

아토피 환자의 식이요법 및 외용요법의 조사와 체질별 적용

朴志修, 金允姬

大田大學校 韓醫科大學 小兒科學教室

A study on the dietary and external treatments of atopic dermatitis, and it's application according to physical type.

Jee-Su Park, Yun-Hee Kim

Dept. of Pediatrics, College of Oriental Medicine, Dae-Jeon University

Objectives : The purpose of this study was the collection of dietary and external treatments of atopic dermatitis and it's classification according to physical type.

Methods : The author conducted a literature and Internet search in data.

Results : We collected the generally used dietary and external treatments. These collected treatments are classified according to the following oriental medical categories; thermic and wet skin type, thermic and dry skin type, chill and wet skin type and chill and dry skin type.

conclusion : Wemust use these treatments pertinently according to physical type.

Key Words : Atopic dermatitis

접 수 : 2003년 11월 12일 심사 : 12월 8일 채택 : 12월 20일

교신저자 : 박지수, 충남 천안시 두정동 779번지 세운빌딩 3층 다정부부한의원

(Tel. 041-522-7533, E-mail: amercury@empal.com)

I. 서론

아토피 피부염(Atopic Dermatitis)은 습진(eczema), 아토피 습진(atopic eczema), IgE 피부염(IgE dermatitis) 등과 동의어¹⁾로 소양증, 만성 피부발진이 특징인 질환으로 흔히 태열이라고도 부르며 유아습진의 가장 흔한 형태이다²⁾.

증상은 대개 건조한 피부를 가지고 있으며 가려움증이 가장 중요한 증상으로, 긁게 되면 가려움증이 발진으로 이어지고 다시 가려움증을 야기하는 악성순환을 하게 된다¹⁾.

急性的으로는 경계가 불확실한 紅斑性 癩, 丘疹이 鱗屑과 동반되어 나타나다. 심한 경우는 浮腫이 올 수 있으며, 糜爛과 痂皮가 보이게 된다. 긁기 때문에 擦傷이 오게 되며 포도상 구균에 의한 이차감염이 있을 수 있고, 膿疱, 痂皮가 발생한다¹⁾.

慢性的으로는 피부를 반복해서 긁기 때문에 苔癬化 현상이 나타나며, 통증이 동반된 균열이 나타나기도 하고, 반복적인 자극으로 색소 침착이 발생된다¹⁾.

한의학적으로는 乳癬, 胎熱, 胎癬, 奶癬, 胎斂瘡, 濕疹 等の 範圍에 속하는 것³⁾으로 볼 수 있다.

원인에 관하여는 선천적 원인과 후천적 원인으로 나누어 인식하고 있는데, 선천적 원인으로는 胎中血熱⁴⁾, 兒在胎中 母食五辛 父餐炙燂, 遺熱與兒⁵⁾ 등으로 볼 수 있고, 후천적 원인으로는 風熱, 血熱, 血虛 등의 원인으로 인하여 脾胃의 運化機能 失調로 생기는 內部の 胎化濕熱과 外部로부터 侵入하는 風濕熱이 肌膚에 蘊阻되어 형성된다고 인식하였다^{4,6,7)}.

아토피 환자는 급속도로 증가하는 추세이나

그 직접적인 원인이 밝혀져 있지 않아 다만 유전적인 소인과 환경적인 소인이 복합적인 작용을 한다는 가설만 있을 뿐이다.

아토피 피부염을 악화시키는 환경적 인자에는 피부 자극 유발 물질과 공기 중의 알레르겐, 음식, 미생물, 그리고 스트레스 등 다양한 요인들이 작용을 하며 이러한 요인들은 현대 사회에서 점차 증가하는 추세에 있다⁸⁾.

아토피 피부염 환자의 치료 시에 생활상의 많은 주의를 기울이도록 지도하는 편이지만, 워낙 환자들에게 노출되어 있는 정보들이 방대하고, 그 중에 표준화되었거나 정확한 통계가 없는 것이 대부분이고, 모든 환자에게 보편적인 도움이 되지 않는 일상관리와 생활요법들이 공공연히 쓰여 지는 것을 많이 보게 된다.

또한 똑같은 아토피라 하더라도 건조와 소양증 이외에도 다양한 증상들을 보이며, 환자의 體質 또한 다르므로 치료요법들이 분류가 되어져야할 필요를 느끼게 되어 조사를 하게 되었다.

II. 조사 방법과 범위

조사 방법은 민간에서 행해지고 있는 모든 방법들을 총괄하기 위하여, 아토피 환자들을 대상으로 운영되는 인터넷 사이트와, 출판되어 있는 단행본들을 위주로 하였다.

조사 범위를 보면 보통 일상관리라 함은 衣, 食, 住 및 심리요법을 모두 통괄하지만 가장 다양한 치료법이 등장한 분야가 식이요법 및 외용요법 쪽으로 집중되어 다양한 결과가 나타났고, 주거환경과, 심리치료방면은 과거의 주류를 이루던 치료법에서 크게 벗어난

치료법이 보이지 않아 생략하기로 하였다.

조사한 자료들을 다시 분류하여 식이요법에는 우리가 먹는 음식물에서 기인한 것과, 외국에서 들어온 것, 한약재에서 기인한 것, 모유수유와 아토피의 관계의 네 가지 분류로 나누었고, 외용요법은 아토피 환자의 일반적인 목욕 습관, 목욕 횟수와 시간 및 물의 온도, 목욕 방법, 환부에 바르는 재료, 목욕물에 섞는 재료, 목욕물의 종류 등으로 분류하였다.

상기의 방법으로 수집된 자료들은 양⁹⁾ 등의 <한방으로 잡는 아토피 피부염>의 4분류법을 기초로 寒熱과 濕燥로 각각 나누어 분류하여 熱濕型, 熱燥型, 寒濕型, 寒燥型의 體質 중 어떤 곳에 적합한지 다시 구분하였다.

Ⅲ. 본 론

1. 식이요법에 사용된 재료

식이요법에 사용된 재료들을 수집하여 보니 다양한 종류가 있었다. 우리가 먹는 음식물 중에서 효능이 있는 것으로 입증되어 쓰이는 것과, 외국에서 들어온 것, 한약재에서 기인한 것 등이 있었고, 영아 아토피의 중요부분을 차지하는 모유수유에 대한 관점도 여러 가지로 조사되었다.

1) 우리가 먹는 식품류에서 근원한 것

* 감잎차¹⁰⁾

감잎에는 비타민C가 레몬의 17배, 귤의 37배 사과보다 무려 300배나 많은 양이 함유되어있고 비타민C 이외에도 비타민E, 카로틴,

미네랄, 카데킨, 프라본계 물질이 함유되어 있다고 한다. 식용으로 쓰기도 하며, 감잎차와 같은 비율로 식용올리브유를 섞어서 목욕 후, 세수 후 바른다. 자기 전에 심한 곳을 한 번 더 발라준다. 보습력과 진정 효과가 있다.

* 우롱차¹⁰⁾

우롱차를 하루에 세 컵씩 마실 경우 아토피 성 피부염 증상을 완화할 수 있다. 알레르기와 싸우고 특정 질병 위험을 낮추는 것으로 알려진 폴리페놀이라는 차 성분이 아토피 피부염의 증상호전에 효과가 있는 것으로 생각된다.

* 매실액¹⁰⁾

매실액을 먹이면 가려움증 예방에 도움이 된다고 알려져 있다.

