

# 여름 감기 비상



이 찬 휘  
SBS 과학정보부장

해마다 여름이면 병원을 찾는 환자들이 늘어나고 있다. 특히 올여름은 병원마다 환자들로 북새통을 이루고 있다. 무더위에 이렇게 많은 사람이 병원을 찾은 이유는 바로 “감기” 때문이다. 내과와 이비인후과 환자의 절반 이상이 감기 환자이고, 소아과는 70~80%가 감기로 병원을 찾는다.

목이 붓고, 아프며, 기침이 쉴 새 없이 터진다. 더 심해지면 콧물이 나고, 여기저기 온몸이 쑤시는 몸살감기가 대부분이다.

이렇게 여름 감기는 개도 안 걸린다는 옛말과는 다르게 한여름에 감기 환자들이 많은 이유는 무엇일까? 사실 예전에는 여름 감기에 걸린다는 것은 굉장히 희귀하고 드문 일이었기 때문에 이런 말이 생겼지만 최근 5년 사이에는 옛말이 무색할 정도로 여름 감기 환자들이 급속히 늘고 있다. 흔히 여름 감기를 냉방병이라고 하여 에어컨을 원인으로 들고 있지만 단순히 에어컨을 오래 켜 놓고, 바깥 온도와 5도 이상 차이가 나기 때문에 냉방병에 걸리는 것은 아니다.

감기 바이러스라는 것은 사시사철 우리 주변에 있는 바이러스로서 우리의 면역력이 떨어지면 바로 걸리게 되는 것이 감기다. 겨울에는 날이 춥기 때문에 문을 꼭꼭 닫아 놓고, 사람들이 많은 실내에 있다 보니 바이러스가 한 곳에 모여 쉽게 증식하기 때문에 감기에 걸리지만, 여름에는 더워서 문을 항상 열어 두므로 감기 바이러스가 한군데 뭉치지 않고 퍼지게 돼 감기에 걸리지 않았던 것이다.

그러나 요즘에는 에어컨 사용 때문에 실내 냉방을 위해 문을 꼭꼭 닫아 놓기 때문에 환기가 안 돼 겨울 처럼 바이러스들이 집 안에 갇혀 모여 있게 된다. 그리고 바이러스들이 뭉쳐 있다 보니 급속하게 증식하여 퍼져 나가게 된다. 이것이 여름 감기의 첫 번째 이유라면, 두 번째 이유로는 면역력이 떨어지는 것을 들 수 있다. 사람은 충분한 수면을 통해 면역력을 높여 바이러스나 질병을 이길 수 있다. 충분히 자고 일어나면 상쾌한 기분이 드는 것은 면역력이 왕성한 상태라는 것이다. 한여름은 너무 더워서 잠을 잘 때 선풍기나 에어컨을 켜고 잠을 청하는 경우가 많이 있다. 하지만, 선풍기나 에어컨을 켜고 자면 우리 몸

에서 끊임없이 배출되는 수분이 쉽게 증발을 하게 된다. 1g의 물이 증발할 때마다 540cal의 열을 빼앗아 가게 되는데(기화열=액체가 증발할 때 빼앗아가는 열), 열을 빼앗기면 자연스럽게 체온은 떨어지게 된다. 우리의 '뇌'는 매우 게을러서 평소에는 잠만 자다가 죽을 정도의 상황에 처하면 별떡 일어나 일을 하게 되는데, 체온이 떨어지게 되면 뇌가 위험을 느껴 몸의 여러 곳에 신호를 보내 일을 하게 하는 것이다.

선풍기나 에어컨을 켜고 잠을 자게 되면 자신도 모르는 사이 몸에서 증발한 수분 때문에 체온이 떨어지게 되고 떨어진 체온을 올리기 위해 '뇌'가 밤새도록 일을 하게 된다. 그러니 다음날 일어나도 피곤은 풀리지 않은 상태로 누적돼 뇌와 몸이 모두 쉬지 못한 상태가 되는 것이다. 잠을 충분히 자야 면역력이 향상하는데 잠을 못 자니 면역력은 자연스럽게 떨어지게 되고, 게다가 문을 닫고 사니 모여 있던 바이러스가 크게 번식하면서 많은 사람이 감기에 걸리게 되는 것이다.

### ▼ 손을 자주 씻으세요.



바이러스는 만약 손에 한 마리가 묻어 있다면 2시간 뒤에는 2만 마리가 될 정도로 번식력이 강한 세균이다. 면역력이 떨어진 상태에서 바이러스가 많은 곳에 가면 감기에 걸리지 않을 재간이 없다. 평소에 몸이 약한 사람이나 아이들, 그리고 노인 분들은 더욱 위험하다.

그런데 호흡기 질환인 감기는 전염 경로의 10%가 공기 때문이고, 90%는 손에 의해서 퍼져 나간다. 감기 환자가 사용했던 수건이나 문고리, 전화기, 컵 등의 물건을 사용하고 손을 씻지 않으면 감기에 걸리게 되는 것이다. 그중에서도 특히 전화기에는 화장실 변기에 묻어 있는 바이러스의 10배의 바이러스가 있다고 한다(엘리베이터 버튼의 바이러스는 화장실 변기의 5배). 우리가 주변에서 쉽게 손을 통해 접할 수 있는 것들이 모두 바이러스 덩어리라고 생각하면 된다.

감기는 1830!! 즉 하루 8번, 한 번에 적어도 30초 이상 손 씻기만 지켜도 70~80%는 예방할 수 있다. 하루 8번 손을 씻으려면, 자는 시간을 제외하면 2시간에 한 번은 손을 씻어야 한다. 30초라는 시간도 손을 씻는 데는 적은 시간이 아니다. 손톱 구석 구석까지 깨끗하게 수시로 씻어야 한다.

냉방기가 연일 가동되면서 전기 사용량이 사상 최대치를 기록하고 있고, 이와 비례하여 감기 환자들의 수도 늘어나고 있다. 더위라는 것은 매년 겪는 다지만 보름 정도만 참으면 지나가게 되어 있다. 여름엔 그래도 좀 더워야 맛이 아닐까? 더운 여름, 피서를 즐기면서 더위를 이기고 되도록 냉방기 사용을 줄이고 자주 환기를 시키면 여름 감기를 예방할 수 있다.

특히 자주 손 씻는 것을 잊지 말기 바란다. ㉞