시도 때도 없이 나오는 재채기…면역력 개선 치료 중요

건강 바로 알기
여름철 알레르기 비염

최 지 윤
조선대병원 이비인후과 교수

코·목 가렵고 코막힘·눈물 증상
인구 5~20% 정도 앓는 흔한 질병
환경·약물·면역요법·수술적 치료
에어컨·선풍기 과도한 바람 피해야

알레르기 비염은 주로 기온차가 큰 환절기나 꽃가루가 날리는 봄철에 증상에 심해지는데, 여름철에도 알레르기 비염으로 고생하는 사람들이 많다. 맑은 콧물과 시도 때도 없이 나오는 발작성 재채기 때문이다. 여름철에는 덥고 습도가 높아 집먼지 진드기나 곰팡이가 왕성하게 번식해 알레르기 증상을 유발한다.

◇**알레르기 비염이란**=꽃가루, 먼지, 애완동물의 털 등과 같은 알레르겐(알레르기성 질환의 원인이 되는 항원)에 과민한 사람이 과민면역 반응을 일으켜 눈, 코, 입천장, 목구멍이 가렵고 재채기가 나며 코막힘, 눈물 등의 증상이 나타나는 것을 알레르기 비염이라고 한다.

알레르기 비염은 전체 인구의 5~20% 정도가 이 병을 앓고 있을 정도로 흔한 질병이다. 환경오염으로 그 유병율은 점차 증가하고 있으며, 발병연령 또한 낮아지고 있다. 부모가 알레르기가 있는 경우 자녀에게도 발병할 가능성이 높으며, 천식이나 아토피 등 다른 형태의 알레르기가 있는 사람은 알레르기 비염에 걸릴 확률이 높다.

◇**알레르기 비염 증상**=알레르기 비염의 증상에는 눈, 코, 입천장, 목구멍 등이 매우 가렵다. 재채기가 나고 코가 막힌다. 냄새도 잘 맡지 못하고, 코가 목 뒤로 넘어가는 느낌이 든다. 코가 하루 종일 묵직하면서 머리도 아프고 집중하기도 어렵다. 눈물이 나오고 눈이 가렵고 빨개지면서 시리다.

재채기와 콧물이 흐르는 증상은 보통 아침기상 시에 심했다가 오후로 되면서 감소하게 되며, 코막힘 증상을 계속 보이게 된다. 가려움증은 코뿐 아니라 눈, 목, 귀 등에도 발생한다.

코막힘 증상은 가장 흔히 나타나는 주 증상으로 반 이상을 차지하며 만성적이고 생활의 질을 떨어뜨린다. 그 뒤로 콧물과 재채기 순으로 나타나며, 그 밖에 눈물, 두통, 후각감퇴, 폐쇄성 비음 등의 증상이 있다.

◇**알레르기 비염 치료법**=알레르기 비염의 치료에는 환경요법(회피요법), 약물요법, 면역요법, 수술적 치료가 있다.

환경요법은 먼저 피부검사나 혈액검사에서 원인 항원의 존재를 확인하는 것이 우선이다. 알레르기 비염을 일으키는 원인물질을 피하는 환경요법은 이상적인 치료이지만, 항원의 침입을 근본적으로 막는 것은 현실적으로 어려움이 많은 방법이다. 약물 치료 또한 일반적으로 많이 이용되고 있지만, 근본적인 알레르기 비염의 치료법은 아니며 면역치료는 이러한 약물요법이나 환경요법에 반응을 보이지 않고, 지속적인 약물치료가 필요한 경우 고려될 수 있다.

조선대병원 이비인후과 최지윤 교수가 여름철만 되면 콧물과 가려움증에 시달리는 환자를 진료하고 있다.

약물요법은 항히스타민제, 점막수축제, 비강용 스테로이드제, 항류코트린엔제가 주로 사용된다. 약물요법은 즉각적으로 증상을 좋아지게 만들며 손쉽게 치료가 가능하지만 증상을 완화시켜주는 것일 뿐 근본적인 치료가 아니다. 알레르기 비염의 치료는 유지요법의 개념이 도입돼 증상이 없어도 알레르기 염증반응의 단계적이고 지속적인 치료를 하길 권장하고 있다. 모든 경우에 2~4주 간격으로 증상을 관찰해 약물요법 단계를 조절해야 한다.

