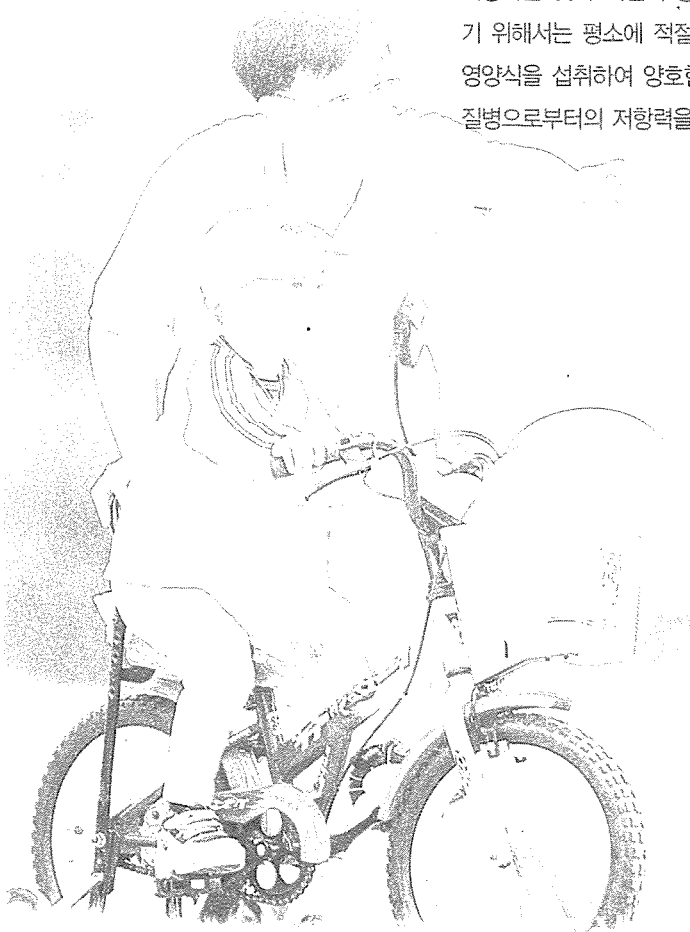


## 환절기 건강관리 - ②

모든 병이 그렇듯이 병에 걸린 후 치료하기보다는 미리 예방하는 것이 최선의 방법이다. 건강한 생활을 영위하기 위해서는 평소에 적절한 휴식을 취하고 균형이 잡힌 영양식을 섭취하여 양호한 전신 건강상태를 유지하면서 질병으로부터의 저항력을 높여주는 것이 좋다.



## 열성질환

### 유행성 출혈열

환절기에 유행하는 질병 중에는, 갑작스런 발열과 몸살, 오한 등의 감기증상과 비슷해 무심코 지나쳐 버리다가 심각한 합병증을 유발할 수 있는 병들이 있다. 특히 이들 질병은 9~10월 추수기와 성묘 및 야외 나들이 때 연중 최고 감염률을 기록하기 때문에 주의를 기울여야 하는데 들쥐나 야생동물에 기생하는 진드기의 유충이 사람의 피부를 물어서 생기는 병으로, 감염된 뒤 열흘 정도가 지나면 고열이 나고 임파선이 붓고 두통, 피로감, 근육통이 생기며 심하면 의식을 잃기도 하는 ‘쭈쭈가무시병’이나 쥐의 배설물에서 나온 바이러스가 사람의 호흡기와 피부, 입 등으로 침투해서 감염되는 ‘유행성 출혈열’ 등이 대표적이라 할 수 있다.

유행성 출혈열은 ‘Hantaan Virus, Seoul Virus’ 등에 의한 급성 열성 감염증으로 늦가을(10~11월)과 늦봄(5~6월) 건조기에 들쥐의 배설물이 건조되면서 호흡기를 통해서 전파되어 나타난다. 증상은 급격한 고열, 발적, 고열증상, 일시적인 신장 및 간장의 기능

