

지·면·보·수·교·육

알레르기

한방과 알레르기



박 은 정
(원광대 한의대부속 전주한방병원 교수)

서론

알레르기란 우리 몸의 변화된 반응을 뜻한다. 우리 몸이 알레르기를 일으키는 원인 물질인 항원과 반응하는 경우는 2가지가 있다. 하나는 예방접종을 하는 경우 바이러스나 세균의 독성을 약하게 하여 주사하면 우리 몸에서 항체가 생겨 그 질환에 걸리지 않게 하는 면역이 있으며, 이때 항원과 항체의 반응은 우리 몸에 좋은 결과를 가져온다. 또 하나는 꽃가루나 우유와 같은 몸에 해롭지 않은 항원이 들어 왔을 때 반응 능력이 비정상적으로 증가되어 과민 반응을 일으키는 알레르기가 있는데 이 때 항원과 항체의 반응은 우리 몸에 좋지 않은 결과를 가져온다.

알레르기란 한마디로 우리 몸이 과민 반응을 나타내는 것으로, 이 과민 반응은 한의학에서

열(熱)이나 화(火)로 표현하며, 이때의 열은 체온상의 열의 상승이 아니라 몸이 허약해져서 생기는 허열(虛熱)을 의미한다. 한의학에서는 인체 오장육부의 기혈(氣血)과 음양(陰陽)이 조화를 이룬 상태를 건강하다고 보며 이런 상태에서는 알레르기가 나타나지 않으나, 정신적인 스트레스로 율화가 생기거나 잦은 감기로 열이 오르거나 소화가 잘 안되어 속 열이 생기는 경우에 몸의 음적(陰的)인 요소(혈액, 점액 등의 진액)가 부족해지면 상대적으로 허열이 생기며, 이런 상태가 지속되어 몸이 쇠약해지면 음적인 요소 외에 양기도 부족하게 되어 열(熱證)과 한증(寒證)이 복합적으로 나타나게 된다. 이러한 경우 우리 몸은 여러 항원에 대하여 과민 반응을 일으키게 되어 알레르기 질환이 발생한다. 다시 말해 한의학에서는 음식물이 소화 흡수되어 기혈(원기와 혈액)이 생성

및 순환되는데는, 소화기인 비위(脾胃)와 호흡기인 폐(肺)와 비뇨생식기인 신(腎)이 상호 작용하므로 비위(脾胃), 폐(肺), 신(腎)의 기능이 허약해지면 수분대사가 원활하지 못하여 원기와 음혈의 생성이 부족하게 되어 조화를 잃게 될 때 알레르기 질환이 발생한다.

본 론

1. 알레르기 질환의 종류와 특징증상

알레르기 질환의 발생은 선천적으로 알레르기성 소인이 있는 부모에게 태어난 경우에 후천적으로 잦은 감기와 소화장애, 정신적인 스트레스 및 과로 등으로 인해 장부 기혈과 음양의 부조화로 기인되며 특히 소화기인 비위(脾胃)와 호흡기인 폐(肺) 및 비뇨생식기인 신(腎)의 기능이 허약해져 수분대사가 원활하지 못하여 기혈(양기와 음혈) 생성의 조화를 잃거나 담음 어혈로 인한 기혈의 순환장애가 있는 경우에 알레르기를 일으키는 원인 물질인 항원이 우리 몸의 점막중 특히 호흡기 점막, 위장 점막 및 신장 점막에 부착된 항체와 결합하여 과민 반응을 일으켜 발생한다.

알레르기 질환이 가장 먼저 나타나는 증상은 태열이라고 하는 영아 습진(아토피성 피부염)이며 대개 3개월경에 나타나고, 우유가 주식인 1-2세 경에 우유 알레르기로 인한 설사가 오래 지속되며, 1세 전후로 잦은 감기에 고열이 지속되고, 감기 초기 증상(발열, 맑은 콧물, 빈번한 기침)은 없어진 후에도 밤만 되면 가래 기침이 오래 지속되며, 가슴에서 썹썹 소리가 나는 모세 기관지염으로 고생하다가 상태가 좋아지지 않으면 3세 경에 기관지 천식이 나타나며, 5세 정도에 알레르기성 비염이나 축농증 및 재발성 중이염으로 고생한다.

