

감기 관련 속설들, 근거 있을까?

글 김길원 의학담당 전문기자



날씨가 쌀쌀해지면서 감기 증상을 호소하는 사람이 늘고 있다. 그 이유 중 하나로 기온이 낮아지면서 바이러스가 서식하기 좋은 환경이 됐다는 점이 꼽힌다. 하지만 사실 감기와 추위는 직접적 연관성이 없다는 게 정설이다. 실제 극지방의 경우 너무 추워서 오히려 바이러스가 서식하지 못해 감기에 걸리는 사람이 드물다. 이런 감기를 극복하는 방법에 대해서도 많은 얘기가 떠

돈다. 소주에 고춧가루를 타 먹으면 좋거나 땀을 내면 더 빨리 낫는다 등의 속설이 대표적이다. 과연 이런 속설은 의학적 근거가 있을까. 전문가들은 명확히 효과가 입증되지 않는 방법으로 감기를 치료하다가 오히려 병이 악화하는 경우가 있는 만큼 여러 속설을 맹신해서는 안 된다고 권고한다.



따뜻한 이불 속에서 땀내면

이 방법에 대해서는 많은 설이 있다. 실제로 감기 중에는 땀을 폭 내고 나면 저절로 낫는 경우도 있다. 그러나 감기는 200여개의 바이러스에 의한 감염이기에 단순히 몸의 온도를 높여 땀을 빼는 것만으로는 모든 감기가 완치된다고 보기 어렵다. 만약 땀을 빼고 감기가 낫는 것을 경험했다면 몸의 온도를 높이고 쉬면서 저절로 면역력이 회복돼 감기가 치유됐다고 보는 게 맞다.



주사 한 방이면 치료?

사실상 주사 한 방으로 감기를 치료하는 것은 불가능하다. 감기 바이러스를 직접 완벽히 제거하는 치료제는 현재까지 없다. 보통 감기에 걸렸을 때 맞는 주사는 각각 고열, 기침, 통증 등을 줄여주는 역할을 한다. 먹는 감기약도 주사처럼 각각의 증상에 맞게 치료하는 방식이다.

예방주사 맞고도 걸릴 수 있나

어떤 사람들은 독감을 예방하는 백신도 소량의 바이러스를 주사해 면역력을 높이는 만큼 몸이 약한 사람들은 오히려 감기나 독감에 걸릴 수도 있다고 말한다. 그러나 이견 착각이다. 독감 예방 백신은 맞은 지 약 2주 뒤에나 효과를 볼 수 있는데, 그동안 '일반 감기'에 걸린 것을 독감에 걸렸다고 오해하는 것이다.

비타민C, 감기 예방할까

감기에 걸리면 비타민C를 먹고, 평상시 예방을 위해 비타민C를 복용하는 경우가 흔하다. 비타민C의 감기 예방 효과설은 수십여년 동안 지속됐다. 노벨화학상 수상자인 미국의 라이너스 폴링 교수는 비타민C를 먹는 것만으로 감기를 예방할 수 있다고 주장했다. 그 영향으로 비타민C 열풍이 불었고, 동시에 비타민C와 감기 예방에 관한 연구도 진행됐다. 2004년에 29개의 관련 연구결과를 종합한 메타분석 결과를 보면 비타민

C는 운동선수처럼 격렬한 신체 운동을 하는 사람에게 50% 정도의 감기 예방 효과를 나타냈다. 하지만 일반인에게는 이런 예방 효과가 미미했다. 따라서 현재까지는 비타민C가 감기 예방과 증상 완화에 효과가 있다고는 볼 수 없다는 게 전문가들의 대체적인 분석이다. ①