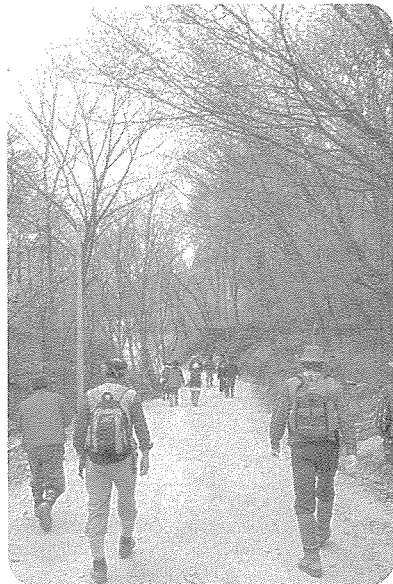
환절기에 건강을 지키기 위해

꼭 필요한 것은 운동.

평소에 운동을 하지 않았던 사람이라도

자신이 할 수 있는 운동을 선택,

지속적으로 하는 것이 좋다.



장애를 동반하여 나타난다. 환자가 집단적으로 발생하는 일은 없으며, 감염 후에는 항체가 생기고 수십 년 후까지는 유지되어 재감염되지는 않는다. 환자를 격리할 필요는 없으며 예방 접종 백신이 있다.

### 쭈쭈가무시병

쭈쭈가무시병은 리켓치아 속에 속하는 'Rickettsia tsutsugamushi' 라는 진드기에 의해 일어나는 급성 열성 전염병이다. 현재 국내 각처에서 발생되고 있으며 가을에 발생하는 급성 열성 질환으로 10~11월에 최대로 발생한다.

주로 관목 숲에서 사는 진드기의 유충으로 그 지역을 지나던 사람의 피부에 부착되어 감염이 되거나 쥐 등에 기생하는 진드기에 물려서 감염된다. 대개 10여일 정도의 잠복기를 거친 후 물린 자리가 점점 커지면서 통증이 없는 구진이 생겨 괴사 및 궤양 후 딱지(가피)가 형성되면서 아프다.

주위 림프선이 붓고 두통, 불쾌, 식욕감퇴, 쇠약감 등의 전구증상을 가져온다. 증상은 발열이 점차 심해지며 오한과 서맥, 두통, 눈의 통증, 결막충혈, 무기력, 기침 등이 동반된다. 반점과 구진은 몸통에서부터 사지로 퍼진다.

### 렙토스피라증

스피로헤타(Spirocheta)균인 Leptospira에 의해 일어나는 급성 전신 감염증으로 특히 9, 10월에 많이 발생한다. 감염된 동물(주로 쥐)의 오줌에 오염된 젖은 풀, 흙물 등과 접촉이나 상처가 난 피부의 접촉을 통해 감염되며, 잠복기는 7~12일이다. 주된 증상은 급성 열성 질환, 폐출혈, 뇌막염, 간과 신장의 기능 장애 등이 나타난다.

## 피부질환

환절기에 피부에 좋지 않은 영향을 주는 다양한 요인이 있는데 가장 중요한 것은 기후의 변화이다. 가을철 기후는 한낮에는 여름철처럼 뜨겁고 아침저녁으로는 쌀쌀하다. 이 같은 심한 일교차는 우리 피부의 피지선과 땀샘의 기능을 약화시키고 가을철의 건조한 바람은 피부의 수분을 빼앗아 피부에 좋지 않은 영향을 미친다.

## 아토피성 피부염

아토피 체질인 사람에게 생기는 습진 모양의 가려움증이 있는 피부발진으로 유아기에 서부터 나타나는 경우가 많고, 유전적인 영향이 있으나 정확한 원인은 밝혀지지 않고 있다. 나이가 들면서는 가려운 부위가 팔, 다리의 접히는 부분으로 옮겨간다.

유아의 아토피성 피부염은 생후 2개월부터 2세까지의 유아에게 보이며, 양 볼에 가려움을 동반하는 홍반(붉은 반점)이 생기고 이어 물집이 잡히거나 이것이 터지면 딱지가 앉기도 한다. 목, 이마, 손목, 엉덩이 등 다른 부위로 번지고 치료해도 자주 재발한다. 소아 아토피성 피부염은 팔꿈치와 무릎, 얼굴, 목 등의 피부가 두꺼워져 껴칠껴칠해지며 가려움증이 나타난다.

