

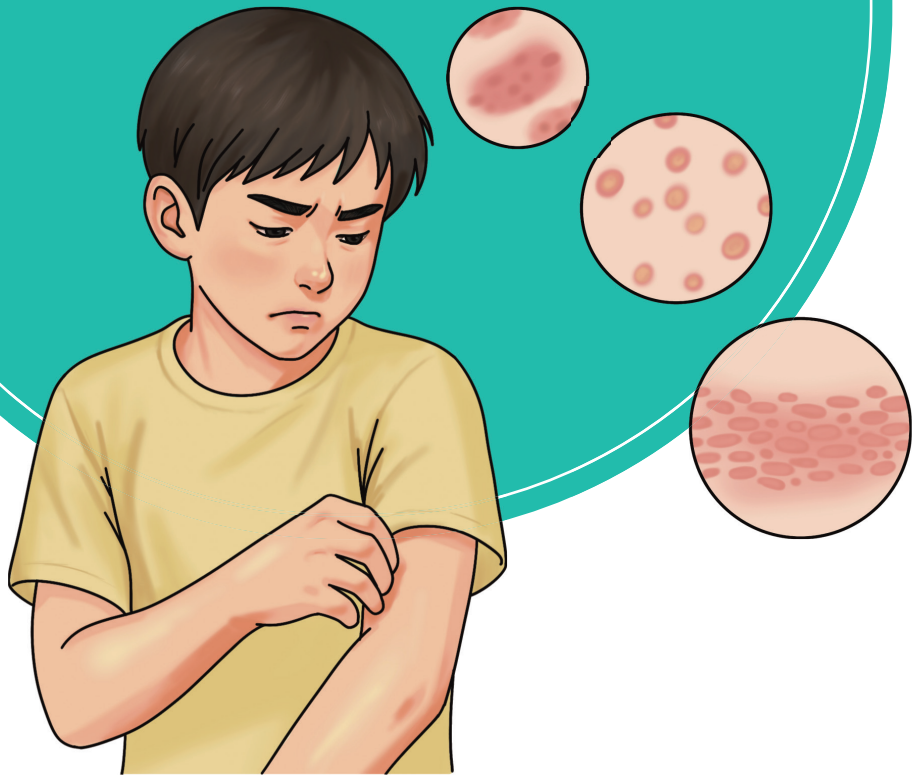
발 간 등 록 번 호

11-1352297-100042-01



발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책 피부질환 관리편

저 자 | 호승희·김예순·전민재



일러두기

★ 책의 목적

본 가이드북은 발달장애인의 피부 건강증진을 위해 제작되었습니다. 발달장애인이 자신의 피부 상태를 이해하고, 일상에서 건강한 피부 관리 습관을 형성할 수 있도록 돕는 것을 목적으로 합니다.

★ 활용 대상

- 주 사용자 : 발달장애인
 - 함께 사용자 : 부모님, 선생님, 활동지원사 등 발달장애인을 지원하는 분들
- ※ 본 가이드북은 발달장애인이 보호자나 지원자와 함께 읽고 활용할 수 있도록 구성되었습니다.

★ 활용 방법

- 정기적으로 체크리스트를 작성하여 피부 상태를 확인하세요
- 보호자와 함께 내용을 읽고 이야기를 나누세요
- 의료기관 방문 시 체크리스트를 가져가 의사선생님께 보여주세요
- '잘했어요' 부분을 활용하여 피부 관리 실천을 격려해주세요
- 그림으로 제시된 피부 관리 방법을 따라 해보세요

★ 활용 시 주의사항

- 본 가이드북은 의학적 진단을 대신할 수 없습니다
- 피부 증상이 있다면 반드시 피부과를 방문하여 진료를 받으세요
- 발달장애인의 개인차를 고려하여 적절히 설명해주세요
- 무리한 실천보다는 점진적인 습관 형성을 권장합니다
- 가이드북에 수록된 용어가 어려울 경우 "책을 읽기 전에 용어 이해하기" 부분을 참고하세요

본 가이드북이 발달장애인의 피부 건강증진에 도움이 되기를 바랍니다.



국립재활원 유튜브 채널에서 발달장애인 건강 관리 관련 영상을 확인할 수 있습니다.

- 국립재활원 유튜브 링크 : https://www.youtube.com/@nrc_kr/playlists

안녕하십니까? 국립재활원 원장 강윤규입니다.

우리 사회는 모두가 건강하고 존엄하게 살아갈 수 있는 환경을 만들어야 할 책임이 있습니다. 특히 발달장애인은 건강관리의 정보 접근성과 실천에 있어 많은 어려움을 겪고 있으며, 이로 인한 예방이 가능한 건강 문제조차 간과되는 경우가 적지 않습니다.

이에 국립재활원에서는 발달장애인의 신체 건강 중 피부질환에 주목하였습니다. 피부는 외부 자극에 가장 먼저 반응하는 기관이자, 일상생활에서 자주 불편함을 유발하는 부분입니다. 그러나 발달장애인의 특성상 증상을 정확히 표현하거나 적절한 조치를 취하기 어려워, 사소한 피부 문제가 심각한 질환으로 이어지는 경우도 많습니다.

발달장애인을 위한 건강증진 가이드북 「피부질환 관리편」은 이러한 현실을 개선하고자 마련된 첫걸음입니다. 이 책자는 발달장애인 당사자뿐 아니라 보호자, 돌봄 종사자 등 모두가 함께 사용할 수 있도록 이해하기 쉬운 용어와 실용적인 정보를 담았습니다. 피부질환의 조기 발견, 적절한 관리, 예방 방법을 통해 건강한 일상을 돕고자 합니다.

이 가이드북이 발달장애인의 삶의 질 향상에 조금이나마 기여하길 바라며, 앞으로도 다양한 건강 이슈를 중심으로 실용적인 자료를 꾸준히 제공할 것입니다. 제작에 함께해 주신 분들께 진심으로 감사드립니다.

2025년 6월

국립재활원장 강 윤 규



추천사

안녕하십니까? 한국발달장애인협회장 김덕홍입니다.

한국발달장애인협회는 발달장애인의 인권과 권익을 신장시켜 발달장애인의 사회적, 경제적 자립을 실현하고, 사회 구성원으로 당당히 서게 함을 목적으로 설립되었습니다.

발달장애인은 인지, 의사소통, 사회성, 운동 기능 등의 발달에 제한이 있어 일상생활에서 다양한 어려움에 직면하고 있습니다. 또한 발달장애인은 건강관리 측면에서도 신체적, 정신적 건강 유지뿐 아니라, 건강정보 이해, 의료서비스 접근 등 여러 측면에서 어려움이 나타납니다.

때마침 국립재활원에서 발달장애인과 가족을 위한 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 피부질환 관리편」 발간해 주셔서 매우 기쁩니다. 앞서 발간해 주신 비만 관리, 치아 관리, 스트레스 관리, 소화기질환 관리 등과 함께 유용하게 활용될 것으로 기대합니다. 특히 이번에 발간되는 자료집에는 피부 상태를 이해하고, 일상에서 건강한 피부 관리 습관을 형성할 수 있도록 일상생활 실천 내용이 포함되어 있어 활용도가 높을 것이라고 생각합니다.

더불어, 발달장애인의 특성과 장애 정도에 따라 다양하게 활용할 수 있도록 인쇄물뿐 아니라, 전자책, 앱, 영상자료 등 접근성 높은 형태의 자료가 개발되고 보급되기를 희망합니다.

또한 우리 협회 역시 발달장애인이 우리 사회 일원으로 자립할 수 있도록 지원하는 역할에 충실히 임하겠습니다.

다시 한번 감사드립니다.

2025년 6월

사단법인 한국발달장애인협회장 김 덕 홍



추천사

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

피부질환 관리편



안녕하십니까? 한국장애인부모회 고선순입니다.

발달장애인의 건강에 관심 가져 주시고, 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 피부질환 관리편」을 발간해 주셔서 매우 기쁩니다. 아시다시피 우리나라 등록 발달장애인은 매년 증가 추세에 있습니다. 2024년 기준 등록된 발달장애인은 약 28만 명으로 전체 등록장애인의 약 17.3%를 차지합니다. 이는 2000년 약 8.8만 명에서 3배 이상 증가하였습니다.

발달장애인의 피부질환은 장애 자체에 직접적인 원인은 아니지만, 관리 부족으로 인해 증상이 악화될 경향성이 있습니다. 발달장애인은 감각 민감성, 의사소통의 어려움, 자기관리 능력의 제한 등으로 인해 피부질환 관리에 특별한 주의가 요구됩니다.

이번에 발간하는 국립재활원의 「발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책: 피부질환 관리편」책자는 발달장애인과 가족, 그리고 지도하는 선생님이 함께 볼 수 있도록 구성되어 있습니다.

주요 피부 문제인 아토피 피부염, 접촉성 피부염, 여드름, 무좀, 건선에 대한 내용이 포함되어 있습니다. 발달장애인은 피부 관리에 있어, 의사소통 어려움으로 인한 증상 표현의 한계, 개인위생 관리의 어려움과 불편함이 있을 수 있는데, 이러한 내용도 본 책자에 담고 있어 발달장애인의 피부관리에 도움이 될 것으로 기대됩니다.

끝으로 본 책자 발간에 참여해 주신 분들께 진심으로 감사 말씀드립니다. 앞으로도 발달장애인이 이해하기 쉽게 읽을 수 있는 건강관리 책자가 다양하고 지속적으로 개발되고 보급되기를 기대합니다.

감사합니다.

