

환절기 건강관리란?

가을이란 계절은 무더운 여름을 뒤로한 채 다가오는 상쾌한 계절이기도 하지만, 동시에 심한 일교차로 인체의 적응력이 떨어지는 계절, 환절기의 대명사인 계절이기도 하여 환절기 질환을 특히 주의해야 하는 시기이다. 체력 소모가 많은 여름이 되면 우리 몸은 신진대사를 촉진하는 갑상선 호르몬 분비량을 줄이는 등 열 생산을 억제하는 방향으로 몸이 적응을 하게 된다. 이와 같은 상태가 원래의 상태로 복귀하는 데는 적지 않은 시간이 걸린다. 따라서 환절기에 접어들어 갑자기 일교차가 심해지면 이에 적응하지 못하고 쉽게 피로해지고 저항 능력이 떨어져 감기 등과 같은 환절기 질환에 걸리게 된다.

우리나라 환절기의 특징 중 하나가 낮과 밤의 일교차가 심하다는 것이다. 일교차가 심해지면 신체가 적절한 체온 유지를 하는 데 어려움을 겪게 되고 감기와 같은 환절기 질환에 쉽게 노출되므로 이 때는 건강관리에 특히 신경을 써야 한다.

이 외에도 환절기에는 감기와 함께 기관지 천식이나 알레르기성 비염 등의 알레르기 질환, 아토피 피부염 등 피부질환이 심해질 수 있다. 건조해진 날씨와 먼지의 증가로 알레르기를 일으킬 수 있는 집먼지 진드기 등의 원인 물질이 증가하기 때문이다.

그 밖에 주의해야 할 질환으로는 가을철에 유행하는 열성 질환인 유행성 출혈열, 쭈쭈까무시병, 렘트스피라증 등이 있다. 선선해진 날씨에 야외로 외출이 잦아지기 때문에 많이 생기는 이러한 질환은 가볍게 앓고 지나가는 경우도 있으나 심하면 목숨을 잃을 수도 있는 전염병이다. 이외에도 날씨가 갑자기 추워지는 환절기에 심혈관계통의 질환이 있는 노인들은 특히 환절기 건강관리에 주의해야 한다.

호흡기 질환

호흡기는 대기에 노출되어 있기 때문에 계절의 변화에 민감하게 반응하므로 일교차가 심한 환절기에는 호흡기 질환이 증가하게 된다. 그 중에 가장 흔하게 나타나는 것이 바로 '감기'이다.

감기란 '바이러스나 세균이 원인이 되어 콧물이나 기침 등의 기본 증세에 인후통, 발열 등의 증세가 추가될 수 있는 상기도의 급성 염증성 질환'이라고 정의할 수 있다. 알려진 바와 같이 감기의 원인은 90% 이상이 바이러스에 의한 감염이며, 이외에도 세균과 같은 병원 미생물에 의한 감염이 있다. 그러나 이러한 바이러스에 감염되었다고 해서 반드시 감기에 걸리는 것은 아니고, 감기를 쉽게 일으킬 수 있는 요인들이 있다.

첫째는 급격한 기후의 변화로 일교차가 심해진다거나, 건조한 상태가 오래가서 코 속의 점막이 마르거나 하면 쉽게 감기에 걸릴 수 있게 된다. 둘째는 인체가 심한 과로로 피로하거나 만성 질환을 앓고 있어 허약한 상태로 저항력이 떨어진 경우. 셋째는 상기도에 세균성 염증(부비동염, 만성 편도선염, 비후성 비염 등)을 이미 가지고 있는 경우이다.

감기의 바이러스는 콧속 또는 인두나 편도를 침범하여 콧물감기(콧물, 코막힘, 재채기), 목감기(인후통, 인두 건조감 등)의 증상이 나타나는데 대부분 자연 치유가 되며 나이가 어릴수록 감기 증상은 빠르게 진행되어 부비동염(축농증), 중이염, 기관지염이나 폐렴 등의 합병 증세를 나타내기도 한다. 이러한 감기는 정상인이라도 1년에 수 회(소아는 5~6회 정도) 이상 앓고 지나는 것이 보통이며 대부분 감기는 별 후유증 없이 수 일 간의 증상이 있은 후에 회복된다.