호흡기인 폐(肺)가 허약한 경우 감기에 잘 걸리고 낫지 않으며 이런 상태에서는 각종 항원에 의해 호흡기 점막이 과민 반응을 일으키게 되어 기관지천식, 알레르기성 비염, 축농증, 삼출성 중이염 등이 발생하고, 소화기인 비위

(脾胃)가 허약한 경우 위장점막이 과민 반응을 일으키게 되어 우유 알레르기로 인한 설사가 발생하며, 비뇨생식기인 신(腎)이 허약한 경우 신장 및 방광 점막에 과민 반응을 일으키면 야뇨증이나 유뇨증 재발성 혈뇨가 발생한다. 또한 한 장기의 허약이 다른 장기에 영향을 미치게 된다.

알레르기 체질이 있는 경우에 특징적으로 나타나는 증상은 얼굴 색이 창백하고, 눈 밑이 검푸르며(눈 주위의 정맥이 울혈되어) 편도선이 커져있고 목 주위에 임파선이 커져 몽우리가 만져지며 머리가 잘 아프고 눈이 잘 충혈되고 가려우며, 코피가 잘 나고 활동 시에나 잠잘 때 식은땀을 많이 흘리며, 입안이 잘 패이고(구내염 구각염), 혀가 지도 모양으로 얼룩덜룩하며, 목에 무언가 걸려 있는 것(매핵기) 같다고 하며 배가 더부룩하고 배꼽주위가 잘 아프며, 설사를 잘하고, 오줌을 자주 보거나 야뇨증이 있으며 밤에 다리를 주물러 달라고 호소한다.

2. 증상의 분류: 한의학에서는 이러한 증상들을 몇 가지로 분류하여 진단한다.

알레르기 증상은 대개 몸이 허약해진 허열 상태에서 나타나는데 몸이 허약하다는 것은 한 방에서는 원기가 부족함을 말하고, 이 원기는 성장의 기본 원동력일 뿐 아니라 질병에 대한 저항력을 말하기 때문에 원기가 부족하면 바이러스나 세균에 쉽게 감염이 되고 이들과 싸워 이기는 회복력이 약해져서 감기를 오래도록 달고 있어 천식이나 비염 축농증 중이염이 합병증으로 나타난다.

음식물이 소화 흡수되어 원기가 생성되는데는 모든 장부가 작용하지만 특히 비(소화기)와 폐(호흡기)와 신장(腎臟)의 작용을 중요시 여긴다. 따라서 원기인 면역력이 약해져 알레르기 증상이 나타나는 것도 이들 장기의 허약과 관련된다.

첫째 비위의 기력(소화기의 기능)이 허약한 경우에는 얼굴 색이 누렇게 떠 있고 화색이 없

으며, 식욕이 없고 잘 토하고 차멀미를 잘 하며 입냄새가 나고 입안이 잘 헐며, 배가 더부룩하고 배꼽주위가 잘 아프며 색 다른 음식에 설사를 하고 처음 변은 단단하나 나중 변은 무르게 된다.

둘째 폐(호흡기)의 기력이 약한 경우에는 얼굴 색이 창백하고 추위를 잘 타고 조금만 활동해도 땀이 많으며, 찬바람이나 찬 음식으로도 기침하고 재채기나 맑은 콧물 코막힘이 잦으며 묽고 흰 가래가 나오고, 조금만 뛰어도 숨이 차는 증상이 나타나는 한증이 나타나고(寒症), 폐(호흡기)의 음적인 요소가 부족한 경우에는 얼굴이 붉고 잘 때 식은땀이 많으며 코피가 잘 나고 편도선이 커져 있으며 가래가 노랗고 끈끈하여 잘 안 뱉어지고, 목이 잘 쉬고 오후에 열이 오르며 손발이 뜨겁고 찬 것을 좋아하는 열증(熱症)이 나타난다.