2025년 6월

한국장애인부모회장 고 선 순



목 차

1	부모님이나 선생님과 내 피부를 살펴보세요!	13
	· 주요 피부질환 자가진단 체크리스트	14
2	피부 질환 알아보기	21
	01. 아토피 피부염	22
	02. 접촉성 피부염	27
	03. 여드름	32
	04. 백선 [무좀]	36
	05. 건선	41
3	매일 피부 관리하기	47
	01. 아침에 하는 일	47
	02. 저녁에 하는 일	49
	03. 올바른 씻기 방법	50
	04. 로션 바르는 방법	51
	05. 햇빛 조심하기	52
4	피부가 아플 때는 어떻게 하나요?	53
	01. 누구에게 말해야 할까요?	54
	02. 병원에 가야 할 때는 언제인가요?	55
	03. 병원 가기 전에 미리 준비해요	56
	04. 응급 상황 대처하기	57

5

잘했어요!

59

01. 매일 피부 관리 했어요

60

02. 칭찬 받아요

61

6

그림으로 보는 피부 관리 방법 및 순서

63

01. 손 씻기 순서

64

02. 세수하기 순서

65

03. 로션 바르기 순서

66

04. 발 씻기 순서

67

05. 햇빛 가리기

68

7

도와주는 사람들에게

69

01. 함께 피부 관리하는 방법

70

02. 의사 선생님께 설명하는 방법

74

부록

77

매일 내 피부 돌보기

78



책을 읽기 전에 용어 이해하기

- ✓ **각질** 피부 겉에 있는 하얀 껍질이에요.
- ✓ **감각 과민** 작은 자극도 크게 느끼는 것이에요.
- ✓ **곰팡이균** 습한 곳에서 자라는 아주 작은 생물이에요.
- ✓ **관절** 팔과 다리가 구부러지는 부분이에요.
- ✓ **농가진** 피부표면에 세균이 침투하여서 생기는 병이에요.
- ✓ **두드러기** 피부가 붉게 부풀어 오르고 가려운 것이에요.
- ✓ **면역 체계** 우리 몸을 지켜주는 보호막이에요.
- ✓ **모공** 피부에 있는 작은 구멍이에요.
- ✓ **발진** 피부가 빨갛게 올라오는 것이에요.
- ✓ **백선** 무좀처럼 피부가 하얗게 변하고 가려운 병이에요.

- ✓ 보습제 피부를 촉촉하게 해주는 크림이에요.
- ✓ 붓기 피부가 붓는 것이에요.
- ✓ 습진 피부가 가렵고 빨갛게 되는 병이에요.
- ✓ 스테로이드 염증을 가라앉히는 약이에요.
- ✓ 알레르기 특정 물질에 우리 몸이 싫어하는 반응을 보이는 거예요.
- ✓ 양성 검사했을 때 병이 있다는 뜻이에요.
- ✓ 염증 피부가 빨갛게 부어오르고 아픈 것이에요.
- ✓ 여드름 얼굴에 생기는 빨간 뾰루지예요.
- ✓ 유전 부모님의 특징이 자녀에게 전해지는 거예요.
- ✓ 음성 검사했을 때 병이 없다는 뜻이에요.



책을 읽기 전에 용어 이해하기

✓ **자극** 피부가 따갑거나 불편하게 느끼는 것이에요.

✓ **자외선** 햇빛 속에 있는 보이지 않는 빛이에요.

✓ **진균** 곰팡이균과 같은 말이에요.

✓ **진물** 상처에서 나오는 물같은 액체예요.

✓ **천식** 숨쉬기가 힘든 병이에요.

✓ **충간각질** 피부 겉에 쌓인 딱딱한 껍질이에요.

✓ **콜레스테롤** 우리 몸에 있는 기름 같은 물질이에요.

✓ **패치 테스트** 피부에 작은 테이프를 붙여서 알레르기가 있는지 확인하는 검사예요.

✓ **피부염** 피부가 빨갛게 되고 가려운 병이에요.

✓ **항생제** 세균을 죽이는 약이에요.

✓ **항진균제** 곰팡이를 없애주는 약이에요.

✓ **호전** 병이 좋아지는 것이에요.

✓ **화농** 끓아서 노란 고름이 생기는 것이에요.



* 이해가 안 되는 말이 있으면 부모님이나 선생님께 물어보세요!

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

Part 1

**부모님이나
선생님과
내 피부를
살펴보아요!**

✔ 주요 피부질환 자가진단 체크리스트

이 체크표는 가족이나 선생님과 같이 보면서 하면 더 쉬워요.

☑ 아토피 피부염 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에 ☑ 표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	피부가 매우 가렵다	<input type="checkbox"/>
2	팔꿈치 안쪽이나 무릎 뒤에 빨간 발진이 있다	<input type="checkbox"/>
3	피부가 건조하고 각질이 생긴다	<input type="checkbox"/>
4	밤에 더 가렵다	<input type="checkbox"/>
5	진물(물 같은 액체)이 나온다	<input type="checkbox"/>
6	피부가 자주 빨갛게 변한다	<input type="checkbox"/>
7	얼굴과 목에 발진이 있다	<input type="checkbox"/>
8	가려워서 자주 긁는다	<input type="checkbox"/>

※ 내 상태 알아보기

- 4개 이상 체크 : 아토피 피부염일 가능성이 높아요. 병원에 가세요.
(※ 정확한 진단은 전문의 진찰이 필요합니다)
- 2~3개 체크 : 아토피 피부염일 가능성이 있어요. 상태를 잘 관찰하세요.
- 0~1개 체크 : 아토피 피부염일 가능성이 낮아요.

☑️ 접촉성 피부염 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에 ☑️ 표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	특정 물건을 만진 후 피부에 발진이 생겼다	<input type="checkbox"/>
2	피부가 닿은 부위만 빨갛게 되었다	<input type="checkbox"/>
3	피부가 가렵거나 따갑다	<input type="checkbox"/>
4	작은 물집이 생겼다	<input type="checkbox"/>
5	새 제품(화장품, 세제 등)을 사용했다	<input type="checkbox"/>
6	금속 장신구(귀걸이, 목걸이 등)를 한 후 증상이 생겼다	<input type="checkbox"/>
7	피부가 부어올랐다	<input type="checkbox"/>
8	닿은 부위에서 진물이 나온다	<input type="checkbox"/>

※ 내 상태 알아보기

- 4개 이상 체크 : 접촉성 피부염일 가능성이 높아요. 병원에 가세요.
(※ 정확한 진단은 전문의 진찰이 필요합니다)
- 2-3개 체크 : 접촉성 피부염일 가능성이 있어요. 상태를 잘 관찰하세요.
- 0-1개 체크 : 접촉성 피부염일 가능성이 낮아요.

여드름 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에  표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	얼굴이나 등에 빨간 뾰루지가 생겼다	<input type="checkbox"/>
2	뾰루지에서 하얀 고름이 보인다	<input type="checkbox"/>
3	사춘기 시기이다	<input type="checkbox"/>
4	얼굴이 기름지다	<input type="checkbox"/>
5	스트레스를 받으면 더 심해진다	<input type="checkbox"/>
6	뾰루지가 만져보면 딱딱하다	<input type="checkbox"/>
7	피부가 붉고 화끈거린다	<input type="checkbox"/>
8	가족 중에 여드름이 심한 사람이 있다	<input type="checkbox"/>

※ 내 상태 알아보기

- 4개 이상 체크 : 여드름일 가능성이 높아요. 병원에 가세요.
(※ 정확한 진단은 전문의 진찰이 필요합니다)
- 2-3개 체크 : 여드름일 가능성이 있어요. 피부 관리를 시작하세요.
- 0-1개 체크 : 여드름일 가능성이 낮아요.

☑ 백선(무좀) 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에 ☑ 표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	발가락 사이가 가렵다	<input type="checkbox"/>
2	발가락 사이 피부가 하얗게 변했다	<input type="checkbox"/>
3	발에서 냄새가 난다	<input type="checkbox"/>
4	피부가 벗겨지거나 갈라진다	<input type="checkbox"/>
5	발에 작은 물집이 생겼다	<input type="checkbox"/>
6	발톱이 두껍고 변색되었다	<input type="checkbox"/>
7	습한 곳(수영장, 공용 샤워실)을 자주 이용한다	<input type="checkbox"/>
8	발이 자주 축축하다	<input type="checkbox"/>

※ 내 상태 알아보기

- 4개 이상 체크 : 백선(무좀)일 가능성이 높아요. 병원에 가세요.
(※ 정확한 진단은 전문의 진찰이 필요합니다)
- 2-3개 체크 : 백선(무좀)일 가능성이 있어요. 발 위생에 신경 쓰세요.
- 0-1개 체크 : 백선(무좀)일 가능성이 낮아요.

건선 체크리스트

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에  표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	피부에 은빛 비늘 같은 각질이 생겼다	<input type="checkbox"/>
2	피부가 두껍고 빨갛게 변했다	<input type="checkbox"/>
3	팔꿈치나 무릎에 주로 증상이 나타난다	<input type="checkbox"/>
4	관절이 아프고 붓는다	<input type="checkbox"/>
5	증상이 좋아졌다 나빠졌다 반복된다	<input type="checkbox"/>
6	두피에 각질이 많이 생겼다	<input type="checkbox"/>
7	손톱이나 발톱에 이상이 생겼다	<input type="checkbox"/>
8	가족 중에 건선이 있는 사람이 있다	<input type="checkbox"/>

※ 내 상태 알아보기

- 4개 이상 체크 : 건선일 가능성이 높아요. 병원에 가세요.
(※ 정확한 진단은 전문의 진찰이 필요합니다)
- 2-3개 체크 : 건선일 가능성이 있어요. 피부 상태를 잘 관찰하세요.
- 0-1개 체크 : 건선일 가능성이 낮아요.

☑ 병원에 가야 할 때

아래 항목 중 해당하는 것이 있으면 □ 안에 ☑ 표시를 해보세요.