* 미나리¹⁰⁾

신선한 미나리 뿌리를 잘게 담은 물에 껌같이 씻은 다음, 물기를 완전히 빼고 찹어 거즈에 걸러 즙을 낸다. 즙을 차갑게 해서 반은 마시고, 반은 거즈에 적셔 두드러기가 난 부위에 냉찜질을 한다.

* 찹쌀가루¹⁰⁾

일반 찹쌀을 깨끗이 씻어서 2시간정도 불린 후 물기를 빼서 잘 말리고 미니 분쇄기로 갈아 가루를 만든다. 이 가루를 거즈에 싸서 입구를 봉한 후 아이가 태열기가 있을 때마다 거즈를 대고 툭툭 쳐주면 가루분처럼 나오는 것인데, 아이 피부가 가려운 것도 덜해지고 금방 뽀송해진다.

* 다시마¹¹⁾

다시마를 물에 담가두면 우러나오는 끈적끈적한 성분인 알긴산은 피부 노화를 막고 혈행을 좋게 하여 피부를 매끄럽고 탄력 있게 만든다. 또한 혈액이나 세포막 속의 과산화지질

의 농도를 감소시킨다. 흔히 가루, 환, 추출물 형태로 만들어 복용한다.

2) 외국에서 들어온 건강 보조 식품

* 동충하초¹¹⁾

티베트 고원이 원산지인 일종의 버섯류로, 겨울잠을 자는 벌레의 몸에 기생하여 한여름이 될 때까지 가느다란 버섯가지를 무성하게 피어내는 희귀식물이다. '겨울에는 벌레 여름에는 풀'이라는 이름도 이렇게 자라는 모양 때문에 붙은 것이다. 면역력을 강화하고 몸 안의 독성분을 해소시켜 주며 혈액순환과 신진대사를 촉진하는 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

동충하초는 현재까지 밝혀진 것만 해도 종류가 50가지가 넘는다. 이 중에서 항암작용과 면역력 강화 기능으로 국제 학계에서 인정받는 것은 단 두 종류에 불과하다 그리고 이 두 종류는 대량으로 쉽게 재배되지 않아 구하기 어렵다 따라서 시중에서 대량으로 판매되는 동충하초는 선전만큼 효과가 없을 확률이 높다.

* 달맞이꽃 종자유(Evening Prime Rose Oil)¹¹⁾

아메리카 인디언들은 달맞이꽃으로 환(丸)을 만들어 상처에 바르거나 종기에 붙이곤 했다. 또 기침을 하거나 통증이 있을 때에도 내복약으로 사용해 왔다. 달맞이꽃 종자유에는 필수지방산인 감마리놀렌산이 천연 형태로 존재한다. 최근 에포감이라는 이름으로, 정상인보다 낮은 감마리놀렌산혈중 농도를 가진 아토피 환자들에게 쓰이고 있다. 또한 아마씨유 등도 필수지방산의 결핍을 보완하기 위한 제 품이다.

* 비타민 C¹¹⁾

미국, 캐나다에서는 가려움증 치료제로 비타

민 C를 먹는다. 비타민 C는 히스타민 억제작용을 하는 항히스타민 작용과 抗炎症, 抗酸化作用이 뛰어나 가려움증을 막는 데 효과적이다

* 루이보스티¹¹⁾

남아프리카 원주민 사이에서 전해져 내려오는 차(茶)로, '아스파라사스리네아리스' 라는 식물로 만든다. 몸속의 활성산소를 제거하는 효소가 풍부하여 알레르기의 증상을 완화시킨다고 알려져 있다.

* 스쿠알렌¹¹⁾

심해상어의 간유에서 추출하여 정제한 건강 보조식품이다. 사람의 몸에서도 만들어져 소량이 전신에 분포되어 있는 물질로, 특히 사람의 피부표층 지방은 약 12퍼센트가 스쿠알렌으로 구성되어 있다. 몸에서 만들어진 스쿠알렌은 주로 간에서 생성되어 스테로이드 호르몬이나 담즙 산을 만드는 데 쓰인다.

스쿠알렌은 세포의 부활작용을 한다. 60조 개의 세포를 싸고 있는 세포 피막은 스쿠알렌이 만들어내는 콜레스톨이 주성분이다. 이 콜레스톨 일부가 스테로이드 호르몬으로 바뀌어 자율신경이 원활하게 기능하도록 하며 본래 상태로 되돌아가도록 돕고, 세포 피부 육아(肉芽)의 발육을 촉진 시킨다. 또한 면역계의 T림프구, B림프구, 마크로피지의 활성을 촉진하며 항산화작용과 살균효과도 있다

* 키토산¹¹⁾

자율신경을 조절하며 혈액의 pH 및 림프액을 일정하게 유지해 주고 호르몬 분비 등의 생체 리듬을 조절하는 기능을 한다. 따라서 노화된 세포를 활성화시키고 면역세포를 강화시켜 준다.

* 로얄제리¹¹⁾

여왕벌이 먹는 음식으로, 생후 12일이 안

된 어린 일벌(幼蜂, nurse bee)들이 꿀과 화분을 소화 흡수한 뒤 咽頭腺에서 생산하는 아주 영양이 풍부한 유백색 점성 물질이다. 성분은 인체에서 생산하는 호르몬과 유사하며, 벌꿀처럼 달지 않고 혀끝을 찌르는 듯한 맛과 약간의 신맛, 매운맛 그리고 약간의 단맛을 느끼게 하는 필수 영양소의 집합체이다

모든 꿀벌의 알은 지위(여왕벌이건 일벌이건)를 막론하고 태어나서 3일 동안 로얄제리를 먹는다. 이 시기에 로얄제리를 먹지 못하면 다음 단계로 부화할 수 없으므로 로얄제리는 꿀벌에게 생명을 부여하는 신비의 물질이라 할 수 있다. 태어나서 3일 동안 로얄제리를 먹고 자란 알들 중에서 장차여왕벌로 선택받은 소수의 애벌레에게만 계속 로얄제리가 공급된다. 로얄제리를 계속 공급받아 먹게 되는 애벌레만이 산란력을 가지는 여왕벌로 성장하게 된다. 원기가 나며 각질이나 지루성 피부염, 아토피 피부염에도 효과가 있는 것으로 알려져 왔다

* 피크노제놀(해송 껍질 추출물)¹¹⁾

캐나다 지역의 인디언들이 예로부터 특정한 해송 껍질을 달여 차로 마시는 것을 만병통치약으로 삼았다는 문헌에 따라 해송의 성분을 분석하고 추출하는 기술을 현대적으로 재발하여 만든 건강 보조식품이 피크노제놀이다 항산화력과 면역강화 효능이 있다고 알려져 있다

* SOD식품¹²⁾

일본의 니와 박사가 개발한 식품으로 콩, 쌀겨, 울무, 씨눈 등의 천연식물 종자를 원적외선으로 볶아 누룩으로 발효시켜서 만든 물질이다.

SOD란 활성산소를 제거시키는 효소(Superoxide Dismutase)의 약자로서 몸 안에 필

요 이상의 활성산소가 생겼을 때 이것을 중화하는 작용을 하는 물질이다. 환경오염과 많은 화학물질이 우리 체내외에서 필요이상으로 활성산소를 많이 생성시킨 결과 그 것들을 제거할 능력을 가진 항산화제가 필요하게 된 것이다. 비타민 등은 저분자항산화제이며, SOD를 비롯한 효소류는 고분자항산화제인데, 두 가지의 균형이 알맞게 잡혀야 동식물의 건강이 유지된다.

