

봄철 골치덩어리, 꽃가루 알레르기가 늘고 있다



충남대학교병원 소아청소년과 노 의 정

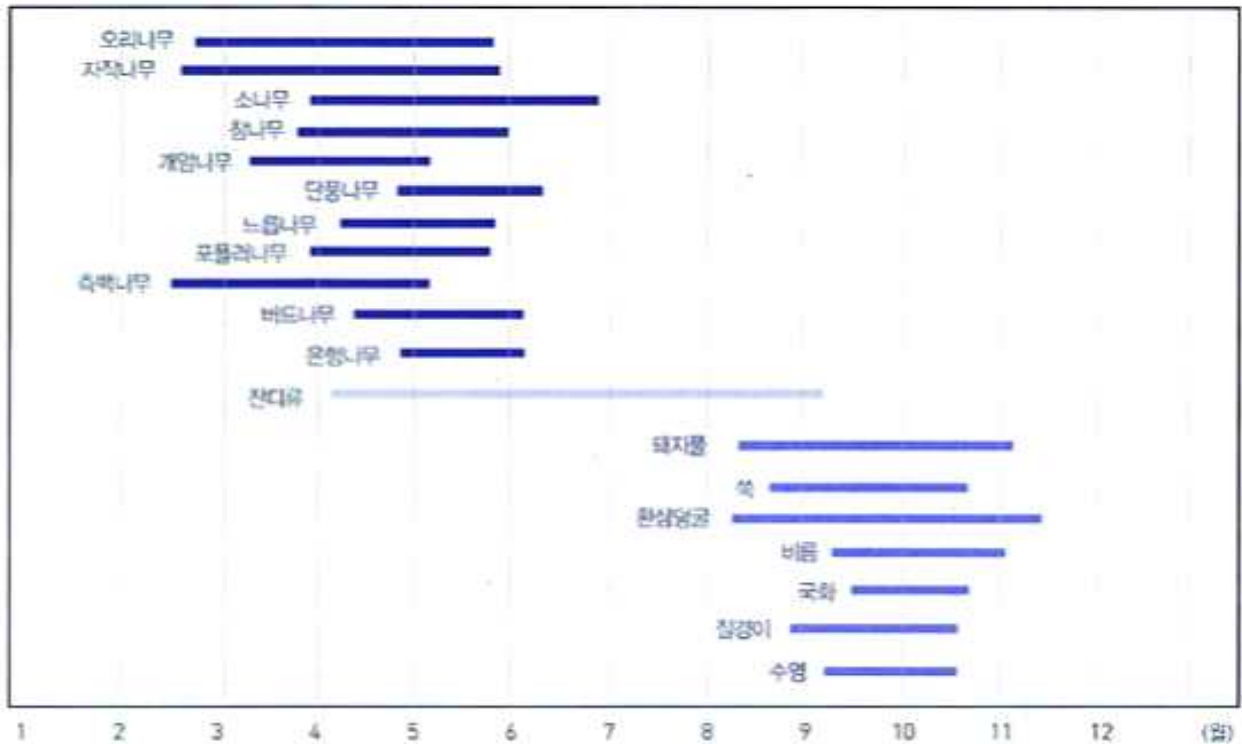
꽃가루 알레르기의 종류

얼어붙었던 땅이 녹고 꽃이 피는 시기를 대부분 기다리지만, 봄소식이 반갑지 않은 사람들이 있다. 바로 꽃가루(화분) 알레르기 환자들이다. 꽃가루는 우리나라에서 집먼지진드기 다음으로 흔한 알레르기 원인 물질로 특히 봄철에 유독 알레르기 환자들을 괴롭히는 주범이다. 꽃가루 알레르기 환자는 과거에 비해 늘고 있고 독성도 높아지고 있는데 이는 지구 온난화로 인해 꽃가루 비산량이 증가했기 때문이라고 보고하고 있다. 꽃가루의 크기는 20-60 μm 로, 실제 우리 눈에 보이지 않고 잘게 파편으로 부수어지거나 구강 내 분비물에 녹은 형태로 호흡기에 전해져 증상을 일으킨다. 꽃가루에 알레르기가 있는 사람들은 평소에 잘 조절되던 알레르기비염, 알레르기결막염, 천식 등이 악화되며 또한 아토피피부염과 같은 피부질환도 심해진다.

꽃가루 알레르기의 종류

흔히 꽃가루 알레르기라고 하면 꽃을 원인으로 생각할 수 있지만, 꽃보다는 나무가 주범인 경우가 많다. 개나리, 벚꽃과 같은 총매화(곤충에 의해 수정하는 꽃)는 꽃가루의 생산량이 적고 크고 무거워서 알레르기를 일으키는 경우가 적고 자작나무, 오리나무와 같은 풍매화(바람에 꽃가루를 날려 수정하는 꽃)는 생산량이 많고 작고 가벼우며 공기 중에 잘 비산할 수 있어 알레르기질환을 많이 일으킨다. 풍매화는 편의상 수목, 목초, 잡초로 구분하고 있다. 우리나라의 봄철에는 수목화분이, 초여름부터 초가을까지는 잔디와 같은 목초화분이, 늦여름부터 가을까지는 돼지풀이나 썩과 같은 잡초화분이 많이 날려 알레르기를 일으키게 된다. 특히 수목 꽃가루는 2월 중순부터 출현하여 7월 중순까지 관찰되며 5월에 절정을 이룬다. 4월에는 참나무, 소나무가, 5월에는 소나무, 버드나무 꽃가루가 많은 비율로 관찰된다.

