

# 감기

그린기획

## 감기, 만병의 근원

환절기 겨울철에 많이 걸리는 감기는 누구에게나 쉽게 찾아오는 불청객입니다.

예로부터 인간을 괴롭혀 온 가장 흔한 질병 중의 하나임에도 불구하고 눈부신 의학 기술로도 아직까지 정복하지 못하고 있는 실정입니다. 대부분 시간이 지남에 따라 치료되기 때문에 질병으로 취급하지 않습니다. 그러나 합병증이나 후유증을 동반할 수도 있으므로 감기를 만병의 근원으로 보고 초기부터 적극적으로 치료해야 합니다.

### 감기의 원인

감기는 주로 바이러스를 보유한 사람과의 접촉을 통해 감염된다고 알려져 있지만 대부분의 경우 몸이 좋지 않은 상태에서 특히 많이 걸리게 되므로 감기를 일으킬 수 있는 주요 원인을 피해주어야 합니다. 주요인은 주로 춥고 습기찬 날씨에 노출된 경우와 불결한 생활환경, 영양부족, 흡연, 피로나 과로, 스트레스 등입니다.

### 감기의 증상

감기는 48시간 이내의 잠복 기간을 거쳐서 대부분 가벼운 기침이나 콧물, 재치기 등이 난 후 열이 오릅니다. 그러다가 기운이 빠지며 허리, 팔, 다리가 쭈시고 열과 두통이 심해집니다. 특히 아래의 증상이 있을 경우에는 속히 전문가의 진료를 받아야 합니다.

- 시간이 지날수록 인후통이 심해지고 인후나 편도에 하얗거나 노란 점이 낀 경우
- 기침이 열흘 이상 계속되거나 기침을 하지 않을 때에도 숨쉬기가 어려운 경우
- 밤이나 이른 새벽 기상시 기침이 심한 경우
- 기침과 함께 피를 토하거나 가래에 피가 섞여 나올 경우
- 고열이 나고 오한이 심할 경우
- 가슴, 귀가 아프거나 숨이 찰 경우

- 피부에 발진이 돋는 경우
- 의식상태가 나빠질 경우

### 어린이와 감기

어린이들은 어른들보다 더 자주 감기에 걸립니다. 또한 증상도 심하게 나타나서 부모의 마음을 안타깝게 합니다. 이는 어린이들이 여러 가지 바이러스나 균을 처음으로 접하게 되면서 이것을 이겨낼 수 있는 면역력이 없어서입니다.

어른들의 경우는 이미 균이나 바이러스에 접하면서 이것을 이겨낼 수 있는 면역력이 생겼기 때문에 병에 쉽게 걸리지 않거나 걸려도 증상이 심하지 않습니다.

어린이의 경우 기관지염이나 폐렴의 원인이 될 수도 있으므로 각별히 조심하여야 합니다.

따라서 어린이들의 경우에는 환절기에 한약을 먹여 감기에 대한 면역력을 키워주는 것이 좋습니다.

### 감기 예방법

일단 감염되고 나면 전염의 위험성이 있으므로 처음 2~3일은 다른 사람과의 접촉을 피하는 게 좋으며 귀가 후 손을 꼭 씻고 양치질을 합니다. 충분한 휴식과 심한 활동을 피하여 악화되는 것을 막아 줍니다. 