셋째 신기(腎氣)가 약한 경우에는 오줌 줄기가 가늘고 힘이 없으며 소변을 자주보고, 소변을 옷에 저리는 유뇨증(遺尿症)이나 밤에 오줌을 못 가리는 야뇨증이 있으며, 얼굴이 잘 붓고, 골격이 약하여 밤에 다리를 주물러 달라고 하며, 치아와 모발의 영양상태가 불량하다. 이러한 장기 허약과 관련 된 증상들은 알레르기 체질의 분들에게 잠재되어 있는 공통적인 증상이며, 감염이나 각종 항원을 만나게 되면 기관지 천식이나 알레르기성 비염 축농증 재발성 중이염 아토피성 피부염 등의 질환이 나타나게 된다.

3. 치료

알레르기질환 치료의 관건은 외부요인인 항원을 피하는 것 외에도, 호흡기인 폐(肺)와 소화기인 비위(脾胃)와 비뇨생식기인 신(腎)의 양기(陽氣)와 음혈(陰血)의 허약으로 인해 나타난 증상을 잘 변증하여 적합한 치료 처방으로 이들 장부 기혈의 균형을 조절하여 내적인 요인을 개선하는데 있다.

알레르기 질환이 있는 경우, 호흡기가 허약한 상태에서 바이러스에 의한 감기에 걸려 호

흡기 점막에 급성 염증반응이 수반된 경우- 급성 편도선염, 모세 기관지염, 발작기의 기관지 천식, 재발성 급성중이염-에는 얼굴색, 콧물, 가래 등 분비물의 색깔 및 끈끈한 정도와 기침의 양상, 대소변 상태, 맥박, 설진(舌診), 복진(腹診) 등으로 열증(熱證)과 한증(寒證)으로 구분하여 발한을 통해 체표의 사기(邪氣)를 발산(發散)하고 담음(痰飲)을 제거하며 혈열(血熱)을 맑게 하여 염증을 치료한 후에, 장부 허약 상태를 살펴 호흡기인 폐와 소화기인 비위의 기력이 허약한 경우에는 비위와 폐의 기력을 보하고 폐의 음혈이 부족한 경우에는 음혈을 보하여 허혈을 없애는 처방으로, 면역력을 증강시켜 감기에 걸리지 않도록 함으로 재발을 최소화하는 치료를 한다.

1998년 12월부터 1999년 8월까지 전주 한방병원 소아과에 내원한 재발성 중이염과 만성 부비동염이 병발한 환자를 대상으로 조사한 바 알레르기가 있는 경우는 약 83%이었고, x-ray 상 만성 부비동염이 의심되는 소아를 대상으로 CT(전산화 촬영)를 촬영한 바, 70% 이상이 부비동중 상악동과 사골동에 심한 만성적 점막의 비후를 수반하여 부비동의 환기를 원활하게 하지 못하게 할 뿐 아니라 코와 귀를 연결하는 이관의 기능 장애를 유발시켜 중이염이 재발시키고 있음을 확인하였다.

따라서 한의학적 사진과 팔강 및 장부 변증에 입각한 한방 처방을 복용시킴에 이경과 이 내시경으로 중이강내 삼출액이 감소 및 소실되는 경우를 진찰하면서 1-2개월 후 CT를 재촬영하여 사골동의 염증이 치료되고 상악동의 상부의 염증 및 점막 비후가 치료되어 부비강내 환기가 원활해지면서 이관의 기능이 회복됨으로 중이염이 치료됨을 확인하였다.

또한 항생제를 복용한 소아와 한약을 4-6주 복용한 소아의 중이강내 삼출액중 염증억제에 관여하는 사이토카인(cytokine)을 분석해 본 결과 한약 복용을 한 소아가 항생제를 복용한 소아에 비해서 면역력을 증강시키는 인터루킨 2는 5배 이상 증가하였고 알레르기시 증가하는 사이토카인인 인터루킨6은 2배 이상 감소

하였으며, 염증시에 증가하는 TNF알파는 3.5 배 감소하였던 바, 재발성 중이염에 대한 한방 치료가 면역력을 증강하면서 염증과 알레르기를 억제하는 가장 효과적인 치료 방법임을 실험적으로 입증함으로써 알레르기 질환에 대한 한방 치료법의 우수성을 객관적 과학적인 방법으로 증명하고 있다.

