



건강정보



건강정보

## 건강정보

- 건강문제
- 치료방법
- 검사방법
- 생활습관 관리

## 심뇌혈관질환정보

## 약품/식품정보

## 장애/재활정보

## 희귀질환정보

## 암정보

## 응급상황정보

## 해외감염병정보

## 정신건강정보

## 가려움증

### 개요

등록일자 : 2021-04-15    업데이트 : 2022-04-04    조회 : 37620    정보신청 : 86

### 개요

가려움증은 피부를 긁거나 문지르고 싶은 욕망을 일으키는 불쾌한 느낌입니다. 가려움증은 물리적, 화학적 접촉, 온도, 습도의 변화 등 다양한 자극에서 발생할 수 있습니다. 따뜻한 환경에서 악화될 수 있고 심한 스트레스 및 불안 등 심리상태에 인해서도 영향을 받습니다. 그리고 밤에 더 심해집니다. 대부분의 가려움증은 피부 자체의 질환에 동반되지만, 전신질환, 정신질환과 연관된 경우도 있으므로 정확한 원인을 찾아서 치료하는 것이 중요합니다.

### 개요-원인

가려움증은 다양한 원인에 의해 생깁니다. 원인에 따라 가려움증의 종류를 피부질환에 동반된 가려움증, 전신질환에 동반된 가려움증, 정신과 질환에 동반된 가려움증으로 나눌 수 있습니다.

#### 1. 피부질환에 동반된 가려움증

피부질환은 가려움증의 가장 흔한 원인입니다. **포진피부염**, **옴**, **이증**, 곤충 물림, 두드러기, 아토피피부염, 접촉피부염, 건선, 화폐상 습진(동전 모양으로 습진이 나타나는 질환), 태선(피부가 두꺼워지고 주름이 심하게 보이는 증상), 신경피부염 등으로 가려움증이 생깁니다. 겨울 가려움증은 70세 이상 노인의 약 50% 이상에서 발생합니다. 피부의 노화로 수분이 줄고, 피지 분비가 줄어 피부가 건조해지는 것이 주요한 원인이며, 팔과 정강이에 가려움증이 잘 생깁니다. 겨울철의 잦은 목욕, 과다한 비누 사용, 건조하고 높은 실내 온도에서 증상이 악화됩니다. 항문 가려움증은 직장항문질환이나 감염이 있을 때 잘 생깁니다. 항문 주위가 대소변으로 오염되거나 자극될 경우, 치열(항문관 부위가 찢어짐), 치핵(치질), 치루(항문 주변의 염증으로 인해 분비물이 나옴), 만성 설사 같은 대장항문질환에서 흔합니다. 세균감염, 칸디다 감염, 단순포진 바이러스 등의 감염도 항문 가려움증을 유발할 수 있습니다. 또한 매운 음식을 먹었을 때 항문 가려움증이 심해질 수 있습니다. 외음부의 가려움증은 마찰, 땀, 임신, 패드, 피임약, 질 세척액, 콘돔 사용 등으로 생길 수 있습니다. 칸디다증과 트리코모나스 질염 등의 감염도 원인입니다. 남성의 음낭은 피부가 두꺼워지는 만성 단순태선이 잘 발생하는 부위로, 심하면 집중적으로 치료해도 수 년 동안 지속됩니다. 수인성 가려움증은 물에 노출된 후 수 분 안에 바늘로 찌르는 불쾌감이 약 한 시간 정도 지속됩니다. 두피 가려움증은 두피의 뚜렷한 병변이 없어도 생길 수 있는 증상으로, 중년 이상에서 흔하며 피곤하거나 스트레스가 많을 경우 심해집니다.

