

알레르기비염 ★ 저리 개!



발 행 인 질병관리청
발 행 일 2020년 12월
집 필 (개 발) 한국천식알레르기협회
자문 및 감수 대한천식알레르기학회
대한 소아알레르기 호흡기학회
대한이비인후과학회
대한피부과학회
디자인·인쇄 (주)플라잉피그(032-270-6543)
문 의 질병관리청(043-719-7442)
한국천식알레르기협회(02-745-4510)

이 책은 질병관리청에 저작권이 있습니다.
질병관리청의 승인 없이 상업적인 목적으로 사용되거나 판매될 수 없으며, 이 책의 내용을 무단 전재하는 것을 금합니다.
자료를 인용할 시에는 반드시 출처를 밝혀주시기 바랍니다.

알레르기비염 처리개!



차례



Chap. 1

내가 알레르기비염이라고?

감기와 알레르기비염의 비교

Chap. 2



알레르기비염 잡는 삼총사

알레르기비염의 증상과 동반질환

Chap. 3

알레르기비염이라도 놀고 싶어요.

알레르기비염의 진단 방법과 유발물질



Chap. 4

주변 정리는 이렇게 해요!

알레르기비염의 생활환경 관리

Chap. 5

위기 발생!

알레르기비염의 치료



Chap. 6

이사 가요?

알레르기비염의 예방 방법

등장인물 소개

김체리

알레르기비염을 앓고 있는 주인공.
엄마에게 알레르기비염이 낫지 않으면
친구들과 헤어져야 한다는 이야기를 듣고
알레르기비염을 치료하기 위해 노력한다.



민세린

체리의 친구.
똑똑하고 배려심 깊은 성격으로
의사인 엄마의 도움을 받아 적극적으로
체리의 알레르기비염 치료를 도와준다.



윤희민

체리의 친구.
겉으로는 툴툴거리지만 다정한 성격으로
체리를 좋아한다는 오해를 받기도 한다.



김현성



체리, 로이의 아빠.
이사를 두고 대립하는 아이들과
아내 사이에서 어쩔 줄 몰라 한다.
거짓말을 못해 비밀을 감추지 못한다.

송유미



체리, 로이의 엄마.
알레르기비염을 앓고 있는 남편 때문에
걱정이 많다. 어느 날, 신문에서 시골이
알레르기비염 발생률이 적다는 기사를 보고
시골로 이사를 가려는 계획을 세운다.

김로이



체리의 남동생.
체리보다 먼저 알레르기비염을 앓았지만,
꾸준히 병원에서 치료를 받으며
알레르기비염을 잘 관리한다.

남수희



세린이의 엄마.
의사로 체리의 알레르기비염을 낫게 해달라는
세 아이들의 부탁을 받고 알레르기비염의
올바른 치료법과 예방법을 가르쳐준다.

내가 알레르기비염이라고?

~감기와 알레르기비염의 비교~









헛갈리는 알레르기비염과 감기



1

알레르기비염과 감기는 어떻게 구별할까요?

알레르기비염과 감기는 처음에 나타나는 증상이 비슷해 헛갈릴 수 있지만 다른 질환입니다. 알레르기비염은 코점막이 다양한 원인물질에 대하여 반응을 나타내는 알레르기질환으로 사람마다 나타나는 증상과 원인이 다릅니다. 하지만 감기는 추운 날씨, 낮은 습도, 영양 부족, 스트레스 등의 영향으로 감기 바이러스에 감염되어 반응을 나타내는 질환입니다.

알레르기비염과 감기를 정확히 구분하기 위해서는 병원을 찾아 검진을 받아보는 것이 좋습니다.



