

# 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 2.5cm<sup>2</sup> 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