

XIII 환절기 감기 · 비염 · 천식 등 조심

무더운 여름을 뒤로하고 상쾌함이 느껴지는 계절, 가을이다. 그러나, 환절기 가을에는 계절의 변화에 대하여 인체의 적응력이 떨어지는 경우가 많기 때문에 건강에 관해 많은 주의가 필요하다. 한국보건사회연구원의 조사에 의하면 500명중 환절기 질환을 앓거나 질환의 정도가 감기 37%, 비염 18.4%, 천식 9.2%, 피부염 6.6%로 많은 사람들이 걸리는 감기가 환절기에 찾아오는 대표적인 질환으로 나타나고 있다.

또한 환절기에 감기에 걸리는 빈도는 환절기에 늘 걸림 7.4%, 1년에 3회 이상 20%, 1년에 1번 정도 47.8%, 2년에 1회 미만 6.4%, 걸린 적 없음 18.2%로 나타나며 이러한 증상은 여름철에 길들여져 있던 우리의 몸이 변화되는 날씨와 일교차가 커짐에 따라서 인체의 적응력이 떨어지기 때문이다. 특히 날씨가 추워져 주로 실내에서 생활하므로 환기가 잘 되지 않은 오염된 공기에 노출되는 시간이 늘어나고 실내 공기가 건조해져 먼지 속의 병원균을 걸러 주는 필터 역할을 하는 코의 점막이 건조해져 쉽게 감기에 걸리게 된다. 이러한 환절기에 감기에 걸리지 않기 위해서 일반인들의 주의 정도는 매우 주의해서 생활 9.3%, 조금 주의함 27.9%, 거의 주의하지 않음 40.3%, 전혀 주의하지 않음 22.5%로 환절기 질환 예방 대책의 주의가 요구된다.

이외에도 감기와 함께 기관지 천식이나 알레르기성 비염 등의 알레르기 질환이나 아토피성 피부염 등 피부 질환이 환절기에는 심해질 수 있다.

이런 질환들을 예방하기 위한 방법이 환절기 혹은 가을철이라고 해서 특별한 것이 있는 것은 아니다. 평소에 건강 생활을 습관화하고 환절기에도 건강 생활을 지속하는 것이 건강을 지키는 비결이다.

(『이달의 건강길라잡이』에 관한 자세한 내용은 건강 길라잡이 홈페이지 (<http://healthguide.kihasa.re.kr>)에 있습니다.)