

# Contents

1. 알레르기비염, ..... 4  
집중탐구!!



2. 이럴 때, 알레르기비염을 ..... 6  
의심해 볼 수 있습니다.



3. 알레르기비염의 원인 진단을 ..... 8  
위해 정확한 검사는 필수입니다.



4. 생활환경에 대한 관리가 ..... 10  
우선입니다.



5. 꾸준하고 끈기 있는 치료가 ..... 12  
필요합니다.



6. 성장기라 더 중요한 ..... 14  
소아 알레르기비염의 관리



7. 알레르기비염 환자라면 ..... 16  
꼭 기억해주세요!



# 1. 알레르기비염, 집중탐구!!

## 알레르기비염의 정의

코 점막이 다양한 원인물질에 대하여 과민반응을 나타내는 알레르기질환의 하나입니다.

## 알레르기비염의 동반질환

알레르기비염은

① 비부비동염(축농증), ② 코 물혹, ③ 중이염, ④ 수면장애, ⑤ 천식 등을 유발합니다.

특히 소아에서는 만성적인 코막힘과 구호흡으로 인해 안면 골발육 이상과 치아 부정교합 등이 발생합니다. 즉, 알레르기비염으로 인해 아이의 얼굴형이 달라질 수 있습니다.

## 알레르기비염의 원인

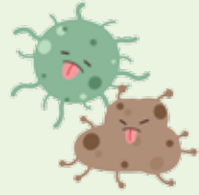
### 유발물질



집먼지진드기



바퀴



곰팡이



꽃가루



애완동물 털, 비듬

### 악화인자



대기오염



담배연기



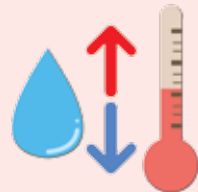
감기, 호흡기 감염



찬공기



자극성 가스



급격한 온도·습도의 변화

## 2. 이럴 때, 알레르기비염을 의심해 볼 수 있습니다.

### 알레르기비염의 증상

연속적이며 발작적인 재채기, 계속 흘러내리는 맑은 콧물, 코 가려움증, 코 막힘, 눈이나 코 주위의 가려움증 등의 증상이 나타납니다.



재채기



콧물



코 가려움



코막힘

※ 기타 증상

- 눈, 입천장, 목안이 가렵거나 아픕니다.
- 눈물이 납니다.
- 두통이 있습니다.
- 냄새를 맡지 못합니다.
- 코피(저절로, 혹은 코를 후벼서)가 납니다.

**진찰소견을 참고합니다.**

- 눈 밑 색소 침착이 있습니다.
- 코 간지러움으로 코를 문지릅니다.
- 콧잔등에 주름이 생깁니다.



