



가을철 가족건강관리

넉넉한 계절, 아름다운 이 가을에 건강관리는 어떻게 하는 것이 좋을까? 다가 올 겨울을 보다 건강하게 대비 하기 위해서도 온 가족의 건강관리를 한번 생각해 볼 필요가 있다.

우리 나라는 전통적으로 가부장적 가족제도로 이어 오면서도 현대적 가족 관리는 주부에 의하여 크게 지배 되고 있다. 따라서 자녀 양육이나 가정에 대한 내조, 나아가 노부모 봉양에 이르기까지 가족의 건강관리는 주부에 의해 크게 좌우될 수 있다.

특히 전업주부의 경우 가족의 일상 식생활을 비롯해서 자녀에 대한 예방접종, 양육과정에서 발생하는 각종 문제, 수험생 자녀에 대한 건강 등을 거의 책임지고 있다고 해도 과언이 아니다. 이러한 막중한 책임을 지고 있는 주부들로서는 가을철 가족 건강관리에 누구보다 적극적 관심을 가져야 한다. 주부만이 아니라 우리 모두가 항상 건강관리에 소홀하지 말아야 한다. 이에 가을철 가족 건강관리에 관해서 생각해 보고자 한다.

1. 감기

감기는 주로 바이러스가 원인이 되어 전염되는 가장 흔한 호흡기 질환의 하나이다. 감기바이러스의 종류도 200여개에 이른다. 감기는 발열, 기침, 인후통, 코막힘 등 증세로 대표되는 상기도의 급성 염증성 질환이다.

대부분의 감기는 특효약이 없는 대신에 약을 쓰지 않아도 2~3일 경과하면 서서히 치유된다. 그렇다고 결코 가볍게 보아서는 안된다. 여러 가지 합병증을 일으킬 수 있다. 한편 독감은 그 전염성도 강하고 증상도 심하다. 합병증을 일으킬 위험도 더 높고 허약한 체질의 경우에는 생명을 위협받을 수도 있다.

감기 바이러스는 공기가 점차 차가워 지는 가을이면 그 활동이 왕성해진다. 가을이면 감기가 기승을 부리는 것도 이 때문이다.

가을은 낮과 밤의 일교차가 심하고 건조한 날씨가 지속되기 때문에 특히 면역력이 떨어진 노약자나 어린이들은 몸에 저항력이 떨어져 걸릴 위험이 높다. 따라서 평소 과음, 과로, 스트레스 등을 피하고 좋은 영양상태를 유지하며 적절한 운동 등으로 인체의 저항력을 높여야 한다. 아울러 외출 후에는 손발을 씻고 양치질을 하고 몸의 보온 및 주거환경의 적절한 습도 유지와 청결 등에 노력해야 한다.

특히 독감이 유행할 때에는 사람이 많이 모이는 장소는 가급적 피하도록 하여 감기의 위험 요인에 노출되지 않도록 하는 것이 좋다. 아기를 가진 엄마들은 각별한 주의를 기울여야 한다. 겨울로 접어들면 독감이 번지기 쉬우므로 어린이와 노약자는 우선적으로 독감예방접종을 받도록 하는 것이 좋다. 독감 예방접종은 10월부터 11월 사이에 많이 실시한다.

2. 바이러스성 장염

소아 설사병의 하나인 바이러스성 장염은 급성설사 환자 중 가장 많은 비중을 차지한다. 이는 대변으로 인해 오염된 물이나 음식 또는 손을 통해서 입으로 유입되어 전염된다. 처음 1~3일간 열이 많이 나고 토하기도 하며 하루 이틀 지나면 심하게 설사를 한다. 탈수가 심하면 위험하므로 보리차를 자주 마시게 하는 것이 좋다.

심한 증상이 오기 전에 빨리 의사의 진료를 받아야 한다. 5세 이하의 소아에게 많이 유행한다. 가을철에 잘 발생하며 날씨가 추워지면 점차 감소한다.

3. 유행성출혈열 등 열성 전염병 예방

▶ 유행성출혈열 : 바이러스에 의해 발생하는 전염병이다. 주로 들쥐의 폐에 있던 바이러스가 사람의 호흡기를 통해서 전염되는 것으로 알려져 있다. 초기에는 감기

와 비슷한 증세를 보이다가 발열과 오한, 동통 등이 나타나며 치사율이 7퍼센트 수준으로 높다. 9월부터 그 이듬해 1월 사이에 주로 발생한다.

▶ **쯔쯔가무시증** : 진드기의 유충에 물려서 전염된다. 두통, 발열, 오한, 발진, 근육통, 피부반점 등의 급성 증상이 나타난다. 심한 경우 기관지염이나 폐렴, 심근염, 수막염 등으로 진행되기도 한다. 10월에서 12월 사이에 주로 발생하며 97년과 98년에 각각 263명과 277명이었으나 98년에 1,144명, 99년에 1,342명, 2000년에 1,656명으로 그 발생이 급증하고 있다.

