

계절성 알레르기

• 생존을 위한 가이드 •

Dr. Joseph Mercola



목차



04 개요: 공기매개 알레르기란 무엇인가요?

06 어떤 사람에게 공기매개 알레르기가 생기나요?

08 흔한 공기매개 알레르겐은 무엇인가요?

10 계절성 알레르기는 어떻게 생기나요?

10 감작: 알레르기의 시작

11 계절성 알레르기의 일반적인 원인은 무엇인가요?

12 알레르기는 뇌에 어떤 영향을 미치나요?

13 계절성 알레르기가 '알레르기성 기분'을 유발할 수 있습니다

14 알레르기와 신경퇴행 사이에 연관성이 있나요?

15 알레르기 계절에 발생하는 브레인 포그는 망상이 아닙니다

16 브레인 포그란 무엇인가요?

17 알레르기는 어떻게 브레인 포그를 일으키나요?





18 알레르기는 장누수증후군 때문일 수도 있습니다

19 무엇이 장누수증후군을 일으키나요?

19 장누수증후군에 대해 무엇을 할 수 있나요?

20 알레르겐 노출을 줄이는 것이 완화의 첫 번째 단계입니다

22 다면적인 접근 방식을 이용하면 증상을 더욱 줄일 수 있습니다

24 알레르기 관리를 돕는 자연치료법

25 건강한 생활습관의 변화는 알레르기 완화의 다음 단계입니다

27 유발 중화 알레르기 치료법을 사용해 보세요

28 천식과 알레르기를 위한 설하 면역 요법

30 계절성 알레르기 환자를 위한 5가지 자연치료 방법

34 이제 여러 팁을 알게 되었으니 알레르기가 여러분의 삶의 질을 떨어트리게 두지 마세요

36 출처 및 참조



개요:

공기매개 알레르기란 무엇인가요?

봄이 올 때마다 재채기와 기침을 하시나요?
칼칼한 목, 콧물, 가려운 눈, 이러한 증상
중 낮익은 증상이 있나요?



여러분은 혼자가 아닙니다. 미국에서는 성인의 약 7.7%와 어린이의 7.2%가 계절성 알레르기 비염 또는 꽃가루 알레르기로 고생하고 있습니다.

이 질환은 여러분이 환경에서 특정 알레르겐(알레르기를 유발하는 항원)에 노출되었을 때 유발됩니다. 이러한 알레르겐은 종종 나무, 풀, 잡초에서 나오는 꽃가루처럼 ‘보이지 않는 채로’ 공중에 떠다닙니다. 먼지, 곰팡이, 반려동물의 비듬 또한 흔한 원인입니다. 원인은 사람마다 다릅니다.

그리고 과거에 어떤 것에 반응하지 않았다고 해서 미래에도 똑같이 반응하지 않을 것이라는 뜻은 아닙니다. 여러분은 언제든지 예민해질 수 있습니다.

하지만 계절성 알레르기 비염은 사실 흔한 건강상의 문제입니다. 계절성 알레르기 비염은 전 세계적으로 인구의 10%에서 30% 사이에 영향을 미칩니다. 그 불편함 때문에 대개 행복한 시간이 되는 봄은 어떤 사람들에게는 고통의 시간이 됩니다.

일부는 증상을 없애기 위해 항히스타민제, 비강 충혈 제거제, 코 스프레이 또는 심지어 알레르기 주사와 같은 제약적인 해결책에 의지합니다. 하지만 이 약들은 여러분을 심각한 부작용에 노출시킬 수 있을 뿐만 아니라 해당 약이 가져다주는 안도감은 그리 오래가지 못하는 경향이 있습니다. 게다가 꽃가루 알레르기의 근본적인 원인을 다루지 않습니다.

만약 여러분이 계절성 알레르기로 고생하는 사람 중 한 명이라면, 항히스타민제를 먹는 것 외에도 할 수 있는 것이 많다는 것을 알아두어야 합니다.

계절성 알레르기에 대처하는 여러분을 돕기 위해 유용한 자료를 모아 안내서를 만들어 보았습니다. 무엇이 알레르기를 유발하는지, 신체적으로나 정신적으로 어떻게 영향을 미치는지, 그리고 여러분의 증상을 없애는 데 도움이 되는 효과적이지만 안전한 치료 방법을 알아보세요.

봄이 고통의 계절이 되지 않도록 지금 이 안내서를 읽고 우리 건강의 주도권을 잡도록 합시다.

- Dr. Joseph Mercola (조셉 머콜라 박사)

어떤 사람에게 공기매개 알레르기가 생기나요?

알레르기성 비염이나 꽃가루 알레르기로도 알려진 공기매개 알레르기(airborne allergies)는 전 세계 사람들의 약 10%에서 30%에 영향을 미칩니다. 다른 종류의 알레르기와 마찬가지로 공기매개 알레르기는 유전적일 수 있지만, 지속적으로 알레르겐에 노출되는 것과 같은 외부 요인에 의해 야기될 수도 있습니다. 만약 여러분이 종종 알레르기를 겪는다면 그것은 다음과 같은 이유 때문일 수 있습니다.



가족 내력 - 알레르기 비염과 음식 알레르기는 어린 시절이나 청소년기에 증상을 보이는 사람들처럼 강한 가족적 경향을 보이는 것으로 관찰되었습니다. 이 위험 인자는 종종 알레르기성 비염, 천식, 습진과 같은 알레르기 상태에 대한 유전적 민감성인 ‘아토피’라고 불리기도 합니다. 이는 보통 알레르기 유발 요인에 대한 신체의 면역 반응 증가로 인해 발생합니다.



알레르겐에 자주 노출됨 - 대부분의 시간을 실내에서 보내는 어린아이들은 특히 집에 하나 이상의 알레르겐이 고농도로 포함되어 있는 경우 알레르겐 감작 위험이 더 높습니다. 이러한 알레르겐 중에는 집 먼지와 집 먼지 진드기가 있습니다. 집 먼지는 인간의 피부 각질, 곤충으로부터의 알레르겐, 깃털, 양모 그리고 집 안에서 발견되는 천연 섬유 등 다양한 물질로 구성될 수 있습니다.

