

환절기, 계절성 알레르기비염



충남대학교병원 이비인후과 김 용 민

선선한 바람이 불어오는 천고마비의 계절인 가을이 왔다. 많은 이들이 좋아하는 계절이지만 알레르기비염 환자들에게는 반갑지 않은 계절이다. 심한 일교차, 건조해지는 공기 등에 의해 비강 내 온도와 습도를 조절하는 기능이 떨어져 비염의 증상이 악화되며, 대표적인 가을철 알레르기 항원인 돼지풀, 썩, 환삼덩굴 등의 화분에 반응하는 환자들이 많기 때문이다.

알레르기비염은 계절성과 통년성으로 구분할 수 있는데, 통년성 알레르기비염은 일 년 내내 반복적으로 증상이 나타나는 경우이며 가장 흔한 원인은 집먼지진드기이고, 계절성 알레르기비염은 일정한 계절이 되면 증상이 나타나는 경우이며 가장 흔한 원인은 꽃가루다. 대기 중의 꽃가루 양은 기후와 밀접한 관계가 있어 비가 오면 대기 중의 꽃가루가 매우 감소하고, 건조하고 바람이 부는 날이면 대기 중 꽃가루가 증가하므로 증상도 이에 따라 변하게 된다.

국내에서는 2월 말부터 5월까지 오리나무, 버드나무, 참나무, 소나무와 같은 수목화분이, 8월부터 10월까지 썩, 돼지풀, 환삼덩굴과 같은 잡초화분이 주를 이룬다. 곰팡이는 7월부터 10월까지 많은 양이 관찰되며 강수량과 습도에 비례하는데, 장마철과 같이 강수량이 많은 시기에는 포자의 양이 감소하다가 비가 갠 다음 날부터 증가하는 것으로 알려져 있다. 일본 삼나무는 제주도, 경상도, 전라도 등 남부 지역에 많이 분포하고, 우산잔디는 따뜻한 남부 해안지역에 분포한다.

알레르기비염은 원인으로 의심되는 항원에 노출 후 코와 눈 주위 및 연구개에 발생하는 가려움증, 재채기, 코 킁킁거림, 코 막힘, 맑은 콧물 및

후비루 등의 증상이 발생하면 강하게 의심해 볼 수 있다. 병원에 내원하면 비 내시경 검사를 하는데, 맑은 콧물 및 창백하게 부어있는 하비갑개를 볼 수 있다. 또한, 원인 항원을 알아보기 위한 피부단자검사나 혈액검사를 하게 된다.

계절성 알레르기비염의 치료는 먼저 원인이 되는 항원을 피하는 회피요법이 선행되어야 한다. 항상 꽃가루나 미세먼지 정보에 귀를 기울여 대기에 꽃가루가 심하게 날리는 경우 창문을 닫아 실내 유입을 막고, 되도록 외출을 삼가고, 외출 시에는 마스크를 착용하는 것이 도움이 되며, 외출 후에는 바로 샤워를 하여 항원의 접촉을 줄여야 한다. 증상의 정도에 따라 약물치료를 같이 하면 증상 개선에 도움을 준다. 또한 알레르기비염의 보조적인 치료로 비강세척을 추천하는데, 비강세척은 콧속의 콧물, 가피, 항원 등을 물리적으로 제거할 뿐만 아니라, 각종 염증 매개물질들을 제거하는 데 도움을 주어 비염 증상 및 약물 사용을 감소시키는 효과가 있다.

알레르기비염은 단발성 질환이 아닌 매년 반복적으로 괴롭히는 질환이므로 계절성 알레르기비염이 의심되면 가까운 알레르기 질환 관련 병원이나 이비인후과에 방문하여 자신이 알레르기비염인지 확인을 받는 것이 좋다.