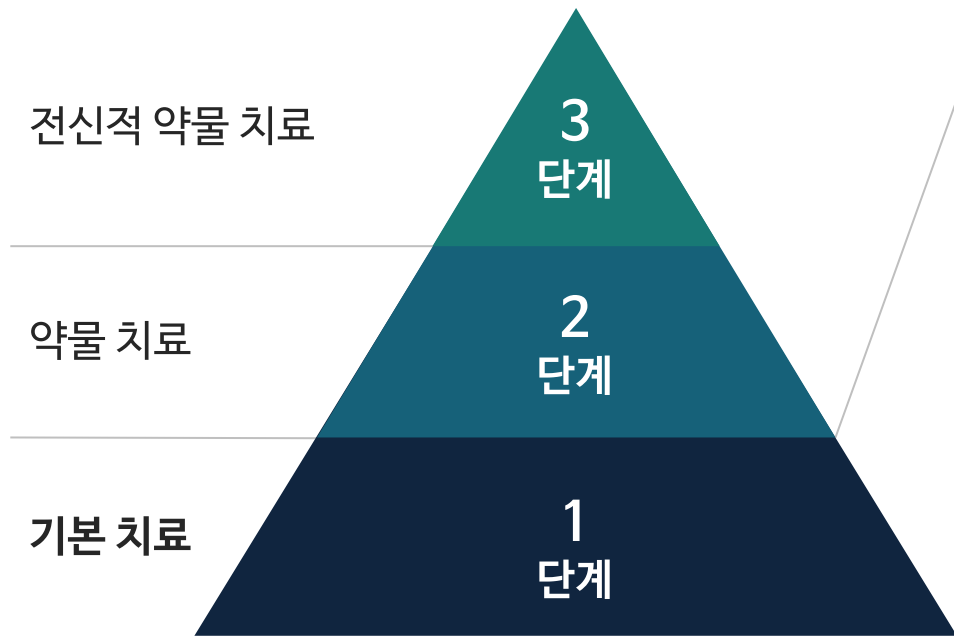




아토피피부염의 1단계 관리 환경 관리

삼성서울병원 환경보건센터



[아토피피부염의 단계별 치료]

아토피피부염의 1단계 관리는 크게 아래의 3가지 부분으로 나뉘집니다.

• 1단계 관리 (기본 치료)

식품 관리

피부 관리

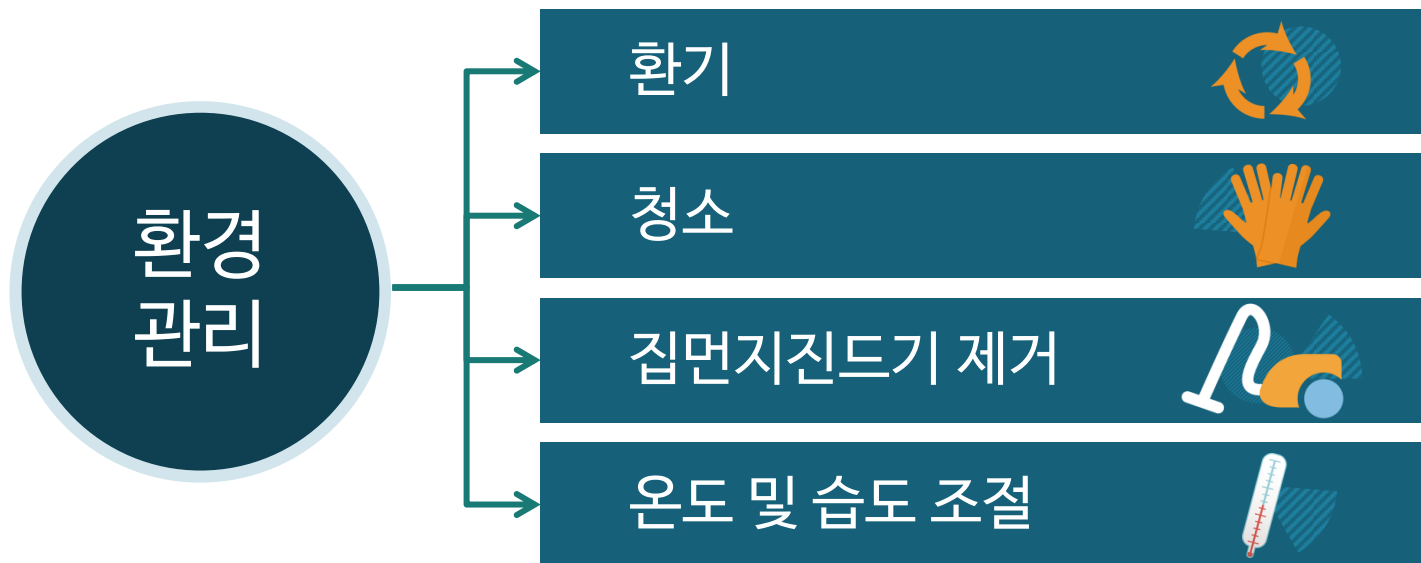
환경 관리



오늘날 우리 아이들은 하루 20시간 이상을
실내에서 생활하고 있습니다.

따라서 알레르기 질환을 앓고 있는 어린이에게
**오염이 적은 실내 환경을 마련해주는
‘환경 관리’**는 매우 중요합니다.

아토피피부염을 위한 **환경 관리**, 아래의 4가지에 주목하세요!!



환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

마감재, 냉난방 기구, 조리 기구 등에서
발생하는 오염물질은
환기로 줄여야 합니다.

평소 환기를 자주 시키고 (하루 1시간 이상)
필요시 공기청정기를 사용하세요.



