

# 겨울철 알레르기성 비염

홍 문 식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

겨울에는 추위와 더불어 감기나 독감 등 호흡기 질환이 만연되기 쉽고 이와 더불어 비염이나 축농증, 기관지천식 등의 질환의 이환수준도 다른 계절에 비해 높아진다. 특히 공기흡입과 더불어 밖으로부터의 원인물질 침투 또는 자극으로 인한 알레르기 반응으로 비염증상이 나타나는 경우가 많다. 따라서 알레르기성 체질일 경우 겨울철에는 비염에 대한 예방관리에 각별한 관심을 기울여야 한다.

## 1. 알레르기성 체질이란?

인체는 면역학적으로 자기체질과 다른 물질이 세포내로 침투하면 이에 대항하는 체내기전의 작용으로 인체에 해를 끼치지 못하게 하는 방어기능을 갖고 있다. 이러한 방어기전을 면역이라고 한다. 그러나 체질에 따라 특정물질 또는 자극에 대한 이러한 방어기능이 인체에 유리하게 작용하지 못하고 인체를 손상시키는 과민 반응으로 나타나는 수가 있다. 이러한 현상을 알레르기반응이라고 하며 일반적으로 다수의 사람에게서는 아무런 반응을 나타내지 않는 특정 물질이나 자극에 대해서 인체의 면역기전이 과민한 반응을 나타내는 체질을 알레르기성체질이라 한다.

## 2. 알레르기성 비염은 언제 많이 발생하는가?

알레르기질환은 꽃가루가 많이 날리는 봄철에 가장 많이 나타날 것으로 인식되기 쉬우나 우리나라의 경우 오히려 겨울철에 가장 많이 발생하고 있다는 사실이 최근 조사연구 결과로 밝혀진 바 있다. 일정한 온도 및 습도유지 등 개선된 주거환경 여건에서 실내를 밀폐시켜 환기가 잘 되지 않는 겨울철에는 집먼지진드기와 바퀴벌레 등이 서식하기에 최적의 상태가 되기 때문에 특히 알레르기성 비염 등 이환이 겨울에 크게 증가하기 때문인 것으로 보고 있다.

## 2. 알레르기성 비염의 원인 물질은?

알레르기성 질환은 눈, 피부, 소화기, 호흡기 등 신체 부위에 따라 여러 가지 형태로 나타나며 원인물질도 다양하다. 여기에서 주로 논하려고 하는 비염과 관련된 원인물질은 호흡을 통하여 공기의 흡입과정에서 호흡기 내로 침투해 들어오는 물질에 한한다. 그 대표적인 것으로 집먼지진드기, 꽃가루, 동물의 털과 비듬, 분비물 등을 들 수 있다.

집먼지진드기는 육안으로는 확인할 수 없는 0.1mm 내외의 미세한 몸집으로 집먼지 속에서 서식하며 사람이나 동물의 피부에서 떨어지는 각질이나 비듬 등을 먹고산다. 실내온도와 습도가 높은 집먼지 속에는 수천 내지 수만 마리의 진드기가 서식할 수 있으며 한사람에게서 발생하는 비듬만으로도 이들 진드기가 서식하기에 충분한 식품이 될 수 있다. 특히 비염환자의 절반이 집먼지진드기에 의한 알레르기성인 것으로 밝혀지고 있다.

실내에서 사육되는 고양이 또는 개 등 애완동물의 털이나 비듬은 카펫, 소파 등 모든 실내 가구가 저장소 역할을 한다. 겨울에는 여름보다 목욕시키는 빈도도 줄어들기 쉬워지므로 이들의 털이나 비듬 등이 더 많아질 소지가 높다. 애완동물은 털과 비듬뿐 아니라 타액, 눈물, 대소변 등의 다양한 분비물이 원인 물질로 작용한다. 바퀴벌레는 몸통가루, 허물, 배설물 등이 주요 원인물질이다. 사람에게서 이들 동물과 접촉한 후에 6개월 이상 알레르기를 일으키는 물질이 남아 있을 수 있으므로 애완동물과 실내생활을 함께 한다는 것은 알레르기체질의 경우 위험과 항상 공존하는 셈이다.

꽃가루의 경우 겨울에는 실내온실 등의 특수시설이 아니고는 거의 접할 수 있는 물질이 아니다. 그러나 향수나 곰팡이 등은 겨울에도 원인물질로 흔하게 접할 수 있으며 직접적인 원인물질은 아닐지라도 겨울철 차가운 공기나 실내에서의 담배연기 등 혼탁한 공기도 호흡기 점막에 접촉하여 비염이나 축농증, 천식 등을 자극하여 증상을 악화

시키는 요인으로 작용할 수 있다.