눈 밑 색소 침착



코 문지름

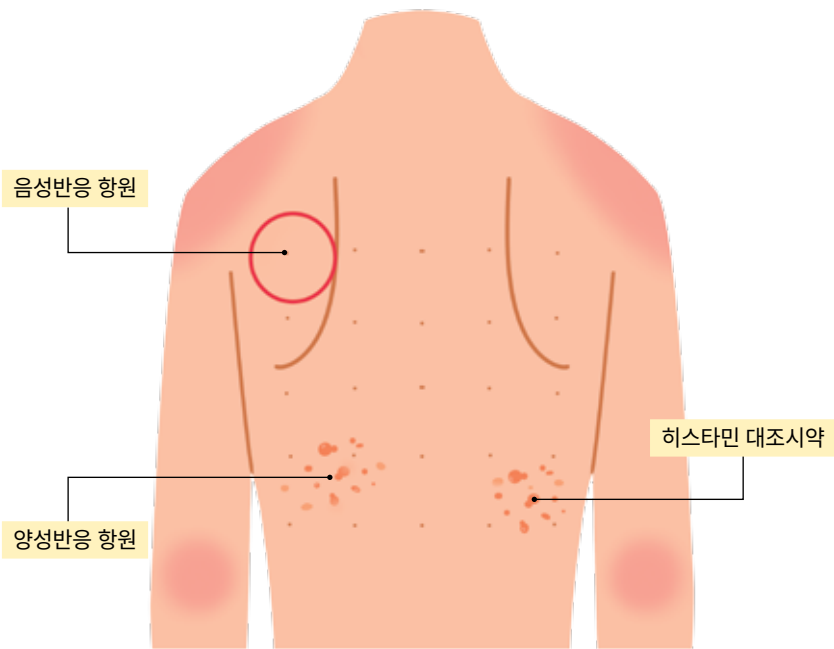


콧잔등 주름

### 3. 알레르기비염의 원인 진단을 위해 정확한 검사는 필수입니다.

#### 피부시험(skin prick test)

알레르기비염의 원인을 진단하기 위해서는 적어도 집먼지진드기, 고양이, 개, 꽃가루, 곰팡이, 바퀴벌레 등의 알레르겐을 포함하여 피부시험을 할 것을 권장하고 있습니다.



피부시험

## 혈중 특이 면역글로불린 E (specific IgE)

이 검사는 혈액검사로 원인물질에 대한 특이 면역글로불린 E를 측정하는 것입니다.

이 검사는 협조가 잘 안 되는 아이들, 심한 피부질환을 앓고 있는 경우, 항히스타민제를 복용 중인 경우, 임신부 등 피부시험이 불가능한 경우에 사용됩니다.

### 알레르기비염의 진단

이와 같이 알레르기비염은

- ① 특징적인 증상(재채기, 콧물, 코 가려움, 코막힘)
- ② 특이 항원에 대한 면역글로불린 E의 존재 여부(피부시험 양성 또는 혈중 특이 면역글로불린 E 양성)를 통하여 증상과 검사결과의 연관성을 전문의와 상의하여 진단합니다.

## 4. 생활환경에 대한 관리가 우선입니다.

알레르기비염은 환경 관리가 중요합니다.

집먼지진드기가 없는 실내환경을 만들기 위한 노력, 시작해볼까요?

### 집먼지진드기 없는 깨끗한 침실

- 침구류는 일주일에 한번씩 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁 해야 합니다.
- 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 않습니다.
- 침실은 자는 것 외에 작업이나 놀이장소로 사용하지 않도록 합니다.
- 침구류에 집먼지진드기 투과방지 커버를 씌울 수 있습니다



### 카펫 사용은 NO! 커튼은 뜨거운 물로 세탁하기

- 카펫은 되도록 사용하지 않도록 합니다.
- 커튼은 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁할 수 있는 것으로 사용합니다.





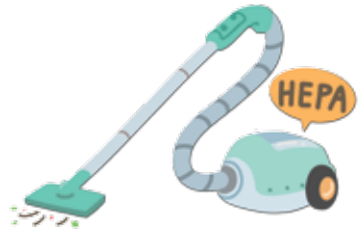
### 형겉으로 된 생활용품은 주의 깊게 관리

- 형겉으로 된 인형은 55°C 이상의 뜨거운 물로 세탁합니다.
- 형겉으로 싸여 있는 가구들을 최소화하고 가능하면 가죽(인조)으로 교체합니다.



### 청소할 때 조심해야 할 점

- 청소할 때는 HEPA(high efficiency particulate air) 필터가 장착된 진공청소기를 사용합니다.
- 집안을 자주 청소하고 집먼지진드기에 과민한 사람은 청소 직후에는 방안에 있지 않도록 합니다. 눈에 보이지 않아도 먼지들이 공기 중에 떠다니고 있습니다.



### 놓쳐서는 안 될 실내공기 관리

- 집먼지진드기는 고온다습한 환경을 좋아합니다.
- 실내온도는 18~23°C 정도를 유지하며 적절한 시간마다 환기를 합니다.
- 실내습도는 40~50%로 유지합니다. 실내습도를 50% 이하로 하기 위해 되도록 가습기 사용을 피하고 습한 계절에는 에어컨디셔너를 사용합니다.
- 공기 청정기를 사용하되, 필터를 적절한 시기에 교체합니다.

