

# 알레르기 질환

김용서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉 원장

[www.youthclinic.co.kr](http://www.youthclinic.co.kr)

심한 가려움증을 동반한 피부염, 발작적인 천식, 맑은 콧물에 범벅이 된 재채기 발작 등으로 잠 못 이루는 괴로움을 겪게 되면 다음날 병원을 찾게 되는데 이런 증상이 거듭되어 재발을 경험한 후에야 알레르기성 질환임을 의심하게 된다.

이와 같은 질환에는 음식물 알레르기, 약물 알레르기, 피부 알레르기 등이 있는데 이것은 알레르기성 천식, 비염이나 피부염 등으로 몸에 나타나는 반응으로 병적인 상태를 말한다.

알레르기성 질환이 알려지기 시작한 것

은 기원전 1세기 때부터이지만 알레르기 질환이 크게 문제가 되기 시작한 것은 산업의 발달로 각종 인공 물질이 우리 생활 환경을 오염시키기 시작하면서 부터이다. 최근 우리나라에서도 알레르기성 질환이 날로 증가하는 추세로 그 수는 전 인구의 15~20% 정도로 추정하고 있다.

## □ 알레르기란 무엇인가?

인체에는 면역 기능이 있어 어떤 병을 앓게 되면 그 병을 일으키는 인자를 기억하고 있다가 그 인자가 또다시 들어오면

특이한 반응을 일으켜 물리치게 된다. 그러나 이와 같은 반응 능력도 비정상적으로 증가하면 인체에 해를 미치게 되는데 이러한 과민 반응을 알레르기라고 한다.

□ 알레르기 질환의 종류와 증상

알레르기 질환은 몸의 여러 부위에서 나타난다. 대표적으로 폐에서는 기관지 천식, 코에서는 알레르기성 비염, 눈에서는 알레르기성 결막염, 피부에서는 아토피성 피부염이나 두드러기·습진이 있고 위장에서는 알레르기 위장증, 뇌에서는 알레르기성 편두통 등이 있는 것으로 알려져 있다. 그 외에도 여러 가지 알레르기성 질환이 있다. 그 중 대표적인 4대 알레르기 질환의 증상은 다음과 같다.

- 아토피성 피부염 : 피부가 가렵다. 빨갱다. 까칠까칠하다. 끈적끈적하다.
- 알레르기성 비염 : 재채기. 콧물. 코막힘.
- 알레르기성 천식 : 기침. 호흡곤란. 색색 거림.
- 알레르기성 결막염 : 눈의 가려움. 충혈.

□ 알레르기 질환의 원인

이러한 알레르기 질환을 일으키는 원인을 알아보면 다음과 같다.

첫째 유전적 소인이다. 알레르기 체질인 부모에게서 태어난 아이들은 알레르기

성 질환에 걸릴 확률이 높다. 유전은 아니나 체질적 소인을 물려받게 된다.

둘째 인공감미료, 방부제, 착색제 등 식품에 첨가된 가공식품의 일상적인 섭취로 많은 영향을 받으며, 특히 체질에 따라서 달걀, 우유, 콩 등은 알레르기를 일으키는 3대 알레르겐에 속한다. 이러한 식품을 지속적으로 먹으면 알레르기가 더욱 심해진다.

셋째 아파트 등 밀폐 공간에 기생하는 진드기나 곰팡이 그라코 집 먼지 등, 주거 환경이나 생활양식의 변화에 따른 실내 오염물질의 증가로 인하여 알레르기 질환이 발생하고 증가한다.

넷째 자동차 배기가스와 공장의 오염물질 등에 의한 대기의 오염으로 인하여 알레르기 질환이 나타난다. 도시나 공장 지역에 사는 사람들에게 특히 심하다.

다섯째 스트레스로 인한 심신이 피로한 상태에서 여러 가지 자극에 의해서 알레르기 증상이 일어난다.

즉 알레르기란 어떤 외부의 물질 또는 자극에 대한 신체의 과민 반응을 말한다. 따라서 알레르기는 건강한 사람에게 더욱

더 나타낼 수 있는 몸 속에 들어온 나쁜 물질에 대해 “몸에 나쁜 물질이 들어 왔다” 고 가르쳐 주는 반응인 것이다.