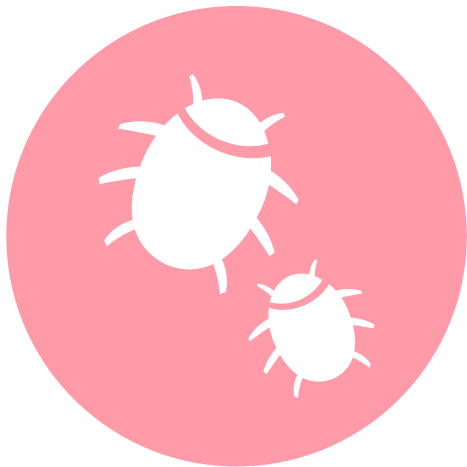


살고 있는 지역의 심각한 공기 오염 - 2011년 대한 내과학회 저널(Korean Journal of Internal)의 검토에서, 연구원들은 알레르기 질환이 선진국에 만연하다는 것을 발견했습니다. 이는 대기 오염 물질이 급격히 증가한 데 따른 것으로, 천식, 알레르기성 비염 등 호흡기 내 알레르기 반응의 악화와 관련이 있습니다. 대기 오염 물질은 신체의 항산화 경로의 균형을 변화시키고 기도에 염증을 일으킬 수 있습니다.

흔한 공기매개 알레르겐은 무엇인가요?

공기매개 알레르기는 실내와 실외 환경 모두에서 발견될 수 있는 다양한 유발 요인에 의해 일어나게 됩니다. 일부 알레르겐은 계절적이며 다른 알레르겐은 위생과 거주지의 특정 요소에 의존합니다. 다음은 정원이나 집에서 발견할 수 있는 가장 흔한 공기매개 알레르겐 중 몇 가지입니다.

꽃가루 - 꽃가루는 항체를 일으키는 특정 꽃가루 단백질 때문에 공기매개 알레르기의 주요 원인 중 하나입니다. 2015년 알레르기와 임상 면역학에 대한 최근 견해(Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology) 저널의 한 연구는 꽃가루가 가지고 있는 단백질 분해효소, 산화효소, 지질 및 항원으로 인해 선천적인 면역 반응을 유발한다는 것을 발견했습니다.



집 먼지 진드기 - 알레르기 반응은 집먼지 속의 먼지 진드기 배설물에 의해 유발될 수 있습니다. 먼지 진드기는 실내 알레르겐으로 간주되며 흡입 시 기도에 염증을 유발합니다. 이 알레르겐은 알레르기성 비결막염, 알레르기성 천식, 아토피 습진의 악화와도 관련이 있습니다.

반려동물 - 반려동물 알레르기는 흔히 털이 원인이지만, 반려동물의 비듬, 침, 그리고 소변으로 인해 유발됩니다. 2018년 알레르기, 천식 그리고 임상 면역학(Allergy, Asthma and Clinical Immunology)의 한 연구는 고양이를 Fel d 1, Fel d 2, 그리고 Fel d 4를 포함한 실내 흡입 알레르겐의 주요 원인 중 하나로 간주합니다.



곰팡이 - 곰팡이는 보통 실내 유지 관리 및 공기 순환이 원활하지 않아 생깁니다. 집 안의 곰팡이와 관련한 다른 심각한 건강 위험과 함께, 곰팡이 포자를 흡입하면 기관지 자극과 알레르기를 유발할 수 있고 천식 증상의 악화로 이어질 수 있습니다.



계절성 알레르기는 어떻게 생기나요?

일반적으로 알레르기는 면역 체계가 이물질 또는 알레르겐에 잘못 과잉 반응할 때 발생합니다. 이러한 알레르겐이 다른 사람들에게는 무해하지만, 호흡 문제, 눈물, 가려움 등 알레르기가 있는 사람들에게는 상당한 불편함을 일으킬 수 있습니다.

감작: 알레르기의 시작

알레르기는 알레르겐과 처음 접촉했을 때 신체가 항체를 생성하기 시작하는 감작(sensitization) 과정을 통해 발병합니다.

알레르겐은 보통 첫 번째 장벽인 면역학적, 물리적 장벽으로 구성된 점막 상피층을 통해 신체 내로 들어갑니다. 이 물리적 장벽은 어떤 화합물이나 입자가 신체 내에 들어가고 빠져야 하는지를 조절하는 반면, 면역학적 장벽은 병원균, 바이러스, 곰팡이에 의해 종종 유발되는 면역과 염증 반응을 조절하는 역할을 합니다.

집 먼지 진드기나 담배 연기와 같은 알레르겐은 면역반응과 면역글로블린 E(IgE) 항체의 생성을 활성화하면서 물리적 장벽을 바꾸는 단백질을 포함합니다. 그리고 이 항체들은 비만 세포(mast cell)에 부착되어 미래에 여러분이 알레르겐을 만날 때마다 히스타민을 방출할 것입니다.



계절성 알레르기의 일반적인 원인은 무엇인가요?

알레르기 반응을 일으킬 수 있는 물질은 보통 봄, 여름, 가을에 많은데 이것은 식물이 수정하기 위해 작고 가벼운 꽃가루 알갱이를 방출하기 시작하는 때이기 때문입니다. 꽃가루 알레르기 계절에 가장 흔한 식물 알레르겐의 출처는 다음과 같습니다.



돼지풀



산쭉
(세이지브러시)



개비름
(피그워드)



회전초



자작나무



삼나무



참나무

과꽃, 안개꽃, 데이지, 달리아 그리고 국화와 같은 가벼운 꽃가루를 가진 꽃들도 마찬가지입니다. 만약 여러분이 집을 꽃꽂이로 장식할 계획이라면, 베고니아, 진달래, 동백꽃, 장미와 같이 꽃가루 매개자가 있어야 수정될 수 있는 꽃을 찾아보세요.

알레르기는 뇌에 어떤 영향을 미치나요?

계절성 알레르기는 전 세계의 수백만 명의 사람들을 괴롭히지만, 소수의 사람들만이 알레르기가 계절성 알레르겐에 의해 유발되는 염증 때문에 뇌에 어떤 영향을 줄 수 있다는 사실을 알고 있습니다. 다음은 알레르기가 인지를 방해할 수 있는 두 가지 방법입니다.

