

호흡기 질환

1. 알레르기

우유, 달걀, 집먼지, 곰팡이, 개털, 꽃가루 등 보통 사람에게는 문제가 되지 않는 물질에 대해 과민 반응을 일으키는 것을 알레르기라고 한다.

이런 물질은 우리가 숨을 쉴 때 폐를 통해, 음식을 섭취할 때 입을 통해 또는 페니실린처럼 주사를 통해서 몸에 들어 온다. 특히 일부는 심한 과민 반응을 일으켜 생명을 위협하기도 한다.

대표적인 알레르기 질환은 알레르기성 비염, 천식, 아토피성 피부염, 영아 습진, 두드러기 등을 들 수 있다.

알레르기를 일으키는 것을 항원(알레르겐)이라고 한다. 항원이 몸 안으로 들어왔을 때 이에 저항하기 위해 항원에 맞는 항체가 부착돼 반응을 일으키는 것을 항원-항체 반응이라 한다. 따라서 알레르기란 특정 항원에 대해 항체가 생겨 있거나 또는 항체가 더 잘 생성되는 상태를 의미한다.

알레르기는 이론적으로 모든 물질에 의해 유발될 수 있기 때문에 계절과는 무관하다. 하지만 봄철에 특히 알레르기성 피부 질환이나 알레르기성 질환이 유행하는 것은 봄철에 많은 꽃가루가 알레르겐이 되는 경우가 특히 많기 때문이다.

알레르기 원인물질 : 흡인성 알레르겐- 호흡기에 의해 흡인된 후 알레르기 반응을 일으키는 물질. 집먼지, 꽃가루, 애완동물의 털이나 비듬, 곰팡이, 향수 등이다.

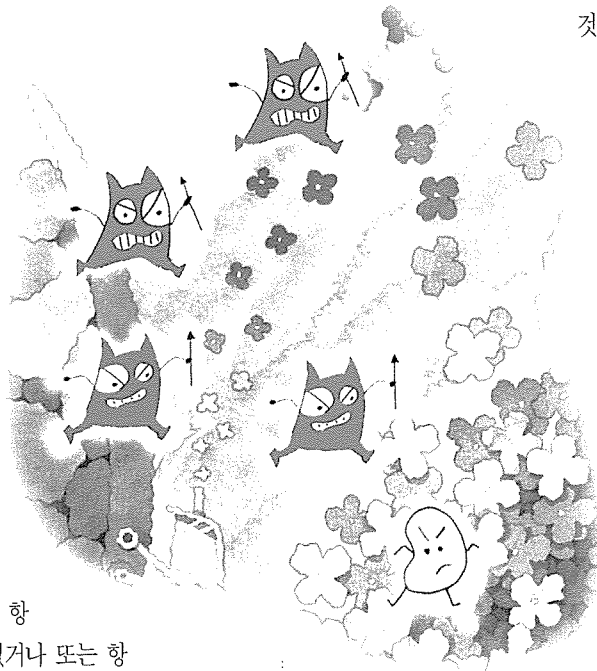
2. 알레르기 비염과 천식

콧속 점막 염증의 하나로 그중 특정한 알레르기 유발물질에 의해 생기는 것이 알레르기 비염이다.

영유아에게도 생기지만 4세 이후에 주로 발생하고 사춘기에는 10~15%의 빈도를 보인다. 갑자기 재채기가 나고 맑은 콧물이 흐르며 코가 막혀 답답해지는 3대 증상이 나타나는데, 일교차가 심해 체온조절이 어렵고 여름에 번식한 집먼지 진드기가 죽으면서 밀폐된 공간에 날리는 가을

과 겨울철이 심하다.

원인은 집먼지진드기, 곰팡이 등 호흡기를 통해 흡입되는 것과 음식물 식품첨가제 약물 등이다. 이중 70~80%는 집먼지진드기가 원인이다.



항원과 접촉을 피하고 건조한 공기에 노출되지 않도록 주의하는 것이 좋고, 2시간마다 실내공기를 환기시켜 먼지를 없앤다. 계절을 타는 환자는 증상이 시작되기 15~30일전 항알레르기제 등을 미리 복용하면 사전 예방 효과가 탁월하다.

