

# 눈물·콧물 ‘줄줄’...알레르기 어떻게 극복하나



**박병철**  
습관한이비인후과원장

## ●알레르기 비염

알레르기 비염은 우리 몸의 면역계에서 일으키는 과민반응으로 나타난다. 알레르기를 일으키는 원인 물질을 우리 몸이 감지하게 되면 이에 대한 예민한 면역반응이 일어나서 발생한다.

하지만 미세먼지, 황사, 일교차, 매연 등의 환경에 노출되면 알레르기 증상은 악화됨으로 전 국민의 15~25% 정도가 고생하는 매우 흔한 질환이다.

알레르기는 봄, 가을 등 환절기 때 식물의 꽃가루가 날아다니는 화분증에 증상이 나타나는 ‘계절성 알레르기 비염’과 계절과 관계없이 집먼지 진드기, 곰팡이, 동물의 털비듬 등에 의해 나타나는 ‘통년성 알레르기 비염’으로 나뉜다.

환자의 50% 정도가 각종 알레르기 질환의 가족력을 가지고 있다. 각종 환경에 노출돼 발생하는 알레르기 비염의 원인과 증상, 치료법에 대해 박병철 습관한 이비인후과 원장을 통해 알아본다.

### ◇원인·증상

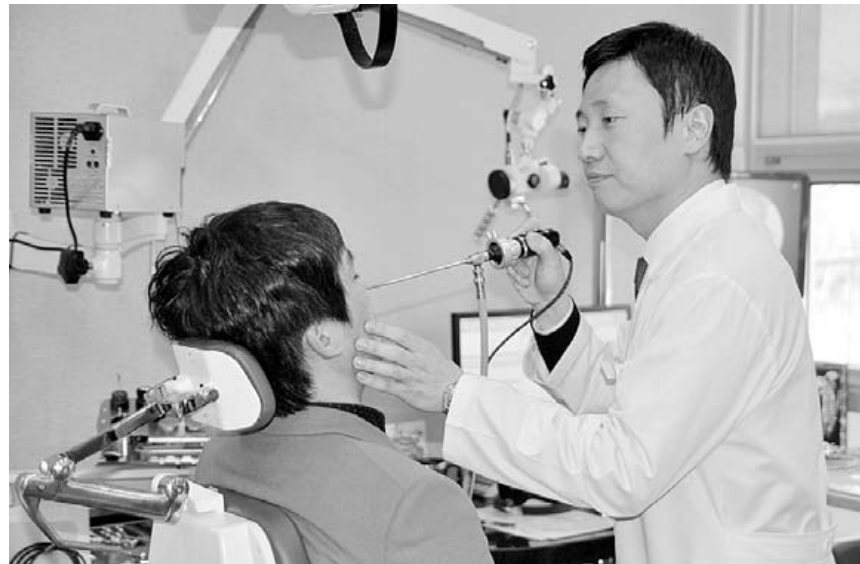
알레르기 비염을 일으키는 원인 물질로는 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 애완동물의 털과 비듬, 바퀴벌레의 부스라기 등 호흡기를 통해 흡입되는 것들이 대표적이다. 더불어 음식물이나 식품 첨가제, 약물 등에 의해서도 유발될 수 있다.

이러한 항원이 몸 안으로 들어오게 되면 알레르기 비염 환자의 몸은 예민하게 반응하면서 많은 염증물질을 분비하게 되고, 이 염증물질에 의해서 콧물, 재채기, 코막힘 등의 증상이 나타난다.

최근에 흔히 발생하는 미세먼지, 황사, 대기오염 등이 알레르기를 악화시킬 수 있는 주요 원인으로 대두되고 있다.

맑은 콧물과 코막힘, 재채기가 3대 증상이며, 코와 눈 주변 가려움증, 과도한 눈물, 후각감퇴, 두통 등을 동반할 수 있다. 재채기와 콧물은 아침에 기상했을 때 심했다가 오후가 되면서 줄어들지만 코막힘은 이때부터 심해지는 경향이 있다.

비염 증상은 코감기와 비슷하다. 그래서 대부분 ‘항상 코감기를 달고 산다’고 말하지만 감기는 미열과 다른 동반 증상을 동반하고 2주 이상 지속되지 않는 경우가 많지만, 비염은 그렇지 않다. 하지만 감기 바이러스가 비염 증상을 악화시킬 수 있으니 서로 영향을 미친다고 볼 수 있다.



박병철 습관한 이비인후과 원장은 “알레르기 비염은 체내의 면역반응으로 생기는 현상으로 약물·면역치료 등 꾸준히 관리하면 일상생활에 지장이 없게 유지할 수 있다”고 조언했다.