알레르겐은 피로를 일으킬 수 있습니다 - 알레르기는 일상생활을 방해할 수 있기 때문에, 사람들은 직장이나 학교에서 그들의 수행 능력에 문제를 겪을 수 있습니다. 계절성 알레르기는 종종 사람이 휴식을 취하기 어렵게 만들고, 이것은 피로를 초래하며 매일의 수행 능력 저하로 이어집니다



계절성 알레르기는 기억력과 주의력에 영향을 미칠 수 있습니다 - 특히 알레르기 비염으로 고생하는 돼지풀 꽃가루 계절에 사람들은 느린 생각, 기억력 문제, 그리고 주의력 결핍을 지속적으로 경험했습니다. 2000년 알레르기, 천식, 면역학 연보 (Annals of Allergy, Asthma and Immunology)의 한 연구는 많은 알레르기 환자들이 이 특정 계절 동안 느린 인지과 작업 기억으로 고통받는다 것을 발견했습니다.

계절성 알레르기가 '알레르기성 기분'을 유발할 수 있습니다

브레인 포그 또는 느린 인지 기능과 함께, 계절 알레르기는 '알레르기성 기분' 또는 계절성 알레르기 비염(SAR)과 함께 발생하는 우울증과 불안 증상의 감정적 현상 또한 일으킬 수 있습니다

2017년 뇌, 행동 및 면역(Brain, Behavior and Immunity)의 한 연구는 계절성 알레르기 비염 환자의 그룹과 알레르기가 없는 건강한 그룹을 관찰했고 그것이 그들의 불안 수치에 어떻게 영향을 미치는지를 관찰했습니다.

계절성 알레르기 비염 그룹은 알레르기 시즌 동안 벡의 우울 검사(Beck Depression Inventory)에서 무증상 계절보다 훨씬 높은 점수를 받았습니다. 비알레르기 그룹은 계절 간의 변화를 보이지 않았습니다.

2009년에 출판된 이전의 연구도 천식과 알레르기가 기분 장애와 심지어 우울증까지 동반하는 질병이라는 것을 관찰했습니다. 기분에 대한 이러한 영향은 천식 또는 알레르기 증상의 강도에 따른 결과로도 논의되는데, 이는 환자에게 상당한 심리적 고통을 줄 수 있습니다.

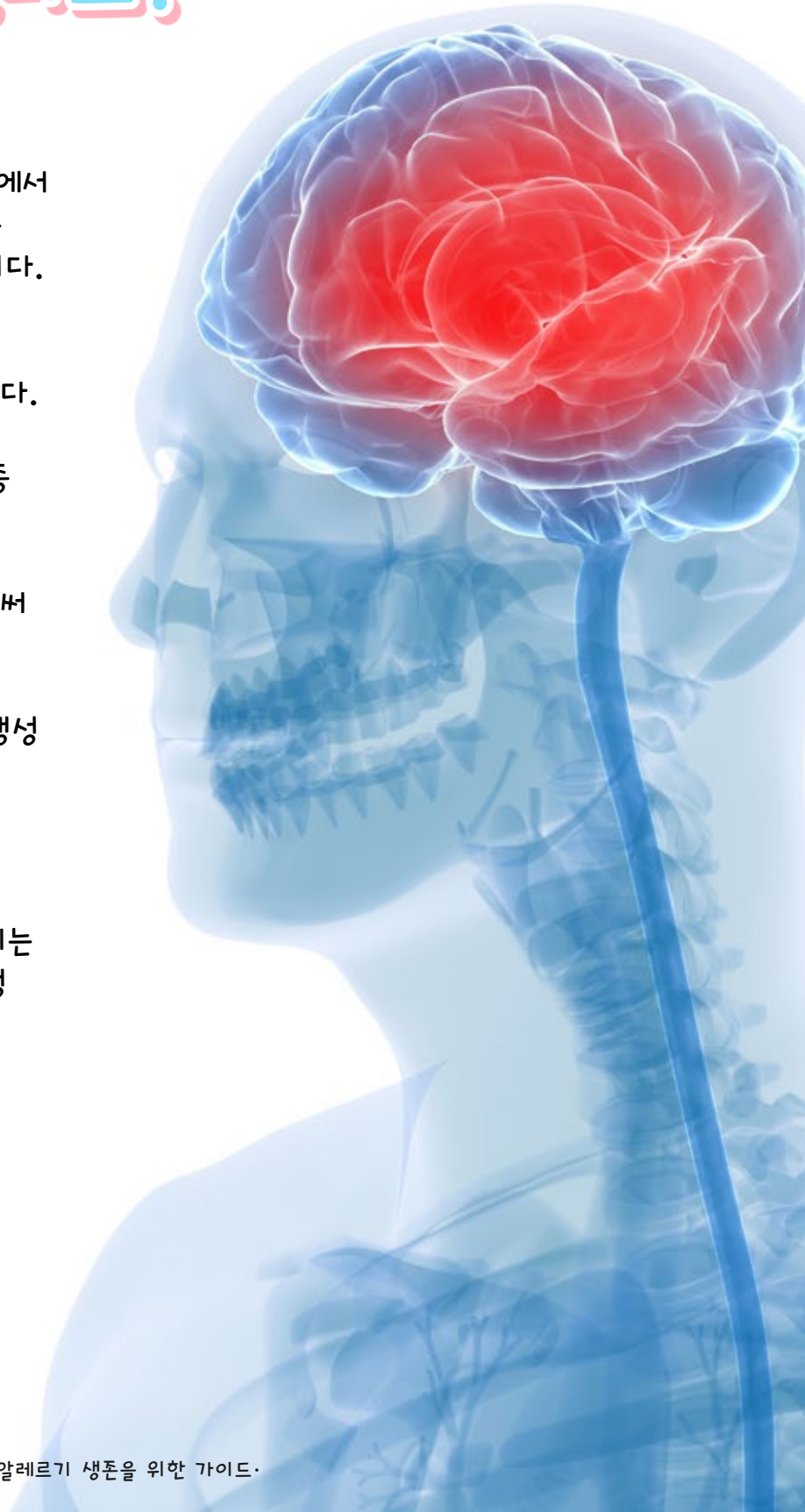


알레르기와 신경퇴행 사이에 연관성이 있나요?

세포와 분자의학 저널(Journal of Cellular and Molecular Medicine)의 2012년 동물 연구에서 연구원들은 알레르기가 뇌의 염증 상태에 미치는 영향을 측정했습니다. 연구는 이 영향을 전신 염증의 진행 속도를 상당히 빠르게 하는 알츠하이머병의 발병과 비교합니다.

