

# 봄의 불청객 알레르기



홍명호 부천대성병원 의사

알레르기란 대부분의 다른 사람에게서는 아무런 문제를 일으키지 않는 물질에 지나치게 예민한 반응이 나타나는 인체의 현상이다. 이런 반응을 일으키는 원인 물질을 알레르겐이라 한다. 알레르겐에 대한 과민반응이 신체 알레르기 증상을 일으키는데, 흔한 알레르기 증상으로는 마치 수도꼭지를 덜 잠가 놓은 듯 줄줄 흐르는 콧물, 눈물 그리고 코, 눈, 입천장이 가렵고, 재채기가 나며, 때로는 코가 막히고, 코와 뺨을 누르는 듯한 압박감, 귀가 꽉 차서 먹먹한 느낌, 눈 아래가 검게 변하고, 두드러기 같은 피부 반응 등이 있다.

알레르기성 비염, 결막염, 천식, 두드러기, 약물에 대한 알레르기, 아나필락시스 등 알레르기 반응에 따라서

다양한 문제를 일으킨다. 알레르기의 정확한 원인을 알려면 병원에 가서 알레르기 피부 검사를 해야한다. 아주 적은 양의 여러 가지 알레르겐들을 가지고 피부에서의 반응을 보고 원인을 찾는 검사인데, 일단 무엇에 알레르기 반응을 보이는지 그 원인을 알면 최선의 치료 방법으로 치료를 한다. 동위원소 알레르겐 흡수검사 등을 할 수도 있다.

## ||| 흔한 알레르겐은 무엇일까?

1. 꽃가루 : 늦은 4월이나 5월 같은 봄에는 나무 꽃가루가, 늦은 5월에서 7월 중순까지의 여름에는 잔디나 풀의 꽃가루가 흔한 원인이다. 늦은 8월에서 첫

서리가 내리기까지의 가을에는 돼지풀 꽃가루가 흔하다고 한다. 알레르기가 봄철의 계절병처럼 알려져 있는 이유는 추운 겨울에 웅크리고 외출을 삼가다가 봄이 되면 야외로 나아가서 활동하는 일이 많아 꽃가루에 노출되는 기회가 갑자기 증가하기 때문이 아닐까…….

2. 곰팡이 : 샤워 커튼, 창문이나 지하 같은 습기가 눅눅한 곳에 곰팡이가 흔한데, 습기가 많은 장마철에 곰팡이에 의한 알레르기가 심하다.
3. 동물 비듬 : 고양이나 개 같은 털이 있는 애완동물의 피부, 타액(침), 배설물 내에 존재하는 단백질 등이 알레르겐 역할을 할 수 있다.
4. 먼지 진드기 : 먼지 진드기는 침대 보, 침대 매트리스, 카펫, 양탄자, 가구에 사는 생물로서 주로 죽은 피부세포를 먹고 산다.

### ||| 집 먼지 알레르기에 대하여

일년 내내 콧물을 줄줄 흘리거나 코가 막히고, 콧속과 눈이 가렵고, 눈물이 나고 재채기를 하는 사람은 그 알레르기의 원인이 집 먼지일 가능성이 아주 높다.

### ||| 집 먼지가 알레르기의 원인이라고?

집 먼지는 집안의 여러 가지 성분 물질의 혼합물이라고 생각하면 된다. 가구, 건축 자재, 애완동물 유무, 집안의 습도 및 온도 등 여러 가지 요인들에 의하여 생기는 집 먼지이므로 집집마다 집 먼지의 내용이 다르다. 작은 먼지 조각에는 양탄자나 옷 섬유, 사람의 피부각질에서 떨어져 나온 미립자들, 동물 비듬이나 털, 현미경으로나 볼 수 있는 진드기, 세균, 바퀴벌레 신체의 일부나 시체 조각들, 곰팡이나 곰팡이 흩날림, 부패한 음식 찌꺼기 입자들 등등이 포함되어 있는 혼합물이다. 이들 중에서 집 먼지 알레르기의 주범은 동물 비듬, 집 먼지 진드기, 바퀴벌레라고 할 수 있다.

