

땀 속까지 시린 겨울, 감기 조심하세요!

계절이 바뀌어 겨울이 되면 감기주의보에 한 차례 홍역을 치른다. 누구나 한번쯤은 걸리게 되는 감기. 생활 속에서 미리 예방할 수는 없을까?

감기는 헤아릴 수 없는 수백 가지의 바이러스를 통해 감염된다. 그러나 현재 이 같은 바이러스를 전부 이겨낼 만한 의약품은 없다. 일상 생활에서의 각별한 주의가 감기에 걸리지 않는 유일한 예방법인 것이다.

바이러스에 의한 기도 감염이 원인

감기는 감염성과 비감염성으로 나뉜다. 비감염성은 자극이나 알레르기가 원인이 되어 생겨나는 것이며 발병 빈도는 낮다. 모든 감기의 90% 이상은 바이러스에 의한 기도 감염이 원인이다. 주로 공기 중에 떠도는 미세한 감기 바이러스를 통해 코로 흡입되거나 신체접촉, 특히 손을 통해서 옮겨진다. 감염체는 1933년 유행성 감기 바이러스 발견 이후 현재까지 130종 이상에 달한다.

증상과 종류

증상은 급격히 나타나거나 서서히 나타난다. 주로 재채기, 코막힘, 콧물, 목통증, 기침, 가래 등의 호흡기 증상과 발열, 두통, 전신통증, 식욕 저하 현상 등이 함께 온다. 감기는 5가지 종류로 나뉜다.

- 유행성 독감 : 인플루엔자 또는 일반적으로 독감이라고 하는 것으로 여러 가지 호흡기 증상이 나타나지만 특히 발열, 두통, 요통,

권태감 증상이 뚜렷하다.

- 보통 감기 : 일반적으로 코감기라고 하는데 재채기, 콧물, 코막힘 등 급성 비염 증상이 심하다.
- 목감기 : 일반적인 감기 증상 외에 목이 아픈 현상이 심하며 염증까지 생겨난다.
- 기침 감기 : 발병 초기는 보통감기와 다를 바 없지만 점점 기침이 심해지고 천식 증상이 나타난다.
- 노인성 감기 : 노인들은 젊은 사람에 비해 콧물과 인후 관련 증상은 적은 반면 기침, 가래, 숨 가쁜 현상, 발열, 식욕부진 등이 많다.

감기 예방법

- ① 일단 몸의 면역력을 기르기 위해 평상시에 몸을 건강하게 유지한다. 냉수마찰 도는 냉온욕 등으로 체력을 단련하거나 평상시에 균형 잡힌 식사를 한다.
- ② 되도록이면 신체접촉을 피해야 한다. 감기 바이러스는 일단 사람에게 붙으면 3~4시간 동안 생존하게 된다. 이것이 손을 통해 얼굴의 눈, 코의 점막으로 옮겨지기 때문에 가급적 사람이 많은 장소는 피해야 한다.
- ③ 손과 발을 자주 씻어 바깥에서 옮겨졌을지 모를 바이러스를 항상 제거해야 한다. 또 양치를 깨끗이 해서 위생적인 생활이 몸에 배도록 한다.
- ④ 적당한 운동을 해야 한다. 운동은 심폐기능을 강화시키고 인체의 면역기능도 강화시켜 주므로 감기예방에 많은 도움이 된다.
- ⑤ 과로하지 않고 규칙적인 생활을 하는 것이



좋다. 몸을 과로하게 하는 것은 폐를 상하게 해서 결국 면역력을 약화시키는 원인이 된다.

감기에 좋은 생활요법

- ① 체온관리에 신경 쓰자. 실내온도는 20~22도가 적당하고 습도는 60~70%를 유지하도록 가습기를 틀어놓는다. 옷은 따뜻하게 입으며 담요나 이불은 너무 두껍게 덮는 것은 좋지 않다.
- ② 담배연기나 찬 공기는 기도를 자극하여 기관지 경련을 일으키기 때문에 담배를 피우지 말고 마스크를 쓰는 것이 좋다.

③ 오과다(은행, 호도, 대추, 생밤, 생강)를 수시로 차 대신 복용한다. 오과다는 면역기능을 강화시키는 효능이 있으므로 어린이나 노인의 경우 감기나 감염증 예방에 좋다.

④ 쉬는 것이 보약이다. 충분한 휴식을 취한다.

⑤ 민간요법으로는 배(기침완화), 파(해열작용), 생강(가래방지), 모과·매실·무화과(목감기예방), 파인애플(기관지염증 제거), 무·꿀(목통증 완화), 도라지(기침감기 완화) 등이 감기치료에 좋다.

자료제공 : 다나아 클리닉 송병기 박사

(정리 : 홍지영 기자)

Tip

감기에 좋은 식재료

과일 : 비타민C가 풍부한 배, 사과, 포도, 감, 토마토 등이 좋는데, 배는 성질이 찬 과일이므로 소화장애나 설사를 유발할 수 있으니 적당량만 먹는다. 과일은 1일 1회 적당량을 먹는다.

도라지 : 특유의 맵고 쓴맛을 내는 사포닌과 이눌린 성분이 기침이나 가래를 없애는 데 도움을 준다. 쌀뜨물에 담갔다가 썰어서 볶아 먹거나 말린 도라지 뿌리를 끓여 먹으면 효과가 있다.

두부 : 양질의 콩 단백질이 들어 있고 소화 흡수가 잘되는 식품으로 감기에 걸렸을 때 영양을 보충해준다. 두부를 국이나 탕으로 끓여 따뜻하게 먹으면 열감기나 목감기에 효과적이다.

땅콩 : 냄비에 물을 넉넉히 부은 뒤 땅콩 반 근의 껍질을 벗겨 넣고 푹 달여 우유처럼 뽀얗지면 흑설탕을 넣고 달이다가 내용물이 반으로 줄어들면 불을 끈다. 이것을 잠자기 전에 조금씩 마시면 기침이 잦아든다.

마늘 : 오한이 드는 감기에 걸리거나 땀은 가래가 나올 때 마늘을 먹으면 효과가 있다. 생마늘을 된장에 찍어 먹거나 팬에 살짝 구워 먹어도 좋다.

무 : 누런 가래가 나오고 미열이 있을 때 무즙을 마시면 효과를 볼 수 있다. 강판에 갈아 만든 무즙 1/3컵에 뜨거운 물을 부어 꿀을 넣고 마신다.

복어 : 복어는 생태보다 단백질이 3배 이상 많고 칼슘, 인, 칼륨도 훨씬 많이 들어 있다. 복어는 성질이 따뜻해 감기 기운이 있을 때 먹으면 좋다.

생강 : 몸을 따뜻하게 하는 성질이 있어 오한이 있는 초기 감기에 먹으면 효과가 있다. 생강과 꿀은 파 뿌리를 물과 함께 넣고 달인 뒤 꿀이나 흑설탕을 타서 마시면 몸이 개운해진다.

양파 : 평소 양파를 자주 먹으면 감기 바이러스와 세균을 방어하는 데 도움이 된다. 양파 삶은 물을 수시로 마시거나 양파즙 2~3큰술에 뜨거운 물을 타서 꿀을 섞어 마신다.

콩나물 : 비타민C와 면역력을 강화시키는 비타민A군이 들어 있으며 그 외 사포닌과 비타민B, 아미노산 등이 기력 회복에 도움을 준다.