증상이 오래되고 심하거나 지속적인 약물요법이 필요하거나 약물요법에도 반응이 없는 경우 면역요법이 권장된다. 면역요법이란 알레르기를 유발하는 항원에 대한 항체를 만들어줘 알레르기 비염이 없는 사람과 같은 면역상태로 만들어주는 것이다.

증상의 호전이 없는 경우는 비폐색이 심해서 비강으로의 약물 전달이 잘 안되는 지, 다른 병적이상은 없는지(비용종이나 부비동염), 노출되는 항원양이 갑자기 증가되었는지, 혹은 진단이 잘못되었는지 등의 원인을 찾아보아야 한다. 구조적 이상이 동반된 경우나 코막힘이 심한 경우 수술적 치료가 알레르기 비염 치료에 도움이 된다.

면역요법은 알레르기 검사에서 양성으로 나온 항원을 낮은 농도부터 높은 농도로 점차 올려가면서 정기적으로 주사나 경구 면역치료제를 복용해 체질을 바꾸는 방법으로 피하면역 주사요법과 설하면역 치료가 있다. 피하면역 주사요법은 항원을 팔 윗부분에 피하고 주사하게 되는데 용량에 도달하기까지 4-6개월간 주 1회씩 항원 양을 늘려가면서 주사 치료를 받는 것을 말한다.

유지 용량에 도달한 후에는 4~6주 간격으로 항원 주사를 하게 되고, 면역요법에 소요되는 기간은 평균 3~4년 정도다. 설하 면역요법도 총 소요기간은 비슷하지만 방법은 매우 간단해 매일 공복 상태에서 알약 형태나 액체 상태의 항원을 혀 밑에 넣어주면 되고 병원에 올 필요 없이 집에서 자가 치료가 가능하다.

◇**알레르기 비염 예방**=알레르기 비염을 예방하기 위해서는 원인이 되는 특정 물질을 피하고 환경을 개선하는 것이 가장 중요하며 꽃가루, 음식물, 애완동물의 털 등 원인검사를 통해 유발하는 원인을 찾고 피해야 한다.

여름철에는 에어컨이나 선풍기 바람을 얼굴에 직접적으로 쐬지 않는 것이 좋으며, 아이스크림이나 얼음물을 자제하고 찬물보다는 미지근한 물로 목욕을 하며 몸을 차갑게 하지 않도록 주의를 기울여야 한다.

또한, 집먼지 진드기의 경우 습도에 예민하므로 환기를 통해 습도를 낮추고 매일 사용하는 이불은 햇빛이 잘 드는 곳에 널거나 자주 털고 침대 매트리스는 자주 먼지를 제거하는 것이 좋다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

타당성 재조사 통과한 국립심뇌혈관센터…전남대병원 유치 노력 결실

사업비 1001억원으로 증액…장성군 광주 R&D 특구에 들어서
순환기내과 정명호 교수 정책포럼·추진위 구성 15년 설립 매진

국립심뇌혈관센터 설립 유치를 위한 타당성 재조사가 통과돼 총사업비가 475억원에서 1001억원으로 증액됐다. 이에 따라 국립심뇌혈관센터가 예정대로 장성군 광주연구개발특구 첨단3지구 내에 설립된다.

심뇌혈관질환은 WHO에서 발표한 전 세계 사망원인 1위이며, 국내 통계청 발표 자료에 의하면 심혈관질환은 국내 사망원인 2위, 뇌혈관질환은 4위를 차지하고 있다.

이 때문에 미국, 일본 등 선진국들은 이미 국립 순환기센터를 설립해 지속적인 연구개발과 국가적 대응 및 건강관리 정책을 전략적으로 진행하고 있다.

국내에서는 지난 2005년 전남대병원이 가속화된 고령화에 따른 심뇌혈관 질환 증가에 대비, 국가적 차원의 차별화된 치료전략 및 예방을 위한 국립 심뇌혈관센터의 설립을 위해 추진해왔다.

순환기내과 정명호(국립심뇌혈관센터 추진위원장·사진) 교수는 2009년 1월에 국립심혈관센터 추진을 위한 정책포럼을 진행했고, 2010년 10월에는 장성 나노바이오연구센터에 국립심혈관센터 추진위원회를 출범시켜 15년 동안 광주 R&D 특구에 국립심혈관센터를 설립하는데 매진했다.

