

즉 감기를 앓고 있는 사람과 악수를 하거나 감기에 걸린 환자가 만졌던 물건을 만지는 신체접촉을 통하여 바이러스가 전파되고 그손으로 입이나 코를 만짐으로써 호흡기에 침입하게 되는 것이다.

감기는 모든 연령층에서 두루 발생하며 성인은 대개 1년에 2회 내지 4회가량 감기를 앓게 된다.

일반적으로 감기의 증상은 초기에는 코가

법으로 감기증상을 완화시킬 수 있고 회복되기까지의 기간을 줄일 수 있다. 첫째, 담배는 감기를 오래 가게 하는 일등공신이며, 합병증을 유발할 수 있으므로 담배를 피우지 말아야 한다. 둘째, 가능한한 추위를 피하고 몸을 따뜻하게 보온한다. 세제, 과중한 활동은 피하는 것이 좋다.

하지만 모든 일상생활을 멈추고 쉬는 것은 실제로는 큰 도움이 되지 않는다. 넷째, 충분한 수분섭취를 한다. 음식은 닭고기나 돼지고기를 포함하여 아무것이나 먹어도 상관없다. 다섯째, 가슴이나 젖은 빨래등으로 실내습도를 높이는 것이 필요하다. 여섯째, 목소리가 변한 경우에는 특별한 치료법이 없으나 목소리를 너무 많이 내지 않고 쉬는 것이 도움이 된다. 일곱째, 위의 여러 방법을 시도해 보아도 증상의 호전이 없는 경우에는 증상완화를 위해 해열진통제나 항히스타민제, 진해거담제 등의 약을 복용할 수 있겠다.

하지만 ‘한번에 감기가 딱 떨어지는 약’은 없으며, 주사를 맞아야 감기가 빨리 낫는다는 생각은 잘못된 생각이다.

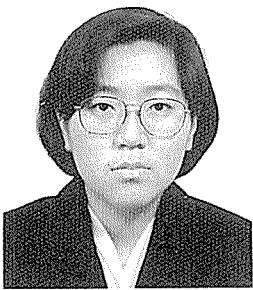
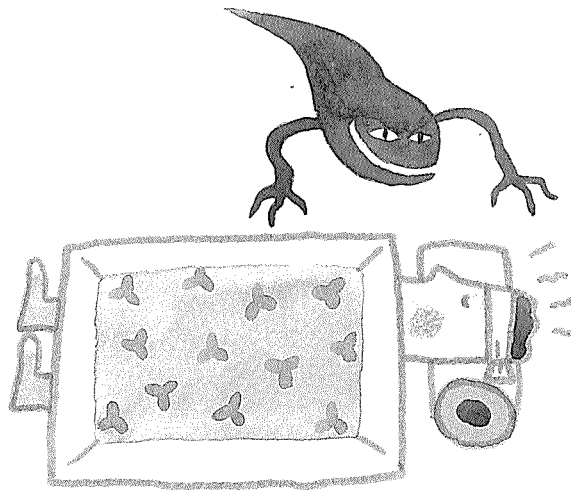
스트레스, 과로, 피곤, 불량한 영양상태, 흡연, 차갑고 축축한 날씨, 사람이 밀집해 있는 환경은 감기에 걸릴 위험을 가중시키기 때문에 감기를 예방하기 위해서는 평소에 자신의 체력관리를 철저히 하여 저항력을 기르고 과로, 과음, 지나친 흡연 등을 피해 저항력이 떨어지지 않게 하는 것이 최선의 예방책이다.

또한 감기에 걸린 사람과의 신체접촉을 가급적 피하고, 손을 자주 씻는 것이 필요하다. 아직까지는 예방접종을 통해 감기를 예방하는 것은 불가능하며, 다만 독감에 대한 예방접종이 있을 뿐이다.

또한 요즘은 우리 주위에 감기를 오래 앓거나, 자주 앓는다고 호소하는 사람을 종종 볼 수 있다. 감기 증상이 몇 달씩 가거나, 좀 낫는가 싶으면 다시 걸리고마는 경우가 많다. 이렇게 오래가는 감기의 주범은 앞에서도 지적한 것처럼 신체의 저항력을 떨어뜨리는 만성적인 스트레스나 흡연이다. 오래된 감기에 시달리는 사람들은 ‘내가 스트레스에 시달리고 있지 않은가?’ 또는 ‘내가 지나치게 흡연을 하고 있지 않은가?’하는 질문을 자기 스스로에게 던져 볼 필요가 있다.

스트레스, 과로, 피곤, 흡연, 차갑고, 축축한 날씨, 사람이 밀집한 장소를 피하는 것이 감기를 쫓는 가장 좋은 방법이다.

환절기의 불청객, 감기



정은경

- 1989년 : 서울대학교 의과대학 졸업
- 1992년 : 가정의학과 전문의 자격취득
서울대학교 병원 가정의학과 전임의
- 1993년 : 서울대학교 보건대학원 석사과정 졸업
- 인도주의 실천을 위한 의사협의회 회원

계절이 바뀌는 환절기가 되면 으레 불청객처럼 찾아와 우리를 괴롭히는 감기. 아침 저녁으로 기온 차이가 심해지는 이 시기에는 주변에서 기침소리, 콧물 훌쩍거리는 소리를 자주 들을 수 있을 것이다. “이 놈의 감기 좀 안 걸리고 넘어갈 수 없나”하는 푸념도 해보지만 아직까지는 감기를 예방하기가 쉽지 않다.

감기는 바이러스에 의한 상기도(코, 인후, 상부 기관지)의 감염이다. 감기를 일으키는 바이러스는 200여종이 넘는데, 일반상식하고

는 달리 호흡기로 전염되는 것보다는 손을 통해 전염되는 경우가 더 많다.

막히거나 맑은 콧물이 나오며 미열과 함께 피로감을 느낄 수 있고 밥맛이 없어지고 냄새를 잘못 맡게 되기도 한다.

시간이 좀 더 경과하면 목소리가 변하며 기침이 나오기도 한다. 이런 증상은 1~2주 정도까지 지속될 수 있으나 감기는 자연치유되는 병이기 때문에 특별한 치료가 필요없다.

하지만 감기에 걸린 경우, 다음과 같은 방