



알레르기성 호흡기질환

1. 알레르기성 호흡기질환이란?

알레르기란 외부의 이물질에 대한 인체의 과민반응이다. 따라서 알레르기성 호흡기질환은 특정 물질에 대한 과민성 체질인 사람에게 그 원인 물질이 호흡기 내로 유입되어 코나 기관지 점막에서 반응을 유발하게 됨으로 나타나는 질환이다.

2. 알레르기성 질환의 원인물질

알레르기성 호흡기질환을 일으키는 주요 원인물질은 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 비듬이나 털, 바퀴벌레 등이다.

가. 집먼지진드기는 알레르기성 호흡기질환의 가장 중요한 원인 물질이다. 섭씨 25도 이상의 다습한 실내에서 그 번식이 왕성하다. 집 먼지 1그램에 진드기 100마리 이상일 때 질환을 유발할 수 있는데 비해 보통 집 먼지 1그램에는 수 백 마리의 진드기가 발견된다.

나. 꽃가루는 바람에 날려 호흡기로 흡입된다. 주변에 숲이 없다 해도 원인물질로부터 안전할 수 없다. 꽃가루는 황사처럼 멀리 중국으로부터도 날라 올 수 있기 때문이다. 봄에는 오리나무 등의 나무꽃가루, 가을에는 쭉과 같은 잡초 꽃가루가 주종을 이룬다.

다. 곰팡이는 고온 다습한 곳에 많다. 집안에도 습기 찬 곳에서는 곰팡이의 생성이 얼마든지 가능하다. 지하 실이나 욕실은 물론, 손질이 잘 되지 않는 주방 구석이나 오래도록 방치된 옷장 등도 발생 조건에 알맞다.

라. 애완동물은 털 뿐 아니라 피부에서 떨어져 나오는 비듬이나 타액, 눈물, 대소변 등의 다양한 분비물이 원인 물질이다. 최근 애완동물 사육의 증가로 어린이를 가진 가정에서는 알레르기에 대해 특히 유념할 필요가 있다.

마. 바퀴벌레는 그 몸통가루, 허물, 배설물 등이 주요 원인물질로 작용한다.

3. 알레르기성 비염의 특성

알레르기성 비염의 대표적인 증상은 재채기, 맑은 콧물, 코 막힘 등이다. 이러한 증상은 원인물질인 항원에 대한 인체의 과민반응이다.

비염은 봄과 가을에 많이 나타나는 계절성인 것과 계절과 상관없는 통년성인 것이 있다. 일반적으로 소아 때 많이 발병한다. 심한 경우에는 눈부심과 과도한 눈물, 두통 등의 증상이 동반하기도 한다. 잘 치료하지 않을 경우에는 축농증을 유발하기도 한다.

알레르기성 비염의 발생은 가족 중에서 기관지천식이나 아토피성 피부염과 같은 알레르기성 질환을 앓고 있는 경우가 많다.

4. 알레르기성 기관지천식의 특성

기관지천식이란 어떤 원인에 의해서 기관지 점막에 염증이 생기고 이로 인한 자극에 대해 기관지가 예민해 지거나 좁아져 공기의 출입에 지장을 초래하는 병이다.

따라서 숨이 차고 쌉쌉거리는 천명이 들리며 특히 야간에 발작적인 기침을 심하게 하게 된다. 그 원인이 항원물질에 의한 과민성 반응일 경우가 알레르기성이다.

기관지천식은 비염의 경우에서와 마찬가지로 어린 나이에 발병률이 높다. 여러 가지 이유가 있겠지만 모유 대신 분유 사용으로 면역력이 떨어지고 생활양식의 서구화로 매트리스, 카펫 등 집 먼지의 발생요인 증가 및 대기오염 등이 크게 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

5. 알레르기성 호흡기 질환의 진단과 치료

가. 진단 : 알레르기성 질환의 진단을 위해서는 앞에 열거한 주요 증상과 가족력 등을 면밀히 검토해야 한다.