3) 한약재에서 근원한 것

* 忍冬草¹⁰⁾

차대용으로 주로 쓰이는 인동은 봄에 새잎이 나면 뜯어서 말렸다가 하루에 10g정도 끓여서 복용하면 가려움증과 진물로 고생하는 아토피성 피부염 환자에게 좋다. 맛은 별로 없는 편이므로 감초나 꿀을 타서 복용하는 것이 좋다. 인동차는 감기에 걸려 입이 헐었을 때 물론이고 당뇨나 피부가 안 좋을 때에도 효과가 뛰어나다.

* 느릅나무 껍질(榆根皮)¹¹⁾

약재상에서 느릅나무 껍질을 구해 달이면 갈색을 띠며, 끈적끈적한 붉은 액체가 나오는데, 예로부터 비염과 위염에 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

* 五加皮¹¹⁾

오가피의 줄기, 잎, 뿌리, 어느 것이든 면역력을 강화시켜 주고 세포를 활성화시키는 항산화물질이 풍부하게 들어 있는 것으로 알려져 있다 달여서 수시로 마신다.

* 국화꽃(甘菊)¹⁰⁾

생 국화의 꽃잎과 줄기를 찢어 생즙을 짜서 마시거나 환부에 붙이게 되면 증상이 많이 호전된다. 차로 마시기 위해서는 국화잎을 물 1

리터에 20g 정도 끓여 하루에 2-3회 정도 복용하는 것이 좋다. 국화는 그늘에서 말려 습기 없는 곳에 매달아 놓게 되면 차의 원료로 사용할 수 있는데, 마른 국화꽃을 꿀과 함께 잘 섞어 병에 잘 밀봉한 다음 3-4일 정도 두었다가 뜨거운 물에 타서 마시면 독특한 향과 맛을 느낄 수 있다.

* 칩차(葛根)¹⁰⁾

갈근은 칩이라고도 하는데 생 갈근을 즙을 내어 마시게 되면 아토피성 피부염 환자의 화끈거림이나 돌기가 없어지는데 좋다. 또는 물 1리터에 칩뿌리 말린 것 40g 정도를 넣고 30분 정도 끓여 마시면 차대용으로도 아주 좋다.

아토피성 피부염으로 잠을 못 이루고 구역질이 나며 갈증이 심하게 날 때에는 갈근차를 끓여 자주 마시게 되면 증상이 좋아진다. 하루에 3-4차례 마시게 되면 감기 예방은 물론이고 피부도 한결 부드러워짐을 느낄 수 있다.

* 삼백초¹⁰⁾

뿌리·잎·꽃이 흰색이기 때문에 삼백초라고 한다. 한방에서는 식물체 전체를 말려 몸이 붓고 소변이 잘 안 나올 때 쓰고, 각기·황달·간염 등에도 사용한다.

삼백초가 수분대사를 활성화하고 해독작용, 청혈작용(=피를 맑게 하는 작용)이 있다.

삼백초의 성질은 찬 성질(청열)과 해독작용이 주류인데, 열이 있는 사람에게는 효과를 볼 수 있지만, 몸이 냉한 사람은 처음부터 부작용이 나는 수가 많다.

* 魚腥草¹⁰⁾

잎이 매밀의 잎과 비슷하고 약용식물이므로 약모밀이라고 부른다. 꽃이 피기 전의 식물체

를 이노제와 구충제로 사용하고, 잎을 짓찧어 종기와 독충에 물렸을 때 바른다.

민간에서는 부스럼·화농·치질에 사용하고, 한방에서는 식물체를 임질·장염·요로감염증·폐렴·기관지염에 사용한다.

* 검은콩(서리태)¹⁰⁾

흔히 속청이라고 부른다. 비타민 함량이 그다지 높지 않지만 단백질과 식물성 지방, 무기질이 다량 함유되어 있으며, 특히 메시틴은 뇌 활동을 활발하게 하여 노화방지에 좋으며 이소플라본은 골다공증이나 폐경기 증상의 완화에도 효과가 있는 생리활성물질이다. 그리고 신체의 각종 대사에 꼭 필요한 비타민B군, 특히 B1, B2, 나이아신 성분이 풍부해서 체내의 독을 밖으로 내보내는 해독작용이 뛰어나며 신장기능을 강화하는 작용을 해, 내장이 활발하게 움직이고 몸의 대사가 활성화된다.

4) 아토피에 미치는 모유와 우유의 영향

영아들의 식생활에 미치는 유제품의 중요도를 생각할 때, 아토피의 환아들에게 반드시 모유수유를 하여야 하는가 하는 문제는 중요한 문제이다. 이에 대하여 전혀 다른 두 가지 관점이 있었다. 첫째는 우유든 모유든 아토피에는 큰 영향을 미치지 않는다는 보고가 있었고¹³⁾, 모유영양군에서는 우유영양군보다 아토피성 피부염이 훨씬 적게 나타난다는 보고가 있었다¹⁴⁾.

모유 수유 기간 동안 어머니가 계란이나 우유, 생선 등 알레르기를 잘 일으키는 음식을 회피하면서 환아에게 모유수유를 한 경우에는 현저하게 아토피 발생율이 줄었으나, 이러한 효과는 5세 이후에는 큰 차이가 없는 것으로 밝혀진 보고도 있었다¹³⁾.

2. 피부 관리에 사용된 재료

1) 아토피 환자들의 목욕습관

목욕 방법을 보면 '샤워 위주로 한다'가 환자군에서 현저히 높았고, 욕조를 이용하는 경우는 정상군에서 높았다. 때 밀기에 있어서는 정상군에서는 '자주 한다'는 응답이 많았고, 환자군에서는 '간혹 한다'가 가장 많았다. 때 밀기 방법에 있어서 환자군에서는 '면수건으로 한다'가 가장 많았으나 정상군에서는 '때밀이 타월을 이용한다'가 가장 많아 환자군과 차이가 있었다¹³⁾.

윤 등의 연구에 의하면 아토피 피부염 환자들의 1주간 평균 목욕 횟수는 정상군보다 낮았으며 1주에 1회 이하로 목욕을 한다고 응답한 응답자가 정상군보다 현저히 많았다. 환자군과 정상군에 있어서 목욕 습관은 가장 큰 차이를 보였는데 많은 환자들이 1주에 2회 이하로 목욕 횟수를 제한하고 있었고 목욕 시간도 정상군과 비교하여 유의하게 짧았으며 때 밀기도 정상군에 비해 제한하였다¹³⁾.

2) 목욕횟수와 시간, 물의 온도에 관하여서는 각기 다른 두 관점이 있었다.

첫째는 목욕횟수나 시간을 최소화한다는 관점이다.

예를 들어보면, '물에 몸을 담그는 시간을 최소화 시켜야 하며, 샤워하는 횟수도 1주에 1~3회로 제한하도록 한다¹³⁾.'; '유아들의 경우에는 너무 자주 목욕시키지 말아야 된다. 뜨거운 물에 오래 있게 되면 열기가 피부로 침입할 수 있고, 또한 목욕 후에 찬바람이 피부를 통해서 들어가면 감기에 걸리기 쉽다¹⁶⁾.'; '體質별로 목욕물의 온도를 구별하면, 陽人은 너무 더운 물로 하지 않으며, 陰人은 피부가 차갑기 때문에 너무 목욕을 자주 하는 것은 좋

지 않고, 땀을 흘릴 정도 이상은 하지 말아야 된다. 그리고 여름철에도 따뜻한 물로 목욕을 하는 것이 바람직하다¹⁶⁾.'; '자기 전에는 더운물로 목욕하지 않는다. 몸이 더워진 상태에서는 가려움증이 더 심해지기 때문이다¹³⁾.' 등이다.