### ||| 집 먼지 알레르기는 더럽고 지저분한 집의 상징일까?

천만에 말씀이다. 더러운 집은 집 먼지 알레르기 문제를 좀 더 나쁘게 하는 측면은 있다. 지극히 정상적

로 집안 청소를 규칙적으로 해도 집 먼지 알레르기 증상을 없애 주기에는 불충분하다. 일반적인 집안 청소로는 먼지 물질의 대부분을 제거할 수 없기 때문이다. 아무리 강하게 진공청소기로 청소를 해도 양탄자, 베게, 매트리스 속 깊이 숨어 있는 먼지 진드기의 수를 감소시킬 수 없다. 청소를 강력하게 하면 할수록 오히려 먼지를 집안 공기 속으로 더 많이 유입시켜서 알레르기 증상이 악화되는 것이 보통이다.

### ||| 먼지 진드기란 무엇인가?

현미경으로나 그 존재를 확인할 수 있는 집 먼지 진드기는 여덟 개의 다리를 가진 거미류에 속하는 생물체로서 어려운 조건에서도 죽지 않고 따뜻하고 습기찬 곳에서 번식이 아주 활발하다. 습도가 40~50% 이하로 되면 죽기 때문에 건조한 기후에서는 집 먼지 진드기가 드물다. 청소년 기관지 천식환자 3명 중 한명은 집 먼지 진드기의 알레르기 때문일 것이라는 추정도 있다.

집 먼지 진드기 몸체의 단백질이나 진드기 분변에 알레르기 반응을 일으키는데, 진드기 대변 입자들의 농도가 제일 많은 곳은 베게, 매트리스, 양탄자, 천으로 덮힌 가구로 알려져 있다. 진공청소기를 사용하거나, 양탄자 위로 걸거나, 침대를 손 볼 때면 집 먼지 진드기가 집안 공기 중에 뒹뒹 떠다니게 되고, 이 먼지를 들여 마시면 알레르기 반응을 일으켜서 증상이 나타난다. 먼지 진드기에 알레르기가 있는 환자가 하루에 8시간을 매일 밤 집 먼지 진드기 배설물로 가득한 베게에 코를 대고 직접 접촉을 하고 있는 것이 현실이다.

먼지 1g에 무려 19,000마리 이상의 먼지 진드기가 있을 수 있지만 대개는 그램당 100~500 마리의 진드기가 살고 있는 것이 보통이다. 보통 진드기는 한 달간 생존하면서 마리당 10~20g의 배설물 입자를 생산하는데, 알을 까는 암놈 진드기는 생전에 25~30마리의 새로운 식구들의 진드기를 추가 한다. 진드기는 떨어진 피부와 비듬 입자들을 먹고 살기 때문에 인간들이 사는 곳에서 번성하지만, 사람을 물지도 않고, 질병을 퍼뜨리지도 않으며 사람들이 사는 근처에 살고, 사람 몸 위에서 살지는 않는다. 단지 사람이 집 먼지 진드기 의해 알레르기를 일으키게 되면 해로울 뿐이다. 살충제로는

먼지 진드기를 죽일 수 없다.

### ||| 집안 먼지에 곰팡이는 ?

곰팡이는 야외에서 너무도 쉽게 볼 수 있다. 그러나 집안에서도 경우에 따라서 곰팡이가 잘 자랄 수 있다. 곰팡이가 눈에 띄지는 않지만 집안 여기저기서 곰팡이는 자라고 있다. 집안에서 곰팡이가 잘 자랄 수 있는 환경은 비교습도가 50%이상 되어 습기가 잘 때인데, 곰팡이는 실제로 거의 아무 곳에서나 자랄 수 있다. 곰팡이는 흠씨(包子)를 생산하여 퍼지는데, 이들 흠씨 종자들이 공기 중에 둥둥 떠다니다가 집안 먼지에 섞여서 그 속에서 자란다. 곰팡이에 예민한 사람은 이 집 먼지 때문에 알레르기 증상이 발생한다.

### ||| 집 먼지에 바퀴벌레가?

눈에 띄지 않을지는 몰라도 좀 오래된 집에는 바퀴벌레가 흔히 있는데, 바퀴벌레에 과민한 사람은 알레르기 반응이나 기관지 천식이 악화될 수 있다.

