

특집

“여름을 건강하게,”

무척이나 후덥지근한 날씨가.

휴가를 생각하기엔 너무 이룰런지도 모르지만, 시원한 바닷가나, 산꼭대기에 오르고 싶은 마음이 벌써부터 간절해진다.

뜨거운 햇볕 밑에서 늘어지는 몸과 마음을 추스르고 새로운 힘을 얻게하는 것이 자연과의 만남이기 때문이리라.

그러나 이 고마운 자연 속에서도 우리는 잠시라도 건강을 잊어서는 안되겠다. 더구나 여름의 자외선은 피부를 건강하게도 하고, 나쁘게도 한다는 것을 염두에 두어야 할 것이며, 자연 속에서 불현듯 닥칠지 모르는 위험에 대비해 두는 것이 지혜로운 여름철 지내기 방법일 것이다.

“뜨거운 태양 건강한 피부”



김 형 옥

어느덧 한 여름같이 후덥지근하면서
서 땀이나는 계절이 성큼 다가왔다.
모든 사람이 생업에 열중하면서 일년
에 한번 있는 휴가 계획을 세우면서
잠시 더위를 잊고 있을 것이다.

우리나라 여름 기후는 유난히도 뽀
약벌이 쨍쟁내리면서 습도가 높다. 금
년 여름은 더위가 더욱 극성을 부린
다는 관상대 예보가 있었다.

이러한 여름철에 햇볕, 땀, 습도등
으로 인해 피부가 손상을 많이 받게
된다. 여름철에 흔히 생길 수 있는 피
부 질환으로는 과도한 태양광선으로
인한 화상, 다습한 환경에서 발생
하는 무좀, 완전 같은 진균성 질환,
기온이 높아서 땀샘에 이상이 오는
땀띠, 산과 야외에서 접촉된 식물, 꽃

에 의한 알레르기 피부염, 곤충알레
르기 등이 있을수 있다. 앞으로 태양
광선에 의한 피부 손상과 그 예방 및
치료와 무좀의 증상 및 예방에 대하
여 논하고자 한다.

1. '햇볕에 의한 피부손상 및 그 관리

태양광선은 천국으로가는 문의 수
호신인 야누스 처럼 피부를 튼튼하게
하는 좋은 면과 나쁜 면이 있다.

최근 햇볕이나 인공 태양등에서 나
오는 자외선은 인체에 건강을 준다고
인식되어 일광욕, 수영, 파도타기, 요
트, 정구 및 골프 등으로 야외에서 여
가를 즐기고, 미용실에서 자외선등을
사용하여 검게 피부를 그을려 건강미
가 넘쳐 보이게 한다. 검게 그을린
피부를 보면 젊게 느껴지고 생동감이
넘쳐 흐른다. 그래서 태양은 인간의
몸과 정신까지에도 유익하다고 생각
을 갖게 한다.

그러나 피부를 그을리는 것은 의학
적 측면에서 보면 피부가 손상을 받
은 상태라고 할 수 있다.

동서양을 막론하고 고대부터 금세기 초반 까지만 해도 검게 그을린 피부가 매력적인 것으로 여겨진 것은 아니다.

부유한 사람이나 유행에 민감한 남 녀는 햇볕으로 부터 피부를 보호하려고 많은 노력을 해왔다. 백옥 같이 하얀 피부가 이상적이고 아름답다고 생각되었으며 이는 바로 부를 의미하였다. 그래서 우유빛같이 하얀 피부를 갖고자하는 미인들은 소매가 긴 드레스를 입고 하얀 장갑을 끼고 양산을 쓰고 다녔다. 반면 피부가 검은 사람은 야외에서 일하는 농부나 노동자로 알게되었다.

그러나 근자에 와서는 위와 다른 풍조가 유행하고 있다.

일년 내내 피부를 그을리는 것이 레저, 부, 건강, 미의 상징이 되었다.

그러나 지난 수년 부터 태양 광선이 인체에 유해하다는 면에서 의사나 일반인들에게 경각심을 일으키고 있다. 적절하게 피부를 보호하지 않고 갑자기 많은 양의 태양광선을 쬐이면 좋지 않다.