둘째는 목욕을 긍정적인 관점으로 보고 자주 할 것을 권하는 관점이다.

예를 들면, '매일 5-10분 정도로 미지근한 물에 가볍게 샤워를 하도록 권장한다¹³⁾.'; '미지근한 물에 20분간 몸을 담그는 것이 각질층에 수화 효과를 주는 데 적당하다¹³⁾.' 등이다.

3) 목욕 방법

* 온천¹¹⁾

혈액의 흐름을 개선시켜 신체 균형을 되찾게 한다. 신체의 자연치유력을 높여주고 신진대사를 활성화시키지만 열이 나는 질환이나 악성 종양에는 해롭다. 유황천, 산성천, 단순천의 pH농도가 산성이면 효과가 있지만 상처가 쓰릴 수도 있다. 적당한 온천은 단순천이나 약식 염천이다. 치료는 한두 달 머물면서 아침, 점심, 저녁, 밤 네 번 정도 입욕을 해야 치료 효과를 거둘 수 있다.

* 냉수욕¹¹⁾

가려울 때 몸에 찬물을 끼얹으면서 피부의 자율신경을 자극하는 방법이다 손발, 등, 엉덩이, 배 가슴 순서로 물을 끼얹어야 안전하다. 만 한 살이 넘은 아이에게 적당하고 습진이나 염증이 있는 아이는 피하는 게 좋다

* 건포마찰¹¹⁾

옷을 갈아입히면서 마른 천으로 피부를 살살 문질러 피부의 자율신경, 특히 폐를 자극하는 방법이다. 타월이나 속옷으로 피부가 붉어질 정도로 손끝에서 심장을 향해, 그리고 발끝

에서 심장을 향해서 문질러 준다. 냉수마찰은 젖은 수건으로 하면 된다. 습진이나 염증이 있는 아이는 피한다.

* 풍욕법¹⁰⁾

풍욕은 로브리요법 또는 대기요법이라고도 하며 프랑스의 의학자 로브리 박사가 창안한 것이 일본 등을 통해 건너오면서 개량된 것이다.

피부의 기능을 정상화하여 피부호흡을 좋게 하고 공기 중의 산소나 질소 등을 체내에 흡수하는 작용을 한다. 또한 몸속에서 발생하는 일산화탄소를 산화시켜 탄산가스로 만들어 몸 밖으로 발산시킬 뿐만 아니라, 요산을 비롯한 노폐물의 발산을 촉진하여 체액(혈액, 임파액)을 깨끗하게 한다.

가능하면 팬티까지 벗고 완전히 나체가 되어 온 몸을 공기에 노출시키도록 해야 한다. 이 방법은 담요나 이불을 덮었다, 벗었다 하는 것인데, 덮는 것은 제 철의 것보다 약간 두꺼운 것이 좋다.

4) 환부에 바르는 재료

* 알로에

성질이 차기 때문에 열을 내려주고 기름기가 많아 건조한 피부에 주로 쓰인다. 體質 개선 효과보다는 증상을 가라앉히는 데 더 중점을 둔다. 잎의 가지를 껍질을 벗겨 즙이 나오는 곳을 상처 부위에 붙인다. 붓대로 감아 두세 시간 두었다 떼어버린다.

하루에 한두 번 정도 하면 된다. 너무 찬 성분으로 피부염의 상태가 심해지는 경우도 있으니 주의한다¹¹⁾.

蘆薈라고 하며 차가운 성질이 있어 아토피 피부염의 뜨겁고 건조한 피부에 외용하면 상당히 도움이 될 수 있다. 단 알로에 껍질은 피

부를 자극할 수 있으니 반드시 벗겨내고 사용한다⁹⁾.

방법은 신선한 알로에 잎의 가지를 떼어 내고 깨끗이 씻은 다음 껍질을 벗긴다. 즙이 나오는 곳을 아토피 部位에 붙이고 휴지로 덮은 다음 붓대로 감는다. 2~3시간 후에는 떼어버리는데 하루에 1~2회 갈아붙인다¹⁵⁾

* 쑥

가려울 때 쓰면 좋다. 맛이 쓰고 따뜻한 성질이 있는 약재로 몸 안의 기운을 돋우고 혈액 순환을 돕는다. 쑥을 식초에 담가두었다 가려운 부위에 바른다. 또는 정수한 물에 쑥을 넣고 양이 반 정도로 줄어들 때까지 끓인 후 발라준다. 발진이 돋는 경우에도 효과가 좋아 마시거나 바른다.

* 비파잎¹⁰⁾

12월부터 2월경에 채취한 거무스름하고 뻗뻗한 상태의 잎이 효과가 뛰어난데 비파잎은 여러 차례 달여도 효능이 쉽사리 사라지지 않는다. 맛은 겨울에 가지치기하기 전에 딴 것이 가장 좋다. 또 비파잎을 타지 않을 만큼 구워 2장을 합친 후 양손으로 열 번 정도 비벼서 아토피성 피부염이 심한 부위에 문지르면 가려움과 진물이 멎는다고 한다.

* 녹두¹¹⁾

녹두는 해독력이 탁월하며 맛이 달고 성질이 차기 때문에 몸 안의 열을 내려준다. 초기 악성 종기, 화상과 타박상에도 좋다. 녹두를 삶아 미지근하게 식힌 물에 목욕을 한다.

* 무즙¹⁰⁾

땀띠나 무좀과 같은 피부병을 앓을 때 무를 강판에 갈아 그 즙을 바르면 효과가 있다. 무를 갈 때는 믹서보다는 강판에 가는 것이 훨씬 좋다. 이 방법은 특히 여름철에 좋다.

* 영지버섯¹¹⁾

영지는 항알레르기 작용이 강하기 때문에 영지를 달인 물을 차게 해서 가려운 부위에 바르거나 먹는다.

* 꿀¹¹⁾

體質에 따라서 효과를 보는 사람도 있다. 샤워를 끝내고 꿀을 물에 타서 가려운 부위에 바르고 한 시간 가량 두었다가 씻어낸다나 바르면 된다¹⁰⁾.

* 겨자찜질¹¹⁾

겨자와 감자가루를 반반씩 섞어 55도의 뜨거운 물에 갠 후 비닐에 납작하게 깔고 거즈를 덮어 거즈 쪽을 피부에 대고 찜질한다. 15분 후에 떼어내는데, 염증을 삭히는 데 주로 쓰인다.

* 프로폴리스¹⁰⁾

꿀벌이 각종 나무의 진을 타액과 섞어 운반하여 벌통 내부 틈에 바르는 물질이 바로 프로폴리스다. 벌들은 이 물질로 여왕벌이 산란하기 전에 벌집 안을 코팅하여 균들이 얼씬거리지 못하도록 소독시킨다. 프로폴리스는 외부로부터 침입하는 바이러스, 박테리아에 대해서 강력한 항균, 방부작용을 하는 자연 항생제이다.

피부의 종양 예방과 피부 세포조직 활성화에 좋고 각종 염증을 치료하고 살균한다. 또한 몸의 면역력을 증진시키고 스트레스에 강력히 대항할 수 있도록 부신을 강하게 만들어 준다. 프로폴리스의 주성분인 후라보노이드는 항산화 효과도 있다

피부의 상처나 염증에는 원액을 면봉에 적서 바른다. 단 體質에 따라 알레르기가 심해질 수 있으므로, 반드시 혀 안쪽이나 팔꿈치 안쪽 같은데 테스트를 해보고 아무 문제가 없을 때 이용한다.

