



계절의 여왕 봄?

간질 간질, 에취! 알레르기주의보

추운 겨울을 견디고 마침내 봄이 왔다. 따뜻하고 포근하고
푸릇푸릇 돋는 새싹들에 절로 기분이 좋아진다.

하지만 계절의 여왕, 봄이 알레르기 환자에게는 두렵고
잔인한 시기가 된다. 황사, 꽃가루, 급격한 일교차, 건조한
환경 등이 증상을 더욱 심하게 만들기 때문이다. 그래도
낙담하지 마시라. 적극적으로 대처하고 올바르게
치료 받으면 증상을 완화할 수 있다. 글 이은정 기자

아름다운 봄날, 알레르기 증상을 더욱 심하게 만드는 대표
주범이 바로 꽃가루와 황사다. 3월부터 5월 사이에 날리는
꽃가루가 공기를 타고 눈, 코, 목 등으로 들어가 결막염을 일
으키고 눈물과 콧물을 동반한 코가 막히는 비염, 심지어 천
식 증상까지 일으킨다. 3월 말부터 4월까지 어김없이 발생
하는 황사도 건조한 날씨와 맞물려 호흡기질환과 안과질환
을 일으키는 주범이 된다. 특히 황사는 주성분인 황토 외에
도 실리콘, 알루미늄, 카드뮴, 구리 성분 등을 포함하고 있어
면역력이 약한 사람들에게는 치명적일 수 있다.

천식·비염·결막염·피부염 환자, 방치하면 증상 악화

천식은 알레르기 대표 질환 중 하나다. 기도가 특정 유발 인





자에 노출되면 부어오르고 과도한 점액을 분비해 염증이 생기거나 기도를 둘러싸고 있는 근육이 조여 공기의 드나들을 방해하는 질환이다. 짹짹거리는 소리를 내거나 호흡이 곤란하고 가슴이 답답하다. 밤이나 이른 아침에는 기침도 심해진다. 이런 증상이 악화되면 폐 기능이 약화되고 밤에 지속적으로 기침을 하거나 자주 잠이 깨기도 한다. 현재 국내 천식 환자는 230만 명 남짓. 천식을 앓는 사람들은 봄에 더욱 괴롭다. 꽃가루나 황사가 기관지 염증을 더하고 주위 근육을 수축하게 만들어 발작적인 기침이나 가슴 답답함, 호흡 곤란 증상을 심화하기 때문이다.

알레르기 비염을 앓고 있는 사람들도 꽃가루에 속수무책이긴 마찬가지다. 발작적이고 반복적인 재채기, 맑은 콧물, 코막힘, 가려움증이 더욱 심해진다. 더욱이 대부분은 충혈·눈물·붓기 등의 눈 증상을 동시에 경험하는 경우가 많다. 콧물과 재채기, 눈 가려움증이 계속되다 보면 숨쉬기나 말하기, 잠자기 등 기본 생활을 방해하고 만성 피로, 식욕 부진, 스트레스 유발 등으로 일상생활이 불편해진다. 우리나라 전체 인구의 20~25%가 알레르기 비염을 앓고 있고, 특히 14세 이하 청소년과 어린이 가운데는 10명 중 4명이 비염을 앓고 있다는 통계도 있다.

알레르기 결막염은 꽃가루나 황사 등이 눈의 결막에 접촉, 결막의 과민반응을 유발하는 염증 질환이다. 눈이나 눈꺼풀이 가렵고, 충혈되고, 눈부시며, 심 없이 눈물이 흐르기도 한다. 또, 끈적끈적하고 투명한 분비물이 생긴다.

꽃가루나 황사는 알레르기 피부염도 유발한다. 꽃가루 때문에 생기는 알레르기 피부염의 특징은 몸의 어느 부위에나 생길 수 있다는 것이다. 피부가 가렵고 별장게 부어오르고 뽀루지 등이 생긴다. 심하면 물집이 잡히고 두드러기 등이 생길 수도 있다. 이처럼 천식을 비롯해 비염, 결막염, 피부염 등의 알레르기 질환을 앓는 사람들에게 봄은 고약한 계절이다. 그럼에도 대부분은 일상적인 불편함이라고 생각해 대수롭지 않게 여기거나 감기 증상과도 비슷해 그냥 견디기 십상이다. 또, 천식을 제외하고는 생명에 큰 위협을 주는 경우가 드물기 때문에 두어 달 참고 넘어가면 된다고 생각해 방치하다가 증상을 악화시키는 예가 많다.

꽃가루·황사 피하고 잘 씻자

알레르기 질환은 미련하게 견디기보다 적극적으로 대처하면 증상을 완화할 수 있다. 봄에는 접촉성 증상이 강한 만큼 원인이 되는 꽃가루나 황사를 피하고 환경이 건조하지 않도록 더욱 신경 써야 한다. 우선 알레르기에 약한 사람들은 꽃가루가 많이 날리는 장소를 피하도록 한다. 외출할 때는 목을 덮는 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 한 막아야 한다. 집안에 화분을 두거나 화초를 기르지 않고, 봄에는 꽃가루나 황사가 실내로 들어오지 않도록 창문을 닫아두는 것이 좋다. 또, 바람 부는 날은 환기를 삼가고 꽃가루나 황사 양이 많은 시간을 피해 환기를 해 실내 공기 오염도 막아야 한다. 세탁물은 야외보다는 실내에서 건조할 것을 권한다. 외출 후에는 옷을 잘 털어내고 미온수에 코나 눈을 씻어내며, 샤워 후에는 보습제를 충분히 발라 피부가 건조하지 않도록 한다. ㉞



알레르기 질환 예방 생활수칙

- ① 비타민 B과 비타민 C가 알레르기 증상을 완화하는 데 도움이 되므로 신선한 채소와 과일을 충분히 섭취한다.
- ② 음식 알레르기와 꽃가루 알레르기가 함께 발생할 경우 질병이 악화될 수 있으므로 우유, 달걀 등 단백질 식품과 호두 등의 견과류, 어패류는 주의해서 먹는다.
- ③ 꽃가루가 심한 날에는 야외 활동과 외출을 삼가고 불가피하게 외출을 해야 한다면 황사 방지용 마스크 쓰는 습관을 들인다.
- ④ 운전할 때에는 창문을 닫고 에어컨을 사용한다.
- ⑤ 외출 후 돌아오면 반드시 손을 씻고 옷도 깨끗이 세탁한다.
- ⑥ 꽃가루나 황사로 인해 몸속에 나쁜 물질이 머무르지 않도록 물이나 차를 자주 마셔 노폐물을 배출시킨다.
- ⑦ 꽃가루나 황사 등이 날아다니지 않도록 물걸레나 청소기로 실내를 구석구석 깨끗하게 청소하고 건조하지 않도록 습도 유지에도 신경을 쓴다.