



# 호흡기 건강 주의보, 올 가을 일교차 커

글\_조문기 문화방송 기자 65cmk@hanmail.net

**최** 근 기상청은 올 10월은 평년보다 기온이 다소 높은 가운데 일교차가 크게 날 것이라고 전망했다. 건조하고 일교차가 큰 날씨는 호흡기 계통이 약한 사람들에게는 아주 고약한 날씨가 아닐 수 없다. 한의학에서 가을철은 오행 중 인체로 치자면 폐에 해당하는 금(金)의 기운이 강하고 성질은 건조함을 띤다고 한다. 가을의 한가운데인 10월이 일교차가 클 것으로 예상된다. 이는 한의학으로 풀이하자면 쇠붙이에 해당하는 폐를 덥게 했다 차게 했다를 반복하는 형국이니 호흡기 계통의 건강에 더욱 주의해야 할 절기이다.

## 10월 중 독감예방주사 맞아야 한겨울에 효과

호흡기의 첫관문인 ‘코’가 겪기 쉬운 것은 비염이다. 아침에 일어나 거실로 나올 때 콧물이 나고 재채기가 난다면 비염을 의심해 봐야 한다. 알레르기성 비염은 최근 20년간 환자 수가 3배 이상 늘어났다. 우리 나라 전체인구의 20% 정도가 이 질환을 앓고 있는 것으로 전문의들은 추정하고 있다. 여름철에는 증세가 호전됐다가도 유독 가을에 야외로 나가지만 비염 증세가 나타나는 이유는 뭘까? 그것은 바로 잡초 꽃가루 때문이다. 우리 나라는 봄보다 가을에 피는 들꽃 꽃가루가 알레르기를 일으키는 경우가 더 많은 것으로 알려져 있다. 돼지풀, 잔디, 쑥, 환삼덩굴 등이 주로 가을 꽃가루 알레르기의 주범이다. 평소 비염 증세가 있다면 단순한 치료보다는 규칙적인 운동으로 심폐기능을 강화시키고, 실내 습도를 40% 이하가 되도록 해야 한다.

비염뿐 아니라 환절기 감기도 조심해야 한다. 그런데 감기보다 더 지독한 독감을 예방해야 하는 시기가 10월이다. 독감 예방주사를 맞으면 독감 바이러스에 대항하는 항체가 2주 이내에 생기기 시작해 4주가 되면 최고치에 달하게 되고, 이것은 약 5개월 정도 예방효과를 가지게 된다. 따라서 10월 중에 독

감예방주사를 맞아야 독감 유행시기인 1월부터 3월 사이에 제대로 효과를 볼 수 있다. 독감예방주사의 예방효과는 각자의 면역특성에 따라 다른데 대개 60%에서 90% 정도는 독감에 걸리지 않는 것으로 알려져 있다. 65세 이상의 노인, 만성 폐질환이 있는 사람, 기관지 천식, 만성 심장질환이 있는 사람, 당뇨병 같은 만성 대사성 질환이 있는 사람들은 독감에 걸릴 경우 합병증이 심하게 올 수 있기 때문에 예방주사를 맞아 두는 것이 좋다.

건조한 날씨는 아토피 등 피부병을 악화시키기 쉽다. 날씨가 서늘해지면 피부의 신진대사도 급격히 떨어지기 때문이다. 지나친 샤워나 목욕을 피하고 목욕물은 미지근하게 해야 하며, 피부 자극이 적은 보습비누를 이용한다. 피부가 약한 사람들은 목욕이나 샤워가 끝나면 곧바로 오일이나 로션 등 보습제를 발라 수분 증발을 막는 것이 좋다.

## 등산 전 식사는 고탄수화물·저지방·저단백식으로

일교차가 클수록 산중의 단풍은 붉은 빛을 더하게 된다. 멀리 설악산으로부터 시작되는 단풍물결은 남으로 굽이치면서 스트레스에 찌든 도시인들을 유혹하기 시작한다. 북한산 관리사무소에 따르면 단풍철 휴일이면 약 5만 명의 인파가 북한산에 오른다고 한다. 평소 운동하지 않던 이들도 무리해서 한번 짊어진 산을 찾는다고 볼 수 있다. 등산은 심폐기능 향상효과가 뛰어나지만 혈압이 높고 순환기에 이상이 있는 사람에게는 자칫 득보다 실이 될 수 있다. 특히 땀을 많이 흘리면 혈액이 끈적끈적해져서 심장이나 뇌의 혈관이 막히는 위험요인이 될 수 있다. 만일 산행중 가슴이 답답하거나 두통, 구역질이 느껴진다면 바로 휴식을 취해야 한다.

