감기에 관한 8가지 잘못된 상식

질문으로 알아보는

가을이 깊어갈수록 아침 공기가 하루가 다르게 쌀쌀해지면서 일교차가 10도 이상 벌어지고 있다. 때문에 최근 환절기 감기 때문에 고생을 하는 이들이 점점 늘어가고 있다. 인류와 그 역사를 함께 해온 인간의 가장 오래된 숙적 감기, 하지만 아직도 감기에 대해 잘못 알고 있는 상식이 많다.

Q1: 감기에 걸리는 건 날씨가 추워서다?

A1: 정확히 말하면 추위는 감기를 불러오지 못한다. 추위가 감기에 걸리는 1차적인 원인은 아니란 뜻이다. 아무리 춥더라도 감기바이러스가 없으면 감기는 걸리지 않는다. 너무 추워서 감기바이러스가 살 수 없는 극지방에서는 감기에 걸리지 않는다는 사실이 이를 입증한다.

겨울보다는 오히려 밤낮의 기온 차가 큰 환절기에 인체의 방어능력이 떨어지면서 감기 등의 호흡기질환에 걸리기 쉽다. 또한 난방을 심하게 해도 바깥 기온과 방안 공기의 기온 차가 커져 체내 면역력이 쉽게 떨어진다.

다만 추위는 우리 몸의 방어벽을 약화시켜 바이러스가 침투하기 쉽게 만든다. 우리 몸의 기도에서는 이물질을 몸 밖으로 내보내는 섬모운동이 일어나는데 날씨가 춥고 건조한 겨울철에는 섬모운동이 위축돼 병균을 몸 밖으로 내보내지 못한다.

때문에 감기 예방을 위해서는 보온에 신경을 쓰는 것도 중요하지만, 그보다 평소 규칙적인 운동과 올바른 영양섭취로 면역력을 키우고 바이러스가 전염되지 않도록 개인청결에 힘쓰는 것이 더 중요하다.

Q2: 감기에도 특효약이 있다?

A2: 우리는 흔히 '감기약 = 감기를 낫게 하는 약'으로 생각하는 경향이 많다. 그러나 감기 자체를 치료하는 약은 세상 어디에도 없다.

감기는 코, 목 기관지 등의 호흡기 점막에 생기는 염증성 질환과 알레르기성 질환을 총칭하는 병이다.

이는 100여종도 훨씬 넘는 바이러스들에 의해 감염됨은 물론 주기적으로 변형을 일으켜 수천 수만 종의 변종을 만들기 때문에 감기를 잡는 항바이러스제는 개발하는데 어려운 점이 많다.

우리가 흔히 먹는 감기약은 치료제라기보다는 기침, 고열, 통증 등을 억제시켜 몸을 안정시키는데 도움을 줌으로써 감기 바이러스에 대항하는 저항력을 키워 주는 약이다. 몸이 안정되고 감기에 대한 면역능력이 생기면 몸은 스스로 바이러스를 극복할 수 있다.

Q3: 시럽은 어린이용이라서 약효가 떨어진다?

A3: 감기약이 내성을 키운다는 이유로 무조건 복용을 꺼리는 사람들이 있다. 물론 무조건 약에 의지해서 내성을 키우는 것은 바람직하지 않지만, 견디기 힘든 증상으로 허덕

일 때 무조건 참는 것도 현명하지 못한 방법이다. 자칫 폐렴이나 편도선염 등 합병증이 더 큰 질환으로 발전할 수도 있기 때문이다.

증상이 심해서 빠른 효과를 필요로 한다면 시럽상태의 감기약을 권한다. 흔히 '시럽은 아기들이나 먹는 것'이라고 생각하기 쉽지만 이것은 편견일 뿐이다. 증상의 완화 효과가 나타나는 속도가 빠른 것은 시럽제, 가루약, 알약 순이다. 액체 상태로 녹아 있는 시럽제는 그만큼 흡수가 빠르기 때문에 효과가 더 빨리 나타난다.

Q4: 감기는 주사 한방이면 씻은 듯이 낫는다?

A4: 많은 사람들이 감기에는 '주사가 최고' 라고 생각하고, 감기에 걸리면 으레 병원을 찾아 주사 맞을 것을 권한다. 하지만 주사 한방으로 감기를 이기는 것은 불가능한 말이다. 아직까지 감기를 치료할 수 있는 치료약이 개발되지 않았기 때문이다. 주사 또한 먹는 약과 마찬가지로 기침, 고열, 통증 등을 억제시켜 몸을 안정시키는 역할을 할 뿐이다. 신기한 것은 주사를 맞은 환자들이 몸이 훨씬 좋아진 것을 느낀다는 것이다. 이는 주사약에 많이 사용되는 진통소염제 때문이다. 진통소염제를 사용하면 감기로 인한 두통이나 몸살 증상이 급격하게 완화되는데, 이를 두고 병이 나았다고 착각하는 것이다.