번호	증상	체크
1	증상이 2주 이상 계속된다	<input type="checkbox"/>
2	증상이 점점 더 심해진다	<input type="checkbox"/>
3	가려움이 심해 잠을 잘 못 잔다	<input type="checkbox"/>
4	피부에 진물이나 고름이 많이 난다	<input type="checkbox"/>
5	38도 이상의 열이 난다	<input type="checkbox"/>
6	피부가 넓은 범위에 걸쳐 빨갛게 변했다	<input type="checkbox"/>
7	통증이 심하다	<input type="checkbox"/>
8	일상생활에 지장이 있다	<input type="checkbox"/>

중요 사항

- 위 항목 중 한 개라도 체크되었다면 의사선생님께 가보세요!
- 증상이 갑자기 심해지면 바로 병원에 가세요!
- 처방받은 약을 끝까지 사용하세요!
- 정기적으로 피부 상태를 체크하세요!

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

Part 2

피부질환 알아보기

01 아토피 피부염

피부가 자주 가렵고 빨갱게 되는 병이에요. 좋아졌다 나빠졌다를 반복해요.

» 어떤 모습이에요?



아토피 피부염은 매우 가려워요.
밤에 더 심해질 수 있어요.



사진 출처: 서울대학교병원, 건강정보

피부가 빨갱게 변하고 부어올라요.
갈라지거나 껍질이 벗겨질 수 있어요.



사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

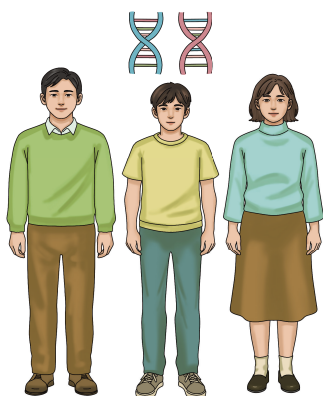
피부가 매우 건조해져요.
각질이 일어나고 거칠어져요.



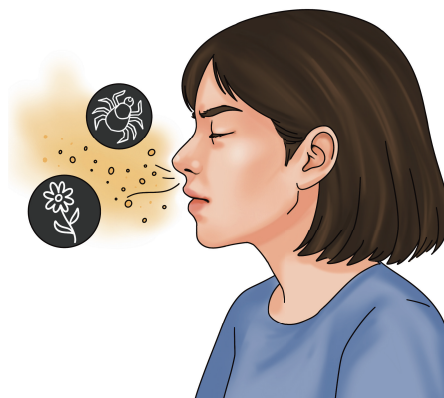
사진 출처: 서울아산병원, 건강정보

주로 팔꿈치 안쪽, 무릎 뒤, 목
주변에 잘 생겨요.

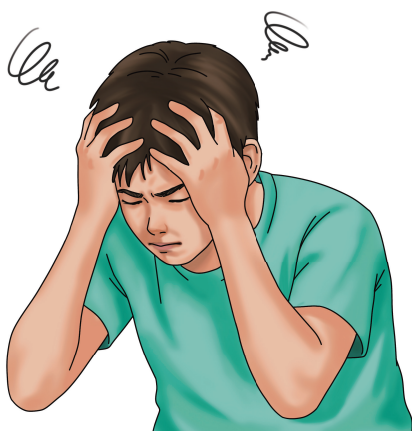
» 왜 생기나요?



유전적인 요인이 있어요.
부모님이 아토피가 있으면
자녀도 생길 수 있어요.



집먼지진드기, 꽃가루 같은
알레르기 물질이 원인이 될 수 있어요.



스트레스를 많이 받으면
증상이 심해질 수 있어요.



날씨가 춥고 건조하면
증상이 더 심해질 수 있어요.

» 어떻게 관리하나요?



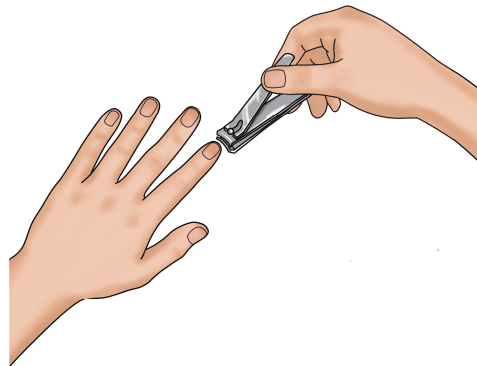
매일 보습제를 발라주세요.
목욕 후 3분 안에 발라주는 게 좋아요.



뜨거운 물로 씻지 말고 미지근한
물로 씻어요. 때를 밀지 않아요.

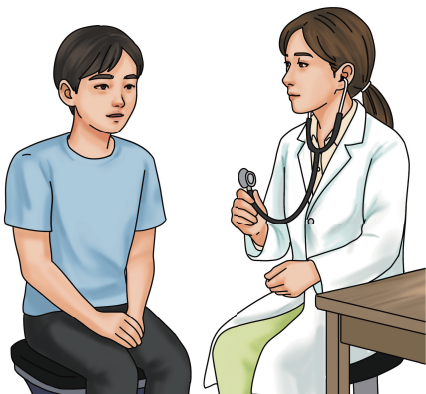


면으로 된 옷을 입어요.
땀을 잘 흡수하고 피부에 자극이 적어요.

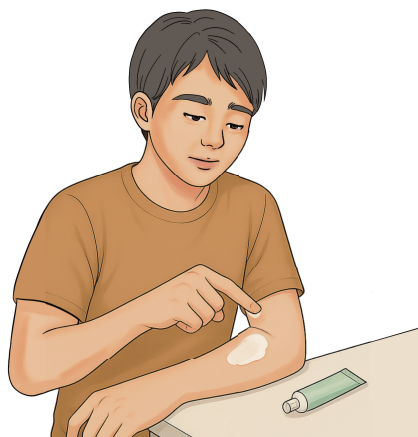


손톱을 짧게 깎아요.
긁을 때 피부가 덜 다치게 해요

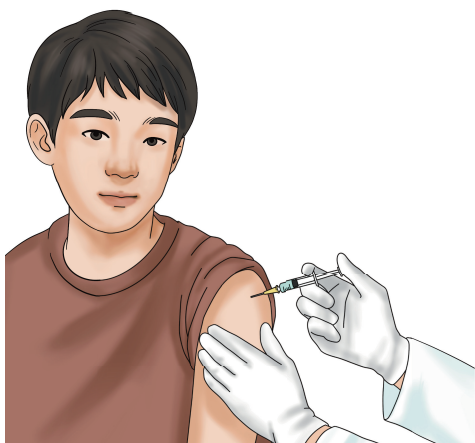
» 의사 선생님은 어떻게 도와주시나요?



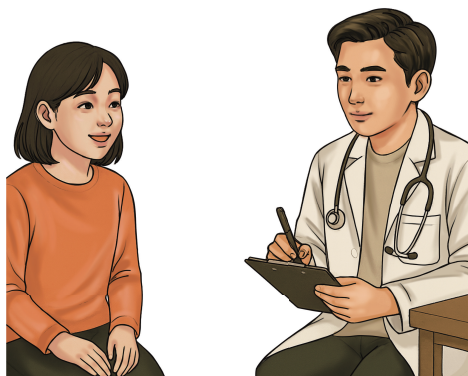
증상이 심하면 병원에 가요.
의사 선생님께 진찰을 받아요.



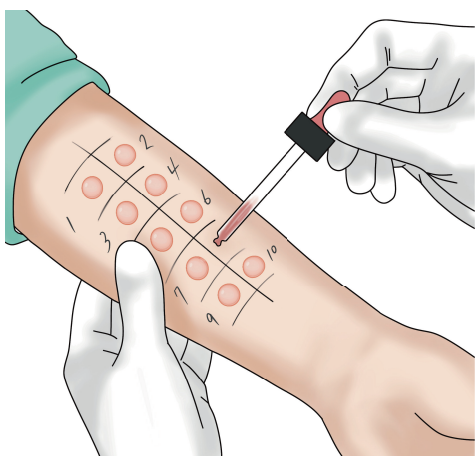
의사 선생님이 처방해 주신 연고를 발라요.
사용법을 잘 지켜요.



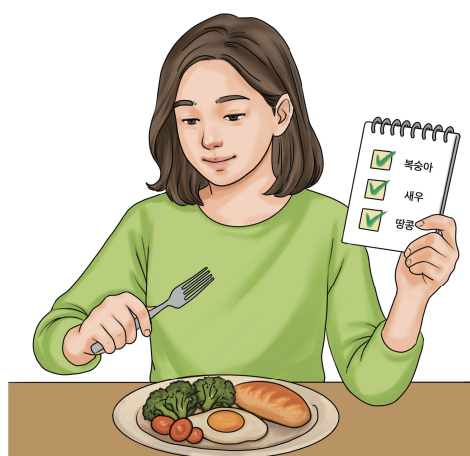
증상이 매우 심하면
주사를 맞을 수도 있어요.
의사 선생님의 지시를 따라요.



정기적으로 병원에 가서 검진을 받아요.
증상이 좋아지고 있는지 확인해요.



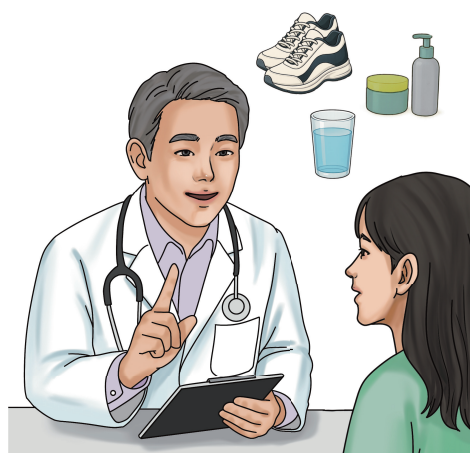
알레르기 검사를 받을 수 있어요.
어떤 것에 알레르기가 있는지 알아봐요.



의사 선생님과 상담하여 식단을 조절해요.
알레르기를 일으키는 음식을 피해요.



피부에 맞는 보습제를 추천받아요.
어떤 제품이 좋은지 물어보세요.



생활 습관 개선에 대해 조언을 받아요.
피부 건강에 도움되는 습관을 배워요.

02 접촉성 피부염

뭔가가 피부에 닿아서 생기는 문제예요. 닿은 곳이 가렵고 빨개져요.

