

# 고열을 동반한 감기 빨리 이겨내는 법



김윤자  
(현대내과·원장)

지난 겨울철에 찾아온 감기는 유난히 극성스러웠고 그 기간이 길었다는 생각이다. 매해 찾아오는 감기때문에 한 두번 쯤 고생 안해본 경험이 없기때문에 당뇨병을 가진 우리로서는 내심 조심하려 애를 썼지만 불청객은 여전히 기승을 부렸다.

감기란 정확히 그 원인과 증상을 설명하긴 어려워도 급성으로 고열, 두통, 근육통, 콧물, 코막힘, 인두통으로 시작하여 수일후 자연히 회복되며 기침과 가래를 동반하기도 하는 호흡기 증상을 일컫는다. 가끔 오심(토할 듯한 기분) 및 현훈(정신이 아찔해 어지러운 증상) 등 소화기 증상 및 평형감각의 이상을 초래하기도 한다.

감기의 원인은 주로 인플루엔자 바이러스균

에 의해 발병하며 해마다 찾아오는 인플루엔자 균주가 다르다는 것을 우리는 쉽게 보도를 통해 접하게 된다. 이 균주들은 공기가 건조한 날씨나 일교차가 심한 초겨울에 주로 호흡기 계통에 감염을 일으키게 된다.

지금까지의 연구결과로는 당뇨병환자에서 일부 특정감염증의 빈도를 제외하면 대부분의 감염증에 대한 빈도는 일반인에 비해 크게 증가되지는 않는다고 보고되어 있다.

감기도 정상인들에 비해 당뇨병을 가진 사람들이 더 잘 걸리지는 않지만 우리들은 정상인과는 달리 혈당조절이라는 문제를 가지고 있기 때문에 예방 및 그 치료에 대해 주의를 기울여야 할 것이며 당뇨인의 전반적인 건강을 관리해주는 우리로서도 신중하게 감기 환자를



다루게 된다.

### 약 조제시 당뇨병자라고 밝혀야

우선 근육통이나 인두통에는 진통제를 복용하지 않을 수 없게 되는데 진통제중 아스피린계통의 약은 경구혈당강하제와 상호작용으로 저혈당을 일으키는 경우가 있으므로 아세트아미노펜 제제(타이레놀)를 복용하는 것이 좋으며 반드시 의사와 상의해서 약처방을 받도록 한다. 약국에 가서 처방을 받더라도 본인이 당뇨병이 있다는 것을 밝히는 것이 좋겠다.

실제로 임상에서 가장 문제점으로 생각되는

것은 고열을 동반한 감기일 때이다. 특히 이번 인플루엔자의 경우에도 고열이 3일이상 지속되는 경우가 꽤 있었는데, 열이 심할 때는 입맛을 잃고 오심이나 구토 등의 위장장애를 동반하여 식사를 못하게 되는 경우 심한 탈수에 빠지게 된다.

평상시 혈당조절이 충분치 못했던 환자들한테는 약간의 열도 심한 스트레스로 작용하여 칼로리 섭취를 평상시보다 적게 하였는데도 혈당이 상승하며 탈수가 악화되는 경우를 보게 된다.

이때 우리 환자들은 내가 먹지못했으니 혈당이 많이 떨어졌을 것이라는 생각때문에 경

구혈당강하제나 인슐린 주사를 그치게 된다. 그리하면 혈당은 더욱 오르게 될 것이고 탈수 현상은 악순환을 일으키게 된다.

우리 당뇨인을 많이 다루는 당뇨전문인들은 그동안 당뇨병인지를 모르고 있던 환자들이 감기로 인해 당뇨병의 발생을 알게되는 경우를 흔히 보게되는 이유도 혈당의 악화로 증상이 처음 나타나기 때문이다.

## 수분섭취는 충분히

이때 우리 당뇨인들이 주의해야 할 일은 혈당을 조절하던 인슐린 주사나 혈당강하제를 그치지말아야 한다는 것이다. 물론 칼로리 섭취를 못하여 혈당이 떨어지는 경우도 있지만 대부분의 경우는 혈당이 오르게 되므로 평상시보다 요당측정을 자주해 보는 것이 좋으며 자가혈당측정기를 사용하는 환자도 혈당측정을 자주해보며 혈당조절에 유념해야겠다.

