



겨울철 호흡기질환

1. 겨울철에 호흡기질환이 만연하는 까닭은?

겨울은 공기가 가장 메마른 계절이다. 보온을 위하여 가정이나 사무실은 난방과 더불어 문을 꼭 닫아두므로 실내 공기는 건조하고 각종 먼지와 바이러스오염 등으로 혼탁해지기 쉽다. 우리나라에서 특정 유해물질에 의한 겨울철의 실내 오염도가 여름철에 비해 25배나 높다는 조사보고도 있다. 겨울철엔 실내에 머무는 시간이 길어 지고 실내 공간의 인구 밀도는 높아지게 마련이다. 한편 코는 습도 조절 기능이 있어 호흡과정에서 흡입된 공기가 콧속을 지날 때 75~95% 정도의 습도를 유지 하여 코 점막에 있는 미세한 섬모와 끈끈한 액체는 먼지, 세균, 바이러스 등을 흡착시켜 여과하는 필터작용을 하게 된다. 그러나 건조한 공기가 계속 흡입되면 코의 점막이 말라 섬모 운동이 약화되어 세균이나 바이러스에 대한 저항력이 떨어지고 감기나 독감 등 바이러스 또는 세균에 의한 감염의 위험이 높아진다.

한편 겨울철엔 운동량도 줄어들고 신선한 야채나 과일 등의 섭취도 불충분하여 전반적인 신체적 저항력 저하로 호흡기질환의 감염이나 질병 악화를 촉발 시킬 위험이 높아진다.

2. 겨울철에 흔한 호흡기 질환은?

겨울철 주요 호흡기감염성 질환은 바이러스에 의한 감기나 독감이며 그로인한 감염 형태는 인두염, 편도선염, 비염, 후두염 등 상부호흡기감염증과 세균감염에 의한 기관지염과 폐렴 등 하부호흡기 감염증이 있다. 기타 겨울철에 악화될 수 있는 기존 호흡기 질환으로는 기관지천식, 알레르기성비염, 만성기관지염, 폐기종 등을 들 수 있다.

3. 겨울철, 주요 호흡기질환의 특성

가. 감기

- 호흡기 중에 상기도의 바이러스 감염에 의한 증상만

을 감기라고 한다. 감기는 겨울철에 가장 많이 발생하며 감기를 일으키는 원인바이러스는 100여종에 이른다. 따라서 감기에 한번 걸렸다고 모든 감기에 면역력이 생기는 것이 아니므로 또 다른 바이러스에 의해 감기에 걸릴 수 있다. 감기 바이러스의 전파는 주로 기침이나 재채기를 할 때 생기는 작은 침방울이 공기 중에 흩어져 있다가 주로 호흡기 계통을 통해서 전염된다. 겨울철에 감기에 많이 걸리는 것은 앞에서 지적한 바와 같이 환기를 제대로 하지 못해서 실내의 바이러스의 농도가 높은 반면 공기의 건조로 코의 점액이 감소되어 바이러스 침입이 쉬워지기 때문이다.

- 증상은 병원체인 바이러스의 종류, 침범부위, 발생시기 및 연령에 따라 다양하다. 보통 37.5도 전후의 미열이 날수도 있고, 콧물, 재채기, 코막힘 등의 일반적 증상과 두통, 전신피로감, 식욕부진, 기침, 목의 통증 등이 나타나기도 한다. 대부분의 감기 증상은 1~2주내에 회복되지만 가끔 급성 축농증, 중이염, 편도선염 등의 합병증이 동반된다. 바이러스가 기도 아래로 내려가 세균과 혼합 감염되어 기관지염과 폐렴 등으로 번질 수도 있다.

- 치료에는 특효약이 없다. 대증요법을 행하며 자연 치유되기를 기다리는 것이 원칙이다. 증상을 완화시키는 주요 대증 요법으로는 충혈 제거제, 항히스타민제, 진통제, 해열제 등이 사용되고 기타 거담제와 비타민 등이 사용되기도 한다. 충혈제거제는 코와 목에 염증이 생겼을 때 이용되고 항히스타민제는 콧물, 눈물이 날 때 효과가 있으며 동시에 점막의 부기를 개선해 준다. 항히스타민제 복용 후에는 졸음이 올 수 있으므로 차량운전은 위험하다. 충분한 휴식, 수분의 섭취, 가습기 등에 의한 적절한 실내습도 유지가 바람직하다.

- 감기는 특별한 치료법이 없으므로 예방이 중요하다. 감기 바이러스는 주로 손 등의 신체 접촉이나 공기에 의해 전염되므로 감기가 창궐할 때에는 사람이 많은 곳의 출입을 삼가고 가능한 한 입과 코에 손이 닿지 않게 하며 외출 후 손발을 씻고 양치질을 한다. 과음과 과로를 피하고 충분한 휴식 및 적절한 보온이 도움이 된다.

