

건강 칼럼

겨울철 독감, 조금 더 가까이 들여다보기

겨울이 시작되면 어김없이 찾아오는 고민이 있다. 바로 독감이다. 기온이 떨어지고 실내 활동이 많아지는 계절에는 독감 바이러스가 더 쉽게 퍼진다.

독감은 감기와 달리 갑작스러운 고열, 몸살, 극심한 피로감을 동반해 일상생활에 큰 불편을 주며, 아이들·어르신·임산부·만성질환자에게는 합병증 위험도 높아 더욱 주의해야 한다.

독감을 예방하는 가장 확실한 방법은 역시 예방접종이다. 바이러스가 매년 형태를 달리하기 때문에 그 해에 맞는 백신을 새로 접종해야 충분한 방어가 가능하다.

많은 분들이 "예방접종을 하면 오히려 아프더라", "독감 걸릴까 봐 무서워서 못 맞겠다"는 이야기를 하곤 한다.

하지만 이는 흔한 오해다. 백신이 독감을 유발하는 것은 불가능하며, 가벼운 몸살이나 미열은 면역 형성 과정에서 나타나는 자연스러운 반응



신형섭
이화병원 내과 전문의

일 뿐이다.

예방접종에 대한 오해 때문에 접종을 미루는 분들이 많다. 하지만 백신이 독감을 일으키는 일은 없다. 오히려 접종을 하지 않는 것이 더 큰 위험이다.

짧지만 명확한 이 말은 예방접종에 대한 불신을 걷어내고, 올바른 선택을 할 수 있도록 돕는 중요한 메시지다. 생활 속 작은 습관도 독감 예방에 큰 역할을 한다. 겨울철 난방으로 실내 공기가 건조해지면 호흡기 점막이 약해지고 바이러스가 더 오래 생존한다.

40~60%의 적정 습도를 유지하면 감염 위험을 낮출 수 있다. 또한 외출 후 손 씻기, 기침할 때 옷소매로 가리는 기침 예절, 사람이 많은 실내에서는 마스크 착용 등 기본적인 개인위생이 여전히 강력한 예방 수단이다. 화교, 화원, 병원처럼 많은 사람이 모이는 공간에서는 환기와 소독이 독감 확산을 줄이는 데 특히 중요하다.

독감의 초기 증상은 감기와 비슷해 헛갈릴 때가 많지만, 실제로는 차이가 크다. 독감은 갑작스러운 38도 이상의 고열, 온몸을 짓누르는

근육통, 두통, 피로감이 동시에 나타나는 특징이 있다. 이런 증상이 보이면 가능한 빨리 병원을 방문해 진단을 받아야 한다. 특히 고위험군이 라면 초기 치료 여부가 증상의 강도와 회복 속도를 크게 좌우할 수 있다.

독감 예방은 개인의 건강 문제를 넘어 사회 전체에 영향을 미친다. 학교 결석, 직장 결근, 병원 진료 증가 등 일상 자체에 영향을 주기 때문이다. 그래서 예방접종과 개인위생은 나 자신뿐 아니라 가족과 공동체를 지키는 실천이라고 볼 수 있다.

독감은 매년 찾아오는 계절 손님이지만, 그 영향은 결코 가볍지 않다. 그러나 우리가 조금만 신경 쓴다면 충분히 대비할 수 있는 질환이다. 예방접종을 제때 받고, 기본적인 위생 습관을 지키며, 실내 환경을 적절히 관리한다면 이번 겨울도 건강하게 지낼 수 있을 것이다. 작은 실천이 겨울철 건강을 지키는 가장 확실한 방법이다.

사진으로 보는 지구촌 소식

계곡 경사면에 남은 공룡 발자국



이탈리아 스텔비오 국립공원이 16일(현지 시간) 공개한, 지난 9월 촬영된 사진에 포리엘 계곡 경사면에 후기 트라이아스기 프로사우로포드류 공룡의 발자국 화석이 보인다. 스텔비오 국립공원 고산지대에서 약 2억1,000만년전 트라이아스기 공룡들이 남긴 발자국 화석이 무더기로 발견됐다. 이 화석은 최소 2만 개 이상으로 추정되며 주변 5m에 걸쳐 분포된 것으로 알려졌다.

"뭘 이런 걸 다..."



