

제 2형 당뇨병을 15년째 앓고 있는 김 씨는(70) 일주일 전부터 기침이 나오고 열과 오한 등의 몸살 증상이 계속됐지만 별로 대수롭게 생각하지 않았다.

처음에는 가벼운 감기거나 생각하여 조금 지나면 나아지겠지 하는 마음이었지만 날이 갈수록 회복될 기미는 보이지 않고 증상이 악화되어 결국에는 병원에 입원하게 됐다.

병명은 폐렴. 감기를 가볍게 여겨 그대로 방치한 것이 화근이었다. 신종플루 대란에 힘입어 당뇨병환자의 건강에 대한 우려의 목소리가 커지고 있다.

겨울이면 반갑지 않은 감기나 독감 등 계절성 질환이 기승을 부리는데, 일반인에 비해 면역력이 약한 당뇨병환자는 질병에 걸리지 않도록 조심해야 한다. 감기나 독감을 가볍고 우습게 여기다가 생명까지 위협할 수 있는 무기가 될 수 있기 때문이다.

## 돌아오는 겨울, 대비하여 감기와 독감을 이겨내자!

### 왜 당뇨병환자는 독감과 감기에 취약한 것일까?

전염병이나 유행성 독감이 발생하면 당뇨병은 고위험군으로 분류되어 더욱 더 주의를 요하는 데 이유는 무엇일까? 당뇨병으로 인해 혈액 내 당성분이 올라가는 고혈당상태가 되면 당화 단백질의 생성이 늘어나면서 고유의 단백질에 변형이 생긴다.

이 과정에서 면역기능을 담당하는 단백질 역시 변형되어 면역력을 저하시키는데, 면역력이 약해지면 바이러스에 대한 저항력이 떨어져 감기에 잘 걸리고 치유력도 떨어져 오랫동안 낫지 않고 계속된다. 정상인들은 어느 정도 시간이 지나면서 자연적으로 치유되는데 반해 당뇨병환자는 제대로 치료하지 않고 방치한다면 폐렴 등 심한 합병증을 유발하여 사망에까지 이를 수 있다.

감기나 독감에 의해 합병증이 유발되기도 하지만 이러한 질병 탓에 당뇨병이 악화될 수도 있다. 감기 증상으로 고열과 심한 근육통이 동반되면 식사를 잘 하지 못해 저혈당에 빠질 수 있고, 반대로 질환에 따른 스트레스 호르몬이 증가되면서 혈당이 올라가는 위험을 초래하기도 한다. 결국 면역력이 약한 당뇨병환자가 혈당조절마저 잘 되지 않는다면 독감이나 감기를 치료하기가 더 힘들어진다.

**독감과 감기는 무엇이 다를까?**

해마다 겨울철이 되면 유행하는 독감이나 감기는 살면서 흔하게 경험할 수 있는 질병이다. 보통 독감을 독한 감기 정도쯤으로 생각하여 감기와 동일하게 보는 경우가 허다한데, 독감은 감기와는 근본부터가 다른 질환이다.

감기는 두 곳 이상의 부위에 동시에 염증이 생기는 경우로 상부호흡기 감염증 또는 상기도염이라 불린다. 감기에 걸리면 뚜렷하게 어느 부위가 아픈지 알 수 없고 콧물이나 기침, 코막힘, 재채기 등의 증상들이 나타나는데, 이는 인두와 편도, 코, 후두, 기관 등의 감염으로 인해 염증이 생긴 것으로서 부위에 따라 일반적으로 비염·인두염·후두염·기관지염 등으로 구별된다. 모든 감기의 90% 이상이 바이러스에 의한 감염이 원인이며, 이때 100여 가지의 바이러스가 관여한다.

반면 독감은 A형 또는 B형 인플루엔자 바이러스 등 특정 바이러스에 의해 발생하는 급성 발열성 질환으로, 매년 겨울마다 유행하며 바이러스가 쉽게 돌연변이를 일으켜서 여러 종류가 번갈아 나타나는 특징이 있다. 이번에 발발한 신종인플루엔자 역시 기존에 면역이 없는 새로운 인플루엔자 바이러스의 일종이다.

독감 바이러스에 전염되면 갑작스러운 고열과 다리·허리의 심한 근육통, 오한, 마른 기침, 목이 아프거나 붓는 전신 증상이 나타난다. 유행 기간이 짧고 자연적으로 치유되는 감기와는 달리 단시간 내에 급속도로 퍼지는 독감은 노인이나 당뇨병환자에게 중증 바이러스 폐렴이나 세균성 폐렴 등의 치명적인 합병증을 일으킨다.