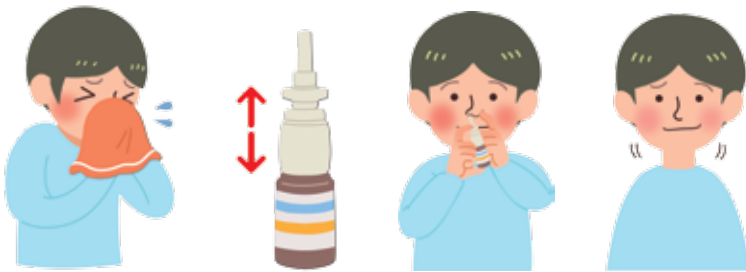


# 5. 꾸준하고 끈기 있는 치료가 필요합니다.

## 약물요법

약물요법은 경구 항히스타민제, 항류코트리엔제, 비강내 히스타민제, 스테로이드 비강분무제, 비충혈 제거제 등이 있습니다.

[그림1] 비강분무제 사용방법



① 코플기

② 흔들기

③ 뿌리기

④ 훌쩍 ~

- ① 사용하기 전 코를 풀니다.
- ② 약 용기를 흔들어 준 후 뚜껑을 엽니다.
- ③ [그림2]와 같이 올바른 자세에서 한쪽 코를 막고, 반대쪽 코에 약의 분사구를 넣고 눈꼬리(코 충격 반대) 방향으로 분사합니다.
- ④ 약물이 약간 흐를 수 있으니 ‘훌쩍~’ 들이 마십니다.
- ⑤ 반대쪽 코 속에도 같은 방법으로 사용합니다.

## 그림2] 비강분무제의 올바른 사용자세



바른자세



바르지 못한 자세

### 면역요법

면역요법의 종류로는 피하면역요법과 설하면역요법이 있습니다. 이는 환자의 원인 알레르겐을 낮은 농도부터 소량씩 피하주사 또는 설하경구복용을 반복하여 원인 알레르겐에 대한 감수성을 약화시켜 증상의 호전을 유도하는 치료방법입니다.

### 수술요법

비강에 대한 수술은 알레르기비염의 주된 치료법은 아니지만 보조요법으로써 코막힘을 완화하는 데 목적이 있습니다. 코막힘 개선 수술은 약물 치료 및 보존적 치료에 반응이 없거나 적은 경우에 고려할 수 있습니다.

수술 후에도 꾸준한 관리가 매우 중요합니다. 수술 후 철저한 회피요법을 시행하고 항원에 대한 추적관찰로 알레르기비염의 재발을 막아야 합니다.

## 6. 성장기라 더 중요한 소아 알레르기비염의 관리

### 소아 알레르기비염의 주의점

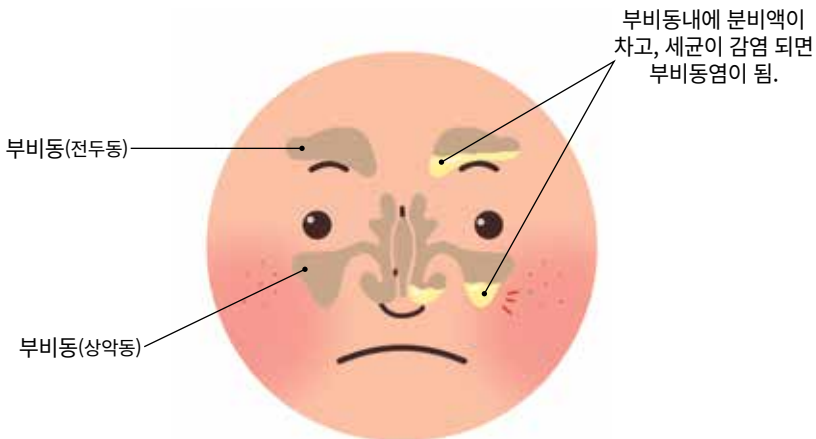
소아 알레르기비염은 그 증상이 상기도 감염(감기)과 감별이 어려워 진단과 치료가 늦어지는 경우가 많고, 합병증이 나타나기도 쉽습니다.