#### 2. 전신질환에 동반된 가려움증

황달, 만성 신부전, 악성 혈액종양, 진성 적혈구 증가증, 기생충증, 갑상선 기능 항진증과 기능 저하증, 후천성 면역결핍증 등의 전신질환에서도 가려움증이 잘 동반됩니다. 황달 환자의 20~25%에서 가려움증이 있으며, 담즙의 흐름이 막히는 폐쇄성 담도 질환, 만성 간질환, 간경변증 환자에서 황달과 함께 몸 전체가 심하게 가려운 전신성 가려움증이 동반됩니다. 혈액 투석을 하는 만성 신부전 환자의 약 20~50%에서 가려움증이 있습니다. 악성종양, 철 결핍성 빈혈에서도 가려움증이 생깁니다. 진성 적혈구 증가증 환자의 약 50%가 물과 접촉한 후 수 분 이내에 심한 가려움증을 경험합니다. 피부 혈류량의 증가로 피부 표면 온도를 증가시키고 가려움증에 대한 역치(증상을 일으킬 수 있는 최소한의 자극의 세기)를 낮추기 때문입니다. 갑상선 기능 저하증에서는 점액 수종으로 피부가 심하게 건조해져 전신적 가려움증이 나타날 수 있습니다. 당뇨병 환자들에게 가려움증은 흔합니다. 당뇨병으로 인해 가려움증에 대한 감수성이 예민해지고 당뇨병성 신부전증으로 인해 전신 가려움이 잘생깁니다. 후천성 면역결핍증의 경우 옴, 이, 칸디다증, 지루피부염, 신부전, 담즙울체(간의 담즙 분비 기능 이상으로 간 조직과 혈액 속에 담즙이 쌓이는 상태) 등의 전신질환이 동반되는 경우가 많고, 이로 인해 가려움증이 잘생깁니다.

#### 3. 정신과 질환에 동반된 가려움증

피부에 병변이 있지만, 피부과적인 원인이나 다른 기질적인 원인이 없는 질환이 있습니다. 신경균은상처(neurotic excoriation)는 환자가 자신의 피부를 반복적이고 강박적으로 손으로 뜯고, 파내고, 긁어서 생기는 피부염입니다. 인공 피부염은 동정심을 유발하거나 책임을 회피하기 위해 자신의 피부에 의도적으로 화학약품, 부식제, 손톱, 날카로운 도구, 뜨거운 금속 등으로 상처를 입혀 발생하는 피부염입니다. 환자는 심리적 욕구를 충족하기 위해 몸에 상처를 내며, 자신이 그랬다는 것을 부인하거나 무관심한 경우가 많습니다.

### 진단 및 검사

가려움증의 위치와 지속성을 확인하고, 가려움증을 유발하는 약물의 복용력을 확인합니다. 피부질환에 의한 가려움증이나 전신질환에 동반된 가려움증 모두 원인을 찾아 치료하는 것이 가장 중요합니다. 직장항문검사, 골반검사를 포함한 진찰, 일반혈액검사, 흉부 방사선 검사, 대변검사, 갑상샘, 간 및 신장 기능 검사, 혈당검사 등을 시행하여 원인질환을 살펴본 후 치료합니다.

### 치료

피부질환에 의한 가려움증과 전신질환에 동반된 가려움증 모두 원인을 찾고 치료하는 것이 가장 중요합니다. 그러나 원인 치료와 함께 증상을 가라앉히기 위한 치료도 필요합니다. 가려움증은 신체 주변의 온도 변화에 영향을 많이 받으므로 얇고 가벼운 옷을 착용하고 피부를 시원하게 하는 것이 도움이 됩니다. 양모 같은 자극적인 직물에 노출을 피하고 굵은 습관을 고치는 것이 바람직합니다. 긴장, 불안 등은 가려움증을 악화시키므로 정신적인 스트레스를 피하도록 합니다. 염증이나 태선화로 인한 가려움증에는 스테로이드제를 전신적으로 투여하거나 일부분에 바르는 것(국소 도포)이 효과적입니다. 칼라민 로션이나 멘톨 로션으로 피부를 시원하게 하는 것도 도움이 됩니다. 내복약으로는 다양한 1세대 또는 2세대 항히스타민제가 흔히 사용됩니다. 치료에 잘 반응하지 않는 가려움증에는 항우울제나 항불안제가 도움이 됩니다.

#### 1. 피부질환에 동반된 가려움증

겨울 가려움증은 건조한 피부에 보습제를 하루에 수차례 바르는 것이 효과적입니다. 때를 밀거나 과다한 비누 사용을 금하며, 목욕 후 바로 보습제를 발라 피부 건조를 막아야 합니다. 국소 스테로이드제가 도움이 되며, 주변 온도와 습도를 조절해야 합니다. 항문가려움증은 직장항문질환이나 감염 여부를 확인하고 자극적인 음식과 약제를 피해야 합니다. 항문 주변을 긁지 않고 청결을 유지하는 것이 필수적입니다. 곰팡이 균의 감염이 없는 경우 가려움증과 동반된 피부염에는 항히스타민제와 국소 스테로이드제 연고가 효과적입니다. 배변 후에는 부드러운 휴지로 닦아야 하며 가능하면 무자극성 비누를 사용해 물로 씻는 것이 좋습니다. 칸디다 질염은 항진균제 질 좌약으로 잘 치료되며, 트리코모나스 감염은 항생제를 복용하거나 질 내에 삽입하여 치료할 수 있습니다. 광선 치료도 도움이 되기도 합니다.

