



특집

겨울을 건강하게

하얀 눈이 내리는 겨울. 그 겨울의 아름다움을 싫어하는 사람은 별로 없을 것이다.

여름을 해변에서 시원하게 보낸다면, 겨울은 빙판 위에서 스케이트를 타고, 포장마차에서의 따끈한 우동과 함께 나름대로의 낭만을 즐길 수 있는 것이다.

그러나 이런 낭만성 뒤에는 우리를 위협하는 많은 질병들이 우리를 습격할 기회 포착에 부심하고 있다는 것을 잊지 말아야겠다.

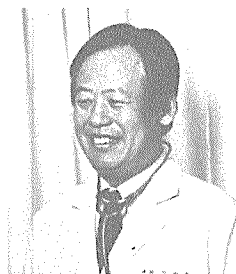
감기, 기침과 같은 것들은 더 말할 필요도 없거니와 심장병, 고혈압 같은 성인병 역시 무시할 수 없을 것이다.

어떻게 하면 이들 질병으로부터 우리를 보호할 수 있는지 잠시 생각해 보기로 하자.

66

균형있는 식사를 하고
외기의 변화에
항상 적응할 수 있는 체력을
평소에
단련시켜 놓는 것도
매우 중요하다.

99



이 상 종

겨울엔 이런 질병을 조심해야...

일교차가 심한 요즘은 무엇보다도 감기로 고생하는 사람들이 부쩍 늘게 된다.

1. 감기: 바이러스로 인한 상부기도점막의 급성염증으로 사람끼리 서로 감염되는 증세인데 특별한 합병증이 발생되지 않았을 경우에는 보통 4~5일정도, 길어도 1주일이내에 나아 버린다. 감기를 일으키는 바이러스의 종류도 꽤 많다.

우리들의 입속에 여러가지 병원성 세균이 살고 있으면서도 인체적 해를 받지 않고 있는 까닭은 그러한 세균의 공격력과 우리몸의 방어력간에 균형이 잘 이루어지고 있기 때문이다.

피로가 겹치면 결국 감기 바이러스의 침입에 대한 저항력이 점점 떨어질수 있다.

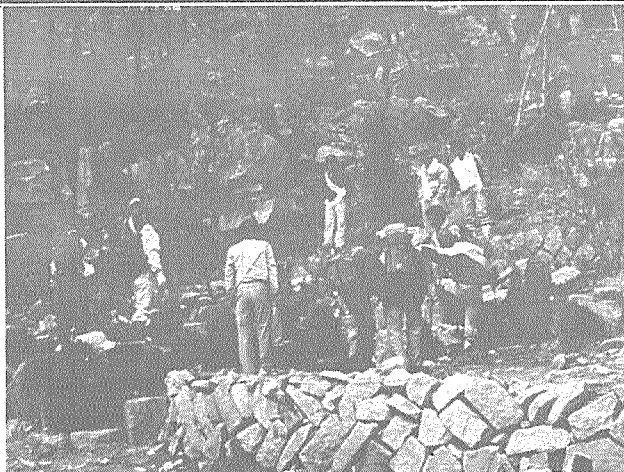
따라서 감기란 겨울뿐이 아니고 연중 언제든지 침입할 수 있으니 항상 생리적과로를 반복하지 않도록 조심해야 하는것이 상책이다. 특히 일교차가 심한 환절기에는 감기의 유행이 더욱 심해지기 마련이다. 건강한 사람들은 감기에 걸려도 별 문제없이 자신의 생활에 큰 지장없이 잘 지나가지만 어린이나 노약자들 그리고 지병이 있는 사람들은 감기로 인해 원병들이 악화되거나 기관지염, 폐염, 부비강염 또는 다른 여러가지 합병증을 수반하여 고생하는 경우가 적지않다.

감기를 예방하는 특수한 방법은 아직 없으나 그렇다고 방치할 수도 없는 일.

어느 정도의 노력으로 다소의 도움은 될 것 같다. 균형있는 식사를 하고 외기의 변화에 항상 적응할 수 있는 체력을 평소 단련시켜 놓는 것이 중요하다.

바이러스균에 대한 저항력은 항체와 백혈구와 조적인 세포자체의 활력이지만 항체자신은 단백질이 수식된 것이며, 백혈구 세포로 그 주체는 단백질이다.

