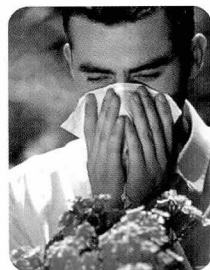


봄철 건강관리 알레르기성 비염

글 박창식(한사랑이비인후과 원장)



봄이면 사방으로 흩날리는 꽃가루, 황사먼지 등으로 알레르기 비염환자들의 고통은 더해진다. 우리나라 전체국민의 14% 이상이 알레르기 비염으로 고생하고 있다고 하니 그 심각성이 실로 대단하다.

알레르기비염은 호흡 중에 콧속으로 흡입된 특정한 이물질(항원)에 대해 콧속의 점막에서 일련의 면역학적 반응이 일어나 재채기를 연속적으로 하게 되고 동시에 맑은 콧물이 흐르며, 가려움증으로 눈과 코를 문지르게 되고, 코 막힘 증상들이 나타난다.

이러한 증상을 감기와 혼동하는 경우가 많은데 이를 구별해 보면 감기 증상인 경우에는 알레르기비염에서는 볼 수 없는 발열증상이 수반되는 경우가 많으며, 재채기를 하지만 횟수가 비교적 적고 하루 종일 지속된다. 그리고 맑은 콧물보다는 끈끈한 분비물이 나오며 시간이 경과할수록 누런 콧물로 변하게 되지만 대부분은 1주일 정도면 회복된다.

조기치료가 필요한 이유

알레르기비염이 만성화하게 되면 코 막힘이 주 증상이 되며 합병증으로 축농증, 비용종(물혹), 중이염 등이 나타나게 된다. 일반적으로 코 막힘 증상은 코 점막이 부어 나타나는 증상으로서 코 점막에서 알레르기 반응이 일어나면 혈관이 팽창되고 혈관 밖으로 혈액 중의 수분이 빠져 나와 코 안이 붓게 되어 코가 막히게 되며 이와 같은 상태가 지속되면 코 점막은 정상으로 돌아갈 수 있는 능력을 잃게 되고, 이렇게 코 점막이 병적인 상태로 되면 재채기를 일으킬 수 있는 정상적인 산경 반사능력도 잃게 되어 재채기가 나타나지 않을 뿐 아니라 외부에서 들어오는 유해한 입자들에 대한 제거능력도 떨어져서 세균의 감염을 자주 일으키게 된다.

이와 같이 알레르기비염이 만성화 되면 치료가 더욱 힘들어지게 되므로 조기 치료가 필요한데, 특히 발육기에 있는 소아나 청소년들의 경우 반수 이상에서 부비동염(축농

중)이 유발되며, 코로 호흡하지 못하고 입으로 호흡하게 됨에 따라 혀가 상악골보다는 하악골에 압력을 주게 되므로 얼굴 발육이 위아래로 길쭉한 기형이 되기 쉽고 치아교합이 불균형을 이루게 된다.

어떻게 발생하나

최근 환경오염, 공해의 증가 등에 따라 알레르기비염이 세계적으로 점차 증가되는 추세에 있으며 최근 우리나라에서 조사한 결과 알레르기비염 환자의 빈도는 전 인구의 약 14% 내외로 알려져 있다. 이러한 알레르기 질환은 부모에게서 물려받은 체질과 주위의 알레르기 유발인자가 작용을 일으켜 발생하는데, 부모 모두가 알레르기 질환이 있는 경우 그 자녀가 알레르기 질환을 가질 확률은 80%이고 부모 중 한쪽이 알레르기 질환이 있을 때에는 30%의 확률이 있게 된다.

하지만 유전적으로 알레르기 체질로 태어났다 하더라도 알레르기 항원에 노출되지 않으면 발병하지 않으므로 환경인자도 매우 중요하다.

알레르기비염을 유발하는 원인으로는 집먼지진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 털과 비듬, 바퀴벌레 따위의 곤충 부스레기 등과 같이 호흡기를 통해 흡입되는 것들이 대

표적이나 음식물, 음식물첨가제, 약물 등에 의해서도 알레르기비염이 유발될 수 있다.