정명호 교수는 국립심혈관센터 조성을 위한 한국형 심혈관질환 DB 구축을 위해 2005년부터 한국인 심근경색증 등록연구(KAMIR)를 진행했고, 그 결과 전 세계에서 가장 질 높은 데이터와 한국형 심혈관질환 치료에 가장 잘 맞는 KAMIR SCORE를 개발했다.

KAMIR 연구는 대한심장학회의 50주년 기념 연구 사업으로 시작됐고, 17년간 전국 40여개의 대학병원에서 총 8만 3000명의 심근경색증 환자 등록과 SCI 379편을 포함한 총 414편의 논문을 발표해

전 세계 국가에서 등록하는 GRACE 연구와 스웨덴과 유럽에서 진행하는 SCAAR 연구보다 논문실적이 우수해 세계 최고수준의 연구성과로 평가 받고 있다.

최근에는 일본과 중국 그리고 대만과 공동심포지엄을 매해 개최해 동양인 심혈관 질환에 맞는 치료법을 개발하고 있다.

2009년부터 보건복지부 지정 심장질환특성화 연구센터와 2013년도에는 보건복지부 지정 심장질환특성화 연구센터의 센터장 역할을 맡으며, 심혈관계 전문 연구 인력 양성 및 진료시스템을 개선하고, 고부가가치 창출을 위한 미래지향적 치료제를 개발해 심장분야에서 국민보건복지를 책임질 수 있는 병원 특성화 센터를 구축했다.

또한 한국심혈관스텐트 연구소를 설립해 세계최초로 대학병원의 이름을 가진 전남대병원 스텐트(CNUH 스텐트·Tiger 스텐트)를 개발했고, 현재까지 다양한 차세대 심혈관계 치료기기 개발을 위해 비폴리머 약물용출 스텐트 '타이거 레볼루션(TIGERevolutioN) 스텐트를 개발해 국내·외 특허 등록을 진행, 심장 혈관 스텐트의 국산화에 활력을 불어넣을 것으로 기대를 모으고 있다.

또한 임상 진료지침의 개발을 위해 심근경색증 연구회 회장을 역임하는 동안 국내 급성심근경색증 환자들의 표준화된 치료 확립을 위해 '급성심근경색증의 약물치료 및 재개통술에 대한 전문가 합의문'을 출간했고, 새로운 치료법 연구개발을 위해 국내외 전문가들과 지속적인 검토·연구를 통해 국내 실정에 맞는 치료법을 개발 중에 있다.

정명호 교수는 "국·내외 학회지에 국내 최다인 1925편의 논문과 특허 80건을 진행하고 있다"면서 "국립심뇌혈관센터를 통해 심혈관계 환자들에게 큰 도움이 되고, 세계적인 연구를 통해 국내에서도 노벨생리의학상 수상자가 배출되길 기대한다"고 밝혔다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

7월 산업안전 보건의 달
전남대병원 안전예방 프로그램

전남대병원(원장 안영근)이 산업안전보건의 달인 7월을 맞아 '안전보건 퀴즈 이벤트', '힐링체험 프로그램' 등 다양한 안전예방 프로그램을 개최했다.

전남대병원은 건강한 직장문화 형성을 위해 지난 14일 오후 수제비누 및 공기정화 룸 스프레이 만들기 등 '힐링체험 프로그램'을 열었으며, 21일에는 광주시 동구 정신건강복지센터 초청강사를 통해 '자살예방 생명지킴이 교육-이어줌인' 교육을 실시했다.

또 지난 5일부터 10일간 산업안전보건법 및 안전상식에 관한 내용으로 '안전보건 퀴즈 이벤트'를, 지난 4일엔 안영근 병원장, 김영민 안전총괄실장 등 안전·보건관리자들이 유해위험요인의 발생가능성이 높은 부서를 직접 방문해 안전점검을 실시했다. 전남대병원은 오는 31일까지 작업내용에 따른 유해위험요인 점검 및 안전관리실태를 확인하고 직원 200여명을 대상으로 '안전사고 발생부서 현장점검 및 교육'을 실시할 예정이다.

/채희종 기자 chae@

한국토지부동산(주)
전원주택 신축 매매 9억5천만원

전라남도 담양군 수북면
청소년수련관입구

■ 대지 : 979㎡ (296.14평)
■ 건물 : 323.86㎡ (98평)
(지상2층, 지하주차장포함)

상담문의 010-3733-3933