

감기

감기는 제때 치료되지 않으면 여러 가지 합병증을 일으킬 수 있다.

감기란 상부호흡기 감염(感染) 중 가장 흔한 형태로 호흡기 점막이 바이러스에 감염되어 생기는 병이다. 그러나 감기를 잘못 다스리면 만병의 원인이 된다는 얘기를 들은 독자들은 많이 들어보았을 것이다. 이 말은 감기가 제때 치료되지 않으면 여러 가지 합병증을 일으킬 수 있고, 또 감기는 아니지만 많은 병들이 초기에는 증상을 감기처럼 나타나기 때문이다.

감기의 전염경로는 호흡기 감염이다. 감염된 환자의 기도 분비물이 기침 등을 통하여 대기 중에 수포형태로 배출되면 그 속에 병원균이 오랫동안 생존할 수 있게 되어, 이들 수포가 다른 사람의 호흡기로 침입 발병하게 된다. 그러나 최근 손을 통한 바이러스 감염이 감기의 전염에 중요한 역할을 한다는 것이 밝혀져 감기가 극성을 부릴 때는 손을 자주 씻는 습관이 감기예방에 많은 도움을 준다.

일반적으로 감기는 보통감기와 독감으로 나눈다. 보통감기는 감염 후 2~3일의 잠복기가 지나서 재채기, 콧물, 코막힘 증세가 생기고 목이 간질거리며 냄새를 못 맡고 입맛을 잃는다. 기침이나 목이 쉬는 증세는 주로 나중에 나타난다. 이틀에서 나흘까지 증상이 더 심해지다가 차츰 좋아지는데, 일주일 길어야 2주일이면 낫는다. 호흡기 증상은 약하나 오히려 두통, 전신피로감, 관절통 등 전신증상이 주증상인 경우를 몸살이라 부르는데, 이것은 기도로 감염된 바이러스가 혈중내로 침범하여 나타난다.

한방에서는 감기를 좀 더 다양하게 세분하여 치료에 임한다.

우선 외부의 기온변화가 원인인 외감감모와 몸 안의 기가 부족한 사람이 잘 걸리는 내상감모로 크게 나눈다. 급격한 기후 변화에 적응하지 못해 걸리는 외감감모는 다시 풍한 형과 풍열 형으로 구분할 수 있는데, 풍한 형은 오한, 발열, 재채기, 두통 등이 주요 증상이며, 땀이 나지 않는 것이 특징이다. 풍한형의 치료원칙은 풍을 삭히고 기운을 흠트리는 것이니 인삼이나 생강 등 몸을 데우는 음식이 좋다.

풍열 형은 풍한 형보다 오한, 발열 증상은 약하면서 땀이 많이 나고 코가 막히며 입안이 마르는 증상이 나타난다. 치료원칙은 소풍청열로 열을 식히는 녹두, 치자 등의 음식이 좋다.

또한 찬바람을 쐬거나 하지 않고서도 과로하면 몸속의 질병에 대한 저항력이 떨어져서 생긴 내상감모는 고령자, 산모, 수험생, 정신노동자 등 허약해지기 쉬운 사람에게 잘 나타난다.

일반인들이 잘못알고 있는 감기에 관한 상식 중 대표적인 것이 '감기에 걸리면 쌍화탕 먹고 땀을 푹 내면 낫는다'고 하는 것인데, 이 방법은 내상감모에 해당되는 예이다. 외감감모 환자가 쌍화탕을 복용하는 것은 병의 치료에 전혀 도움이 되지 못하며, 증상에 맞는 적절한 약을 투약하는 것이 바람직하다.

감기약으로 알려진 쌍화탕은 원래 빈번한 성생활로 체력이 떨어졌을 때, 기력을 회복시켜주는 약이다. 내상감모의 치료에는 황기 등 기를 보충하는 약물이나 신선한 과일즙을 먹고 충분히 쉬도록 한다.

그러나 감기가 2주 이상 가거나 증상이 심해지면 2차적인 합병증을 의심해서 신중히 대처해야 한다. 건강한 젊은 층에서는 합병증을 유발하는 경우가 드물지만 소아, 당뇨병 등 만성질환자, 비장절제를 받은 사람 노인 등 면역기능이 떨어져 있는 사람에게는 축농증, 급성 중이염, 비염 등의 합병증으로 발전할 가능성이 있다. 코막힘이 2주일 이상 가고 누런 코가 나오며 안면이 아플 때는 축농증이 의심되고 고열과 한기가 들고 가래가 짙어지며 가슴이 아프면 폐렴을 의심할 만하다.

결론적으로 감기의 예방은 과로하지 않고 자주 손을 씻는 것이 상책이다.

일단 감기에 걸리면 몸속의 면역 기능을 왕성하게 하기 위해서 휴식을 취하고 충분한 영양식을 하면서 적절한 약을 보조적으로 사용하도록 하면 된다.

효과가 있고 간단하게 집에서 할 수 있는 민간요법을 소개해 보면 목이 아플 때는 당근을 강판에 갈아 마시거나 모과를 2mm두께로 얇게 썰어 황설탕을 넣어 함께 끓인 뒤 잘 보관해 두었다가 차처럼 마시면 된다.

차조기 잎을 한방명으로 자소엽이라 부르는데, 깻잎처럼 생긴 이 잎은 땀이 나지 않으면서 오한이 생기고 온몸이 쭈시는데 달여 마시면서 땀을 내면 잘 듣는다.

기침이 많이 날 때면 배의 씨를 빼내고 그 안에 꿀을 채워 중탕을 하여 먹으면 좋다.

기침과 가래가 심할 때는 파의 흰 부분을 수염 짜 깨끗이 씻어 약20분 정도 다린 후 꿀을 진하게 타서 마시거나, 우영을 껌질만 벗기고 강판에 갈아 뜨거운 물에 타먹는다.

열이 심할 때는 땀을 한줌 끓여 먹으라고 동의보감에 기록되어 있다. 땀은 대나무 잎을 말하는데 몸의 열을 놀라울 정도로 잘 내려준다.

감기를 치료하는 특효약이란 아직 없다.

감기는 약을 안 먹으면 일주일 가고 약을 먹으면 7일 만에 낫는다는 우스갯소리가 있다. 이렇듯 감기를 치료하는 특효약이란 아직 없다. ‘감기를 잘 고치는 명의’ 라는 소리를 들으려면 환자를 제일 나중에 보는 의사가 되라는 말이 있다. 감기가 잘 치료가 안 된다고 이 병원 저 병원 다니다가 나올 때가 되어 찾아오니 약 한두 첩에 용한 의사가 되어버리고 만다.

결국 감기를 가장 잘이기는 방법은 평소 체력관리를 잘하여 감기에 안 걸리도록 하고, 감기에 걸리게 되면 자신의 저항력이 그만큼 약해졌다는 증거이므로 충분히 휴식을 취하면서 영양식을 섭취하고 증상에 따라 약을 복용하는 것이 좋겠다. 감기가 나은 후에는 보약 등 적절히 복용하여 면역기능을 향상시켜 또 다른 합병증이 오지 않도록 대처하는 것이 현명한 방법이다.