

습진(Eczema)의 모든 것 (주부습진을 중심으로)

저자 김성철
영남대학교 임상약학대학원 겸임교수
약학정보원 학술자문위원

개요

약국 임상에서 드물지 않게 보는 증례 중 하나가 주부습진이다. 요즘은 특히 남성에게 주부습진이란 용어 자체가 생소하지만 임상적으로 습진인 사례가 많아지고 있다. 물이나 세제가 피부에 장시간 접촉하게 되면서 각질층에 손상을 주게 되어 피부의 방어기전이 허물어져 피부염을 일으키게 된다. 남성에게도 같은 증상이 올 수 있지만 대다수가 주부들에게 나타나므로 주부습진으로 불리지만, 가정주부에 국한되지 않고 의료인, 주방장, 청소부 등과 같이 흔히 물에 접촉하는 직업을 가진 사람들의 경우에도 발생한다. 금호에는 주부습진이란 피부병에 대하여 자세히 알아본다.

키워드

습진, 습진의 종류, 주부습진, 아토피, 주부습진 예방을 위한 원포인트

1. 습진의 정의

습진이라는 것은 피부에 생긴 염증을 말하는 것으로 피부염과 같은 의미로 사용되며, 기계적, 물리적, 화학적 자극, 체내로부터 피부에 작용하는 약물, 음식물 등에 의해 나타나는 피부의 알레르기성 질환을 습진으로 정의한다.

습진(피부염)이란 가려운 피부병이며 원인이 불확실하고 재발하는 경향이 있으며, 그 형태와 양상은 매우 다양하며, 여러 가지 습진(피부염)을 통틀어서 말할 때는 습진성 피부질환군이라고 일컫는다.

특히 주부습진은 비누세제, 물일, 고무장갑, 흙일, 정신적인 스트레스 등으로 악화되고 지점토나 꽃꽂이 등의 취미생활, 약품을 만지는 직업일 때도 악화될 수 있다. 특히 손을 자주 씻는 습관이 있거나 어릴 때 태열이 있던 주부에게 호발될 수 있다.



(주부습진(Hand eczema) : 손바닥, 손끝 피부가 건조하며 거칠어져 붉은 기를 띠)

2. 습진의 분류

습진의 형태는 크게 10여가지로 대별된다. 즉 접촉성피부염, 아토피성피부염, 지루성피부염, 신경성피부염, 화폐상습진, 울체성피부염, 감염성피부염, 건성습진, 한포진, 유아습진, 주부습진 등이 있다.

그러나 근래에 이르러 알레르기 등을 볼 때 습진과 피부염의 구별이 어려워 같은 의미로 쓰이고 있다. 서양에서는 주로 피부염(dermatitis), 한국에서는 습진(eczema)이라는 용어를 주로 사용한다.

1) 발현 시기에 따른 분류

(1) 급성 습진 : 환부가 빨개지고 좁쌀 크기만한 발진과 작은 수포가 생기며 가렵다. 수포는 그대로 건조해져서 비늘이 되어 떨어지는 경우도 있으며, 내용물이 혼탁하여 농포가 생기거나 터져서 진득진득해지거나, 새어나온 림프액, 혈액 또는 고름이 말라붙어 딱지가 되기도 한다. 딱지가 떨어지고 나면 얼마 동안은 자국이 남는다. 이러한 병변은 동시에 나타나는 경우가 대부분이다.

(2) 만성 습진 : 습진이 오래되거나 같은 곳에 여러 번 반복되면 환부의 피부는 딱딱해지고 표면은 꺼칠꺼칠해진다. 흔히 건강한 피부보다 검푸르게 보이는데, 때로는 오히려 맑게 보이는 수도 있다. 또 그 병변 부위에 급성 습진과 비슷한 변화를 반복하면서 재발하는 것이 상례이며 심한 가려움증을 유발한다.

2) 종류에 따른 분류

(1) 소아습진 : 5세 이하 어린아이들에게 습진이 많기 때문에 이것을 특히 소아습진이라고 한다. 증상에 따라 아토피성피부염에 속하는 유유아안면두부급성습진, 소아건성습진, 유소아굴측성태선화습진 등으로 구별한다. 유유아안면두부급성습진은 볼과 이마에 빨간 발진이 생기는 것으로서, 이것이 더 진행되면 노란 딱지가 생긴다. 머리에 황백색의 비늘 모양의 딱지가 생기면서 안면에까지 번질 수도 있다. 소아건성습진은 주로 몸통에 생기는데 피부는 건조하여 흰 가루를 뿌린 것처럼 보이면서 꺼칠꺼칠하며 가렵다. 특히 가을에서 겨울에 걸쳐 악화된다. 유소아굴측성태선화습진은 팔꿈치·무릎의 뒤쪽에 생기며, 만성 습진의 변화가 계속되어 몹시 가렵다.