16일(현지 시간) 영국 런던의 런던 동물원에서 '매직 오브 크리스마스' 행사가 열려 시키원숭이 한 마리가 사육사들이 선물한 크리스마스 양말 속 선물을 꺼내고 있다.

사설

연명의료의향서 증가

연명의료의향서는 연명치료에 대해서 호스피스·완화의료 및 임종과정에 있는 환자의 연명의료결정에 관한 법률에 의해 법적으로 거부할 수 있도록 한 문서다.

도입 첫해인 2018년 10만 건에 못 미쳤던 등록 건수는 2023년 11월 말 209만 5159건으로 나타났다. 사전의향서, 연명의료계획서, 환자 가족들의 진술 등에 따라 실제로 연명의료 중단 등이 이행된 건수는 2023년 8월 말까지 30만 3350건으로 5년여 만에 30만 건을 넘겼다.

간혹 오해하는 경우가 있는데, 사전연명의료의향서는 말 그대로 연명치료, 즉 '최대한 오랫동안 살려만 두는 것'을 거부하겠다는 서약인 것이지, '일체의 모든 의료행위'를 거부한다는 서약이 아니다.

사전연명의료의향서를 쓴다고 하더라도 연명의료가 아닌, 명백

히 질병 혹은 부상의 치료와 회복을 목적으로 하는 의료 행위는 거부 대상이 아니기 때문에 "사전연명의료의향서 쓰면 병에 걸려도 그냥 죽게 놔두고 수을 안 해주는 건가요"와 같은 걱정은 전혀 할 필요가 없다.

우선 사전연명의료의향서는 만 19세 이상의 성인만 가능하며 보건복지부가 지정한 전국 429개 등록기관에서 충분한 설명까지 들은 뒤 작성해야 한다.

그리고 연명의료 정보처리시스템의 데이터베이스에 자신이 쓴 사전연명의료의향서가 보관이 된 이후에야 비로소 법적 효력을 인정받을 수 있으니 이 점도 잊지 않아야 한다.

거부할 수 있는 연명치료의 종류는 심폐소생술, 혈액 투석, 항암제 투여, 인공호흡기 착용, 체외생명유지술, 수혈, 혈압상승제 투여 등이다.

최장수 교양지 '샘터' 무기한 휴간

국내 최장수 교양지인 월간 '샘터'가 재정난 속에 무기한 휴간한다. 샘터는 반세기 넘게 피천득과 최인호, 법정스님 등 당대 유명 문인들의 글과 수많은 독자의 사연을 전해온 유서 깊은 잡지다.

샘터사는 2026년 1월호(통권 671호)를 마지막으로 월간 '샘터'를 무기한 휴간한다. 스마트폰이 종이책을 대체하고 영상 콘텐츠의 수요가 활자 미디어를 월등히 뛰어넘는 시대적 흐름을 이기지 못한 데 따른 결정이다.

샘터는 '평범한 사람들의 행복을 위한 잡지'를 표방하며 1970년 4월 창간됐다. 당시 창간인인 고(故) 김재순 전 국회의장은 "샘터는 거짓 없이 인생을 걸어가는 모든 사람에게 정다운 마음의 벗이 될 것을 다짐한다"고 말했다.

56년 가까이 샘터가 지면에 전한 독자 사연은 1만1천여 건에 달한다.

수필가 피천득과 소설가 최인호, 아동문학가 정재봉, 법정스님과 이해인 수녀, 장영희 교수 등의 글도 샘터를 통해 독자와 만났다.

최인호는 자전적 소설 '가족'을 1975년부터 무려 34년간 샘터에 연재했고, 법정스님은 수행 중 사색을 기록한 '산방한담'을 1980년부터 16년간 연재했다.

노벨문학상을 받은 소설가 한강도 대학 졸업 후 샘터 편집부 기자로 2년간 일한 적 있다. 지극처럼 대중매체가 많지 않았던 1970~1990년대 초 샘터는 월 판매 부수가 50만 부에 달할 정도로 인기를 누렸다.

1990년대 중반부터 자금난을 겪어온 샘터는 창간 50주년을 앞두고 2019년 한 차례 휴간을 발표했다. 다가 기업 후원과 독자들의 구독 행렬 덕에 고비를 넘긴 바 있다.

구독·광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

