

# 겨울철 건강관리

김홍호 (인당 한의원 원장)



정인년 새해가 밝았다. 지난 한해는 우리에게 생각지도 못했던 신종플루로 온 세계가 몸살을 앓았다. 이로 인해 국군 장병들도 신종 인플루엔자로 많은 고생을 하였다. 그러나 철저한 예방과 건강수칙을 잘 준수하여 군내에 사망자는 발생하지 않은 것으로 알고 있다. 모든 질환은 이렇듯 예방이 필수적이다. 장병들의 건강관리는 특별히 신경 안써도 될 문제라 생각한다. 규칙적인 생활로 인해 철저한 건강관리를 유지하고 있기 때문이다. 그러나 병은 예고하고 찾아오지 않기 때문에 누구나 건강관리를 소홀히 하면 큰 화를 불러 올 수 있다. 계절이 바뀐다 해서 건강관리의 큰 원칙이 바뀌는 것은 아니다. 규칙적인 운동, 충분한 수면과 휴식, 적당한 음식, 위생 관리의 생활화는 1년 내내 바뀌지 않는 건강관리의 기본이다. 하지만, 자동차도 고속도로 주행을 하기 위해서는 타이어의 압력을 높여야 하듯이, 계절이 바뀐다는 환경의 변화는 우리에게 조금은 다른 요구를 하기도 한다. 자! 그럼, 위의 기본적인 건강관리 외에 더욱더 건강해지기 위한 겨울철의 전략은 어떤 것들이 있는지 알아보도록 하자. 겨울철에 특히 많아지는 질병은 독감, 감기, 천식 등을 포함한 호흡기 질환이 가장 대표적이고, 다음으로 병판길이나 눈으로 인한 사고, 갑작스런 기온의 변화에 적응하지 못하여 발생하는 뇌졸중, 요즈음은 많이 줄었

지만 동상이나 동창 등이 있고, 최근 알려지기 시작한 겨울철 우울증이 있다. 이런 질환들이 많아지는 데는 겨울의 독특한 환경적 특성이 작용하는데, 일조량의 감소로 인한 추위와 건조함이 바로 그것이다. 기온이 내려가기 시작하면 인간의 외부 활동이 줄어들고 둔해진다. 줄어든 신체활동은 몸의 순발력과 지구력을 담당할 근육과 신경들의 위축을 불러일으킨다. 자연스럽게 추위를 피해 많은 사람들은 밀폐된 실내 생활을 하게 한다. 밀폐된 실내에는 미세한 먼지나 오염물질로 차게 되고, 감기 바이러스를 가진 사람이 그 공간으로 들어올 경우는 전파를 쉽게 만든다. 실제로 최근 사무실의 밀폐와 난방이 잘 되면서 독감의 전염속도가 훨씬 빨라졌다. 따뜻한 실내에서만 지내던 사람이 추운 외부에 노출되면서 둔한 활동으로 인하여 그렇지 않아도 미끄러운 길에서 낙상 등의 사고가 많아지고, 고혈압이나 당뇨를 가진 사람이나 노인 등 자율신경계의 적응력이 떨어지는 사람들은 뇌졸중 등의 사고를 당하기도 한다 건조함은 호흡기의 일차 방어막인 코 점막과 기관지 점막을 마르게 하여 바이러스나 먼지 등에 대한 방어 능력을 급격하게 떨어뜨린다. 겨울에 감기나 독감이 많은 이유를 일반적으로 추위 때문이라고 알고 있지만, 근본적인 원인은 바이러스의 침범이다. 추위로 인해 떨어진 면역능력에다, 건조함으로 인한 일차 방어벽의 허술함, 그리고 밀폐된 공간으로 인한 전파의 효율성 등은 바이러스가 기승을 부리기에 딱 좋은 환경인 것이다. 이러한 추위와 이에 따른 밀폐된 생활, 그리고 건조한 환경은 극복하기가 쉽지 않은 문제이다. 추위를 해결하자니 밀폐된 환경이 생겨나고, 건조함을 해결하자니 에너지와 큰 노력이 들게 된다. 하지만, 모든 것에 완벽을 기할 필요는 없다. 우리 몸은 환경의 변화에 못지 않은 적응력을 가지고 있기 때문이다. 위에서 열거한 원인들에 대한 조그만 조치만 해주어도 서로 밀고 밀리는 막상막하의 겨울철 세균과의 싸움에서 우리 몸은 큰 도움을 받게 된다.

## ●● 독감 예방접종

도움이 되는 조치 중에 가장 손쉬운 방법으로 먼저, '겨울만 되면 독감으로 고생한다'고 호소하는 사람들이라면 모두에게 독감 예방접종을 권하고 싶다. 이는 단 한번의 조그만 노력으로 큰 효과를 볼 수 있는 것이다. 원래는 예방접종의 부작용과 비싼 가격으로 인하여 노인이나 심호흡계 질환이 있는 사람, 면역능력이 떨어진 사람들을 일차적인 대상으로 하였으나, 요즘

의 독감 예방접종은 부작용도 거의 없어졌고, 가격도 많이 싸져서 건강한 사람일지라도 이익을 볼 수 있다. 100% 독감으로부터 보호하는 것은 아니지만, 많은 수에서 예방하여 주고 비록 독감에 감염되더라도 그 강도를 줄여 준다. 장병들은 독감 예방접종이 자유롭지 못하겠지만 가을철부터 겨울의 문턱에 들어서기까지 휴가나 외출 외박시에는 가급적이면 독감 예방접종을 맞는 것이 겨울철 건강관리에 도움이 될 것이다.

