



환절기 건강관리

지금은 환절기

오곡백과가 풍성하여 깊어 가는 가을을 한결 만끽할 수 있는 10월은 문자그대로의 상달이다. 24절기로는 한로와 상강을 끼고 있어 하늘이 더 높아지고 국화가 노랗게 피면 이제 찬이슬이 곧 서리로 변한다.

더위를 청산하고 추위로 향하는 환절기를 맞고 있다. 호사다마라고 할까. 이러한 멋진 계절에 소리 없이 찾아오는 불청객이 있으니 그 대표적인 것이 감기이다.

감기는 가볍게 취급해서 안될 전염성 질환

일교차가 심하여 아침저녁으로 온도가 급격히 내려갈 때 특히 상기도의 림프조직이 약한 어린이나 면역기능이 떨어진 노약자는 감기나 기타 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 더구나 유아들은 면역력이 약해 감기에 더욱 취약하다. 수능시험을 앞둔 수험생들도 불규칙한 생활리듬에서 스트레스와 과로로 인하여 면역력이 떨어지면 감기의 침범에 노출될 위험이 높다.

독감의 경우는 다르지만 보통감기는 그 증상이 가볍고 대부분의 경우 며칠을 지나면 저절로 낫기 때문에 질병답지 않은 질병으로 여기기 일쑤다. 하지만 어린이나 노약자 등 저항력이 취약한 계층에서는 다양한 합병증을 동반하는 경우가 많아 만병의 근원이 될 수 있다.

대표적인 후유증으로 중이염이나 폐렴, 기관지염 등을 들 수 있다. 특히 감기바이러스 중에는 무균성 뇌막염과 같은 무서운 합병증까지 일으킬 수 있는 것도 있다. 가장 흔한 전염성 질환이지만 감기는 결코 만만하게 보아서 안될 질환이다.

감기바이러스의 종류에 따라 또는 나이, 알레르기가 있는지의 여부, 영양상태 등에 따라 사람마다 개인차는 있지만 대개 성인은 한해에 2번 내지 3번 정도 감기에 걸린다. 어린이나 노약자는 더 자주 걸린다. 물론 선천적 체질이 강건하여 수년 내내 감기 한번 걸리지 않는 사람도 있다. 일반적으로 여름보다 겨울에 많이 걸리고 특히

요즘 같은 환절기에 더 잘 걸린다. 환절기는 심한 일교차, 조사량의 감소, 건조한 공기 등 환경변화에 몸의 감각기관과 자율신경 및 호르몬기관이 잘 적응하지 못하여 우리 몸의 저항력이 감소되기 때문이다.

환절기 건강을 위해서는 무엇보다 우선적으로 감기에 방을 위한 철저한 자기 관리가 요구된다.

감기에 걸리는 이유

감기는 바이러스 감염에 의해 발생한다. 남극에서는 그 혹한에서도 감기에 걸리지 않는다. 그곳에는 감기바이러스가 살 수 없기 때문이다. 그러나 바이러스의 침입을 받는다고 해서 모두가 감기에 걸리는 것은 아니다.

침범한 바이러스에 대한 개인의 방어력이 취약하면 감기에 걸린다. 기본적인 체력상태와 체력에 영향을 미치는 영양공급, 과로, 스트레스, 급격한 체온의 변동 등 각종 여건에 따라서 감기의 발병 여부가 좌우된다.

바이러스의 특징은 살아있는 세포에만 증식이 가능하고 공격하는 세포도 정해져 있다. 감기 바이러스는 우리 콧속과 인두나 편도를 침범하여 점막이나 인후를 이루는 세포에서 자라기 때문에 코를 통해서 감염된다. 즉 감기 바이러스가 코의 점막에 침투하면 세포 안으로 들어가 세포질을 소모하며 자신의 유전물질을 풀어놓아 증식하게 된다. 코에서 많이 증식하면 코감기의 증상이 심하고 인후에 많이 증식하면 목감기의 증상이 나타난다. 이렇게 증식된 바이러스가 다른 세포에 침투하여 점점 병세를 심화시키고 이것이 환자의 재채기에 의해서 방출되거나 환자의 손에 의해 묻어 나와 다른 사람에게 옮기는 전염원이 된다.

감기예방 등 환절기 건강관리 수칙

① 외출에서 돌아오면 반드시 손을 씻고 양치질을 한다. 감기바이러스는 감기환자로부터 배출되어 공기중 먼지와 함께 떠돌거나 생활주변의 여러 가지 고형 물체에

땀게 된다. 특히 여러 사람의 손이 많이 닿는 곳은 오염의 위험이 높다. 따라서 공동으로 활용하는 많은 물건 등에 바이러스가 묻어 있을 확률이 높다.