2 감기와 알레르기비염의 증상 비교

감기

코 막힘, 콧물을 포함한
인후통, 근육통, 미열과 같은
전신 증상이 함께 나타남

5-7일 정도 지나면
별다른 치료 없이도
저절로 회복

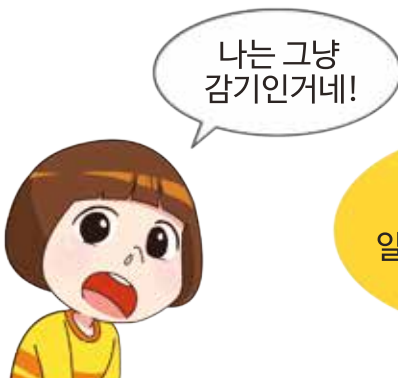
증상이 하루종일
비슷하게 나타남

알레르기비염

코 막힘, 재채기, 물 같은
맑은 콧물, 코 또는 눈의
가려움 등의 증상이
주로 나타남

쉽게 없어지지 않고
좋아졌다 나빠지기를 반복

아침과 저녁에
증상이 가장 심하고
낮에는 증상이 덜함



알레르기비염 잡는 삼총사

~알레르기비염의 증상과 동반질환~









알레르기비염과 함께 발생할 수 있는 질환



1

거친 숨소리와 호흡곤란이 일어나는 ‘천식’

천식은 폐와 기관지에서 일어나는 알레르기질환으로 쌕쌕거리는 숨소리와 함께 기침, 호흡곤란, 가슴이 답답한 등의 증상이 나타납니다. 알레르기비염이 일어나는 코점막과 천식이 발생하는 기도 점막이 연결되어 있고 비슷한 구조를 가지고 있기 때문에 많게는 천식 환자의 80%가 알레르기비염이 있다고 알려져 있습니다.



2

코의 배출 기능을 방해하는 ‘부비동염’(축농증)

알레르기비염을 치료하지 않고 놔두면 코점막이 부어오르게 되고, 코 주변 뿔속에 있는 공간인 부비동과 코와 연결되는 통로가 꽉 막혀 부비동 안에 분비액이 차면서 세균이 감염되어 부비동염이 생깁니다. 소아 만성 부비동염 환자의 약 50%는 알레르기비염을 함께 가지고 있습니다.

부비동과 코의
연결통로는 막혔어!



3

눈이 나빠지는 ‘알레르기결막염’

눈과 코는 이어져 있기 때문에 알레르기비염이 심해지면 눈에도 알레르기 유발 물질이 영향을 끼칩니다. 그래서 알레르기비염 환자는 알레르기결막염이 생기기 쉽고 증상으로는 눈의 충혈, 가려움증, 분비물 등이 있습니다. 심한 경우 눈꺼풀 뒷면에 크고 작은 유두가 생길 수 있는데 이런 상태가 오래되면 눈이 나빠지거나 실명할 수 있습니다.



4

피부가 간지러운 ‘아토피피부염’

아토피피부염은 영유아기에 흔하게 발생하는 만성 염증성 피부질환입니다. 증상으로는 심한 가려움증과 습진성 발진이 있고, 증상의 좋아짐과 나빠짐이 반복됩니다. 아토피피부염의 원인은 아직 정확하게 밝혀지지 않았지만, 유전적인 원인과 환경적인 요인, 환자의 면역 이상 반응 및 피부장벽의 이상 등의 문제가 아토피피부염을 일으킨다고 알려져 있습니다.

저런,
아토피피부염이구나



자꾸 가렵고
빨갛게 올라와요



알레르기비염이라도 놀고 싶어요. ~알레르기비염의 진단 방법과 유발물질~



아까처럼 담배를 피우는 사람을
발견하면 멀리 피하고,

찬 공기를 쐬거나,
온도와 습도가 갑자기 변하게 하면 안 돼!
또, 자극적인 가스나
대기오염에도 주의하고!



알레르기비염을
일으키는 원인물질은
더 조심하여야 한다고!



또 있어?!

꽃가루도 알레르기비염을
일으키는 주요 원인이야.
이제 방 청소도 잘하고,
꽃가루 심한 날에
꼭 마스크 쓰고 나가야 해!



아 또 ...



강아지..?



애들아, 안녕?

