



환절기 호흡기질환

박성학

대한결핵협회 학술이사 · 가톨릭의대 내과 교수

환절기 감기와 독감

봄이 되면 아침저녁으로 우리 몸의 체감온도 변화가 심한데 이런 환절기에는 건강을 조심해야 하겠다. 이 시기에 흔히 생기는 호흡기 질환에는 크게 감기나 독감 등의 상기도 감염에 의해 발생되거나 악화되는 여러 호흡기 질환들이 있겠고, 그 외에 환절기에 특히 문제가 되는 알레르기성 질환이 있다. 봄철에 유의해야 할 알레르기성 질환으로는 알레르기성 기관지천식, 고초열, 아토피성 피부염, 알레르기성 비염 등이 있다.

또한 황사 현상 등의 원인으로 여러 가지 공기 오염 물질이나 알레르기 질환을 일으키는 원인 물질들이 공기 중에 많아지기 때문에 특히 호흡기 질환에 유의를 해야 한다.

**봄철에 유의해야 할
알레르기성
질환으로는
알레르기성
기관지천식, 고초열,
아토피성 피부염,
알레르기성 비염
등이 있다**

일교차가 심하면 체감온도가 급변하여 인체의 면역 기능은 감소하는 반면, 건조한 환경이 독감이나 감기를 유발하는 각종 바이러스들의 증식에 좋은 조건이 되며, 바람이 많이 불게 되면 호흡기 질환의 전파가 쉽게 이루어지기 때문에 감기환자의 발생이 많아진다.

일반적으로 건강한 사람이 감기에 걸리면 휴식과 보조적인 대증요법만으로 대부분 별문제 없이 회복되지만 기관지천식, 기관지염 혹은 만성 폐쇄성 폐질환 등의 호흡기질환이 이미 있는 환자들은 감기로 인해 증상이 악화되는 경우

가 많다. 더욱이 전염성이 높고 심한 증상을 동반하는 '유행성 독감'에 걸리게 되면 간혹 치명적인 결과를 초래할 수 있기에 각별한 주의를 요한다. 그중 만성 폐쇄성 폐질환 환자들이 이와 같은 환절기에 악화되어 병원 외래나 심한 경우 입원을 하게 되는 경우가 많은데, 감기 자체가 원인이 되기도 하지만 감기에 의한 이차적 세균감염 등이 발생되면 증상도 심해지고 회복도 느려져 조심해야 한다.

한편 천식환자에게 새벽이나 밤중의 차가운 공기가 직접 기관지에 들어오면 기도가 수축되어 호흡곤란이 심해질 수도 있기 때문에 보다 적극적인 자기관리와 치료가 필요하다.

일반인들에게는 환절기 호흡기질환이라고 하면 감기나 독감이 가장 문제가 되겠다. 이런 환절기에 감기나 독감을 예방하기 위해서는 항상 위생 상태를 깨끗이 하고, 면역력을 증가시키기 위해 영양을 고루 섭취하면서, 적당한 운동, 규칙적인 생활 및 충분한 휴식 등이 필요하다

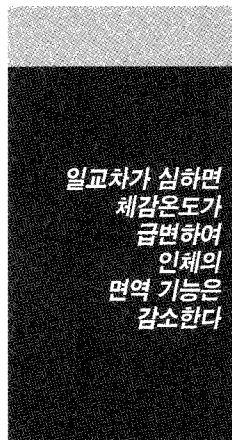
한편, 감기 예방주사는 모든 사람들에게 해당하는 것은 아니며 기존 질환으로 면역억제제 투여를 받고 있는 사람들이나 만성 호흡기 질환을 지닌 사람들에서는 어느 정도 효과가 인정되고 있다. 하지만 수많은 바이러스를 다 예방할 수 있는 것은 아니라는 것을 알아 앞에서 언급한 예방을 하여야 한다. 평소 건강하던 사람들의 경우에는 효과가 불분명한 것으로 알려져 있음도 알아야 하겠다.

만성 기침과 기관지염

주위에 보면 흔히 감기몸살 기운이 가라앉은 후에 기침만 계속되는 경우가 많은 걸 알 수 있다. 감기나 독감 후에 오는 만성 기침은 대부분이 감기나 독감으로 인한 후유증 혹은 합병증 때문에 발생한다. 예를 들어 감기나 독감에 걸리게 되면 기관지염, 부비동염, 폐렴, 인후염, 편도염, 중이염 등이 합병되기 쉬운데, 감기 몸살 증상이 가라앉은 후에도 기침이 수개월간 지속되면 기관지염이나 부비동염 등이 합병증으로 남아있는 경우가 많다.

일반인들은 기침을 계속하면 막연히 기관지염이라고 생각하는 경우가 많은데 다른 원인에 의해서도 기침이 지속되는 경우가 많다는 것을 알아야 되겠다.

기관지염은 글자 그대로 기관지에 염증이 생기는 질환인



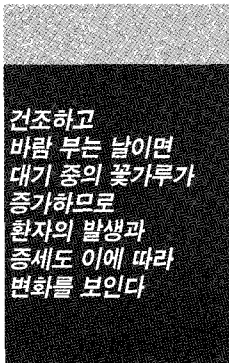
데, 크게 급성 기관지염과 만성 기관지염으로 분류된다. 그리고 만성 기관지염은 임상적 특징에 따라 다시 단순 만성 기관지염, 만성 폐쇄성 기관지염, 만성 천식성 기관지염으로 나눈다.

급성 기관지염의 주원인으로는 감기나 독감 등의 호흡기 감염증, 자극성 혹은 독성 물질 흡입 등을 들 수 있으며, 만성 기관지염의 주원인으로는 흡연, 반복되는 호흡기 감염증, 공해 등을 들 수 있다.

