

잘못된 건강상식

잘못된 건강상식

감기는 주사가 최고다.

우리나라 사람만큼 주사를 신뢰하는 민족도 드물다. 감기도 예외가 아니어서 기침, 콧물로 의원을 찾을 때 주사를 놓아주지 않으면 이내 불만을 토로하곤 한다. 그러나 주사는 먹는 약이 여의치 않을때 불가불 선택하는 차선책일뿐 결코 주사가 만능이 아니다. 가장 이상적인 투약경로는 입으로 먹어 복용해 약물이 일반음식물과 똑같이 소화관에서 흡수되는 경구투여임을 알아야한다. 주사는 투여와 동시에 바로 혈관을 타고 인체에 직접 흡수되므로 효과가 빨리 나타나긴 하나 그만큼 인체에 부담이 되는 것도 사실이다. 그리고 주사제의 성분 역시 대부분 복용약과 똑같은 경우가 많음을 감안할때 먹는 약을 무시하고 주사를 선호하는 관습은 크게 잘못된 것임을 알아야겠다.

감기는 추위때문에 발생한다.

추위는 감기의 간접적 원인일 뿐 직접적 원인은 감기바이러스이다. 따라서 날씨가 워낙 추워 감기바이러스가 대기중에 생존할 수 없는 남극지방에선 감기가 아예 존재하지 않으며 날씨가 추워도 감기환자와의 접촉만 피하면 감기에 걸리지 않는 것이다. 차가운 날씨는 단지 인체대사와 면역기능을 떨어뜨려 감기바이러스의 감염을 촉발할 뿐 추위 자체가 감기를 일으키는 것은 아님을 알아야한다. 추위 못지 않게 중요한 감기촉발요인은 건조한 외부공기다. 건조한 공기는 기관지 점막에 손상을 줘 감기바이러스가 쉽게 침투하게 되기 때문이다. 따라서 겨울철 감기에 방을 위해선 무엇보다 사람이 많이 모인 곳을 피해야하며 보온은 물론 습도조절에도 신경을 써야한다.

감기에 걸려 열이 심한 아이는 보온에 유의해야한다.

어떤 원인이든 38도내외의 정상체온에서 체온이 올라갈 경우엔 일단 체열을 식혀주는 것이 원칙이다. 추위 때문에 감기에 걸렸다는 인식 때문에 감기로 인한 고열에도 옷을 두껍게 입고 실내온도를 올려 무작정 보호하는 부모가 많으나 이는 잘못된 것이다. 이럴 경우 어린이는 고열로 인한 대사항진과 탈수때문에 더욱 기진맥진해지고 증상이 악화되는 것이다. 열이 심한 어린이는 우선 옷을 벗겨주고 필요한 경우 미지근한 물로 피부를 고루 적셔 체온을 떨어뜨리는 것이 권장된다. 그러나 얼음물이나 선풍기를 이용한 급격한 체온강하법은 피하도록 한다. 너무 급격한 체온저하는 몸에 해롭기 때문이다. 고열 어린이에게겐 충분한 양의 물을 먹이는 것도 강조된다. 탈수예방과 체온저하에 도움을 주기 때문이다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)