기도 유발성 알레르기는 말초 염증 반응을 유발하고 추가적인 염증을 촉진시킬 수 있는 뇌의 타우 인산화 수치를 증가시킴으로써 뇌의 면역 상태를 방해하는 것으로 밝혀졌습니다. 타우는 알츠하이머병이나 다른 신경 퇴행성 장애 환자의 뇌에서 형성되고 축적되는 단백질을 말합니다.

계절성 알레르기가 신경 퇴행성 질환으로 이어진다는 명확한 암시는 없지만, 이들에 의해 유발된 만성 염증은 뇌에 영구적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



알레르기 계절에 발생하는 브레인 포그는 망상이 아닙니다

여러분의 신체가 알레르겐에 반응할 때, 면역 체계는 염증과 알레르기 증상을 유발하는 화합물인 히스타민, 류코트리엔, 프로스타글란딘과 사이토카인을 방출함으로써 반응합니다. 불행히도 재채기, 눈물, 콧물과 같은 불편한 알레르기 증상 외에도, 특정 계절 동안 브레인 포그와 인지 기능에 문제가 있다는 것을 발견하게 될지도 모릅니다.



브레인 포그란 무엇인가요?



브레인 포그는 일상생활에서의 집중력 부족과 혼란으로 이어지는 증상을 말합니다. 브레인 포그가 만성피로 증후군, 수면 무호흡증, 그리고 특정 비타민 결핍과 같은 수많은 조건과 연관되어 있는 반면,

계절성 알레르기는 또한 알레르기를 겪는 사람들에게 브레인 포그를 경험하는 기간을 유발하는 것으로 관찰되었습니다. 브레인 포그의 증상 중 일부는 다음을 포함합니다.



집중하기 어려움



(정신 상태의) 혼란



집중할 수 없음



건망증



사고 과정의 흐릿함

알레르기는 어떻게 브레인 포그를 일으키나요?

계절성 알레르기가 어떻게 브레인 포그를 일으킬 수 있는지에 대한 명확한 해답은 없지만, 신체가 알레르기를 다루는 기제가 이에 대한 약간의 실마리를 제공할 수 있습니다. 다음은 두 가지의 가능성 있는 이유입니다.

계절성 알레르기는 수면을 방해합니다 - 어떤 사람들의 알레르기 증상은 밤에 더 악화됩니다. 이것은 베개, 카펫, 침대보에서 발견되는 알레르겐 때문일 수 있습니다. 알레르기의 가장 골치 아픈 증상 중 하나는 코막힘인데, 이는 수면을 크게 방해합니다. 이것은 낮에 뇌의 피로를 유발하는 불면증 혹은 밤잠 설침의 이유가 될 수 있습니다.



이것은 심각한 알레르기성 비염이 수면과 불안감에 영향을 미쳐 삶의 질을 현저히 떨어뜨릴 수 있다고 연구원들이 지적한 2018년 임상 및 병진적 알레르기(Clinical and Translational Allergy) 연구에 의해 뒷받침됩니다.



알레르기로 인한 염증은 귀에 불균형을 일으킬 수 있습니다 - 중이의 배수관 역할을 하는 부분인 귀 인두관은 알레르기로 인한 염증으로 인해 막힐 수 있습니다. 그러면 불균형과 어지럼증을 유발할 수도 있습니다.

알레르기는 장누수증후군 때문일 수도 있습니다

사람들에게 알레르기가 생기는 또 다른 이유로는 장누수증후군(새는 장 증후군)이 있습니다. 이것은 장세포라고 알려진 장벽의 내벽을 형성하는 세포 사이에 틈이 나타나는 질환입니다. 이러한 작은 틈을 통해 소화되지 않은 음식물, 세균, 그리고 대사 폐기물이 혈류로 들어가게 되며, 이는 염증을 일으키게 됩니다. 또한 장누수증후군 때문에 장내 미생물의 부정적인 변화가 생길 수도 있습니다.

평범한 알레르기 반응이 장누수증후군의 유일한 결과인 것은 아닙니다. 또 다른 가능한 영향으로는 크론병이 있는데, 이것은 평생을 가는 과민성 장 증후군인 소화 알레르기성 반응입니다. 크론병은 소장과 대장, 때로는 두 곳 모두에 염증을 일으킬 수 있습니다. 이 합병증의 일반적인 증상으로는 설사, 피로, 복통, 혈변이 있습니다.



무엇이 장누수증후군을 일으키나요?

마르셀로 캄포스(Marcelo Campos) 박사에 따르면, 일부 사람들은 장누수증후군에 취약할 수 있지만 그 발병에 큰 공헌을 하는 것은 생활 습관입니다.

저(低) 섬유질 식단 또는 과도한 설탕 섭취와 같은 요인들은 장내 투과성을 증가시킬 수 있습니다. 가공식품, 알코올 및 특정 약물 또한 새는 장의 원인이 될 수 있습니다. 유전자 변형 식품은 유기농 식품보다 더 알레르기를 일으키는 경향이 있습니다.

간과할 수 있는 또 다른 요인은 곡물 섭취입니다. 곡물이 서양 식단의 큰 부분을 차지하지만, 사실 이것은 인간의 건강에 해로울 수 있습니다. 로렌 코데인(Loren Cordain) 박사에 따르면, 인류는 곡물을 섭취하고 소화하도록 설계되지 않았습니다. 왜냐하면 곡물은 실제로 포식자들이 이러한 식물을 섭취하는 것을 막기 위해 독성 화합물을 포함하고 있기 때문입니다.

장누수증후군에 대해 무엇을 할 수 있나요?

장누수증후군의 가장 좋은 치료법 중 하나는 식단에서 건강에 기여하지 않는 다른 가공식품뿐만 아니라 곡물도 제거하는 것입니다. 또한 여러분의 내장 마이크로바이옴을 건강한 상태로 되돌리기 위해 발효된 음식을 먹는 것 또한 방법입니다.

특정 영양소의 섭취를 늘리는 것도 도움이 될 수 있습니다. 한 연구에서 연구원들은 아연 보충제가 크론병에 걸린 참가자들의 장내 투과성을 해결하는데 도움을 주었다고 언급했습니다.

알레르겐 노출을 줄이는 것이 완화의 첫 번째 단계입니다

알레르기로 고통받는 사람들은 주로 항히스타민제에 의존하지만, 이러한 약들은 전보다 더 안 좋게 만들 수 있는 문제들을 동반합니다. 보고된 부작용으로는 현기증, 두통, 메스꺼움 및 근육통이 있습니다.