» 어떻게 불편한가요?

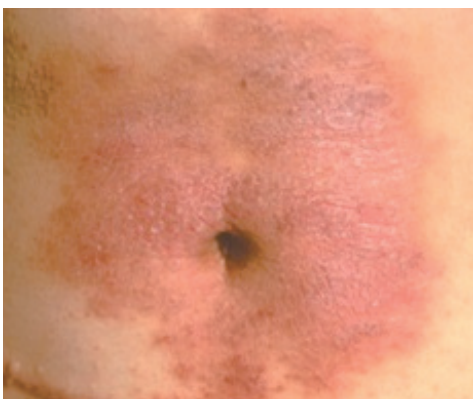


사진 출처: 대한피부과학회, 피부질환

접촉성 피부염은 피부에 발진이 생겨요.
빨갳게 변하고 부어올라요.

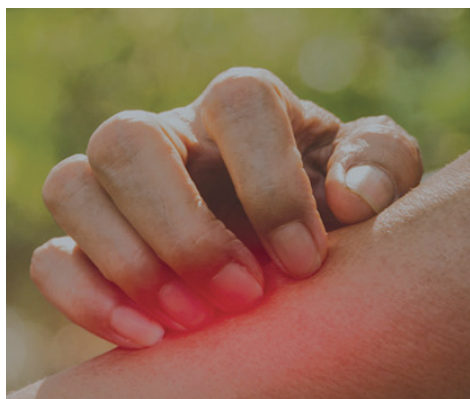


사진 출처: 대한접촉피부염·알레르기학회, 접촉피부염 정보

발진이 생긴 부위가 매우 가려워요.
긁고 싶은 느낌이 들어요.



그림 출처: 서울아산병원, 건강정보

심하면 물집이 생길 수 있어요.
작은 물집이 여러 개 생겨요.



사진 출처: 서울대학교병원, 건강정보

피부가 건조해지고 갈라질 수 있어요.
각질이 일어나기도 해요.

» 무엇 때문에 생기나요?



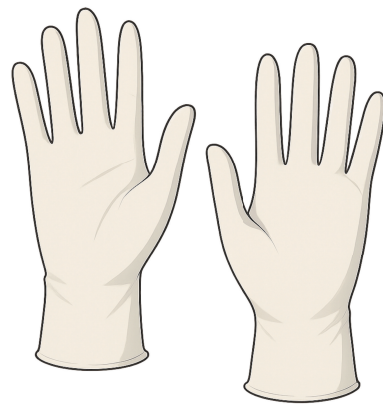
화학 물질이 피부에 닿으면 생길 수 있어요.
세제, 화장품 등이 원인이 될 수 있어요.



특정 식물을 만져도 생길 수 있어요.
옷나무, 썬기풀 등이 원인이 될 수 있어요.



금속 장신구를 착용해도 생길 수 있어요.
특히 니켈 알레르기가 흔해요.



라텍스 장갑 같은 고무 제품도
원인이 될 수 있어요.

» 어떻게 피하면 좋을까요?



원인이 되는 물질을 찾아 피해요.
무엇 때문에 생겼는지 기억해 보세요.



청소나 설거지할 때는 장갑을 끼요.
피부가 직접 닿지 않게 해요.

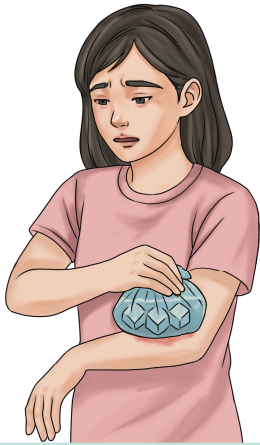


자극이 적은 중성 혹은
약산성 클렌저를 사용해요.
향이 강한 제품은 피해요.

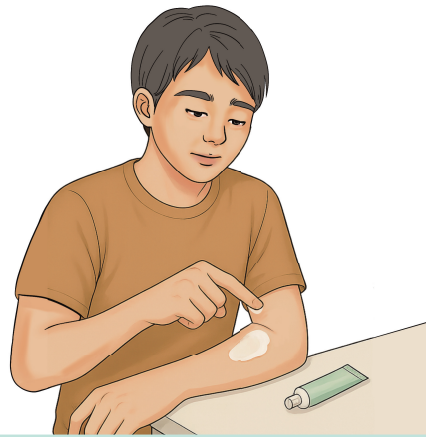


보습제를 자주 발라주세요.
피부가 건조해지지 않게 해요.

» 생겼을 때는 어떻게 해야 하나요?



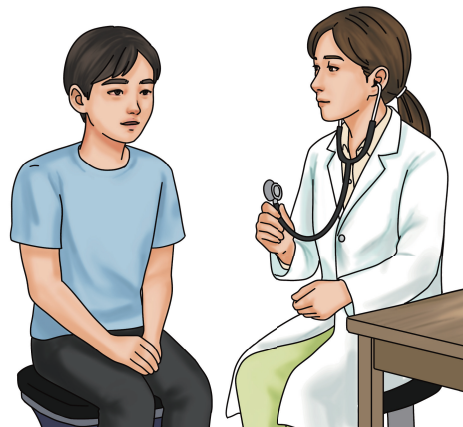
증상이 생기면 냉찜질로 식혀주세요.
가려움과 붓기를 줄일 수 있어요.



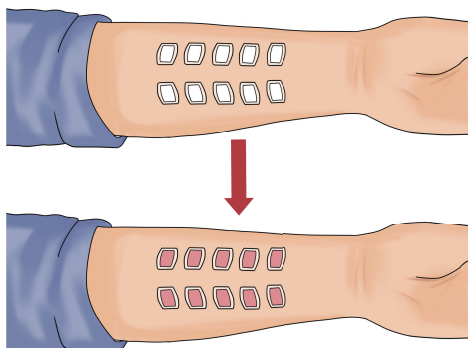
의사가 처방한 연고를 발라요.
증상을 빨리 완화시킬 수 있어요.



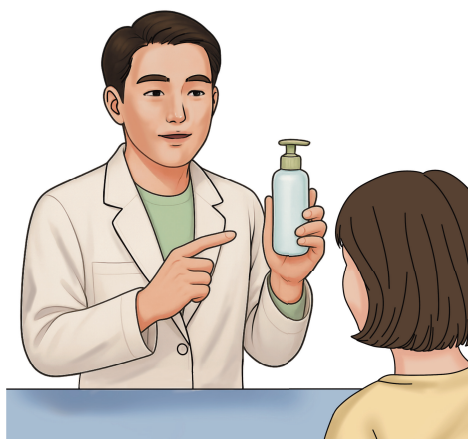
조이지 않는 옷을 입어요.
헐렁한 옷을 입으면 피부가 덜 자극받아요.



증상이 심하거나 계속되면 병원에 가요.
전문적인 치료를 받아요.



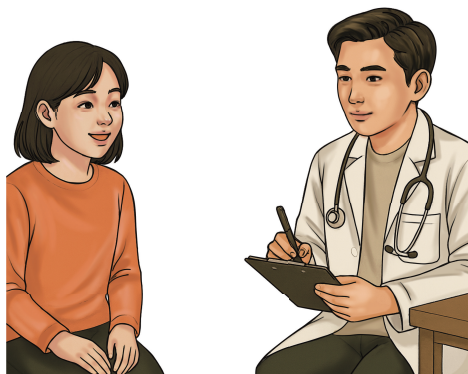
병원에 가서 피부에 작은 테이프를 붙이는
검사를 받을 수 있어요.
어떤 물질에 알레르기가 있는지 알아봐요.



의사 선생님께 몸에 맞지 않는 제품 대신
사용하는 다른 제품을 추천받아요.
알레르기 없는 제품을 사용해요.



생활 환경 개선에 대해 조언을 받아요.
집이나 직장에서 주의할 점을 배워요.



정기적으로 피부 상태를 체크해요.
새로운 알레르기가 생겼는지 확인해요.

03 여드름

얼굴에 생기는 빨간 뾰루지예요. 가끔 하얀 고름이 나오기도 해요.

» 어떻게 불편한가요?



사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

여드름은 주로 얼굴, 목, 등에 생겨요.
빨간 뾰루지나 하얀 고름이 생겨요.



그림 출처: 서울대학교병원, 건강정보

모공이 막혀서 생겨요.
피지와 죽은 피부 세포가 쌓여요.

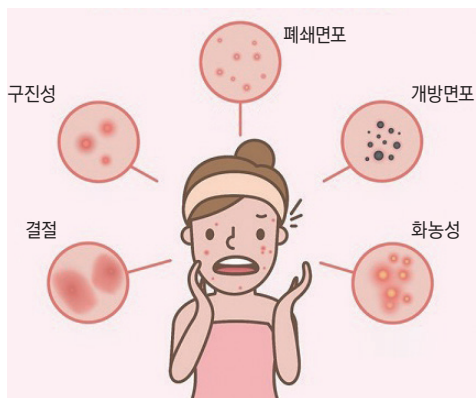


그림 출처: 서울대학교병원, 건강정보

여드름에는 여러 종류가 있어요.



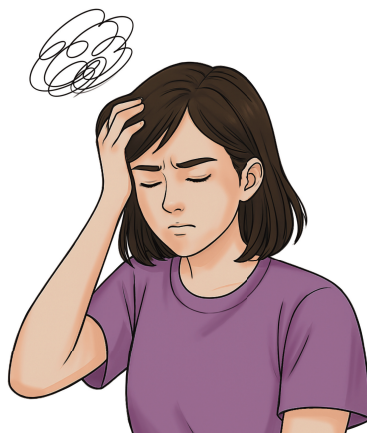
사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

심하면 피부가 붉게 변하고 부어올라요.
만지면 아플 수 있어요.

» 왜 생기나요?



사춘기에 호르몬 변화로 많이 생겨요.
생리 전에 더 심해질 수 있어요.



스트레스를 많이 받으면
여드름이 더 심해질 수 있어요.



