

감기와 건강

감기 (common cold)는 대체로 가볍게 지나가는 급성 상기도 감염을 통칭하는 용어로 급성 비염이 가장 주된 증상이다. 우리 나라와 같은 온대지방에서는 기온이 떨어지는 늦여름부터 봄이 올 때까지 많이 발생하는 연례적인 전염병이다.

감기는 일반인들이 병원이나 약국을 찾는 가장 흔한 질환이며, 학교나 직장을 쉬게 하는 작업손실의 가장 중요한 원인이다. 우리 나라에서도 의료보험연합회의 보고에 의하면 단일질병으로는 가장 흔한 질환이다. 건강한 성인이라면 일년에 3~4회 정도, 소아에서는 5~6회 정도 걸린다고 알려져 있다.

원인은 리노 바이러스(Rhino virus)를 비롯한 200여 종의 바이러스에 의하며 감염 후 증상이 처음 생기는 잠복기가 24~72시간이며 콧물, 재채기 등의 비염증상과 초기에는 피로감과 무력감으로 의욕이 크게 저하되는 것이 특징이다. 기침도 가볍게 나고, 목도 아프나 심하지는 않고, 열도 높지 않다. 증상이 시작된 후 2~3일이 지나면 증상은 점차 좋아져 회복기에 들어가 일주일이면 회복된다. 육체적 피로 후에 심한 근육통(몸살)이 오거나, 인후통이 심하거나, 기침이 심하던가 하는 경우도 있으나 이 역시 일주일을 고비로 호전되는 것이 보통이다. 간혹 기침이 오래 계속되는 경우도 드물지는 않으나 증세가 천천히 좋아지면 크게 걱정하



유세화 ■ 대한결핵협회 학술이사
대한결핵 및 호흡기학회장
고려의대 내과교수

약력 / 영국 런던대 홍부질환연구소 및 Royal Brompton Hospital 연구원 역임
고려의대 교수
고대 안암병원 호흡기내과 과장

우리 나라와 같은 온대지방에서 감기는
기온이 떨어지는 늦여름부터 봄이 올 때까지
많이 발생하는 연례적인 전염병이다.

지 않아도 된다.

감기는 매우 흔한 질환으로 대부분의 경우 특별한 치료없이도 자연 치유된다. 임상적으로 문제가 되는 것은 건강한 사람에서도 드물게 발생하는 합병증이다. 상기도 감염의 증세가 일주일 이상도 경감되지 않고 어느 한가지 증상이 진행하면 부비동염, 기관지염, 폐렴, 중이염을 의심해야 하며, 특히 유아나 노인에게서 주의를 요한다.

한편 평소애 천식, 만성기관지염, 기관지확장증, 폐결핵, 심장질환이 있는 환자는 감기로 인한 질병의 악화를 초래할 수 있어 중요하다. 각각의 경우에 질환에 따라 주의해야 할 점을 살펴보자.

1. 천식환자

감기가 문제가 되는 질환으로는 천식을 들 수 있다.

천식은 기관지의 특수한 만성 염증으로 인하여, 기관지 자극에 과민하게 되어 기침, 천명(숨을 내쉴때 나는 쉼쉼 소리), 호흡곤란을 특징으로 하는 병이다.

평소에는 별다른 증상이 없다가도 여러가지 유발요인들 - 알레르기 항원노출, 물리적 화학적 자극, 상기도 감염 등 -에 의해서 천식 발작이 유발된다.

기침은 특징적으로 야간이나 새벽에 심해지고 호흡곤란이 동반된다. 감기는 어린이에서는 물론 성인에서도 가장 흔한 유발인자로 감기에 걸리면 이내 천식이 악화되고, 평소에 사용하던 약이나 기관지 확장제의 효과가 크게 저하된다. 심해지면 호흡부전으로 자칫 생명이 위험할 수 있다. 천식에서 급성악화가 되면 기존의 치료제와 함께 부신피질호르몬제의 전신적 투여가 필요해진다.

