

추워지니 에취...코까지 막혀 괴로운 알레르기비염

먼지·담배연기·매연 많은 곳에 가면 증상 심해져
늦가을 외출 삼가고 55도 이상 온수로 침구류 세탁

[미세먼지①]

추운 날씨와 미세먼지 탓에 재채기와 콧물, 코막힘 증상을 호소하면 병원을 찾는 환자들이 늘고 있다. 대부분 알레르기 비염 환자들이다.

알레르기 비염 환자들에게 늦가을, 초겨울은 피하고 싶은 계절이다. 꽃가루가 날리거나 미세먼지가 많아지기 때문이다.

이로 인해 일상생활에도 큰 어려움을 겪는다. 알레르기 비염 환자들은 가급적 미세먼지가 많거나 담배연기, 매연이 있는 장소를 피해야 한다.

알레르기를 일으키는 원인물질을 '알레르겐'으로 부른다. 이 물질이 호흡기나 피부 등을 통해 몸속에 들어오면 백혈구 일종인 임파구가 작동해 면역글로블린E(IgE) 항체가 생성되고 기침 등을 하게 된다.

늦가을에는 돼지풀, 쑥 같은 잡초 꽃가루가 날리고, 알레르기 비염이 생길 위험이 높다. 건조하고 바람이 많은 날씨도 꽃가루 알레르기 증상을 일으킬 수 있는 위험요소다.

알레르기 비염은 전체 인구의 약 20%를 차지할 정도로 흔한 질병이다. 유전적인 영향도 받는다. 한쪽 부모가 알레르기 비염을 앓으면 유전될 확률이 50%에 달한다. 양부모가 앓으면 그 비율이 75%까지 치솟는다. 알레르기 비염이 있는 사람은 천식과 아토피피부염, 알레르기 결막염 등을 동시에 앓는 경우가 많다.

이 질환을 진단하려면 반드시 병원에서 검사를 받아야 한다. 먼저 비내시경과 코점막 검사, 항체 검사, 피부반응 검사를 받는다. 그중 피부반응 검사는 복용 중인 약을 끊고 1주일~2주일 후에 검사를 받는 게 일반적이다.

알레르기 비염 원인물질은 꽃가루 외

에 집먼지진드기, 애완동물, 바퀴벌레, 곰팡이 등 다양하다. 치료법은 원인물질에 노출되지 않거나 체질을 바꾸는 것이다. 원인물질은 완전히 없앨 수 없으나, 실내공간을 깨끗하게 청소하면 집먼지진드기 개체 수를 줄일 수 있다. 야외활동을 줄여 꽃가루에 덜 노출되거나, 애완동물을 기르지 않는 것도 방법이다.

집먼지진드기는 크기가 0.1~0.5밀리미터(mm)로 작다. 주로 침구와 천으로 싼 가구, 인형, 양탄자, 커튼, 침대 등에 서식한다. 대개 섭씨 20도 이상, 습도가 50% 이상이면 잘 번식한다. 집먼지진드기를 없애려면 이중여과장치가 있는 진공청소기로 실내를 수시로 청소하거나 섭씨 55도가 넘는 뜨거운 물로 옷과 침구류를 자주 세탁한다.

동물 털이 들어간 담요나 이불 대신 집먼지진드기가 자라지 못하는 특수한 천으로 만든 침구류를 사용하는 것도 좋다. 집안을 건조한 상태로 유지해도 집먼지진드기를 줄이는데 효과적이다.

중증 환자들이 선택하는 치료법 중 하나가 면역주사다. 이 치료법은 원인물질을 희석한 뒤 1주일에 1번, 나중에는 1달에 1번씩 주사로 맞는 방식이다.



최소 3년간 치료해야 효과를 볼 수 있어 증상이 심한 일부 환자에게만 제한적으로 적용되고 있다.

약물요법은 의사로부터 진단과 검사를 받은 뒤 스프레이 형태 등의 약을 처방받는 것이다. 다만 약물은 증상을 줄이는데 효과가 좋지만, 근본적인 치료법은 아니다.

정유삼 서울아산병원 이비인후과 교

수는 "재채기와 콧물, 가려움증과 달리 코막힘 증상은 수술로도 치료 효과를 기대할 수 있다"며 "약물치료가 어렵다면 선택할 수 있는 치료법 중 하나"라고 설명했다. 이어 "무엇보다 알레르기 원인물질에 노출되지 않도록 비염 환자들이 스스로 조심하는 노력이 필요하다"고 강조했다.

뉴스1

'때 밀이' 습관이 병 부른다...불금 즐기다가 면역력 '뚝'



[미세먼지②]

과도한 피부 청결은 면역력을 키우는데 도움이 되지 않는다는 게 전문가의 시각이다. 먼지가 많은 날일 수록 샤워 시간이 늘어나고 때밀이를 자주 하는

"어느정도 균 노출돼야 면역력 높아져"
"과도한 청결은 피하되 손은 자주 닦아야"

것이 바로 면역력을 떨어뜨리는 요인이 될 수 있다는 설명이다.

3일 권혁수 서울아산병원 알레르기내과 교수는 "주위에 균이 많으면 질병이 생길 것을 우려해 깨끗하려고 노력하지만 오히려 여러 종의 균에 노출돼야 면

역력을 키울 수 있어 매우 깨끗한 것은 좋지않은 것"이라고 지적했다.

권 교수는 이어 "항생제로 장내세균을 죽이면 좋지않다는 사실은 잘 알려져 있고 더 건강해지기 위해 유산균을 일부러 먹기도 한다"면서 "같은 맥락으로 피부의 균을 없애려고 세정제로 닦고 때를 미는 것은 지양해야 한다"고 강조했다.

사람 몸속에서 장 다음으로 균이 많은 곳은 피부다. 장내 유산균처럼 건강한 피부 상재균은 우리 몸의 면역력을

높여준다.

최근 수년 간 국제 면역학회에서는 장과 피부의 정상 세균들이 면역력을 키우는데 긍정적인 영향을 미친다는 여러 연구결과들이 공유돼왔다. 보통 균 접촉으로 활성화된 면역세포들은 이 균을 기

역해 더욱 활성화되면서 균을 제거한다.

권 교수는 "일부러 피부에 좋은 균을 바르는 시기도 올 것"이라며 "그전까지 과도한 청결은 피하되, 다만 손은 자주 잘 닦아야 한다"고 말했다.

면역력을 떨어뜨리는 위험한 습관으로는 '불충분한 수면'도 꼽힌다. 주말 전 날인 금요일을 이른바 '불금'(불타는 금요일)으로도 부를 정도로 많은 사람들이 잠을 참아가며 새벽을 맞는 경우가 많다. 권 교수는 "수면이 부족하면 호르몬의 불균형으로 면역력이 저하될 수 있다"면서 "그렇게 피로가 쌓이면 우울증 등 정신건강 합병증이 발생하고 이로 인해 면역력이 떨어질 수 있다"고 경고했다.

권혁수 교수는 "수면부족과 정신건강은 밀접한 관계를 갖는데, 걱정보다 긍정적인 생각을 갖는 것이 신경호르몬에 영향을 줘 면역력을 키울 수 있다"면서 "마음의 병을 스스로 조절할 수 없을 땐 정신건강의학과 전문의의 도움을 받아 약물치료를 받아보는 것도 면역력 증진에 도움이 될 수 있다"고 덧붙였다.

임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.

