

# 환절기 건강관리

홍명호 고려대구로병원 가정의학과

**추**석이 지나고 민족의 대 이동의 여파가 체  
가라 앉기도 전에 벌써 서리가 내리고 설악  
산 대청봉에는 흰 눈이 내렸다고 한다. 아

직도 한 여름의 더위가 기억에 생생한데, 갑자기 비  
좀 내리고 바람이 분 후에 이른 아침 온도는 섭씨 5  
도, 한낮에는 19도 정도로 일교차가 심해 졌다. 감기  
나 독감은 계절이 바뀌는 환절기에 기승을 부리는데,  
그 이유는 우리 몸의 생체 리듬의 교란이 와서 급격  
한 기후 변화에 적응을 잘 못하고, 면역력이 전반적  
으로 감소되면서 질병원인에 노출되어 잘 이겨내지  
못해 병이 쉽게 발생할 수 있는 취약한 상태가 되기  
때문이다.

여름철에 우리 몸은 더위에 적응하기 위하여 갑상  
선 호르몬의 분비가 감소되고, 아드레날린의 분비도  
비교적 덜 예민하게 된다. 또한 혈관이 확장하고 근  
육이 이완되면서 체열의 발생을 감소하고 몸으로부터  
열을 발산시키는 생리적인 체제로 되어 간다. 그  
러다가 환절기가 되면 밤과 아침결에 춥고 낮에 더운  
변덕스러운 일교차의 변화에 갑자기 노출되어 이 변  
화에 재빨리 적응하지 못해서 오는 인체의 항상성 균  
형의 교란과 생리적인 생체 리듬 교란 현상이 오는  
것이다. 특히 노인이나 어린이처럼 면역기전이 취약

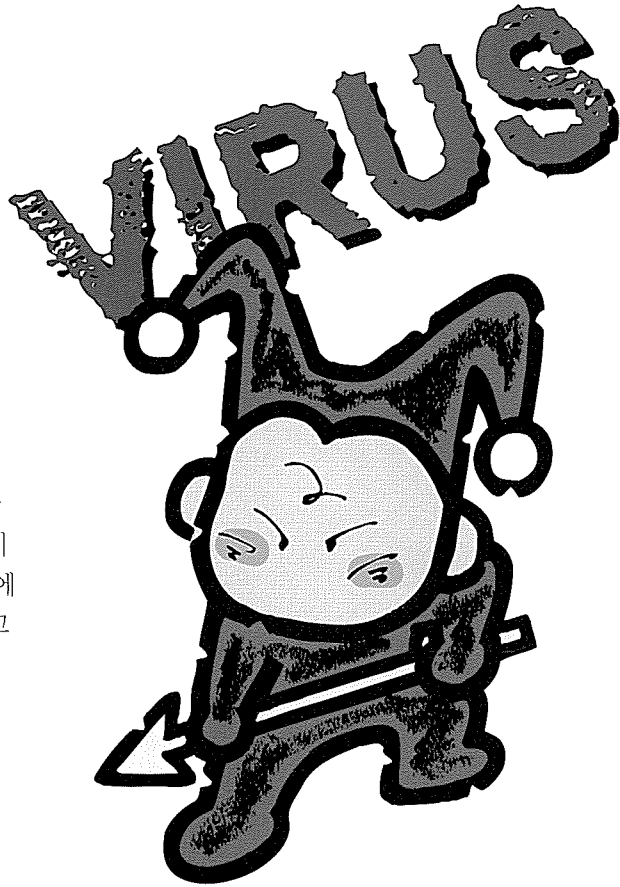


한 사람들, 당뇨병이나, 만성 폐쇄성 호흡기 질환, 심장이나 신장 질환, 만성 소모성 질환을 앓고 있는 사람들은 사전에 독감 예방 주사를 꼭 맞고, 환절기 건강에 유의해야 한다.

여름에는 손이나 발이 부은 듯 느끼는 사람들이 찬바람이 부는 환절기가 되면 갑자기 피부가 거칠어지며, 갱년기 사람들은 갑자기 손등의 피부가 탄력을 잃고 주글주글 주름이 잡히는 것을 느낄 수도 있다. 이는 여름내 항이노호르몬 분비의 영향으로 오줌의 양이 줄고 수분의 저류가 증력을 받는 발과 손에 나타나서 부은 듯 느껴지는 것이다. 그리고 혈관이 확장 내지는 팽창하여 체열의 발산에 유리한 생리적 체제에서 부기가 빠져 혈관확장이 감소되며 거기에 피하의 지방까지 줄고 건조한 외부 기후의 영향 때문에 피부가 거칠어진다.

여름 내내 불경기 스트레스와 더위 때문에 식욕이 떨어져서 음식 섭취에 고전하는 사람들은 찬바람이 불면 풍요로운 먹거리와 가을 기후에 식욕이 증가하여 체중까지 늘는 경우도 있다. 이 중 고혈압이나, 고지혈증, 당뇨병 등의 만성 질병이 있는 사람들은 합병증 발병에 신경을 써야 한다. 갑자기 잠자리가 씨늘해져서 불면증에 시달리는 노인들이 증가하는 계절도 환절기가 아닌가 한다. 특히 요즘처럼 긴 여름 끝에 짧은 가을이 겨울로 곧바로 이어지는 환절기에 불면증과 우울반응이 문제가 될 수 있다.

감기는 바이러스 감염에 의하여 발생하므로 천하장사라도 피할 도리가 없지만, 평소에 규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사를 하고, 휴식과 여가를 잘 쉬고, 잠을 적당히 자면 면역력이 충만하여 감기를 앓더라도 합병증의 발생 없이 쉽게 회복될 수 있다. 아침식사를 거르지 않고, 담배를 피우지 않고, 술을 절주하고, 손을 비누로 자주 씻고, 외출 후 저녁에 소금물로



입과 목구멍을 행구어 내면 감기 예방이 된다. 감기 걸린 사람의 콧물에 감기 바이러스가 많아서 코를 풀거나 만진 감기환자의 손을 통하여 감기 전파가 되므로 손을 자주 씻는 것이 중요하다. 감기 바이러스의 침입은 주로 코의 점막을 통하여 이루어지는데, 코 점막의 온도가 섭씨 32도 쯤이면 감기 바이러스가 침입하기에 최적의 환경이 되므로 코를 가리는 마스크도 사용해 봄직하다.

수분 섭취를 충분히 하고 보습제를 사용하면 거친 피부 보호와 예방에 어느 정도 도움이 된다. 당뇨병, 고혈압, 만성 폐쇄성 폐질환 등 만성 질환을 이미 가지고 있는 사람들은 절대 금주, 금연하고, 독감 예방 주사를 꼭 맞아 두어야 한다. **Z**