

환절기 질환

1. 감기 등 호흡기 질환

1) 감기

호흡기는 대기에 노출되어 있기 때문에 계절의 변화에 민감하게 반응하므로 일교차가 심한 환절기에는 호흡기 질환이 증가하게 된다. 그 중에 가장 흔하게 나타나는 것이 바로 '감기'이다.

감기란 '바이러스나 세균이 원인이 되어 콧물이나 기침 등의 기본 증세에 인후통, 발열 등의 증세가 추가될 수 있는 상기도의 급성 염증성 질환'이라고 정의할 수 있다. 알려진 바와 같이 감기의 원인은 90% 이상이 바이러스에 의한 감염이다.

이 외에도 세균과 같은 병원 미생물에 의한 감염이 있다. 그러나 이러한 바이러스에 감염되었다고 해서 반드시 감기에 걸리는 것은 아니고, 감기를 쉽게 일으킬 수 있는 요인들이 있다.

첫째는 급격한 기후의 변화로 일교차가 심해진다거나, 건조한 상태가 오래가서 코 속의 점막이 마르거나 하면 쉽게 감기에 걸릴 수 있다.

둘째는 인체가 심한 과로로 피로하거나 만성 질환을 앓고 있어 허약한 상태로 저항력이 떨어진 경우이다.

셋째는 상기도에 세균성 염증(부비동염, 만성 편도선염, 비후성 비염 등)을 이미 가지고 있는 경우이다.

감기의 바이러스는 콧속 또는 인두나 편도를 침범하여 콧물 감기(콧물, 코 막힘, 재채기), 목 감기(인후통, 인두 건조감 등)의 증상이 나타나는데 대부분 자연 치유가 되며 나이가 어릴수록 감기 증상은 빠르게 진행되어 부비동염(축농증), 중이염, 기관지염이나 폐렴 등의 합병 증세를 나타내기도 한다. 이러한 감기는 정상인이라도 1년에 수 회(소아는 5~6회 정도) 이상 앓고 지나가는 것이 보통이며 대부분 감기는 별 후유증 없이 수 일 간의 증상이 있은 후에 회복된다.

합병증이 없는 감기의 치료는 일반적인 주의 사항을 잘 지키고 증상에 따라 치료하는 대중 요법에 의해 치료를 하게 된다. 실내의 습도를 높여 주고 물을 많이

마시며, 과일을 먹으면서 쉬는 것이 좋은 치료법이다.

감기는 시간이 지나면 낫게 되어 있다. 그러나 2주 이상 계속되면 병원을 찾아 합병증이 생긴 것은 아닌지 확인해야 한다.

(1) 환절기 질환 정도의 차이

한국보건사회연구원의 [2000년도 환절기 질환 조사]에서 질환 분포를 살펴보면 전체 500명 중 감기 37%, 비염 18.4%, 천식 9.2%, 피부염 6.6%로 조사되었다. 이 가운데 질환의 차이를 보면 전체적으로 감기 질환이 다른 환절기에 나타나는 질환들에 비해 더 많이 노출되어 있다.

<표 1> 환절기 질환을 앓는 정도

(올해 8월부터 10월 중순까지)

			감기	비염	천식	피부염
전	체(N)	예 (185)	37.0	18.4	9.2	6.6
		아니오(315)	63.0	81.6	90.8	93.4
성	남 (252)	예	36.1	19.4	7.9	6.3
		아니오	63.9	80.6	92.1	93.7
별	여 (248)	예	37.9	17.3	10.5	6.9
		아니오	62.1	82.7	89.5	93.1
연	20대 (148)	예	42.6	15.5	6.1	4.1
		아니오	57.4	84.5	93.9	95.9
령	30대 (142)	예	36.6	20.4	5.6	6.3
		아니오	63.4	79.6	94.4	93.7
	40대 (97)	예	37.1	19.6	13.4	8.2
		아니오	62.9	80.4	86.6	91.8
	50대 이상(113)	예	30.8	18.6	14.5	8.7
		아니오	69.2	81.4	85.5	91.3

(2) 환절기 감기 등에 걸리는 빈도

환절기에 감기에 걸리는 빈도는, 환절기에 늘 걸림 7.4%, 1년에 3회 이상 20%, 1년에 1번 정도 47.8% 2년에 1회 미만 6.4% 걸린 적 없음 18.2%로 나타나며 이러한 증상은 여름철에 길들여져 있던 우리의 몸이 변화되는 날씨와 일교차가 커짐에 따라서 인체의 적응력이 떨어지기 때문이다.

