

호흡기 관련 질병

유난히 무더웠던 여름은 가고 추분이 지나
가을 날씨가 아침저녁으로 쌀쌀해진 요즘
밤과 낮의 일교차가 10도 이상 뚝 떨어지면서
호흡기 계통의 질환을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다.

환절기 감기

일교차 심해 인체 면역기능 떨어져

유난히 무더웠던 여름은 가고 추분이 지나 가을 날씨가 아침저녁으로 쌀쌀해진 요즘 밤과 낮의 일교차가 10도 이상 뚝 떨어지면서 호흡기 계통의 질환을 호소하는 사람들이 늘어나고 있다. 그 가운데 하나가 감기. 감기는 특히 9~10월에 많이 발생하는데 환절기에 접어들어 갑자기 일교차가 커지면 이에 적응하지 못하고 쉬 피로해지며 신체 면역 기능이 떨어져 감기 바이러스에 쉽게 감염되기 때문이다.

"감기는 감기일 때 낮게하라"

제때 치료않고 놔두면 축농증·폐렴 등 합병증 유발

감기는 여러가지 종류의 바이러스가 코·인후(목구멍)·편도선에 감염돼 생기는 급성전염성 질환으로 소아의 경우 1년에 6~9회, 성인의 경우 2~4회 걸릴 정도로 사람에게 오는 전염병 중 아주 흔한 질병이다.

심성규

청송건강정보자료원 도서관장

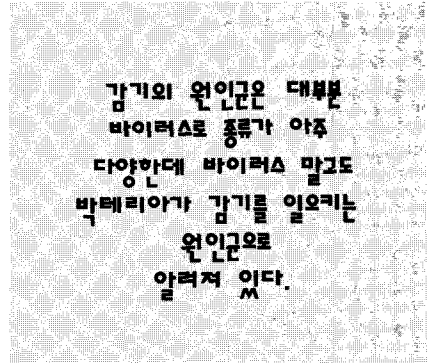
의사들은 그러나 감기자체는 시일이 지나면 자연치유되는 질환 가운데 하나로, 크게 염려할 것은 없지만 제때 치료하지 않으면 여러가지 합병증을 유발, 건강을 크게 해칠 수 있으므로 각별한 주의가 필요하다고 말한다. 환절기 감기의 원인과 예방·치료법에 대해 알아본다.

원인

감기의 원인균은 대부분 바이러스로 종류가 아주 다양한데 바이러스 말고도 박테리아가 감기를 일으키는 원인균으로 알려져 있다.

감기의 발생률은 계절별로는 봄, 가을 등 환절기에 유행별로는 유아·어린이·노약자·만성질환자가 높은 발생률을 보인다. 그러나 건강한 사람도 개인위생을 소홀히 하면 1년에 한두차례 감기에 걸리는 것이 보통이며 발생빈도에 있어서는 여자아이보다는 남자아이, 남자보다는 여자가 그리고 가족수가 많으면 많을수록 높다.

감기는 환자의 기도분비물이 기침등을 통해 공기중에 떠다니다가 다른사람의 호흡기를 통해 감염되는 호흡기 질환으로, 전염경로는 호흡기 외에 대화시 환자로부터 기침이나 재채기때 튀어나온 작은 물방울에 감기 바이러스가 묻어나와 직접 전파되거나 환자로부터 배출된 감기바이러스가 수건이나 어린이들이 갖고 노는 장난감 등의 표면에 붙어있다가 다른 사람이 이를 손으로 만진 뒤 눈·코·입을 비볐을 경우 간접적으로 전파

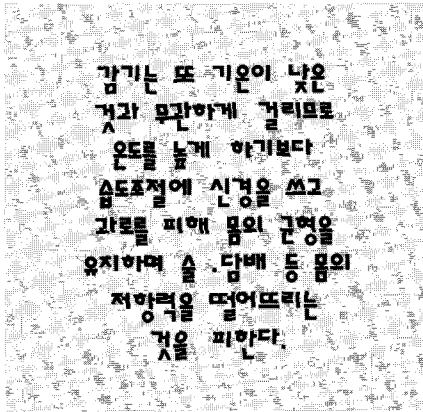


되기도 한다.

증상

초기감기의 증상은 가장 흔한 코감기의 경우 콧물·코막힘·재채기등이 나타나고 심할경우 호흡곤란을 동반하며, 목감기의 경우 목 안이 뜨겁뜨겁하거나 목이 붓거나 아프고 기침 가래와 함께 목이 쉬기도 한다. 그러나 코감기·목감기 어느 경우든 열흘이상 지속될 경우 두통과 함께 전신피로 및 관절통등이 나타난다. 더 악화되면 섭씨 38.5도 이상의 고열과 함께 오한을 동반하는 것이 보통이다. 또 이를 계속 방치할 경우 축농증·중이염·폐렴·뇌막염·만성 심폐질환등 합병증을 유발해 치명적일 수 있다.

따라서 감기치료는 초기에 서둘러야 합병증을 예방할 수 있으나 의학이 고도로 발달한 오늘날까지도 아직特效약이 개발되어 있지 않고 다만 환자의 증상에 따른 대증요법만이 알려져 있을 뿐이므로 예방이 무엇보다 중요하다.



예방 및 치료

감기란 인류가 알아온 가장 흔한 질환 중의 하나이지만 현대의학으로도 특효약은 아직 없다. 중요한 것은 다른 질환과의 감별, 주요 병변 부위의 판정, 마이러스성인가, 세균성인가, 합병증이 있나 없나 등이며, 심신을 안정시키고 몸을 따뜻하게 보온시키며 적절한 습도를 가진 상쾌한 실내 공기를 유지하는 것이다. 편안하게 쉬는 것은 합병증을 막고 다른 사람에게 전염되는 기회를 차단한다는 점에서 개인적으로나 공중보건면에서 권장할 만 하다.

