

환절기 대비, 감기·독감으로부터 내 몸 지키기!

밤낮으로 쌀쌀해진 날씨와 일교차가 심한 환절기에는 기온 변화에 우리 몸이 적응을 못해 면역력이 약해지기 때문에 감기와 비염 등 각종 질환에 노출되기 쉽다. 우리 몸을 보호하기 위해 평소보다 더욱 건강에 신경을 써야 하는데 일상생활에서 쉽게 실천 할 수 있는 방법을 알아보자.

1) 손위생

우리 손에는 눈에 보이지는 않지만 2.5cm² 면적당 평균 3,700마리, 약 150종의 세균이 서식하고 있고 이는 화장실 변기보다 약 10배 이상이 많은 수치이다. 감염은 이러한 세균이나 바이러스가 묻은 손을 씻지 않고 눈이나 코, 입을 만지면서 발생하기 때문에 대소변을 보거나 외출에서 돌아온 직후, 음식을 먹기 전 등에는 적절한 손위생을 반드시 수행하여야 한다.

【적절한 손위생 방법】

알코올젤은 20~30초, 물과 비누는 40~60초 이상 모든 부위 마찰한다.



2) 기침예절

평소 숨을 쉴 때 침방울은 1m 이상 날아가지 않지만 기침할 때는 2m 이상, 재채기를 할 때는 6m 이상 날아간다. 감기는 물론 우리를 공포에 빠뜨렸던 중동호흡기증후군(메르스) 역시 기침할 때 나오는 분비물 접촉이 원인이 되어 감염이 되는 만큼 기침 예절을 지키는 것이 나와 주변 모두의 건강을 위해 매우 중요하다.



- 만약 해외여행 후 발열이나 발진, 호흡기 증상이 발생하였다면 진료 전 의료진에게 먼저 알려야 한다.

3) 예방접종

감기가 증상이 심해지는 것이 독감이라고 생각하는 사람이 종종 있지만 감기와 독감은 원인, 증상, 합병증 등에서 차이가 나는 전혀 다른 질환이다. 건강한 사람들은 독감을 감기처럼 지나갈 수 있지만 65세 이상의 노년층, 면역력이 약한 환자와 아이들, 임산부, 당뇨병이나 신부전을 앓고 있는 환자, 만성 폐질환을 앓고 있는 환자는 독감이 폐렴이나 심근염 등 합병증을 유발하여 치명적일 수 있으므로 특히 주의하며 반드시 예방접종을 맞도록 한다.

[감기 VS 독감]

독감	비교	감기
인플루엔자 바이러스에 의한 급성호흡기 질환	특징	다양한 바이러스 감염에 의한 급성 상부 호흡기 감염
늦가을~초봄에 유행	유행시기	계절에 상관없이 발생
인플루엔자바이러스(A,B,C형)	원인	여러 바이러스(라이노 바이러스, 코로나 바이러스 등)
전신증상(오한, 인후통, 38도이상의 고열)+ 호흡기증상	증상	호흡기 증상(미열, 몸살기운, 콧물, 기침)
폐렴, 심근염 등 합병증 주의	합병증	보통 자연적 치유
항 바이러스제 복용	치료	증상에 따른 내과적 치료
있음	예방접종	없음

4) 면역력을 높이기

규칙적인 운동과 균형 잡힌 식사로 바이러스와 세균으로부터 스스로 몸을 지킬 수 있도록 면역력을 높인다. 우리 몸은 체온이 내려가면 면역을 담당하는 림프구의 활동이 둔해지고 혈액 순환이 저하되어 감기나 독감에 걸리기 쉬워지므로 땀이 날 정도의 유산소 운동을 하여 체온을 올려주도록 한다. 충분한 수면과 휴식을 취하는 것도 면역력을 높이는 좋은 방법이다.

5) 건강한 생활습관

공기가 건조해지면 기도 역시 건조해져 감기에 걸리기 쉬우므로 적절한 습도(40~60%)를 유지하고 수분 공급을 위해 따뜻한 차나 물을 많이 마신다. 인공 색소나 감미료 등 식품첨가물이 든 과자나 청량음료, 사탕류 대신 비타민이 풍부한 과일이나 호두, 아몬드 등의 견과류를 섭취한다. 가디건이나 겔왓을 챙겨 다니면서 항상 몸을 따뜻하게 유지한다