* 도꼬마리(창이차)¹⁰⁾

가려움증·옴·두풍(頭風)에 사용한다. 도꼬마리 생즙을 바르거나 달인 물로 환부를 씻는다.

5) 목욕물에 섞는 재료

* 녹차⁹⁾

녹차에는 활성산소를 제거하고 피부염과 알레르기를 개선한다는 루이보스티 성분이 80퍼센트 정도 들어 있다. 역시 찬 성질로 피부의 열을 식혀 준다. 녹차를 물에 달인 다음 미지근한 물에 섞은 후 목욕을 한다. 녹차 달인 물을 수건에 적서 상처 부위에 대주는 것도 해볼 만하다.

* 숯¹¹⁾

숯은 미네랄과 알칼리 이온, 그리고 활성산소로 인한 피부 손상을 환원시켜 주는 음이온을 많이 발생시키고 혈액의 흐름을 좋게 하여 노폐물을 제거하고 깨끗한 피부로 만들어 준다. 물에 잘 가라앉는 딱딱한 참숯을 구해 욕조에 담기둔다. 아기 욕조에 물을 받은 후 그물망에 약 1킬로그램의 숯을 넣어 우려내면 이 물로 목욕을 시킨다.

* 목초액¹¹⁾

목초액은 나무로 숯을 만드는 과정에서 나오는 연기를 액화하여 응축시킨 것으로 살균·해독 방부력이 강하고, 유해 활성산소를 제거한다. 토양미생물의 좋은 영양원이 되고, 병해충이 싫어하는 향이 나서 농업용으로 사용하기도 한다. 가려움증과 진물이 날 때 물에 타서 목욕을 한다. (목욕통에 39℃의 물을 받고 100cc의 목초액을 넣고 40분 정도 몸을 담근다.)

* 게르마늄-맥반석

피부에 남아있는 알레르겐(항원)을 차단하기 위한 맥반석의 흡착기능과 원적외선 방출 기능을 응용한다¹⁶⁾.

* 죽염¹¹⁾

죽염은 서해안 천일염을 왕대나무 속에 다져 넣고 황토 흙으로 봉해 구워낸 것이다. 몸속의 독소를 풀어주고, 혈액순환을 촉진시키는 것으로 알려져 있어 각종 요리에 쓰이기도 한다. 염증이 생겼을 때 물에 개어 바르거나 물에 타서 목욕을 하기도 하다.

* 자초나 자근¹⁴⁾

지치의 잎사귀나 뿌리 등에서 추출한 오일로 항균, 항진균, 항바이러스의 약리작용을 얻는다. 염증이 심하고, 열이 심한 경우에 사용하여 피부의 보호 및 염증의 완화, 그리고 피부에 누적된 열과 어혈의 해소에 좋은 효과를 기대할 수 있다.

* 창포잎¹⁰⁾

여름에서 겨울에 걸쳐 채취한 창포의 생잎을 썰어 수건을 반으로 접어서 만든 자루에 적당량 넣고 물에 끓인 다음 그 물을 욕조에 넣고 목욕한다.

* 향나무(자단향)¹⁶⁾

붉은색 향나무를 잘게 썬 다음 물 2L에 1근(600g)정도 넣고 30분 끓인다. 우려낸 물을 욕조에 넣은 다음 목욕한다.

* 體質別 한약¹⁶⁾

陽人: 枳實, 益母草, 卷柏
陰人: 荊芥, 葱白, 艾葉¹⁶⁾

* 薄荷나 荊芥, 蟬退, 蛇床子 등도 쓰인다. 끓여서 그 물에 몸을 담그고 씻는다⁹⁾.

* 향기요법¹¹⁾

아로마테라피라고도 한다. 향기를 뜻하는 아로마(aroma)와 치료라는 뜻의 테라피(therapy)의 합성어로 100퍼센트 식물에서 뽑아낸 성분이다. 아로마테라피의 원리는 인체에 흡수된 식물의 에센스 오일 분자가 세포외액, 혈

액, 임파액 등의 체액을 타고 전신을 누비고 다니면서 비정상적인 세포들을 정상화시킨 후 체외로 배출, 면역세포를 활성화시키는 것이다. 식물 중에 제스민은 피부 보호 효과가 뛰어나며 티트리와 페퍼민트는 여드름 치료 효과가 있다. 탠저린은 핏기가 없는 피부에 생기를 주며 올리바넘은 노화된 피부를 건강하고 탄력 있게 만드는 데 효과가 있다. 오일이나 로션에 섞어 발라주거나 목욕물에 타서 사용한다.

6) 목욕물 자체의 종류

* 염소제거기

염소제거기는 피부에 유해한 염소만을 제거해주는 장치이다.¹¹⁾

* 연수기

연수기는 수돗물 속에 들어 있는 불순물인 녹물, 석회성 물질 등을 이온수지가 강력히 흡착, 제거하여 센물을 단물로 만들어 주는 경수연화 장치이다.¹¹⁾

* 바닷물¹¹⁾

바닷물은 인간의 양수와 제일 가깝다. 피부를 깨끗이 해주고 보습 효과가 있다. 그러나 오염이 적은 바다를 택해야 한다. 오염이 심한 바닷물은 증상을 악화시킨다.

3. 아토피 환자의 體質別 분류

조사한 자료들이 한의학적 관점으로 보아 寒熱, 虛實 및 濕과 乾 등 성질이 다른 재료들이 많아 환자에게 적용 할 경우 각기 다른 효능과 장단을 가지고 있으며 잘못된 적용은 위험할 수 있다.

寒熱 및 濕乾으로 나눈 각각의 體質은 다음과 같다(Table 1).

Table 1. 아토피 환자의 4분류

환자의 유형	피부 상태	외용제의 치료 원칙
熱濕형	피부염, 충혈, 가려움, 진물	피부의 열독을 내려줌
열조형	피부열감, 심한 가려움과 건조	열독제거와 보습치료 병행
한습형	어둡고 칙칙한 피부색, 가려움과 소량의 진물	따뜻한 약재로 가려움과 진물을 제거
한조형	창백한 피부색, 심한 건조증, 약한 가려움 추위에 심해지는 경향.	따뜻하며, 상처 치유력을 높여주는 약재로 보습치료

1) 熱濕型- 열과 염증이 심한 경우

피부염 증상이 빠르고, 충혈, 가려움증, 진물 등의 증상을 보이므로 몸 안의 열과 피부의 열을 내리는 치료를 같이 시행해주어야 한다.

2) 熱燥型- 열과 건조함이 심한 경우

발병한 뒤 시간이 어느 정도 경과하여 진물과 충혈도 가라앉고, 건조와 가려움증이 심한 상태에서 몸속의 열과 피부의 열이 어느 정도 가라앉았으나 영양공급이 원활하지 않은 상태로 혈액을 맑게 해주면서 열독을 풀어주며 피부의 건조를 해결하는 보습 치료도 필요하다.

3) 寒濕型- 차고 습한 경우

가려움이 있어 긁으면 진물이 나오기는 하지만 피부 자체가 충혈 되지는 않으며 피부가 어둡고 칙칙한 편으로 몸 안을 따뜻하게 해주면서 소화 기능도 도와주고, 외용치료로는 피부 가려움증과 진물을 없애주는 방법을 사용한다.

4) 寒燥型- 차고 건조한 경우

피부의 영양상태가 불량하며, 피부색은 창백하고 심한 건조증을 보이며 윤기도 부족하며, 가려움증은 있으나 발작적이지 않으며 추워지면 가려움증이 심해지고, 상처가 쉽게 아물지 않는 상태로 외용치료는 건조한 피부에 윤기를 주면서 따뜻하게 해주는 것들을 주로 쓴다.