예방을 위해서는 예방접종을 받는 것이 좋고, 사람이 많이 모이는 장소를 피하며 손을 자주 씻는 등 개인위생을 철저히 하고, 오염된 손으로 눈·코·입등을 만지지 말아야 바이러스에 노출되지 않는다. 감기는 또 기온이 낮은 것과 무관하게 걸리므로 온도를 높게 하기보다 습

도 조절에 신경을 쓰고 과로를 피해 몸의 균형을 유지하며 술·담배 등 몸의 저항력을 떨어뜨리는 것을 피한다.

감기치료법이 여러가지 있겠지만 뭐니 뭐니해도 환자 개개인이 증상에 따라 그에 맞는 대중요법이 최선의 치료법이다.

한방요법

한방에서는 감기초기에 두통, 발열, 오한이 있으면서 땀이 없고 체력이 좋으며 목덜미가 뻐뻐한 경우는 갈근탕을, 땀이 나고 체력이 저하된 경우에는 계지탕을 쓰고, 콧물이 많고 재치기가 심한 코감기에는 주로 소청룡탕을 쓰고, 소화기능이 허약한 노인, 소아, 임신부에게는 삼소음 쓰고, 허약한 사람이나 수험생이 과로 후 몸살이 나서 몸이 떨리고 팔다리가 나른하며 콧물이 흐르는 경우에는 쌍금탕이 좋고, 소위 독감이라 하는 유행성 감기에는 구미강활탕이나 인삼패독산을 쓰면 탁월한 효과를 볼 수 있다.

민간요법

환절기 감기에 대비하기 위해서는 가정에서 쉽게 만들 수 있는 민간요법을 활용해 보는 것도 바람직하다. 또 가을에 나는 열매와 한약재를 이용한 따뜻한 한방차를 즐겨 마시면 피로 회복은 물론 원기강화, 감기예방에 많은 도움이 되기도 한다. 감기를 퇴치·예방할 수 있는 민간요법들과 한방차를 알아본다.

* 감기로 몸이 찌뿌드드할 때에 계란

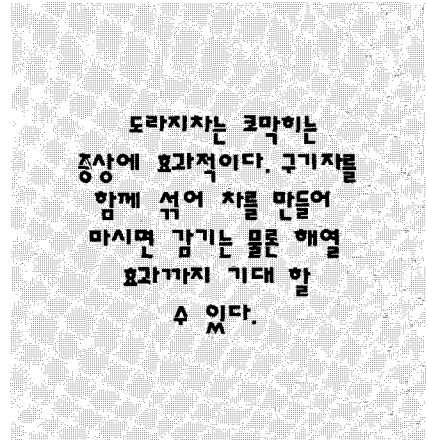
과 청주를 이용해 감기를 물리치는 방법이 전해져오고 있다. 청주한잔(90ml 정도)을 뜨겁게 데운 뒤 계란 1~2개를 풀어 설탕이나 꿀을 1~2 손가락을 넣고 잘 섞어 마시면 두통이나 오한이 가라앉으며 개운해진다.

* 감기로 재채기·콧물이 있을 때에는 무우를 강판에 갈아 즙과 함께 끓인 뒤 마늘 한 조각을 찢어 넣어 하루 2~3번 복용하면 재채기·콧물감기에 잘 듣는다.

* 감기로 코가 막히고 기침이 나면서 머리가 찌근찌근 아플 때는 꽃감과 새양(생강)을 쓰면 효과가 있다. 꽃감 세개와 생강 한 뿌리를 함께 넣고 달인 물을 하루 1~2번씩 먹으면 나아진다. 꽃감은 특히 폐를 윤희하게 하고 기침과 가래를 누그러뜨리는 작용을 하기 때문에 기관지염에도 효과가 있다.

* 감기로 인해 목이 아프거나 기침이 잦고 가래가 생길 때에 생강 약 3g, 자스 잎 3g, 흑설탕이나 꿀을 따뜻한 물에 타서 마신 후 땀을 내면 3~4회 복용으로도 효과가 있다. 이의 생강탕은 몸을 따뜻하게 해주고 목의 혈액순환을 부드럽게 하므로 초기 목감기에 좋다.

* 감기로 인해 기관지나 인후(목구멍)에 염증이 생기면 질경이 20g 정도에 감초 10g의 비율로 하루 3회 정도 복용하면 좋다.



* 도라지차는 코막히는 증상에 효과적이다. 구기자를 함께 섞어 차를 만들어 마시면 감기는 물론 해열 효과까지 기대할 수 있다.

* 젊은 감기치료와 예방에 아주 좋으며 중년기 이후에 오는 견비통에도 효과가 크다. 한방약에서 갈근을 구해다 끓여 수시로 마시면 좋다.

이외에 가을철에 좋은 건강차로는 인삼·대추·구기자·오미자·생강 등은 사람의 몸을 덥게 하여 감기에 걸리지 않게 해주는 효과가 있다. 이들 약재를 알맞게 넣어 푹 끓인 뒤 냉장고에 넣어두고 수시로 물처럼 마시면 좋다. 또 울무와 땅콩을 함께 넣어 만든 울무·땅콩차는 고소한 맛과 영양가가 풍부해 입맛이 없는 사람들에게 간식 및 식사용으로 안성맞춤이다. †