



# 봄철 알레르기성 질환의 예방관리

경칩을 지나 춘분으로 이어지는 3월은 봄의 대명사처럼 느껴진다. 절기로는 입춘이 음력 설날을 앞서지만 정녕 봄이 퍼지기 시작하는 것은 3월부터이기 때문이다.

이렇게 찾아든 봄은 5월까지 개화의 절정을 이루며 꽃향기와 더불어 수많은 꽃가루를 허공에 날린다. 그래서 특히 봄철이면 꽃가루에 민감한 체질은 말할 것도 없고 누구나 알레르기성 질환에 대비하는 지혜가 필요하다.

## 1. 알레르기의 정체와 알레르기성 체질이란?

알레르기란 병원체에 의한 질병이 아니라 의학적으로 비정상적 신체면역반응의 일종이다. 인체는 자기 체질과 다른 물질(면역학적 용어로 항원이라고 함)을 접하면 이를 잡아먹거나 파괴시켜 인체에 해를 끼치지 못하게 하는 면역 및 방어기능을 갖고 있다.

그러나 경우에 따라 이러한 기능이 인체에 유리하게 작용하지 못하고 인체를 손상시키는 과민 반응으로 나타내는데 이러한 현상을 알레르기라 한다. 다시 말해서 다른 사람에게는 아무런 반응을 나타내지 않는 외부의 특정 물질에 대해서 인체의 면역기능이 과민한 반응을 나타낼 때에 유발되는 증상을 총칭하는 용어가 알레르기이다.

알레르기성 체질이란 일정한 알레르기 원인물질의 항원에 대해 체내에 이미 항체가 생겨 있거나 항체가 더 잘 생성되는 인체의 상태를 말한다. 특히 봄철에 알레르기성 질환이 더 만연하는 것은 각종 꽃가루가 알레르기의 원인물질로 작용하기 때문이다.

## 2. 알레르기성 질환의 원인 물질의 종류는?

1) 흡인성 원인물질 : 숨을 들이킬 때에 호흡기 내로 흡인되어 알레르기 반응을 일으키는 물질로 꽃가루, 집먼지, 동물의 털이나 비듬, 향수, 곰팡이 등.

2) 접촉성 원인 물질 : 피부에 와 닿았을 때 알레르기 반응을 일으키는 물질로 니켈, 크롬, 고무, 가죽, 화장품, 세제, 약세사리 등.

3) 물리적 원인 물질 : 찬 온도, 햇볕, 압박, 더위, 지속적인 마찰 및 방사선 등.

4) 곤충의 원인물질 : 장구벌레, 벌, 개미 등 곤충에 물렸을 때 과민반응을 일으키게 하는 물질.

5) 식품 원인물질 : 소화기를 통해 체내로 흡수되었을 때 과민반응을 유발하는 물질로 우유, 초콜릿, 딸기, 복숭아, 각종 건강식품, 식용색소 등 식품첨가물, 방부제 등.

6) 약물 원인물질 : 페니실린, 혈관조절제 등 주사약물과 해열 진통 소염제 등.

## 3. 알레르기성 주요 질환과 종류는?

1) 알레르기성 피부질환 : 흔한 것으로는 두드러기, 접촉성 피부염, 아토피성 피부염, 곤충알레르기, 약물 알레르기 등을 들 수 있다. 이러한 질환은 봄철 꽃가루에 의해 악화되는 경우가 많다.

- 두드러기: 염증에 의한 일시적 피부의 부종 현상으로 가려움증을 동반한다. 대체로 3~4시간 증상이 지속되다가 소멸되며 다른 부위에 다시 발생되기도 한다.
- 접촉성 피부염: 외부 물질의 접촉에 의하여 습진과 같은 형태로 나타나는 과민 반응이다.
- 아토피성 피부염: 가려움증을 동반하는 만성적인 습진으로 생후 2~6개월된 유아의 거의 60퍼센트에서 발생한다. 발생부위는 주로 얼굴, 겨드랑, 팔꿈치와 무릎의 접히는 부위이다. 대체로 건조한 겨울철에 악화되고 봄철에 호전되나 꽃가루에 의해 봄철에 악화

되는 수가 있다.

