

## 봄철 알레르기를 조심합시다



유준현

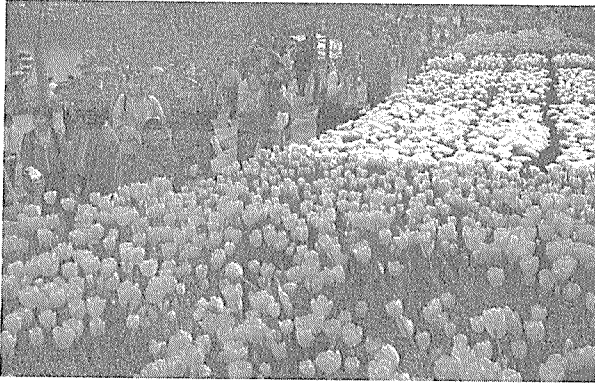
봄은 만물이 소생하고 희망과 생기를 주며 때를 따라 피는 아름다운 꽃들은 반가움과 기쁨을 준다. 한편 봄철을 맞아 꽃가루, 황사, 식물의 씨등으로 인해 발생하는 알레르기성 질환은 4월부터 나타나기 시작해서 5월에 가장 많이 발생한다.

알레르기란 외부의 이물질이 체내에 흡입되거나 접촉될 때 정상인보다 과민한 반응을 나타내는 것으로, 증세를 일으켜 질병의 원인으로 작용하는 물질을 알레르겐(항원)이라 한다.

주위에서 볼 수 있는 알레르겐으로는 꽃가루, 곰팡이, 동물의 비듬, 털, 식물의 씨, 약물, 음식 등이 있으며 가장 중요한 원인으로 눈에 보이지 않는 집먼지, 진드기가 있다. 알레르기 질환은 유전과 관계가 있으므로 알레르기성 경향을 지닌 가족에 많이 발생하며 매년 증가하는 추세에 있다고 한다.

증가원인으로는 산업의 발달로 인해 주거환경이 알레르겐의 증식에 용이하게 조성되어 있고, 화학합성물질, 공해, 가공식품 등의 알레르겐의 종류가 다양해져 가는 요인을 들수 있다.

알레르기 질환은 본래 만성적이고 재발이 잘되는 난치성 질환으로 그 예후를 추측할 수 없기 때문에 환자 스스로 이 질환의 원인과 관리방법에 대하여 충분히 이해하고 예방에 관심과 노력을 기울여야 한다. 여기서는 봄철에 흔한 알레르기성 비염, 기관지천식, 눈의 알레르기 질환과 그 예방대책을 살펴보기로 한다.



**알레르기를 일으키는 원인으로는 꽃가루, 곰팡이, 동물의 비듬, 털, 약물, 음식 등을 들 수 있다.**

### 1. 알레르기성 비염

콧속은 숨을 쉴때 호흡기관이 최초로 외부에 노출된 곳으로, 몸에 해로운 물질이 흡입되지 않도록 걸러주는 여과기관의 역할과 공기의 온도와 습도의 조절과 강력한 방어기능으로 생체를 보호하는 호흡기의 제1선이다. 그만큼 구조가 복잡하고 콧속의 혈관계, 자율신경계가 민감하게 작용하는 곳이다.

알레르겐이 콧속에 침입하여 알레르기 반응을 일으키면 콧물이 줄줄 흐르고 발작적으로 재채기가 나며 코가 가렵고 코막힘의 증상이 나타난다.

이들 증상은 급성과 만성 of 형태로 구분될 수 있는데, 급성형은 꽃가루나 곰팡이류가 알레르겐으로 작용하여 일정한 계절 혹은 일정기간에만 증상이 나타나는 비염으로서 계절성 알레르기성비염 혹은 흔히 꽃가루나 마른풀에 의해 유발된다 하여 화분증, 고초열이라 불린다.

해마다 재발하는 시기는 원인이 되는 식물의 꽃가루 발생시기와 일치한다. 4~6월

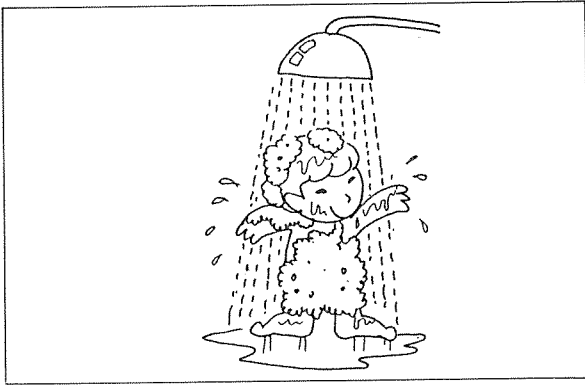
에는 나무, 5~7월에는 풀, 8월에서 첫서리가 내릴 때까지는 잡초가 원인이 된다.

만성형은 집먼지나 집먼지 진드기, 동물의 깃털, 비듬 등에 의해서 증상이 유발되고 연중 오랜기간 지속되므로 통년성 알레르기성 비염이라 한다. 증상은 주로 아침에 나타나고 일년내내 1시간 이상의 증상이 있다. 이들 질환은 가족내 발생빈도가 높은 유전적 지배가 높은 것이 특징이다.

알레르기성 비염은 흡입성 알레르기이므로 알레르겐을 피하는 것이 상식적이고도 가장 적절한 예방법인 동시에 치료법이다. 증상의 발작시에는 항히스타민제를 쓰며 부작용으로 졸리움이 있으므로 적합한 약제의 선택과 투여량 및 투여회수를 조절하여야 한다.

스테로이드제의 비강 투여는 통년성비염보다는 계절성 비염에 더 효과적이다. 크로몰린 소디움제제는 계절성 비염의 계절인 꽃가루 발생 개화기 1주일전부터 콧속에 분무하면 증상의 발생이 현저히 억제되고 통년성 비염에도 유효하다.