### 3. 알레르기성 비염은 어떤 질환인가?

알레르기성 비염은 통년성과 계절성의 두 가지로 구분된다. 통년성이란 4계절을 두고 원인이 물질이 항상 생활주변에 존재함으로써 그로 인하여 언제든지 앓을 수 있는 알레르기성 비염을 말하며 대표적인 원인물질로는 집먼지진드기, 애완동물의 털과 비듬 및 배설물, 바퀴벌레의 배설물, 곰팡이, 향수 등이다. 계절성은 특정 원인물질이 계절에 따라 많이 생성됨으로써 그로 인해 그 계절에 많이 나타날 수 있는 비염을 말한다. 대표적인 원인물질로 꽃가루를 들 수 있다. 현재 우리나라 인구의 약 14퍼센트가 알레르기성 비염에 이환 되어 있으며 산업화로 인한 대기오염이 날로 심화됨에 따라 이환율은 점점 증가하는 추세를 보이고 있다. 미국의 경우는 알레르기질환의 90퍼센트가 알레르기성 비염일 정도로 흔한 질환으로 밝혀지고 있다.

### 4. 알레르기성 비염의 주요 증상은?

알레르기성 비염은 특정 이물질에 대한 과민반응으로 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코막힘 등이 특징적인 증상이다. 재채기는 발작적으로 갑자기 나오게 되며 콧물은 쉴 사이 없이 흘러내리는 경우가 대부분이다. 코막힘 증상이 심해지면 호흡하기에도 거북해진다. 이러한 주 증상 외에도 눈이나 목안이 가렵다고 호소하기도 하고, 가볍게는 마치 코감기에 걸린 것 같은 증세로 감기가 자주 오며 오래 지속된다고 호소하기도 한다. 그러나 비염은 열이 없다는 데서 감기와 구분될 수 있다. 이와 같이 감기와 유사한 증상일 때에는 일단 알레르기성 비염을 의심해 봐야 한다.

### 5. 알레르기성 비염의 진단은?

우선 위에 제시된 주요증상 즉 감기와는 좀 다른 성격의 재채기발작, 맑은 콧물, 코막힘 등이 있을 때에는 일단 알레르기성 비염을 의심할 수 있고 가족성 질환인가의 여부도 진단을 위한 주요단서가 될 수 있다. 코 안의 점막이 부어오르고 창백하며 콧물은 물처럼 흐르거나 때로는 약간 끈적끈적한 상태이다. 화농성 분비물이 계속 나타날 경우에는 비염으로부터의 2차 감염에 의한 축농증일 수가

있다. 항원을 이용한 피부반응검사는 알레르기성 비염의 원인물질의 발견과 알레르기성 비염을 확진할 수 있는 결정적 방법이기도 하다.

### 6. 알레르기성 비염의 치료는?

알레르기성 질환의 치료는 원인물질을 찾았다고 해서 쉽게 해결될 수 있는 것이 아니다. 우리의 생활환경에 항상 공존하는 원인물질로부터 완벽하게 피할 수 있는 방법은 없기 때문이다. 다만 약물치료 등으로 그 증상을 완화시킬 수 있고 원인물질을 피하는 노력과 더불어 관리를 철저히 한다면 효과적으로 다스릴 수도 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 완화시키기 위해서는 담배연기나 향료, 페인트 냄새 등 자극성이 강한 것으로부터 멀리해야 한다. 감기에 걸리거나 심한 운동 등에 의한 호흡기 자극도 설상가상으로 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 주의를 요한다. 알레르기질환의 항원물질로부터 완벽하게 피할 수는 없다 하더라도 예방치료 차원의 철저한 환경관리는 원인물질과의 접촉기회를 최소화 할 수 있는 가장 유효한 방법이다.

### 7. 알레르기성 비염의 예방 관리는?

알레르기성 비염을 예방하는 가장 중요한 방법은 알레르기를 일으키는 물질에 노출되는 것을 피하는 일이다. 주요 원인물질인 집먼지진드기를 피하기 위해서는 실내의 온도와 습도를 너무 높지 않게 조절하여 진드기가 잘 번식할 수 있는 조건을 만들지 않도록 하는 동시에 주기적으로 살충제를 사용하여 진드기를 박멸해야 한다. 항상 실내를 청결히 하고 자주 환기를 하는 동시에 카펫 같은 먼지발생 요인이 있는 물건의 사용을 금하는 것이 좋다. 과민성 체질인 경우 애완동물을 실내에서 사육하는 것은 당연히 금물이다. 생활주변 환경요인을 자세히 파악하고 피부반응검사와 혈청검사, 유발시험 등을 거쳐 원인물질을 찾으면 예방에 도움이 될 수 있다. 특히 겨울철에는 이러한 노력과 더불어 건강관리에 항상 유념하는 생활습관을 가지는 것이 현명한 예방관리 방법이 될 수 있다. 72