세린아!
애가 몽몽이야?
너무 귀엽다!







알레르기비염의 검사방법



1

피부시험

알레르기비염을 일으키는 물질을 피부에
찍었을 때 일어나는 반응으로 알레르기비염의
원인을 알 수 있습니다. 알레르기비염의 원인을
알기 위해서는 적어도 집먼지진드기, 고양이,
개, 꽃가루, 곰팡이, 바퀴벌레 등의 원인물질을
포함하여 피부시험을 해야 합니다.



2

혈액 특이 면역글로불린 E

이 검사는 피를 뽑아 원인물질에 대한 혈액 특이 면역글로불린 E를
측정하는 것입니다. 나이가 어린 소아와 심한 피부질환을 앓고 있는
경우, 항히스타민제를 복용 중인 경우, 임산부 등 피부시험이 불가능한
경우에 사용됩니다.





알레르기비염 진단하기

- ① 특징적인 증상(재채기, 콧물, 코 가려움, 코막힘)
- ② 특이 항원에 대한 면역글로불린 E의 존재 여부
(피부시험 양성 또는 혈액 특이 면역글로불린 E 양성)를
통하여 증상과 검사결과와의 연관성을 의사 선생님과
상의하여 진단합니다.
- ③ 코안의 상태 파악과 부비동염, 물혹 감별 등을 위해
코 내시경이나 방사선 검사도 시행할 수 있습니다.

원인물질

- ① 집먼지진드기
- ② 바퀴
- ③ 곰팡이
- ④ 꽃가루
- ⑤ 반려동물의 털과 비듬

한번
확인해보세요!



주변 정리는 이렇게 해요!

~알레르기비염의 생활환경 관리~







〈집먼지진드기 없는 깨끗한 침실〉

- 침구류는 일주일에 한번씩
55℃ 이상의 뜨거운 물로 세탁하기
- 베갯속은 씨앗이나 깃털을 쓰지 않기
- 침실은 자는 것 외에
작업이나 놀이장소로 사용하지 않기
- 침구류에 집먼지진드기가
통과할 수 없는 커버 씌우기

그냥 세탁만 해서
되는 게 아니야.







〈놓쳐서는 안 될 실내공기 관리〉

- 실내 온도는 여름 24-26℃, 겨울 18-21℃ 정도를 유지
- 실내 습도는 40-60%로 유지
- 공기청정기를 사용하고 적절한 시기에 필터 교체하기
- 자주 환기하기