(2) 아토피성 피부염 : 아토피 체질인 사람에게 생기는 습진 모양의 피부병변이다. 내인성 습진, 베니에양진이라고도 한다. 유전적인 경향이 있으나 원인은 불명이다. 보통의 습진이나 피부염과는 달리 특이한 증세와 경과를 나타낸다. 소아습진의 70~80%는 이 습진이다.

(3) 간찰성습진 : 유유아와 비만자에게 많으며, 귀의 뒤쪽, 목덜미, 하복부, 엉덩이 사이와 같이 2개의 피부가 서로 맞닿는 곳에 생긴다.

(4) 화폐상습진 : 습진의 형태가 동전모양으로 나타나는 피부염으로써 신체의 군데군데에 둥근 습진 병변을 일으킨다.

(5) 변지형습진 : 피부가 국한성으로 두껍고 딱딱해지는 것.

- (6) **균열성습진** : 귀의 뒤·유방·손바닥·발뒤꿈치의 피부가 갈라지는 것.
- (7) **한포성습진** : 땀띠 등 땀을 많이 흘리는 곳에 생기는 습진을 뜻한다.
- (8) **울체성피부염** : 주로 피부가 건조해지기 쉬운 노인층에게서 많이 나타나며 정강이 부위의 피부가 특히 가려워지는 증상을 나타낸다.
- (9) **신경성피부염** : 정신적 스트레스를 받을 때마다 가려움증이 심해지는 피부염이다.
- (10) **접촉성 피부염** : 외부의 어떤 물질에 닿게 되어 피부염을 일으킨 경우로 화학적, 물리적 자극에 의한 단순성 접촉성 피부염과 특정한 물질의 자극을 받으면 언제나 염증을 일으키는 알레르기성 피부염의 두 종류가 있다. 두 종류 모두 외부의 물질에 접촉함으로써 일어나는 피부의 염증 질환이다. 급성습진과 같은 증상을 띠지만, 외부에서 작용하는 특정의 물질에 대한 반응으로서 일어나는 점이 습진과 다르다.
- (11) **지루성 피부염** : 머리, 이마, 겨드랑이 등 피지의 분비가 많은 부위에 잘 발생하는 피부염이다. 지루성 습진이라고도 한다. 홍반과 가느다란 인설(비듬)을 주체로 하는 피부염이다. 20~40대에 호발한다. 보통의 습진과 달리, 체질이나 피지분비이상에 의하여 일어난다. 가장 가벼운 형은 비듬, 마른버짐 등이다. 햇빛이나 온열에 민감하고, 봄과 가을에 악화하는 일이 많으며, 나아도 재발하기 쉽다. 기름진 음식을 피하고, 머리 등을 손톱으로 긁어서 자극하는 일이 없도록 해야 한다.

3. 습진의 부위별 특징

1) 손

계절이 바뀔 때 손바닥에 표피가 일어나며, 투명하고 얇으면서 바짝 마르기도 하고, 손가락 사이나 옆 언저리 부분에 수포가 생기기도 하며, 대부분의 경우 초기에는 가려움증을 동반하게 되며 심하면 긁어 상처가 생기고 피가 나와 멈추는 레가 많으며, 집안일을 많이 하는 주부들에게 많이 나타난다고 하여 주부습진이 대표적인 것이다. 손가락 끝쪽에서부터 생기기 시작하는데 피부가 건조해지고 껍질이 일어나며 증상이 심해지면 손바닥이 충혈되면서 갈라지기도 하고 가려움을 동반할 수도 있지만 심해지면 통증이 유발될 수도 있다. 수부백선(손 무좀)과 잘 구별해야 한다.