백혈구이외에 다른 세포가 살아서 충분한 활동을 하려면 단백질이외의 각종 바이타민의 충분한 섭취와 적절한 영양 섭취로 감염증에 대한 저항력을 높이는 데 있다. 감기는 대체로 비수감염이기 때문에 재채기나 기침을 자주할 때 인체의 저항력이 없으면 발병하기 쉽고 더구나 감기에 걸린 사람들과의 접촉은 삼가해야 한다. 감기 바이러스의 종류가 너무나 많아서 거기에 해당하는 여러 종류의 백신을 만든다는 것은 쉬운일이 아니고 또한 면역성도 회복할 뿐만 아니라 때로는 불필요한 항원을 생체에 만



▲ 건강한 사람은 감기에 걸려도 별 문제없이 자신의 생활에 큰 지장없이 잘 지나가지만 어린이, 노약자들은 감기가 다른 질병의 원인이 될 수도 있다.

드는데 있어서 이상을 가져올 수 있기 때문에 현재로는 이상적인 백신은 성공하지 못한 상태에 있다.

또한 감기에 대한特效약도 현재 아직은 없다. 오히려 잘못 약을 적용하다가 약과를 입는 일로 있으니 꼭 의사에게 상의해서 투약해야 한다.

외출에서 귀가하거나 음식을 섭취한 뒤에는 꼭 구강내와 목 천정 등의 점막을 청결하게 씻어 내고 감기증세로 1주일 이상인 경과되는 경우에는 꼭 의사의 진단을 받아야 한다.

2. 기침 : 기침은 건강한 사람이라면 누구나 갖는 중요한 생리적현상이다. 기침은 본래 기관이나 기관지의 점막을 자극하면 그 자극이 미주신경을 통해 머리속의 연수를 통해 기침중추에 도달

되고 거기서 명령하여 폐의 공기를 폭발적으로 분출시킴으로써 기침 특유의 운동이 일어나 유해물을 방출시키는 것이다.

병적으로 나오는 기침도 목구멍이나 기관지의 점막을 자극하여 일어나는 점은 같지만 지속적인 점이 다르다. 예를 들어 기도점막에 염증이 생겨 표면이 거칠어지거나 진무르거나 점액분비물이 많아지면 점막을 자극하여 그 때문에 기침이 나는 수도 있다. 이러한 기침은 자극이 계속되는 한 지속된다. 병의 원인을 제거하거나 병변부를 회복시키지 않으면 계속되므로 병의 존재를 알려주는 정보로써 유용성이 있다.

코가 막히거나 콧물이 나거나 목구멍이 아프기 시작하다가 기침이 난다면 그것은 감기의 증상이지만 처음에는 기침이 중요한 증상인 체 나날이 계속되고 당초에는 마른 기침이던것이 차차 가래가 있는 기침으로 된다면 이는 급성기관지염일 경우가 많다.

감기의 원인은 주로 바이러스이지만 기관지염의 원인은 세균이다. 가래가 몹시 많은 때는 기관지확장같은 특수한 병일 경우도 있다. 기침이 나고 고열이나 숨이 가쁘면 폐에 이상이 있는 징조이다.

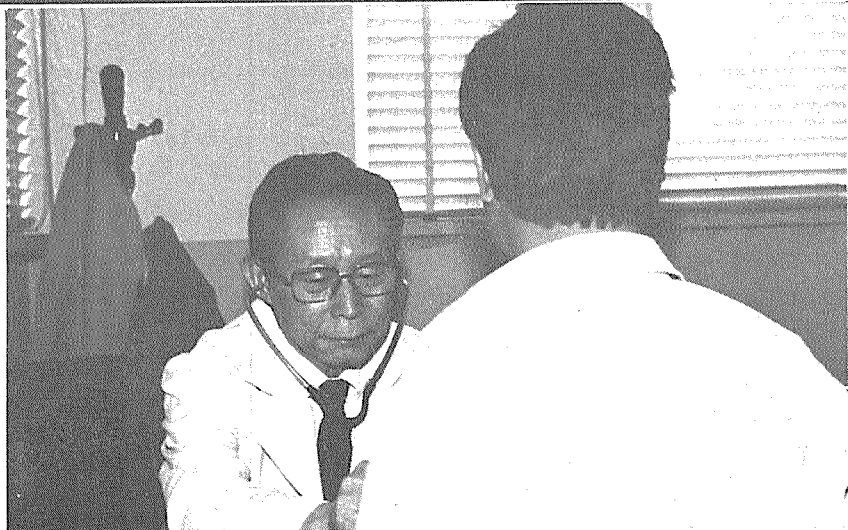
폐염, 급성형폐결핵 또는 폐농양 등을 구별해야 한다. 늑막염일때는 기침은 항상 마른기침이다. 늑막에 분포되어 있는

“
 대수롭지 않은
 급성 기관지염도
 방치하거나
 소홀히 다루어서는 안되며
 가래가 나올 때는
 그 원인을 빨리 알아내고
 필요한 검사와 치료가
 중요하다.
 ”

미주신경의 자극으로 일어나는 기침으로서 기관지염등과는 전혀 무관하다. 만성적인 경우에는 만성기관지염, 폐결핵, 폐암 등을 들 수 있다.