나. 독감

- 독감은 인플루엔자 바이러스가 원인이며 감염되면 약 2~3일간의 잠복기를 가진다. A형과 B형이 있으며 이들은 모두 호흡기를 침범하여 콧물, 기침, 발열, 인후통, 등의 상기도 감염을 일으키고 인두염이나 폐렴 등을 유발할 수 있다. 특히 심장질환, 기관지 천식 등 만성 폐질환을 가진 어린이나 노인들의 경우 그 증상을 악화시킬 수 있으므로 철저한 관리를 요한다.

- 독감의 증상은 감기보다 심하고 오래 지속되는 경우가 많다. 피로감과 40도 이상의 고열, 심한 두통, 오한, 등이 수일간 지속되고, 심한 근육통과 복통, 설사, 구토 등의 위장관 증상이 동반되는 경우가 많다. 소아의 경우는 침을 많이 흘리고, 잘 먹지 못하며, 심하게 보채고, 잠을 잘 이루지 못한다.

- 독감은 전염성이 강해 유행 시에는 많은 환자가 발생한다. 인플루엔자 바이러스가 해마다 새로운 항원으로 변이를 보이면서 몇 년마다의 '소유행'과 10~15년 주기의 '대유행'을 일으킨다.

- 독감 치료는 충분한 휴식과 수면을 취하는 등 앞에 제시된 일반 감기와 동일하다. 소아에서 아스피린을 사용할 때에는 라이증후군이라는 부작용을 일으킬 수 있으므로 반드시 의사와 상담해야 한다. 특히 3세 이하의 소아가 독감에 걸렸을 때에는 즉시 전문의의 치료를 받도록 해야 하며 성인의 경우도 특히 고령층에서는 고열이 3일 이상 지속되거나 흉통, 호흡곤란 및 가래와 기침이 지속될 경우 전문의의 진료를 받아야 한다. 기침이 오래 지속되는 사람은 정확한 원인을 밝히고 치료토록 해야 한다.

- 독감은 예방백신이 개발되어 다행이다. 항체는 예방 주사 2주 후부터 생기고 한달이 되면 최고치에 달한다. 따라서 독감예방접종은 11월 이전 가을철에 받아두면 유행시기인 1~2월경에는 강력한 저항력을 지니게 된다. 예방 효과는 6개월 정도 지속되므로 해마다 접종을 받아야 한다. 특히 65세 이상 노인, 6개월 이상 소아, 만성 심폐질환 환자, 당뇨병 환자, 신부전 환자 등 합병증이 생길 위험이 높은 사람, 면역억제요법 환자 등은 반드시 예방접종을 받아야 한다. 그 외에 의료기관 종사자, 양로원과 요양기관 종사자 등 건강취약계층과 자주 접촉하는 사람



들도 예방접종이 필수 사항이다. 알레르기가 있는 사람, 6개월 미만의 영아, 임신초기인 임부, 열이 높은 사람은 맞아서 안 된다.

다. 세균성 폐렴

- 바이러스의 상기도 감염 외에 겨울철에 증가하는 호흡기질환은 세균성 감염에 의한 폐렴이다. 발생 빈도는 바이러스보다 적지만 치명적일 수가 있다. 모든 세균이 다 폐렴을 일으킬 수 있으나 마이코플라스마, 렙토스피라, 폐렴구균 및 해모필루스인플루엔자 등이 비교적 흔히 발생하는 세균성 감염의 원인균이다.

- 대부분의 폐렴은 예방접종 등의 방법이 없으므로 감기나 독감에 안 걸리는 것이 가장 중요하다. 그 외에 일반적인 주의사항은 과음이나 과로를 피하고, 개인 위생을 철저히 하는 것 등 감기나 독감과 같다.

라. 기존의 호흡기질환

- 겨울이 되면 공기가 건조해지고 실내 공기가 오염이 되어, 기관지천식, 알레르기비염, 기관지확장증, 만성기관지염, 폐기종 등 기존의 호흡기질환들이 악화되기 쉽다. 기관지천식이나 알레르기비염은 유전적 소인과 환경적 요인에 의하여 증상이 나타나므로 기도염증을 유발시키거나 급성 기도수축을 일으키는 알레르기 원인물질을 찾아내어 이를 제거하거나 조절해야 한다. 기관지확장증, 만성기관지염, 폐기종 등은 감기를 포함한 악화요인을 예방하는 것이 중요하다.

- 알레르기성 질환의 원인물질은 집먼지진드기, 바퀴벌레, 동물깃털, 곰팡이 등이며 실외 항원물질로는 꽃가루와 곰팡이가 포함된다. 이외에도 직업상 취급하는 물질 중 천식을 일으킬 수 있는 화학물질들이 있다. 겨울철에는 특히 실내 활동이 많으므로 이 원인들 중에서 실내 항원을 줄이는 방법을 더욱 철저히 시행하여야 한다. 실내 건조도 피해야 하지만 지나친 습도로 진드기가 번식하는 조건도 피해야 하며 실내 환경의 청결한 관리와 살충이 필요하다. 7

홍문식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)