

시도 때도 없는 재채기와 콧물, 너무 괴로워요~

10년 전부터 알레르기성 비염으로 갖은 고생을 하고 있는 회사원 정윤구(34세, 서울 용산구)씨는 계절이 바뀔 때 마다 생기는 알레르기성 비염 증상 때문에 시도 때도 없이 재채기가 나고 콧물이 나와 일상생활은 물론 회사생활을 하는 데도 지장이 있다며 고통을 호소했다. 정씨는 어릴 때는 이런 증상이 없었으나 성인이 되고나서 봄만 되면 재채기가 나고 콧물이 나는 것을 이상히 여기고 병원을 찾았더니 알레르기성 비염이라는 진단을 받았다. 계절이 지날 때마다 증상이 악화되더니 이제는 계절뿐만 아니라 일교차의 차이에도 재채기가 나고 콧물이 난다며 만성질환에 대한 불편함을 토로했다.

10대 여고생 정소연(18세, 서울 상도동)양도 마찬가지다. 정양은 학창시절부터 비염을 앓아왔다고 말하며 잦은 재채기와 콧물로 학교생활은 물론 집중력도 떨어지고 조용한 수업 시간에 코를 훌쩍여 주변 학생들에게도 피해가 간다며 미안함을 감추지 못했다. 알레르기성 비염을 지닌 경우, 다양한 증상이 나타나지만 특히 먼지가 많거나 환기가 잘 되지 않는 곳에 있다면 재채기를 유발시키게 된다. 이것이 재채기로만 끝나면 다행이지만 비염을 앓고 있는 경우라면 재채기 후 맑은 콧물이 흐르는 증상까지 겹쳐서 나타난다. 이 증상은 몇 분 길게는 몇 시간 지속되다가 멈추기도 하며, 사람에 따라서는 하루 종일 반복되는 재채기와 흐르는 콧물로 생활하는데 큰 불편함을 주는 경우도 많다.



잦은 재채기, 알레르기성 비염 의심해야

환절기만 되면 잦은 재채기와 맑은 콧물이 줄줄 흐른다면 알레르기성 비염을 의심해야 한다. 최근엔 환경적 요인과 더불어 우리나라 인구의 10%정도가 앓고 있는 것으로 추정될 만큼 흔한 질환이다. 어린 아이에서부터 20~30대 젊은이들, 노인 등 다양한 연령대에 이 증상이 나타난다.

알레르기란 일반인은 반응을 하지 않거나 경미하게 반응하는 화학적, 물리적 자극에 대해 병적으로 반응하는 체질을 통칭하는 의학적 개념이다. 이때 알레르기 반응을 일으키는 원인 물질을 '알레르겐'이라고 하며, 이것은 사람에 따라 다르다.

알레르기 반응을 일으키는 원인물질이 코 점막을 통해 체내에 들어오면 몸은 일종의 방어 물질인 '면역 글로불린 E(IgE)' 항체를 생성하는데, 이것이 코 점막

알레르기 가족력이 있는 경우에는 가능성이 더욱 높으므로 주의 깊게 살펴봐야 한다.
 알레르기성 비염은 유전적 소인이 강한 병이다. 알레르기성 비염 환자의 50% 이상이
 알레르기성 천식, 아토피성 피부염, 알레르기성 비염 등의 가족력이 있다.

내 비만세포에 달라붙어 코를 간지럽게 한다. 이러한 상태에서 알레르겐이 계속 유입되면 알레르겐과 항체가 결합해 콧속에서 히스타민 등의 화학 매개체가 분비되고, 이것이 염증 물질을 콧속으로 모여들게 해 알레르기 반응을 일으키게 된다. 때로는 눈이나 목안이 가렵고 눈물이 나고 눈이 부시거나 머리가 아프며 냄새 맡기가 힘들어 지거나 피로를 느끼게 되는 경우도 있으며 알레르기성 천식, 알레르기성 결막염이 동반되기도 한다.

알레르기성 비염, 증상만으로도 자가 진단 가능

평상시 재채기, 물 같은 콧물, 코 막힘, 가려움증(4대 증상) 등이 있다면 알레르기성 비염일 확률이 90% 이상이다. 그 밖에 비경검사, 코 내시경 검사, 피부반응 검사와 혈청 검사 등을 통해 정확한 진단을 내릴 수 있는데, 알레르기 가족력이 있는 경우에는 가능성이 더욱 높으므로 주의 깊게 살펴봐야 한다. 알레르기성 비염은 유전적 소인이 강한 병이다. 알레르기성 비염 환자의 50% 이상이 알레르기성 천식, 아토피성 피부염, 알레르기성 비염 등의 가족력이 있다. 그러나 알레르기에 대한 유전성이 있는 사람 중에서 실제로



비염증상으로 콧속이 부어있는 모습

알레르기 환자가 되는 사람이 어느 정도인지는 아직 밝혀진 바 없다.

해맑은 이비인후과 이화식 원장은 “부모가 모두 알레르기성 비염을 앓고 있다면 자녀 중 절반이, 부모 중 한쪽이 알레르기성 비염 환자면 세 자녀 중 한 명꼴로 알레르기성 비염을 앓게 된다”며 “양친 혹은 부모의 어느 한쪽이 알레르기성 비염이 있으면 자녀도 이 병에 걸리기 쉬운 경향이 있다”고 말했다. 물론 어떤 특정 질병에 걸리기 쉬운 체질이라고 해서 반드시 그 병에 걸리는 것은 아니다. 알레르기를 일으키는 항원에 노출된 횟수가 적고, 환경인자의 영향을 받지 않으면 이 질환에 걸리지 않을 수도 있다.

알레르기 질환을 예방하기 위해서는 자신에게 알레르기를 일으키는 원인을 찾아내고, 그 원인 발생하는 환경을 피하거나 멀리하는 것이 좋다. 꽃가루가 원인인 알레르기 비염의 효과적인 치료를 위해서는 꽃가루로부터의 노출을 최소화 시키는 것이 중요하지만 완전히 피할 수는 없다. 따라서 원인 꽃가루가 많이 날아다니는 계절에는 창문과 문을 닫아 실내로 화분이 들어오는 것을 막고 외출을 삼가는 것이 좋다. 꽃가루는 이른 아침에 탈피하여 바람에 의해 비산되어 대기 중에는 오후부터 초저녁사이에 많이 날리므로 외출을 해야 하면 오전에 외출하도록 권한다. 외출 시에는 마스크 등을 착용하여 기도로의 흡입을 적게 하여야 한다. 일반적으로 맑거나 건조하고 바람이 부는 날에 실외 활동은 제한한다. 또한 실내 환경을 깨끗이 하고 적절한 습도 유지 및 환기가 필요하다. 

글 / 임채영 기자