즉, 첫째 과도한 햇볕을 쬐여 화상을 입어 피부가 붉어지고 붓고 물집이 생길 수 있고, 둘째 계속해서 장기간 쬐이면 얼굴이나 목같은 피부에 주름이 생기고 피부가 두꺼워 지거나 얇아져서 피부면이 고르지 못하게 되고, 노랗고 건조해지고 과색소 반점 또는 탈색소 반점 및 모세혈관의 확장을 보이고 셋째 피부 각화증, 검버섯, 및 피부암이 발생할 수 있고 이외도 정상적인 면역 상태가 떨어질수 있다.

이러한 태양광선으로 인한 손상으로

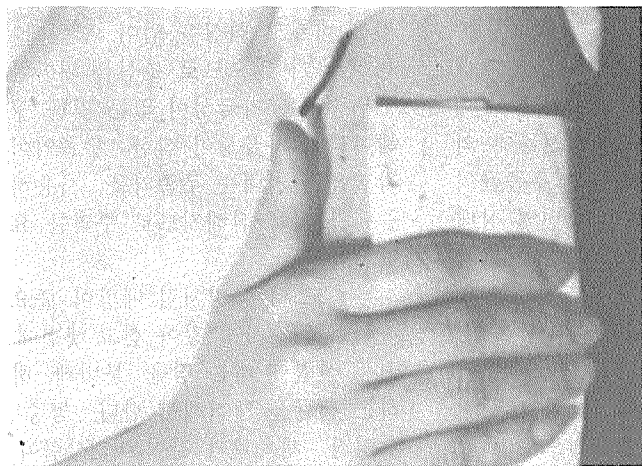
▶검게 그을린 피부를 보면 젊게 느껴지고 생동감이 넘쳐 흐른다.

그러나 피부를 그을리는 것은 의학적 측면에서 보면 피부가 손상을 받은 상태라고 할 수 있다.



로 부터 보호하려면 오전 10시와 오후 3시 사이에 햇볕을 피하고 태양광선을 한번에 많이 쬐이지 말고 잘 조절하여 피부를 그을리는 것이 좋다. 옷에 가려진 신체 부위를 쬐일 때는 처음에는 10-15분 정도 쬐여 바로 직전에 쬐인 시간의 50% 정도를 매일 늘리는 것이 가장 이상적이다.

을 두껍게 하므로 도움을 줄 수 있다. 광선차단제를 선택할 경우는 각 개인의 피부가 쉽게 화상을 입는지 여부, 쉽게 그을리는지와 같은 피부상태, 일광욕기간, 그날의 기후, 태양광선의 강도, 계절, 습도, 바람등이 고려되어야하며 수영 또는 등산을 할때 사용할건지 여부, 자외선 차단제 주



◀태양광선에 의한 화상치료는 시원한 얼음물이나 우유로 찜질하고, 정도가 심하면 국소 부신피질 연고제를 바르고 아스피린을 복용하면 도움이 된다.

“태양 광선으로 인한 손상에서 피부를 보호하려면 오전 10시와 오후 3시 사이에 햇볕을 피해야 한다.”

다음은 피부에 닿는 유해한 광선을 흡수, 반사 및 산란시키기 위해 물리, 화학적인 광선차단제를 사용하거나 옥소탈렌 투여로 메라닌 색소나 각질층

성분에 알레르기 또는 자극반응을 보였는지, 자외선 차단 인자(SPF), 주성분의 농도 등등을 엄두에 두어야 한다.

또 혈압약이나 이뇨제등을 복용한 사람에서는 파바(PABA)가 주성분인 차단제는 주의를 요한다.

태양광선에 의한 화상 치료는 시원한 얼음물이나 우유로 찜질하고 정도가 심하면 국소부신피질연고제를 바르고 아스피린을 복용하면 도움이 된다.

“무좀약은 자극성이 없는 것을 구입해야 하며, 자극성이 심한 무좀약이나 각질을 벗겨내는 무좀약을 사용하면 증세가 더욱 심해지므로 주의를 요한다.”