〈표 2〉 환절기 감기에 걸리는 빈도

		환절기에 늘걸림	1년에 3 회 이상	1년에 1 번정도	2년에 1 회 미만	걸린 적 없음
전 체(N)		7.4	20.0	47.8	6.4	18.2
성 별	남	3.4	10.0	30.4	4.2	48.0
	여	5.6	14.5	28.2	3.7	52.0
연 령	20대	2.0	8.8	18.9	2.5	32.1
	30대	2.2	5.4	19.6	1.7	28.9
	40대	1.5	4.9	9.8	1.7	17.9
	50대 이상	3.5	5.4	10.3	1.9	21.1

(3) 환절기 감기 질환에 걸리지 않기 위해 조심한 정도
전체적으로 환절기에 감기에 걸리지 않기 위해서 조심한 정도는 매우 주의해서 생활 9.3%, 조금 주의함 27.9%, 거의 주의하지 않음 40.3%, 전혀 주의하지 않음 22.5%로 환절기 질환 예방 대책이 요구되고 있다.

〈표 3〉 환절기에 감기에 걸리지 않기 위해 조심한 정도

		매우 주의 해서 생활	조금 주의함	거의 주의 하지 않음	전혀 주의 하지 않음
전 체(N)		9.3	27.9	40.3	22.5
성 별	남	3.4	12.0	19.6	13.0
	여	5.9	15.9	20.8	9.5
연 령	20대	0.5	7.6	15.6	8.3
	30대	1.7	9.0	11.2	6.8
	40대	2.0	5.1	6.8	4.2
	50대 이상	5.1	6.1	6.6	3.2

〈표 4〉 환절기 감기 예방을 위해 실천한 방법

		운동을 한다	식사에 신경씀	보약먹음	영양제 먹음	과로를 피함	술·담배 멀리함	귀가 후 손을 씻음	없음	
전 체	예	32.5	23.5	10.3	11.5	35.7	27.9	77.3	12.2	
	아니오	67.5	76.5	89.7	88.5	64.3	72.1	22.7	87.8	
성 별	남	37.8	23.0	6.1	10.2	33.2	30.6	75.5	13.3	
	여	27.7	23.9	14.1	12.7	38.0	25.4	78.9	11.3	
연 령	20대	예	22.1	17.6	3.8	1.5	31.3	24.4	76.3	15.3
		아니오	77.9	82.4	96.2	98.5	68.7	75.6	23.7	84.7
	30대	예	36.4	22.9	6.8	15.3	28.0	27.1	76.3	12.7
		아니오	63.6	77.1	93.2	84.7	72.0	72.9	23.7	87.3
40대	예	36.5	32.4	16.2	17.6	37.8	31.1	77.0	8.1	
	아니오	63.5	67.6	83.8	82.4	62.2	68.9	23.0	91.9	
50대 이상	예	40.1	25.8	19.8	16.2	50.8	31.8	80.4	10.4	
	아니오	59.9	74.2	80.2	83.8	49.2	68.2	19.6	89.6	

(4) 환절기 감기 예방을 위해 실천한 방법

전체적으로 환절기에 감기에 걸리지 않기 위해서 예방하는 정도는 운동을 한다. 32.5%, 식사에 신경을 쓴다 23.5%, 보약을 먹는다 10.35%, 영양제 복용 11.5%, 과로를 피함 35.7%, 술·담배를 멀리함 27.9%, 귀가 후 손을 씻음 77.3%, 전혀 하지 않음 12.2%로 환절기 질환 예방 대책을 통하여 건강을 유지하는 것이 바람직한 방법이다.

(5) 환절기에 경험한 증상

환절기에 나타나는 증상은 감기 이외에도 피부가 비늘처럼 일어남 22.6%, 피부가 건조해짐 55.2%, 각질이 생김 35.0%, 기침이 생김 31.0%, 컨디션이 나빠짐 37.2%, 붉은 반점·가려움 8.8%로 환절기 질환 예방 대책의 주의를 요구된다.

2) 기관지 천식

여러 가지 다양한 자극에 대해 기관지의 반응이 증가하는 기도 질환으로 공기가 통과하는 통로인 기도에 만성적으로 염증이 생겨, 기도 벽이 부어 오르고, 기도 내로 점액 분비물이 많이 방출하므로 숨을 쉴 때 '쌔악쌔악' 하는 소리가 나는 천명과 호흡 곤란이 발작적으로 되풀이되다가 몇 시간 후에 가라앉게 되는 재발이 잦은 병이다.

