

겨울철 건강관리

홍 문 식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

한 계절을 대충 3개월씩으로 잡아 양력 12월부터 이듬해 2월까지를 겨울로 치고 있다. 한편 음력 24절기에 따르면 겨울은 이미 11월부터 시작된다. 겨울의 문턱을 들어서면 입동이 11월 7일 경이요 겨울의 대표적 상징인 눈 내림을 의미하는 소설도 11월 하순이다. 아무튼 지금은 겨울 혹한의 문턱으로 차츰 차츰 다가서는 시점에 와 있다.

겨울에는 추위, 건조한 공기, 결빙 등 환경적 변화로 인하여 신체적 활동이 위축되므로 겨울철을 건강하게 보내기 위한 상대적 노력이 그 어느 때보다 절실히 요구된다.

1. 감기

감기는 가을철 환절기부터 겨울철에 가장 많이 발생한다. 감기는 100여종의 감기 바이러스에 의해 발생하는 가장 흔한 질환이다. 감기 바이러스는 기침이나 재채기를 할 때 생기는 작은 침방울에 묻어 주로 사람의 손에 의해서 또는 공기 중에 흩어져 있다가 호흡기를 통해서 전염된다. 겨울철에 감기에 많이 걸리는 것은 밀폐된 실내의 바이러스의 농도가 높은 반면 공기의 건조로 상기도의 점액이 감소되어 바이러스 침입이 쉬워지기 때문이다.

감기에 걸리면 보통 37.5도 전후의 미열이 날수도 있고, 콧물, 재채기, 코막힘 등의 일반적 증상과 두통, 전신 피로감, 식욕부진, 기침, 목의 통증 등이 나타나기도 한다.

감기에는 특효약이 없다. 대증요법을 행하며 자연 치유되기를 기다리는 것이 원칙이다. 충분한 휴식, 수분의 섭취, 가슴기 등에 의한 적절한 실내습도 유지가 바람직하다. 특별한 치료법이 없으므로 예방이 무엇보다 중요하다. 감기가 창궐할 때에는 사람이 많은 곳의 출입을 삼가고, 가능한 한 입과 코에 손이 닿지 않게 하며 외출 후 손발을 씻고 양치질을 한다. 과음과 과로를 피하고 충분한 휴식 및 적절한 보온이 도움이 된다.

2. 인플루엔자

독감은 인플루엔자 바이러스가 원인이며 호흡기를 침범하여 콧물, 기침, 발열, 인후통 등의 상기도 감염을 일으키고 인두염이나 폐렴 등을 유발할 수 있다. 특히 심장 질환, 기관지 천식 등 만성 폐질환을 가진 어린이나 노인들의 경우 그 증상을 악화 시킬 수 있으므로 철저한 관리를 요한다.

독감은 감기보다 증상이 심하다. 피로감과 40도 이상의 고열, 심한 두통, 오한, 등이 수일간 지속되고, 근육통과 복통, 설사, 구토 등의 위 장관 증상이 동반되기도 한다. 소아의 경우는 침을 많이 흘리고, 잘 먹지 못하며, 심하게 보채고, 잠을 잘 이루지 못한다.

대증요법을 실시하고 충분한 휴식과 수면을 취하는 등 앞에 제시된 일반 감기와 동일하게 대처한다. 특히 3세 이하의 소아와 성인의 경우도 고열이 3일 이상 지속되거나 흉통, 호흡곤란 및 가래와 기침이 지속될 때에는 전문 의의 진료를 받아야 한다.

독감 예방접종은 9월~11월에 받도록 하는 것이 바람직하다. 특히 65세 이상 노인, 6개월 이상 소아, 만성 심폐질환 환자, 당뇨병 환자, 신부전 환자 등 합병증이 생길 위험이 높은 사람, 면역억제요법 환자에게는 예방 접종이 필수적이다.

3. 피부

겨울철엔 대기 중의 습도가 낮고 실내외 온도차로 인해 피부의 수축과 이완현상이 반복되면서 피부를 통해 인체로부터 빠져나가는 수분의 양이 많아지기 때문에 피부는 건조해지고 거칠어진다. 나이가 들수록 기후 조건의 변화에 더욱 민감한 반응을 나타낸다. 건조현상이 심해지면 흰 비늘처럼 보이는 각질이 일어나고 피부에 잔주름이 생기게 된다. 가려움증이 유발되기도 하고 나아가 피부염이 생길 수도 있다. 따라서 피부의 건

조를 막고 윤기 있는 탄력을 유지시키기 위해서는 무엇보다도 항상 피부의 습도를 적절히 유지시켜야 한다.

피부각질 : 겨울에는 피지분비가 줄어들어 피부가 건조해지고 분비된 피지가 피부에 오래 머물면서 각질이 생기는 경우가 많다. 각질이 생기면 피부에 영양공급이 원활하지 못하여 피부가 거칠어진다. 각질의 발생 예방이나 낫은 각질을 제거하기 위해서는 영양공급효과가 높은 팩과 스팀 타월의 사용을 권장한다.