합병증이 없는 감기의 치료는 일반적인 주의 사항을 잘 지키고 증상에 따라 치료하는 대증요법에 의해 치료를 한다. 실내의 습도를 높여주고 물은 많이 마시고, 과일을 먹으면서 쉬는 것도 좋은

주의해야 할 질환으로는
감기, 기관지 천식, 알레르기성 비염 등
알레르기 질환 외에도
유행성 출혈열, 쯤쯤기무시병, 렙토스피라
등이 있다.

치료법이다. 감기는 시간이 지나면 낫게 되어 있지만 2주 이상 계속되면 병원을 찾아 합병증이 생긴 것은 아닌지 확인해야 한다.

한국보건사회연구원의 「2000년도 환절기 질환조사」에서 질환분포를 살펴보면 전체 500명 중 감기37%, 비염 18.4%, 천식 9.2%, 피부염 6.6%로 조사되었다. 이 가운데 질환의 차이를 보면 전체적으로 감기질환이 다른 환절기에 나타나는 질환들에 비해 더 많이 노출되어 있다.

환절기 질환을 앓거나 질환의 정도 (2000년 8월 말에서 10월 중순까지)

			감기	비염	천식	피부염
전체(N)		예 (185)	37.0	8.4	9.2	6.6
		아니오 (315)	63.0	81.6	90.8	93.4
성별	남 (252)	예 아니오	36.1 63.9	19.4 80.6	7.9 92.1	6.3 93.7
	여 (248)	예 아니오	37.9 62.1	17.3 82.7	10.5 89.5	6.9 93.1
연령	20대 (148)	예 아니오	42.6 57.4	15.5 84.5	6.1 93.9	4.1 95.9
	30대 (142)	예 아니오	36.6 63.4	20.4 79.6	5.6 94.4	6.3 93.7
	40대 (97)	예 아니오	37.1 62.9	19.6 80.4	13.4 86.6	8.2 91.8
	50대 이상 (113)	예 아니오	30.8 69.2	18.6 81.4	14.5 85.5	8.7 91.3

기관지 천식

여러 가지 다양한 자극에 대해 기관지의 반응이 증가하는 기도 질환으로 공기가 통과하는 통로인 기도에 만성적으로 염증이 생겨, 기도 벽이 부어오르고, 기도 내로 점액 분비물이 많이 방출하므로 숨을 쉴 때 '쌔액쌔액' 하는 소리가 나는 천명과 호흡 곤란이 발작적으로 되풀이되다가 몇 시간 후에 가라앉는 재발이 잦은 병이다.

대기 중에 있는 여러 자극 물질에 의해 쉽게 과민반응을 일으켜 기도가 좁아지거나 경련을 일으킨다. 특히 천식 발작은 새벽에 잘 일어나고 발작이 일어나면 가슴에 압박감을 느끼고 얼굴이 창백해지며 식은땀을 흘리고 맥박이 빨라진다.

기관지 천식 환자의 경우 일교차가 크고 차고 건조한 기후 때문에 기도 수축이 빈번하여 발작을 쉽게 일으킬 위험이 있다. 이외에도 기관지 천식 환자들은 감기, 기온차, 담배연기, 나쁜 공기, 자극성 냄새, 운동, 지나친 흥분이나 웃음 또는 스트레스 등에 의해서도 증상이 유발될 수 있으므로 주의하여야 한다.

알레르기성 비염

알레르기성 비염이란 어떤 특정한 원인 물질에 의한 코의 과민반응으로 발작적인 재채기, 콧물, 코막힘 등의 증상을 특징으로 하고 경우에 따라서는 목, 눈 주위, 코의 가려움을 호소하는 질환이다.

알레르기성 비염은 크게 계절성 비염과 통년성 비염으로 구별할 수 있는데, 환절기에 증상이 나타나는 경우를 계절성 비염이라고 한다. 이는 주로 꽃가루 등에 의해 발생하는 반면 통년성은 집먼지, 집먼지 진드기 등에 의해 발생하는데 일년 내내 증상이 계속된다.

이런 증상은 봄과 가을 등 환절기에 악화되며 겨울철에 가장 심하게 나타난다. 일교차가 심하여 체온 조절이 어렵고 여름에 번식한 집먼지 진드기가 죽으면서 밀폐된 공간에 날리기 때문이다. 하루 중에는 밤에 잠을 잘 때, 아침에 일어날 때 주로 나타난다. †

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