



봄철 건강관리

봄과 더불어 늘어나는 활동으로 왕성해지는 인체의 신진대사를 더욱 원활하게 하여 건강한 봄을 보낼 수 있도록 하는 각별한 지혜가 요구되는 때이다. 황사주의보, 건조주의보, 독감주의보 등의 건강과 밀접한 이들 경고 성 주의보는 봄철이면 되풀이되는 빼놓을 수 없는 계절성 단골 메뉴다.

이와 같은 계절적 특성과 더불어 봄철 건강관리를 위하여 계절적으로 나타나기 쉬운 건강상의 주요 문제들을 짚어볼 필요가 있다고 생각한다.

1. 감기

감기는 어린이와 노약자 등 허약한 사람들에 잘 걸린다. 특히 가을이나 봄철과 같이 밤과 낮의 기온 차이가 심한 환절기에 더욱 기승을 부린다. 어린이나 노인과 같이 허약한 체질은 중이염이나 폐렴 기관지염과 같은 여러 가지의 합병증을 일으킬 수 있기 때문에 감기에 대한 예방과 치료에 소홀하지 않도록 해야한다.

봄철의 건조한 공기는 호흡기의 일차 방어막인 코와 기관지 점막을 마르게 해 감기 바이러스가 쉽게 침투하게 만든다. 체력상태가 좋지 못하면 침투한 바이러스를 극복하지 못하여 쉽게 감기를 앓게 된다.

감기에 대처하기 위해 평소에 몸을 단련하고 과로를 피하는 동시에 충분한 영양과 휴식을 취하는 것이 좋다. 감기나 독감이 유행하는 시기에는 다수의 군중이 운집하는 곳은 가급적 피하도록 해야한다. 특히 어린이와 노약

자는 가을이나 겨울에 미리 독감예방주사를 받아두도록 하는 것을 잊지 말아야 한다.

2. 피부와 눈의 건조

봄철에 건조주의보가 내리면 대지가 메말라 화재의 위험성도 높지만 인체의 피부 역시 건조하여 거칠어진다. 피부의 보호막이 떨어져 나가는 각질과 마름버짐 때문이다. 피부가 건조하면 가려움증도 생긴다. 눈에도 이물감을 느끼는 안구 건조증 현상이 생기기 쉽다.

날씨가 건조해지면 습도를 적절히 유지하는 데 각별한 신경을 써야한다.

실내에는 젖은 빨래나 가습기 등을 이용하여 적정습도를 유지토록 함으로써 피부의 건조를 방지토록 해야 한다. 피부관리를 위한 맛사지나 화장품 등의 사용도 도움이 된다.

3. 알레르기

봄철에는 특히 꽃가루와 황사 등으로 인하여 알레르기성 질환이 많이 발생한다. 두드러기, 접촉성 피부염, 곤충알레르기, 식품 및 약물 알레르기 등 피부질환과 알레르기성 비염, 알레르기성 결막염, 알레르기성 천식 등이 봄철에 유행하는 주요 알레르기성 질환이다.

봄철 꽃가루가 많이 날릴 때에는 가급적 창문은 열어 두지 않도록 해야한다. 공기 정화기 등을 이용하여 실내 공기를 청결히 하는 것도 바람직한 방법이다. 그러나 실내 습기가 너무 높으면 집 먼지의 진드기가 증식하여 알레르기를 심화시킬 수 있기 때문에 습도의 적정 조절에도 유의하여야 한다.



4. 어린이의 전염성 질환

보통감기와 독감 외에도 봄철에 어린이에게 발생하기 쉬운 전염성 질환 관리에 유의해야 한다. 피부나 점막에 작은 물집이 생기는 수두는 바이러스로 인한 전염병으로 봄철에 잘 유행한다. 최근에는 홍역도 자주 발생한다.

초기의 일반적인 증세는 감기와 비슷하여 정확한 진단을 위하여 전문의사의 판단이 있어야 한다. 늦은 봄이면 여름철 수인성 전염병에 대해서도 주의를 해야한다.