알로에 베라나 비타민E도 피부염증을 완화하는데 도움이 된다.

2. 무좀의 증상과 관리

무좀 같은 진균증은 실처럼 길고 대나무처럼 마디를 이루는 백선균에 의해 발생되며 무좀의 증상은 무좀균의 종류, 발생 부위, 개개의 면역 상태에 따라 달라질수 있다. 무좀은 흔히 다음과 같은 3가지 형태로 발생된다.

첫째 가려움증이 있으면서 붉은 염증을 보이며 진물이 나는 형으로 이런 경우 발가락 사이에 물집이 생기면서 갈라지게 되며 2차적으로 세균의 감염을 받기 쉽고 발가락이 부으면서 염증이 생기게 되며 임피선이 커질수 있다.

이때는 고열이 나면서 전신증상이 나타나기도 한다.

둘째 마른 찝겨 같은 비늘이 발바닥에 깔려 있는 상태로 염증이 없는 형이다. 마지막으로는 단단하고 두꺼운 피부 각질을 보이는 각화형이 있다.

무좀의 치료는 앞서 말한 바와 같은 각 형태에 따라서 달라진다.

진물이 나오는 소양증이 심한 형태

는 치료를 하면 잘 낫는다. 가장 중요한 것은 진물을 멈추게 해야한다. 가정에서 할 수 있는 방법으로는 수도물에 20-30분 정도 담그는 방법이 있다. 이때 너무 오랫동안 습포를 하면 오히려 피부가 부풀고 진물러서 좋지 않다. 습포시에는 식초 몇 방울을 떨어뜨린 물을 사용한다. 가끔 빙초산이나 기타 강한산 또는 알카리성 물질을 바르고 화상을 입어 병원에 찾는 경우가 많으므로 조심을 해야한다.

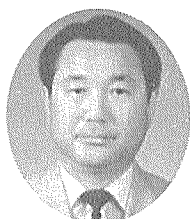
무좀약은 자극성이 없는 것을 구입해야되며 자극성이 심한 무좀약이나 각질을 벗겨내는 무좀약을 사용하면 증세가 더욱 심해지므로 주의를 요한다.

무좀도 다른 병처럼 예방이 중요하다. 신발을 자주 갈아 신고 햇볕에 말려서 신발에 사는 땀을 분비케 하는 하는 세균을 제거해야 한다. 공중탕, 수영장, 체육관과 같이 여러사람이 이용하는 곳을 나올 경우에는 비누로 발바닥을 닦고 건조 시키는 것이 바람직하다.

무좀에 잘 걸리는 사람에게 있어서는 무좀이 극성을 부리는 계절에는 목욕 후 항진균제분말을 발바닥이나 발가락 사이에 뿌린다. 마지막으로 긴장이나 스트레스로 땀을 많이 분비하는 사람은 적절한 휴식을 취하거나 원인적인 스트레스를 해소하는 방법을 찾아야 한다.

(필자=강남 성모병원 피부과·의박)

“즐거운 등산길, 그러나 주의하세요.”



박 영 호

인간의 힘이 아직도 자연의 섭리를 완전히 조절할 수 없다는 것은 자연의 위력이 인간의 능력을 초월함을 뜻하고 또한 그 자연의 위력에 도전함에는 여러가지의 위험이 필연적으로 따르게 마련이다.

특히 산에서는 여러가지의 위험과 곤란이 예고없이 닥쳐온다. 이러한 위험중에는 우리가 사전에 어느정도 예측할 수 있는 것과 거의 예측이 불가능한 경우가 있다.

그러나 엄밀한 의미에서 등산의 위험은 세심한 주의와 충분한 연구가 있으면 대부분이 예측에 따라 대책수립이 가능하고, 아직도 충분한 예측이 어려운 것이 산의 기상이라고 하나 경험에 의하여 이것도 어느정도 해결이

된다고 볼 수 있다. 그렇지만 뜻하지 못한 “낙뢰” 같은 것은 아직도 예측할 수 없는 것이라고 말하는 사람들도 있다. 그 밖에 위험요소들에 대하여 혹자는 그 위험을 등산 내적요인과 외적요인으로, 또는 스스로 초래한 위험과 그렇지 않은 위험으로 구분하는 등 여러가지 주장이 있으나 여기서는 편의상 등산의 대상이 되는 산과 그 산에 관계되는 기상등 자연적요인과, 산을 등반하는 주체가 되는 등반자 및 그가 갖추어야할, 인위적요소에 대하여 설명하기로 한다.

