



감기가 증가하는 계절, 10월

홍명호 전 고려대 의대 가정의학과 교수

어느덧 10월이다. 올해도 9, 10월에 노약자들, 지병이 있는 사람들, 사람들을 많이 접해야 하는 직업을 가진 사람들, 의사들처럼 감기 환자를 많이 접촉해야 하는 전문인들이 감기에 잘 걸릴 수도 있는 계절이 어김없이 찾아 왔다.

감기의 원인은 바이러스인데, 라이노 바이러스를 비롯하여 여러 가지 종류의 바이러스가 낮과 밤의 일교차가 심한 9, 10월 환절기를 틈 타서 여러 사람들을 공격하게 된다. 더운 여름에서 서늘한 9, 10월이 되면 우리 인체는 아직도 따뜻한 낮과 쌀렁한 밤의 심한 일교차에 적응을 해야 하는데, 이때 호르몬 분비의 변화와 더불어 인체면역체계에 교란이 와서 감기에 잘 걸리게 된다. 특히 면역력이 채 성숙하지 못한 어린이나 면역기능조차 노쇠한 노인들이 감기가 잘 걸린다. 학교를 가는 아이들이 있으면 사람들이 많이 있는 장소에서 감기 바이러스를 집안으로 옮겨 와서 감기를 앓기도 한다.

감기가 아마도 이 세상에서 제일 흔한 병이라고 해도 누가 반대의 토를 달 사람이 없겠지만 감기에 걸려도 대개 별 탈 없이 완쾌되는 것이 보통이라서 감기特效약을 발명해 내지 않는 것 같고, 예방주사도 만드는데 힘을 쓰지 않는 듯 하다. 감기 증상은 콧물, 재채기, 기침, 미열, 두통, 목구멍에 이물감, 눈물 등과 더불어 피곤함, 작업능률의 저하 등이 있지만 그런대로 견딜만한 증상으로 몇일 시달리다 보면 잘 낫는 것이 보통이다.

일단 감기에 걸리면 따뜻한 국물을 자주 마시고, 그 효과에 대하여 아직까지도 확실하게 입증된 바는 아니지만 비타민C를 복용하고, 기침이 나면 기침약, 가래가 많으면 가래 삭는 약, 근육통이나 두통, 콧물이 심하면 그때 그때 증상에 따라서 치료를 하는 대증치료가 감기 치료의 정석이다. 좋다고 선전하고 있는 감기약도 알고 보면 감기 증상을 완화시켜 주는 약일 뿐이고, 바이러스에 특효가 있다는 약도 아직까지는 감기에 특효가 있다고 단정하기엔 좀 이른 감이 있다.

감기 예방에는 제일 효과적인 것이 외출하고 집에 오면 손을 씻고 양치질을 하는 것이다. 감기 바이러스의 전파가 손으로 되는일이 의외로 많기 때문이다. 외출을 하지 않았더라도 열심히 손을 씻는 습관을 들이면, 감기 뿐만 아니라 여러 가지 질병들을 예방할 수 있으므로 한줌의 비누로 만병을 씻어 버릴 수 있다는 옛날 서양 속담은 우리들 일상 생활에서 실천해 손해 볼 일은 없다.

면역력을 높혀서 감기에 걸리지 않으려고 각종 운동을 하고 몸에 좋다는 동·식물을 먹어서 튼튼한 몸매에 건강을 과신하는 사람들도 일년에 두, 세 번의 감기치레는 벗어날 수 없다. 유아원, 유치원, 학교 등 교류가 활발한 아이들은 일년에 5회 내지 8회 정도의 감기에 걸릴 수도 있다.

시작은 감기 비슷해서 구별하기 어렵지만 독감에 걸리면 감기 증상보다 훨씬 더 괴로운 증상에 시달리게 된다. 섭씨 39도~40도를 오르 내리는 심한 고열과 근육통 때문에 몸져 누워야 하고, 눈의 통증, 목구멍의 통증 등은 감기에 비하여 무척 심하고, 오한, 구토 등이 동반되기도 한다. 독감도 역시 그 원인이 바이러스인데, 과거에는 독감 때문에 많은 사람들의 생명이 희생되어 이를 막고자 독감 예방주사가 개발되어 한국에서도 매년 9, 10월에 노약자, 장기 지병 환자들은 독감 예방주사를 꼭 맞아 두어야 한다.

독감 예방주사를 맞으면 독감을 예방할 가능성은 있지만 감기를 예방할 수는 없다. 감기나 독감의 원인이 바이러스라고 하더라도 감기를 일으키는 여러 가지 바이러스들과 독감을 일으키는 바이러스가 근본적으로 다르기 때문이다. 심지어는 독감 바이러스조차도 크게 세 가지 종류가 있어서 독감 예방 주사를 맞더라도 그 주사가 예방할 수 있는 종류의 독감 바이러스 아닌 다른 바이러스가 일으키는 독감이 유행하면 예방주사의 효과는 미지수가 된다. 조류 독감 바이러스가 인체 감염되어 독감을 일으킬 수 있다고 하여 수년이래 인류에 재앙으로 떠오를 가능성에 대하여 우려를 자아 냈는데, 독감 예방주사로 조류 독감을 예방하기 어렵다는 데에 문제가 있기 때문이다. 감기 바이러스도 그렇지만 독감 바이러스는 끈임없이 자기의 형태를 바꾸기 때문에 더욱 골치 아픈 것이다.

독감도 역시 바이러스가 원인이므로 특효약은 없지만, 특별한 경우에는 아마타딘제제같은 약으로 독감 예방을 시도하기도 하고, 독감 감염 초기에 증상을 경감하고자 투약할 수 있는데, 의사와 상의하여 약을 써야 한다. 감기나 독감의 치료에는 항생제 투여가가 아무런 효과가 없는데, 원인이 항생제로 치료가 가능한 세균이 아니고 바이러스이기 때문이다. 감기가 10일 이상 너무 오래 가거나, 고열이 지속되거나 가래 색깔이 진하고, 녹슨 콧물 같거나, 이상한 냄새가 나거나, 지나치게 피로우면 지체없이 의사를 찾는 것이 좋다. ㉞