기침의 치료는 물론 근본 원인이 되는 병을 고쳐야 되지만 그 치료가 효과를 보는 사이 혹은 진단이 확실하지 않은 때의 고통을 완화시킬 필요가 있다. 그와같은 경우에 의사가 지시하는 대증요법이 적용될 수 있으나 약국에서 함부로 약을 사 먹는 습관은 바람직하지 않다.

3. 가래 : 가래는 생리적인 현상으로서 기관지를 청소하여 폐를 외적으로부터 지켜주는 중요한 현상이다. 하루동안에 나오는 생리적인 가래도 상당한 분량이지만 대부분 무의식적으로 삼켜버리는 수가 많다. 병으로 나오는 가래는



나오는 모양이 여러가지이고 그에 따라 성상도 다르다.

기관이나 기관지에 염증이 생겨 자극하면 선세포의 분비가 항진되어 점액성의 끈적끈적한 가래나 뾰족뾰족한 액상의 장액성 가래가 많이 나오며 화농균에 의한 염증일 때는 세균과 싸우기 위해 혈액에서 백혈구가 많이 나와 고름 같은 가래가 나온다. 고름은 백혈구의 집단이다.

혈액 가운데서 적혈구도 함께 나와 혈액의 빨간 색조가 가래를 물들인다(혈담). 폐에 병이 있으면 폐 가운데서 병적과정으로 나오는 액성의 것이 기관지를 통해 나온다.

이때에도 장액성, 점액성, 농성, 또는 혈성의 것 등 내용은 여러가지가 될 수 있다. 심장병이 있을때 폐에 울혈이 뒤

따라 폐수종을 일으키면 거품이 있는 가래가 나오면서 약간의 빨간 피가 섞인다. 급성의 많은 가래는 대부분 부수적인 것으로 그다지 문제가 되지 않을 때가 많다. 감기나 급성기관염증때 흔히 볼 수 있고 문제는 다량의 가래로서 이것이 만성일 때이다.

즉 만성기관지염, 폐염, 폐농양, 폐결핵, 폐결핵과 폐암 등의 여부를 구분해야 한다.

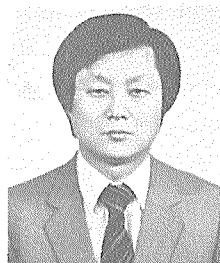
물론 대수롭지 않다고 생각되는 급성기관지염도 방치하거나 소홀하게 다루면 안된다. 가래가 나올때 그 원인이 무엇인지를 빨리 알아내야 하고 필요한 검사로써 특별한 치료여부를 진단받아야 한다.

(필자=고려병원내과부장·의박)

66

규칙적인
운동을 하고
힘찬 운동을 계속하면
신체는 건강미를 유지하고
정서함양과 일상생활을
윤택하게 하는데도
도움이 된다.

99



이 정 균

규칙적인 운동으로 건강한 생활을

규칙적인 운동을 하며, 힘찬 운동을 계속하면 신체는 건강미를 유지할 뿐 아니라 정서도 함양되고 일상생활도 향상시키고 윤택하게 만든다.

1. 우리는 일상생활에서 충분한 운동을 하고 있는지?

현대 문명의 발달은 작업 중이거나 쉬고 있을때도 과도한 운동은 하지 않게 되어 있다. 육체적노동자만이 격렬한 신체운동을 한다고 보아야 될 것 같다. 걷기보다는 택시와 버스를 타고, 층층대를 걷지 않고, 엘리베이터를 이용하며, 여가가 있으면 움직이지 않고, 집에서 앉아 쉬게 마련이다.

우리는, 골프, 볼링을 하거나 진공 청소기를 이용하여 청소를 하면 충분한

운동이 될 것으로 생각하지만, 이들 신체 활동은 규칙적이고 더 격렬한 운동을 할때 얻을 수 있는 이점을 가져다 주지 못한다.

수영, 빨리 산보하기, 뽀박질, 또는 줄넘기 같은 활동은 운동 효과를 가져다 주는 수단이 될 수 있다. 이들 활동을 우리는 간혹 "에어로빅"이라 부르고 있는데 신체가 신체활동에 필요한 에너지를 생산하는 과정에서, 산소를 소모한다는 뜻이다.

최근, 규칙적이고 격렬한 운동은 신체에 크게 도움을 준다는 사실을 재발견하여 운동에 열을 올리게 되었다.