정확한 진단은 혈액검사, 피부반응 검사 등 각종 검사를 시행하여 항원으로 작용하는 원인 물질을 찾아냄으로서 가능하다.

나. 치료 : 알레르기성 질환의 치료는 원인물질을 찾았다고 해서 쉽게 해결될 수 있는 것이 아니다. 우리의 생활환경에 항시 공존하는 원인물질로부터 완벽하게 피할 수 없기 때문이다.

다만 약물 치료 등으로 그 증상을 완화시킬 수 있고 원인물질을 피하는 노력과 더불어 관리를 잘 한다면 적절히 다스릴 수 있다. 비염이나 천식을 포함한 모든 알레르기성 질환은 만성적 속성을 지니고 있기 때문에 성급하게 서두른다고 곧 해결될 수 있는 병이 아니다.

전문의의 지시에 따라 꾸준히 노력하는 자세가 요구된다. 증상을 완화하기 위해서는 담배연기나 향료, 페인트 냄새 등 자극성이 강한 것으로부터도 멀리해야 한다.

감기에 걸리거나 심한 운동 등에 의한 호흡기 자극도 설상가상으로 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 주의를 요한다. 알레르기 질환의 항원물질로부터 완벽하게 피할 수는 없다 하더라도 예방 치료 차원의 철저한 환경관리는 결코 빼놓을 수 없는 중요한 요건이다.

6. 환경관리

알레르기의 예방과 치료를 위하여 환경 관리는 매우 중요하다.

다. 앞에서 지적한 바와 같이 진드기가 섞인 집 먼지나 꽃가루 등 다양한 원인물질로부터 완벽하게 해방되기란 불가능하지만 환경관리를 통하여 이들 항원의 존재를 최소화 시키는 것이 질환의 증상완화 및 질환발생 예방에 절대적이다.

특히 가족 중에 알레르기 환자가 있을 경우에는 그 원인물질이 될 수 있는 소지를 철저히 제거해야 한다.

가. 집먼지진드기 : 집안을 항상 청결히 하여 먼지가 쌓이지 않도록 한다. 또한 진드기는 습도가 높은 환경에서 잘 번식하므로 실내습도를 60퍼센트 이하로 유지한다.

집 먼지의 발생 및 제거를 위한 보다 적극적인 환경관리를 위하여 항상 노력해야 한다.

- 침대의 매트리스나 베개 속은 비닐 등 특수 소재로 싸서 먼지의 발생을 차단한다.
- 먼지의 발생 소지가 있는 천이나 털로 된 소파, 의자, 카펫, 장난감 등의 사용은 금한다.
- 낡은 신문, 잡지는 버리고 책은 케이스에 보관한다.
- 실내 온도와 습도 조절을 위해 여름철에는 에어컨이 효과적이다.
- 먼지를 흡입할 수 있는 공기 청정기의 사용도 도움이 된다.
- 진공청소기의 사용과 더불어 가구 등에 앉는 먼지는 걸레로 자주 닦는다.
- 이불이나 방석과 같이 천으로 만들어진 생활용품은 세탁을 자주 한다.

나. 곰팡이 : 곰팡이는 다습한 환경에서 잘 발생하므로 집안의 습도를 적정수준으로 유지한다. 특히 습기가 많이 차는 욕실이나 지하실, 다용도실 등 청소는 한달에 한 두 번씩 곰팡이 제거제를 사용한다.



다. 애완동물 : 개, 고양이, 토끼, 새 등의 애완동물 사육은 어린이를 키우는 가정에서는 바람직하지 않다. 특히 알레르기 환자의 경우는 애완동물의 사육이나 접촉은 물론 애완동물과의 접근도 철저히 배제토록 해야 한다.

라. 꽃가루 : 공기 중에 섞인 꽃가루를 피하는 것은 거의 불가능하지만 바람이 심하여 꽃가루가 많이 날리는 날은 가급적 외출을 삼가고 부득이한 경우 마스크를 사용하여 실내에서는 창문을 닫아 외부로부터의 꽃가루 유입을 방지하는 것이 바람직하다. **Z**

홍 문 식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)