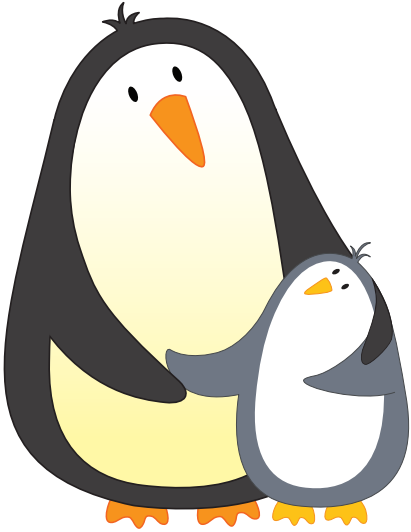


습진이란 무엇인가?

습진이란 재발가능한 피부질환으로 홍반이나 부기, 가려움, 따가움, 건조함을 유발할 수 있습니다. 습진은 아토피성 피부염이라고도 불립니다. 약 10%~20%의 아이들이 습진을 앓고 있으며 그 중 65%는 생후 1년 내, 90%는 5년 내 그 증상을 보입니다. 습진의 발병원인은 아직 명확히 규명되지 않았습니다. 그 원인은 유전적 요인(가족력)일 것이라 간주되고 있습니다.

부모의 역할

습진을 위한 치료약은 없습니다. 매일의 꼼꼼한 피부관리만이 아이의 피부상태를 호전시킬 수 있습니다. 가장 좋은 방법 중 하나는 피부 건조를 막기 위해 보습제를 사용하는 것입니다. 그래야 피부막 내 수분과 탄력을 유지하여 피부 갈라짐을 막을 수 있습니다. 순한 피부 클린저를 사용하는 것도 도움이 됩니다.



목욕에 대한 팁

- 아이들이 손을 씻거나 목욕을 할 때에는 온도가 지나치게 높지 않은 물을 사용하는 것이 좋습니다.
- 순하되 피부를 너무 건조시키지 않는 클린저를 사용하는 것이 좋습니다. 무향·무색소로 알레르기 테스트를 통과한 제품이 권장됩니다.
- 바디스폰지나 때밀이 수건 사용은 피하는 것이 좋습니다. 마찰은 피부를 자극하여 습진을 갑작스럽게 재발시킬 수 있습니다.
- 타올을 가볍게 두드려 닦아 피부를 말리십시오. 피부를 문지르지 마십시오. 피부에 자연적으로 생성되는 유분이 제거될 수 있습니다.

피부 수분에 관한 팁:

- 최상의 효과를 거두기 위해 먼저 보습제(크림 종류)를 젖은 피부에 바르십시오 (목욕 또는 샤워 후 3분 내).
- 소아과 의사가 처방한 경우 특수 피부용 약품을 바르십시오. 그리고 일반 보습제를 바르십시오.
- 피부에 얇은 막의 보습제를 남기십시오. 수분 후면 모두 흡수될 것입니다.
- AVEENO® Eczema Therapy Moisturizing Cream(습진 요법 모이스춰라이징 크림) 같은 귀리 성분이 함유된 보습제 사용을 고려해 보십시오. 습진으로 인한 가려움과 따가움을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.
- 하루에 여러 번 바르십시오. 또 아이의 피부가 건조할 때나 가려울 때 필요한 만큼 바르십시오.

추가 팁

- 아이의 손톱을 짧게 유지하여 피부가 긁히지 않도록 하십시오.
- 짜임이 성기고 헐렁하면서도 면이 섞인 옷을 입히십시오.
- 실내 온도와 습도를 일정하게 유지하십시오.
- 새 옷은 빨아서 입히십시오.
- 무색소·무향인 세제를 사용하고 건조용 시트를 사용하지 마십시오.
- 자외선 차단제 사용 시 민감피부용 제품을 사용하십시오.
- 궁금하거나 우려되는 사항이 있을 경우 언제든지 아이의 담당의사에게 문의하십시오.