### □ 알레르기 질환의 연쇄 반응

알레르기 질환 중, 가장 어릴 때 나타나는 것은 아토피성 피부염이다. 갓난아이가 아토피성 피부염에 걸리면 걱정되는 것 중의 하나가 아토피성 피부염 그 자체보다 장래에 천식으로 고생하지 않을까 하는 것이다. 갓난아이 때는 습진이나 발진이 잘 생기고 알레르기로 인한 소화 장애가 일어나기 쉽다. 유아기로 접어들면 감기에 걸려 소아 천식으로 이행한다. 중학생 정도가 되면 나았는가 싶었더니 이번에는 비염이 시작되는 식이다. 그 이후에는 만성 기관지 천식으로 고생하게 된다. 이렇게 알레르기 증상이 연령에 따라 변해 가는 것을 알레르기 연쇄 반응이라고 하는데 이는 알레르기 체질인 사람이 어떤 알레르기 질환에 걸렸을 때 그 질환을 완전히 치료 하지 않으면 알레르기 질환이 연속적으로 나타나는 것이다. 그러므로 알레르기성 질환이 걸렸을 때는 시간이 걸리더라도 그 치료를 확실히 해 두어야 한다.

### □ 알레르기 질환의 예방과 치료

전 인구의 약20% 정도가 알레르기성 체

질이라고 한다. 때문에 알레르기는 치료보다는 예방을 우선해야 한다고 하여

- ① 규칙적인 생활
- ② 절제 있는 식사 습관 (항원성 음식을 피함)
- ③ 적당한 운동
- ④ 마음의 안정
- ⑤ 청결한 주위 환경
- ⑥ 약물 사용에 주의
- ⑦ 소아, 과민 체질 환자에게 보다 따뜻한 애정과 정성

등을 강조하고 있는데 곁들여 한의학에서는 ‘체질’에 관한 것을 항상 언급하다.

체질은 두 가지 의미로 통상 쓰이는데 약사들이 약을 팔 때 “체질을 바꿔야 한다.”는 그때의 체질은 병이 들기 쉬운 체질에서 건강한 체질로 바꾼다는 것이고, 한의사들이 “체질 때문이지요”라고 할 때의 체질은 19세기 말 동무 이제마 선생이 창안한 태양인, 소양인, 태음인, 소음인의 사상 체질이다.

이 사상 체질은 “사람은 누구나 다 태어나면서 사상(태양, 소양, 소음 태음)의 부조화 곧 肺大, 肝小 (태양인), 肝大 肺小 (태음인), 脾大 腎小(소양인), 腎大 脾小 (소음인) 중 어느 하나를 띠고 태어나는데 마음공부를 바르게 하고 섭생을 잘 하면 온전한 사람 (성인)이 될 수 있다.” 고 하는 철학과 의학이 하나가 된 고도의 학문

체계이다.

때문에 사람들은 자기의 체질을 확인해 본 후 거기에 알맞은 건강법을 택해야 하니 알레르기를 예방·치료하는 데 있어서도 마찬가지이다.

예를 들어 신문에 영지버섯이 알레르기 증상을 치료하는데 아주 좋다고 할 때 그것은 소양인에게 특히 잘들을 것으로 짐작하고, 인삼이나 감초, 대추 등은 소음인에게 효과가 있음을 안다는 것이다.

그러므로 알레르기 증상이 있는 사람들은 앞서의 일곱 가지 법칙을 지키면서도 사상 체질에 의한 예방법과 치료법을 준수한다면 자기도 모르는 사이 강해져 있을 것임을 확신한다.

종합해서 말하자면 알레르기 질환의 치료는 알레르기를 일으키는 원인 물질을 차단하는 회피 요법과 제거 요법이 있고, 알레르기에 대한 저항력을 길러 주는 면역요법 그리고 증상에 따라 행해지는 대증요법이 있다. 알레르기 질환은 폐가 약한 반면 열이 많고 신체에 수분 대사가 잘 안되기 때문에 나타난다고 본다. 그러므로 치료는 폐열을 풀어 주고 수분 대사를 원활하게 해주는 약을 복용하는 것이 일차적이다. 체질에 맞는 약을 장기간 꾸준히 복용해야 효과를 볼 수 있다. ☺

