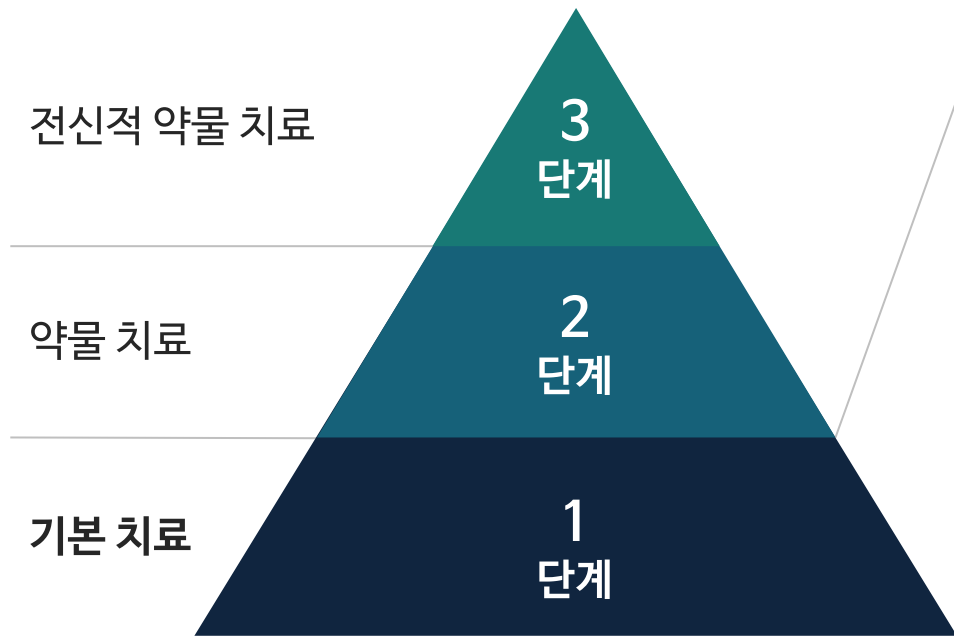




아토피피부염의 1단계 관리

# 피부 관리

삼성서울병원 환경보건센터



[아토피피부염의 단계별 치료]

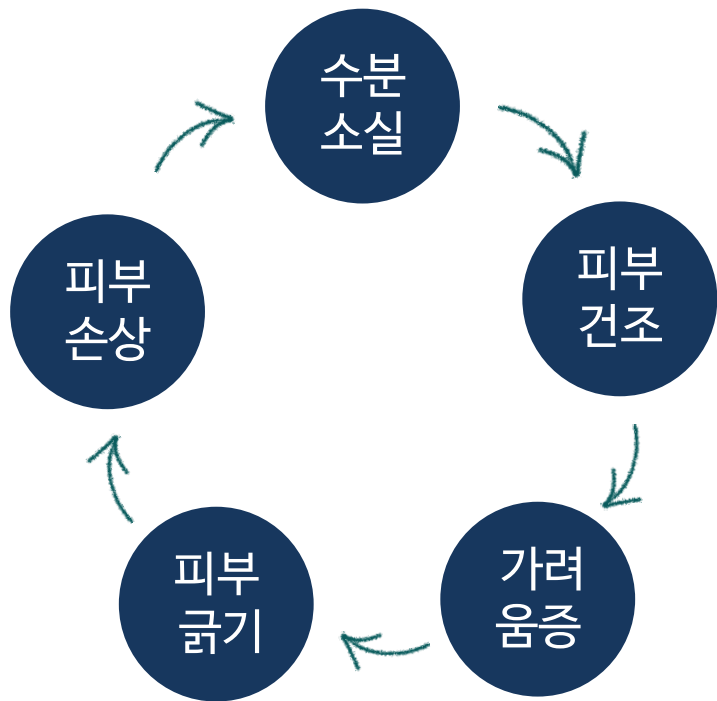
아토피피부염의 1단계 관리는 크게 아래의 3가지 부분으로 나뉘집니다.

• 1단계 관리 (기본 치료)