환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절



- 금연을 합니다.
- 공기청정기를 사용합니다.
- 얇은 면소재의 커튼을 사용하는 것이 좋습니다.
- **스팀청소기를 사용하거나 물걸레로 자주 닦습니다.**



- 금연을 합니다.
- 공기청정기를 사용합니다.
- **유성페인트, 스프레이 등의 사용을 줄입니다.**
- **가스레인지 사용 시 창문을 열거나 환기팬을 작동시킵니다.**

환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절



휘발성 유기화합물
폼알데하이드

- **친환경 인테리어로 작업합니다.**
- 방향제, 살충제의 사용을 줄입니다.
- **드라이클리닝을 한 옷은 통풍이 잘 되는 곳에서 1시간 정도 환기시킨 후** 실내에 보관합니다.
- **새집이라면 베이크아웃(Bake-out)을 합니다.**
 - ① 외부와 통하는 모든 창문을 닫고 옷장과 싱크대 문을 연다.
 - ② 실내온도를 30℃이상, 5~6시간 유지시킨다. 이때 모두 외출한다.
 - ③ 집에 와서 모든 창문을 열고 1시간 정도 환기시킨다.
 - ④ 위의 과정을 한 달 간 1주일에 2번 이상 반복한다.

환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

습한 구석이 있다면 곰팡이와 세균이
서식할 가능성이 높습니다.

청결 유지를 위해 꼼꼼한 청소가 필요합니다.

청소를 쉽게 할 수 있도록
실내 환경을 개선하는 것 또한 중요합니다.



환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

세균



- 냉·난방기는 **필터를 청소**한 후 사용하고, **주기적으로 필터를 교환**합니다.
- **헤파 필터와 필터백이 장착되어 있는 진공청소기로 청소**합니다.
- 방바닥과 벽, 가구 등을 **물걸레로 닦**습니다.

곰팡이



- 샤워 후에는 욕실 문을 열어 습기가 빠져 나가도록 합니다.
- 화분이나 정수기 등 물받이에 물이 오래 고이지 않도록 합니다.
- **곰팡이는 보이는 즉시 제거**합니다.

환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

알레르기를 일으키는 원인은
집먼지진드기의 부스러기와 배설물입니다.

집먼지진드기를 없애기 위해서는
진드기가 살 수 없는 환경을
만드는 것이 중요합니다.



환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

침실

- 침대 시트나 커버는 면 소재를 선택합니다.
- **침구류는 1주일에 한 번 이상 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.**
- 진드기 방지용 커버가 도움이 될 수 있습니다.

거실

- **모직물로 된 카펫, 러그, 양탄자** 등을 사용하지 않습니다.
- **천 소파는 사용하지 않습니다.**

애완동물

- **애완동물은 가능한 키우지 않도록 합니다.**
- 만약 꼭 애완동물을 키워야 한다면, 침실에는 들어오지 못하게 하고 꼼꼼히 목욕시킵니다.

환기

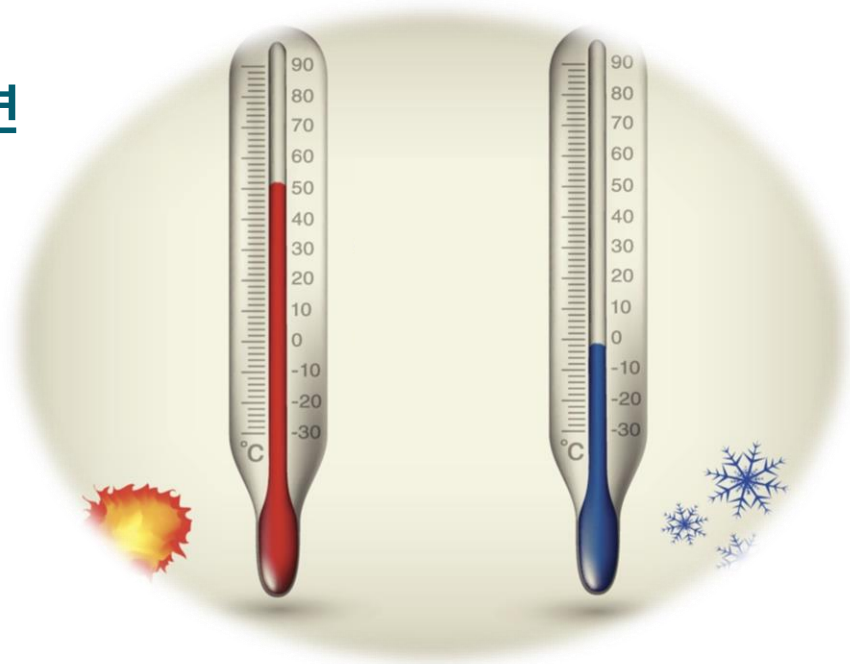
청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

집안 온도나 습도가 적절히 유지되지 않으면
피부건조증이 심해질 뿐 아니라
급성 증상이 자주 나타날 수 있습니다.

단, 지나치게 높은 습도는
집먼지진드기나 세균, 곰팡이의 서식에
유리하기 때문에 유의하세요.



환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

봄·가을

여름

겨울

적정 온도



19~23℃

24~25℃

18~21℃

적정 습도



50%

50%

40%

환기

청소

집먼지진드기 제거

온도 및 습도 조절

온도 조절

- 필요시 **냉방기나 난방기를 작동**하여 온도를 조절합니다.

습도 조절

- 습도가 높은 여름에는 제습을,
습도가 낮은 가을과 겨울에는 가습을 하는 것이 좋습니다.

* 제습 : 옷장, 침구장, 신발장 등에 제습제 사용

* 가습 : 미니 수족관이나 분수대, 젖은 빨래, 가습기 사용

우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

감사합니다