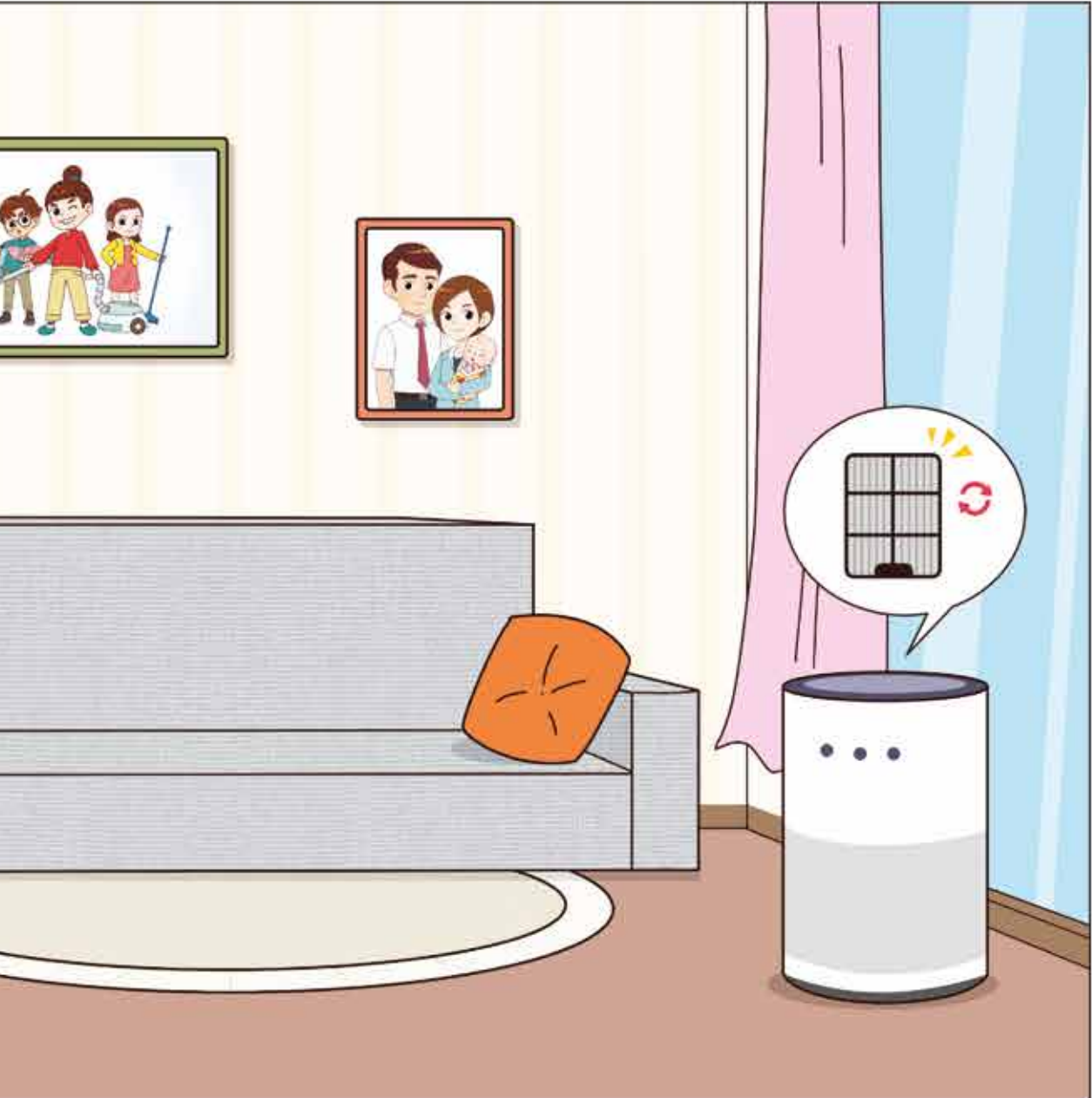




우리집에 숨어있는
알레르기비염
원인물질을 찾아라!



알레르기비염은 환경관리가 중요합니다.
체리의 방에서 환경관리가 필요한 곳을 찾아보세요.



정답은 43페이지 하단을 확인하세요!

위기 발생!

~알레르기비염의 치료~









알레르기비염의 치료요법



1

약물요법

알레르기비염의 증상에 대한 약물요법은 항히스타민제, 코 혈관 수축제, 비스테로이드성 항염증제, 스테로이드성 항염증제, 비강분무제 등이 있습니다.

비강분무제 사용방법



① 코 풀기



② 흔들기



③ 뿌리기



④ 살짝 들이마시기

- ① 사용하기 전, 코를 풀니다.
- ② 약 용기를 흔들어 준 후 뚜껑을 엽니다.
- ③ 한쪽 코를 막고, 반대쪽 코에 약의 분사구를 넣은 후 눈꼬리(코 충격 반대) 방향으로 뿌립니다.
- ④ 약물이 약간 흐를 수 있으니 흡~ 들이마십니다.
- ⑤ 반대쪽도 같은 방법으로 해줍니다.

2

면역요법

면역요법의 종류로는 환자의 알레르기 원인물질을 적은 양씩 피부 아래에 사용하는 ‘피하면역요법’과 혀 밑에 사용하는 ‘설하면역요법’이 있습니다. 면역요법은 알레르기 원인물질에 대한 예민함을 줄여주는 치료 방법입니다.