당지수가 높은 음식
(단 음식, 인스턴트식품, 가공식품)을
많이 먹으면 여드름이 늘어날 수 있어요.



피부에 맞지 않는
화장품도 원인이 될 수 있어요.

» 어떻게 관리하나요?



하루에 두 번 얼굴을 부드럽게 씻어요.
너무 자주 씻으면 오히려 안 좋아요.



여드름 전용 세안제와 로션을 사용해요.
피부과에서 추천받은 제품을 써요.



기름기 적은 화장품을 사용해요.



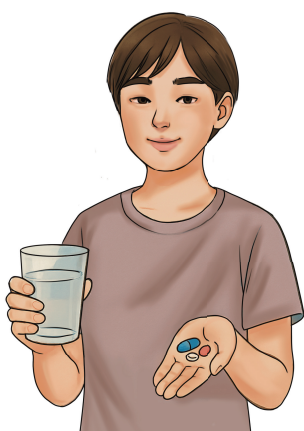
여드름을 손으로 짜지 마세요.
상처가 생기고 흉터가 남을 수 있어요.



심한 여드름은 병원에서 치료해요.
피부과 전문의 선생님께 상담받아요.



의사 선생님이 처방한 연고를 발라요.
사용법을 정확히 지켜요.



심한 경우 먹는 약을 처방받을 수 있어요.
의사 선생님의 지시대로 복용해요.

04 백선(무좀)

발가락 사이가 가렵고 하얗게 되는 병이에요. 발에서 냄새가 날 수 있어요.

» 어떻게 불편한가요?



사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

백선은 주로 발가락 사이에 생겨요.
피부가 하얗게 변하고 갈라져요.



발이 매우 가려워요.
특히 밤에 더 가려울 수 있어요.



사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

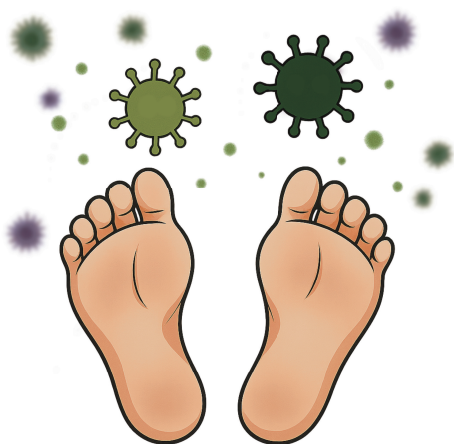
발 피부에 각질이 많이 일어나요.
피부가 벗겨지기도 해요.



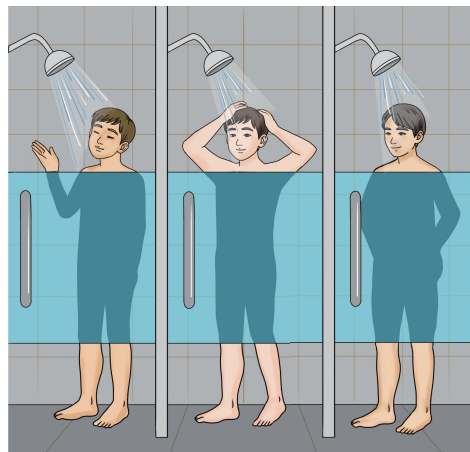
사진 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

작은 물집이 생길 수 있어요.
물집이 터지면 진물이 나올 수 있어요.

» 왜 생기나요?



곰팡이균에 의해 생겨요.
피부가 습하고 따뜻한 환경을 좋아해요.



공용 샤워실이나 수영장에서 쉽게 감염돼요.
맨발로 다니면 위험할 수 있어요.



꼭 끼는 신발을 오래 신으면 생기기 쉬워요.
발이 습해지기 때문이에요.



발에 땀이 많이 나면 생기기 쉬워요.
발을 건조하게 유지하는 게 중요해요.

» 어떻게 관리하나요?



매일 발을 깨끗이 씻어요.
특히 발가락 사이를 잘 씻어요.



씻은 후 발을 완전히 말려요.
특히 발가락 사이를 잘 말려요.



통풍이 잘 되는 신발을 신어요.
가죽이나 천으로 된 신발이 좋아요.



양말을 자주 갈아신어요.
면으로 된 양말이 좋아요.



항진균제 연고를 발라요.
의사 선생님이 처방한 약을 사용해요.



발 위생용품을 사용해요.
발 파우더나 스프레이가 도움될 수 있어요.



공용 샤워실에서는 되도록 슬리퍼를 신어요.
맨발로 다니지 않아요.



발톱을 짧고 깨끗하게 유지해요.
발톱 주변 피부도 잘 관리해요.



증상이 좋아지지 않으면 병원에 가요.
정확한 진단과 치료를 받아요.



심한 경우 먹는 약을 처방받을 수 있어요.
의사 선생님의 지시를 잘 따라요.



정기적으로 발 상태를 확인해요.
재발하지 않도록 주의해요.



가족 중 한 명이 걸리면
다른 가족들도 주의해요.
함께 관리하고 치료해요.

05 건선

피부에 빨갛고 두꺼운 부분이 생기는 병이에요. 하얀 각질이 많이 생겨요.

» 어떻게 불편한가요?



사진 출처: 서울아산병원 건강정보, 서울대학교병원 건강정보

건선은 피부에 은빛 비늘 같은 각질이 생겨요.
경계가 뚜렷한 붉은 반점이 나타나요.

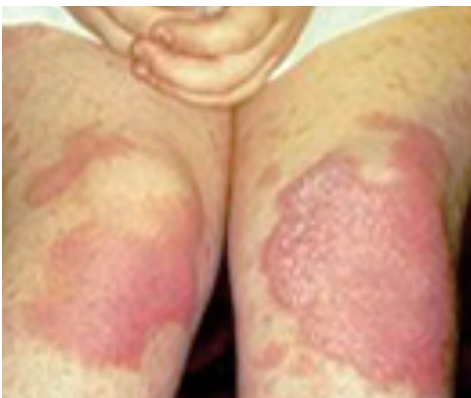


사진 출처: 대한건선학회. 건선 바르게 알기

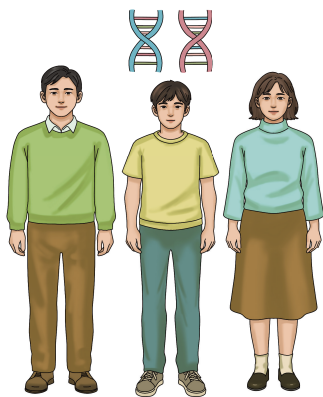
피부가 두꺼워지고 갈라질 수 있어요.
특히 팔꿈치나 무릎에 잘 생겨요.



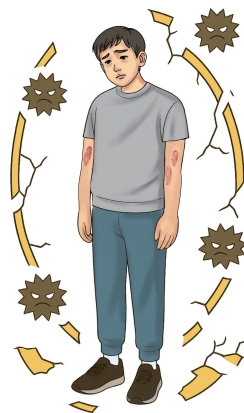
그림 출처: 질병관리청, 국가건강정보포털

관절이 아프고 붓는 증상이 생길 수 있어요.
특히 손가락과 발가락 관절에 잘 생겨요.

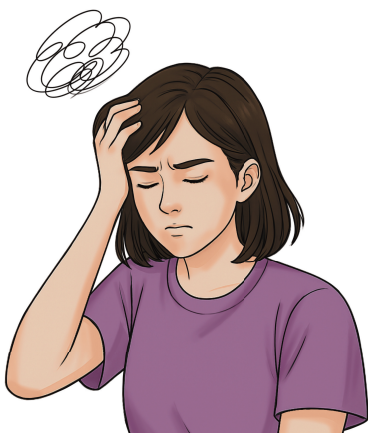
» 왜 생기나요?



유전적인 요인이 있어요.
가족 중에 건선이 있으면
생길 확률이 높아요.



면역 체계에 문제가 생겨 나타나요.
피부 세포가 너무 빨리 자라나요.



스트레스를 많이 받으면
증상이 더 심해질 수 있어요.

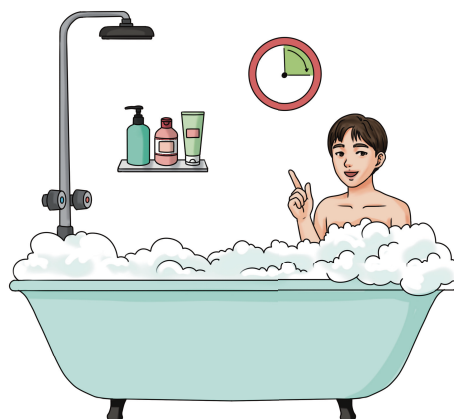


감기나 다른 감염병에 걸리면
증상이 심해질 수 있어요.

» 어떻게 관리하나요?



매일 보습제를 충분히 발라요.
피부가 건조해지지 않게 해요.



미지근한 물로 짧게 목욕해요.
뜨거운 물은 피부를 더 건조하게 만들어요.



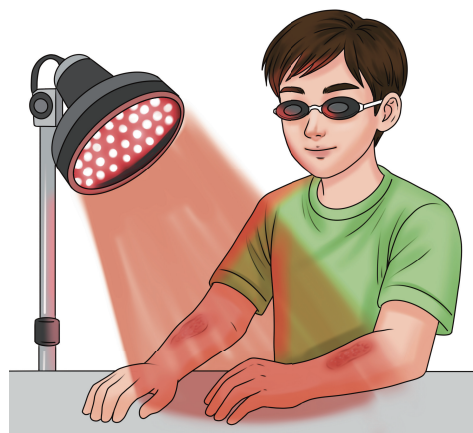
면으로 된 옷을 입어요.
피부에 자극이 적은 옷을 골라 입어요.