### ||| 집 먼지알레르기도 계절을 탈까?

집 먼지 진드기 숫자가 7월, 8월 여름에 제일 많아지는데, 진드기 알레르겐 농도는 12월 달까지 계속 높고 봄철에 적다. 진드기에 의한 알레르기 증상은 겨울동안 악화된다. 진드기 배설물 입자들과 죽은 진드기 조각이 먼지 진드기 알레르기를 격발하게 되는데, 겨울철은 환

기를 제대로 할 수 없는 계절이기 때문에 알레르겐에 접촉 되기가 더 쉬워지는 것이다.

집 먼지 중 곰팡이 농도는 여름에 절정에 다다르며, 바퀴벌레에 의한 알레르겐은 늦은 여름에 제일 많다. 냉방장치를 많이 사용하게 되고



실외 생활을 많이 하는 여름철에는 집 먼지에 의한 알레르기 증상이 적다.

### ||| 눈 알레르기

눈이 가렵고, 충혈이 되며, 눈물이 나고, 화끈화끈 거리면 눈에 알레르기나 알레르기성 결막염이 아닌가 생각해 봐야 한다. 눈 알레르기 단독으로 올 수도 있지만 대개는 재채기, 콧물, 코 막힘 등의 증상이 있는 코 알레르기에 동반되어 온다. 신체 면역계가 보통은 해롭지 않은 물질에 예민하게 과민반응을 일으켜서 눈 알레르기를 일으키는데, 눈에 알레르기를 일으키는 알레르겐에 접촉되면 눈 안의 마스트 세포 히스타민과 다른 화학물질이 방출되어 눈 혈관이 부풀어 오르고 가렵고 충혈 되고 눈물이 나게 된다.

### ||| 눈 알레르기를 격발시키는 알레르겐은?

가장 흔한 실외의 눈 알레르겐은 풀, 나무, 잡초 꽃가루로서 계절적으로 알레르기성 결막염으로 고생하게 된다. 애완동물 털이나 비듬, 먼지 진드기, 곰팡이는 실내의 알레르겐으로 연중 내내 알레르기성 결막염을 일으킨다. 담배연기, 향수, 디젤 배기가스 등이 눈에 염증을 일으키지만 이들은 알레르기 반응이라기보다는 눈을 자극해서 따개를 부리는데, 기존의 알레르기 증상을 악화시키는 역할도 한다.

### ||| 알레르기 때문에 시력이 나빠질까?

알레르기 때문에 괴롭고 불편하고 일상생활에 지장을 주는 것은 사실이지만 시력에 해로운 것은 아니다.

### ||| 음식 알레르기

성인인구의 약 1~2%, 아이들은 2~5% 정도에서 음식이나 음식 첨가제에 알레르기가 있을 것으로 추정 되는데, 음식을 먹은 지 수 분 내지 수 시간 후에 콧물, 재채기에서부터 생명을 위협하는 천식 발작, 혀·입술·목구멍의 부종이 올 수 있다. 제일 흔한 증상은 피부와 장에 나타난다. 두드러기·습진 같은 피부 발진, 구토, 구역, 복통, 소화불량, 설사가 흔하고, 그 밖에 기침·호흡 곤란 같은 천식발작, 코가 가렵고,