1. 자연적인 위험

가. 암벽에서의 주의

대부분이 산의 구조적 요인에서 발생되는 것으로 피할 수 있는 경우가 많다.

(1) 붕괴

등반자의 체중이 주어지거나 또는 잡아 당김에 따라 상태를 타진하여 가능한 한 서서히 그리고 모든 힘을 분

산시켜 약한 균형을 깨뜨리지 않아야 한다.

(2) 낙석

바위의 표면이 약한 곳에서 등산자의 부주의, 결빙, 눈, 또는 비, 바람 등의 요인에 따라 낙석이 일어나는데

낙석의 발생이 상부에서 일어나는 경우, 하단에서는 그곳이 아무리 견고하고 양호 하더라도 불의의 피해를 입는 경우가 많다. 특히 낙석은 밤사이에 찬공기로 얼었던 곳이 햇빛에 의하여 녹을 무렵에 가장 많이 발생한다.

(4) 비

비가오면 미끄러 워지게 되며 폭우가 오는 경우 계곡에 위치한 때에는 가능한 능선으로 대피하여 급류에 휩쓸리지 않도록 하여야 한다. 특히 막영 생활에서 계곡의 중간에 천막을 설치하는 경우 상류에 폭우가 왔을때 순식간에 계곡의 물이 불어 대피할 시간의 여유가 없어 조난을 당하는 예가 많으므로 주의 하여야 한다.

(5) 뇌우와 벼락

먹구름이 덮이고 피성이 울리며 접근하게 되면 금속제의 물건이 진동하

▶산행은 항상 여유있는 행동에서 안전이 보장되고, 어떤 산을 얼마나 효과적으로 안정하게 등반하였는가 중요하다.



(3) 안개

청명한 날씨에도 발생하는 수가 많으며 시계가 가리워지므로 방향 선택에 유의하여야 하며 암벽 보다도 빙설면이 더 위험하다.

고 벌처럼 웅웅 우는 소리가 난다.

이런 때는 재빨리 벼락이 치기 쉬운 능선이나 날카로운 돌출부를 피하여 평탄한 곳으로 대피하고 몸에 지니고 있는 금속제품들 떼어 놓아 벼락

을 유도하지 않도록 하여야 한다.

(6) 일몰

일몰 자체의 위험보다는 일몰에 따르는 기온의 급강하와 시계의 장해에 따른 사고의 위험이 크므로 등산은 가능한 일몰 이전에 끝내어 야영의 준비를 해야 한다.

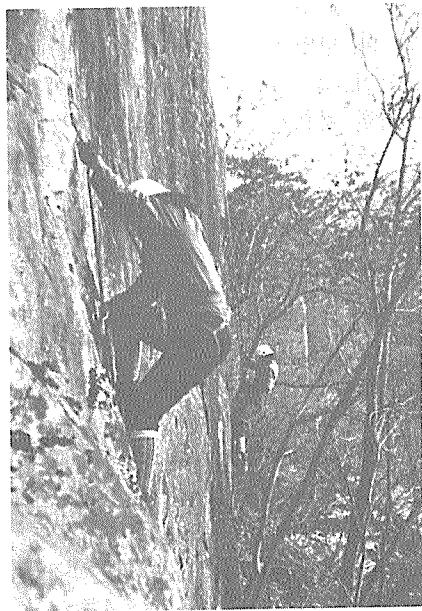
(7) 강한 햇빛

쇠약, 권태와 수분의 상실에 따른 근육의 강직으로 인한 일사병의 위험에 대비하여야 한다.

2. 인위적인 위험

가. 체력관리

체력은 등반 성공의 기본이 된다.



항상 평소생활에서 체력관리와 컨디션 조절에 유의 하여야 한다. 등반중에는 등산 목적이 완료될 때까지 체력을 비축하는 것이 바람직하다.