- **보통 감기** : 일반적으로 코감기라고 하며 재채기, 콧물, 코막힘 등 급성 비염 증상이 심하다.
- **목감기** : 일반적인 감기 증상 외에 목이 심하게 아프며 염증까지 생긴다.
- **기침감기** : 발병 초기에는 보통감기와 같지만 점점 기침이 심해지고 천식증상이 나타난다.
- **노인감기** : 콧물과 인후 관련 증상이 적은 반면에 기침, 가래, 숨 가쁜 현상, 발열, 식욕부진 등이 많다.

**철저한 위생관리와 예방접종이 우선**

감기나 독감의 원인인 바이러스는 환자의 기침이나 재채기를 통해 나오는 침이나 콧물 등의 분비물에 의해 바이러스가 옮겨지며, 여러 사람과의 손 접촉을 통해 전파되는 경우가 흔하기 때문에 손을 자주 씻고, 전염되더라도 여러 사람이 있는 공공장소에서는 손수건이나 휴지를 대고 기침을 하는 것이 최대한 감염을 막는 방법이다.



여러 종류의 바이러스에 의해 유발되는 감기는 면역이 생기기 어려워서 매우 흔하고 반복적으로 발생되지만 각각 감기 바이러스의 증상은 차이가 없고 시간이 지나면 저절로 좋아지기 때문에 따로 치료약은 없다. 그래서 감기에 걸려 열이 나면 해열제를 먹고 콧물이 나오면 콧물약을 먹어 증상에 따라서 적절한 약을 복용하며 혹은 휴식을 취해 증상을 호전시킨다. 감기의 치료는 완전히 낫게 하는 것이 아니라 증상을 완화시키는 개념으로 이해하면 쉽다. 증상을 개선시키는 약으로 주로 항히스타민제, 점막소염제, 진해제, 거담제를 적절하게 사용한다.

인플루엔자 바이러스에 의해 생기는 독감은 예방접종을 통해 예방이 가능하다. 우리나라는 독감이 11월 중순에서 3월 초까지 유행하는데, 2주 후부터 면역력이 생기므로 유행하기 2주 전인 10월 중순이나 11월 초까지는 반드시 접종을 해야 한다. 독감예방접종만 받으면 독감은 물론 감기도 걸리지 않는다고 생각하는 이가 많은데, 독감예방접종은 인플루엔자 바이러스에 대해서만 예방효과를 보이기 때문에 다른 바이러스에 감염되면 충분히 감기에 걸릴 수 있다.

독감예방접종은 매해마다 맞을 것을 권하는데 그 이유는 인플루엔자 바이러스가 변이를 잘 일으켜서 이전에 만들어 놓은 예방주사는 효과가 없어서 매번 바뀌기 때문이다. 예방접종은 그해 유행할 인플루엔자를 예측하여 만들어진 것으로 주사에 맞는 바이러스가 유행하였을 때 일반적으로 약 60~90% 정도에서 예방효과를 볼 수 있다. 치료는 다양한 항바이러스제가 개발되어 쓰이고 있는데, 일찍 발견되어 치료한다면 효과적이지만 증상이 시작되고 한참이 지난 후에는 효과가 떨어진다.

면역력이 약한 당뇨병환자는 독감으로 인한 추가 합병증을 막기 위해 예방주사를 반드시 맞아야 한다.

### 감기약 주의법

당뇨병환자도 일반인과 같이 감기약을 복용할 수 있다. 허나 몇 가지 약은 혈당관리를 방해하기 때문에 약을 처방받기 전에 당뇨병환자임을 알리고 주치의와 상의하도록 하자. 다음은 혈당에 영향을 줄 수 있는 약이므로 참고하자.

- 아스피린 계통의 약 : 해열제로 사용되며 혈당강화 작용이 있어 급격한 저혈당을 유발할 수 있다.
- 에페드린 : 콧물약으로 쓰이며 혈당 및 혈압상승효과를 보일 수 있으므로 주의해야 한다.
- 메칠에페드린 : 교감신경흥분제로서 감기약 성분에 포함될 수 있는데, 이 성분의 약은 혈당을 높일 수 있고 혈압이 조절되지 않는 사람들에게 혈압을 상승시킬 수 있다.
- 종합감기약 : 시중에 판매되고 있는 종합감기약에는 여러 가지 약들이 섞여있어 혈당조절에 이상을 줄 수 있어서 가급적이면 약국보다는 병원이나 의원을 통해 전문의의 처방을 받는 것이 좋다.
- 물약 : 단맛을 내기위해 당분이 일정량씩 포함되어 있어 혈당을 높일 가능성이 있다. 제품설명서에도 당분의 함유량이 표기되어 있지 않아 무심코 복용할 수 있어 주의해야 한다.

집 잃고 외양간 고친다는 속담처럼 건강 잃고 후회하지 말고 조기에 예방법을 잘 직시하여 건강을 지키자. >