▶ **렙토스피라증** : 가을철 추수기에 주로 들쥐나 집쥐, 족제비, 여우 등 렙토스피라균에 감염된 동물을 매개로 전염되며 특히 농부들이 오염된 물과 토양에서 작업하다 피부 상처를 통해 감염되는 경우가 많다. 초기에는 발열과 두통, 오한, 근육통, 출혈 등 감기 몸살과 비슷한 증세를 보여 가볍게 여기다가 치료시기를 놓치는 경우가 많다. 9월에서 12월 사이에 많이 발생하며 96년과 97년에 환자발생은 모두 10명에 불과했지만 98년에 92명, 99년에 133명, 2000년에는 87명으로서 98년을 고비로 급증했다.

이들 전염병을 예방하기 위해서는 주로 야외에서 풀밭이나 흙에 피부가 노출되지 않도록 해야 한다. 가급적 들쥐들이 많은 산이나 풀밭에 가지 않는 것이 좋고 불가피할 경우에는 긴 바지와 긴 소매 등으로 피부 노출을 피하도록 하고 귀가 후에는 옷의 먼지를 털고 목욕을 하는 것이 바람직하다.

4. 기타질환

▶ **알러지성 질환 등** : 감기와 더불어 천식이나 비염 등 알러지성 질환과 아토피성 피부염 등이 가을철에 심해질 수 있는 질환이다. 공기가 건조하고 먼지와 진드기 등 인체에 알러지 반응을 일으킬 수 있는 요인들이 증가하기 때문이다. 천식이 있는 사람은 정기적으로 의사와 상의하여 증상을 완화할 수 있도록 대처하는 동시에 재발하는 원인을 찾아 대책을 세우는 것이 바람직하다.

▶ **피부건조** : 가을철에는 습도가 낮아지기 때문에 피부가 건조하고 가려움증이 발생하기 쉽다. 여름철 자외선 노출 과다로 상처받은 피부도 가을철에 잘 가꾸어야 한다. 피부 건조를 막기 위해서 보습제를 사용하는 것이 좋고 실내온도와 습도를 항상 적절히 유지하는 것이 좋다.

5. 건강생활실천

전염병 등 예방과 더불어 가을을 건강하게 보내고, 보다 건강한 겨울을 대비하기 위해서는 온 가족이 건강생활을 실천하는 습관을 다져볼 필요가 있다. 어린이들에 대한 어머니의 보살핌도 항상 가족의 건강생활 실천의 입장에서 생각하고 수험생들에 대한 막바지 뒷바라지도 몸과 마음의 건전한 유지 발전 차원에서 행하여야 한다.

중년의 고비를 넘어서는 가족은 만성퇴행성 질환의 위험요인에 노출되지 않도록 서로가 보살펴야한다.

▶ **체력단련** : 적절한 운동을 통하여 몸의 신진대사를 원활하게 하고 체력을 증진시켜 몸과 마음을 튼튼하게 단련하는 것보다 더 좋은 보약은 없다. 운동은 신체적 조건에 따라 그 효과가 달라질 수 있다. 연령, 체력 등 개인적인 변수에 따라 운동의 종류와 강도 및 지속시간 등을 달리해야 한다.

무리한 운동은 오히려 건강을 해칠 수 있기 때문이다. 온 가족이 운동을 통한 체력단련으로 저항력을 높이고 신체적 기능을 원활하게 유지시킨다면 가장 바람직한 건강관리 방법이 될 것이다.

▶ **영양관리** : 특히 어릴 적에 편식으로 필수 영양의 부족현상에 의해 성장에 지장을 초래하는 경우가 있다.

성인에 있어서도 영양의 불균형은 건강에 나쁘다. 영양과다는 오히려 비만의 원인이 된다. 가정의 식생활은 영양관리와 직결되므로 가족건강관리 차원에서 식생활에 항상 유념할 필요가 있다.

▶ **질병위험요인 제거** : 운동 부족, 흡연, 음주, 비만, 스트레스를 특히 성인병의 5대 위험요인으로 꼽고 있다. 고혈압, 당뇨병, 심혈관질환, 뇌혈관질환, 암, 퇴행성 관절염, 골다공증 등 각종 만성퇴행성 질환을 예방하기 위해서는 이런 위험요인에 노출되지 않도록 하는 것이 가장 좋은 방법이다.

▶ **건강검진** : 중년이상은 건강검진을 통한 신체 기능 및 발병 여부를 점검해 보는 것도 좋은 건강관리 방법이다. 질병의 조기발견은 난치로부터 해방될 수 있는 절경이 될 수 있기 때문에 1년에 한번씩 정기 건강검진을 받아보는 것이 바람직하다. **Z**