발꿈치 각질 : 발꿈치 부분은 각질층이 가장 두껍고 피지선이 없어 건조하기 때문에 특히 겨울에 잘 갈라지고 심하면 출혈과 통증을 수반하게 된다. 더운물에 불려서 수시로 제거하고 바셀린 등을 발라주면 도움이 된다.

피부가려움증 : 피부가 건조해지면 말초 혈액순환이 잘 되지 않기 때문에 가려움증이 수반된다. 목욕을 너무 자주 하면 피지성분이 빠져나가 피부의 건조를 촉진시키므로 가려움증을 심화시킨다. 목욕은 주 2회 정도가 적당하고 목욕 후에는 보디오일이나 로션 또는 크림 등을 발라준다. 실내 습도유지를 적절히 해 주는 것이 좋다.

잔주름 : 피부가 건조하면 잔주름이 생기기 쉽다. 잔주름 예방에는 피부 마사지와 과일이나 야채의 충분한 섭취가 도움이 된다.

입술 터짐 : 입술은 피지 생성이 되지 않기 때문에 찬바람에 노출되어 건조해지면 표피가 거칠어져 터지기 쉽다. 입술이 건조하지 않도록 입술 크림을 발라 잘 관리해 주도록 하는 것이 바람직하다.

4. 미끄럼과 사고

골절과 낙상 : 겨울철에는 결빙으로 인하여 특히 옥외에서 미끄럼으로 넘어지기 쉽다. 골다공증인 경우는 특히 위험하다. 넘어지는 순간 손을 잘못 짚으면 손목이나 팔에 골절이 올 수 있고, 엉덩방아를 찧을 경우 대퇴골이나 골반에 손상을 입을 수 있다. 무릎 관절도 다치기 쉬운 곳이며 넘어지는 순간의 자세에 따라 각종 골절과 관절의 손상 및 피부상처를 입을 수 있으므로 겨울에는 특히 조심해야 한다. 물론 신경계통의 이상으로 인하여 몸의 균형을 유지하지 못하여 잘 넘어지는 사람은 겨울에 특히 조심해야 한다.

사고 : 겨울에는 미끄럼으로 인하여 차량운전이나 운동 중에 사고가 발생할 위험이 한층 높기 때문에 누구나 주의를 요한다. 특히 음주 등에 의한 사고의 위험도

겨울에 더 높으므로 각별히 조심하는 생활습관을 가져야 한다.

5. 동상과 동창

몹시 추운 겨울에는 노출이 심한 부위, 특히 귀와 손발이 얼어 동상을 입기 쉽다. 일반적으로 겨울에 등산, 낚시, 스키 등 레저 활동을 통해서 동상에 걸릴 위험이 있다. 동상이 심하면 손발을 절단하고 때로는 목숨까지 잃기도 한다. 추운 날씨에는 손발 등 피부를 잘 보온하여 동상을 예방하고 동상이 심하면 지체없이 피부과 치료를 받아야 한다.

동상과는 달리 기온이 영하로 내려가지 않은 상태에서 갑자기 습한 냉기에 접할 때 피부가 상처를 입는 현상인 동창이 발생할 수 있다. 동창은 체질적 요소가 다분하며, 여성에게 흔히 발생한다. 동창이 발생하면 피부는 청적색의 결절을 형성하여 염증성 부종을 일으키고 심하면 수포가 생긴다. 수포가 악화되면 2차 감염에 의해 궤양을 형성하게 된다. 예방을 위해서 너무 꼭 끼는 신발이나 장갑을 사용하는 것은 삼가야 한다.

6. 심장병과 뇌졸중의 발작

허혈성 심질환을 가진 사람이나 고혈압인 사람은 특히 겨울철에 심근경색 등 돌연사나 뇌졸중 등의 발생위험이 높기 때문에 각별한 주의를 요한다.

겨울에 갑자기 찬 공기에 노출되면 말초혈관의 수축으로 혈압이 상승하여 심장에 부담이 늘어나고 교감신경의 항진에 의해 삼박수가 증가하면서 심장에 대한 부담을 가중시킨다. 또한 고혈압인 경우에는 혈압의 급상승으로 뇌출혈의 위험이 한층 높아진다. 특히 겨울에는 아침에 잠에서 깨어나면 교감신경이 항진되면서 심장에 대한 부담이 최고조에 달하며, 대개 심장돌연사가 아침에 빈발하는 것도 이 때문이다.

따라서 추운 겨울에는 아침운동을 삼가거나 운동을 평소와 지속해오던 사람도 아침운동은 줄이고 운동에 앞서 보온을 철저히 한 다음 운동에 임하도록 해야 한다. 특히 아침에 깨어나서 바깥에 신문을 가지러 가거나 실내에서도 공기가 차가운 경우에는 일어나는 즉시 몸을 보온할 수 있도록 옷을 따뜻하게 입는 것을 습관화하는 것이 바람직하다. 