#### 2. 전신질환에 동반된 가려움증

원인이 되는 전신 질환을 치료하는 것이 원칙입니다. 예를 들어 황달에 동반된 폐쇄성 황달 환자의 가려움증에는 항히스타민제, 콜레스티라제를 사용하고, 광선 치료, 혈장사혈(혈장분리교환술, 혈액 내 적혈구는 보존하고 혈장만 제거한 후 새로운 혈장을 보충하는 치료) 요법이나 담즙의 막힘을 뚫어주는 수술(시술)적 치료가 필요합니다.

#### 3. 정신과 질환에 동반된 가려움증

정신과 질환에 동반된 가려움증은 일반적인 피부과 치료제가 효과적이지 않기 때문에 정신건강의학과와의 치료가 필요합니다. 하지만, 환자가 정신건강의학과로 가려고 하지 않고 다른 의사를 찾는 경향이 있어 환자과 밀접한 관계를 유지하면서, 가려움증을 줄여주는 항히스타민제를 투여하고 심리적 지지요법을 병행하는 것이 중요합니다.

### 자주하는 질문

Q. 가려움증을 예방하는 방법에는 어떤 것들이 있나요?

A.

가려움증은 신체주변의 온도변화에 영향을 많이 받으므로 얇고 가벼운 옷과 침구를 사용합니다. 화학성유나 양모와 같은 자극적인 직물사용을 피하고 굵은 습관을 고치는 것이 바람직합니다. 또한 스트레스와 같은 정신적 긴장을 피하는 것이 좋습니다. 커피, 홍차, 초콜릿에 많이 들어있는 카페인과 술, 콜라 등은 가려움증을 악화 시킬 수 있습니다. 노인에게 잘 나타나는 피부건조에 의한 가려움증은 잦은 목욕을 피하고 목욕 후에는 보습제를 전신에 바르는 것이 좋습니다.

Q. 피부가 자주 가려워요. 몸에 걸린 건 아닌가요?

A.

몸은 피부 표면에 서식하는 작은 진드기에 의해 발생하는 가려운 피부 질환입니다. 몸에 걸리면 매우 가려운 붉은 반점이 여러 곳에 발생합니다. 밤에 더 심하게 가렵습니다.사타구니와 손가락에 특히 잘 생깁니다. 웜진드기는 피부의 가장 바깥쪽인 각질층에 터널과 같은 웜진드기 굴을 만듭니다. 신체적 접촉을 통해 전염되는 경우가 흔해서 가족 모두 동시에 치료해야 합니다.진단은 특징적인 가려움증과 웜진드기 굴의 발견, 가축력 등으로 진단할 수 있으며 현미경으로 웜진드기를 확인함으로써 확인할 수 있습니다.

Q. 피부가 건조해서 가려울 때 사우나를 하면 시원한 것 같은데 좋은 방법인가요?

A.

피부 건조증에 대한 치료의 기본은 피부 표면에 수분을 공급하고 유지하며 외부의 유해 환경으로부터 피부를 보호하는 것입니다. 그러기 위해서는 때를 밀거나 과도한 비누사용, 사우나를 피해야 합니다.가려움증이 심한 경우에는 피부를 계속 문지르거나 긁어서 생기는 상처나 이차적인 염증이 생기지 않도록 주의해야 합니다.

Q. 피부가 건조한 경우 피부 관리는 어떻게 해야 하나요?

A.

피부가 매우 민감하므로 순한 세정 제품을 사용합니다.수건으로 물기를 닦을 때에도 문지르지 말고 가볍게 닦고, 목욕 후 3분이 지나면 피부 건조가 시작되므로 바로 보습제를 바르고 , 평상시에도 주기적으로 보습제를 사용하는 것이 바람직합니다.실내온도는 너무 덥지 않게 20℃로 유지하며 가습기를 사용하고, 가습기가 없을 때에는 실내에 젖은 빨래를 널거나 물수건을 놓아두는 것이 좋습니다.

## 참고문헌

피부과학 제 7판. Chapter 5. 가려움증, p.81-88



공공누리  
공공 저작물 자유이용허락

본 공공저작물은 공공누리 "**출처표시+상업적이용금지+변경금지**" 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

