



겨울은 춥고 건조하다. 이런 계절적 특성에 따라 겨울은 독감, 아토피성피부염, 뇌졸중 등 이른바 '겨울철 질환' 과 눈길, 빙판 등으로 인한 골절사고가 우리의 건강을 위협하기도 한다. 겨울철 건강 위협 요소들을 알아보고 건강을 지킬 수 있는 방법을 알아보자.

글 ▶ 라이터스

독감 예방 접종 했어도 안심은 금물

'적을 알고 나를 알면 백전백승' 이라 했던가. 건강하게 겨울을 나려면 먼저 겨울철 어김없이 찾아와 몸과 마음을 괴롭게 하는 감기, 독감, 아토피성피부염, 뇌졸중, 골절 등으로부터 안전해야 할 것이다. 그러기 위해선 무엇보다 이들을 정확히 알고 예방하는 길만이 최선이다.

이 중 독감은 예방 접종이라는 안전한 대책이 있다. 물론 예방 접종을 했다고 해서 독감 바이러스에 100% 노출되지 않는다고는 할 수 없다. 단지 걸릴 확률이 적어지고 걸렸다 하더라도 아픈 증상이 덜하다는 것. 독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 급성 호흡기 질환으로 1~5일 잠복해 있다가 열, 두통, 근육통, 인후통, 마른기침 등의 증상을 보인다.

통상 11월부터 다음해 3월까지 극성을 부린다. 독감 예방 접종에 있어 명심해야 할 것은 접종 후 한 달이 있어야 그 효력이 나타난다는 점. 그래서 매년 10월경에 예방 접종을 하는 것이 보다 안전하다.



독감예방 접종을 했는데 감기에 걸렸다면 화를 내는 경우도 종종 본다. 그러나 감기는 여러 바이러스에 의해 발병하기 때문에 독감 인플루엔자에 의해 발병하는 독감과 구분된다. 감기를 예방하는 주사는 아직까지는 없다.

감기 바이러스는 감기환자가 콧물을 닦은 손으로 문손잡이 마우스 등을 만졌을 때 감기에 노출되지 않은 사람이 만지게 되면 만진 사람의 손으로 옮겨가고 다시 그 손을 통해 감염되는 접촉성 질환이다. 그러므로 사람이 많은 장소는 가급적 피하고 외출에서 돌아오면 충분히 씻어줘야 한다.

요주의 질병들

뇌졸중도 겨울철 복병 중 하나. 일명 중풍으로 불리기도 하는 뇌졸중은 건강하던 사람을 하루아침에 저승길로 보내기도 하고 전신마비, 반신마비 등의 후유증을 일으키기도 한다.

뇌졸중은 찬바람에 노출돼 뇌혈관이 수축하여 터지거나 막혀서 결국은 그에 따라 뇌에 부분적으로 기능 이상이 생기는 병이다. 특히 50세 이상의 장년층에게 많이 나타나며 이를 예방하기 위해서는 외출시 모자를 착용하는 등 찬 공기로부터 머리를 보호하는 것이 좋다.

아토피성피부염 환자도 겨울이면 괴롭다. 건조해진 환경 때문에 더욱 피부염이 기승을 부리는 것. 이 때는 습도를 적절하게 유지해주는 것이 좋다. 가슴기를 사용하거나 실내에 젖은 수건 빨래 등을 널어두면 도움이 된다. 하루 8잔 이상의 수분을 섭취하는 것도 좋다. 목욕하는 방법도 중요하다. 너무 자주 하거나 너무 뜨거운 물로 목욕하는 것은 피해야 한다. 또 너무 오랫동안 하는 목욕도 좋지 않다.

겨울철에는 빙판길 눈길 등에서 넘어져 골절상을 입는 경우도 허다하다. 매 쉽게 추운 날은 특히 몸을 움츠린 채 주머니에 손을 넣고 걷다가 그러한 일을 당하는 경우가 많다. 특히 넘어질 때 보호본능으로 순간적으로 손을 짚게 된다. 이 때 손목 골절상을 많이 입는다. 그러므로 눈이 오는 날이나 눈이 온 뒤 빙판길이 된 날은 가급적이면 외출을 삼가는 게 좋다.

겨울철 운동요령

그러나 이러한 질환들에 노출되지 않기 위해 겨울철 내내 웅크리고만 있을 수는 없는 일이다. 규칙적으로 하는 운동은 한 점의 보약보다 낫다는 말이 있다. 그러므로 충분한 수분과 고른 영양 섭취, 적당한 휴식과 함께 적절하게 운동을 하는 등 추위에 적극적으로 맞설 필요도 있다.

그러나 겨울철 운동은 봄철이나 여름철에 하는 운동과는 달리 다소 '세심한 주의'가 필요하다. 자칫하면 영하 10도를 오르내리는 낮은 기온 때문에 우리 몸의 근육 및 관절이 경직되고 혈관이 수축돼 있어 낭패를 당하기 십상이다.

겨울철에 적당한 운동으로 스키 스케이팅 골프 배드민턴 등산 조깅 빨리걷기 수영 등과 같은 실외운동, 러닝머신, 고정자전거타기, 헬스 기구를 이용한 가벼운 운동 맨손 스트레칭 등 실내운동을 꼽을 수 있다. 하지만 꾸준한 운동을 해온 사람은 굳이 겨울이라고 해서 운동종목을 바꿀 필요는 없다. 단지 새벽에 하던 운동을 햇볕이 있는 따뜻한 낮 시간대로 옮기는 것이 좋다. 왜냐하면 새벽은 기온이 급강하해 자칫하면 뇌졸중이나 심장병을 유발할 수 있기 때문이다.

또 준비운동과 마무리운동은 근육과 인대가 충분히 유연해지고 심장과 폐가 추위에 맞설 수 있는 상태까지, 다른 계절의 두 배 정도로 하도록 한다. 실외운동을 하러 나설 때에는 가볍고 얇으며 통풍이 잘되는 옷으로 여러 겹 껴 입고 머리와 목을 잘 감싸도록 한다. 운동은 1시간 이내에서 끝낸다.

운동을 다 한 후에는 땀이 식기 전에 샤워를 한 후 마른 옷으로 갈아입고 몸을 따뜻하게 해준다. 자칫하면 운동 후 감기에 걸릴 수 있다. †