기관지천식이나 만성 폐쇄성 폐질환 등의 기존 호흡기 질환을 지닌 사람들은 이러한 환절기 호흡기 질환될 때문에 상태가 매우 악화되는 경우가 많아서 각별한 주의가 필요하다.

알레르기성 호흡기질환

감기나 독감 외에 환절기에 문제가 되는 호흡기 질환에는 계절에 따른 알레르기성 호흡기 질환이 있다. 봄철에 알레르기성 질환을 유발하는 주요 원인 물질에는 꽃가루(화분)가 가장 문제가 된다.



이러한 꽃가루들은 알레르기성 기관지 천식, 비염, 결막염 및 아토피성 피부염 등을 유발시키거나 기존의 질환들을 악화시키는 것으로 알려져 있다.

우리 나라에서 알레르기를 일으키는 꽃가루의 종류 및 극성이 되는 시기를 살펴보면 대기 중에 분포하는 꽃가루의 종류는 계절과 지역에 따라 차이가 있다. 꽃가루의 양은 기후와 밀접한 관계가 있게 되어, 비가 오면 꽃가루가 매우 감소하고, 건조하고 바람 부는 날이면 대기 중의 꽃가루가

증가하므로 그에 따른 환자의 발생과 증세도 이에 따라 변화를 보여주게 된다.

온대 지방에 속하는 우리 나라의 경우에는 봄철에는 수목화분, 초여름부터 초가을까지는 목초 화분, 늦여름부터 가을까지는 잡초 화분이 주로 문제가 되며, 장마철과 겨울철에는 대기 중에 꽃가루가 발견되지 않고 있다.

알레르기를 유발하는 꽃가루는 수없이 많지만, 우리 나라의 경우, 3월에서 5월 사이에는 수목 꽃가루들이 가장 문제가 되는데 그 중에 대표적인 것이 오리나무 꽃가루이다. 또 8월에서 10월 사이에는 잡초 꽃가루들이 가장 문제가 되는데 대표적인 것은 쑥 꽃가루이다.

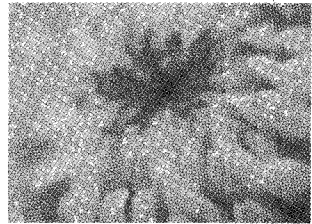
다음으로 문제가 되는 것은 목초 꽃가루인데, 3월에서 10월까지 고루 분포하지만

주로 봄, 여름철에 극성을 부린다. 그 중에 대표적인 것이 잔디 꽃가루이다. 가로수로 많이 심는 버드나무에서는 봄이 되면 솜털 같은 것이 많이 날리는데, 이것은 꽃가루가 아니라 씨앗이며, 단지 눈과 코에 자극을 줄 뿐이고 알레르기를 일으키지는 않는다.

꽃가루 알레르기성 질환의 특징은 원인 꽃가루가 날리는 계절에 증상이 나타나거나 악화되며, 증상의 심한 정도는 대기 중의 꽃가루 양과 관계가 있다. 즉 꽃가루가 날리기 시작하면 즉시 증상이 시작되며, 꽃가루가 소실되면 2-3주에 걸쳐 서서히 증세가 소멸된다.

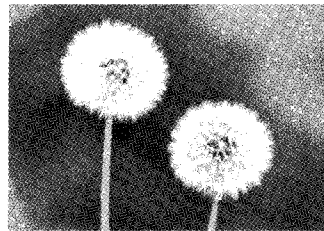
봄철 꽃가루 알레르기성 질환을 예방하려면 바람이 많이 부는 날엔 가능한 바깥 나들이를 삼가고, 불가피하게 외부로 나가야 할 경우에는 마스크 등을 착용하는 것이 좋다. 집에 돌아와서는 온몸을 깨끗이 씻고, 입고 나갔던 옷도 다시 세탁하는 것이 안전하다. 집안에서도 가능한 창문을 열어 놓지 않는 것이 좋고, 여행 시에도 가능한 꽃가루가 많이 날리는 지역은 삼가는 것이 안전하다.

꽃가루 알레르기 환자들의 치료는 일단 알레르기 전문의를 방문하여 몇가지 검사를 받아 확진을 받은 후 지시에 따르는 것이 최선의 방법이다.



황사 현상

그 외에 황사 현상은 봄에 나타나는 특징적인 기상 변화인데, 멀리 중국 대륙으로부터 바람에 실려오는 황사는, 그 자체뿐만 아니라 기존의 대기오염 물질들이 함께 혼합되어 바로 우리가 숨쉬는 공기 중에 퍼지게 되므로 기관지염, 폐렴 등의 각종 호흡기 질환들을 유발할 수 있다.



황사현상이 나타날 때에는 일반인들도 가급적이면 외부출입을 삼가하는 것이 상책이며, 부득이한 경우에는 불편하지만 마스크를 착용하고 다니는 것이 안전하다. 기존의 호흡기 질환을 가진 환자들은 더욱 지켜야 할 것이다.

또한 황사 현상이 나타나는 시기에 비를 맞게 되면 빗물 속에 함유된 유해물질들 때문에 각종 피부질환들도 생길 수 있으며, 황사가 눈에 들어갈 경우에는 각종 안질환도 생길 수 있기 때문에 각별한 주의가 필요하다. 또한 최근 황사에 핵오염 물질이 섞여 있을 가능성에 대해서도 보도된 바가 있는데 향후 황사가 인체에 미치는 영향은 더욱 심각할 것으로 생각되어 진다. ♪