



전문가의 조언

코르티손은 무엇이며
사람들이 코르티손 사용을 꺼리는 5 가지 이유는?



부렐 부타즈 박사

BY DR BOURREL BOUTAZ

전문가의 조언

코르티손은 무엇이며 사람들이 코르티손 사용을 꺼리는 5 가지 이유는?



이유 1: 천연 코르티손 (코르티손의 부작용)

부렐 부타즈 박사
Dr. Bourrel Bouttaz

코르티손은 우리몸에서 코르티솔이라는 이름으로 분비되며 연료 역할을 합니다. 이 호르몬은 아침에는 활력을 주며 오전 8 시경에 분비가 최고조에 달합니다. 그리고 하루 종일 분비되다가 오후 3 시경에 급격히 떨어집니다. 또 코르티손은 당분이나 지방의 신진대사를 도우며 수면과 면역시스템에 영향을 미칩니다. 코르티손은 만성 스트레스(일상 생활에서 생기는 스트레스)에 대응하기 위해 분비되고 아드레날린은 극심한 스트레스(트럭이 나를 향해 돌진해 오는 상황)를 받을 때 분비됩니다. 코르티손은 강력한 항염제인 까닭에 약품으로 사용됩니다. 코르티손은 정제, 주사, 크림이나 연고 형태로 사용됩니다. 코르티손의 위험한 부작용은 복용 또는 주사 투여시 체중증가, 고혈압, 당뇨병, 골다공증, 골절 등입니다.

하지만 국소적으로 환부에만 사용될 때는 어떤 부작용도 일어나지 않습니다.

이유 2: 염증으로 인해 파괴된다.

코르티손을 정상 피부에 바르면 피부속으로 침투해서 혈관으로 흡수될 수도 있습니다. 하지만 염증이 있는 피부에 바르면 즉시 염증으로 인해 파괴됩니다. 그러므로 피부 속으로 침투하는 경우는 거의 없습니다. 만약 침투하더라도 극소량이어서 신체의 다른 부분에 해를 끼칠 정도는 아닙니다.



↓
코르티손 크림은 염증을 줄이고
재발을 방지합니다

습진에 취약한 부위에 일주일에 두 번 지속적으로 바를 것을 권하는 이유는? (팔꿈치 안쪽이나 무릎 안쪽) 두가지 이유: 현미경으로 피부를 보면 염증이 여전히 남아있고 곧 재발하려는 것이 관찰됩니다.

염증이 있다가 사라진 부위에 일주일에 두 번씩 코르티손을 바르면 습진의 재발을 막을 수 있습니다. 예방을 위해 일 년 동안 바르는 총량은 재발 시 바르는 양보다 적어야 합니다.

이유 3: 코르티손은 왜 언론의 뭇매를 받을까?

발라도 낮지 않는다.

습진을 고치려면 피부를 보습하고 코르티손을 바르는 것만으로는 부족합니다.

유발 요인을 찾아서 예방해야 합니다.

생균제를 복용하여 장내 세균을 물리쳐야 하며 항염증 작용을 하는 식품이나 저산(low-acid)식품을 섭취해야 합니다.

독소의 배출을 막는다

흔히 사람들이 몸속에 쌓인 독소가 배출되지 않고 쌓이면 위험하다고들 합니다. 히포크라테스는 2,500 년 전에 이미 피부의 배출 기능에 대해 언급 하였습니다.

물론 독소는 땀과 피지의 형태로 피부를 통해서 배출됩니다. 하지만 코르티손 크림은 땀과 피지선의 배출 기능에 아무런 영향을 주지 않습니다. 코르티손 크림을 바르고 안 바르고에 상관없이 독소는 배출될 것입니다.

이유 4: 분명히 다른 방법이 있지 않을까?

아토피성 피부염은 만성적인 증상이기 때문에 부모나 환자 모두가 받아들이기 몹시 힘이 듭니다. 재발할 때마다 다시 체크리스트를 점검해야 합니다. 무엇이 원인이 됐을까? 재발의 조짐을 알 수 있었나? 또 다시 생균제를 복용해야 하나?

어떤 환자들은 다른 약으로 효과를 볼 수도 있습니다. 어떤 치료법을 선택하든 치료를 위한 기본 원칙은 변함이 없습니다.

- ✓ 피부가 건조하다 싶으면 더 나빠지기 전에 매일 보습을 해줍니다.
- ✓ 몸과 피부의 소리에 귀를 기울이고 어떻게 하면 몸이 반응하는지를 잘 관찰해야 합니다.



- ✓ 참고 고통 받을 필요는 없습니다. 고통을 덜어줄 방법을 찾아야 합니다.
- ✓ 스트레스가 주 원인이라면 스트레스 해소법을 찾아야 합니다(이완요법, 최면)
- ✓ 장내 세균을 잘 관리 해야 합니다.

이유 5: 코르티손을 두려워하는 진짜 이유는

연구를 보면 의학적계 안에서도 다양한 의견이 상충하고 있다는 것을 알 수 있습니다. 이러한 사실이 부모들을 더욱 혼란스럽게 합니다. 치료 교육 센터는 아토피성 피부 질환 치료에 있어 그 권위를 인정 받고 있습니다.

상세한 주의 사항

1/ 유발요인은

- ✓ 피부 건조를 악화시키는 요인: 추위, 물, 비누, 모든 화학 제품, 방향제, 먼지, 주택개조, 꽃가루
- ✓ 피부 밸런스를 깨는 요인: 당분과 결합된 강한 산성 식품
- ✓ 장내 세균을 교란시키는 요인: 강한 산성 식품, 항생제, 위장염.
- ✓ 스트레스

2/ 식습관: 습진을 악화시키는 두 가지 종류의 음식은 반드시 피해야 합니다.

- ✓ 산성화 식품: 사탕, 케익, 빵, 아침식사용 시리얼, 파스타, 에너지바, 꿀, 감귤류 과일(레몬, 귤, 오렌지, 자몽)
- ✓ 염증성 식품: 공업적으로 가공된 모든 식품, 냉압착유가 아닌 기름, 소에서 나오는 유제품, 조리된 육류, 붉은색 육류