그외 면역요법으로써 원인 항원을 소량



꽃가루에  
민감한 사람은  
외출하거나  
일한 뒤에  
샤워를 하고  
깨끗한 옷으로  
갈아 입는다.

으로부터 단계적으로 증가시키면서 피하 주사를 하여 면역반응을 변화시켜 알레르기 면역반응을 억제하나 수년간 장기치료를 해야하고 효과에는 논란이 있다.

## 2. 눈의 알레르기 질환

눈은 코나 피부와 마찬가지로 외부와 접촉하는 부위이므로 눈의 점막은 알레르기 항원에 자주 노출되게 된다. 눈꺼풀과 결막(눈의 흰자위 부분), 각막(검은자 부분) 부위가 흔히 알레르기를 일으키는 부분이다.

눈의 알레르기를 일으키는 물질로써는 가정이나 직장에서의 공기오염물질, 화학물질에의 노출, 화장품, 콘택트렌즈, 건초 및 꽃가루 등이 원인이 된다.

춘계결막염은 기후가 따뜻한 봄과 여름에 심해지며 6세에서 사춘기까지는 남자에서 많고 사춘기 이후에서 젊은 성인까지는 남녀 발생빈도가 같다. 증상은 눈이 가렵고 빛을 보면 눈이 시리고 눈에 이물이 들어간 느낌이 있다.

치료를 위해 국소혈관수축제, 국소부신피질호르몬제제를 쓰나 부작용을 막기 위해 의사의 지시를 따라야 한다. 증상이 나타나기 전에 크로몰린 소디움을 점안하는 것도 효과가 있다.

알레르기성 결막염은 환경이나 계절에 따라 증상의 기복을 보이며 자주 코의 증상을 동반한다. 눈이 가렵고 눈물이 많이 나며 결막이 충혈되어 눈이 빨갛게 보인다. 그러나 빛을 볼 때 눈이 시린 느낌은 없다. 대개 양쪽 눈에 함께 나타나나 한쪽에만 나타날 수도 있다. 증상은 알레르기 항원에 노출된 직후에 나타나며 코의 증상보다 훨씬 심한 경우도 많다.

## 3. 기관지 천식

천식은 다양한 자극에 대한 기관지의 반응이, 증가된 과민반응으로 인하여 일어난다. 숨을 쉬면 기관을 따라 직경 2mm되는 기관지와 2mm이하의 세기관지를 거쳐 공기는 폐포에 도달한다.

외부에서 흡입된 물질의 자극성과 기관

## 봄철 알레르기 예방은 이렇게 ...

- 1) 양탄자와 커튼을 없애고 먼지 쌓이는 물건들(장남감, 책, 베개등)을 최소한으로 줄인다.
- 2) 부득이 필요하면 양탄자는 털이 짧은 화학섬유를 택하도록 하고 자주 진공청소기로 청소하고 가끔 세탁하도록 한다.
- 3) 방은 젖은 걸레로 매일 먼지를 청소하고 환기를 자주 시켜서 건조한 상태를 유지한다.
- 4) 개나 고양이, 새 등의 애완동물이 원인이 될 수 있으므로 피하도록 한다.
- 5) 베갯잇이나 이불보 등은 주기적으로 최저 55도의 더운물로 세탁한다.
- 6) 환자의 침실, 옷장은 옷보관용으로 사용하지 말고 그 계절에 필요한 옷만 보관하도록 한다.
- 7) 정전기를 이용한 집진기가 달려있는 공기청정기를 사용하면 도움이 된다.
- 8) 꽃가루에 민감한 사람은 외출하거나 일한 뒤에 샤워를 하고 깨끗한 옷으로 갈아 입는다.
- 9) 환자의 방에는 봉제완구, 쓰레기통, 냉장고, 꽃화분, 양탄자 등 습기차고 곰팡이 피기 쉬운 물품은 치우도록 한다.
- 10) 스폰지 베개와 매트리스는 폴리에스테로 바꾼다.


지의 과민반응이 발작적으로 기관지를 수축시켜 기관지 점막이 붓고, 진하고 끈끈한 점액이 과잉으로 분비되어 기도가 좁아지므로 환자는 숨이 차고 쉹쉹거리며 가슴이 답답하다고 한다.

기관지 천식은 흔한 알레르기 질환이며 일상생활에 지장을 주기 쉽고 악화될 경우 생명을 위협하는 중요한 질환으로써 환자는 질병의 원인과 치료법을 잘 이해하고 스스로 건강관리에 노력을 기울여야 한다.

질병을 일으키는 자극에는 특수한 알레르겐으로 식물의 꽃가루, 곰팡이, 집먼지진드기, 동물의 비듬 등을 들 수 있다. 감기에 의한 천식은 영유아에서 많이 나타난다. 그외에 비특이적 자극으로 추위, 공해,

운동, 화학물질, 감정의 변화 등이 천식 증상을 유발시키거나 악화시키는 요인으로 작용할 수 있다.

진단과 치료는 의사의 지도를 받도록 하며 가장 중요한 것은 증상을 유발시키는 물질과 상황을 환자 스스로 피할 수 있도록 생활환경을 조절하고 생활양식을 바꾸어 가는 일이다.

이것은 앞에 언급된 알레르기성 비염이나 결막염등 알레르기 질환관리의 철칙이라 할 수 있다. 예방이 최선의 치료라는 말을 상기해 볼 필요가 있다. 즉 병이 생겨서 심해진 뒤 치료하느라 시간과 비용을 들이는 것보다 사소한 일 같지만 미리 예방하기 위해 노력을 기울여야 한다. 

(필자=강동 성심병원 가정의학과)