등산을 할 때는 자신에게 맞는 속도를 유지하는 것이 현명한 등산법이다. 전문 산악인들의 조언에 따르면 30분 가량 동일

한 속도로 걸을 수 있는 속도가 자신에게 맞는 등산 속도라고 한다. 또, 산에 오르면서 상대방과 얘기를 나눌 수 있는 정도의 속도로 걷는다면 심혈관에 큰 무리가 없다. 산에 오르기 전 식사는 평소의 3분의 2 분량으로 산행 시작 2~4시간 전에 먹는 것이 좋다. 고탄수화물, 저지방, 저단백식이 효과적이다. 기름기 있는 음식은 산행중에 위와 소장에 부담을 주며 단백질은 갈증을 일으키기 쉽기 때문이다.

등산은 오를 때보다 내려올 때 더 주의해야 한다. 내리막길에선 보통 체중의 서너 배가 다리에 실리기 때문에 부상위험이 높다. 특히 크기가 다양한 바위가 많은 지역을 내려올 때는 걸음걸이도 불규칙해져 무릎이 안쪽으로 뒤틀리면서 연골을 상하는 사고가 흔히 발생한다. 또 무리한 산행 후에 생길 수 있는 가장 대표적인 증상은 흔히 '알이 났다'고 얘기하는 근육통이다. 허벅지 근육, 장딴지 근육, 허리근육 등에 피로물질이 쌓여서 느끼는 근육통은 짧게는 2~3일, 길게는 일주일 이상 지속되기도 한다. 가장 좋은 치료법은 꼭 쉬면서 근육통이 생긴 부위를 20분 가량 따뜻한 찜질을 하고 가볍게 스트레칭을 해주는 것이다. 이러한 손상들은 대부분 등산할 때 무리하게 일정을 잡거나 산행 전에 스트레칭이나 준비운동을 충분히 하지 않은 결과이기 때문에 자신의 체력을 과신하거나 욕심 내지 않는 마음자세가 중요하다.

**대사증후군 예방엔 소식·운동이 최고**

10월은 가을햇살과 단풍만큼이나 끌리는 먹거리가 풍부하다. 하지만 적당히 아랫배가 나오기 시작한 30~40대가 입맛대로 포식을 하다가는 자칫 대사증후군을 부르기 쉽다. 최근 분당 서울대학교병원 내과의 임수교수와 서울대학교 보건대학원의 조성일 교수가 1998년과 2001년 시행된 국민건강영양조사 자료를 비교 분석한 공동 연구 결과에 따르면, 3년 사이 한



국인의 대사증후군이 18.6% 증가한 것으로 나타났다.

대사증후군은 동맥경화와 고혈압, 비만, 당뇨병, 고지혈증 등 위험한 성인병들이 한 사람에게서 동시다발적으로 나타나는 현상을 가리킨다. 발생원인은 영양분 섭취는 늘어났는데, 운동량은 적어 영양소를 에너지로 바꾸는 대사능력이 떨어지기 때문이다. 이에 따라 남은 영양분이 체지방으로 축적돼 혈액내 포도당을 간이나 근육에 보내는 호르몬인 '인슐린'이 제대로 만들어지지 않거나 제 기능을 못하는 '인슐린 저항성'이 생겨 혈당 증가, 동맥경화 유발 등 각종 성인병을 일으키게 된다. 대사증후군에 해당되면, 정상인과 비교할 때 심혈관 질환에 의한 사망률이 2~4배 높고, 암을 포함한 모든 원인에 의한 사망률도 1.5배 증가하는 것으로 알려져 있다. 예방은 역시 적당히 먹고 하루 30분 이상, 일주일에 적어도 세 번 이상 유산소 운동을 해서 복부에 쌓이는 지방을 제거하는 것이다.

올 10월은 일회적인 단풍놀이보다는 꾸준히 가을산행을 즐겨서 자연도 만끽하고 건강도 다지는 출발점이 되기를 기대해 본다.



글쓴이는 서울대학교 지질학과 대학원을 졸업했다.