

# 가을철 건강관리

홍 문 식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

오곡백과가 풍성하고 높은 바람이 더욱 선선한 가을을 옛적부터 천고마비의 계절이라 했다. 여름의 무더위에 지친 몸에도 식욕이 돋고 활력이 솟는 계절이다. 다가올 겨울을 위해서도 우리는 이 가을을 더욱 건강하게 장식해야 한다. 그렇다면 가을철 건강관리를 위해서 특히 유의해야 할 사항은 무엇일까?

## 1. 감기

가을이면 밤과 낮의 온도 차이가 더욱 벌어지면서 아침저녁으로 기온이 크게 떨어지고 공기도 점차 건조해진다. 이러한 환경의 변화에 따라 특히 상기도의 림프조직이 약한 어린이나 면역기능이 저하된 노약자는 감기에 걸리기 쉽다. 감기는 대체로 미열과 기침 등 증상이 가벼워 며칠만 지나면 거의가 자연히 치유되기 때문에 대수롭지 않게 생각하기 쉽다. 그러나 질병에 대한 저항력이 약화된 상태에서는 2차 감염 등 합병증으로 건강에 큰 피해를 입을 수도 있다. 감기를 만병의 근원이라고 하는 이유도 바로 여기에서 비롯된 것이다.

감기는 백여 종의 바이러스에 의해 수시로 전염될 수 있는 질환이다. 따라서 서로 다른 종류의 바이러스에 의해 일년에도 수차례 중복해서 앓을 수 있고 누구나 해마다 거의 한 두 번씩 앓게 되는 가장 흔한 전염성 질환이다. 그러나 중이염, 폐렴, 기관지염 등 후유증의 위험에 노출되기 쉬우므로 특히 어린이나 노약자 등 취약계층에서는 결코 가볍게만 여겨서는 안된다.

감기는 바이러스가 코를 통해서 침투하여 인두나 편도의 점막에서 증식함으로써 발생되며 환자의 재채기에 의해 바이러스가 방출되거나 환자의 손에 묻어 다른 사람에게 옮겨진다. 일년 내내 언제나 걸릴 수 있지만 특히 공기가 건조하고 한랭해지기 시작하는 가을부터 추운 겨울철에 앓기 쉬우므로 지금부터 예방 관리에 각별히 유의해야 한다.

### - 감기 예방 수칙

- 외출 후에는 손을 씻고 양치질을 한다.
- 실내를 청결히 하고 습도와 온도를 적절히 유지하며 물을 자주 마셔 수분공급을 충분히 한다.
- 편식하지 말고 평소에 음식을 골고루 먹는 습관을 들여 필요한 영양을 충분히 섭취한다.
- 규칙적 생활의 유지와 적절한 운동으로 몸을 단련하여 질병에 대한 저항력을 높인다.
- 스트레스, 과음, 과로, 흡연 등을 멀리하고 충분한 휴식을 취하여 건강한 체력을 유지한다.

## 2. 독감

독감은 보통 감기바이러스와는 임상적으로 판이한 인플루엔자바이러스의 감염에 의해 발병된다. 인플루엔자바이러스는 A, B, C 3개형이 있으며 전염성이 강한 유행성 독감은 주로 A형과 B형에 의한 것이다.

이들 바이러스는 코를 통해서 호흡기로 침범하여 감기와 같은 경로에 의해 발병된다.

독감은 고열과 동시에 심한 오한, 두통, 근육통 등의 전신증세가 나타나고 약 3일정도 지나면 완화되지만 전신증상이 사라진 후에도 기침, 콧물 등의 증상이 약 2주정도 지속되는 것이 보통이다. 특히 합병증으로 중이염이나 폐렴 등 2차 감염의 위험이 높기 때문에 예방 관리를 철저히 해야 한다.

일반적인 예방 수칙은 감기의 경우와 같다.

- 다만 감기와는 달리 여름철에는 발생하지 않지만 공기가 차가워 지면서 유행의 위험이 높아지므로 어린이와 노약자는 10월 중에 예방접종을 받도록 한다.
- 독감은 전파속도가 매우 빠르므로 유행 시에는 백화점이나 극장 등 사람들이 많이 모이는 장소에는 가지 않는 것이 좋다. 만연 시는 휴교조치를 취하는 것이

도 집단발병의 위험을 줄일 수 있는 방법이다.

### 3. 알레르기성 질환

알레르기 소인이 있는 사람은 가을철에 많이 생기는 꽃가루나 나뭇잎의 부스러기와 집먼지의 진드기, 곰팡이, 동물의 털 등 알레르기 원인물질에 의한 비염, 기관지천식, 피부염, 결막염 등의 위험이 높으므로 예방관리에 유념해야 한다.