2) 발

발가락 사이와 언저리 부분을 중심으로 수포가 생기고 가려움증이 동반되며, 발바닥 표피가 투명에 가깝고 얇으면서 건조하며 고기 비늘모양으로 박리가 일어난다. 발바닥 표피가 얇으면서도 바짝 마르지 않았으나 갈라지기도 하며 잡아당기면 표피가 부스러지지 않고 벗겨 질 수도 있다. 또는 발바닥 표피가 두텁고 생고무처럼 단단해지고, 탄력이 있으며 칼이나 각질 제거기로 걷어내지 않으면 가뭄에 논바닥 갈라지듯 갈라지는 증례도 존재한다. 깊게 쪼개어 지는 듯한 형태로 나타나는 환자들은 엄지발가락 뿌리에서 4~5cm부분 안쪽의 발바닥 부분에 주름 모양(고기 아가미 형상)의 골이 형성되어 있다. 발바닥에 부스러지는 인설(각질)이 심하게 쌓이며 대부분을 제거하여도 며칠 후 원래 상태로 되어버린다. 이런 형태의 경우 지루성 피부염에 가깝고 족부백선과 구분하기가 쉽지 않다.

3) 기타 신체부위

습진은 손, 발에만 나타나는 것이 아니라 겨드랑이, 사타구니, 팔, 종아리, 배 등 신체 어느 부위라도 나타날 수 있는 피부질환이다.

4. 습진의 원인 및 증상

1) 원인

현재까지 습진의 원인은 매우 다양하기 때문에 특정 지을 수는 없지만 나타나는 증상을 보고 그 원인을 유추할 수 있을 뿐이다.

2) 증상

습진은 그 종류와 발병원인에 따라 저마다 조금씩 다른 증상을 보이지만 심한 가려움증과 함께 가벼운 홍반에서 아주 심하게 진물이 나는 삼출성 병변까지 매우 다양하다. 어느 경우든 초기엔 가려움을 동반한 수포성 구진 및 홍반과 함께 피부가 붓는 증세를 나타낸다. 급성기에는 구진, 수포, 삼출성 병변이 선상으로 나타나고 수일 후에 아급성기로 접어들면 삼출이 서서히 멎는다. 그러나 만성화되면서 수포가 줄어들어 대신 병변이 건조해지고 인설(노란딱지)이 생긴다. 그 자리의 피부가 고기비늘이나 코끼리 피부처럼 꺼칠꺼칠하게 변하는 과정을 밟게 된다. 따라서 습진은 가려움을 동반하고 있는지 여부로 다른 피부병들과 쉽게 구별된다. 습진은 어떤 종류의 피부염이든 정도의 차이만 있을 뿐 모두 가려움을 동반하지만 일반 피부병은 가렵지 않기 때문이다.

5. 주부습진

1) 원인

물이나 세제가 피부에 장시간 접촉하게 되면서 각질층에 손상을 주게 되어 피부의 방어기전이 허물어져 피부염을 일으키게 되며 주로 가정 주부에게 흔히 발생하므로 통상 주부습진이라고 일컫는다. 최근에는 가정주부에 국한되지 않고 의료인, 주방장, 청소부 등과 같이 흔히 물에 접촉하는 직업을 가진 사람들의 경우에도 발생한다. 주부습진은 비누세제, 물일, 고무장갑, 휴일, 정신적인 스트레스 등으로 악화되고 지점토나 꽃꽂이 등의 취미 생활, 약품을 만지는 작업일 때도 악화된다. 특히 손을 자주 씻는 습관이 있거나 어릴 때 태열이 있던 주부에게 자주 생기게 된다.

주부습진은 보통 민감한 피부(아토피의 병력이 있는 사람), 손으로 만지는 자극제 또는 알레르기에 의해 발생하며, 피부 내로 여러 가지 물질이 침투하면 두 가지 원리에 의해서 피부에 염증반응이 일어나므로 습진이 된다. 하나는 알레르기 반응이며 다른 하나는 자극반응이다.

알레르기 반응은 피부에 침투된 물질이 신체를 구성하는 자기 자신의 물질과 다르기 때문에 이를 제거하기 위하여 항체를 만듦으로써 일어나는 반응인데 이에 부수하여 염증이 일어나서 습진이 된다.

자극반응은 피부에 침투된 물질자체가 자극이 있어서 염증이 생기는 것이다.

주부습진은 약 절반 정도가 알레르기 반응에 의해서 생기고 나머지 절반 정도는 자극반응에 의해서 생기는 것으로 알려져 있다.