먼저 **집먼지진드기**는 알레르기비염 및 천식의 가장 흔한 원인물질로 이들이 번식하기에 가장 좋은 조건은 섭씨 25~30도, 습도 50~80%입니다. 사람의 피부에서 떨어지는 비듬을 먹고 살며 침대매트리스, 카펫, 천으로 된 소파, 옷, 침구 등에서 주로 번식한다. 최근에는 주거환경이 겨울에도 집먼지진드기가 서식할 수 있는 환경으로 변하여 집먼지진드기가 연중으로 존재하므로 일년 내내 증상이 유발된다. **꽃가루 알레르기**는 바람에 의해 날리는 꽃가루가 주 원인이지만, 곤충에 의해 매개되는 꽃가루도 원인이 될 수 있다. 꽃가루는 바람에 실려 중국에서 우리나라까지 날아올 정도로 먼 거리를 이동하므로 주위에 나무가 없더라도 얼마든지 꽃가루 알레르기를 일으킬 수 있다. 꽃가루에 의한 알레르기비염의 특징은 원인 꽃가루가 날리는 계절에만 증상이 나타나거나 악화되며 증상의 심한 정도는 대기 중의 꽃가루 양과 관계가 있다. 또한 대기 중의 꽃가루 양은 기후와 밀접한 관계가 있는데 비가 오면 대기 중의 꽃가루가 많이 감소하며, 건조하고 바람 부는 날에는 대기 중 꽃가루가 증가하므로 증

세도 이에 따라 달라진다.

알레르기비염 환자는 여러 가지 자극에 의하여 정상인보다 예민하게 반응하게 되는데 **찬 공기나 대기오염, 담배연기** 등이 증상을 악화시키게 된다. 매년 봄철에 발생하는 **황사**는 주성분이 황토이지만 실리콘, 알루미늄, 카드뮴, 구리 등의 성분이 섞여 있어 알레르기비염의 증상을 악화시킬 뿐만 아니라 입자가 미세하여 호흡기로 깊숙이 침투해서 천식, 기관지염을 일으키거나, 눈에 붙어 결막염, 안구 건조증을 유발한다.

진단 및 치료

상기한 원인 항원들은 환자에 따라서 서로 틀리므로 원인 항원을 확인하기 위해서는 피부반응시험, 혈액검사 등이 필요하며 경우에 따라서는 의심되는 원인 항원을 코 점막에 투여한 다음 증상의 유발을 관찰하는 비점막 유발시험을 시행하게 된다. 피부반응시험은 알레르기의 원인이라 짐작되는 항원 추출물을 피부에 반응시켜서 두드러기(뽕진)의 생성 유무로 원인물질을 규명할 수 있는 간편하면서도 경제적이고 진단적 가치가 높은 검사법이다. 알레르기비염의 치료 원칙은 가능한 원인항원에 노출을 줄이는 환경요법과

약물요법, 면역요법 등으로 대별할 수 있다.

환경요법

가장 확실하고 완전한 치료법은 항원의 침입을 방지하는 것이다. 그러나 알레르기비염은 호흡 시에 항상 항원에 노출되기 때문에 항원 침입을 방지하기 어렵지만 포기하지 말고 이를 위한 노력과 다른 치료를 병행하면 만족스러운 효과를 기대할 수 있다.

집안의 집먼지진드기를 줄이는 방법으로는 침실에는 양탄자, 두꺼운 커튼을 놓아두지 않고 플라스틱, 금속제 또는 세탁을 할 수 있는 가구를 사용하며, 집먼지진드기가 많이 서식하게 되는 침구는 수시로 햇볕에 쪼이거나 55°C이상의 뜨거운 물로 세탁하는 것이 좋다. 아울러 공기 정화기가 도움이 되며 최근에는 진드기 구제약품과 진드기의 항원 성분을 분해할 수 있는 분무제가 개발되어 사용되기도 한다. 꽃가루의 경우는 창문을 닫아두며 외출을 줄이고 외출 시는 마스크를 착용하는 것이 필요한데 부득이 외출할 경우 꽃가루가 많이 날리는 정오에서 오후 4시경을 피하는 것이 좋다.

약물요법

알레르기비염의 약물 치료에 가장 기본이