최선의 방법은 치료법에 의존하기 전에 알레르겐에 노출되는 것을 가능한 한 최소화하는 것입니다. 알레르기 유발 요인 근처에 있지 않다면 항히스타민제가 전혀 필요하지 않을 겁니다. 다음은 미국 알레르기, 천식 및 면역학 대학 (American College of Allergy, Asthma and Immunology)에서 추천하는 시도할 수 있는 몇 가지 전략입니다.

합성 섬유로 만든 옷을 피하세요

- 이런 직물들은 꽃가루를 사람에게 달라붙게 하는 전하를 일으킬 수 있습니다. 가능한 한 유기농 면과 같은 천연 섬유를 사용하세요.





여러분이 야외에서 운동을 할 때, 새벽이나 늦은 오후 또는 초저녁에 하도록 해보세요 - 이 시간대는 꽃가루의 수가 가장 적은 시간입니다. 격렬한 운동은 여러분의 호흡을 더 빠르게 하기 때문에 실내에서 하는 것이 가장 좋습니다. 야외에서 격하게 운동할 때 여러분은 더 많은 꽃가루를 들이마실 수 있습니다.

정원을 가꿀 때는 꽃가루 노출을 최소화하기 위해 보호 장갑과 적절한 마스크를 착용하세요 - 사용해야 하는 마스크는 N95, 즉 NIOSH(미국 국립 산업안전보건 연구원) 인증 95 필터 마스크여야 합니다. 정원 가꾸기를 마치면, 눈을 만지지 말고 바로 샤워를 하세요. 옷도 세탁하세요.



정기적으로 집을 청소하세요 - 청소기를 사용하여 알레르겐으로부터 정기적으로 집을 청소하고 집 주변에 퍼지는 먼지를 줄이기 위해 신발을 문 옆에 두세요. 제습기와 공기청정기 또한 도움이 될 수 있습니다.



다면적인 접근 방식을 이용하면 증상을 더욱 줄일 수 있습니다

알레르겐에 대한 노출을 최소화하는 것은 해결책의 한 부분일 뿐입니다. 알레르기 관리를 더욱 향상시키기 위해 영양 또한 고려해야 합니다. 다음 세 가지 측면에 집중해야 합니다.

건강에 좋은 음식을 먹는 것 -
건강한 식단을 먹는 것은 가공육, 정크푸드, 가당 음료수를 포함한 주방의 식료품 저장실에서 건강에 좋지 않은 모든 것들을 제거하는 것으로 시작합니다. 그것들이 여러분의 알레르기를 악화시킬 수 있기 때문입니다. 거기서부터 건강을 전보다 더 잘 돕기 위해 가공되지 않은 유기농 음식을 고르세요.



장 건강 최적화하기 - 면역 체계의 대부분은 실제로 장에서 발견되기 때문에 요거트 같은 발효 식품과 김치 같은 전통적인 발효 채소를 식단에 추가하는 것이 중요합니다.

비타민 D 수치를 높이기 - 비타민 D 수치를 높이는 가장 좋은 방법은 가급적 정오에 여러분을 햇빛에 노출시키는 것입니다. 만약 직장이나 주거하는 곳의 상황 때문에 충분한 햇빛을 받을 수 없다면, 비타민 D3 보충제를 먹는 것도 좋은 대안입니다.



만일 비타민 D3 보충제를 구입하신다면, 비타민 K2 및 마그네슘 섭취 또한 늘려야 한다는 사실을 명심하세요. 이 두 영양소 모두 여러분의 신체에서 얼마나 많은 비타민 D가 사용되는지에 중요한 역할을 합니다. 만약 여러분이 이 두 영양소의 섭취량을 늘리지 않는다면, 여러분의 신체는 필요한 것보다 2.5배나 더 많은 비타민 D를 저장할 수 있습니다.

여러분의 신체에 충분한 비타민 D가 있는지 어떻게 알 수 있을까요? 가장 좋은 방법은 정기적으로 검사를 받는 것입니다. 이상적으로 비타민 D 수치는 약 50~70 ng/ml이어야 합니다.



알레르기 관리를 돕는 자연치료법

알레르기를 관리하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 자연적인 치료법이 있습니다. 일부 방법은 다음을 포함합니다.



매운 고추 - 매운 고추, 매운 겨자, 겨자무에는 캡사이신이 들어 있는데, 캡사이신은 자연적인 비강充血 완화제로 작용할 수 있습니다. 한 연구는 매운 고추의 캡사이신을 함유한 코스프레이가 코 알레르기 증상을 크게 줄이는 데 도움이 된다는 것을 보여주었습니다.



퀘르세틴 - 이 항산화물질은 항히스타민 특성을 가지고 있는 것으로 밝혀졌고 사과, 베리류, 적포도, 홍차와 같은 음식으로부터 얻을 수 있습니다. 이것은 또한 보충제 형태로도 제공됩니다.



비타민 C - 흥미롭게도 비타민 C는 항히스타민 특성을 가지고 있습니다. 자연요법 의사인 도니 윌슨(Doni Wilson)은 하루에 500에서 1,000 mg의 비타민 C를 먹는 것이 증상을 줄이는 데 도움이 될 수 있다고 합니다.



베니푸키 - 베니푸키(Benifuuki)는 일본산 발효 녹차입니다. 연구에 따르면 베니푸키는 비만 세포의 활성화와 히스타민 방출을 억제하고 삼나무 꽃가루 알레르기로 인한 콧물 증상과 눈 가려움증을 완화하는 데 도움을 줍니다.



유칼립투스 오일 - 이 에센셜 오일은 알레르기성 비염, 특히 코 막힘 증상을 완화하는 데 유용한 것으로 밝혀졌습니다. 이 오일을 사용하려면 탈지면에 한 방울 떨어뜨리고 하루에 여러 번 냄새를 맡아보세요. 이 오일 몇 방울을 물에 넣어 스팀 치료에 사용하거나 간단히 목욕물과 섞을 수 있습니다.

건강한 생활습관의 변화는 알레르기 완화의 다음 단계입니다

수면은 전반적인 건강에 중요한 역할을 합니다. 사소한 문제처럼 보일 수도 있지만, 충분한 휴식을 취하는 것은 여러분의 장내 마이크로바이옴과 기분을 증진하는 데 도움을 줄 수 있고, 이는 장기적으로 봤을 때 더 나은 알레르기 관리로 귀결될 수 있습니다.