주부들이 다루는 물질 중에 알레르기 반응을 일으키는 것은 마늘, 양파, 당근, 토마토, 시금치, 식용염료 등의 음식재료를 비롯하여 고무제품, 플라스틱제품, 금속제품, 집안에서 기르는 화초 등 수없이 많다. 비누와 세제 중에 함유된 향료나 향료제들이 알레르기 반응을 일으키는 수도 있다.

자극반응을 일으키는 것은 물, 비누, 각종 세제가 대표적인 것이지만 음식재료 중에서 알레르기 반응을 일으키면서 자극반응을 일으키는 것도 있다.

주부습진의 발생에는 개인적인 소인도 대단히 중요하며 합성세제를 사용하여 같은 물 일을 해도 손이 거칠어지는 사람과 그렇지 않은 사람이 있다. 이러한 현상은 아토피피부염이 있었던 사람에게서 잘 생기는데, 이는 아토피 체질을 가진 사람은 일반적으로 피부가 예민하고 쉽게 건조해지기 때문인 것으로 사료된다.

또한 기후도 중요한 역할을 하는데 온도와 습도가 낮은 늦가을, 겨울에는 손이 트기 쉽고 그 결과 습진이 발생되며, 덥고 습기가 많은 기후에는 진균과 세균감염을 받기 쉽다.

2) 증상

주부습진은 손가락, 손가락 사이, 손등에 생기며 심하면 손바닥으로도 번져 나간다. 일반적으로 추운 계절에 시작되는 일이 많으나, 일단 생기면 날씨가 따뜻해져도 계속 증상이 남거나 퍼져나가게 된다.

증상은 보통 손가락 끝에서 시작되는데 피부가 건조해지고 인설이 생기면서 염증이 생겨 붉은 반점이 나타난다. 이는 주로 한 쪽 손만 침범하는 진균 감염과는 달리 양손에 발생하는 경우가 많다. 진행되면 피부가 갈라지고 진물이 나거나 피가 배어 나오며 딱지가 생긴다. 더욱 진행되면 손이 거칠어지고 마치 코끼리 피부처럼 딱딱하고 두꺼워진다. 그러므로 수부 백선(손 무좀)이나 한포진과 구별이 매우 중요하다.

심한 경우 손이 뻣뻣하게 느껴지고 가려움증이 심하며 아프고 쪼여서 더 이상 일을 할 수 없는 지경에 이르는 증례도 있다.

젊은 엄마들에게서 물 일을 많이 하는 시기인 출산 후 육아기에 주부습진이 생겨 고생하는 것을 흔히 보게 됩니다. 출산 후 3~6개월은 아기 목욕시키고 기저귀 빼는데 별탈이 없다가 이후에 점차 증상이 나타나는 일이 많다. 특히 식구가 많거나, 어린애가 딸린 집에서는 일거리가 많아지므로 증상이 심해지게 된다. 식당이나 찻집, 미용실에서 일하는 사람들도 물 일을 많이 하는 경향이 있으므로 마찬가지로 주부 습진으로 고생할 수도 있다.

6. 치료

주부습진의 치료는 염증의 정도와 이차적인 변화, 즉 이차적인 세균감염이 있는 지에 따라 다르다. 가장 좋은 치료방법은 물 일을 하지 않고 쉬는 것이지만 주부가 당분간이나마 일을 하지 않는 것은 거의 불가능하기 때문에 치료 또한 쉽지 않다. 최소한 발병 후 2주일간은 인내심을 갖고 물과 자극으로부터 격리하는 노력을 하여야 한다.

1) 급성기의 치료

급성기의 병변은 물집이 생기고 진물이 나는 경우가 많으므로 이 때에는 냉습포요법이 도움이 되며 심한 경우에는 전신적인 부신피질호르몬제를 투여한다.

손이 붓고 가렵거나 진물이 나는 등 염증이 있을 경우에는 차가운 우유로 찜질을 하는 응급처치를 하면 효과를 볼 수 있다.

2) 만성기의 치료

만성기가 되면 피부가 건조하고 인설과 균열이 관찰되는데 이 시기에는 스테로이드제제의 복용과 도포가 필요하다.

주부습진은 호전과 악화를 반복하는 만성적 질환이다. 피부가 호전되었다가 다시 나빠지고 있다면 연고와

피부보호제를 더 자주 사용해야 하고 피부보호에 더욱 신경을 써야 한다. 이 때, 약이나 연고는 처방된 것만을 사용하여야 한다. 다른 크림이나 약제, 로션, 연고 등으로 피부가 더욱 나빠질 수도 있다.

