

## 봄철 알레르기 질환

한 세대 이전만 하더라도 알레르기는 지금처럼 흔히 알려진 질환이 아니었다. 최근의 진단의학, 대중매체 등의 발전과 더불어 의학적 상식이 많이 향상됨에 따라 그러한 원어도 이제는 대중화되어 가고 있다. 그러나 무엇보다도 이처럼 알레르기(allergy)라는 의학적 전문용어가 일상용어 수준으로 우리에게 익숙해지게 된 근본적인 원인은 그만큼 알레르기가 우리들의 생활 주변에서 흔하게 접할 수 있는 질환으로 변했기 때문이라고 할 수 있다. 알레르기성 비염, 피부염, 두드러기, 결막염, 특히 어린이 천식 등은 자녀 양육 과정에서 거의 대다수 부모들의 마음을 애타우게 하는 요인의 하나로 작용하고 있다.

### 1. 알레르기의 정체

인체는 외부로부터 어떤 자극성 물질이나 세균 등의 침범을 받으면 체내에는 그에 대항하기 위한 체제가 강화된다. 따라서 이후의 동일세균이나 물질 등에 대해서는 이를 극복할 수 있는 능력이 생긴다. 이러한 현상을 면역이라 하는데 대부분의 사람들에게 있어서는 아무런 반응을 나타내지 않는 외부자극이나 물질에 대해 인체의 면역기전이 특수한 과민반응을 일으킬 때에 나타나는 증상을 총칭하는 용어가 알레르기이다. 다시 말하면 알레르기란 병원에 의한 발병과는 달리 일종의 비정상적 신체면역반응에 의해 나타나는 증상이다.

### 2. 알레르기의 원인물질과 알레르기성 체질

#### 가. 알레르기를 일으키는 원인물질

숨을 들이킬 때에 호흡기 내로 흡인되어 비강이나 기도 등 점막에서 알레르기 반응을 일으키는 물질로는 꽃가루, 집먼지, 동물의 털이나 비듬, 향수, 곰팡이 등이 있다.

피부 접촉에 의해 알레르기 반응을 일으키는 물질로는 니켈, 크롬, 고무, 가죽, 화장품, 세제, 완구나 장식품 등 다양하다.

물리적 원인물질로는 찬 온도, 햇볕, 압박, 더위, 지속적인 마찰 및 방사선 등이다. 장구벌레, 벌, 개미 등 각종 곤충에 물렸을 때에도 과민반응을 일으키게 된다.

소화기를 통해서 체내로 흡수되었을 때 과민반응을 유발할 수 있는 우유, 초콜릿, 딸기, 복숭아, 견강식품, 식품첨가물 등 식품원인물질도 다양하다.

항생제, 혈관조영제 등 주사제와 해열 진통 소염제 등 많은 약물도 원인물질이 된다.

#### 나. 원인물질에 민감한 체질

앞에 열거한 각종 원인물질이 누구에게나 알레르기성 질환을 유발시킬 수 있는 것은 아니다. 이러한 원인물질 중 어떠한 것에 과민한 체질인 사람에게만 이상반응을 일으켜 증상을 나타낸다. 이러한 과민성 체질을 알레르기성 체질이라고도 한다.

알레르기성 체질이라고 해서 모든 원인물질에 대해서도 반응하는 것도 아니다. 일반적으로 극히 한정된 한두 가지의 물질에 대해서만 반응을 나타낸다.

### 3. 알레르기의 계절적 영향

앞에 예시된 바와 같이 알레르기는 집 먼지나 진드기, 식품 등 그 원인물질이 다양하기 때문에 1년 4계절을 통해서 어느 때나 나타날 수 있다. 특히 봄철에 알레르기에 대한 관심이 높아지는 것은 꽃가루나 황사와 같은 원인물질이 많이 발생하는 계절적 특성 때문이다. 이들 황사나 미세한 꽃가루로 인해 알레르기성 질환은 봄철에 그 증상이 악화되거나 더욱 만연하기 쉽다. 이것은 특히 꽃가루가 바람을 타고 공기 중에 오랫동안 떠다니므로 화분알레르기성 체질인 사람은 이에 쉽게 노출되기 때문이다.

### 4. 주요 알레르기성 질환

#### 가. 알레르기성 호흡기 질환

주요 알레르기성 호흡기질환으로 알레르기성 비염과 알레르기성 천식을 들 수 있다.

주요 원인물질은 집 먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 비듬이나 털, 바퀴벌레 등이다.

