

## 환절기에 주의해야 할 호흡기질환

글 김신동호(한양대의대 호흡기내과 교수)

겨울이 가고 봄이 오는 이때, 가장 주의해야 할 질병이 호흡기질환이다. 특히 황사가 심해지고 일교차가 큰 환절기에 크고 작은 감기를 비롯해 호흡기 관련 질환 발생이 더욱 잦다. 일상 생활에서 우리가 알아두면 편리한 환절기질환 예방법을 알아본다.

**이**제 추운 겨울은 지나가고 황사현상과 더불어 더위와 추위가 교차하는 환절기가 왔다. 해마다 이때가 되면 이와 관련된 특히 호흡기 질환에 대한 관심도가 높아지는데, 작년부터 동남아에서 기승을 부리던 사스(SARS)나 조류독감과 같은 호흡기질환들이 마스크를 타면서 이에 대한 관심도도 더 높아진 것 같다.

이 시기에 주의하여야 할 질환들로는 인플루엔자 바이러스에 의한 독감과 이보다는 심하지 않지만 일반 감기들이 있는데, 평소 때보다 많은 환자가 발생하면서 병원마다 호흡기 내과 의사들은 더욱 바빠진다.

일반 정상인들도 이들 질환에 걸리면 괴롭지만 노약자와 만성 내과적 질환(당뇨병, 신장질환, 간장질환, 심장질환) 환자들이나 만성 호흡기 장애로 폐기능이 저하되어 있던 환자들이 독감이나 감기에 걸렸을 때에는 갑작스럽게 상태가 나빠질 수 있으므로 의사들이 특히 중요시하고 있다.

환절기에 감기와 같은 호흡기 질환을 예방하기 위해서는 우선 실

내에 사람들이 많이 모이는 장소는 피해야 한다. 감기의 대부분은 오염된 손을 통하여 감염되므로 외출 후 집에 돌아와서는 손을 깨끗이 씻어야 한다. 흡연자의 경우 금연이 꼭 필요하다. 황사현상이 심하거나 오존경보가 발생했을 시에는 가급적 외출을 피해야 한다.

또한 사스나 조류독감의 발생지역의 여행은 가급적 삼가는 것이 좋다. 기존에 만성 호흡기 장애가 있던 환자들은 가급적 감기증상을 완화시킬 수 있는 예방약제들을 주치의와 상의하여 상비약으로 지니고 있는 것이 좋다.

일단 감기증상이 1주일 이상 지속되면 가능한 한 병원에서 진찰을 받는 것이 좋다. 대부분의 환자들이 그냥 감기쯤이야 하는 마음으로 자가 진단하고 기다리거나 약국에서 일반 감기약을 사서 복용하기 쉬운데, 종종 다른 호흡기 질환들을 감기로 오인하여 병을 더 크게 키울 수 있다. 단지 감기라면 큰 문제는 없겠지만 천식, 폐결핵, 폐렴, 혹은 폐암 등의 각종 호흡기질환들이 초기에는 감기와 유사한 증상으로 시작되는 경우가 많으므로 이를 감기로 오인하면 이들 질환이 더 악화되어 발견되므로 치료가 힘들어질 때가 많다. †



기상청에서는 올해 황사가 최악의 상황이 될 것이라는 예보를 내놓고 있는 만큼 올 봄에는 어느 때보다도 호흡기 질환에 각별한 주의가 요구된다