

## 콜록콜록~ 또 감기얇이? 감기의 릴레이를 끊어라!

초가을까지 기승을 부리던 더위가 물러가자 감기가 물려온다. 확연하게 커진 밤낮의 일교차와 건조해진 날씨에 병원을 찾는 호흡기 환자들의 발길이 잦아지고, 면역력이 약한 어린이가 있는 가정은 아이들 병간호에 여념이 없다. 겨우 다 나았나 싶었는데 재발하거나 더 악화되어 가을 겨울 내내 우리를 괴롭히는 감기. 대체 그 연속성의 원인은 무엇일까.

글 손지혜 기자



4살, 7살 두 아들을 키우는 주부 H씨(38세)는 가을이 무섭다. 갑작스레 서늘해진 날씨에 두 아이를 꼼꼼히 껴 입히느라 분주했지만, 해마다 경쟁이라도 하듯 감기에 걸리고, 옮기고, 다시 걸렸던 것처럼 올해도 피해 갈 수 없었기 때문이다. 짜는 더위지만 감기 걱정 없었던 여름이 차라리 나왔다고 이야기할 정도다. 감기는 대체 왜 재발하며, 쉽게 재발하는 환경에는 어떤 요인이 있는지 알아보자.

### 호흡기로 시작되는 감기 증세

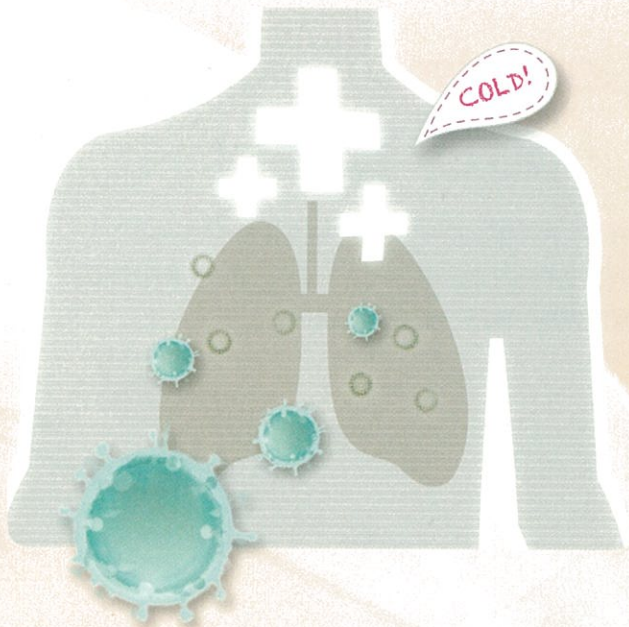
공기에 포함된 바이러스나 세균이 체내에 침투해 염증이 생기는 질환인 감기. 코와 인두에 염증이 생기는 호흡기 질환인 감기는 처음에는 기침이나 발열, 콧물 등의 경미한 증상으로 시작해 가래와 고열, 몸살로 이어지기도 한다. 조사에 따르면

6세 미만의 아동 중 65%, 즉 10명 중 6명 이상이 환절기에 감기를 앓는 것으로 나타났고 아동이 있는 가정의 성인 감기 발병률도 현저히 높은 특징을 보였다.

이는 감기에 대응하는 면역체계가 아직 완성되지 않은 아동이 질환에 더 쉽게 노출되며 바이러스를 옮기는 것도 더 빠르고 쉽다는 것을 뜻한다. 그렇다면 면역체계가 아동보다 발달한 성인임에도 아동에게서 감기가 옮고, 더 악화되는 경우도 있는 것은 왜일까? 또 한 번 호되게 앓고 난 뒤 또다시 재발하는 것은 왜일까?

### 200종 이상, 감기 바이러스의 변신

단순히 생활형 질병으로 인식하고 있는 '감기'는 그 치료 또한 자연치유나 간단한 해열제 등으로 해결하는 경우가 있기 때



문에 다른 심각한 질병에 비해 대수롭지 않게 여기기 쉽다. 하지만 감기를 유발하는 바이러스는 무려 200여 종 이상이며, 정확히 말하면 감기 치료제는 개발되지 않은 등 무척 까다로운 질병이다.

감기가 재발하거나 악화되는 데는 바로 이 200여 종 이상의 바이러스 개체 수가 주요 원인이다. 바이러스는 콧속 점막에 증식해 입안과 식도를 지나 후두, 폐까지 거쳐 체내에서 활동하는데 그 사이 인체는 면역체계를 이용해 바이러스와 싸운다. 잠입했던 바이러스에 면역력이 생기면 잠복해 있거나 외부 가까이에 있는 감기 바이러스는 또 전혀 다른 형태의 바이러스로 체내에 침입한다. 즉 감기라는 커다란 카테고리 안에 무려 200여 종의 각기 다른 질환이 있는 것이다. 감기가 나온 직후나 앓는 와중에도 체내에 면역력이 없는 바이러스가 침입하면 증상이 재발하거나 악화되는 것이다.

### 감기를 부르는 생활습관

이 외에도 감기에 자주 걸리는 이들에겐 내부에서 공통적인 특징을 찾아볼 수 있다. 당분을 과다 섭취하면 백혈구의 박테리아 박멸 능력이 떨어지는데, 당분 섭취 후 이러한 저하 현상이 최대 5시간가량 유지된다. 일시적이 아니라 평소 식습관이 단것을 좋아하고 자주 먹으면 감기에 걸릴 확률이 더욱

높은 것이다. 또 만병의 원인인 스트레스는 감기에도 좋지 않은데, 특히 장기적으로 스트레스를 받으면 면역체계가 무너져 감기 바이러스에 매우 취약해진다. 정상 체중보다 몸무게가 너무 많이 나가는 과체중일 때도 호르몬 불균형과 높은 염증 수치로 면역력이 떨어진다.

### 습도 유지와 청결은 기본, 생활습관 개선까지 플러스

감기 예방을 위해서는 적절한 습도 유지가 가장 중요하다. 일교차가 큰 가을 겨울에는 아침저녁의 체온을 잘 관리하고 적당한 실내 습도를 유지하는 것이 감기 예방의 기본이다. 실내 습도를 50%로 유지하고 따뜻한 물을 수시로 마시면서 코와 목을 촉촉하게 해주어야 한다. 코가 마르면 질병에 걸리기 쉬운데, 콧물과 함께 배출되어야 할 바이러스가 건조한 콧속 환경에서는 체내 침입이 용이해지기 때문이다.

또 스트레스 해소와 체중조절을 위해 틈틈이 스트레칭을 해주면서 체내 에너지를 순환해주는 습관을 들이는 것이 좋다. 부득이하게 감기에 걸렸을 경우 발열이 몇 시간에서 3일 이상 지속될 수 있는데, 몸을 가누기 힘들 정도로 열이 높거나 지나치게 오래 열이 날 경우 폐렴 등 추가 질환 진료를 받을 것을 권장한다. 🌈

