



알레르기성 비염

김남선/영동한의원 원장

1. 원인

알레르기성 비염은 계절적 요인, 풍토, 음식, 체질 등과 관련이 있으며 꽃가루, 먼지, 불순한 냄새, 찬 공기, 먼(綿)이나 모(毛), 담배가루, 향료 등이 항원이 되어 발생한다.

알레르기성 체질을 갖게 되는데는 음식물 섭취가 중요한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 알레르기성 비염을 호소하는 사람은 대개 인스턴트 식품을 많이 먹는 40세 이하라는 것이 이를 반영한다.

그 밖에 방부제 등 보존료가 많이 들어간 식품, 단백질과 지방질이 지나치게 많은 식품 등도 악영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

한의학에서는 코 알레르기의 콧물의 원인을 “신체 내에서 수분의 대사가 원활히 이루어지지 않아 이것이 상초부위 즉, 폐나 기관지, 코 부위에 쌓여 있다가 외부로부터 항원물질을 만나면 내부의 콧물이 코로 넘쳐흐르는 것이다”라고 정의하고 있다.

알레르기성 비염을 가진 환자의 체질은 콧물이 많은 태음인, 코막힘 증상이 더 많은 소양인, 재채기가 많은 소음인으로 구별이 되는데 대체적으로 태음인이 월등히 많아 70% 이상을 차지하고 소양인 20%, 소음인 10%의 순으로 나타났다.

2. 증상

콧속이 간질간질하고 재채기가 발작적으로 수십번 계속해서 나오거나 물처럼 멀건 콧물이 설사 없이 쏟아지면 코 알레르기를 의심해야 한다.

때로는 코 알레르기로 인해 코가 완전히 막히기도 한다. 콧물, 재채기, 코막힘 등 알레르기성

비염의 3대 증상 외에 눈이 시리고 눈물이 나기도 하며 코가 가렵거나 두중감과 두통이 동반되기도 한다. 심할 경우에는 비강의 염증과 호흡곤란, 기침 등을 유발시키기도 한다.

재채기나 콧물, 코막힘 증상의 정도 차에 의해 중증, 보통, 경증으로 구별이 되는데 재채기가 15회 이상, 코막힘이 심해 냄새를 맡지 못하고 콧물은 1일에 10회 이상 풀면 중증이다.

특히 알레르기성 비염은 어린이들에게 문제가 되는데 열살 이하의 어린이들은 코의 이상을 표현하지 못하므로 부모가 잘 관찰하여야 한다.

어린이의 코 알레르기 구별법은 콧물, 재채기 증상으로도 감별하지만 알레르기가 있는 어린이는 눈 밑에 청흑색을 나타내게 되는데 이는 코속의 염증이 오랫동안 있기 때문이다.

또한 수시로 코속을 후비고 눈을 비비는데 이는 코나 눈이 가려워서 코를 만지작거리는 것이다. 잠을 잘 때 유심히 보면 코가 막혀 입을 벌리고 자는 어린이가 많다. 일단 입을 벌리고 잔다든지 코를 많이 곤다든지 하면 코 알레르기를 의심할 수 있다.

또한 코 알레르기 증상이 몇년동안 계속되는 어린이는 치아 모양이 들쭉날쭉 하게되고 입이 튀어나오며 얼굴형의 변화가 생긴다. 그리고 성격도 산만해지고 주의집중이 잘 안되며 정서적으로 난폭해질 수도 있다.

3. 한방치료

코 알레르기 치료의 대표적인 약은 소청룡탕(小青龍湯)이다. 소청룡탕은 「에페드린」성분의 마황을 위시하여 오미자, 감초, 대추, 백작약 등 8가

지 약으로 구성이 되어있다.

이 소청룽탕에 환자의 증상에 따라 4월초부터 피는 목련꽃 봉오리인 신이화나 금은화 등을 가감하여 쓰는데 콧물에는 소청룽탕 본방을 쓰고 코막힘이 있을 때는 신이화를, 코속의 염증이 심할 때는 금은화를 넣어 쓴다.

탕약을 복용하면서 코 물리치료를 하면 증상을 속히 완화시키는 효과가 있는데 침을 코 주위의 영향, 인당혈에 놓고 손의 함곡혈, 목뒤의 풍지혈에 10분간 유치한다.

침의 효능은 코의 부은 점막을 가라 앉혀주고 기혈순환을 원활히 시킴으로써 부종과 어혈을 풀어준다.

한편으로는 저출력 레이저를 코속에 조사하여 염증을 소실 시켜주어 코막힘을 제거한다. 이와 함께 알레르기 체질의 병소의 파장을 건강한 파장으로 만들어주는 Bicom(바이콤) 치료를 병행한다.

4. 아로마 치료(Aroma therapy)

향기요법 즉 「아로마테라피」가 알레르기성 비염의 치료에 그 효과가 탁월함이 인정 되었다.

가장 대표적인 치료제로는 유칼립투스이다. 유칼립투스는 오스트레일리아가 원산지로 호흡기에 효과가 좋다. 알레르기성 비염의 치료에 유칼립투스과 박하향인 페퍼민트를 사용하는데 Eucalyptus와 Peppermint를 1:1로 생리식염수에 희석시켜 「네브라이저」를 이용하여 흡입한다.

유칼립투스는 살균효과와 거담, 진정효과가 뛰어나서 알레르기성 비염, 축농증, 감기, 천식 치료에 유효하다. 또한 박하향은 머리 아픈 증상을 개선시켜주고 코막힘에 탁월한 효과가 인정되었다.

가정에서는 티슈나 손수건에 아로마 오일을 2~3방울 떨어뜨려 코에 대고 냄새를 맡아도 된다.

5. 예방법

도시 아파트 생활이 늘어나면서 알레르기성 비염이 늘고 있다. 또한 각종 매연, 공해, 스트레스, 음식의 서구화 등에 의해 알레르기가 증가되고 있는 것도 사실이다. 소위 문화병이라는 병이 바로 알레르기 질환이다.

알레르기는 무엇보다도 예방이 중요한데 첫째, 집안을 자주 청소하여 집먼지알을 없애고 자주 물청소를 한다. 집안에 카펫을 사용하지 않는다.

둘째, 온도변화에 주의한다. 코 알레르기는 추운 날 아침저녁의 일교차가 10℃이상일 때나 목욕후 등 알레르기 환자는 체온의 변화에 민감하므로 보온에 신경을 쓰는 것이 좋다.

셋째, 애완동물을 집안에서 키우지 않는다. 강아지나 고양이 털이 항원이 되는 경우가 많다.

넷째, 수면부족, 고민, 과로 등에 주의한다. 모든 병이 다 그렇지만 알레르기도 피로, 수면부족, 고민, 과음 등과 간접적으로 연관되어 있다. 운동을 해서 체력을 증진시키면 코점막의 저항력을 키울 수 있다.

다섯째, 우유, 콩, 계란 등이 3대 항원 식품이니 어느 정도 제한하는 것이 치료와 예방에 도움이 된다.

한편 가정요법으로는 영지버섯과 감초, 대추가 예방이나 치료에 훌륭한 효과가 있다.

영지버섯은 항알레르기 작용, 감초는 진정작용, 대추는 항히스타민 작용이 있다. 그러므로 이 세가지 약을 적당한 양으로 달여 1일 3-4회 복용하면 코 알레르기 증상을 완화시킨다. **www**

