잊지 말자 감기!다시 보자 민간요법!

감기는 10명 중 9명이 일년에 한번 이상 걸릴 정도로 흔하지만, '만병의 근원' 이 되어 절대 쉽게 넘길 수 없는 요주의 질병이다.연초 발생한 사스 경보에 이어,최근 충북 음성에서 조류 독감바이러스로 수십만 마리의 조류가 폐사함으로써 또 다시 독감을 향한 싸이렌이 요란하게 울린다.

흔해서 놓치기 쉽고,그래서 더 위험한 감기의 합병증과 그에 대한 민간요법에 대해 자세히 알아보자.

감기 중에서 가장 독종인 독감은 인플루엔자바이러스에 의해서만 발생한다.인플루엔자는 습도에 영향을 받기 때문에 사계절 찾아드는 감기와 달리, 건조하고 추운 가을이나 겨울철에 3-4차례 크게 유행하고 지나간다.특히,그 전염성은 한번의 유행으로 우리나라 인구의 절반가까이에 해당하는 숫자를 땅속에 묻힐 정도로 엄청나다. 역사상 가장 강력했던 독감으로 기록된 1918년 '스페인 독감' 은 마드리드에서 발생하여 아이슬란드에 정착한 덴마크 선원들에 의해 퍼지고 급기야 2만여명의 목숨을앗아갔다.이는 1차대전 당시 사망자 수의 10배에 해당하는 엄청난수치이다.

■ 감기의 합병증

1. 축농증

비강내에 침입한바이러스는 부비동과 연결된 누공을 통하여 부비동내로 침입하여 염증을 일으키게 되는데, 부비동염의 증상으로는 안면의 통증, 전두부 두통, 화농성 누런 콧물, 코막힘이 심해지며 무후각증 등이 있다.

2. 중이염

상기도에 침입한바이러스는 코점막뿐아니라 인두부위까지 부종이나 충혈을 생기게 하고, 상인두부위에 열려있는 관을 통하여 중이까지 도달하여 염증을 일으킬 수가 있다.이 관이 막혀 이차적으로 세균감염이 동반되기도 하는데 이때의 증상으로는 귀가 아프고 청각에 이상이 오며,고막의 충혈, 어지러움증 등이 있다.

3. 인두염

감기가 걸린 동안 다소 인두의 불편은 있을 수 있으나, 전신적 증상인 열감, 오한, 피로 및 체온의 상승 등은 드물게 나타난다. 하지만 세균이 감염되면 인두통과 함께 음식 삼키기가 힘들고 체온이 올라갈 수 있으며,이때 인두를 검사하면 붉게 충혈되고 하얀 반점이 후인두와 편도주위에서 발견되게 된다.

4. 기관지염 및 폐렴

대개는 감기가 걸리면 하기도까지 바이러스가 파급될 수 있으며 급성기관지염이나 바이러스성 폐렴까지 일으킬 수 있다.이러한 바이러스에 의한 폐렴 증상으로 마른기침이나 가래,근육통,관절통,두통,발열 등이 생기거나 심해질 수 있다.

5. 심근염

심근염은 말 그대로 심장근육의 염증이다. 증상으로는 감기 후에 발열,피로,관절통 및 흉통과 이유없는 심부전이나 부정맥 등이다.

6. 심낭염

대부분의 심장을 침범하는바이러스는 심낭과 심근

동시에 염증을 일으킬 수 있으며, 증상으로는 가슴뼈 뒷쪽에서 어깨와 목으로 전파되는 흉통이 가장 특징적이며 숨쉴 때나 음식을 삼킬 때, 누워있을 때 특히 심해진다.

7. 뇌막염

주로 늦여름이나 초가을에 소아나 젊은 성인에서 발생하며, 40대이후에는 드물게 나타난다. 오한, 발열, 두통, 구역 및 구토가 흔하며 인두염이나 상기도 감염을 동반하는 경우가 많다.

8. 라이(Reye) 증후군

2~6세의 소아나 청소년에서 감기를 앓은 수일 후에 간과 중추신경계에 발생하는 합병증으로, 축 늘어지고 헛것이 보이며 경련, 혼수, 호흡마비 등이 올 수 있다. 사망율이 10~40%에 달하는 무서운 질병이다.

■ 민간요법

1. 파죽

몸을 따뜻하게 해주는 파죽은 파의 흰 부분이 땀을 나게 하여 열을 내리게 한다. 하지만 열이 높은 경우나 이미 땀을 많이 흘린 경우에는 사용하지 않고 파의 흰 부분을 잘게 썰어 된장에 버무려 죽이나 스프로 끓여서 먹는다.

2. 구운 매실탕

검게 구운 매실은 기침을 진정시키고 열을 내리는데 효과가 있다. 먼저 매실을 석쇠나 프라이팬에 얹어 약한 불에서 거뭇거뭇해질 때까지 서서히 굽는다. 다 구워지면 2개를 대접에 담고 흑설탕 5g과 1/2컵 분량의 뜨거운 물을 붓는다. 구운 매실즙이 우러나면 그 물을 따뜻할 때 마신다.

3. 생강탕

생강탕은 기침과 가래를 멈추게 하는데 효과적이다. 곱게 간 생강즙에 꿀을 넣어 따뜻하게 데워 마시면 감기의 두통·기침·코막힘·한기 등에는 더없이 좋은 효과가 나타난다.

4. 진피탕

잘 익은 감귤의 껍질을 벗겨 말린 것을 '진피'라고 하는데 이는 한방에서도 자주 쓰는 약재로, 진피탕은 기침과 가래 증상이 나타날 때 먹으면 큰 효과를 볼 수 있다. 말린 귤 껍질 5g 생강 3g 감초 2g을 물 1컵으로 달여 물이 반으로 줄면 짜서 마신다. 귤 하나를 통째 검게 구어 뜨거운 물에 담가 마셔도 된다.

5. 무탕

목의 통증이 심하고 갈증이 날 때 효과적인 것이 무탕이다. 무를 강판에 갈아 1/4컵 정도를 담고 끓는 물을 부어 따뜻하게 마시면 되는데 이때 꿀이나 레몬즙을 넣으면 맛이 더욱 좋다.

6. 달걀 흰자·연근즙의 양치약

달걀은 목감기 증상을 완화시키는데 효과가 뛰어나다. 특히 달걀의 흰자는 목구멍을 부드럽게 하고 기침을 진정시키는 역할을 한다. 이 달걀 흰자에 피로회복과 정신안정에 좋은 효과를 가진 연근을 즙을 내어 섞으면 목감기에 좋은 양치약으로 사용할 수 있다. 이 양치약을 한 모금씩 입에 넣고 양치를 하면 목이 부드러워지면서 기침도 줄어드는 등 목감기에 큰 효과를 볼 수 있다.

〈자료출처 :www.healthkorea.net〉