최근 들어 알레르기 질환이 급증하고 있다. 국내 알레르기 환자 수는 6백만 명 이상이며 서구화된 생활환경, 공해, 각종 화학물질 사용의 증가로 인해 환자는 계속 증가 추세이다. 현재 추정되는 환자수 만도 전 인구의 15~20%선, 우리 나라 성인 중 약 10%, 어린이는 약 20%에서 나타나고 있는 것으로 알려져 있다.
대표적인 알레르기 질환은 꽃가루에 의한 화분증과 집먼지 진드기, 동물의 털 등이 주원인인 알레르기성 비염 · 결막염 · 천식 · 피부염 등이 있다. 그러나 알레르기 질환은 주위에서 흔히 접하면서도 일반인들에게 막연히 알려져 있고, 단지 완치가 힘들어 난치병 정도로만 인식되어 있다.

알레르기 질환

보통 대부분의 사람에게 있어서는 아무런 문제도 일으키지 않는 물질이 어떤 사람에게만 두드러기, 비염, 천식 등 이상과민반응을 일으키는 것을 말한다.

알레르기도 우리 몸 속에서 일어나는 면역반응의 한 종류지만 몸에 유해한 반응을 말하며 요즘 들어서는 과민성이란 의미로 사용된다.

알레르기 질환이란?

❀정 의

흔히 알레르기라는 말은 많이 듣지만 그 정확한 의미에 대해서는 잘 모른다. 알레르기(Allergy)란 그리스어인 「allos」에서 유래되었는데 이는 「변형된 것」을 의미하며, 1906년 프랑스 학자 폰 피케르가 처음으로 알레르기란 용어를 사용하였다. 이는 보통 대부분의 사람에게 있어서는 아무런 문제도 일으키지 않는 물질이 어떤 사람에게만 두드러기, 비염, 천식 등 이상과민반응을 일으키는 것을 말한다. 알레르기도 우리 몸 속에서 일어나는 면역반응의 한 종류지만 몸에 유해한 반응을 말하며 요즘 들어서는 과민성이란 의미로 사용된다.

알레르기 질환은 봄철에 주로 발생하는 계절형과 1년 내내 증상이 나타나는 만성형 알레르기 질환으로 나누며 계절형이 해마다 계속되면 만성형으로 전환될 수 있다. 일반적으로 알레르기 질환은 봄철에 유행한다고 생각하는 사람들이 많은데, 우리 나라에서는 집먼지 진드기에 의한 알레르기 질환이 사시사철 발생하는 경우가 많다.

❀원 인

알레르기의 주된 증가요인은 실내생활의 증가, 실내흡연, 매연, 자동차 배기가스 증가, 신소재의 개발, 외국으로부터 이물질 유입 등과 같은 알레르기 유발물질의 급증이다.

이 같은 환경의 변화가 유전적 요인(11번째 염색체 이상 등)과 함께 우리 몸의 면역체계에 혼란을 가져오는 것이다.

이처럼 알레르기의 발생이 증가하는 원인으로 대기오염과 원인 알레르겐에 대한 노출이 늘어나기 때문이라는 것은 잘 알려진 사실이다.

그러나 흥미로운 것은 환경위생의 발달로 병원체의 침입이 적어지고 우리의 면역 시스템이 병원체에 노출될 기회가 적어져서 병원체와 알레르겐을 잘 구별하지 못하는 것이 알레르기 질환이 증가하는 한 원인이라는 설이 있다.

이것을 입증하는 한 가지 예로 기생충 감염이 많은 지역에서는 알레르기 질환이 적다는 것이다. 어릴 적 세균이나 바이러스에 감염되면 알레르기 질환의 발생을 억제하는 'Th1세포'가 만들어지지만 그렇지 않으면 오히려 알레르기 질환을 유발하는 'Th2세포'가 생성되기 때문이라고 한다.

알레르기 질환의 종류

| 알레르기성 비염

알레르기성 비염이란 코 점막이 특정물질에 대하여 과민반응을 나타내는 것으로 연속적인 재채기 발작, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코막힘 등이 특징적인 증상인 알레르기성 질환이다.

그 외에도 눈이나 인후두의 가려움증, 냄새 감지능력의 감퇴, 두통, 눈부심, 과도한 눈물, 피로 등의 증상이 같이 생기기도 한다.

