

## 감기·기관지염 등, 호흡기 질환 조심해야!



김 세 규

예년보다 더욱 쌀쌀한 날씨를 보이는 요즘 병원을 찾는 감기 환자가 부쩍 늘고 있다. 환절기나 겨울철에 특히 감기가 많이 걸리는 이유는 공기가 건조하고 일교차가 심하기 때문이며 우리 몸이 외부의 변화에 적절히 대응할 만큼 저항력을 갖지 못해 생기게 된다.

또한 최근 기관지염 환자도 급증하고 있는데 이같은 현상은 갈수록 늘어나고 있는 자동차와 난방연료 등에서 발생하는 각종 오염물질에도 그 원인이 있다.

감기란 바이러스 감염에 의해 호흡기의 점막에 일어난 급성 염증성 질환이다. 감기는 우리 주위에서 흔하게 볼 수 있기 때문에 대수롭지 않은 질환으로 생각되기 쉬우나 옛말에 “감기는 만병의 근원”이란 말이 있듯이 감기를 제대로 치료하지 않으면 인체의 저항력이 약해져서 다른 병을 유발시키거나 이미 가지고 있는 질환의 증세를

더욱 악화시킬 수 있으므로 제때에 치료하는 것은 물론 예방이 필요한 질환이다.

감기는 감기 환자가 기침할 때 나오는 호흡기 분비물에 원인균인 바이러스가 같이 묻어 나와 다른 사람의 호흡기로 들어감으로서 전파된다. 따라서 감기 유행 시에는 사람이 많이 모이는 곳을 되도록 피하는 것이 좋고, 외출했다 돌아오면 항상 얼굴, 손발을 씻고 양치질을 하는 것이 감기 예방의 지름길이다.

감기의 원인균이 몸에 침입하여도 건강한 사람은 증상이 나타나지 않고 지나가기도 하나 저항력이 떨어져 있는 사람에서는 감기 증상이 나타나 병을 앓게 된다. 예를 들어 어린이, 노약자, 만성질환자, 담배를 많이 피우는 사람, 과로와 무절제한 생활을 하는 사람들이 감기에 잘 걸리게 된다.

요즘 맹위를 떨치고 있는 감기의 특징은 섭씨 39도를 오르내리는 고열과 오한, 온



요즘 감기의 특징은  
고열, 오한, 몸살, 마른  
기침 등의  
독감 증세가  
나타나는 것과  
열이 내린 후에도  
가래없는 마른기침이  
오래 지속되기도  
한다는 것이다.

몸의 뼈마디가 쑤시는 몸살 증세, 마른 기침 등으로, 독감을 방불케 할만큼 심한 증세를 보이고 있다. 특히 고열, 오한 등의 증세가 사라진 뒤에도 가래없는 마른 기침이 계속되어 길게는 4주이상 지속되며 나은 후 다시 재발하는 경우도 더러 있다.

특히 감기 바이러스는 기관지의 예민도를 증가시켜 조그마한 자극에도 쉽게 반응하는데 찬 음식이나 음료수, 찬바람 등을 쐬게 되면 기침, 콧물 등이 나는 이유도 바로 이 때문이다.

현대 의학에서 감기나 독감을 치료하는 약은 없다. 우리가 흔히 감기약으로 알고 있는 해열제나 항생제 등은 증상을 완화시키는 보조적인 약에 불과하다.

감기에 걸리면 합병증이 병발되지 않는 한 일정기간에 걸쳐 자연 치유되는 것이 보통인데, 이 기간동안 환자는 정신 및 육체적 안정을 취하고 충분한 휴식과 수면을

취하여 과로를 피하여야 한다.

신선한 과일과 야채 등으로 충분한 영양을 공급하도록 하며, 흔히 꿀을 탄 레몬차나 유자차, 생강차 등을 마시기도 하는데 일시적인 효과는 볼 수 있다고 한다. 가슴기나 젖은 빨래 등으로 적절한 습도를 유지해 주며 수분 섭취를 넉넉히 해주는 것이 좋다.

아무리 전형적인 감기증상이라 해도 3일이상 열이 나는 등 증세가 계속되면 반드시 의사의 진찰을 받아 보아야 한다.

그 이유는 첫째 단순한 감기인지 다른 병인지를 조기에 진단해야 한다. 만일 다른 질환인 경우 치료의 시기를 놓치지 않아야 올바른 치료를 할 수 있기 때문이다.

둘째로 합병증이 생기지 않도록 치료하여야 하며 만일 합병증이 생기더라도 조기에 발견하여 진행되지 않도록 해야 하기 때문이다.

합병증이란 병이 진행되어 더욱 중한 병으로 되는 상태를 말하며 감기의 가장 흔한 합병증으로는 세균성 부비동염, 뇌막염, 중이염, 기관지염, 폐렴 등이 생길 수 있다. 특히 노인의 경우는 합병증이 생겨도 겉으로는 증상이 뚜렷하지 않은 경우가 많으므로 감기로 오랫동안 시름시름 앓으면 반드시 전문의의 진단을 받아보아야 한다.

세째로 환자 개개인에 맞는 약제를 선택하여 부작용을 막아야 하기 때문이다.

특히 인플루엔자(유행성 독감)라고 불리는 유행성 독감은 감기의 한 종류이지만 다른 원인균에 비해 전염력과 감기증상이 아주 심하기 때문에 가급적 빨리 전문의의 진찰과 치료를 받아야 한다.

모든 병이 그렇듯이 발병 후 치료보다는 미리 예방하는 것이 최선의 방법인데 감기를 예방하기 위해서는 충분한 수면을 취하고 편식을 피하며, 규칙적인 운동 등을 통해 생활의 리듬을 유지하고, 정신적인 안정을 취하여야 하며 과로, 과음, 흡연 등을 피함으로써 몸의 저항력을 높여야 한다.

한편 인플루엔자 유행에 앞서 예방 주사

겨울철에는 특히  
집안 공기가 건조해지지  
않도록 주의하고,  
외출시  
마스크를 사용하는 것도  
감기 예방의 방법이다.

를 맞으면 예방효과를 볼 수 있으며, 감기에 걸려도 증상이 가볍게 된다. 그러나 감기를 일으킬 수 있는 원인균이 1백종 이상으로 너무 많아 예방주사를 맞았다고 해서 모든 감기가 예방되는 것은 아니다.

겨울철에는 특히 아파트의 경우 난방 때문에 집안 공기가 건조할 수 있으므로 건조하지 않도록 주의하고, 외출 시 찬바람을 쐬지 않도록 마스크를 사용하는 것도 감기예방의 한 방법이다. [2]

<필자=세브란스병원 호흡기내과>

'93년은 책의 해

책을 펴자 미래를 열자