피부가 완전히 정상적으로 될 때까지는 연고를 사용하여야 하며, 치료 후 적어도 4개월 동안은 손을 잘 보호 해주어야 한다. 통상 피부가 염증에서 회복되는 데 4개월 정도가 소요된다. 이때 원인 물질에 노출되면 다시 재발된다. 그러므로 가급적으로 일을 줄이면서 치료하고, 치료가 되면 재발을 막는 것이 치료보다 더욱 중요하다.

3) 일반의약품

일반의약품으로 주부 습진에 허가 받은 성분은 Urea20%와 Heparinoids 0.3%밖에 없다.

Urea는 진행성 지장각피증(주부습진의 건조형), 손·발바닥 각피증, 어린선(魚鱗癬), 노인성 건피증, 모공성 태선, 아토피피부에 적응증을 가지고 있으며, Heparinoids는 외상(타박상, 뺨, 멍) 후의 통증, 혈종, 힘줄주위 조직염, 근육통, 관절염, 혈전성정맥염, 혈행장해에 의한 통증과 염증성 질환(주사 후의 단단해짐 및 통증), 동창, 비후흉터, 켈로이드의 치료와 예방, 주부습진의 건조형, 근육성 기운목(유아기)에 적응증을 가지고 있다.

미모나크림	Urea 200mg/g	씨엠지제약
반드레크림	Urea 200mg/g	한국넬슨제약
반질크림	Urea 200mg/g	제이에스제약
베이덤연고	Urea 200mg/g	태극제약
보두레아크림	Urea 200mg/g	씨트리
보드라운크림	Urea 200mg/g	하나제약
보드래연고	Urea 200mg	한솔신약
보습크림	Urea 200mg/g	태극제약
소프트아연고	Urea 200mg/g	대화제약
손바렌연고	Urea 200mg/g	조아제약
유그린에프연고	Urea 250mg	동성제약
유그린크림	Urea 200mg/g	동성제약
유니손크림	Urea 100mg/g 외 2	알리코제약
젬론겔	Heparinoids 3mg/g	동구바이오제약
초초칸크림	Urea 200mg/g	뉴젠팜
플라노이드겔	Heparinoids 3mg/g	태극제약
하나로겔	Heparinoids 3mg/g	신일제약
한미유리아크림 200mg(20g)	Urea 200mg/g	한미약품

(국내 제품들: 약학정보원)

7. 손을 보호하는 방법

주부습진의 치료와 치료 후 재발 방지에 있어 가장 중요한 것은 피부를 보호하는 일이다.

1) 맨손으로 물 일을 하거나 세제를 만지지 말 것

▷ 주부습진 예방에는 물이나 세제 등에 직접 손이 닿지 않도록 하는 것이 중요하다. 그리고 고무제품이나, 향료, 금속 등에 알레르기가 있는지 여부를 확인하여 이를 피하도록 주의해야 한다. 니켈, 도금으로 된 금속 식기나 포크, 나이프 등에도 주부 습진을 일으킬 수 있기 때문이다.

▷ 고무장갑을 꺼서 직접 물과 접촉하지 않도록 하는 일에 필요한데, 그러나 고무장갑 자체에 과민한 사람도 있다. 이와 같은 경우는 손만이 아닌 고무장갑을 낀 팔 쪽에도 급성습진의 증상인 접촉피부염이 나타난다. 이럴 경우는 긴 손잡이가 달린 솔을 가지고 접시닦기, 후라이팬, 난로청소 등에 사용하는 등 가급적이면 고무장갑의 사용을 피해야 한다.

▷ 물 일을 할 때에는 가급적 고무장갑 속에 면장갑을 끼도록 하며, 고무장갑의 안쪽과 면장갑은 항상 마른 상태를 유지하도록 하여야 한다. 물이 묻거나 땀이 나서 젖은 것을 사용하게 되면 오히려 증상이 악화될 수 있다. 면장갑에는 락스나 녹말가루를 뿌리고 끼는 것이 좋으며 꼭 맞는 것보다 약간 헐렁한 것이 좋다.

▷ 고무장갑은 한번에 30분 이상 끼지 말아야 하고 사용하는 물은 뜨겁지 않게 해야 한다. 뜨거운 물은 오히려 손에 땀이 나서 자극을 줄 우려가 있기 때문이다.