기온이 내려가기 시작하면서 피부의 수분함량이 10% 이하로 떨어진다. 이렇게 피부가 건조해지면 아토피성 피부염이 생기거나 재발하는 경우가 많다. 아토피성 피부염은 일종의 면역질환으로 꾸준히 치료를 받아야 하는데 피부과적 치료 뿐만 아니라 면역을 약화시키는 요인을 스스로 피하는 것도 매우 중요하다.

## 건선

건선은 흔한, 붉은 반점 및 은백색의 인설을 가지는 피부질환으로 개인에 따라 아주 다양한 원인 미상의 질환이다. 비교적 흔하게 나타나는 질환으로 악화와 호전을 반복하는 만성 질환.

건선은 먼저 피부가 손상되면 발생하기 쉬우므로 피부의 손상에 주의해야 한다. 또 여름에는 호전되나 대개는 환절기 이후 피부가 건조해지면서 악화되는 경향이 있다.

## 건강관리법

모든 병이 그렇듯이 병에 걸린 후 치료하기보다는 미리 예방하는 것이 최선의 방법이다. 건강한 생활을 영위하기 위해서는 평소에 적절한 휴식을 취하고 균형이 잡힌 영양식을 섭취하여 양호한 전신 건강상태를 유지하면서 질병으로부터의 저항력을 높여주는 것이 좋다.

스스로 스트레스를 조절하고, 적당한 휴식을 취하며 균형 잡힌 식사와 규칙적으로 운

동하는 것이 좋다. 과로와 과음을 피하며, 담배도 피우지 말고 간접흡연도 피한다. 음식은 골고루 섭취하되, 특히 양질의 단백질과 신선한 야채를 많이 먹는 것이 좋다.

환절기에 건강을 지키기 위해 꼭 필요한 것은 운동. 평소에 운동을 하지 않았던 사람이라도 자신이 할 수 있는 운동을 선택, 지속적으로 하는 것이 좋다. 평소보다 빠르게 걷기, 조깅, 줄넘기, 테니스, 배드민턴, 자전거, 등산 등이 도움이 되며 운동은 반드시 숨이 찰 정도로 하고 숨이 찬 정도의 지속시간은 30분 정도가 좋다.

#### 가을에 유행하는 열성 질환을 예방하기 위해서는

- 야외로 나갈 때는 사람이 잘 다니지 않는 들판을 피하고 아무데서나 놀지 않도록 한다.
- 특히 야외활동이 많은 사람의 경우에는 유행성 출혈열 예방접종을 하는 것이 좋다.

#### 피부질환을 예방하기 위해서는

- 우선은 피부가 건조해지는 것을 막아야 한다. 너무 잦은 목욕이나 때 수건 사용을 피하며 목욕 후에는 반드시 보습로션을 사용하도록 한다.
- 피부를 자극하지 않도록 가급적 순면 제품의 옷을 입고, 울이나 모 제품은 피하는 것이 좋다.
- 피부를 긁는 손톱은 되도록 짧게 유지한다. 과로, 정신적, 육체적 스트레스, 심리적 부담도 피부질환을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로 악화요인은 될 수 있는 한 피한다. 적절한 수면과 적당한 운동으로 스트레스로부터 벗어나는 것이 좋다.

#### 삼혈관계통의 질환이 있는 사람의 경우는

- 혈관 안에 노폐물이 쌓이지 않도록 포화지방산(육류의 기름, 닭 껍질, 소시지, 베이컨, 치즈, 크림 등)과 콜레스테롤(달걀, 메추리알, 어육류 내장, 오징어, 새우, 장어 등)이 많은 음식을 피해야 한다.

대신 신선한 채소나 과일, 잡곡, 현미, 콩류, 해조류 등 섬유소가 풍부한 식사를 하고, 추운 날씨에 운동을 할 경우에는 실내 운동이 좋다. 운동 후 심한 피로를 느끼게 되면 오히려 해롭기 때문에 약간 땀이 나는 정도로만 하는 것이 좋고, 고령자의 경우 외출 시 옷차림에 신경을 쓰도록 한다. ♣

---

이 글은 한국보건사회연구원이 운영하는 「건강길라잡이」(<http://www.hp.go.kr>)에서 발췌한 내용입니다.