

#### 감기예방을 위해선 손을자주 씻는 것보다 마스크를 착용하는것이 좋다

감기를 일으키는 감기바이러스중 가장 흔한 종류가 비점막을 통해 침투하는 라이노바이러스이다. 문제는 이들 라이노바이러스가 감기환자의 기침등을 통해 공기로 전염되는 것보다 감기환자의 손을 통해 전염되는 경우가 훨씬 많다는 점이다. 즉 감기환자의 콧물속에 포함된 라이노바이러스가 환자의 손을 통해 감기환자 주변 여기저기에 산재하게 되고 이를 접촉한 사람이 다시 무심코 자신의 코를 만지게 될 때 감염된다는 것이다. 따라서 감기예방을 위해선 외출후 반드시 손을 비누로 깨끗이 씻는 것을 습관화해야한다. 반면 감기바이러스의 크기는 매우 작아 마스크로 이를 걸러내는 것은 불가능하다. 다만 마스크는 차가운 외부공기를 따뜻하게 해주는 보온효과는 인정되고 있으므로 감기 감염초기 기침등 증상을 완화시키기 위해 사용하는 것은 바람직하다.

#### 모든 사람이 독감 예방주사를 맞아야 한다

늦가을이면 많은 사람들이 독감 예방주사를 맞기 위해 병원을 찾는다. 이들은 마치 정기 예방접종을 하듯이 매년 독감 예방주사를 맞는데 모든 사람이 이것을 맞을 필요는 없다. 독감 예방주사의 대상은 65세 이상의 노인인 6개월 이상의 소아 또는 성인으로서 당뇨병, 신부전, 빈혈이 있거나 면역억제요법을 받고 있는 경우, 만성폐질환이나 심혈관계질환이 있는 경우, 만성질환으로 수용소에 있는 사람 등 고위험군이 대상이 된다. 그외에 고위험군의 환자와 자주 접촉하는 사람, 즉 의사, 간호사와 다른 의료종사자, 그리고 고위험군의 가족 등도 접종대상이 된다. 그러나 젊고 건강한 성인의 경우 몸살감기처럼 앓고 지나가기 때문에 굳이 맞을 필요는 없다. 또한 예방주사를 맞았다고 해서 독감이 100% 예방되는 것은 아니며 공식적인 방어효과는 평균 약 80%이며 지속기간은 약 1년간이다. 독감 예방주사는 심각한 부작용이 없는 안전한 백신이며 예방접종은 인플루엔자 유행시기 이전에 맞아야 하므로 매년 가을(11월 이전)에 맞아야 한다. 계란에 과민한 사람은 접종하지 말아야 하며 임신부의 경우는 임신 4개월 이후부터 접종이 가능하다.

#### 여름철 충분히 일광욕을 해야 겨울철 감기에 걸리지 않는다

과거 일광욕이 한창 유행일 때 일반인들사이에 널리 알려졌던 건강속설이다. 감기예방에 관한 일광욕의 건강효과는 피부밑에서 만들어지는 비타민D의 합성때문에 비롯되는 것으로 생각된다. 그러나 이것은 영양이 충분치 못했던 과거의 일일뿐 오히려 영양과잉시대를 살아가는 현대인에겐 먹는 음식만으로도 비타민D의 섭취는 충분하다. 결국 비타민D 합성을 위해 따로 일광욕을 할 필요가 없다는 결론이다. 또한 일광욕은 피부암을 유발하는 가장 강력한 요인이며 피부건강에 백해무익하다는 것을 감안할때 될 수 있으면 햇볕에 많이 노출되지 않는 것이 피부를 위해선 바람직하다. 감기바이러스에 의해 감염되는 감기는 평소 인체면역력에 좌우될 뿐이지 일광욕으로 감기를 이길 수 있는 것은 결코 아니다.

(자료제공 : 서울대학교 가정의학과 건강증진센터)