소아 때부터 발병하는 경우가 흔하며, 잘 치료되지 않아 오래되면, 코는 항상 막혀있게 되고 만성 부비동염(축농증), 비용종(물혹), 중이염 등을 유발하기도 한다. 그리고 코로 숨쉬기가 어려워 입으로 숨을 쉬게 되어 얼굴 발육이 위 아래로 길쭉한 기형이 되기 쉽고 치아 부정교합 등을 일으키기도 한다.

❀원 인

• **유전적 요인** : 부모 양쪽이 알레르기성 질환을 가진 경우 약 75% 정도에서 자식에게도 알레르기성 질환이 나타난다는 보고가 있을 정도로 유전적인 요소가 크다.

• **환경요인** : 교통수단의 발달, 주거환경의 변화, 대기오염의 증가나 습도의 저하나 저온도 등이 코에 과민반응을 일으킬 수 있는 주요 원인이 된다.

• **스트레스 자극** : 스트레스 자극이 알레르기성 비염을 유발하는데 크게 관여된다고 할 수 있다.

• **연 령** : 연령과의 관계는 어느 연령층에서나 발생이 가능하나 성인보다는 소아에서 많이 발생하며 특히, 남자아이에서 많이 발생한다고 한다.

| 알레르기성 결막염

공기 중에는 많은 미세한 물질들이 떠다니고 있다. 이런 물질들에 눈은 쉽게 노출이 되고 경우에 따라 눈에만 국한된 알레르기 현상이 생기게 된다.

결막은 우리 눈의 안구와 바로 맞닿아 있으면서 안구에 영양분을 공급해 주고 보호하는 역할을 하는 조직이다. 항상 눈물로 촉촉하게 젖어 있기 때문에 외부로부터의 자극이나 이물의 침범을 받기 쉽고, 집먼지나 꽃가루가 잘 달라붙어 알레르기가 일어나기 쉽다.

특정한 물질에 노출되거나 접촉되었을 때 보통 사람들과는 달리 특별히 불편한 증상이 나타나는 경우를 알레르기라고 한다. 즉 알레르겐들이 점막 등에 달라붙으면 여러 가지 염증 유발물질들이 분비되어 결과적으로 각막염 · 결막염과 같은 질환들이 생기는 것이다.

❀원 인

알레르기성 결막염은 원인균이 없이 어떤 유발물질에 의한 과민반응이 결막에 일어난 것이다.

원인물질은 먼지 진드기, 집먼지, 꽃가루 등이 주원인이고 풀, 동물의 털과 분변, 비듬, 음식물, 비누, 화장품, 곰팡이, 미생물, 화학 약품(점안액, 보존제), 대기오염 등 헤아릴 수 없이 많으나 실제로 확실한 원인을 알아내기란 매우 어렵다.

대개 집먼지, 꽃가루, 풀, 동물의 털, 곰팡이 등에 대한 알레르기가 있는 사람에게서 자주 생기며, 본인이나 가족 중에서 고초열, 천식, 습진 등의 알레르기성 체질인 경우가 흔하고, 과민성 피부염이 있는 환자에게서 많이 발견된다.

| 알레르기성 천식

기관지 천식은 어느 나이에서나 발생하지만 요즘에는 그 연령이 낮아지고 있는 추세이다. 최근 들어 기관지 천식 환자가 급격히 증가하여 어린이의 5~10%에 이르고 있다. 한 두 살 때에 기관지염을 3번 이상 앓은 경우에는 커서 천식이 되는 수가 많다고 한다. 이처럼 천식이 증가하는 것은 모유 대신 우유를 먹이고 이유식을 조기에 사용하는 것과 더불어 침대, 카펫, 커튼 사용과 아파트에 거주하는 등 서구화된 생활양식 및 대기 오염 등이 중요한 원인으로 지적되고 있다.

천식이란 숨 쉴 때 들어오는 여러 가지 자극 물질에 대한 기관지의 과민반응으로, 기관지를 비롯한 기도점막에 염증이 생겨 부어오르며 기관지가 좁아져서 천명(쌕쌕거리는 호흡음)을 동반한 기침과 호흡곤란이 발작적으로 나타나는 질환이다.

일단 호전이 되면 대부분의 경우 거의 정상 상태로 회복이 되기는 하나 반복적으로 자주 재발하는 특징을 가지고 있다.