## 호흡기, 꽃가루 등 인식해 염증 분비...콧물·재채기 증상

### “꾸준히 관리면 개선...콧속 세척·물수건 등 증상 완화”

코감기나, 비염, 축농증(부비동염) 등이 있으면 일명 ‘코맹맹이 소리’를 하게 되는데, 이는 코 안과 그 주위에 있는 공기주머니(부비동)에 염증이 생기기 때문이다. 알레르기 비염이 오래 가거나 악화되면 축농증으로 발전하는 경우가 많으므로 주의를 요한다.

특별한 원인 물질은 없지만 알레르기

비염과 비슷한 증세를 보이는 ‘비알레르기성 비염’은 콧속 점막혈관의 교감신경과 부교감신경이 부조화를 이뤄 일년 내내 비염증세를 보이게 된다.

또한 비염과 더불어 코의 해부학적 문제가 되는 경우가 많다. 콧구멍을 좌우로 나누는 칸막이 뼈인 ‘비중격’이 휘어 공기 소통을 차단하기 때문에 ‘막히

고’, ‘흐르는’ 경우도 많다. ‘비중격 만곡증’이라고 부르는 이 구조적인 이상은 사람마다 차이가 있지만 우리나라 성인의 약 50%가 가지고 있다고 한다.

특히 뼈가 휘어 안쪽의 공기의 통로가 작아드나드는 과정에서 물혹이 만들어지기도 한다. 이 물혹은 다시 공기의 순환을 가로막아 점막의 자극이 심해지는 악순환이 발생한다.

### ◇치료

치료법은 크게 나뉘어 회피요법, 약물요법, 수술요법, 면역요법 등이 있다.

먼저 알레르기 비염의 가장 좋은 치료법으로 알려진 회피요법은 피부반응 검사나 혈액검사 등을 통해 알레르기를 일으키는 원인 물질을 찾아낸 후 이를 피하는 것이다. 다만, 이러한 회피요법은 일생을 통해 철저히 생활화 해야 현실적으로 어려움이 있다.

두 번째로 약물요법은 증상에 따라 달리 사용된다. 가장 많이 사용하는 것이 ‘항히스타민제’와 ‘국소 스테로이드 스프레이’가 있다.

요즘 국소 스테로이드 스프레이는 전신 흡수가 거의 안되는 3세대 스프레이로서 장기간 사용해도, 2세 이상 어린 나이에 사용해도 부작용이 거의 없다. 코막힘이 심하면 점막수축제를 투여한다. 점막수축제는 먹는 것과 스프레이 등 2가지가 있으며 특히 점막수축제 스프레이는 습관적으로

사용할 경우 약효가 떨어진 뒤 원래보다 더 점막이 커지는 ‘반발현상’이 나타날 수 있으므로 주의해야 한다. 최대 5일 이상 사용하는 것은 좋지 않다.

약물치료를 2~3개월 이상 받아도 효과가 없을 경우 수술요법을 검토할 수 있다. 특히 비염은 오래 방치할 경우 코를 풀어도 콧물이 잘 안나오고 목 뒤로 콧물이 넘어가는 ‘만성 비후성 비염’으로 발전할 수 있다. 이 경우에는 코안쪽의 ‘비갑개’ 부위가 두꺼워지는 경우가 많아 고주파나 미세절삭기를 통해 비갑개의 점막의 볼륨을 줄여주는 수술을 받아야 하는 경우도 있다.

마지막으로 면역요법은 알레르기를 일으키는 근본 원인에 대해 치료 받는 방법으로 최근 가장 주목받고 있는 치료법이다. 이는 집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이, 동물의 털비듬 등 알레르기를 일으키는 원인물질을 찾아 장기간 피하에 주사하거나 혀 밑에 떨어뜨려 면역관용을 얻게 하는 일종의 예방치료로서 원인을 희석시켜 3~5년간 일정한 일정표에 맞춰 주입하는 요법이다.

첫 4~5개월까지는 1주일에 1~2회에 병원을 방문하는 번거로움이 있지만 그 후에는 2~3주, 1개월에 1번 방문하면 된다.

박병철 습관한 이비인후과 원장은 “알레르기 비염은 체내에 면역반응으로 생기는 현상으로 꾸준히 관리하면 생활에 불편하지 않게 지낼 수 있다”며 “평소 생리식염수로 콧속을 세척해 주거나 더운 물수건으로 코를 따뜻하게 감싸주면 증상 완화에 도움이 된다”고 말했다.

/정리=오복기자

## 전남대병원, 광주국제심장중재술 심포지엄 개최

심장센터 주관 8-10일...세계 17개국 1천500여명 참석

세계 17개국 심장학자 등 총 1천500여명의 심장학 관계자가 광주에 모여 최신 지견을 교류한다.

6일 전남대학교병원에 따르면 오는 8일부터 3일 간 광주김대중컨벤션센터에서 ‘제21차 광주국제심장중재술 심포지엄(Gwangju International Cardiology Symposium-이하 GICS)’을 개최한다.