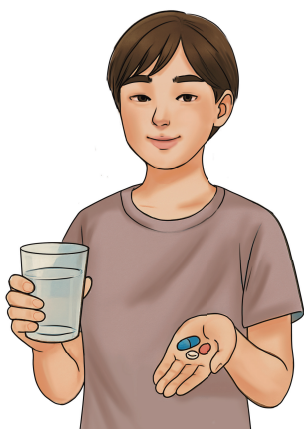
증상이 심하면 병원에 가요.
피부과 전문의 선생님께 진료를 받아요.



의사 선생님이 처방한 연고를 발라요.
스테로이드나 비타민 성분 연고를
쓸 수 있어요.



병원에서 자외선 치료를 받을 수 있어요.
의사 선생님의 지시를 잘 따라요.



심한 경우 먹는 약을 처방받을 수 있어요.
면역 조절 약이나 우리 몸 안에 있는 것과
비슷한 성분으로 만든 약을 쓸 수 있어요.



스트레스 관리를 잘 해요.
운동이나 취미 활동으로 스트레스를 풀어요.



명상이나 요가로 마음을 편하게 해요.
심신의 안정이 증상 개선에 도움돼요.



건강한 식단을 유지해요.
과일, 채소, 생선을 많이 먹어요.



담배를 피우지 않아요.
흡연은 증상을 악화시킬 수 있어요.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

Part 3

매일 피부 관리하기

» 아침에 하는 일



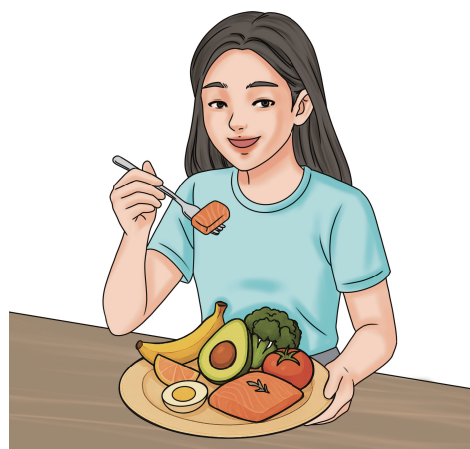
아침에 일어나면
미지근한 물로 얼굴을 씻어요.
세수 후 보습제를 발라요.



외출 전에 자외선 차단제를 발라요.
20~30분 전에 발라주세요.



물을 자주 마셔요.
하루에 6~8잔의 물을 마시면 좋아요.



건강한 아침 식사를 해요.
과일과 채소를 꼭 먹어요.

» 저녁에 하는 일



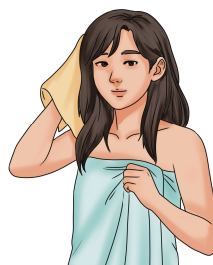
저녁에 집에 돌아오면 얼굴을 깨끗이 씻어요.
화장이나 먼지를 제거해요.



발도 꼼꼼히 씻어요. 특히 발가락 사이를
잘 씻고 물기를 닦아주세요.



미지근한 물로 샤워해요.
뜨거운 물은 피부를 건조하게 만들어요.



부드러운 타올로 살살 두드려 물기를
닦아요. 피부를 문지르지 않아요.

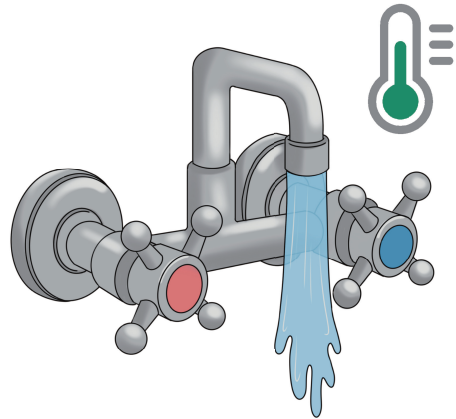


샤워 후 3분 안에 보습제를 발라요.
피부가 촉촉할 때 발라주세요.

» 올바른 씻기 방법



자극이 적은 순한 비누나 세안제를
사용해요. 향이 강한 제품은 피해요.



물 온도는 미지근하게 해요.
손바닥으로 물 온도를 확인해보세요.



손에 거품을 내고, 얼굴의 볼, 이마, 코, 턱을
5번씩 동그랗게 문질러요.
물로 7번 이상 헹궈주세요.



너무 오래 씻으면 피부가 건조해져요.
너무 세게 문지르지 않아요.

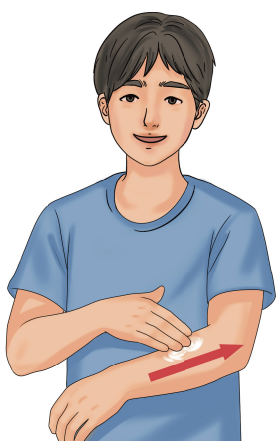
» 로션 바르는 방법



로션은 피부 타입에 맞는 것을 골라요.
유분이 적은 제품이 좋아요.



얼굴 로션은 얼굴 중심에서
바깥쪽으로 부드럽게 발라요.



팔목에서 어깨 방향으로 쓸어올리며
발라주세요. 팔꿈치는 동그랗게 돌리면서
발라주세요. 하얀색이 없어질 때까지
문질러주세요.



아래에서 위로 쓸어올리며 발라주세요.
무릎은 동그랗게 돌리면서 발라주세요.
하얀색이 보이지 않을 때까지 문질러주세요.

» 햇빛 조심하기



외출 시 자외선 차단제를 발라요. 2~3시간마다 덧발라 주세요.



햇빛이 강할 때는 그늘에서 쉬어요. 모자나 양산을 써도 좋아요.

Part 4

**피부가 아플 때는
어떻게 하나요?**

» 누구에게 말해야 할까요?



피부가 아프면 먼저 부모님께 말씀드려요. 불편한 부위를 보여줘요. 함께 확인하고 대처해요.

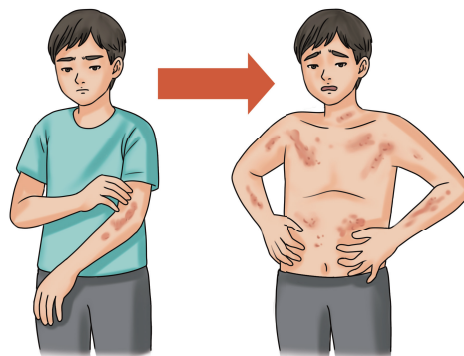


학교에서 문제가 생기면 선생님께 말씀드려요. 보건실에 가볼 수 있어요. 불편한 부위를 보여줘요.

» 병원에 가야 할 때는 언제인가요?



증상이 3일 이상 지속될 때



증상이 심해졌을 때



피부 문제와 함께
열이 38도 이상으로 오를 때



증상 때문에 일상생활이 어려울 때

» 병원 가기 전에 미리 준비해요



피부 변화를 잘 관찰해요.
언제부터 어떻게 변했는지 기억해요.



증상이 며칠 동안 지속되는지 달력에
표시해요. 병원 갈 때 참고해요.



병원 갈 때는 증상, 복용 약,
알레르기 정보를 적어가요.

» 응급 상황 대처하기



숨쉬기 어렵거나 온몸에 발진이 생기면
119에 전화해요.



심한 통증이나 출혈이 있으면
응급실에 가요.



약 때문에 문제가 생긴 것 같으면,
복용을 중단하고 의사와 상담해요.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

Part 5

잘했어요!

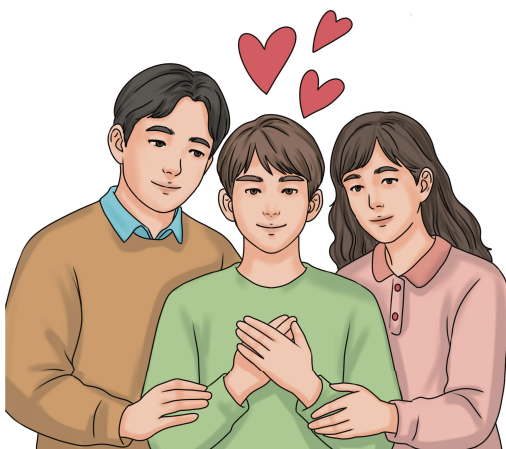
➡ 매일 피부 관리 했어요



매일 피부 관리를 하면 스티커를 붙여요.

- 아침, 저녁으로 얼굴 씻기
- 자외선 차단제 바르기
- 로션 바르기
- 물 많이 마시기

» 칭찬 받아요



가족들과 함께 피부 관리 성공을 축하해요.



일주일 동안 열심히 관리하면 작은 선물을 받아요.

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

Part 6

그림으로 보는 피부 관리 방법 및 순서

» 손 씻기 순서




01

물로 손을 적셔요.




02

비누거품을 짜요.



03

손바닥과 손등을 5번씩,
손가락 사이를 3번씩 문질러요.




04

거품이 없어질 때까지 깨끗이
헹구고, 잘 말려요.

※ 평소에 손을 자주 씻어요.


» 세수하기 순서

01



미지근한 물로 얼굴을 적셔요.

02




10번 문질러 거품을 내요.
양 볼을 5번씩, 이마를 5번, 코와 턱을
5번씩 동그랗게 문질러요.

03



미지근한 물로 얼굴 전체를
7번 이상 행귀 거품을 없애요.


04



깨끗한 수건으로 얼굴을 3번 이상
톡톡 두드려 물기를 닦아요.

» 로션 바르기 순서

01




손을 깨끗이 씻어요.

02




손바닥에 로션을 동전 크기만큼 짜요

03



얼굴 중앙에서 바깥쪽으로 볼을 5번씩,
이마를 5번, 턱을 5번 문질러요.

04



바디로션을 몸에 발라요.

» 발 씻기 순서



01

미지근한 물로 발과 발가락을 적셔주세요.



02

비누거품을 충분히 내어
발바닥은 5번, 발등은 5번,
발가락 사이는 3번씩 꼼꼼히 문질러요.



03

발목까지 깨끗한 물로 3번 이상
헹궈 거품을 완전히 없애요.



04

수건으로 발바닥부터 발가락 사이까지
하나하나 꼼꼼히 물기를 닦아주세요.