▷ 주부습진이 있으면 집에 면장갑을 여러 켤레 준비하였다가 물 일이 아니더라도 다른 집안 일을 할 경우에도 사용하여 손을 씻는 횟수를 줄일 수 있다.

2) 자극성이 있는 물질을 맨손으로 만지지 말 것

▷ 양파, 마늘, 고춧가루 등의 양념류, 생고기 다룰 때와 과일, 채소 등을 짜거나 껍질을 벗기는 경우에는 비닐 위생장갑을 이용하여 주부습진이 악화되지 않도록 하여야 한다.

▷ 페인트, 신나 등은 직접 만져서는 안된다. 가구, 마루바닥, 금속, 구두 등을 직접 손으로 광내는 일은 삼가야 하고, 이런 일들을 해야 한다면 두꺼운 면장갑을 사용하여야 한다.

▷ 반지는 안쪽으로 더러운 물질이 끼게 되어 피부염을 더욱 악화시킬 수 있으므로, 일을 할 때나 손을 씻을 때 반드시 빼도록 하여야 한다.

▷ 아기의 목욕은 맨손으로 시켜도 좋는데 유아용 비누는 자극이 될 수 있으면 적은 것을 사용하여야 한다.

▷ 젖은 기저귀에는 암모니아가 있어 자극을 줄 수 있기 때문에 손으로 만지지 말고 긴 젓가락이나 집게를

사용하여 옮겨야 한다. 기저귀는 물 1리터에 붕산 1차술을 녹인 물에 한 시간정도 담궈 중화시킨 후 세탁하는 것이 좋다.

- ▷ 헤어토닉, 무스, 세제, 표백제 등이 손에 닿지 않게 주의하여야 한다.
- ▷ 모직은 가려움증과 자극을 일으키므로 접촉을 피한다.
- ▷ 자극적인 화학제에 자주 노출되는 분이라면 작업장에 적절한 방어용 장갑을 사용해야 한다.

3) 손을 오랫동안 씻거나 자주 씻지 않는다.

- ▷ 손을 씻을 때는 물은 가능한 한 미지근한 물을 사용하는 것이 자극을 줄이는 방법이다. 뜨거운 물을 사용할 경우 피부의 피지막을 쉽게 벗겨 내게 되어 세균 감염이 되기 쉽고 가려워지며 거칠어지기 때문이다.
- ▷ 오랫동안, 너무 자주 손을 씻지 말 것이며, 씻은 후에는 곧 부드러운 마른 수건으로 물기를 닦아낸다.
- ▷ 비누는 순한 것을 조금만 사용하고 비눗기가 남아 있지 않도록 잘 행구어야 한다. 급성염증이 있는 기간에는 비누로 손을 씻지 말아야 한다.

4) 물과 접촉 후에는 보습제를 사용하여 손이 건조해지지 않도록 하여야 한다.

- ▷ 피부의 피지막(기름막)은 피부를 건강하게 지키는 갑옷인 셈이므로 보습제 등을 발라 염증이나 습진의 침입을 예방하는 노력이 중요하다.
- ▷ 중성세제를 사용한 뒤에는 알맞은 크림을 자주 발라 상실된 지방분을 보충하도록 해야 한다.
- ▷ 일하기 전에 손에 가볍게 보습크림을 바른 뒤 장갑을 끼고, 일을 마친 뒤에도 자극이 적은 화장비누로 손을 잘 씻고 역시 보습제를 바르는 등 세심한 주의와 노력이 필요하다.
- ▷ 손이 건조한 것 같으면 올리브유를 바른 후 적절한 연고 바른다.
- ▷ 춥거나 바람 부는 날 외출을 하게 되면, 가죽장갑을 끼면 손이 습하지 않게 잘 보호할 수 있다.