전남대학교병원 심장센터 주관으로 지난 2003년부터 매년 광주에서 진행되고 있는 GICS는 국내·외 심장전문가들이 강연 및 증례 발표 등을 통해 최신 지견을 교류하는 국내 최대 규모의 국제학술회이다.

이번 학술회에는 전남대병원을 비

롯한 중앙대학교병원, 서울성모병원, 일산백병원, 계명대학교 동산병원, 서울아산병원, 전북대학교병원에서 경피적 관상동맥 중재술, 경피적 대동맥 판막 치환술, 경피적 경도관 스킴모판 재건술, 체외막산소공급 기술, 좌심방이 폐색술을 포함한 심장중재술을 비디오투화 및 생중계 통해 진행한다.

또 한국과 일본의 급성심근경색증 등록 공동 연구인 KAMIR-JAMIR 심포지엄, Korea-Mayo 심포지엄, Korea-London 심포지엄, GICS-China 심포지엄, GICS-TAMIS 심포지엄 등이 동시에 열리며 미국, 영국, 중국, 일본, 대만, 독일, 이탈리아, 스페인 등 17개국에서 92명의 심장학자들이 초청돼 온

라인·오프라인을 통해 토론할 예정이다. 국내에서는 대학병원 및 의과대학교수·전공의·간호사·의사기사 등을 포함한 심장학 관계자 총 1천500여명이 참여할 예정이다.

GICS를 이끌면서 국내 심장학 발전에 기여하고 있는 전남대병원 정명호 교수는 한국인 심근경색증 등록연구(KAMIR) 총책임자로서 지난 2008년부터 지금까지 총 8만3천여명의 환자를 등록하고, 총 406편의 논문을 발표하는 등 세계적인 연구 성과를 거두고 있다.

아울러 매년 3천여건의 심장중재술을 시행해 99%의 성공률을 거두고 있는 전남대병원 심장센터는 올해 2주년을 맞이하는 GICS를 통해 전남대학교병원의 위상을 더 높일 것으로 예상된다. /오복기자

## 조선대병원, ‘창업 성공도시 광주’ 힘 보탠다

실증 지원 참여기관 협약...최첨단 스마트병원 구축 시너지 UP

조선대병원이 ‘창업 성공도시 광주’를 위해 힘을 보탠다. 특히 인공지능(AI)을 기반한 최첨단 스마트병원 구축 계획에 연계시켜

‘실증도시 광주’에 시너지를 더할 것으로 기대된다. 6일 조선대병원에 따르면 광주시는 지난달 31일 광주역에서 ‘창업 성공

이 높은 도시 광주 시민교회’를 열고 광주시, 교육청, 5개 자치구, 조선대, 조선대병원 등 2개 기관이 참여하는 ‘실증도시 광주 선언 협약식’을 진행했다.

광주시는 쇠락해가는 광주역 주변에 창업 밸리를 조성해, 이미 구축된 AI 창업캠프1·2호, 아이 플렉스(I-PLX), 광주실감콘텐츠큐브(GCC) 등과 연계해 나간다는 계획이다. /오복기자

## “암 통증 참지마세요” 화순전남대병원, 캠페인 실시

화순전남대학교병원은 “최근 병원 곳곳에서 ‘암성통증, 참지 말고 말씀하세요’를 주제로 2023년 통증 캠페인을 실시했다”고 6일 밝혔다.

화순전남대병원 권역호스피스센터가 주관한 이번 캠페인에는 병원 내원객 400여명이 참여했으며 ‘마약성 진통제 바로 알기’, ‘통증, 참지 말고 말씀하

세요’ 등의 홍보물 전달과 ‘암성통증 바로 알기 OX 퀴즈’ 등의 프로그램으로 펼쳐졌다.

또한 병원 의료진과 직원 130명을 대상으로 암성통증관리 지침 및 자문형 호스피스안내를 위한 교육등도 진행했다.

특히 권역호스피스센터는 전남도와 광주시, 제주도 지역민을 대상으로 위

크은 앱을 활용한 ‘통증을 달고, 건강을 채우다’ 걷기 챌린지를 함께 실시해 눈길을 끌었다.

걷기 챌린지에는 7천여명이 참여, 3주의 기간 동안 10만보를 달성하고 블로그 연계를 통한 ‘암성통증 OX 퀴즈’ 참여자 500명을 무작위 추첨해 홍보물품(책)을 증정하는 이벤트도 열었다. /오복기자

**60플라워**  
Flower

축하화환 3단

근조화환 3단

**전국전지역6만배송 (기타낙후지역 배송비 추가요금발생)**  
Tel. 010-9984-0151    **농협 박배성 302-0316-649511**

제사나라 [www.jesanara.com](http://www.jesanara.com)

## 전통 제사음식의 명가

- ▶ 안전기원제 고사
- ▶ 시 제 상
- ▶ 제 사 상
- ▶ 고 사 상

**제사나라** 문의. 062)527-0044/010-9970-2278  
▶ 자매회사: **국제의식산업(주) 출장부패**