가능한 최고의 수면을 취하기 위해 밤에 수면을 촉진하는 호르몬인 멜라토닌의 생성을 최적화할 필요가 있습니다. 여러분이 잠에 들기 전에 가능한 한 불빛에 노출되는 것을 최소화하면 됩니다. 다음은 여러분이 해볼 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- ✔ 가능한 한 불빛이 방에 들어오지 못하게 하기 위해 암막 커튼을 사용하세요
- ✔ 디지털 알람시계를 포함한 모든 불빛의 원천을 제거하세요
- ✔ 여러분의 방에 있는 LED 전구는 더 많은 멜라토닌을 억제하기 때문에 없애고, 대신 백열전구를 사용하세요
- ✔ 방에 있는 전자제품을 끄세요



만성적인 스트레스는 면역 체계를 약화시킬 수 있기 때문에 적절한 스트레스 완화 또한 중요합니다. 연구에 따르면 지속적인 감정적 스트레스를 가진 사람들은 알레르기 발작이 더 자주 일어나므로 감정 건강에도 주의를 기울이도록 하세요.

건강에 좋은 음식을 먹는 것 외에도, 여러분은 특정 영양소 또한 충분히 섭취해야만 하는데 그중 한 가지는 오메가-3 지방산입니다. 야생에서 잡힌 알래스카 연어, 정어리 그리고 작은 생선은 오메가-3의 좋은 식이 공급원입니다.

하지만 필자가 추천하는 동물성 오메가-3의 가장 안정적인 공급원은 크릴 오일입니다. 이것은 지방의 생물학적 가용성을 증가시키는 항산화제인 아스타잔틴뿐만 아니라 적절한 유형의 오메가-3 지방산을 포함합니다.

오메가-3 섭취를 늘리는 것이 여러분에게 좋은 반면, 오메가-6 섭취는 줄여야 합니다. 인간의 신체는 이 두 지방산을 모두 필요로 하지만, 문제는 오메가-6 지방은 오늘날 우리의 음식 체계의 거의 모든 곳에 있다는 것입니다. 우리 신체에서 오메가-6와 오메가-3의 이상적인 비율은 1:1이어야 하는데, 일반적인 비율은 이미 20:1에서 50:1로 이상적인 양과는 크게 다릅니다.

성분표를 읽는 것은 여러분이 먹고 있는 음식에 오메가-6가 들어 있는지 여부를 알려주기 때문에 배워야 할 중요한 기술입니다. 일반적인 주범으로는 옥수수기름, 콩기름, 카놀라유, 홍화유 그리고 해바라기 오일과 같은 것 등이 있습니다. 만약 여러분이 구입하는 음식에 언급된 재료들 중 어떤 것이라도 포함된다면, 더 건강한 선택사항을 찾으세요.



유발 중화 알레르기 치료법을 사용해 보세요

알레르기 관리에 대한 다면적인 접근 방식에 포함시키는 것을 고려해 볼 법한 전략 중 하나는 유발 중화 (provocation neutralization, 이하 'PN') 알레르기 테스트 및 치료입니다. 이름 그대로 소량의 알레르겐을 피하 주입하여 알레르기 반응을 일으키는 방법입니다. 이것은 발진이라고 불리는 작은 혹을 만들고, 그 후 반응을 감시하게 됩니다.

발진의 크기가 커지고 두통, 피로 등 다른 알레르기 반응이 나타나면 희석 주사나 같은 알레르겐의 설하 투여를 사용하여 알레르겐을 중화시킵니다. 이렇게 함으로써 화학 물질뿐만 아니라 무기 화합물과 유기 화합물을 포함한 다양한 알레르겐에 대한 여러분의 민감성을 결정할 수 있을 것입니다.



PN 테스트는 기존의 알레르기 테스트보다 몇 가지 장점이 있습니다. 하나를 예를 들자면, 기존의 알레르기 테스트는 환자의 20~30%에만 효과가 있는 반면, 이 테스트는 약 80~90%의 성공률을 보입니다. 또한 집에서 이 기술을 받을 수 있는데 이는 여러분이 몇 달 혹은 심지어 몇 년 동안 매주 병원에 가야 할 수도 있는 기존의 알레르기 치료법에 비해 더 편리합니다.

부작용을 일으킬 수 있는 약물 치료와 달리, PN은 부작용 없이 알레르기 환자들에게 장기적인 완화를 제공할 수 있습니다. PN 테스트와 치료를 추구하는데 관심이 있으시다면, 이 기술을 제공하기 위해 훈련된 의사 및 사무실의 목록을 위해 미국 환경의료학회(AAEM) 웹 사이트에서 확인하시기 바랍니다.

천식과 알레르기를 위한 설하 면역 요법

설하 면역 요법(Sublingual immunotherapy)은 유럽에서 널리 사용되는 알레르기 치료 방법입니다. 하지만 미국 식품의약국(FDA)에 의해 승인되지 않았고 이런 이유로 일부 미국 의사들이 그냥 승인 없이 그것을 처방합니다.

설하 면역 요법은 PN에서 사용되는 단계 중 하나입니다. 알레르기가 있는 물질을 알아낸 후에 실시합니다. 그리고 나서 알레르기 전문의는 특정한 알레르겐의 수용액을 만들어 혀 아래에 놓는데 이것은 알레르기 드롭이라고 불립니다. 이 치료는 여러분이 둔감해질 때까지 몇 년의 기간에 걸쳐 일주일에 몇 번씩 시행됩니다.



위원회 인증을 받은 알레르기 전문의이자 임상 면역학자인 다니엘 무어(Daniel Moore) 박사는 설하 면역 요법이 어떻게 작용하는지에 대해 다음과 같이 더 설명합니다.

"위장관 면역체계는 이 물질을 '용인'하는 경향이 있는데, 이는 삼킨 물질에 대해 지나치게 과한 방식으로 반응하지 않는다는 것을 의미하며 ... 이것은 알레르기 원인(공기 중의 꽃가루나 반려동물 비듬 등)이 설하 알레르기 드롭의 형태로 몸에 노출될 때 알레르기 증상을 감소시키는 결과를 낳습니다."

미국 의학 협회 저널(Journal of the American Medical Association)에 게재된 메타 분석은 설하 면역 요법의 사용을 지지하며, 그것이 알레르기와 천식을 가진 사람들의 삶의 질을 향상하는 데 도움을 줄 수 있다고 말합니다.