알레르기성 질환의 예방을 위해서는 이들 원인물질과의 접촉을 차단하면 된다. 그러나 바람에 날려 공기에 떠돌아 다니는 꽃가루나 먼지는 물론, 주거환경 내의 각종 원인물질로부터 완전 격리되리라 사실상 불가능하다. 다만 환경관리를 철저히 함으로써 위험을 최소화 할 수 있을 것이다.

- 집먼지 진드기의 증식을 막기 위해 실내습도를 낮추고 침대, 소파, 기타 천으로 된 가구는 비닐 등으로 싸서 먼지의 노출을 차단하며, 먼지 진드기의 발생이 어렵도록 실내를 항상 깨끗이 한다. 진공청소기나 공기청정기 등의 사용도 도움이 된다.
- 곰팡이 또한 습기찬 환경에서 잘 발생하므로 특히 다습한 주방이나 욕실, 다용도실, 지하실, 창고 등은 한 달에 한두 번 정도 곰팡이 제거제로 청소토록 한다.
- 알레르기질환 예방을 위해서는 특히 어린이가 있거나 알레르기 소인의 가족이 있는 경우에는 애완동물의 사육은 절대 금물이며 이를 가까이 하는 것도 삼가야 한다.

### 4. 급성발열성 전염병

감기와 비슷한 증세이면서 주로 가을철에 유행하는 급성 발열성 전염병인 쯤쯤가무시증, 유행성출혈열, 렘토스피라증은 농부를 비롯하여 산과 들에서 자주 활동하는 사람들에게는 각별한 주의가 요구되는 질환이다.

- 쯤쯤가무시증
  - 들쥐에 기생하는 털진드기의 유충에 물려서 전염된다. 발열, 오한, 두통, 발진, 근육통 등이 나타나고 합병증으로 기관지염, 폐렴, 심근염이 발생할 수도 있다.
  - 예방을 위해서는 들쥐가 서식하는 숲에 접근하는 것을 피한다. 부득이 밭에서 일을 할 때 또는 숲속이나 들에서 활동해야 할 때에는 신발, 장갑, 긴

옷 등의 착용으로 피부노출이 되지 않도록 하며 귀가하면 즉시 옷의 먼지를 털고 목욕을 하는 것이 바람직하다.

- 유행성출혈열
  - 들쥐나 집쥐의 폐에 있는 바이러스가 배설물을 통하여 사람의 호흡기로 침투되어 발병하며 발열, 오한, 두통 등의 전신증상이 나타나고 사망률이 7퍼센트에 이른다.
  - 들쥐가 많은 풀밭에 가는 것을 삼가고 부득이 할 경우 피부노출을 금하며, 잔디나 풀밭에 눕거나 그곳에 침구 또는 옷가지 등을 너는 것은 절대로 삼가야 한다. 귀가하면 곧 목욕을 하는 것이 좋다.
- 렘토스피라증
  - 들쥐, 집쥐, 족제비 등 감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 인체에 침투하여 발병되며 고열, 오한, 두통, 눈의 충혈, 근육통, 복통, 각혈 등의 증세를 일으킨다. 조기 치료하면 회복될 수 있지만 간이나 신장의 합병증 또는 다량의 폐출혈을 동반하면 사망할 수도 있으며 치사율이 20퍼센트에 이르는 무서운 질환이다.
  - 논밭에서 활동할 때에는 손발 등 상처가 있을 경우 반드시 장화나 장갑 등 보호구를 착용토록 한다. 또한 농경지의 고인 물에는 손과 발을 담그지 말아야 하고 농촌에서 버 베기 작업은 논물을 완전히 빼고 마른 뒤에 하도록 해야 한다.

### 5. 기타 유의 사항

- 피부건조
 

가을이 깊어지면 날씨가 점차 건조해 진다. 따라서 우리의 피부도 거칠어지기 쉽고 특히 겨울의 피부건조에 대비해서도 가을철에 피부를 건강하게 보호하는 것이 바람직하다.

  - 식사 조절
 

결실의 가을에는 새로운 먹거리가 풍요롭고 인체의 기능도 활성적이므로 식욕이 왕성해진다. 체능을 과신한 나머지 과음 과식으로 소화 장애를 일으킬 수 있으므로 식생활 관리에 유념해야 한다. 식욕을 충족시키다 보면 영양과다로 인한 비만 축진을 비롯하여 당뇨, 고혈압 등 기존증세의 악화 위험을 가중시킬 수 있다. 