무엇보다 소아 알레르기비염은 성장에 많은 영향을 끼치게 되므로 더 많은 주의를 기울여야 합니다.

### 소아 알레르기비염의 동반질환

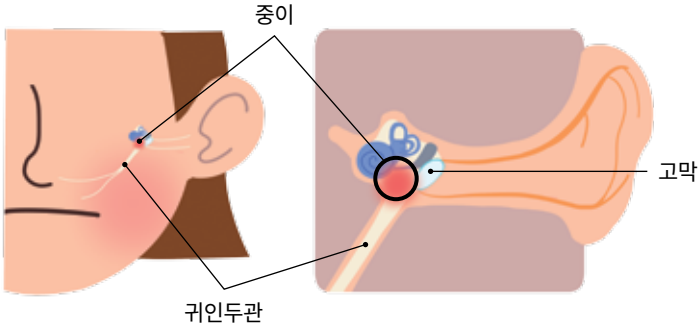
#### 맑은 머리를 방해하는 ‘부비동염’

- 코의 알레르기 염증은 코막힘과 점막의 부종을 일으켜 정상적인 부비동에서의 배출기능을 방해합니다.
- 막힌 부비동의 안쪽에는 분비액으로 채워지고 여기에 세균이 증식하여 감염이 됩니다.
- 소아 만성 부비동염 환자의 절반가량에서 알레르기비염이 동반됩니다.



### ‘중이염’과‘ 귀인두관(이관, 유스타키오관) 기능이상’

- 알레르기비염 환자는 재발성 중이염이 흔히 동반됩니다.
- 알레르기비염이 생기면 귀인두관의 비인두쪽 입구는 알레르기 염증으로 폐쇄되어 귀인두관의 기능이 저하됩니다.



### 얼굴형까지 바꾸는 ‘인두편도(아데노이드) 비대증’

- 인두편도란 편도선의 일종으로 코와 목구멍 사이에서 몸속으로 나쁜 균이 들어오지 못하게 합니다. 그런데 이곳에 염증이 생겨 붓는 증상을 인두편도 비대라고 합니다.
- 인두편도 비대증이 생기면 코막힘으로 인해 입으로 숨을 쉬느라 항상 입을 벌리게 됩니다. 코골이, 아데노이드 얼굴 등의 증상도 나타납니다.



## 7. 알레르기비염 환자라면 꼭 기억해주세요!

### 알레르기비염과 천식의 연관성

알레르기비염이 발생하는 코 점막과 천식이 발생하는 기도 점막은 해부학적으로 연결되어 있으며 비슷한 구조를 가지고 있습니다.

조사 결과마다 조금씩 차이는 있으나 많게는 천식 환자의 80%에서 알레르기비염이 동반된다고 알려져 있습니다.

따라서 알레르기비염이 심하면 천식을 심하게 할 수 있으므로 비염을 적극적으로 치료하고 관리하여야 합니다.



**천식 환자의 80%에서 알레르기비염 동반**

## 약물, 때로는 독이 됩니다.

코 점막에 직접 분무하는 혈관수축제는 장기간 사용할 경우 약물성 비염을 유발하여 오히려 코막힘이 심해질 수 있습니다.

혈관수축제는 일주일 이상 장기적으로 분무하면 안 됩니다.



### 알레르기비염, 이렇게 예방하세요!

- ① 금연을 하고, 담배 피는 옆에 가지 않습니다.
- ② 감기나 독감 예방을 위하여 손 씻기를 잘 하도록 합니다.
- ③ 실내는 깨끗이 청소하고 청결을 유지하며, 급격한 온도변화를 피하도록 합니다.
- ④ 공해나 황사가 심한 날은 외출을 삼가거나 황사마스크를 착용합니다.
- ⑤ 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 축농증, 중이염 등의 합병증을 예방하도록 합니다.

# 알레르기비염 올바르게 알기

## 감수

대한 소아알레르기 호흡기학회

대한이비인후과학회

대한천식알레르기학회

대한피부과학회

한국천식알레르기협회