식품 관리

피부 관리

환경 관리

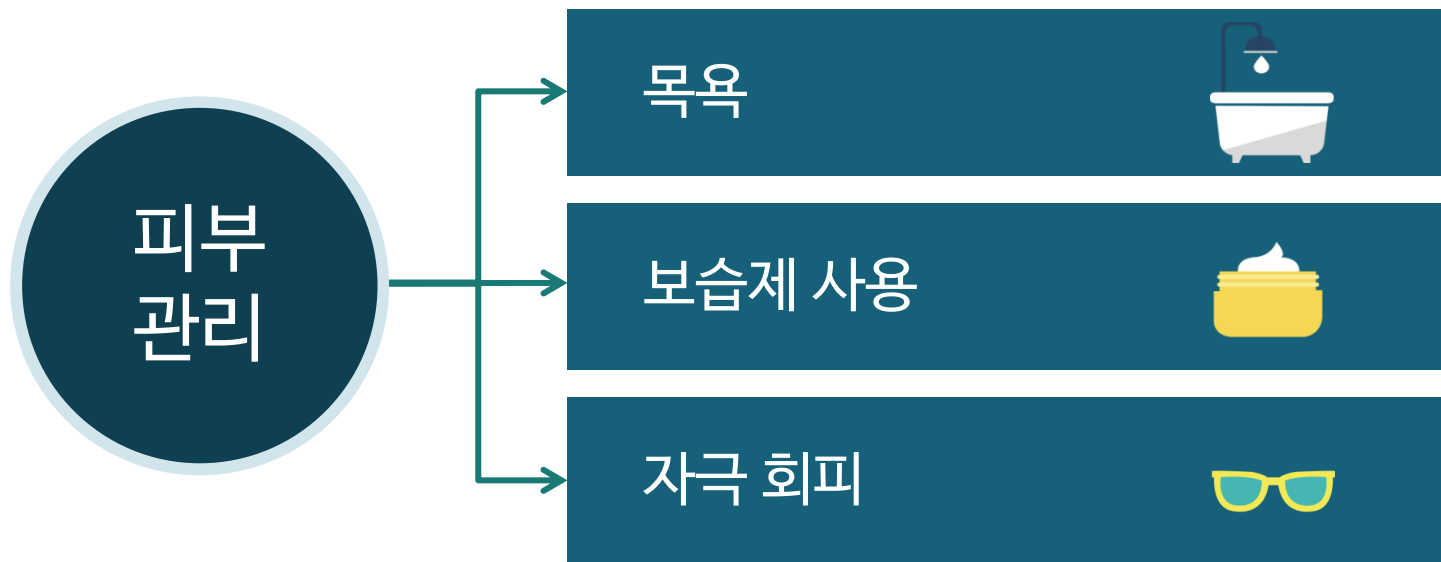


## ‘피부 관리’는

아토피피부염 치료의 가장 핵심으로,

피부 관리를 통해 수분 소실을 막고  
합병증의 발생을 예방하는 노력이 중요합니다.

아토피피부염을 위한 **피부 관리**, 아래의 3가지에 주목하세요!!



## 목욕

보습제 사용

자극 회피

세정제를 이용한  
정기적인 목욕 및 샤워가 필요합니다.

목욕을 통해  
위생 관리와 보습 관리가 가능합니다.



## 목욕

## 보습제 사용

## 자극 회피

### 세정제

- 매일 한 번씩 **약산성 세정제**를 사용하여 샤워를 하거나 물을 받아 목욕합니다.
- 깨끗한 물로 충분히 헹구어 몸에 **비눗기가 남지 않도록** 합니다.
- **때를 미는 것은 피부에 자극 및 손상**을 주므로 삼가도록 합니다.

### 물 온도

- 목욕은 **미지근한 물로 10~15분 이내**로 하는 것이 좋습니다.
- **너무 뜨겁거나 차가운 물**은 아토피피부염 환자의 손상된 피부에 자극이 되어 **가려움증을 유발**할 수 있습니다.

### 물기제거

- 부드러운 수건으로 톡톡 두드리듯이 하여 물기를 제거하고 즉시 보습제를 바릅니다.
- 마른 수건보다 젖은 수건을 사용하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

목욕

보습제 사용

자극 회피

보습제는 **수분 증발을 방지**하고  
**피부를 촉촉하게 유지**하기 위해 사용합니다.



목욕

## 보습제 사용

자극 회피

보습제  
사용방법

- 전신에 하루 2~3회 이상 바르는 것이 좋습니다.
- 목욕 후에는 즉시 보습제를 바르도록 합니다.

보습제  
선택

- 일반적으로 크림이 로션보다 보습력이 우수하고, 오랫동안 보습 효과가 지속됩니다.
- 대체로 여름에는 로션, 겨울에는 크림을 바르는 것이 좋습니다.
- 겨울에는 여름보다 보습제 사용 횟수를 늘립니다.



목욕

보습제 사용

자극 회피

정전기, 조이는 옷, 직접적인 피부 손상 등  
가려움을 유발하는 원인은  
피하는 것이 좋습니다.



## 목욕

## 보습제 사용

## 자극 회피

## 의류선택



- 정전기가나는 화학 섬유 또는 모직의류, 털이 달린 옷은 입지 않습니다.
- 너무 조이거나 너무 헐렁한 의복은 피합니다.

## 환경 관리



- 미세먼지, 흡연, 환경 오염 물질에 노출되지 않도록 합니다.
- 환자에 따라 집먼지진드기, 꽃가루 및 애완동물을 피합니다.

기타  
악화요인  
관리

- 침, 땀, 스트레스에 의해 피부 증상이 나빠질 수 있습니다.
- 침이나 땀이 묻으면 즉시 닦아내고, 보습제를 바르도록 합니다.

우리 아이들의 건강한 삶을 기원합니다.

# 감사합니다