

잘못된 건강상식

여름철 어린이에게 많은 수막염 예방을 위해선 백신을 맞아야 한다

해마다 여름철이면 유행처럼 많은 어린이들이 급작스런 고열과 두통, 구토 등 이른바 무균성 수막염을 앓게 된다. 그리고 이를 예방하기 위해 많은 부모들이 수막염 예방백신을 자녀들에게 접종시킨다. 그러나 흔히 알고 있는 수막염 예방백신은 헤모필루스란 세균성 수막염의 예방효과만 지녔을 뿐, 여름철 흔히 유행하는 무균성 수막염은 보호하지 못한다. 무균성 수막염이란 말 그대로 세균이 아닌 바이러스 감염을 의미하며 현재 무균성 수막염을 예방할 수 있는 백신은 개발돼 있지 않다. 다행히 무균성 수막염은 일정기간 증상 후 자연치유 되는 경향이 있으므로 의사의 진찰아래 합병증 유무를 관찰하는 것만으로 충분하며 대부분 정상회복 된다. 따라서 지레 겁을 먹고 비싼 돈을 들여 헤모필루스용 수막염 예방백신을 맞는 것은 일종의 의료낭비라 하겠다.

불면증이 있을 땐 잠자리에서 하나, 틀 벌을 세는 것이 좋다

물론 벌을 세는 것처럼 단순작업의 반복은 수면촉진작용을 지닌다. 그러나 이는 정상인의 경우일 뿐 불면의 고통으로 밤을 지새우는 사람에겐 이 같은 작업이 오히려 더욱 의식을 명료하게 만들뿐이다. 게다가 잠자리에서 잠을 자기 위한 노력을 하는 것처럼 불면증을 장기화시키는 요인도 없다. 자칫 잠자리=잠을 자기 위해 노력해야하는 고통의 장소로 조건반사화 될 수 있기 때문이다. 따라서 잠자리엔 가급적 잠이 쏟아질 때만 눕도록 하며 잠이 오지 않을 때에는 억지로 누워 있지 않아야 한다. 불면증 환자들이 꼭 기억해야 할 사실이 있다. 그것은 반대로 아무리 잠을 자지 않으려 해도 결국은 본능에 의해 잠에 들 수밖에 없다는 역설의 논리다. 오히려 편안하고 느긋한 태도가 필요한 것이다. 잠자리에선 잠을 자고 잠이 오지 않을 때에는 침대에서 일어나 다른 일을 하도록 하자. 새벽까지라도 좋다. 결국은 잠이 올 테니까 말이다

성대보호를 위해선 날달걀을 먹는 것이 좋다.

목소리를 많이 사용해 목이 쉬거나 노래부르기 전 목소리를 가다듬느라고 날달걀을 먹는 이들이 많다. 그러나 날달걀과 목소리와는 의학적으로 아무 관계가 없으며 날달걀 복용이 목소리를 좋게 해준다는 상식은 사실무근이다. 목소리를 내는 발성기관인 성대는 음식물이 통과하는 식도보다 숨을 내쉬는 기도쪽에 위치하므로 삼킨 날달걀과는 어떠한 접촉도 있을 수 없다는 것. 목이 쉬는 땐 가급적 말을 적게 하는 등 성대를 쉬게 해 주는 것만이 유일한 방법이며 날달걀 등 특정식품이 성대보호에 도움을 주는 것은 결코 아니다. 다만 외부공기가 너무 건조하지 않게 가슴기를 작동시키거나 물을 많이 마시는 것은 성대보호를 위해 바람직하므로 권장되는 방법이다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)