나. 예비지식의 배양과 책임있는 지도

보통의 경우 산행의 초보자는 산의 위험을 무시하고 산에 오르거나 직업적인 기술이나 또한 산에서의 유희를 먼저 배우기 쉽다. 그러나 보다 안전하고 성공적인 등반을 하기 위하여는 전통있는 산악 단체나 또는 교육기관에서 그리고 가고자 하는 곳에 대하여 충분한 예비 지식을 습득 하는 것이 바람직하다.

다. 경험과 자신에 맞는 산행계획

산에서의 위험은 예고가 없으므로 모든 산행이 끝날때까지의 완전한 계획을 세워야 하며 단체인 경우 팀 전원의 수준에 맞는 루트의 선정과 일정 그리고 올바른 난이도의 판단아래 계획 되어야 한다.

라. 필수 장비의 지참

예고없는 돌발적인 위험의 발생에

◀체력은 등반 성공의 기본이다.

항상 평소 생활에서 체력관리와 컨디션 조절에 유의하여야 한다.

대비하여 최소한의 장비(의복 및 식량)를 지참하여야 한다. 장비는 자기에게 알맞는 것으로 준비하여야 한다.

마. 신중한 동작

산에서는 정확하고 규칙적인 동작이 필요하며 불필요한 동작은 심신의 피로와 위험의 요인이 된다. 또한 단정하고 예의 바른 행동은 올바른 마음가짐의 근원이 되며 팀일 경우 팀의 사기에 영향을 주어 통제하기가 쉽다. 한편 확고한 판단이 선 사항에 대하여는 신념을 가지고 행동해야 한다.

바. 그릇된 판단은 즉시 시정할 수 있는 용기

산에서의 정확한 판단은 곧 안전을 의미한다. 일단 잘못된 판단은 위험이 발생하기 전에 즉시 시정되어야 하며 개인의 고집등으로 주장을 합리화 한 다던가, 막연한 기대에 의존하는 것은 곧 위험을 유도하는 것이 되며, 이 같은 일을 산은 거부한다. 판단이 그릇된 것을 알았을 때에는 즉시 시정하고 반성하여 겸허한 자세로 산을 대하여야 한다.

사. 시간관리의 철저

산행은 항상 여유있는 행동에서 안전이 보장되고 또한 어떤 산을 얼마나 많이 그리고 얼마나 빨리 등반 하였나 보다 어떤 산을 얼마나 효과적으로 안전하게 등반 하였는가 중요하다. 양보다 질의 등산이 우리의 산행에 보람을 주며 건강한 생활의 보람을 느낀다.

3. 산에서의 예절

산행도 사회생활의 연장이라고 볼 때 우리는 산에서의 예절을 문제삼지 않을 수 없다. 여기에서는 우리가 산행 중 흔히, 그리고 쉽게 잊어버릴 수 있는 가장 평범한 예절에 대하여 몇 가지 참고 하고자 한다.

가. 산에서는 마주치는 사람과 서로 인사를 나눈다.

나. 타인에게 혐오감을 주는 복장은 삼가 합시다.

다. 산은 놀이터가 아니므로 경건한 마음과 자세로 산행을 합시다.

라. 산에서는 서로 돕는 미덕을 기집시다.

마. 부상자나 환자를 발견시 서로 초선을 다하여 협조 합시다.

바. 당일 산행시는 버너, 코펠 등 취사기구를 가지고 가지 말고 집에서 준비한 것으로 지참합시다.

사. 가무, 음주, 고성방가, 그리고 오물을 함부로 버리지 맙시다.

아. 등산모에 기념핀(뺏지)을 꽂고 산행하지 맙시다(이는 벼락등 사고의 원인이 됨)

자. 자연은 보호 합시다. 꽃은 꺾어보는 것보다 그냥 자연 그대로 보는 게 훨씬 좋습니다.)

이상과 같이 산에서의 안전에 대하여 서로 재인식하고 사고가 발생하지 않도록 노력 하여야겠다.

(필자=대한 적십자사 안전과장)