8. 주부습진 예방을 위한 복약지도 원 포인트(참고 : 삼성의료원 피부과)

- 1) 접시, 주전자, 냄비 등 그릇, 난로 등을 닦거나 씻을 때에는 긴 손잡이가 달린 솔을 사용하십시오.
- 2) 일상 가사의 잡일을 하실 때에는 고무장갑 대신 솔을 사용하십시오.
- 3) 빨래, 설거지 등은 한꺼번에 모아서 한 번만 하십시오.
- 4) 고무장갑 속에서 손이 더워지고 땀이 나는 것은 비누나 세제만큼 손을 자극하게 되어서 좋지 않습니다. 고무장갑 속에 반드시 면장갑을 끼시고 면장갑 내에 땀띠분이나 녹말가루를 뿌리십시오.
- 5) 한번에 30분 이상 고무장갑을 끼지 않도록 하십시오.
- 6) 고무장갑을 끼고서 너무 뜨거운 물에 손을 담그지 마십시오.
- 7) 축축한 것, 야채, 과일 등을 다룰 때에는 비닐장갑을 쓰는 것도 좋습니다. 혹은 고무장갑, 면장갑 속에 비닐장갑을 더 쓰셔도 좋습니다.
- 8) 마른 물건을 만지실 때에는 면장갑을 쓰고, 옥외에서 일을 하실 때에는 가죽장갑을 쓰는 것도 도움이 됩니다.
- 9) 어린이를 목욕시킬 때 쓰는 비누는 부드럽고 자극이 없으므로 맨손으로 어린이 목욕을 시키십시오. 그러나 손의 습진이 심하여 고무장갑을 끼었을 때는 위에 면장갑을 끼도록 하십시오.
- 10) 건조하고 먼지가 많이 나는 더러운 집안일을 할 때에는 면장갑을 끼어서 손이 심하게 더러워지지 않도록 하십시오. 이렇게 하면 불필요하게 손을 많이 닦는 일이 없어집니다.
- 11) 과일쥬스, 과일, 야채 그리고 날고기를 손으로 만지는 것도 피부에 자극을 줄 수 있습니다.
- 12) 염증이 있는 피부에 양파 즙이나, 마늘 즙이 직접 닿는 것을 피하십시오.
- 13) 모직류는 가려움증과 자극을 유발시키므로 접촉을 되도록 피하십시오.
- 14) 헤어토닉이나 로손은 손으로 바르지 말고 브러쉬나 솜뭉치를 이용하여 바르십시오.
- 15) 머리를 감을 경우 다른 사람이 감겨주는 것도 좋은 예방법의 하나입니다.
- 16) 손에 습진이 있는 분이 피부를 닦을 때 주의하실 점은 다음과 같습니다.
 - (1) 가정용 세제로 손을 닦지 마십시오.
이런 제품은 접시나, 옷, 벽, 마루의 때를 닦기 위한 것이므로 피부를 닦기에는 너무 강합니다. 또한 드라이 크리닝에 쓰이는 물질에 접하지 마십시오.
 - (2) 너무 손을 자주 씻거나, 오래 씻는 것도 좋지 않습니다.
또한 손에 묻은 물을 닦을 때도 부드럽게 수건이나 화장지로 닦을 것이며, 박박 문질러서는 안 됩니다.
너무 강한 비누는 사용하지 마시고 지방성분이 많이 포함된 알칼리도가 낮은 비누를 (예: 도브, 페하세븐) 사용하도록 하십시오.
 - (3) 순한 비누를 사용하였다 하더라도 반드시 손을 잘 헹구십시오.
 - (4) 손이 붓고 발적되어 있는 급성기에는 비누를 사용하지 마십시오.

9. 결론

잘 알려진 주부 습진은 피부염의 일종으로써 매우 난치성 질환임은 주지의 사실이다. 주부 습진도 습진의 일종이며, 치료제도 매우 한정적이고 여러 가지 치료에도 반응이 불량하므로 습진의 병태 생리를 잘 이해하고 일상 생활의 지도가 매우 중요한 질환이다. 주부 습진의 예방을 위한 원포인트 지도가 매우 필요하다.

약사 Point

1. 피부병 중 습진의 병태 생리를 숙지하고 습진의 종류에 대하여 확실히 이해하여야 한다.
2. 주부 습진은 주부 뿐 만 아니라 물 일을 많이 하는 직업인들에게도 흔히 나타날 수 있는 질병이므로 이에 대한 이해가 필수적이다.
3. 주부 습진은 약만으로 해결 될 수 없는 질환임을 인지하고 생활지도의 원포인트를 환자들에게 반드시 복약지도하여야 한다.

**참고문헌**

1. <http://www.eczemahelp.ca/en/abouteczema.html>
2. 삼성의료원 피부과 홈페이지
3. 김성철 강의 교재 : 피부질환의 모든 것 : 2015