대기 중에 있는 여러 자극 물질에 의해 쉽게 과민 반

<표 5> 환절기에 경험한 증상

		피부가 비늘처럼 일어남	피부가 건조해짐	각질이 생김	기침이 생김	컨디션이 나빠짐	붉은 반점, 가려움	
전 체	예	22.6	55.2	35.0	31.0	37.2	8.8	
	아니오	77.4	44.8	65.0	69.0	62.8	91.2	
성 별	남	예	17.9	46.8	27.0	27.4	34.1	9.2
		아니오	82.1	53.2	73.0	72.6	65.9	90.8
	여	예	27.4	63.7	43.1	34.7	40.3	8.5
		아니오	72.6	36.3	56.9	65.3	59.7	91.5
연 령	20대	예	23.0	59.5	41.2	35.1	29.7	9.5
		아니오	77.0	40.5	58.8	64.9	70.3	90.5
	30대	예	28.2	61.3	42.3	30.3	38.7	6.3
		아니오	71.8	38.7	57.7	69.7	61.3	93.7
	40대	예	21.6	53.6	30.9	23.7	37.1	8.3
		아니오	78.4	46.4	69.1	76.3	62.9	91.7
	50대 이상	예	15.8	42.6	20.1	33.4	45.2	11.2
		아니오	84.2	57.4	79.9	66.6	54.8	88.8

응을 일으켜 기도가 좁아지거나 경련을 일으킨다. 특히 천식 발작은 새벽에 잘 일어나고 발작이 일어나면 가슴에 압박감을 느끼고 얼굴이 창백해지며 식은땀을 흘리고 맥박이 빨라진다.

기관지 천식 환자들의 경우 일교차가 크고 차고 건조한 기후 때문에 기도 수축이 빈번하여 발작을 쉽게 일으킬 위험이 있다. 이 외에도 기관지 천식 환자들은 감기, 기온 차, 담배 연기, 나쁜 공기, 자극성 냄새, 운동, 지나친 흥분이나 웃음 또는 스트레스 등에 의해서도 증상이 유발될 수 있으므로 주의해야 한다.

3) 알레르기성 비염

알레르기성 비염이란 어떤 특정한 원인 물질에 의한 코의 과민 반응으로 발작적인 재채기, 콧물, 코막힘 등의 증상을 특징으로 하고 경우에 따라서는 목, 눈 주위, 코의 가려움을 호소하는 질환이다.

알레르기성 비염은 크게 계절성 비염과 통년성 비염으로 구별할 수 있는데, 환절기에 증상이 나타나는 경우를 계절성 비염이라고 한다. 이는 주로 꽃가루 등에 의해 발생하며 반면 통년성은 집 먼지, 집먼지 진드기 등에 의해 발생하는데 일년 내내 증상이 계속된다.

이런 증상은 봄과 가을 등 환절기에 악화되며 겨울철에 가장 심하게 나타나는데, 일교차가 심하여 체온 조절이 어렵고 여름에 번식한 집먼지 진드기가 죽으면서 밀폐된 공간에서 날리기 때문이다. 하루 중에는 밤

에 잠을 잘 때, 아침에 일어날 때 주로 나타난다.

2. 열성 질환

환절기에 유행하는 질병 중에는, 갑작스런 발열과 몸살, 오한 등의 감기 증상과 비슷해 무심코 지나쳐 버리다가 심각한 합병증을 유발할 수 있는 병들이 있다. 특히 이들 질병은 9~10월 추수기와 성묘 및 야외 나들이 때 연중 최고 감염률을 기록하기 때문에 주의를 기울여야 한다.

들쥐나 야생 동물에 기생하는 진드기의 유충이 사람의 피부를 물어서 생기는 병으로, 감염된 뒤 열흘 정도가 지나면 고열이 나고 입파선이 붓고 두통, 피로감, 근육통이 생기며 심하면 의식을 잃기도 하는 '쭈쭈가 무시병'이나 쥐의 배설물에서 나온 바이러스가 사람의 호흡기와 피부, 입 등으로 침투해서 감염되는 '유행성 출혈열' 등이 대표적이라 할 수 있다.

1) 유행성 출혈열

유행성 출혈열은 Hantaan Virus, Seoul Virus 등에 의한 급성 열성 감염증으로 늦가을(10~11월)과 늦봄(5~6월) 건초기에 들쥐의 배설물이 건조되면서 호흡기를 통해서 전파되어 나타난다. 증상은 급격한 고열, 발적, 고열 증상, 일시적인 신장 및 간장의 기능장애를 동반하여 나타난다.