이 기사에서는 4세에서 74세 사이 5,130명 이상의 참가자가 참여한 63개의 연구를 분석하여 천식과 비결막염에 대한 설하 면역 요법의 효과와 안전성을 확인했습니다.

그 연구 결과는 설하 면역 요법을 받은 사람들의 천식 증상에 있어서 위약과 스테로이드 그룹의 것과 비교했을 때 '상당한 개선'을 보여주었습니다. 연구원들은 이것이 천식 증상을 개선하기 위한 설하 면역 요법을 지지하는 강력한 증거라고 결론 내렸습니다.

이 방법은 또한 알레르기 약의 사용을 줄일 뿐만 아니라 비염과 결막염의 증상을 개선하는 데 도움을 줍니다. 생명을 위협하는 반응은 설하 면역 요법과 관련이 없으며, 이 치료를 받은 환자에게서 국소적인 반응만이 관찰되었습니다.



계절성 알레르기 환자를 위한 5가지 자연치료 방법



필자가 위에서 언급한 전략 외에도 여러분의 알레르기 증상을 완화하는 데 도움이 되는 몇 가지 자연적인 방법이 있습니다.

1 **약초와 보충제** - 알레르기에 대한 방어력을 높이는 데 도움이 될 수 있는 다양한 비타민, 미네랄, 식물 화학 물질이 있으며, 다음과 같은 보충제와 약초 제품을 여러분의 루틴에 첨가함으로써 섭취할 수 있습니다.

- ▶ **녹차** - 현대 약학 디자인(Current Pharmaceutical Design)에 발표된 연구에 따르면, 녹차는 비만 세포의 활성화와 히스타민 분비를 억제함으로써 콧물과 눈 가려움증과 같은 삼나무 알레르기 증상을 완화하는 데 도움을 줄 수 있는 카테킨을 포함하고 있습니다.

- ▶ **머위(Petasite hybridus)** - 국제 알레르기 및 면역 기록 보관소(International Archives of Allergy and Immunology)에 출판된 한 연구는 페타신이라고 불리는 머위의 약리학적 활성성분이 콧속 액체의 류코트라이엔과 히스타민 수치를 감소시킴으로써 알레르기성 비염 증상을 완화하는 데 도움을 줄 수 있다는 것을 발견했습니다.

하지만 여러분이 이 약초를 사용하기 전에, 이것이 마리골드, 데이지 그리고 국화와 함께 돼지풀과에 속한다는 것을 유념해야 합니다. 만약 여러분이 이 식물에 알레르기가 있다면 역반응을 일으킬 수 있기 때문에 머위는 피하는 것이 가장 좋습니다.

또한 생머위에는 신장과 간에 독이 될 수 있는 피롤리지딘 알칼로이드가 포함되어 있기 때문에 사용을 피해야 합니다. 대신 시판되는 머위 제품을 사용하세요.

- ▶ **골든빌(Hydrastis canadensis)** - 이 약초의 활성 성분은 베르베린이라고 불립니다. 이 화합물은 계절성 알레르기의 위험을 낮추는 데 도움을 줄 수 있는 항균성과 면역력을 증진시키는 특성을 가지고 있습니다.
- ▶ **케르세틴** - 항산화 특성을 가진 이 수용성 플라보노이드는 히스타민 방출을 억제함으로써 알레르기를 완화하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 사과, 베리류, 적포도, 케이퍼, 적양파, 홍차를 먹음으로써 자연스럽게 케르세틴을 얻을 수 있습니다. 케르세틴은 보충제 형태로도 제공됩니다.
- ▶ **브로멜린** - 브로멜린은 점액을 묽게 하고 코의 붓기를 완화시켜 쉽게 호흡할 수 있도록 합니다. 게다가 국제 생명공학 연구 저널(Biotechnology Research International)에 게재된 한 연구는 브로멜린이 '알레르기성 기도 질환의 발전을 억제하는 것'을 도울 수 있다는 것을 발견했습니다. 파인애플에서 브로멜린을 구할 수 있지만, 보충제로도 이용할 수 있습니다.
- ▶ **MSM(메틸설포닐메탄)** - MSM은 풀을 먹인 소의 우유, 해산물, 과일 및 채소에서 발견되는 '자연적으로 발생하는 유기유황 화합물'입니다. 영양소 저널(Nutrients)의 한 연구는 코의 조직에서 히스타민 수용성을 억제함으로써 계절성 알레르기의 증상을 개선하는 것을 돕는 이 화합물의 능력을 강조했습니다.

- ▶ **비타민 C** - 이 비타민은 과일과 채소에서 얻을 수 있는 천연 항히스타민이지만, 보충제의 형태로도 제공됩니다. 미국 영양 대학 저널(Journal of the American College of Nutrition)의 한 연구는 비타민 C의 항히스타민 작용을 검토했고 그것이 '체내 히스타민 분해'를 통해 효과가 있다는 것을 발견했습니다.

2 동종 요법 - 동종 요법 해결책은 알레르기 증상을 일으키는 식물, 동물 제품, 미네랄 또는 화합물을 소량 노출시킴으로써 신체 자체의 치유 과정을 유발하는 것을 목표로 합니다.

영국 의학 저널(The British Medical Journal)에 발표된 한 연구는 알레르기 비염에 대한 동종 요법의 효과를 평가했고 그것이 '국소 스테로이드로 발견된 것과 유사한, 코 호흡 최고 수위에서 명확하고, 유의하며, 임상적으로 관련이 있는 개선'으로 이어진다는 것을 발견했습니다.

3 침술 - 내과의학 기록(Annals of Internal Medicine)에 게재된 연구에 따르면, 매주 침술 치료를 받은 사람들은 '질병 특유의 삶의 질과 항히스타민제 사용에 있어 통계적으로 유의미한 개선'을 경험했다고 합니다.

4 비강 세척 - 비강 세척은 비강에서 알레르기 물질과 점액을 맑게 하기 위해 네티 팻과 소금물을 사용합니다. 이비인후과학-두경부외과학 저널(Archives of Otolaryngology Head and Neck Surgery)에 게재된 연구에 따르면 만성 비강과 부비강 증상을 가진 참가자들 중에서 비강 세척을 한 사람들은 식염수 스프레이를 사용한 사람들보다 더 큰 증상의 개선을 경험했습니다.