- **곤충알레르기:** 벌이나 개미 등 곤충에 물려 발생하는 과민반응으로 가려움증과 통증을 동반하는 홍반성(紅斑性) 구진(丘疹)이나 두드러기 형태로 나타나며 심한 경우에는 전신성 피부발진과 더불어 호흡곤란 등으로 사망하기도 한다.
- **식품 및 약물 알레르기:** 원인물질을 섭취함으로써 전신에 홍반 혹은 두드러기의 형태로 나타난다. 육류와 어패류 등 동물성 식품과 곡류, 과일, 야채 등 식물성 식품, 기타 인공색소나 방부제 등이 원인식품이다. 약물알레르기는 각종 약제에 대한 부작용의 일종이다.

**2) 알레르기성 비염:** 알레르기성 비염은 특정 이물질에 대한 코 점막의 과민반응으로 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코 막힘 등이 특징적인 증상이다. 이는 계절성과 통년성의 두 가지로 구분된다.

계절성은 주로 봄철에 그 증상이 나타나고 꽃가루가 주원인 물질이다. 한편 통년성은 계절에 관계없이 나타나며 주요 원인 물질로는 집 먼지, 진드기, 동물의 털, 음식물, 약물 등이다.

**3) 알레르기성 결막염:** 인체의 특정 물질에 대한 과민 반응이 눈에 나타나는 형태가 알레르기성 결막염이다. 세균성 결막염과 달리 전염성은 없다. 심한 가려움증이나 충혈 등의 증상이 나타나며 눈을 자주 비빔으로 인해 손에 묻은 세균에 의한 결막염이나 다래끼 등을 동반하기 쉬우므로 주의를 요한다.

원인물질로는 꽃가루, 진드기, 먼지, 곰팡이, 동물의 털, 음식물, 화장품 등 다양하다. 봄철은 특히 꽃가루에 의한 알레르기성 결막염을 많이 발생시킬 수 있는 계절적 특성을 지니고 있어 특별한 주의를 요한다.

**3) 알레르기성 천식:** 기도(氣道)가 항원에 노출된 후에 간헐적으로 기관지 내벽의 근육이 수축되어 숨이 차고 호흡곤란이 생기며 쌉쌉 소리가 나고 객담과 발작적인 기침이 동반되는 과민반응 현상을 말한다. 기관지는 이물

질에 예민하므로 호흡을 통해 외부로부터의 이물질의 자극에 노출될 경우 수축하면서 증상이 나타나게 된다. 주요 원인 물질로는 꽃가루, 곰팡이, 집 먼지, 진드기, 동물의 털, 자극성 가스 등이며 드물게는 계란이나 땅콩과 같은 음식에 의해서도 유발될 수 있다.

#### 4. 알레르기성 질환의 계절적 특성

봄철이면 알레르기성 질환의 주요 원인 물질인 꽃가루가 만개한 꽃에서 바람을 타고 공기 중에 오랫동안 떠다니므로 화분알레르기가 있는 사람들은 알레르기성 질환을 많이 앓게 된다. 봄철에 알레르기성 질환의 예방 관리를 특히 강조하는 이유도 바로 여기에 있다.

#### 5. 알레르기성 질환의 예방

알레르기성 질환을 예방하는 가장 중요한 방법은 알레르기를 일으키는 물질에 노출되는 것을 피하는 일이다.

예를 들면 꽃가루가 원인일 경우에는 꽃가루가 많은 계절에는 가급적 외출을 피하고, 진드기가 원인일 경우에는 특히 아파트의 경우 실내의 높은 온도를 피하고 습도도 너무 높지 않게 조절하여 진드기가 잘 번식할 수 있는 조건을 만들지 않도록 하는 동시에 주기적으로 살충제를 사용하여 진드기를 박멸해야 한다.

집 먼지 등에 의한 경우를 감안하여 항상 실내를 청결히 하며 자주 환기를 하는 동시에 카펫 같은 먼지발생 요인이 있는 물건의 사용을 금하는 것이 좋다. 동물의 털이 원인이라면 말할 것도 없고 과민성 체질인 경우 당연히 애완동물의 사육은 절대 금물이다.

자기의 생활 주변 환경요인을 자세히 파악하고 피부반응검사와 혈청검사, 유발시험을 거쳐 원인을 찾도록 노력해야 한다. 이러한 노력과 더불어 알레르기 증상이 나타날 경우에는 알레르기성 질환에 대한 치료에도 적극적으로 임하는 것이 현명한 관리 방법의 하나이다. **77**

홍문 식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)