집밖의 일상 생활에서 많은 것을 만지게 되고 심지어 감기환자와 악수를 하게 되는 등 우리들의 손은 감기바이러스를 묻혀올 수 있는 가장 확실한 매개 역할을 한다. 따라서 외출로부터 돌아오면 바이러스가 섞여 있을지도 모를 손에 묻은 불결한 먼지를 깨끗하게 씻는 것이 일차적으로 가장 바람직한 감기 예방의 첩경이다.

② 충분한 영양섭취를 한다. 편식을 하지 말고 평소애 음식을 골고루 먹는 습관을 들이는 것이 좋다.

지나친 다이어트로 영양이 부실하면 몸의 저항력이 떨어져 감기에 걸리기 쉽다. 단백질이 많은 음식과 비타민이 풍부한 신선한 야채나 과일을 충분히 섭취하면 감기에 대한 우리 몸의 저항력이 한결 높아진다.

③ 규칙적인 생활을 유지하고 적절한 운동을 한다. 운동보다 더 좋은 보약은 없다는 말이 있다.

운동은 우리 몸을 단련시키는 가장 좋은 수단이다. 적당량의 운동을 규칙적으로 할 때에 우리의 몸과 마음 모두가 튼튼해지고 질병에 대한 저항력이 높아진다.

④ 스트레스, 과음, 과로를 피하고 충분한 휴식을 취한다. 우리의 심신을 혹사시키면 육체적으로나 정신적으로 쇠약해지고 질병에 대한 저항력이 떨어진다.

스트레스는 혈압을 높이고 신체의 저항력을 떨어뜨려 각종 성인병 발병의 가장 큰 위험요인의 하나인 것으로 알려지고 있다. 과음이 주는 인체에의 부담 또한 건강한 생활의 리듬을 깨뜨려 건강에 피해를 입힌다.

그래서 이러한 위험 요인으로부터 멀리하고 충분한 수면과 휴식을 취하여 생활의 리듬을 건강하게 유지시키는 일이 곧 환절기 건강관리의 효과적 방법이다.

⑤ 실내를 청결히 하고 환기를 자주 하는 동시에 습도 유지 및 적절한 양의 수분을 섭취한다. 불결한 주거환경은 감기바이러스나 각종 세균오염의 위험이 높다. 따라서 항상 집안을 청결히 하고 자주 환기를 시키는 것이 위험

요인을 제거하는 길이다.

기관지 점막의 건조가 감기바이러스의 침투를 용이하게 하기 때문에 실내가 너무 건조할 때에는 젖은 빨래나 가습기 등으로 실내 습도를 적절히 유지시키고 따뜻한 보리차 등 음료를 통해 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다.

⑥ 안개나 스모그현상이 심한 날은 가급적 외출을 삼가고 사람이 많이 모이는 곳은 피한다. 스모그 현상은 기류가 정체되어 안개와 매연이 함께 뒤섞인 상태이므로 오염된 공기로 혼탁하다. 이러한 공기는 우리의 호흡기에 무리를 가한다. 사람이 많이 모인 곳은 더욱 혼탁하다. 감기환자가 있을 확률도 높다. 이러한 위험요인으로부터 항상 멀리하는 것이 감기를 포함한 각종 전염성 질환의 예방에 절대적으로 도움이 된다.

⑦ 독감예방접종을 받는다. 보통 감기의 원인이 되는 바이러스의 종류는 헤아릴 수 없이 많고 그에 대한 예방접종은 개발되지 않았다. 그러나 독감은 그 종류가 많지 않아 예방접종 백신이 개발되어 있다. 독감은 보통감기와 달라 한번 걸리면 큰 고생을 치러야 하고 허약체질의 경우 치명적일 수도 있다. 따라서 어린이나

노약자 및 독감에 잘 걸리는 사람은 10월부터 11월 중순 사이에 예방접종을 받아서 다가올 겨울철 독감으로부터 보호될 수 있도록 대비하는 것이 현명한 건강관리 방법이다.

⑧ 끝으로 피부가 노출된 상태로 야외의 풀밭에 머물지 않는다. 고열과 두통 등의 증세를 수반하면서 치사율이 가공할 정도로 높은 유행성출혈열, 렙토스피라, 쯤쯤가무시 등 급성전염병은 대개 들쥐의 배설물이나 진드기 등에 의해 감염되므로 등산, 낚시, 야유회 등 각종 야외 나들이에서 특히 피부를 노출시킨 상태로 풀밭에 눕거나 앉아 노는 것은 극히 위험하다. 일터의 농부들도 들이나 산의 풀밭에서 피부를 노출시키지 않도록 유의해야 한다.

이상 열거한 수칙을 잘 익혀서 각자가 건강생활 실천에 유념함으로써 우리 모두가 보다 건강하고 활기치게 환절기를 보낼 수 있기를 바라는 마음 간절하다. **Z**

홍문식 · 한국장애인복지진흥회 연구개발팀장, 보건학박사