IV. 고찰 및 분류

아토피는 소아에게 가장 흔한 피부질환으로 소양증과 건조증이 가장 대표적인 질환이다.

그러나 환자에 따라서 소양증으로 인해 굵게 되고 거기에서 생기는 각종 피부염 등의 이차적인 피부질환을 겸하여 가진 경우도 많이 있으며, 환자의 본래 體質의 상태에 따라서 나타나는 증상이 아주 다양하므로 우리가 사용하는 보조요법들이 그 특징과 장단을 고려하지 않고 쓰이면, 부작용을 일으킬 수 있으므로, 환자의 상태에 맞추어 각기 응용할 수 있는 보조요법들이 달리 나타났다.

1. 식이요법의 고찰

조사 결과를 보면 식이요법이 가장 종류가 많았으며, 우리가 먹는 음식류 중에서 아토피 환자에게 치료기능을 입증 받아 사용되는 법이 많았고, 그 것들은 감잎차, 우롱차, 매실액, 미나리, 찹쌀가루, 다시마 등이 사용되고 있었다.

외국에서 들어와서 근래에 쓰이기 시작한 건강 보조 식품들도 아토피 치료에 많이 쓰였는데, 동충하초, 달맞이꽃 종자유(Evening Prime Rose Oil), 비타민 C, 루이보스티, 스쿠알렌, 키토산, 로얄제리, 피크노제놀(해송 껍질

추출물) 등이 있다.

한약재에서 근원한 것도 많이 쓰이고 있는데, 인동초, 느릅나무 껍질(유근피), 오가피, 국화꽃, 칩차, 삼백초, 어성초, 검은콩(서리태) 등이 많이 쓰였다. 각 재료의 효과 및 작용대

로 그 사용가능한 體質을 분류해보면 다음과 같다(Table 2).

어떤 식물이든 활성산소로 인한 세포 손상을 막아주고 손상된 세포를 치료해 주는 항산화물질을 많이 가지고 있는데, 특히 잎사귀나

Table 2. 식이요법에 사용되는 재료의 효과와 사용 가능한 體質

종류	치료법	효과 및 작용
감잎차	맛이 쓰고 성질이 차다. 자반병이나 출혈증상을 치료하고, 몸의 저항성을 길러준다 ¹⁷⁾ .	열습형
우롱차	세포막과 세포 소기관의 구성성분인 지질을 보호하고, 항산화작용과 해독작용이 있다 ¹⁸⁾ .	
매실액	매화나무의 열매로 맛은 시고 성질은 따뜻하다. 항균작용을 도와준다 ¹⁷⁾ .	한조형에 주로 쓰고 한습형에 응용 가능
미나리	수근(水芹)이라고도 하며 맛은 달고 성질은 평하다. 습한 곳에 자라므로 습열 및 습독을 내리는 작용이 있다 ¹⁷⁾ .	열습형에 주로 쓰고, 한습형에 응용 가능
찹쌀가루	나미(糯米)라고도 하며 맛은 달고 성질은 따뜻하다. 중초를 보하며 수렴작용이 있다 ¹⁷⁾ .	한조형, 한습형
다시마	곤포(昆布)라고도 하며 맛은 짜고 성질은 차며 보하는 기능이 있다.祛痰 軟堅 散結 작용이 있다 ¹⁷⁾ .	열습형, 열조형 모든 體質 가능
둥충하초	맛은 달고 성질은 따뜻하다. 지혈과 진정작용 항균작용 있다 ¹⁷⁾ .	한조형, 한습형
달맞이꽃종자유	필수지방산 (GLA)함유로, 인설, 소양, 건조, 염증 등에 모두 유효하다 ¹⁹⁾ .	열조형, 한조형
비타민C	항산화제로서 체내 지질성분의 과산화를 방지하고, 항산화효소의 활동을 향상시킨다 ²⁰⁾ .	
키토산	강한 항균력이 있으며, 키틴질은 대장 및 현관의 유해물질을 흡착하여 땀, 소변, 대변 등을 통하여 체외로 배출한다 ²¹⁾ .	
로얄제리	SOD 유사물질의 함량으로 항산화작용이 있다. 체내 면역력을 높이고, 항균력이 있다 ²²⁾ .	
인동초	맛은 달고 성질은 차다. 청열 해독과 항균작용이 있다 ¹⁷⁾ .	열습형
느릅나무 껍질	유근피로 맛은 달고 성질은 평하다. 청열하며 풍습을 없애준다 ¹⁷⁾ .	열습형
오가피	맛은 맵고 쓰며 성질은 따뜻하다. 풍습을 없애고 기를 도우며 가려움증에도 효과 있다 ¹⁷⁾ .	한습형에 주로 사용 한조형에 응용 가능
국화꽃	맛은 달고 성질은 약간 서늘하다. 풍열을 없애고 독을 푼다 ^{17,23)} . (단국화는 평하며 들국화는 서늘하다)	열습형에 주로 사용 열조형에 응용 가능
칩차	맛은 달고 성질은 서늘하다. 뚜렷한 해열작용과 진경작용이 있다 ¹⁷⁾ .	열습형
삼백초	맛은 쓰고 매우며 성질은 차다. 청열작용과 해독작용이 있어 습열 및 종기 등을 치료한다 ²³⁾ .	열습형
어성초	맛은 매우며 성질은 약간 차다. 청열해독작용과 종기를 치료한다 ²³⁾ .	열습형
검은콩(서리태)	맛은 달고 성질은 평하다. 독을 없애며, 생혈, 활혈 하며 해독한다 ²³⁾ .	모든 유형

나무껍질처럼 외부 공기와 직접 닿는 부분에 많다. 그래서 예로부터 잎사귀나 나무껍질은 전통 한의학, 민간요법에 애용되었고, 인디언 들처럼 자연과 밀착해 서 살았던 사람들이 만 병통치약으로 애용해 왔다¹⁰⁾.

에게 혼란을 주고 있는 모유와 아토피의 문제도 다양한 견해가 있지만, 모유가 우유보다는 아토피환자에게 도움이 되지만, 모유를 먹이는 수유부가 음식 제한을 하지 않을 경우에는 우유와 큰 차이를 보이지 않고 있음도 중요하게 인식되어야 할 것이다.

2. 피부관리의 고찰

외용요법을 통한 피부 관리를 보면 보편적인 목욕법이나 보조 재료 등이 있지 않고, 개인차가 큰 것으로 알 수 있었다.

아토피 환자들의 피부 관리의 중심을 이루는 것은 건조증의 해결이다. 아토피 피부염에서는 피부건조증이 특징으로 박²⁴⁾ 등의 연구에서 아토피환자 중 피부건조증이 65.9%에서 발견되어 아토피 피부염의 보조증상으로 매우 중요함을 발견하였고, Werner²⁵⁾의 연구에 의하면, 환부의 지질의 양이 저하된 것으로 나타났다. 이와 같이 피부의 지질을 유지시켜 주면서 건조증을 치료해줄 수 있는 목욕법이 아토피 피부염의 환자에게 있어서 가장 중요한 것으로 생각된다.

아토피 환자들의 목욕습관에 관한 조사를

보면 다음과 같다.

현재 대부분의 환자들은 샤워보다는 욕조를 이용하면서, 때 밀기를 최소로 하는 목욕법을 사용하고 있음이 나타났다. 1주간 평균 목욕 횟수도 정상군보다 낮았으며 목욕 시간도 정상군보다 낮았다¹²⁾.