환자가 집단적으로 발생하는 일은 없으며, 감염 후에는 항체가 생기고 수 십 년 후까지는 유지되어 재감염 되지는 않는다. 환자를 격리할 필요는 없으며 예방 접종 백신이 있다.

2) 찌꺼기무시병

찌꺼기무시병은 리켓치아 속에 속하는 *Rickettsia tsutsugamushi*라는 진드기에 의해 일어나는 급성 열성 전염병이다. 현재 국내 각처에서 발생되고 있으며 가을에 발생하는 급성 열성 질환으로 10~11월에 최대로 발생한다.

주로 관목 숲에서 사는 진드기의 유충으로 그 지역을 지나던 사람의 피부에 부착되어 감염이 되거나 쥐 등에 기생하는 진드기에 물려서 감염된다.

대개 10 여일 정도의 잠복기를 거친 후 물린 자리가 점점 커지면서 통증이 없는 구진이 생겨 괴사 및 궤양 후 딱지(가피)가 형성되면서 아프다. 주위 림프선이 붓고 두통, 불쾌, 식욕 감퇴, 쇠약감 등의 전구 증상을 가져온다.

3) 렙토스피리증

스피로헤타(*Spirocheta*)균인 *Leptospira*에 의해 일어나는 급성 전신 감염증으로 특히 9, 10월에 많이 발생된다. 감염된 동물(주로 쥐)의 오줌에 오염된 젖은 풀, 흙물 등과 접촉이나 상처가 난 피부의 접촉을 통해 감염되며, 잠복기는 7~12일이다.

주된 증상은 급성 열성 질환, 폐출혈, 뇌막염, 간과 신장의 기능 장애 등이 나타난다.

3. 피부 질환

환절기에 피부에 좋지 않은 영향을 주는 다양한 요인이 있는데 가장 중요한 것은 기후의 변화이다. 가을철 기후는 한낮에는 여름철처럼 뜨겁고 아침·저녁으로는 쌀쌀하다. 이 같은 심한 일교차는 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약화시키고 가을철의 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 피부에 좋지 않은 영향을 미친다.

1) 아토피성 피부염

아토피 체질인 사람에게 생기는 습진 모양의 가려움

증이 있는 피부 발진으로 유아기에서부터 나타나는 경우가 많고, 유전적인 경향이 있으나 정확한 원인은 밝혀지지 않았다.

나이가 들면서는 가려운 부위가 팔, 다리의 접히는 부분으로 옮겨간다. 유아기의 아토피성 피부염은 생후 2개월부터 2세까지의 유아에게 보이며, 양 볼에 가려움을 동반하는 홍반(붉은 반점)이 생기고 이이 물집이 잡히거나 이것이 터지면 딱지가 앉기도 한다.

목·이마·손목·어깁근 등 다른 부위로 번지고 치료해도 자주 재발한다. 소아 아토피성 피부염은 팔꿈치와 무릎, 얼굴, 목 등의 피부가 두꺼워져 꺼질꺼질해지며 가려움증이 나타난다. 피부가 건조해지면 아토피성 피부염이 생기거나 재발하는 경우가 많다.

아토피성 피부염은 일종의 면역 질환으로 꾸준히 치료를 받아야 하는데 피부과적 치료뿐만 아니라 면역을 약화시키는 요인을 스스로 피하는 것도 매우 중요하다.

2) 건선

건선은 흔한, 붉은 반점 및 은백색의 인설을 가지는 피부 질환으로 개인에 따라 아주 다양한 원인 미상의 질환이다. 비교적 흔하게 나타나는 질환으로 악화과 호전을 반복하는 만성 질환이다.

건선은 먼저 피부가 손상되면 발생하기 쉬우므로 피부의 손상에 주의해야 한다. 또 여름에는 호전되나 대개는 환절기 이후 피부가 건조해지면서 악화된다.

4. 기타

심혈관계 질환

겨울철이나 환절기에 많이 발생하는 질환으로 고혈압, 흡연, 당뇨병, 심장병, 과음 등의 위험 인자에 많이 노출되어 있을수록 뇌졸중 발생 위험도 높아진다. 특히 급격한 온도 변화가 심해지는 환절기에 발생 위험이 높아진다.

급격한 온도 변화는 혈관을 수축시켜서 순환기 질환을 일으키거나 악화시키기 때문이다. 또한 날씨가 추워지면 혈관 수축에 의해 그 만큼 혈류가 줄어 심장근육으로의 혈액 공급량이 감소하여 심장마비를 부를 확률이 높아진다. 