3

수술

수술은 알레르기비염의 확실한 치료법은 아니지만, 코 막힘을 줄일 수 있습니다. 수술은 약물치료 및 보존적 치료가 효과가 없거나 적을 때 사용할 수 있습니다. 수술 후, 관리를 잘하지 않으면 알레르기비염이 다시 생길 수 있으니 꾸준히 관리하고 알레르기 원인물질에 대한 반응을 계속 관찰하는 것이 매우 중요합니다.



이사 가요?

~알레르기비염의 예방 방법~



너희들이 날 설득시킬 수 있을까?

꿀꺽



알레르기비염은 시골로 이사 가지 않아도 나올 수 있어요! 보세요!



히힛~

후하

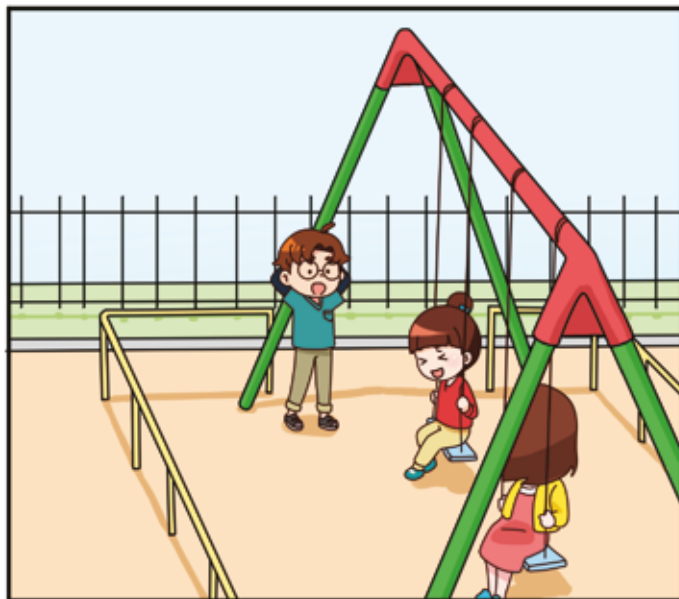
후하











① 천 소파 ② 커튼 ③ 카펫 ④ 실내온도 · 습도
⑤ 공기청정기 필터 ⑥ 빗자루

알레르기비염을 예방하는 방법



1

금연을 하고, 담배를 피는 사람 옆에 가지 않습니다.



담배 연기는 호흡기 점막을 자극해서 알레르기비염의 증상을 일으킵니다. 알레르기비염을 예방하기 위해서는 직접흡연 및 간접흡연 환경으로부터 보호되어야 합니다.

2

손 씻기를 통해 감기와 독감을 예방합니다.

감기나 독감 등의 바이러스성 코 질환들은 알레르기비염의 증상을 일으키거나 악화시킬 수 있습니다. 대부분의 호흡기 질환은 손을 통해서 전달되므로, 감기나 독감에 걸린 사람들과 만나지 않고, 외출 후 식사 전에는 반드시 손을 씻어야 합니다.



3

황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용마스크를 착용합니다.

꽃가루는 알레르기비염의 흔한 원인으로, 꽃가루가 많이 날리거나 황사가 심한 날에는 되도록 밖으로 나가지 말고, 나가야 하면 보건용 마스크나 보호 안경을 꼭 착용해야 합니다.

4

실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 갑작스러운 온도변화를 피하도록 합니다.

실내에 많은 집먼지진드기, 바퀴벌레, 곰팡이는 알레르기를 일으키는 흔한 물질로 실내를 청결하게 청소해야 합니다.



5

효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 천식, 부비동염, 중이염 등의 합병증을 예방합니다.

알레르기비염을 치료하지 않으면 시간이 흐른 뒤에 천식, 부비동염, 중이염 같은 다른 질환이 생길 수 있습니다.

심한 증상이 나타나지 않더라도 의사 선생님이 알려주신 대로 꾸준히 치료해야 합니다.