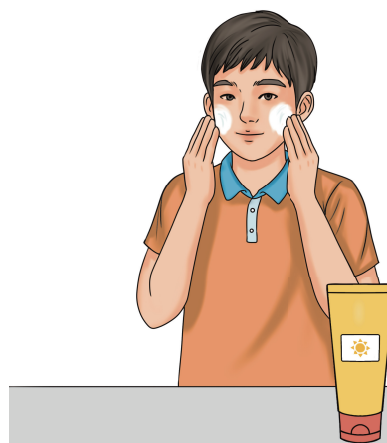
» 햇빛 가리기

01



자외선 차단제를 콩알 크기만큼 덜어요.
얼굴과 목에 골고루 발라요.

02



하얀색이 없어질 때까지 부드럽게
문질러주세요. 눈 주위는 피해요.



햇빛이 강한 날에는 모자를 써요.



햇빛이 강한 날에는 긴 옷을 입어요.

Part 7

도와주는 사람들에게

01 함께 피부 관리하는 방법

다음에 제시된 각 가이드를 바탕으로, 개인의 특성과 상황에 맞게 조정하여 사용하시기 바랍니다. 지속적인 관찰과 기록을 통해 가장 효과적인 관리 방법을 찾아가는 것이 중요합니다.

일상적인 피부 관리

피부 관리는 매일의 생활 속에서 이루어져야 합니다.

아침과 저녁으로 구분하여 구체적인 관리 방법을 소개해드립니다.

아침 관리

- 기상 직후 세안하기 : 미지근한 물(32-35도)로 얼굴을 씻고, 저자극성 세안제를 사용하여 부드럽게 원을 그리며 문지릅니다. 거품은 20-30초 정도 유지한 후 깨끗이 헹굽니다.
- 보습 관리 : 세안 후 3분 이내에 보습제를 발라줍니다. 얼굴 중심에서 바깥쪽으로 부드럽게 바르는 것이 좋습니다.
- 자외선 차단 : 외출 20-30분 전에 자외선 차단제를 발라줍니다. 계절에 관계없이 필수적으로 발라주세요. 2-3시간마다 덧발라 주세요.

저녁 관리

- 꼼꼼한 세안 : 낮 동안 묻은 먼지와 피지를 깨끗이 씻어냅니다.
- 전신 관리 : 샤워나 목욕 시 전신의 피부 상태를 확인합니다. 특히 접힌 부위(겨드랑이, 사타구니 등)를 잘 살펴봅니다.
- 취침 전 보습 : 충분한 보습제를 발라 밤 동안 피부가 건조해지지 않도록 합니다.

📢 피부 질환별 관리 방법

각 피부 질환에 따른 구체적인 관리 방법을 소개합니다.

✔ 아토피 피부염

- 목욕/샤워는 미지근한 물(32-35도)로 10분을 넘기지 않습니다.
- 순한 세정제를 사용하고 때밀이나 거친 수건은 피합니다.
- 보습제는 하루 2-3회 이상, 특히 샤워 후 3분 이내에 발라줍니다.
- 면 소재의 옷을 입고, 새 옷은 반드시 세탁 후 입힙니다.
- 덥거나 운동 후에는 땀을 빨리 닦아주고 옷을 갈아입힙니다.
- 손톱을 짧게 관리하고 필요시 면장갑을 착용합니다.
- 실내 습도는 40-60%를 유지하고, 적정 온도는 20-22도로 합니다.
- 집먼지진드기 등 알레르기 유발 물질을 제거합니다(침구 청소, 진공청소기 사용 등).
- 스트레스는 증상을 악화시킬 수 있으므로 적절한 스트레스 해소법을 찾습니다.
- 음식 알레르기가 있는지 관찰하고 기록합니다.

✔ 접촉성 피부염

- 원인 물질을 파악하고 상세히 기록해둡니다(언제, 어떤 물질에 접촉했는지).
- 새로운 제품 사용 시 반드시 패치 테스트를 먼저 실시합니다(48시간 관찰).
- 고무장갑, 금속 장신구, 특정 섬유 등 흔한 원인 물질을 파악합니다.
- 증상이 나타난 부위는 깨끗이 씻고 자극을 최소화합니다.
- 처방된 스테로이드 연고는 정해진 용법을 지켜 사용합니다.
- 의류나 신발의 라벨, 태그도 자극을 일으킬 수 있으니 제거합니다.
- 세제, 샴푸, 로션 등은 저자극성 제품을 선택합니다.
- 피부가 예민한 시기에는 새로운 제품 사용을 피합니다.
- 발한이 심한 부위는 특히 주의하여 관리합니다.
- 직업적으로 접촉하는 물질들도 확인하고 기록합니다.

✔ 여드름

- 하루 2번 정도 순한 세안제로 씻고, 과도한 세안은 피합니다.
- 미지근한 물로 씻고 절대 뜨거운 물을 사용하지 않습니다.
- 여드름을 손으로 짜거나 만지지 않도록 합니다(흉터 위험).
- 기름기 적은 보습제를 사용합니다.
- 자외선 차단제는 수분 베이스 제품을 선택합니다.
- 당지수가 높은 음식은 제한합니다.
- 스트레스는 여드름을 악화시킬 수 있으므로 관리가 필요합니다.
- 화장은 최소화하고, 화장 도구는 청결히 관리합니다.
- 머리카락이 얼굴에 닿지 않도록 관리합니다.
- 베개 커버는 자주 교체하여 청결을 유지합니다.

✔ 백선/무좀

- 발을 항상 건조하게 유지하며, 특히 발가락 사이를 잘 말립니다.
- 양말은 매일 갈아신고, 면 소재를 선택합니다.
- 신발은 통풍이 잘 되는 것을 선택하고 번갈아 신습니다.
- 신발 속 습도를 낮추기 위해 제습제나 신발 건조기를 사용합니다.
- 공용 샤워실 사용 시 반드시 슬리퍼를 착용합니다.
- 발톱은 깨끗이 관리하고 정기적으로 점검합니다.
- 항진균제는 증상이 완전히 없어질 때까지 사용합니다(보통 2-4주).
- 양말과 신발은 자외선 소독이나 섭씨 60도 이상 세탁합니다.
- 가족 내 전염을 예방하기 위해 공용 물품 사용을 피합니다.
- 당뇨가 있는 경우 더욱 철저한 관리가 필요합니다.

✔ 건선

- 목욕/샤워는 미지근한 물로 15분 이내로 합니다.
- 건선 부위를 문지르거나 긁지 않도록 주의합니다.
- 처방받은 연고는 정해진 용법대로 꾸준히 바릅니다.
- 스트레스 관리가 매우 중요하므로 스트레스 해소 방법을 찾습니다.
- 피부가 다치지 않도록 주의합니다(작은 상처도 건선을 악화시킬 수 있음).
- 관절형 건선의 경우 관절 통증에도 주의를 기울입니다.
- 음주와 흡연은 피하고 건강한 식단을 유지합니다.
- 체중 관리를 합니다(비만은 건선을 악화시킬 수 있음).

📢 의사소통과 교육 방법

✔ 상황별 대처 방법

- 가려움을 호소할 때 : 긁지 않고 두드리는 방법을 알려줍니다.
- 약 바르기를 거부할 때 : 좋아하는 활동과 연계하여 동기를 부여합니다.
- 감각 과민이 있을 때 : 단계적으로 접근하며 천천히 적응할 수 있게 합니다.

✔ 교육 도구 활용

- 시각적 도구 : 피부 관리 순서를 그림으로 만들어 부착합니다.
- 체크리스트 : 일일 관리 항목을 체크할 수 있게 만듭니다.
- 보상 시스템 : 스티커 차트 등을 활용하여 동기를 부여합니다.

📢 응급 상황 대처

✔ 즉시 병원을 방문해야 하는 경우

- 피부 발진과 함께 호흡 곤란이 있는 경우
- 고열이 동반되는 경우
- 피부 발진이 급속도로 퍼지는 경우
- 물집이나 궤양이 생기는 경우

✔ 기본 응급처치

- 알레르기 반응 : 원인 물질을 제거하고 깨끗이 씻어냅니다.
- 접촉성 피부염 : 차가운 물로 씻어내고 건조한 상태를 유지합니다.
- 외상성 상처 : 깨끗이 씻고 소독 후 드레싱합니다.

📢 전문가와의 협력

✔ 정기검진

- 3-6개월마다 정기적인 피부과 검진을 받습니다.
- 새로운 증상이 있으면 사진을 찍어두었다가 보여줍니다.
- 복용 중인 약물 목록을 항상 최신으로 유지합니다.

✔ 기록 관리

- 증상 일지를 작성합니다.
- 악화 요인과 호전 요인을 기록합니다.
- 사용 중인 약물과 피부 관리 제품 목록을 만듭니다.

02 의사 선생님께 설명하는 방법

의료진과의 효과적인 의사소통은 발달장애인의 적절한 피부 건강 관리를 위해 매우 중요합니다. 의사 선생님과 상담을 더욱 효과적으로 하기 위한 구체적인 방법을 안내해드리고자 합니다. 개인의 특성과 상황에 맞게 아래의 방법들을 적절히 조정하여 활용하시기 바랍니다.

병원 방문 전 준비사항

진료 전 준비는 효과적인 의사소통의 첫 단계입니다. 평소 다음과 같은 사항들을 꼼꼼히 기록하고 준비해주세요.

피부 증상 기록하기

- 언제부터 증상이 시작되었는지 날짜를 기록합니다.
- 증상이 나타나는 부위를 신체 그림에 표시해둡니다.
- 가려움, 통증 등의 증상 정도를 1-10점 척도로 기록합니다.
- 증상의 변화 과정을 시간 순으로 정리합니다.
- 악화되는 상황이나 호전되는 상황을 기록합니다.

사진 기록하기

- 피부 변화를 정기적으로 촬영합니다.
- 가까운 거리와 먼 거리에서 각각 촬영합니다.
- 자연광 아래서 촬영하면 더 정확합니다.
- 촬영 날짜를 함께 기록해둡니다.