### 1) 알레르기성 비염

- 재채기, 맑은 콧물, 코막힘 등이 알레르기성 비염의 대표적인 증상이다.
- 이러한 비염은 봄이나 가을에 많이 나타나는 계절성인 것과 계절적 영향과 무관하게 어느 때나 나타날 수 있는 것이 있다.
- 일반적으로 어린이들에게 많이 발생된다.
- 주요 증상으로는 눈부심, 과도한 눈물, 두통 등이 나타날 수 있고 치료가 소홀할 경우 축농증으로 발전할 수 있다.

### 2) 알레르기성 천식

- 기관지 천식이란 기관지 점막에 염증이 생겨 기관지가 예민해지거나 좁아져서 공기의 출입에 지장을 초래함으로써 나타난다.
- 숨이 차고 호흡 시에 쉹쉹거리는 소리가 나며 특히 야간에 발작적인 기침을 격심하게 하는 것이 대표적인 증상이다.
- 근래에 발생률이 높아지는 추세이고 주로 어린이에게 많이 발생한다.

### 나. 알레르기성 피부질환

주요 알레르기성 피부질환으로는 두드러기, 접촉성 피부염, 아토피성 피부염, 곤충알레르기, 식품 및 약물알레르기 등을 들 수 있다.

#### 1) 두드러기

- 염증에 의하여 가려움증을 동반하는 피부의 일시적 부종현상으로 대개는 3~4시간 증상이 지속되다가 자연 소멸되며 다른 부위에 다시 발생하기도 한다. 심하면 여러 날 지속되기도 한다.

#### 2) 접촉성 피부염

- 원인물질의 접촉에 의해 습진과 같은 형태로 나타나는 과민반응이다.

#### 3) 아토피성 피부염

- 가려움증을 동반하는 습진으로 생후 2~6개월 유아의 절반 이상에서 발생한다.
- 발생부위는 주로 얼굴, 겨드랑, 팔꿈치, 무릎의 접히는 부위 등이다.

#### 4) 곤충알레르기

- 벌이나 개미 등에 물려 가려움증과 통증을 동반하는 흥반성 구진이나 두드러기 형태로 나타나며 심한 경우에는 전신성 피부발진과 호흡곤란 등을 일으켜 사망에 이를 수도 있다.

#### 5) 식품 및 약물알레르기

- 육류, 생선, 과일, 인공색소, 방부제 등 어떤 원인물질을 섭취함으로써 전신에 홍반이나 두드러기 형태로 나타난다.

### 다. 알레르기성 눈병

알레르기성 눈병으로는 알레르기성 결막염이 있다. 꽃가루, 진드기, 곰팡이, 먼지, 동물의 털, 식품, 화장품 등 여러 가지가 원인물질이다.

#### 1) 알레르기성 결막염

- 알레르기성 결막염이란 원인물질에 의한 과민반응이 눈의 결막에서 나타나는 현상이다.
- 세균성 결막염과 달리 전염성은 없으며 심한 가려움증이나 충혈 등의 증상이 수반된다.

### 5 알레르기성 질환의 관리

알레르기성 체질인 경우 용이하지는 않지만 피부반응 검사, 혈청검사 등 유발시험으로 가급적 그 원인 물질을 무엇인가를 찾아서 대처하는 것이 바람직하다.

알레르기로 의심되는 증상에는 전문의로부터 정확한 진단과 적절한 치료를 받도록 해야 한다. 특히 천식 같은 질환은 소아들의 경우 기침과 호흡곤란 등 고통이 심하므로 전문의의 지도에 의한 꾸준한 치료를 요한다.

### 6. 알레르기의 예방

알레르기를 예방하기 위해서는 원인물질에 노출되지 말아야 한다. 원인물질로부터 완벽하게 격리되는 것은 사실상 어려운 일이지만 철저한 환경 관리로 노출을 최소화 한다.

집먼지, 진드기, 곰팡이 등 실내에서 발생하기 쉬운 원인물질을 최소화하기 위하여 육내 공기의 정화, 환기, 적절한 습도유지, 청소 등으로 집안을 항상 청결히 한다.

특히 알레르기성 체질인 경우 카펫, 봉제완구, 애완동물 등 원인물질 발생 요인이 되는 것은 실내에서 제거한다.

꽃가루, 황사 등 외부 원인물질의 흡입 또는 접촉방지를 위해 개화기나 황사현상이 있을 때에는 외출을 자제하고 부득이한 경우 마스크, 모자, 안경, 적절한 복장으로 철저히 대응한다.

곤충에 물리지 않도록 유의하고 일반 생활용품이나 의약품과 화장품을 포함하는 각종 화학물질, 그 외에 식품에 이르기까지 원인물질이 되는 것으로부터 항상 가까이 하지 않도록 생활화하는 것이 바람직하다. [7]

홍 문 식(한국장애인복지진흥회 복지진흥부장·보건학박사)