

감기 치료 방법은?

글 | 김진원 인도주의실천의사협의회



예로부터 감기는 인간을 괴롭혀 온 가장 흔한 건강문제였음에도 불구하고, 눈부신 발전을 이룩해 온 현대의 의학기술로도 아직 정복하지 못하고 있는 질환이다. 감기는 보통 증상이 가볍고 대부분이 저절로 치유되기 때문에 의료인들로부터는 질병 같지도 않은 질병으로 취급되고 있지만, 다양한 합병증이나 후유증을 동반하는 경우도 있어 사람들은 감기를 만병의 근원이라고 생각한다. 감기는 95% 이상이 바이러스가 원인이지만 바이러스의 침입을 받는다고 모두 감기에 걸리지는 않는다. 그 발병 과정에는 바이러스 감염뿐만 아니라 침범한 바이러스에 대한 환자 자신의 개체방어력이나 급격한 체온변동, 체력소모 등이 관여한다.

감기의 증상

감기의 증상은 매우 다양하여 흔히 콧물이나 코막힘 또는 재채기 등을 주증상으로 호소하는 코감기, 인후통(목이 따갑고 아프다), 인후건조증(목 안이 싸 하고 침 넘기기가 불편하다), 또는 신 목소리 등을 주증상으로 호소하는 목감기, 그리고 기침이나 해소, 개담이나 씹근거리는 천명 등을 주증상으로 호소하는 기침감기 등으로 분류하기도 한다. 그러나 이들이 각각 따로따로 나타나는 일은 드물고 대개가 발열이나 오한과 함께 여러가지 증상이 복합적으로 나타나는 데, 드물게는 여기에 결막염이나 설사가 같이 오기도 한다.

감기의 치료원칙

감기 치료의 원칙은 '대증치료'이다. 대증치료란 말 그대로 콧물이 나면 콧물이 나지 않도록 하고, 기침을 하면 기침을 줄여 주고, 열이 나면 열을 내리도록 도와주면서 이차적 세균감염에 대한 예방을 하며 환자 개체내에서 항체가 형성되어 질병의 경과가 끝날 때까지 기다리는 것이다.

왜냐하면 현재까지는 바이러스를 직접 죽이거나 억제시킬 수 있는 약물이 거의 없어 전적으로 개체방어력에 의존하여 치료할 수 밖에 없는 데다 우리 몸의 면역세포가 다양한 감기 바이러스의 교차감염에 대한 기억을 오래 간직하고 있지 못하기 때문이다.

이 때문에 감기는 '치료하면 1주일, 치료 안해도 7일이 지나야 낫는 병'이라고들 말하기도 한다. 감기에 대한 구체적인 대증치료 방법은 다음과 같다.

활동정도

감기치료를 위해 활동을 하지 않고 쉬어야만 하는 것은 아니다. 그러나 심한 활동은 하지 않는 것이 좋고 간간히 휴식을 취하는 것이 좋다.

가습기를 사용하거나 젖은 빨래 등을 널어 주변의 습도를 높여 주는 것이 좋다.

식이

식사 중에 섭취하는 것 외에 수분을 더 섭취해야 한다. 물이나 보리차외에도 주스, 차, 탄산 음료 등을 마셔도 된다. 단, 우유는 일부의 사람들에서는 콧물이나 가래와 같은 분비물들을 진하게 만들어 배출을 어렵게 할 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋다.

코에 대한 관리

코의 충혈을 감소시키기 위해서는 약 1리터의 물에 1차순 갈 정도의 식염을 타서 만든 식염수를 2,3방울씩 콧속에 떨어뜨려 줄 수 있다. 너무 어려서 코를 풀 수 없는 어린이를 위해서는 영아용 코흡입기를 사용할 수 있다. 어린이의 콧속에 면봉을 넣어 콧속을 깨끗하게 하려고 해서는 안된다. 아이들을 엮어재우는 것이 코막힘을 줄이고 숨쉬는 것을 더 편안하게 도와 줄 수 있다.

목욕

목욕은 피하되 꼭 해야 할 경우에는 성인의 러닝 차림이 축지 않을 만큼의 실내온도에서 따뜻한 물로 가볍게 한 다음 드라이어로 머리를 완전히 마르게 한 후 이불 밑에 약 30분 이상 넣어 두었던(특히 영유아에선) 깨끗이 마른 내의를 입고 몸을 따뜻이 한다.

약물치료

감기를 낫게 할 수 있는 약은 없다. 항생제는 감기의 치유에 도움이 안된다. 주사 한방으로 감기를 해결할 수는 없다. 단 증상을 감소시키기 위하여 열이 나거나 근육통이 있는 경우에는 아세트아미노펜을 먹을 수 있고, 코 약을 넣거나 코에 쓰는 분무 약물을 쓰거나, 목이 아플 때 먹는 드롭프스 등을 먹을 수 있다.

금연

흡연은 기관지에 자극을 주어 감기의 경과를 더 길게 할 수 있기 때문에 금하는 것이 좋다.

감기의 예방 방법

감기의 예방을 위해서는 다음과 같은 사항을 주의하고 지키는 것이 필요하다.

스트레스를 피하고 충분한 수면과 적당한 운동으로 규칙적인 생활을 한다. 스트레스나 과로는 감기에 걸릴 위험을 증대시킨다. 사람이 많은 곳에 외출하는 것을 삼가고 외출에서 집에 돌아오면 반드시 손을 씻고 양치질을 한다. 감기가 전염되는 가장 흔한 과정은 감기에 걸린 사람이 감기바이러스가 있는 콧물을 만진 손으로 다른 사람과 악수를 하거나 여러 물건을 만짐으로써 감기 바이러스를 전파시키는 것이다. 추위에의 갑작스런 노출은 피하고 마른 내의를 겹쳐 입는다. 차고 축축한 공기에서의 노출은 감기에 걸릴 위험을 증대시킬 수 있다. 균형 잡힌 식사를 하고 신선한 야채나 과일을 먹는다. 영양상태가 좋지 않은 경우는 감기의 위험을 증대시킬 수 있고 신선한 과일에 포함된 비타민 C는 감기의 치유에 도움을 줄 수도 있다.

감기는 대부분 저절로 치유되는 질환으로 가벼운 기침을 하거나 콧물이 나는 단계에서는 투약을 하기보다 우선 대증 치료를 하는 것이 좋겠으나 만일 다음과 같은 증상과 증후가 나타나는 경우에는 의사의 진찰을 받아 보는 것이 좋겠다.

- 시간이 갈수록 인후통이 심해지거나 인후나 편도에 하얗거나 노란 점이 낀 경우
- 기침이 열흘 이상 계속될 때나 기침을 하지 않을 때에도 숨쉬기가 어려운 경우
- 밤이나 이른 새벽 특히 기상시에 기침이 심한 경우
- 기침과 함께 피를 토하거나 가래에 피가 섞여 나올 때
- 38.3°C 이상의 열이 나고 오한이 심할 때
- 가슴이 아프거나 숨이 찰 때
- 귀가 아프거나 두통이 생긴 경우, 상악동부위(광대뼈부위)가 아프거나 이가 아픈 경우
- 피부에 발진이 돋는 경우
- 영아가 우유나 젖을 잘 안 먹는 경우
- 의식상태가 나빠질 때