

# 감기에 대한 6가지 오해

요즘 감기로 병원을 찾는 사람들이 많다. 날씨가 쌀쌀해지다가 했더니 어느새 콧물이 나오고 머리가 지끈지끈 아파오기 시작한다. 감기는 사람에게 가장 흔한 질병이다. 그러나 아직도 사람들이 잘못 알고 있는 감기 상식이 많다. ‘감기에 대한 6가지 오해’를 사례별로 풀어본다.

## [오해 1] 추워서 감기에 걸린다

추위와 감기는 사실 별로 관계없다. 아무리 춥더라도 감기 바이러스가 없으면 감기에 걸리지 않는다. 너무 추워서 감기 바이러스가 살 수 없는 극지방에서는 감기에 걸리지 않는다.

추위는 우리 몸의 방어벽을 약화시켜 바이러스가 침투하기 쉽게 만드는 이차적인 원인일 뿐이다. 코에서 폐로 이어지는 기도에는 이물질들 몸 밖으로 내보내는 섬모운동이 일어나는데 날씨가 춥고 건조한 겨울철에는 섬모운동이 위축돼 병균을 몸 밖으로 내보내지 못한다.

때문에 감기 예방을 위해서는 보온에 신경을 쓰는 것도 필요하지만 평소 규칙적인 운동과 올바른 영양 섭취로 면역력을 키우고 바이러스가 전염되지 않도록 청결에 힘쓰는 것이 더 중요하다.

## [오해 2] 감기에도特效약이 있다

흔히 ‘감기약’=감기를 낫게 하는 약으로 생각한다. 그러나 감기 자체를 치료하는 약은 어디에도 없다.

감기는 코, 목, 기관지 등의 호흡기 점막에 생기는 염증성 질환과 알레르기성 질환을 모두 일컫는 말이다. 100종도

훨씬 넘는 바이러스에 의해 감염된다. 또한 이들 바이러스는 주기적으로 변형을 일으켜 수천~수만 종의 변종을 만들기 때문에 감기를 잡는 항바이러스제를 개발하는 것은 불가능에 가깝다. 흔히 먹는 감기약은 치료제라기보다는 기침, 고열, 통증을 억제해 몸을 안정시키는 데 도움을 준다.

감기약의 주요 성분은 콧물을 멈추게 하는 ‘항히스타민제’, 열을 내리게 하는 ‘해열제’, 통증을 덜어주는 ‘진통제’, 가래를 없애주는 ‘진해거담제’ 등이다.

## [오해 3] 주사 한 방이면 씻은 듯이 낫는다

주사 한 방으로 감기를 이기는 것은 불가능하다. 감기를 치료할 수 있는 치료약이 개발되지 않았기 때문이다. 주사도 기침, 고열, 통증을 억제해 몸을 안정시키는 역할을 할 뿐이다.

신기한 것은 주사를 맞은 환자들이 몸이 훨씬 좋아진 것을 느낀다는 것. 주사약에 많이 사용되는 진통소염제 때문이다. 진통소염제를 사용하면 감기로 인한 두통이나 몸살이 급격하게 완화되는데 이를 두고 병이 나았다고 착각하는 것이다. 주사가 약보다 좋은 점이 있다면 흡수가 빠르다는 것. 때문에 증상을 완화시키는 효과도 빨리 나타난다.

#### [오해 4] 감기엔 소주에 고춧가루가 최고다

매우 위험한 발상이다. 실제로 과음을 한 다음날 감기약을 먹은 뒤 정신을 잃고 쓰러져 목숨을 잃을 뻔한 사례가 많다.

이는 감기약에 들어 있는 항히스타민 때문이다. 항히스타민제는 재채기와 콧물을 멎게 하는 효과도 있지만, 뇌 중추신경계를 억제하고 마비시키는 기능도 가지고 있다. 술 역시 뇌 중추신경을 마취시키는 약물이기 때문에 술기운에 감기약을 먹으면 불난 집에 기름을 끼얹는 격이다. 두 가지가 함께 뇌에 들어가면 상승작용을 일으켜 생명중추까지 마취시키게 돼 돌연사의 원인이 될 수도 있다.

#### [오해 5] 비타민C는 많이 먹을수록 좋다

감기 예방이나 치료에 빠지지 않고 들어가는 말이 '비타민C가 많은 과일을 충분히 먹는 것.' 과일이나 채소 등 식품을 통해 비타민C를 섭취하는 것은 좋다. 그러나 비타민C 정제나 과립을 너무 많이 먹으면 설사·요로결석 등을 일으킬 수 있다.

#### [오해 6] 독감 예방접종을 하면 감기는 걱정 안 해도 된다

독감과 감기는 엄연히 다른 질환이다. 감기에 걸리면 주로 코와 목이 따끔거리면서 아픈 반면, 독감은 전신 증상이 심하게 나타난다. 감기 예방을 위해서는 평소 감기에 대한 저항력을 키우는 것이 중요하다.

외출 후 귀가하면 손을 깨끗이 씻고 양치질을 하며 비타민C가 풍부한 과일을 많이 먹는다. ㉠

〈출처 : 매일경제〉