알레르기 천식은 외부 물질의 자극에 과민 반응을 보여 기관지 근육이 수축하는 질환으로 소아 천식의 90% 이상, 성인 천식의 70~80%는 집먼지진드기에 의해 발생한다.

알레르기 예방법

- ◇ 민감물질을 주의하고 증상이 심할 때만 약물을 사용하도록 한다.
- ◇ 꽃가루가 많이 날릴 때는 외출을 삼간다.
- ◇ 복숭아, 자두 등 꽃과일은 피한다.
- ◇ 물걸레와 진공 청소기로 청소한다.
- ◇ 스트레스는 그때그때 풀어라.
- ◇ 비타민 C와 비타민 B1을 많이 섭취한다.

거실에서

- ◇ 천으로 만든 장난감과 소파를 피한다.
- ◇ 애완동물은 금물 -화초를 키우지 않는다.
- ◇ 집안에서 세탁물을 말리지 않는다.
- ◇ 환기를 자주 한다.
- ◇ 바닥은 진공청소기와 물걸레로 닦는다.

부엌에서

- ◇ 음식을 만들 때 환풍기를 사용한다.
- ◇ 바퀴벌레를 없앤다.
- ◇ 곰팡이가 있는 표면을 자주 청소한다.
- ◇ 가스레인을 켤 때는 얼굴을 멀리 한다.

침실에서

- ◇ 이불, 요, 베개는 특수커버(폴리에스테르 100%)로 만든다.
- ◇ 베갯잇을 자주 빨고 베개는 3개월마다 교환 -이부자리 세탁은 섭씨 55도 이상의 물로 한다.
- ◇ 정기적으로 가구를 닦는다.
- ◇ 알레르기 환자는 청소를 하지 않는다.

이불·담요를 햇볕에 말리고 소파와 카펫의 먼지는 진공청소기로 빨아내 집먼지진드기 수를 줄이는 것이 최선의 예방법인데, 청소도 먼지를 날리지 않는 물걸레 청소가 좋다.

실내공기가 너무 건조하면 기관지를 자극해 천식을 악화시키므로 실내습도를 35~50%로 유지한다. 다만 집먼지진드기는 물기를 좋아하므로 가습기는 실내공기가 눅눅해지기 전에 끄는 것이 좋다.

알레르기성이 아닌 기관지 천식일 경우에는 감기, 운동, 찬 공기(기후의 변화), 오염된 공기, 담배연기나 페인트, 향수와 같은 진한 냄새, 스트레스, 흥분, 고함 지르기, 식도 역류, 약물, 임신, 술 등이 원인으로 작용하는데 이런 것들은 알레르겐과 구별하여 유발 요인이라 한다.


기관지 천식의 가장 중요한 원인은 알레르기인데 이 알레르기가 유전되는지 여부는 확실치 않다. 그러나 부모 모두가 알레르기 질환을 가지고 있다면 태어나는 아이들의 50-70%가, 한쪽 부모만 알레르기인 아이들의 35-50%가, 그리고 알레르기 질환이 없는 부모의 아이들에서 15% 정도가 알레르기 질환을 앓을 수 있다.

그러므로 가족 중에 기관지 천식을 포함한 알레르기 질환이 있는 집의 아이들은 그렇지 않은 집 아이들에서 보다 기관지 천식이 더 많이 발생한다. 따라서 천식도 유전적인 소인을 가지고 있다고 말할 수 있다.

천식의 증상 중에서 가장 특징적인 것은 천명을 동반한 발작적인 기침과 호흡곤란이 심하게 나타나는 것이며 발작 시 환자들은 마른기침과 흉부 압박감을 느낀다.

심할 때에는 호흡곤란으로 인하여 입술이나 손톱이 새파랗게 되는 청색증(cyanosis)이 나타나기도 하고, 말도 잘 못할 정도로 심하며 심한 피로증세가 동반되어 불안, 혼란 등의 정신적인 변화까지 일으킬 수 있다.

그러나 천명이 없이 만성적인 기침, 흉부압박감, 원인을 알 수 없는 호흡곤란의 증상만 있는 천식도 적지 않다.

천식은 약물요법, 체력단련요법, 환경요법(회피요법), 면역요법 등을 병용하여야 한다. 

심재정

고려대학교 구로병원 호흡기 내과