이 기술에 관심이 있는 경우, 하는 방법은 다음과 같습니다.

1. 싱크대 위로 몸을 기대어 머리를 옆으로 기울이세요. 물이 입으로 흘러가지 않도록 턱과 이마를 같은 높이로 유지하세요.
2. 네티 팻의 주둥이를 위 콧구멍에 넣고 식염수가 콧구멍으로 들어갈 때까지 기울이세요.
3. 물은 아래 콧구멍을 통해 흘러나와야 합니다. 싱크대에 비우고 1분 정도 반복한 후 다른 쪽 콧구멍에도 실행합니다.

5

식단, 운동, 스트레스 완화 - 건강한 식단, 규칙적인 운동, 그리고 적절한 스트레스 관리는 면역 체계가 최적으로 기능할 수 있는 강력한 기반을 다집니다. 여러분의 식단에서 염증을 일으키는 음식을 제거하고 대신 가공되지 않은 지역의 유기농 식품으로 대체하세요. 발효된 채소와 같이 장에 좋은 음식을 선택하고 건강한 지방이 풍부한 음식을 드세요.

만성 스트레스는 알레르기 발작과 관련이 있으므로, 명상이나 자연에서 시간을 보내는 것과 같이 스트레스를 해소하는 데 도움이 되는 일을 하는 것이 중요합니다.

운동은 또한 호흡기 증상을 줄일 뿐만 아니라 스트레스 해소에도 도움이 됩니다. 임상 면역학의 전문가 검토 저널(*Expert Review of Clinical Immunology*)의 한 연구는 운동이 염증 반응을 악화시킬 뿐만 아니라 호흡 곤란과 천식 증상을 완화하는 데 도움이 될 수 있다고 말합니다.



이제 여러 팁을 알게 되었으니 알레르기가 여러분의 삶의 질을 떨어트리게 두지 마세요

알레르기는 단순히 재채기나 눈이 간지러운 것 그 이상입니다. 알레르기가 얼마나 심각한지에 따라 신체적으로, 심리적으로 그리고 사회적으로 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

필자가 이 책에서 여러분과 나눈 지식과 팁으로 여러분은 이제 알레르기에 대항하여 몸을 강화하는 데 도움을 줄 수 있는 도구를 갖게 되었고, 그래서 알레르기의 계절이 한창일 때조차도 최상의 상태로 일상적인 활동을 즐길 수 있을 것입니다.



출처 및 참조

[CDC, Allergies and Hay Fever](#)
[American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, Allergy Statistics](#)
[American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, Allergy Statistics](#)
[The Clin Risk Manag. 2005 Jun; 1\(2\): 115123](#)
[American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, Atopy Definition](#)
[The Clin Risk Manag. 2005 Jun; 1\(2\): 115123](#)
[Korean J Intern Med. 2011 Sep; 26\(3\): 262273](#)
[Brazilian Journal of Otorhinolaryngology, 2006](#)
[Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2015 Feb; 15\(1\): 7988](#)
[Stat Pearls, 2020](#)
[Allergy Asthma Immunol Res. 2018 Mar; 10\(2\): 97-105](#)
[Allergy, Asthma & Clinical Immunology, 2018](#)
[Saudi J Biol Sci. 2012 Oct; 19\(4\): 405426](#)
[InformedHealth, 2020](#)
[Clin Transl Allergy. 2014; 4:12](#)
[Asthma and Allergy Foundation of America, Pollen Allergy](#)
[The Spruce, 2021](#)
[The Spruce, 2021](#)
[Allergy, Asthma & Clinical Immunology volume 15](#)
[Ann Allergy Asthma Immunol 2000 Apr;84\(4\):403-10](#)
[Brain Behav Immun 2017 Oct;65:202-209](#)
[Eur J Med Res. 2009; 14\(Suppl 4\): 248254](#)
[Scientific Reports volume 8, 3694 \(2018\)](#)
[Journal of Cell Science 2004 117: 5721-5729](#)
[J Cell Mol Med. 2012 Oct; 16\(10\): 24012412](#)
[Informed Health, 2020](#)
[Harvard Health Publishing, 2016](#)
[Front Physiol. 2013; 4:63](#)
[Forbes, 2018](#)
[Sleep Foundation, 2020](#)
[Clinical and Translational Allergy volume 8, Article number: 23 \(2018\)](#)
[Cleveland Clinic, "Crohn's Disease"](#)
[Mayo Clinic, "Crohn's Disease"](#)
[Harvard Health Publishing, September 22, 2017](#)
[MeAndMyDiabetes, December 3, 2011](#)
[Inflamm Bowel Dis . 2001 May;7\(2\):94-8, Abstract](#)

[Cleveland Clinic, "Antihistamines"](#)
[American College of Allergy, Asthma and Immunology, "Pollen Allergy"](#)
[GrassrootsHealth Magnesium and Vitamin K2 Combined Important for Vitamin D Levels](#)
[Reuters, "Hot Pepper Nose Spray Relieves Hay Fever"](#)
[Molecules . 2016 May 12;21\(5\):623, Abstract](#)
[Huffington Post April 23, 2014](#)
[Curr Pharm Des. 2013;19\(34\):6148-55.](#)
[Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 7896081.](#)
[Immunol Allergy Clin North Am. 2011 Feb; 31\(1\): 55-68.](#)
[American Academy of Environmental Medicine
ACAAI, Sublingual Immunotherapy](#)
[VeryWell Health, Sublingual Immunotherapy by Daniel Moore, MD](#)
[JAMA. 2013 Mar 27;309\(12\):1278-88.](#)
[Curr Pharm Des. 2013;19\(34\):6148-55.](#)
[Int Arch Allergy Immunol 2002;129:108112.](#)
[Supplements in Review, Berberine for Immunity](#)
[Biotechnol Res Int. 2012; 2012: 976203.](#)
[Nutrients. 2017 Mar; 9\(3\): 290.](#)
[Nutrients. 2017 Mar; 9\(3\): 290.](#)
[J Am Coll Nutr. 1992 Apr;11\(2\):172-6.](#)
[BMJ. 2000 Aug 19; 321\(7259\): 471476.](#)
[Ann Intern Med. 2013 Feb 19;158\(4\):225-34.](#)
[Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2007;133\(11\):1115-1120.](#)
[Expert Rev Clin Immunol. 2015;11\(9\):993-1003.](#)