Q5: 감기약은 빈속에 먹어야 약발이 잘 듣는다?

A5: 모든 일에는 때가 중요하듯 약을 먹는 때 역시 잘 맞추어야 백배의 효력을 볼 수 있다. 약국에 갔을 때 약을 쥐어주며 약사가 하는 한마디가 꼭 있다. '식후 30분 후에 드세요' 라는 말이다. 이는 감기약은 다른 약에 비해 위에 부담이 많이 가는 약이다. 때문에 공복에 먹게 되면 위에 무리가 가서 염증이나 속쓰림 등의 증상이 나타날 수도 있으므로, 음식이 소화되는 식후 30분이 적당하다. 만약 식후 30분을 지키려다 약 먹을 시간을 놓쳐버린다면 생각날 때 바로 먹어도 된다. 하지만 식사를 한지 오래 됐거나 배가 출출한 경우라면 간단한 간식을 먹은 후 먹는 것이 위의 부담을 경감시킬 수 있다는 점에서 더 효과적이다.

Q6: 감기 걸렸을 땐 소주에 고춧가루가 최고다?

A6: 흔히 '감기에는 소주에 고춧가루 풀어서 화끈하게 마시는 게 최고다' 또는 '술 마시고 감기약을 먹고 한숨 푹 자면 개운해진다' 고 막연하게 생각하는 사람들이 있다. 하지만 그것은 매우 위험한 발상이다. 실제로 과음을 한 다음날 감기약을 먹은 뒤 정신을 잃고 쓰러져 목숨을 잃을 뻔한 사례가 많다.

이는 감기약에 들어있는 항히스타민 때문이다. 항히스타민제는 재채기와 콧물을 멎게 하는 효과도 있지만 뇌 중추신경계를 억제하고 마비시키는 기능도 가지고 있다. 술 역시 뇌중추 신경을 마취시키는 약물이기 때문에, 술기운에 감기약을 먹으면 불난 집에 기름을 끼얹는 격이 되는 것이다. 이 두 가지가 함께 뇌에 들어가면 상승작용을 일으켜 생명 중추까지 마취시키게 되어 돌연사의 원인이 될 수도 있으므로 주의해야 한다.

Q7: 감기치료에 도움주는 비타민C는 많이 먹을수록 좋다?

A7: 감기예방이나 치료에 빠지지 않고 들어가는 말이 '비타민C가 많은 과일을 충분히 먹어주는 것' 이다. 과일이나 채소 등 식품을 통해 섭취하는 것은 좋으나 무조건 많이만 먹으면 된다는 생각으로 비타민C 정제나 과립 등을 너무 많이 먹으면 설사나 요로결석 등을 일으킬 수 있으므로 남용하지 말아야 한다.

또한 감기를 쫓으려고 이불을 뒤집어쓰고 땀을 뻘뻘 흘리는 사람이 많은데, 이렇게 하면 인체가 바이러스와 싸우는 도중에 나타나는 자연스러운 발한작용을 방해할 수 있으므로 되도록 피해야 한다.

Q8: 독감예방접종을 하면 감기는 걱정 안 해도 된다?

A8: 독감을 독한 감기로 생각하는 이들이 많은데, 독감과 감기는 엄연히 다른 질환이다.

감기에 걸리면 주로 코와 목이 따끔거리면서 아픈 반면, 독감은 전신 증상이 심하게 나타난다. 일반적으로 1~3일의 잠복기를 거친 뒤 갑자기 38도가 넘는 고열에 온몸이 떨리고 힘이 빠지며 두통, 근육통 등이 심하게 나타나고 눈이 시리고 아프기도 하다. 합병증으로 폐렴 등이 발생해 환자가 사망할 수 있다는 점도 감기와는 다르다.

감기는 끊임없이 변종을 일으켜 갈피를 잡을 수 없는 수많은 바이러스가 원인이지만, 독감은 인플루엔자 바이러스에 의해서 발생한다. 물론 인플루엔자 바이러스도 수많은 변종이 존재하지만, 다음해 유행할 것에 대한 예측을 할 수 있어서 예방접종이 가능하다.

독감예방접종은 가을철인 요즈음이 적기이며 늦어도 11월 중순까지는 시행되어야 한다.