이는 목욕 후에 생기는 지질의 감소로 인하여 목욕을 최소화 하도록 권장했던 과거 교육의 결과가 아닌가 생각된다.

그러나 목욕과 비누 사용을 제한한 결과 많은 아토피 피부염 환자들이 인설과 가피가 수북이 피부에 쌓이고 피부가 오염되어 균주들이 생장하기에 좋은 조건을 만들어 주며 외용 치료제의 흡수도도 떨어지는 결과가 되어 아토피 피부염을 더욱 악화시키게 한다. 따라서 최근에는 목욕과 비누의 제한보다는 규칙적인 목욕을 권하고 있으며 자극이 없는 비누를 사용할 경우 오히려 오염의 제거로 청결한 피부를 얻을 수 있다고 권장하고 있다¹³⁾. 그 결과 요즘에는 다양한 목욕 방법이 제시되고 있는데, 온천욕, 냉수욕, 건포마찰, 냉수마찰, 풍욕법 등이 사용되고 있었다. 다양한 목욕법들이 모든 환자에게 권장되는 것은 아니었고, 온천속의 미네랄 성분이나 pH가 환자가 안 맞는 경우는 오히려 심해지는 결과를 가져올 수 있으며, 냉수욕이나 냉수마찰 등은 반복되는 상기도감염을 가진 환자들에게는 절대로 금해야 할 것이다. 각각의 효능 및 분류는 다음과 같다(Table 3)

Table 3. 목욕 방법의 효과와 사용가능한 體質

치료법	효과 및 작용	사용가능한 體質
온천욕	혈액의 흐름을 개선시켜 신체 균형을 되찾게 한다. 신체의 자연치유력을 높여주고 신진대사를 활성화하며 발한을 촉진한다.	모든 體質
냉수욕	몸에 찬물을 끼얹으면서 피부의 자율신경을 자극한다.	열습형, 열조형
건포마찰	습진이나 염증이 있는 아이는 피한다.	열조형, 한조형
풍욕법	피부기능회복, 피부호흡을 좋게 하며 노폐물의 발산을 촉진한다.	모든 體質

목욕 시에 사용되는 보조 재료로는 알로에, 쑥, 녹차, 비파잎, 녹두, 무즙, 영지버섯, 꿀, 겨자찜질, 프로폴리스, 자초나 자근, 도꼬마리 등이 있었다.

목욕물에 섞는 재료로는 녹차, 숯, 목초액, 게르마늄-맥반석, 죽염, 자초나 자근, 창포잎, 향나무(자단향) 등이 있었다.

體質별로 구별을 하여 陽人 에게는 지실, 익모초, 권백을, 陰人 에게는 형개, 총백, 애엽을 사용하기도 하였다.

이상의 외용재료들의 體質별 분류는 다음과 같다(Table 4).

이 외에도 목욕물 자체를 변화시키는 방법으로는 염소제거기와 연수기를 사용하였으며,

Table 4. 외용재료의 효과 및 사용 가능한 體質

치료법	효과 및 작용	사용 가능한 體質
알로에	蘆薈라고도 하며, 맛은 쓰고 맵으며, 성질은 차다. 건위, 항암, 억균작용 등이 밝혀졌다. 몸의 저항력을 높이고, 보혈작용이 있다 ¹⁷⁾ .	열습형, 열조형
쑥	따뜻하고 맵고 쓰다. 한습을 제거하며 피를 멎게 한다. ²³⁾	한습형(한조형)
비파잎	맛은 쓰고 성질은 약간 차다. 폐와 위의 열기를 내린다 ²³⁾ .	열습형(열조형)
녹두	맛은 달고 성질은 차다. 열을 내린다 ¹⁷⁾ .	열습형(열조형)
무즙	맛은 달고 매우며 성질은 따뜻하다. 거담과 억균작용이 있다 ¹⁷⁾ .	한습형
영지버섯	맛은 달고 성질은 평하다. 기운을 보하며 혈을 보하며, 진정, 진통, 면역 강화작용 등이 있다 ¹⁷⁾ .	열조형, 한조형
꿀	맛은 달고 성질은 평하다. 기를 보하고 몸의 저항력을 기르고, 억균작용, 상처치유력이 있다 ¹⁷⁾ .	열조형, 한조형
목초액	항균력, 소염, 온열작용을 가졌는데, 水中의 火의 성질을 가졌다.	
겨자찜질	겨자(芥子)는 따뜻하며 맵다. 항산화작용이 있다 ^{17,27)} .	한습형, 한조형
프로폴리스	항균작용과 항산화 효과가 있다 ^{28,29)} .	
도꼬마리(창이자)	성질은 따뜻하고 맛은 맵고 쓰다. 땀을 나게 하며, 피부의 풍습을 없애고, 통증을 없애며 억균작용이 있다 ¹⁷⁾ .	한습형(한조형)
게르마늄-맥반석	노폐물제거와 보습효과가 뛰어나며 항산화작용이 있다 ³⁰⁾ .	
죽염	맛은 짜고 성질은 따뜻하다. 항균작용이 있다 ^{17,31)} .	한조형, 한습형
자초, 자근	맛은 시고 성질은 평하다. 피를 잘 돌게 하고 어혈을 치료한다 ¹⁷⁾ .	모든 형
창포잎	맛은 맵고 성질은 따뜻하다. 진정, 진통 작용과, 풍습을 없앤다 ¹⁷⁾ .	한습형
향나무	맛은 맵고 성질은 따뜻하다. 부기를 내리고, 지혈, 지통한다 ¹⁷⁾ .	한습형, 한조형

바닷물을 쓰는 방법도 있었다.

3. 體質別 분류

상기한 자료들을 각각 열습형, 열조형, 한습형, 한조형 등의 네 가지 體質 기준에 맞추어 다시 분류를 하였다. 결과는 다음과 같다.

(1) 熱濕型 체질

식이요법	많이사용	감잎차, 미나리, 인동초, 느릅나무 껍질, 국화꽃, 칩차, 상백초, 어성초
	응용가능	
목욕요법	냉수욕	
외용요법	많이사용	알로에, 비파잎, 녹두
	응용가능	

(2) 熱燥型 體質

식이요법	많이사용	달맞이꽃 종자유
	응용가능	국화꽃
목욕요법	냉수욕, 건포마찰	
외용요법	많이사용	알로에, 영지버섯, 꿀
	응용가능	비파잎, 녹두

(3) 寒濕型 體質

식이요법	많이사용	참쌀가루, 동충하초, 오가피
	응용가능	매실액, 미나리
목욕요법	건포마찰	
외용요법	많이사용	쑥, 무즙, 도꼬마리, 죽염, 창포잎, 향나무(자단향)
	응용가능	겨자찜질

(4) 寒燥型 體質

식이요법	많이사용	매실액, 참쌀가루, 동충하초, 달맞이꽃 종자유
	응용가능	五加皮
목욕요법	건포마찰	
외용요법	많이사용	영지, 꿀, 겨자찜질, 죽염, 향나무(자단향)
	응용가능	쑥, 도꼬마리

(5) 모든 體質에 가능

식이요법	우롱차, 다시마, 비타민, 키토산, 로얄제리, 검은콩
목욕요법	온천욕, 풍욕법
외용요법	목초액, 프로폴리스, 게르마늄-맥반석, 자초와 자근

상기의 방법으로 식이요법과 외용요법에 쓰이는 재료들을 분류해보았다.

그러나, 외국에서 들어온 재료로 루이보스티, 스쿠알렌, 피크노제놀, 키토산, 로얄제리, 목초액, 프로폴리스, 게르마늄-맥반석 등이 있는데 이들의 성질과 효능에 대한 연구는 현재 진행된 것이 없었고, 환자들의 體質이 고려되지 않고 무분별하게 섞여지고 있었다.