현재 상태 정리하기

- 복용 중인 모든 약물 목록을 작성합니다.
- 사용 중인 피부 관리 제품들을 정리합니다.
- 평소 생활습관이나 특이사항을 메모합니다.
- 알레르기나 과거 병력을 정리해둡니다.

💬 진료 시 의사소통 방법

의사와의 상담 시간을 효율적으로 활용하기 위해 다음과 같은 방법을 활용하세요.

✔ 증상 설명하기

- 준비해간 기록을 바탕으로 증상을 체계적으로 설명합니다.
- "언제, 어디서, 어떻게" 순서로 설명하면 좋습니다.
- 발달장애인의 특성을 먼저 설명하고 시작합니다.
- 의사소통이나 감각적 특성에 대해 미리 알립니다.

✔ 질문하기

- 궁금한 점을 미리 목록으로 작성해갑니다.
- 가장 중요한 질문을 먼저 합니다.
- 이해가 안 되는 부분은 바로 다시 물어봅니다.
- 메모하면서 상담을 진행합니다.

💬 처방과 지시사항 이해하기

의사의 설명을 정확히 이해하고 실천하기 위해 다음 사항들을 확인하세요.

✔ 치료 계획 확인

- 처방된 약의 사용법, 약의 제형(알약, 물약, 가루약 형태 등)를 자세히 묻습니다.
- 발달장애인이 수행할 수 있는 방법인지 확인합니다.
- 필요한 경우 대체 방법을 요청합니다.
- 예상되는 부작용이나 주의사항을 확인합니다.

✔ 후속 조치 확인

- 다음 내원 일정을 확인합니다.
- 응급상황 시 대처방법을 문의합니다.
- 일상생활에서의 주의사항을 확인합니다.
- 증상 악화 시 연락방법을 확인합니다.

진료 후 관리

의사의 지시사항을 효과적으로 실천하기 위한 방법입니다.

기록 정리하기

- 처방된 약물의 목록과 사용법을 정리합니다.
- 주의사항을 알기 쉽게 메모해둡니다.
- 다음 진료 일정을 달력에 표시합니다.
- 의사의 지시사항을 체크리스트로 만듭니다.

실천 계획 세우기

- 처방된 치료법을 일상생활에 어떻게 적용할지 계획합니다.
- 발달장애인이 이해하기 쉽게 설명하는 방법을 고민합니다.
- 필요한 경우 시각적 도구를 만듭니다.
- 가족이나 다른 돌봄제공자와 정보를 공유합니다.

특별한 고려사항

발달장애인의 특성을 고려한 추가적인 준비사항입니다.

병원 환경 적응

- 가능하다면 병원 환경에 미리 익숙해지도록 합니다.
- 대기 시간을 위한 준비물을 챙깁니다.
- 필요한 경우 조용한 시간대에 진료를 예약합니다.
- 진료 과정을 미리 설명해줍니다.

의사소통 보조도구

- 증상 설명을 위한 그림카드를 준비합니다.
- 통증이나 불편감을 표현할 수 있는 도구를 준비합니다.
- 필요한 경우 의사소통 보조 앱을 활용합니다.
- 평소 사용하는 의사소통 방법을 의료진에게 설명합니다.

부록

부록

아래 점선을 따라 잘라서 냉장고나 화장실 등 잘 보이는 곳에 붙여서 사용하세요.



----- 여기서 자르세요. -----

**매일 내 피부 돌보기**

건강한 피부를 위한 우리의 약속!

기간 : ____ 월 ____ 일 ~ ____ 월 ____ 일

이름 : _____

관리 항목	월	화	수	목	금	토	일
☀ 아침 관리							
미지근한 물로 세수							
세안 후 보습제 바르기							
자외선 차단제 바르기							
🌙 저녁 관리							
미지근한 물로 샤워하기							
발 깨끗이 씻기							
보습제 바르기							
🔄 하루 종일							
물 많이 마시기							
피부 긁지 않기							
햇빛 조심하기							

- 사용 방법
- O/X 표시하기 : 완료한 항목에는 O, 못한 항목에는 X를 써주세요
 - 목표 : 하루에 가능한 많은 항목을 완료하는 것이 목표예요
 - 보상 : 일주일 동안 잘 관리하면 스티커나 작은 선물을 받아요
 - 도움요청 : 어려운 부분이 있으면 부모님이나 선생님께 도움을 요청해요

※ 이번 주 특별 목표

- 목표 :

- 달성하면 받을 선물 : 예) 좋아하는 간식

발달장애인의 건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편

참고문헌

- Chen, M. H., Su, T. P., Chen, Y. S., Hsu, J. W., Huang, K. L., Chang, W. H., ... & Bai, Y. M. (2014). Comorbidity of allergic and autoimmune diseases in patients with autism spectrum disorder: A nationwide population-based study. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 8(10), 1283-1290.
- Cooper, S. A., Hughes-McCormack, L., Greenlaw, N., McConnachie, A., Allan, L., Baltzer, M., ... & Morrison, J. (2018). Management and prevalence of long-term conditions in primary health care for adults with intellectual disabilities compared with the general population: A population-based cohort study. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31, 68-81.
- Cororve Gongora, M., Perera, D. N., & Erickson, C. A. (2019). Dermatological conditions in individuals with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 57, 1-15.
- Eichenfield, L. F., Tom, W. L., Chamlin, S. L., Feldman, S. R., Hanifin, J. M., Simpson, E. L., ... & Bergman, J. N. (2014). Guidelines of care for the management of atopic dermatitis: section 1. Diagnosis and assessment of atopic dermatitis. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 70(2), 338-351.
- Emerson, E., & Hatton, C. (2014). *Health inequalities and people with intellectual disabilities*. Cambridge University Press.
- Henderson, A., Lynch, S. A., Wilkinson, S., & Hunter, H. (2007). Adults with Down's syndrome: the prevalence of complications and health care in the community. *British Journal of General Practice*, 57(534), 50-55.
- Gupta, A. K., & Cooper, E. A. (2008). Update in antifungal therapy of dermatophytosis. *Mycopathologia*, 166(5), 353-367.
- Parisi, R., Symmons, D. P., Griffiths, C. E., & Ashcroft, D. M. (2013). Global epidemiology of psoriasis: a systematic review of incidence and prevalence. *Journal of Investigative Dermatology*, 133(2), 377-385.
- Robertson, J., Hatton, C., Emerson, E., & Baines, S. (2018). The impact of health checks for people with intellectual disabilities: An updated systematic review of evidence. *Research in Developmental Disabilities*, 73, 31-47.
- Schieve, L. A., Gonzalez, V., Boulet, S. L., Visser, S. N., Rice, C. E., Van Naarden Braun, K., & Boyle, C. A. (2012). Concurrent medical conditions and health care use and needs among children with learning and behavioral developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 33(2), 467-476.
- Scott, H. M., & Haverkamp, S. M. (2018). Systematic review of health promotion programs focused on behavioral changes for people with intellectual disability. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 56(1), 63-78.
- Simonsen, A. B., Johansen, J. D., Deleuran, M., Mortz, C. G., & Sommerlund, M. (2017). Children with atopic dermatitis may have undiagnosed allergic contact dermatitis. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 32(3), 428-436.
- Silverberg, J. I., & Simpson, E. L. (2013). Association between severe eczema in children and multiple comorbid conditions and increased healthcare utilization. *Pediatric Allergy and Immunology*, 24(5), 476-486.
- Williams, H. C., Burden-Teh, E., & Nunn, A. J. (2015). What is atopic dermatitis and how should it be treated? A 60-second guide. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 51(6), 597-599.

- Zaenglein, A. L., Pathy, A. L., Schlosser, B. J., Alikhan, A., Baldwin, H. E., Berson, D. S., ... & Keri, J. E. (2016). Guidelines of care for the management of acne vulgaris. Journal of the American Academy of Dermatology, 74(5), 945-973.
- 대한건선학회. 건선 바르게 알기 [웹사이트]
<http://kspder.or.kr/diseaseintroduce>
- 대한아토피피부염학회. 아토피피부염정보 [웹사이트]
https://atopy.re.kr/sub/atopy_tab1.php
- 대한여드름주사학회. 질환 정보 및 환자공간 [웹사이트]
http://www.ksacne.or.kr/bbs/content.php?co_id=3sub_1
- 대한의진균학회. 손발톱무좀 바로알기 [웹사이트]
https://www.ksmm.org/tinea_pedis/info
- 대한접촉피부염·알레르기학회. 접촉피부염 정보 [웹사이트]
https://kscontact.or.kr/sub/skin_page1.php
- 대한피부과학회 교과서 편찬위원회. (2020). 피부과학 (7판). 맥그로힐에듀케이션코리아.
- 대한피부과학회, 피부질환 [웹사이트]
<https://www.derma.or.kr/new/general/disease.php>
- 서울아산병원, 건강정보 [웹사이트]
<https://www.amc.seoul.kr/asan/healthinfo/disease/diseaseSubmain.do>.
- 서울대학교병원, 건강정보 [웹사이트]
<http://www.snuh.org/health/nMedInfo/nList.do>.
- 질병관리청, 국가건강정보포털 [웹사이트]
<https://health.kdca.go.kr/healthinfo>.

관리번호 IT-16-25-08

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책

피부질환 관리편

발행일 2025년 6월 30일

발행인 국립재활원장 강윤규

편집인 호승희, 김예순, 전민재

발행처 국립재활원 건강보건연구과
서울시 강북구 삼각산로 58
전화 / 02-901-1928

인쇄처 장애인유권자인쇄사업부

사전 승인 없이 간행물 내용의 무단복제를 금함.

발간등록번호 11-1352297-100042-01

국제표준도서번호(ISBN) 978-89-6810-675-0 (95510)

발달장애인의
건강증진을 위한 읽기 쉬운 책
피부질환 관리편