4. 섭생

알레르기 질환의 섭생법으로는 첫째 알레르기를 일으키는 원인 물질인 항원이 무엇인지 알아내어 이를 최소화하는 것이 중요하다. 항원으로는 꽃가루 집먼지 진드기 곰팡이 동물의 비듬과 털 등의 흡입성 항원과 우유 계란 돼지고기 닭고기 고등어 초콜릿 딸기 등의 식이성 항원과 풀독 옷 동물의 침 비누 화장품 분 등의 접촉성 항원과 바이러스나 세균 기생충 등의 감염성 항원이 있다. 기관지 천식이나 알레르기성 비염이 있는 분들은 특히 흡입성 항원과 감염성 항원을 피해야 하고 아토피성 피부염이나 두드러기가 있는 분들은 식이성 항원과 접촉성 항원을 피하는 것이 병의 발작을 최소화한다.

둘째 정신적인 스트레스를 피하고 심리적인 안정감을 갖도록 하며 셋째 일광욕이나 규칙적인 운동으로 신체를 단련시키고 넷째 적당한 온도와 습도를 유지하며 아토피성 피부염의 경우 합성 섬유로 된 옷을 피하며 비누는 중성이나 약산성이 좋다.

<알레르기 체질의 식이요법>

- ① 해로운 음식 : 항원성이 강한 음식
우유, 계란, 고등어, 콩치, 새우, 게, 오징어, 초콜릿, 돼지고기, 닭고기, 굴, 딸기, 피망, 카레
- ② 약간 해로운 음식 : 항원성이 약간 있는 음식

소고기, 참치, 청어, 대구, 밥, 생강, 고추, 시금치, 토란, 버섯, 감, 바나나, 토마토, 인공 과즙

③ 해롭지 않은 이로운 음식

장어, 삼치, 조기, 붕어, 쌀보리, 오이, 감자, 완두, 호박, 당근, 연근, 양배추, 배추, 무, 양파, 파, 콩나물, 김, 미역, 두부

결론

알레르기란 한의학에서 열(熱)이나 화(火)로 표현하며, 정신적인 스트레스로 율화가 생기거나 잦은 감기로 열이 오르거나 소화가 잘 안되어 속 열이 생기는 경우에 몸의 음적(陰的)인 요소가 부족해지면 상대적으로 허열이 생기며, 이런 상태가 지속되어 몸이 쇠약해지면 음적인 요소 외에 양기도 부족하게 되어 열(熱證)과 한증(寒證)이 복합적으로 나타나게 된다. 이러한 경우 우리 몸은 여러 항원에 대하여 과민 반응을 일으키게 되어 알레르기 질환이 발생한다.

알레르기 질환의 종류를 살펴보면 태열이 대개 3개월경에 나타나고, 우유가 주식인 1-2세 경에 우유 알레르기로 인한 설사가 오래 지속되며, 1세 전후로 잦은 감기에 고열이 지속되고, 모세 기관지염으로 고생하다가 상태가 좋아지지 않으면 3세 경에 기관지 천식이 나타나며, 5세 정도에 알레르기성 비염이나 축농증 및 재발성 중이염으로 고생한다.

한의학 치료법의 근간이 되는 부정거사법(扶正祛邪法)은 인체의 정기인 원기를 도와 사기를 치료하는 방법으로 한의학적 사진(四診:望, 問, 聞, 切診)과 팔강(陰陽, 表裏, 寒熱, 虛實) 및 장부 변증에 의한 진단 하에, 원기의 형성에 관여하는 비(소화기) 폐(호흡기) 신(비뇨기)의 양기와 음혈을 조절하여, 인체의 면역력을 증강시키면서 염증과 알레르기를 억제하기 때문에 전신적으로는 소화기와 호흡기의 허약 증상을 개선시켜 건강한 몸을 만들어 준다.