2. 운동을 계속하면 어떤 이점을 얻게 되는가?

규칙적으로 운동을 계속하면, 여러 가지 이점이 있다.

그 첫째는 기분이 좋아지게 된다. 따라서 에너지를 더 공급하게 되며, 스트레스를 이기는데 도움이 되고, 자신감을 준다. 또 피로극복을 돕는다. 한편 정서적 불안, 우울해소에 크게 도움을 주며 마음에 안정감을 주고, 긴장을 풀어준다. 따라서 잠을 잘 들게되며 잘 자게 만든다. 그리고 친구나 가족과 활동을 같이할 수 있는 계제가 마련되며, 새로운 친구를 사귄 기회가 늘어난다.

둘째, 신체적으로는 더 건강하게 보이게 된다. 운동은 근육에 탄력감을 준다. 또 과도체중을 줄여주고, 예상체중을 유지 하도록 해주며 식욕을 조절해 준다.

체중 1파운드(450gm)를 줄이려면 먹은 양 보다 3500칼로리를 소모해야 된다. 체중을 줄이기 위해 운동을 규칙적으로 하면 2가지 방법으로 도움을 받을 수 있다. 첫째, 통상식사의 칼로리를 섭취할 수 있지만 더 운동을 할 이 해야 된다.

예를 들면 몸무게 200파운드인 사람이 동일량의 칼로리를 계속 먹기를 하면서, 매일 1½마일을 빨리 걷기를 계속하면 1년에 14파운드 정도는 빠진다. 둘째 또는 더 적게먹고 운동을 더 많이 하는 방법이다. 이 방법은 체

중을 줄이는 더 좋은 방법이다.

앉아 있는 것 같은 일상생활의 활동으로는 최소량의 카로리만을 소비하므로 소량의 에너지만을 소모하게 된다. 통상적으로 하는 일상생활에 약간의 신체적 활동을 가미하면 여분의 카로리는 소모하게 된다. 몸무게가 가벼운 사람은 소량의 카로리를 소모하지만 몸무게가 더 무거운 사람은 더 많은 양의 카로리를 소모한다.

어떤 특정한 활동을 할 때 소모하는 카로리량은 체중의 비율에 따라 차이를 두어야 한다. 어떤 신체작업을 더 심하게, 더 빨리 하더라도 에너지 소모는 약간 증가 할 뿐이다. 더 많은 카로리를 소모해 버리는 더 좋은 방법은 더 오래 운동을 하거나, 장거리를 뛰는 방법이다. 셋째 운동은 생산적 작업을 할 수 있게한다. 또한 신체적 작업능력을 증가시키며 신체활동에 대한 스테미나를 증진시킨다. 또 근육 힘을 증가시키며 심폐기능의 효율적 증가가 생긴다.

3. 심장기능이 잘 조절 되었을 때의 이익을 생각해 보면 잘 단련된 심장을 가진 사람이 1분에 45-50번 심장동하면 보통사람이 70-75번 박동하여 내보낸 피 만큼을 박출하게 된다.

잘단련된 심장과 비교해 보면 보통심장은 1일 36,000번을 더 뛰어야 하며 1년이면 1억3,100만 번을 더 박동

해야만 된다. 더 즐겁고, 젊어보이며, 더 많은 일을 하면 이 모든 이점은 우리생활을 더 활기넘치게 한다.

4. 운동을 하면 심장마비를 일으킬 위험을 저하시킬 수 있는지?

최근 관상동맥질환은 심질환의 주원인이며 심장마비의 원인이다.

심장에 피와 영양분을 공급하는 동맥인 관상동맥의 내면 벽에 지방질이 축적하여 생기는 병이다. 결국 동맥내에 지방퇴적물이 생기던가, 좁아진 동맥내에 혈관이 생겨 동맥의 주분지를 막게 된다. 이때 심장마비가 생긴다.

관상동맥질환의 위험성을 증가시킬 수 있는 몇가지 인자가 있다는 것을 알고 있다. 다행히 이들 인자들중 여러가지는 감소시키거나 제거할 수 있다.

이들 위험인자들중 가장 중요한 것들은 흡연, 고혈압, 혈중콜레스테롤이 높을 때이다. 그 정도가 심할수록 위험은 더 크다. 평균하여, 각 위험인자들은 심장마비를 일으킬 찬스를 몇배 높인다. 또한 더 많은 위험인자를 가지고 있으면 위험은 더 커진다.