전염병이 유행할 경우에는 전염원에 접근하지 않도록 어린이들을 보호 해야한다. 해당 전염병에 대한 평소의 예방접종 등 필요한 조치를 충분히 해 두는 것도 현명한 방법이다. 그리고 항상 몸을 청결히 해주고 충분한 영양을 섭취케 하여 저항력을 높이도록 하는 것이 전염성 질환의 예방에 도움이 된다.

어린이의 건강관리를 위한 부모들의 관심과 노력이 각별해야 한다.

5. 청소년의 여드름

봄과 더불어 특히 청소년의 신체적 활동이 증가되면 따뜻한 온도는 체내의 호르몬 분비에 영향을 미쳐 신진대사를 활발하게 만들고 피지선의 분비도 왕성해 진다. 그러나 외부 환경여건은 꽃샘바람과 황사현상 및 건조 등으로 피부는 피로해지기 쉽다.

피부가 건조해 거칠어지는데 반해 피지의 분비가 오히려 과도해 지면서 피부 밑의 모낭이 막히면 세균이 염증을 일으켜 여드름을 형성하게 되는데 피지분비가 더욱 활발해지는 사춘기 청소년들은 봄철에 그 증상이 더욱 심해질 수 있다.

6. 성인병

봄이면 겨울보다 활동량이 크게 증가한다. 특히 고혈압이나 동맥경화 등 심혈관계통의 질환 및 관절염 등을 가진 사람들이 봄에 무리한 운동으로 지병을 악화시킬 수 있다. 또한 계절적 미각 변화는 자극성 식품을 선호하게 되어 당뇨병 환자의 경우 음식조절에 문제가 발생되

면 지병이 악화될 수 있다.

무리한 운동은 삼가고 수영이나 걷기 조깅 등 적절한 유산소운동의 생활화로 몸을 단련하는 것이 좋다. 특히 봄철에는 당뇨병 같은 지병의 경우 식이요법과 운동을 병행하는 방법으로 관리를 보다 철저히 해야한다.

7. 춘곤증

봄철이 되면서 신체적 활동량이 갑자기 증가함에 따라 체내에 비타민 등 필요한 영양소의 수급 불균형으로 인하여 초래되는 피로현상은 많은 사람들이 흔히 경험하게 된다. 무기력과 피곤 및 졸음 등의 증세로 대표되는 춘곤증 역시 봄철 건강에 큰 부담이 아닐 수 없다.

균형된 식생활로 비타민, 단백질 등 봄철의 신체적 활동에 필요한 충분한 영양소의 섭취로 신체의 활력을 강화하여 급변하는 일상 환경에 신속히 적응할 수 있는 능력을 길러야 한다. 규칙적인 생활, 충분한 수면 그리고 적절한 휴식 등이 춘곤증을 극복하는 데 도움이 된다.

대체로 봄철 건강관리를 위한 대응 방안으로는 적정 영양과 운동 및 휴식이 그 요체가 된다. 이는 전반적인 건강유지 관리를 위한 필수 요건이다. 특히 운동은 무엇보다도 가장 좋은 보약이다.

무리한 운동은 오히려 해롭고 자기체력에 맞는 적절한 운동의 처방을 받아서 운동을 생활의 일부로 습관화하는 것이 바람직하다.

이 외에도 건강위험요인으로 꼽히는 과음, 흡연, 스트레스, 과로 등으로부터 해방되는 것이 바람직하다. 특히 봄의 향락적 분위기에 휩쓸려 과음이나 과로할 기회가 많아질 수 있으므로 몸을 혹사하지 않도록 각별한 주의가 요구된다.

건강위험요인에 대해서는 항상 예방이 가장 중요한 수단이지만 일단 발생된 건강상의 문제에 대해서는 필요할 경우 전문적인 의료 등으로 대응토록 하는 방법도 신속히 동원해야 한다. 건강은 저절로 얻어지는 것이 아니라 가꾸어야 하는 것이다. ⁷²

홍문식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)