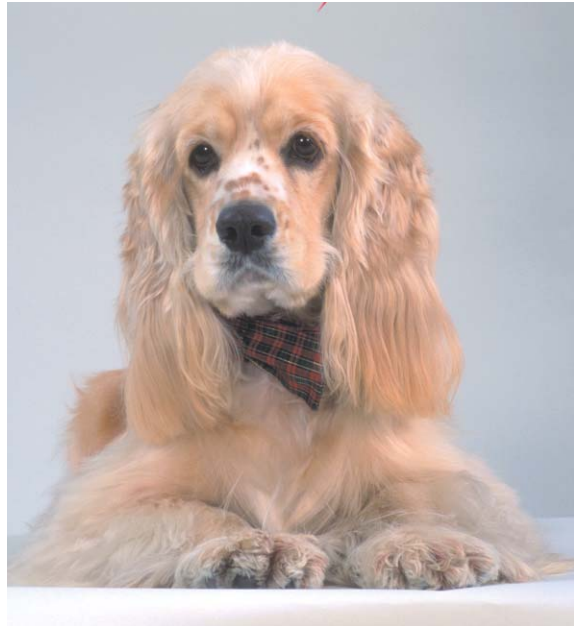
맹맹하게 막히고 콧물, 재채기 같은 비염증세, 드물게 심한 알레르기 반응으로 쇼크를 일으켜 사망에 이르는 경우도 있을 수 있다. 면역계에서 면역 글로불린 E항체의 생산을 증가시키고, 이 항체가 음식 알레르겐과 싸워서 히스타민과 다른 화학물질을 배출하게 된다. 이들 화학물질이 혈관을 확장시키고 민무늬근육을 수축시키며 피부를 빨갱게, 가렵게, 붓게 한다. 이들 면역 글로불린 E항체는 피부, 장, 폐 등에 두드러기, 구토, 설사, 천식 발작 등으로 나타나며 신체 곳곳에서 발견된다. 물고기 알레르기는 스칸디나비아 사람들과 일본 사람들에 흔하다는 보고가 있는데 계란, 우유, 땅콩, 콩, 밀, 나무 열매, 물고기, 조개류 등이 음식 알레르기를 잘 일으키고, 음식 먹고 가장 심한 아나필락시스 반응을 일으키는 것은 땅콩, 나무열매, 조개류로 알려져 있다.

### III 벌레 알레르기

대부분의 사람들은 벌 같은 벌레에 쏘이거나 불개미에게 물려도 알레르기 반응을 일으키지 않지만 아나필락시스로 알려진 심한 알레르기 반응 때문에 사망에 이르는 경우도 있으므로 주의해야 한다. 알레르기 반응이 없는 사람이라도 벌레에 쏘이거나 물리면 그곳에 국한하여 아프고 붓고, 빨긴 염증 반응이 정상적으로 생기는데, 비누로 그곳을 씻어내고 깨끗하게 하면 별 일 없다. 팔목에 쏘였는데 팔 전체가 심하게 붓고 아프다면 기다리지 말고 곧 병원 응급실로 가서 응급 치료를 받아야 한다. 불개미에 물리면 가렵고 물린 곳에 두드러기가 나며 탄탄하게 뭉치는 경우가 많지만 30분 이내에 호전 된다.

아나필락시스는 혈압이 급속히 떨어지고 어지럽고, 의식 불명, 심장마비가 와서 사망에 이르게 되므로 신속한 응급치료가 필요하다. 벌에 알레르기가 있는 사람은 에피네프린 주사를 휴대하고 있다가 응급 시에 자기가 주사 할 수 있도록 해야 한다. 페니실린 주사약은 아나필락시스를 일으키는 유명한 원인 중의 하나이다. 독감 예방주사나 계란 노른자에 알레르기가 있는 사람도 아나필락시스 쇼크가 올 수 있다.

### III 애완동물 알레르기



개에게 옷을 입혀서 안고 다니는 사람들을 흔히 볼 수 있다. 애완동물을 기르면 정서적으로 안정되고 장점이 많은데, 약 10%로 추정되는 개, 고양이, 새 등에 알레르기가 있는 사람들은 재채기, 천식 발작으로 고통을 받는다. 동물 털, 침, 배설물, 비듬 등에 알레르기 반응이 생기고, 동물 배설물은 세균이나, 먼지, 곰팡이의 근원이 된다. 털이 짧은 동물은 문제가 별로 없다고 생각하기 쉽지만 가장 중요한 알레르기 반응의 원인은 비듬이므로 털의 길이나 털의 적고 많음은 알레르기를 일으키는 것과 상관없다.

보통 알레르기 증상을 악화시키는 것들은 에어로졸 스프레이, 공기 오염, 찬 바람, 습기, 자극적인 연기, 담배연기, 바람, 나무 태우는 연기 등이다. 봄, 여름의 꽃가루에 알레르기가 있으면 건조하고 바람 부는 날은 외출을 삼간다. 일반적으로 자기 전에 반드시 샤워나 목욕을 해서 머리카락과 피부에 있는 알레르겐을 씻어 버리고 창문을 닫고 집 안과 차 안에서 에어컨을 사용하면 어느 정도 도움이 될 수도 있다. 🌈