상기 재료들의 한의학적인 성질에 대한 연구도 진행된다면 아토피환자들의 치료에 커다란 도움이 될 것이다.

V. 결 론

현재 아토피 환자들에게 즐겨 사용되는 식

이요법과 외용요법에 대한 조사를 하고, 이를 환자의 유형별로 분류하여본 결과 다음과 같은 결론을 내렸다.

1. 아토피 환자에게 사용되는 식이요법은 우리가 먹는 식품류에서 근원한 것으로 감잎차, 우롱차, 매실액, 미나리, 참쌀가루, 다시마 등이 있었고, 최근 외국에서 들어온 식품으로 동충하초 달맞이꽃 종자유(Evening Prime Rose Oil), 비타민 C, 루이보스티, 스쿠알렌, 키토산, 로알제리, 피크노제놀(해송 껍질 추출물) 등이 있었고, 한약재에서 근원한 것에는 인동초, 느릅나무 껍질(유근피), 오가피, 국화꽃, 칩차, 삼백초, 어성초, 검은콩(서리태) 등이 있었다.
2. 아토피 환자들의 외용요법을 보면, 목욕 방법으로는 온천욕, 냉수욕, 건포마찰, 냉수마찰, 풍욕법 등이 있었고, 목욕 보조재료는 알로에, 쑥, 녹차, 비파잎, 녹두, 무즙, 영지버섯, 꿀, 겨자찜질, 프로폴리스, 자초나 자근, 도꼬마리 등이 있었으며, 목욕물에 섞는 재료로는 녹차, 숯, 목초액, 게르마늄-맥반석, 죽염, 자초나 자근, 창포잎, 향나무(자단향) 등이 있었다. 體質별로 구별을 하여 陽人 에게는 지실, 익모초, 권백을, 陰人 에게는 형개, 총백, 애엽을 사용하기도 하였으며, 목욕물 자체를 변화시키는 방법으로는 염소제거기와 연수기를 사용하였으며 바닷물을 쓰는 방법도 있었다.
3. 體質별로 응용을 해보면, 열습형 體質에는 식이요법으로 감잎차, 미나리, 인동초, 느릅나무 껍질, 국화꽃, 칩차, 삼백초, 어성초 등이, 목욕방법으로 냉수욕 등이, 외용요법으로는 알로에, 비파잎 녹두 등

이 적합할 것으로 나타났다.

4. 열조형의 體質에는 식이요법으로 달맞이꽃 종자유, 국화꽃 등이, 목욕방법으로는 냉수욕과 건포마찰이, 외용재료로는 알로에, 영지버섯, 꿀, 비파잎, 녹두 등이 적합할 것으로 나타났다.
5. 한습형의 體質에는 식이요법으로 참쌀가루, 동충하초, 五加皮, 매실액, 미나리 등이, 목욕방법으로 건포마찰 등이 외용재료로는 쑥, 무즙, 도꼬마리, 죽염, 창포잎, 향나무(자단향) 등이 적합할 것으로 나타났다.
6. 한조형의 體質에는 식이요법으로 달맞이꽃 종자유, 매실액, 참쌀가루, 동충하초, 五加皮 등이, 목욕방법으로는 건포마찰이, 외용재료로는 영지, 꿀, 겨자찜질, 죽염, 향나무(자단향) 등이 적합할 것으로 나타났다.
7. 여러 가지 體質에 두루 적합한 것은 식이요법으로 우롱차, 다시마, 비타민 C, 검은 콩 등이, 목욕방법으로는 온천욕, 풍욕법 등이 있었다.

참고문헌

1. Thomas B. Fitzpatrick. 피부과학원색도감. 서울:정담. 1999:54.
2. 안성구, 이승헌, 박윤기. 흔히 보는 피부질환. 서울:고려의학. 1993:6.
3. 공남미, 지선영. 아토피 피부염의 양한방적 고찰. 대한외관과학회지. 1999;12: 241-52.
4. 吳謙. 醫宗金鑑(下). 서울:大星文化社. 1983:117, 126, 451, 452.

5. 陳實功. 外科正宗. 北京:人民衛生出版社. 1964:269.
6. 中國中醫研究院 著. 中醫兒科學. 北京:中國古籍出版社. 1994:348-50.
7. 虛履和. 實用中醫外科學. 上海:上海科學技術出版社. 1985:461-63.
8. Morren M, Przybilla B, Bamelis M. Atopic dermatitis triggering factors. *J Am Acad Dermatol*. 1994:467-73.
9. 양성완, 김정진. 한방으로 잡는 아토피 피부염. 서울:시공사. 2003:181-85, 191-6, 272-5.
10. Available from: URL:<http://www.atopia.co.kr>
11. 다음을 지키는 사람들. 아토피를 잡아라. 서울:시공사. 2002:62-70.
12. 니와유키에. 아토피성 피부염. 서울:지식산업사. 1999:31, 107.
13. 윤성필, 김병수, 이주홍, 이승철, 김영근. 아토피 피부염 환자의 생활환경 및 생활습관에 대한 연구. *대한피부과학회지*. 1999;37(8):983-91.
14. 편복양. 아토피성 피부염과 알레르겐. *대한알레르기학회지*. 1997;17:115-18.
15. 이진용. 아토피피부염의 식이 및 섭생에 대한 고찰. *대한한방알레르기 및 면역학회 자료집*. 2003:23-39
16. 신광호. 아토피 너 딱 걸렸어. 서울:도서출판 건강한 삶. 2002:62-79
17. 과학백과사전종합출판사 편. 재판집 동 의학사전. 서울:도서출판 까치. 1990:29, 163, 190, 191, 200, 202, 204, 207, 239, 265, 284, 290, 318, 324, 372, 515, 718, 838, 988, 1046.
18. 이순재, 김미지, 윤연희. 한국산 녹차 우롱차 및 홍차음료의 중금속 제거 및 해독 작용. *한국식품과학회지*. 1995;28(4):17-28.
19. 박인호, 이광훈, 홍창의, 방동식, 이민걸, 신항계. 아토피 피부염에 대한 달맞이꽃 종자유 효과와 안정성에 대한 연구. *대한피부과학회지*. 1996:91.
20. 김해리, 신소영. 당뇨 쥐에서 비타민E와 비타민C 보강이 간과 췌장조직의 항산화 활성에 미치는 영향. *대한영양학회 춘계학술대회지*. 1996:54.
21. 조문구, 김기은. 천연자원에서 추출한 키틴함량과 키토산의 항균활성. *산업미생물학회지*. 1994;22(6):643-5.
22. 김재길, 손재형. 로알제리중의 Superoxid Dismutase (SOD, 황산화활성물질) 유사물질 측정에 관한 실험. *한국양봉학회지*. 1996;11(1):8-12
23. 강병수, 고운채, 김선희, 노승현, 서영배, 송호준, 신민교, 안덕균, 이상인, 이영종, 이체희, 주영승. 본초학. 서울:영림사. 1994:87, 146, 212, 327, 405, 476.
24. 김진우, 박영민, 변대규. 한국인 아토피 피부염 환자에서의 보조 피부 증상에 대한 고찰 (II) 청장기 아토피 피부염에서의 보조 피부 증상의 빈도 대피지. *대한피부과학회지*. 1994;32:1046-53.
25. Werner Y. The water content of the stratum corneum in patients with atopic dermatitis. *Acta Derm Venereol*. 1986;66:281-6.