## ●● 난방과 환기

둘째, 적당한 난방과 함께 환기를 자주 하는 것이 큰 도움이 된다. 이는 특히 최근 들어 중요시되고 있는데, 많은 빌딩들이 현대화되면서 화학제품들을 실내 장식이나 가구로 사용하고 있고 밀폐의 정도가 심해졌기 때문이다. 여기에 담배 피는 사람이 한 사람이라도 있다면 상황은 훨씬 더 심각하여 진다. 이러한 원인에 기인한 증상들은 '빌딩증후군'이라고 명명하기도 하는데, 적절한 환기로 상당 부분 해결될 수 있다. 이런 공기의 오염을 줄이기 위하여 일부에서는 공기 청정기 등을 사용하고 있는데, 공기 청정기는 일부 가벼운 먼지 입자는 제거하는 능력이 탁월하지만, 무거운 항원들은 제거하지 못할 뿐만 아니라, 필터의 청소를 게을리 할 경우는 오히려 환경오염을 악화시키거나 바이러스를 확대시키는 도구가 될 수도 있다. 생활관에서 집단으로 생활하고 있는 장병들이 대부분인 병영에서는 생활관 환기를 주기적으로 시키고 불침번 근무자는 생활관이 건조하지 않도록 물을 뿌려 습도를 조절하는 것이 좋다. 또한 빨래를 건조하거나 양동이에 물을 받아서 생활관에 비치하여 습도를 조절하면 난방 온도를 자연적으로 조절하여 최적의 환기를 유지할 수 있다.

## ●● 습도조절

그리고 겨울철의 절대적인 필수품인 가습기의 사용이다. 앞에서 지적한대로 가습기는 실내의 습도를 적절하게 유지시킴으로서 우리 호흡기 점막이 충분한 수분을 머금게 하고, 섬모의 활발한 운동을 유지하게 한다. 그런데, 최근 몇 년의 연구에서 가습기를 사용한 사람들에서 호흡기 감염이 더 많았다는 보고가 있었는데, 그 이유가 가습기를 제대로 청소하지 않아서 발생한 세균들의 증식으로 밝혀졌다. 가습기를 적절히 청소하고 잘 사용할 경우는 큰 도움이 되지만, 그렇지 않을 경우는 이 또한 오히려 문제를 유발시킬 수도 있는 것이다. 가습기는 건

물의 난방을 시작하면서 동시에 사용하는 것이 좋다. 물론, 더욱 부지런한 사람이라면 실내에 젖은 수건이나 화초, 수족관 등을 운용함으로써 해결할 수도 있다.

## ●● 청결과 휴식

네 번째가 자주 손을 씻고 충분한 휴식을 취하는 것인데, 겨울철 감염을 감소시키는 가장 훌륭한 방법이다. 실외에서 훈련을 하고 생활관에 들어오면 손씻기는 이제 습관화 되었을 것이다. 식사전이나 생활관에 들어가기전 자기 몸을 깨끗하게 하고 들어가는 것은 습관화되어야 한다. 잘 씻고 잘 말리고 자주 양말과 내복을 갈아입는 것은 겨울철 건강관리의 필수적인 행동이다. 손은 음식을 먹고 대·소변 후 마지막 처리를 하는 최후의 수단이다. 병균에 가장 근접해 있는 것이 손이란 말이다. 손 청결의 중요성은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 감기를 전염시키는 가장 큰 매개체가 사실은 자신의 손이란 사실을 아는 사람은 그리 많지 않을 것이다. 대부분의 감기 바이러스가 감기에 감염된 사람의 손에서 책상이나 문의 손잡이 등에 옮겨져 있다가 그걸 만진 사람의 손으로 옮겨지고, 그 손에 의해서 다시 코나 입 등의 점막으로 감염되기 때문이다. 기침을 콜록 콜록 하는 사람의 바로 옆에 있어도 손만 잘 씻는다면 감염될 가능성이 많이 줄어든다. 그리고, 감기의 민간 요법들을 가만히 살펴보면 대부분이 잠을 편히 잘 수 있도록 하는 요법들이다. 폭 잔다는 것은 우리 몸이 감기 바이러스와 충분히 대항할 수 있도록 도와주는 것이다. 감기가 회사 내에서 유행하고 있거나 몸에 한기를 느끼기 시작하면, 퇴근 후에는 만사를 제치고 쉬어보자. 물론 TV도 꺼야한다. 감기에 걸리는 확률도 줄지만, 감기에 걸렸을 경우 훨씬 더 빨리 회복할 수 있다.

## ●● 적극적인 사고와 활동

마지막으로 적극적인 사고와 활동인데, 겨울을 피하기보다는 즐기고 추위와 싸우라는 것이다. 혹한만 아니라면, 운동과 외출을 규칙적으로 유지하여 몸의 근육과 신경에 활력을 불어넣어 주고, 겨울철에만 즐길 수 있는 스포츠나 놀이에 가담하여 보도록 한다. 안전만 확보가 된다면 어떤 것이라도 도움이 된다. 겨울에 증가하는 겨울철 우울증의 경우, 상당부분 햇빛의 일조량이 떨어지는 것과 관련이 있다. 심한 우울증의 경우는 의사의 도움을 받아야 하지만, 가벼운 우울 증상 정도는 이러한 활동과 긍정적인 사고로서 충분히 예방하고 치료가 가능하다.