천식환자는 급성 악화에 대비해서 응급용의 부신피질호르몬제를 구비하고 있어야 하며, 구급약을 사용해야 할 상황을 판단하고 대처할 수 있도록 충분히 교육을 받아야 한다. 지시대로 대처해도 증세의 호전이 없으면 병원에 가야 한다.

2. 만성기관지염, 기관지확장증, 진구성 폐결핵 환자

1년 중 상당기간(3개월 이상) 기침, 가래가 계속되는 만성기관지염 환자에게 감기는 특히 주의해야 할 병이다.

만성기관지염 환자가 감기에 걸리면 기관지의 면역기능과 방어기제가 손상되어, 평소 기관지에 존재하고 있던 세균이 증식하고 점막내로 침범이 용이해져 세균성 급성 악화가 초래된다. 평소 흰색의 묽던 가래가 색갈이 짙어 노랗게 변하고, 진해져서 뱉기가 어렵고, 열이 나며, 혹은 숨이 차거나 가슴이 답답하게 된다. 이쯤 되면 세균성 기관지염에 걸렸다 생각하고 즉시 병원을 방문하거나, 과거에 효과가 좋았던 항생제를 복용해야 한다.

특히 평소에도 폐활량이 저하되어 비탈길이나, 빨리 걸을 때 숨이 찬 만성폐색성 폐질환 환자는 일찍부터 효과적인 강력한 항생제를 복용하는 것이 병세를 악화시키지 않고 빨리 회복할 수 있는 방법이다. 평소 다니던 병원의사에게서 여분의 항생제를 예비로 7일~10일간 처방하여 집에 두는 것이 좋다.

폐결핵은 앓고 난 후 완치된 후라도, 폐에 손상이 커서 무기폐나 기관지 협착, 늑막유착 등으로 폐활량이 저하된 환자에서도 비슷한 조치가 필요하다. 기관지 확장증이 있어 평소에도 짙은 가래가 많이 나오는 환자도 감기 후에 세균감염이 진행되면 같은 치료가 바람직하다.

감기는 원인 바이러스가 많아 예방접종이 비현실적이므로
유행철에는 외출을 삼가고, 손발을 잘 닦고
초기에 안정과 휴식을 취하는 것이 좋다.

3. 심장병 환자

협심증이나 고혈압, 판막질환 등으로 심장기능이 저하된 환자는 감기로 호흡기능이 저하되면 심부전을 일으킬 수 있다. 합병증에 대한 치료는 물론 심부전에 대비해서 이뇨제의 양을 늘리거나 산소요법을 시행하고 증세의 호전이 없으면 담당의사와의 상담이 필요하다. 안정을 해야 한다.

감기는 환자 스스로나 의사가 쉽게 진단할 수 있는 병이지만 간혹 전염병이나 열병 등이 발병초기에 감기로 오인될 수 있다. 말라리아, 렙토스피라, 유행성 출혈열, 뇌염 등의 감염질환이나 폐결핵, 폐암 등도 초기에는 감기로 알고 지나다가 질병이 악화될 수 있다.

합병증이 없는 감기는 가볍게 지나가는 병이지만 감기증상이 오래 계속되고 한가지 증세가 뚜렷해지면 주의를 요한다.

특히 호흡기 질환이 있거나 심장질환이 있는 환자들은 감기에 걸리지 않도록 조심하고, 감기에 대비해서 필요한 조치나 비상약을 준비하고 있어야 한다.

감기와는 다르나 인플루엔자 바이러스에 의한 유행성감기보다 호흡기 증상이나 고열, 근육통 등 전신증상이 심하고, 전염력이 더 강한 전염병이다. 만성호흡기질환, 심장병, 노약자들은 유행시기 전(매년 9~11월)에 유행성감기 예방접종을 받는 것이 권장된다.

감기는 원인 바이러스의 종류가 많아서 예방접종이 비현실적이다. 현재로는 유행철에는 사람이 많이 모이는 곳에는 외출을 삼가하고, 외출 후 귀가해서는 손발을 잘 닦고, 일단 감기에 걸리면 초기에 안정과 휴식을 취하는 것이 감기를 가볍게 지나는 좋은 방법이다. †