발된 스킨텍스(Skindex)-29 기법으로 환자들의 증세, 일상생활, 정서 등 3개 영역별로 총 29개 문항의 설문조사를 실시했다.

아토피 환자들은 정서적, 일상 생활적인 측면에서 가장 많은 불만을 나타냈다. 일상생활에서 느끼는 불만족으로는 <면에 영향을 미친다>와 <활동하는 데 지치게 한다>는 문항에서 100점 만점에 모두 83.9점의 높은 점수를 보였다. 정서적인 측면에서는 <병의 악화>와 <피부상태>에 대한 걱정이 각각 84.3점, 80.6점을 기록했다.

증상적인 측면에서는 피부가 가렵다는 답이 86.3점으로 다른 문항에 비해 압도적으로 많았다.

연구팀은 “아토피는 다른 피부질환에 비해 가려움이 심해 환자들이 작은 일에도 화가 날 정도로 극도로 민감해지고 우울증까지 동반하는 경우가 많아 사회생활과 인간관계 형성에 있어 나쁜 영향을 미치게 된다”면서 “어린이는 물론 성인 환자에게도 가족과 주변의 배려가 필요하다”고 말했다.

극심한 가려움 때문에 잠을 못 이루는 경우에는 40도 이상의 뜨거운 물에서 20-30분 정도 목욕을 시켜주면 증상이 완화된다. 뜨거운 물 목욕 후에는 반드시 미지근한 물로 마무리해 체온을 낮춰주는 것이 중요하다.

머리가 복잡하고 스트레스가 쌓이거나 초조하고 산만한 마음을 진정시키려면 36도 정도의 미지근한 목욕을 30분 정도 하면 효과적이다.

특히, 노약자는 높은 온도에서 목욕을 하면 혈관이 과도하게 팽창하거나 수축돼 오히려 피로해지기 쉽다. 따라서 목욕시간을 길게 하되 미지근한 온도에서 땀을 충분히 씻어내는 것이 좋다.

일시적인 가려움을 해소하고자 부작용이 심하다고 알려진 스테로이드 제제의 사용은 최대한 자제하는 것이 좋다. <저작권자 연합뉴스 - 무단전재·재배포 금지>

<화학저널 2007/01/16>