❀원 인

일반적으로 알레르기성 천식인 경우 어떤 물질에 대한 과민 반응으로 생기는데 집먼지 진드기, 집먼지, 꽃가루, 동물의 털, 곰팡이, 우유, 계란, 견과류, 생선, 복숭아, 메밀 등이 대체적으로 문제가 된다. 이렇듯 알레르기를 일으키는 원인 물

질을 알레르겐(또는 항원)이라 한다.

4가지 대표적인 알레르겐은 집먼지 진드기, 쑥 꽃가루, 고양이 털, 알터나리아 곰팡이이다. 그 중 집먼지 진드기가 가장 중요한 원인이 되는데 소아 천식의 70~80%, 성인 천식의 40~50%가 집먼지 진드기에 대한 알레르기 반응으로 생기는 것이다.

| 알레르기성 피부염

알레르기성 피부 질환이란, 특이한 질환을 의미하는 것이 아니라 알레르기 면역 반응에 의해 나타나는 피부 증상을 분류한 것으로 알레르기성 피부 질환에는 아토피성 피부염, 접촉성 피부염, 두드러기, 곤충 알레르기, 식품 알레르기, 약품 알레르기 등이 포함된다.

❀원 인

• **흡인성 알레르겐** : 호흡기에 의해 흡인된 후 알레르기 반응을 일으키는 물질로 집먼지, 꽃가루, 애완 동물의 털이나 비듬, 곰팡이, 향수 등이 이에 포함된다.

• **접촉성 알레르겐** : 피부에 접촉되었을 때 알레르기 반응을 일으키는 것들로 여기에는 니켈, 크롬, 고무, 가죽, 화장품, 세제, 액세서리 등이 포함된다.

• **물리적 알레르겐** : 찬 온도, 햇볕, 압박, 더위, 지속적인 마찰 및 방사선 등이 포함된다.

• **곤충 알레르겐** : 장구 말벌, 꿀벌, 말벌류, 개미 등과 같은 곤충에게 물렸을 경우에 피부에 괴민한 반응을 일으킨다.

• **식품 알레르겐** : 위장관계를 통해 흡수되었을 때 두드러기나 위장관 질환을 유발하는 물질로 우유 · 초콜렛 · 딸기 · 복숭아 등과 같은 음식, 식품 첨가물, 방부제, 식용 색소 등이 포함된다.

• **약물 알레르겐** : 주사 약물에 의해 알레르기 반응을 유발하는 물질이 포함되며 일반적으로 페니실린 주사, 혈관 조영제 등이다.

알레르기 질환의 치료와 예방

알레르기 질환을 관리하는 방법에는 현재 알레르기 질환을 앓고 있는 환자들 대상으로 하는 회피요법(환경조절), 약물요법 및 면역요법과 같은 치료방법과 현재는 알레르기 질환을 앓고 있지 않으나 질환이 발생할 소인을 가지고 있는 소아를 대상으로 하는 예방요법이 있다. 알레르기 질환의 치료는 이들 치료 방법 중에서 질병의 종류와 상태에 따라 가장 적절한 방법을 선택하여 치료하게 되지만 가장 기본이 되는 것은 회피요법이라고 할 수 있다.

① 회피요법

알레르기 질환을 치료하기 위해서는 병력이나 검사를 통해 알레르기의 원인으로 확인된 물질이나 이를 유발시키는 요인들을 적극적으로 제거해야 한다. 그러나 적절한 제거가 어렵다면 이러한 원인 물질이나 요인으로부터 노출 또는 접촉되는 것을 삼가해야 한다.

② 약물요법

일반적으로 사용되는 약물요법으로는 항히스타민 제제, 교감 신경 자극 제제, 흡입제 등이 있다.

③ 면역요법

면역요법이란 과민성이 있는 환자에게 원인 알레로겐을 점차적으로 증가시켜 투여하여 재차 노출시에도 증상이 나타나지 않도록 하는 방법으로 감염성 질환이나 면역질환에서의 백신과 같은 개념의 치료를 말한다.

④ 예방요법

비염, 천식, 또는 아토피 피부염과 같은 알레르기 질환에 대한 가족력이 있는 부모에게서 태어나는 아이는 알레르기 질환이나 나타날 가능성이 높아진다. 따라서 이들에게는 알레르기 질환에 대한 적절한 예방이 필요하다.

〈출처 : www.medcity.com〉