

“나만의 감기 예방 노하우를 공개합니다!”

밤낮의 기온 차가 큰 요즘 같은 환절기에는 으레 감기가 불청객처럼 찾아 든다. 누구나 한번쯤 걸려본 감기에 저마다 나름의 노하우들을 갖고 있을 텐데, 이런 날씨에 어떤 방법으로 감기에 예방하고 대처하는지 시민들의 방법을 들어보았다.



김우철 (23세) ● 감기에 걸리면요? 꼭 쉬고 많이 먹는 것이 가장 중요하다고 생각합니다. 이것은 일반적인 이야기지만 감기 대처의 기본이죠. 또 하나, 저만의 특이한 감기대처법은 커피를 마시는 거예요. 따뜻한 커피를 마시면 몸이 개운해 저서 감기에 걸렸을 때 찾아 마신답니다.



주한별 (22세) ● 저는 감기에 잘 걸리지 않아서 감기를 예방하거나 대처하는 특별한 방법을 갖고 있지 않습니다. 그러나 감기에 걸렸을 때에는 감기에 좋다는 모과차나 생강차를 달여 마시고, 몸을 따뜻하게 하는 것이 효과가 있는 것 같아요.



조해수 (26세), 김지민 (20세) ● 평소에 비타민 영양제를 챙겨 먹어요. 감기만 예방하려고 먹는다고 할 수는 없지만 몸을 건강하게 유지하기 위한 것이니까 일맥상통한 것이겠죠. 감기에 걸리면 일반적으로 사람들이 하는 것과 같이 약을 먹고 꼭 쉽니다. 특별히 챙기는 것이 있다면 약국에서 약과 쌍화탕을 같이 사서 마십니다. 따뜻하게 데운 쌍화탕이 감기에 걸렸을 때 좋더라고요.



진한나 (26세) ● 저는 의대생이라 독감 예방주사를 꼭 학교에서 맞습니다. 예방주사만한 감기 예방법은 없겠죠. 감기는 면역력이 약하면 걸리는 병이기 때문에 꾸준히 운동도 하고 있습니다. 비타민 영양제 섭취도 하고 있는데요, 과하면 몸에 안 좋기 때문에 적당량을 섭취하고 있습니다.



심상순 (62세) ● 감기 예방에는 청결이 가장 중요하죠! 외출 후에는 항상 손을 깨끗이 씻습니다. 환절기에는 항상 몸을 따뜻하게 하고 음식을 잘 챙겨 먹는 것도 좋은 예방법이죠. 체력이 저하되면 면역력이 떨어져 감기에 쉽게 걸리는데 이를 예방하기 위해 단백질 식품을 섭취하려고 합니다.

곽순규 (24세) ● 평소 생활 습관으로 여기는 손 씻기, 일찍 취침하기, 운동하기가 저만의 감기 예방법이라고 할 수 있습니다. 감기에 걸렸을 때는 물을 많이 마십니다. 따뜻한 차 섭취도 많이 하죠. 제가 주로 마시는 차는 페퍼민트, 녹차, 홍차 등입니다. 차를 마시면 마음이 편해지고 몸이 따뜻해져서 감기에 걸렸을 때 꿀여 마시면 좋습니다.



REPORTER
식약아리아
이승하 씨



식품영양에 대한 올바른 지식들을 나누고자 식약아리아 활동에 참여하게 됐다. 성신여자대학교에 재학 중이며 세계의 음식문화를 몸소 체험하여 훗날 책을 집필할 꿈을 꾸는 식품영양학 학도이다.

※ 외부 기고 및 인터뷰 내용은 식품의약품안전처의 공식입장과는 다를 수 있습니다.