운동부족은 심마비의 위험을 증가시킨다. 과학적연구 결과에 의하면, 신체적활동이 적은 사람은, 활동가 보다 심장마비의 위험이 1½~2배가 가량 높다고 한다. 비활동가는 활동가에 비하여, 심마비직후 죽을 수 있는율이 3

배이상 높다고 한다. 또한 활동가에게는 위험도의 증가는 없다고 한다. 따라서 운동을 하면, 이들 위험인자중 일부는 감소시키거나, 없앨 수도 있다. 고혈압이 있으면 규칙적 운동은 혈압을 낮게한다. 운동을 열심히 하거나 규칙적으로 하는 사람은, 담배를 끊을 수 있고 절대 금연도 가능하다. 정상체중의 사람은, 당뇨병이 생길 위험은 낮다. 운동하면 당뇨병환자 인슐린 필요량도 줄일 수 있다. 운동하면 체중은 줄일 수 있고, 이상적 체중은 유지할 수 있다.

고비중지단백이 높을 때 고비중단백의 농도는 현저하게 증가한다. 규칙적이고, 힘찬운동을 계속하면 심마비를 일으킬 위험성은 줄어든다. 그러나 운동을 한다고 해도, 다른 위험인자들을 줄이기 위한 노력을 게을리해서는 안 된다.

다른 위험인자들은 줄여서, 심마비의 위험성을 줄이는 것이 필요하다. 심장을 보호하기 위하여 운동을 규칙적으로 하여 담배를 줄이거나 끊고, 적절히 치료하여 혈압을 줄이고, 지방, 콜레스테롤 및 식사중 소금량을 줄이며, 과체중일때는 체중을 줄이는 것이 좋다.

5. 운동하는데 위험성은 없는지요?

(1) 근육과 관절

운동할때 생기는 중요한 위험은 근

육과 관절 부상이다. 이런 상처는 운동을 하지 않다가 갑자기 너무 심한 운동을 하거나, 너무 오래동안 운동을 할때 생긴다. 그러나, 이들 때문에 손상은 방지할 수 있고 또 쉽게 치료할 수도 있다.

(2) 열사병 열탈진증

흔히 일어나는 일은 아니지만, 덥고, 습기가 많은 날에는 운동중에 주의를 하지 않으면 열탈진이나 열사병에 걸리게 된다. 열탈진의 증상은, 체온이 정상이하로 떨어지고, 현기증이나며, 두통이 생겨 구역질이 나고 때로는 의식이 흐려진다.

더 심하고, 잘 생기는 것은 열사병이다. 어지럽고, 두통이 생기며, 목이 마르고, 느긋느긋 해지고, 근육이 경련을 일으킨다. 그러나 더 중요한 두가지 증상은, 땀이 나지않고, 체온이 높아져 위험한 상태에 빠진다. 그렇지만 이 증상들은, 운동중 주의사항을 잘 지키면서, 물을 마셔 손실한 만큼을 보충하면 피할 수 있다.

(3) 심장문제

간혹 운동하다가 죽는 사람이 생긴다. 이들중 대부분은, 이미 심장조건이 나쁜 사람들중에 과도한 신체적운동이 원인이다. 30세전에는 주로 선천성심장 때문이다. 40세 이후에는 주로 관상동맥질환 때문이다. 사망전에는 위험을 예고하는 증상이 보통 있게 마련

이다. 흉통이 생기고 갑자기 어지럽게 느끼고 현기증이 나며, 극심한 호흡곤란이 생긴다.

이들 증상들은 등한히 해서는 안되며 주치의에게 알려야 한다. 운동중 사망원인중 일부는, 신체운동 그 자체만으로 생기지 않을때도 있다. 언제나 사망할 수 있다. 심지어, 식사중 취침중 또는 앉아있다가도 죽게된다. 이 사실은 어떤 특정한 활동이 죽음을 부르지는 않는다는 뜻이며, 두가지 상황에 일어날 수 있다. 활동이 적은 사람보다, 신체활동이 많은 사람이 갑자기 그리고, 간혹 죽음에 이르는 심장마비를 더 잘일으킨다는 연구결과는 없다. 사실상 신체활동이 많은 사람은 급사의 위험이 적어진다는 연구보고는 많 이있다.

그러나 운동을 너무 과도하게 하는 것은 누구에게도 이로울 수는 없다. 특히 중년이나, 더 노령에서는 위험하다. 서서히 조금씩 그리고 계획을 세워 착실하게 시행하는 것은 중요한 일이다. 자신의 몸이 불품없다고 생각하였다면, 더 좋은 조건으로 되돌리는데도 시간이 많이 걸린다.

서서히 운동을 시작하여 조절하는 것만이 자신에게 이익을 가장 많이 돌아오게하며 위험을 적게 한다.

(필자=한양대학교수·의박)