우리나라의 알레르기 유발 꽃가루 유행 시기



꽃가루 알레르기의 증상

꽃가루 알레르기의 대표적인 증상으로는 알레르기비염, 알레르기결막염, 피부염, 천식 등이 있다. 알레르기비염이 생기면 맑은 콧물이 줄줄 흐르고 재채기가 나오며 코가 막히게 된다. 알레르기성 결막염이 생기면 눈이 가렵고 자주 비비며 증세가 악화되면 눈이 충혈되며 눈곱이 끼게 된다. 천식은 기도가 알레르기성 염증반응으로 좁아지는 질환으로 기침을 자주 오래 하며 쉼쉼거리는 소리가 나거나 심한 경우 호흡곤란이 동반되기도 한다. 또한 알레르기성 피부염이 생기면 꽃가루에 노출된 피부 부위가 가렵고 발진이 생기며 전부터 가지고 있던 아토피피부염이 악화되기도 한다. 한편 꽃가루 알레르기가 있는 환자 중에 특정한 과일이나 채소를 섭취했을 때 알레르기 증상이 나타나는 꽃가루-식품 알레르기 증후군(구강알레르기증후군)이 동반되는 경우도 있다. 전체 꽃가루 알레르기 환자 10명 중 4명에게 나타나는 것으로 보고되고 있으며 꽃가루 알레르기가 있는 환자가 특정 과일이나 채소 같은 식물성 식품을 먹은 후에 접촉 부위인 입술, 구강 인두 부위에 가려움증이나 홍반이 나타나는 질병이다. 특히 자작나무 꽃가루에 알레르기가 있는 환자의 75%에서 사과를 섭취한 후 증상이 나타난다는 보고도 있다.

꽃가루 알레르기의 진단

꽃가루 알레르기가 의심된다면 병원에 내원하여 증상에 대한 문진을 시행 받고 이를 검사(혈액검사, 피부 반응검사 등)를 통해 진단받아야 한다. 환자는 본인이 병원에서 진단받은 꽃가루 종류를 정확하게 알고 있는 것이 필요하다. 이러한 꽃가루 알레르기를 예방하거나 치료하기 위해서는 원인이 되는 알레르기 식물의 분포와 유행 시기를 파악하는 것이 중요하다. 우리나라에는 지역별로 꽃가루 분포현황을 볼 수 있는 꽃가루 예보가 있으며 자세한 내용은 꽃가루 예보 홈페이지(www.pollen.or.kr)나 기상청 홈페이지(www.weather.go.kr)에 들어가서 확인할 수 있다

꽃가루 알레르기의 예방 및 치료

꽃가루가 가장 많이 날리는 시간대는 주로 오전 중으로 공중에 떠 있던 꽃가루가 바람이 잔잔한 아침 시간대에 가라앉아 농도가 가장 높아진다. 특히 오전 6~11시에 많이 날리므로 이 시간대에 외출은 자제하는 것이 좋다. 그러나 불가피하게 외출할 때는 KF80 이상의 미세먼지용 마스크를 착용하는 것을 권유한다. 외출 시에는 손으로 코나 눈을 비비거나 만지지 않도록 한다. 외출에서 돌아온 후에는 옷에 붙어 있는 꽃가루 입자를 떨어뜨리기 위해 문밖에서 먼지를 털고 실내로 들어간다. 특히 꽃가루는 코와 기관지로 흡입하므로 귀가 후에는 생리식염수로 코점막을 세척하고 세안과 양치를 하는 것이 필요하다. 꽃가루로 눈이 충혈되거나 따끔거리면 생리식염수나 인공누액으로 눈을 씻어내는 것이 도움이 된다. 특히 꽃가루 알레르기 환자들은 콘택트렌즈의 사용은 되도록 피하고 안경을 착용하는 것이 좋으며 불가피하게 렌즈를 착용했을 경우 반드시 소독 세척을 해야 한다. 피부염 예방을 위해서는 긴 팔, 긴 바지, 모자, 장갑 등을 이용하여 최대한 몸을 꽃가루에 노출시키지 않는 것이 필요하다. 호흡기 증상을 예방하기 위해서는 자주 물을 마시며 평소 사용하고 있던 천식흡입제나 비염 약제를 꾸준히 사용하는 것이 필요하다.

실내 꽃가루 유입을 막기 위해서 집안 창문을 닫고 공기 청정기나 실내 에어컨으로 실내 공기를 조절하고 꽃가루가 많이 날리는 시간대를 피하여 잠깐씩 환기를 시키는 것이 중요하다. 특히 환기를 시킬 때는 오전 시간대를 피해 방충망에 물을 분사하고 짧게 환기하는 것이 도움이 된다. 또한 진공청소기나 물걸레로 집 안 구석구석을 자주 청소하며 자동차 운전 중에는 반드시 창문을 닫는 것이 필요하다.

꽃가루 알레르기로 인한 알레르기 증상 완화를 위해서는 항히스타민제나 알레르기 약제를 복용하거나 국소 스테로이드제를 쓰며 약이 안 듣거나 근본적으로 알레르기 체질을 개선하기 위해서는 면역요법이 필요한 경우도 있다. 면역요법은 유일하게 알레르기질환의 완치를 기대할 수 있는 치료법으로 아주 낮은 농도의 알레르기 원인 물질에서부터 점차 농도를 높여가며 정기적으로 인체에 주입해 면역체계를 개선하는

방법으로 3~5년 정도 유지해야 효과를 볼 수 있다.

참고자료

- 홍창의 소아과학 11판
- 소아알레르기 호흡기학 3판