또한 입맛을 잃어 식사를 못하게 될 경우라도 수우프나 맑은장국을 끓여먹는 등 수분섭취를 충분히 해주어야 하겠다. 3일이상 고열이 지속되는 경우는 주치의의 찾아가 그 정도를 진단받고 생리적 식염수 등으로 탈수현상을 고정받아야 되는 경우도 있다.

단순한 감기라고 가볍게 여겼던 경우라도 고열과 기침이 지속되면 흉부 X-선 촬영을 실시해서 기관지염이나 폐염 또는 당뇨병 환

자에게 잘 동반되는 결핵성 폐염이 아닌가를 확인해야되는 경우도 발생하므로 반드시 전문의를 찾아가 진찰을 받는 것이 좋겠다.

본인도 이번 감기로 고생하는 환자중 폐염을 단순감기라 생각하고 병의 치유를 느리게 했으며 조금만 일찍 병원을 찾았으면 이렇게 심하게 고생하지 않았을 것이라는 아쉬움을 많이 느꼈었다.

무엇보다 중요한 것은 평상시의 혈당조절상황 및 감기의 예방이라 하겠다.

혈당조절이 잘 되었던 경우에는 감기도 가볍게 넘겼으며 치료도중 혈당조절에도 크게 무리가 없었던 것을 우리는 경험하게 된다.

평상시에 알맞은 칼로리 섭취 및 충분한 영양, 적당한 운동 등으로 저항력을 강하게 하여 바이러스균을 이기도록 해야 할 것이다. 외출 후 집에 돌아오면 깨끗이 몸을 씻도록 하고 운동이나 일을 한후에는 땀을 반드시 닦고 속내의를 갈아입어야 한다.

규칙적인 생활을 하며 과로로 밤을 새우거나 환기가 안되고 사람이 많은 곳에 오래 있지 않도록 하는 것도 중요한 감기 예방책일 것이다.

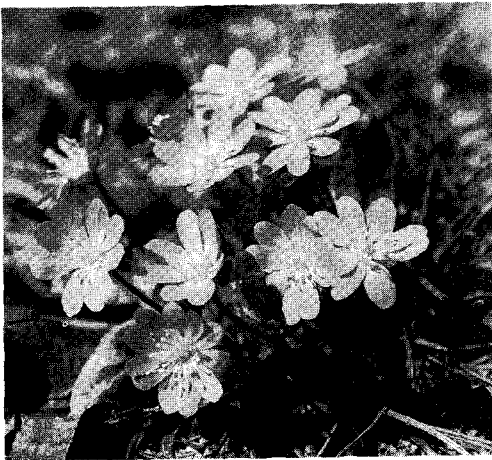
일단 감기가 발생이 되었다 하더라도 약은 보조적·대중적 치료수단일 뿐이므로 충분한 휴식과 온도나 습도를 적당히 조절하여 악화되지 않고 초기에 치료하도록 힘써야겠다.

우리 당뇨인들은 질병발생시에는 질병치료

및 혈당조절이라는 이중고를 치루어야하므로  
평상시 건강관리와 무리없는 생활태도로 혈당

조절은 물론 겨울철 감기로부터 해방되어야  
할 것임을 강조한다.

### 이달의 표지설명



**노루귀**( 학명 : *Hepatic asiatica* Nakai,  
이명 : 장이세신, 파설초, 설활초)

겨울과 봄의 교차시점을 상징하는 꽃이 있다.  
노루귀가 바로 그 주인공.

잔설이 그대로 남아 있는 심산의 숲가에  
양증맞은 노루귀가 물려 피어 있는 모습은  
'봄의 요정'을 연상케 한다.

노루귀는 끝이 뾰족하고 솜털이 돋은  
잎모양이 노루의 귀와 흡사하다 하여 붙여진  
이름.

노루귀는 미나리아재비과 여러해살이풀로  
키가 10cm 정도로 키 작은 식물이다. 산속  
자생지에서는 4월에 연한 분홍, 빨강, 보라,  
그리고 흰색 등의 꽃을 피운다.

뿌리는 진통, 벌레독에 약효가 있으나 독성이  
있어 함부로 다뤄서는 안된다. 관상용  
가치가 높아 화훼종으로 개발할 필요가 있는  
들꽃이다.

사진 : 김정명(사진작가)

글 : 이택주(한택식물원 원장·한국식물원협회부회장)