



**■** 공공장소의 물과 가까이 하게되는 더운 여름철입니다. 수영장이나 목욕탕을 운영·이용할 경우, 가장 주의해야 할 점들은 무엇이 있을까?

PH: 5.8~8.6으로 유지 할것.  
과망간산칼륨소비량: 10ppm 이하로  
대장균군: 50ml에서 검출되지 않을  
것.

## 2. 수영장

### 1. 공중목욕탕

수영장에서 발생할 수 있는 질병은 임질, 매독등의 성병, 인두결막염증, 유행성 각막염, 중이염, 감기, 피부병, 장티푸스 등이다. 이런 질병이 수영장에서 발생할 때는 다수인이 동시에 발병되는것이 특징이다.

공중목욕탕에서 발생하는 전염병은 버짐, 옴, 무좀등의 피부병이다. 따라서 눈에 보이는 전염성환자는 입욕을 금지시켜야 하며 영업자는 옷장등 다수인이 공동으로 사용하는 시설은 수시 또는 정기적으로 소독을 시행해야 한다.

#### ◦ 수질관리

입욕자는 욕조내의 부유물질등이 욕조 밖으로 흘러나가도록 주입관의 밸브를 열어 욕조로부터 넘쳐 흐르도록 한다. 공중 목욕탕의 욕수는 욕조로 주입되는 물 즉 원수와 목욕수로 구분된다.

수질기준에 맞는 원수를 사용할것과 욕수의 물갈이, 욕수의 소독을 규정대로 실시하여 유행성질병의 발생을 방지해야 한다.

#### ◦ 욕조수

#### ◦ 욕조수의 기준

탁도: 5도이하로 할것.

과망간산 칼륨 소비량: 25ppm이하로  
대장균군: 1ml중에서 1이하일것.

유리잔류염소: 0.4-0.6ppm을 유지  
할 것.

PH: 5.8~8.6이 되도록 할것.

#### ◦ 원수

색도: 5도이하로 할것.

탁도: 2도이하로 할것.

탁도: 5도 이하로 할것.

과망간산 칼륨의 소비량: 12ppm이하로  
할것.

일반세균: 상당한 기간에 걸쳐 시험

재료를 검사할때 1ml당 200의 세균이 검출된것이 전 검사의 15%이하 일것.

대장균 : 10ml의 원수 5개중 확정 시험결과 양성인 3개이하 일것.

부유물질량 : 1ℓ의 원수당 25mg이하가 되도록 할것.

### ◦ 물같이

수영장의 욕수는 1일 3회이상 여과기를 통과하도록 하여야 한다. 수영조나 욕조에 처음 들어가는 입욕자는 탈의실, 화장실 및 세정장의 순으로 통과함으로써 욕수를 필요이상 오염시키지 않도록 하

여야 한다.

### ◦ 눈병예방

눈병의 발생방지에는 수질관리와 환경관리가 중요하지만 수영자 자신이 장시간 수영함으로써 초래되는 눈의 피로와 감염에 대한 저항력 감소를 가져오지 않도록 하는것 또한 중요하다고 할 수 있다.

※수영전에 필히 사전준비운동으로 하는 것을 잊지 말아야 한다. ㉔

(건협 서울지부부속의원장 이증범 박사)

### 직장에서의

직장에서 업무에 시달리다 보면 머리도 무거워지고 몸도 나른해지기 쉽습니다. 잠깐 동안이라도 가벼운 운동을 하여 스트레스와 피로를 풀어줍니다.

#### [웅크리기]

의자에 반듯이 앉은 다음 두손으로 무릎을 잡으면서 가슴쪽으로 높이 당겨 올립니다. (5회 실시)

#### [다리올리기]

의자에 바르게 앉아 오른다리와 왼 다리를 쪽 편 채 번갈아 올리고 내립니다. (10회 실시)

#### [어깨누르기]

책상위에 팔을 편 후 어깨를 번갈아 책상에 댑니다. (3~4회 실시)

### 건강운동

#### [굽히기와 젖히기]

두손을 양발끝에 대고 앞으로 굽힌 후, 뒤로 젖힙니다. (3~4회 실시)

#### [층계오르기]

(출·퇴근시) 층계를 한 계단씩 걸어 올라가거나 뛰어 올라갑니다. 2단씩 올라가기도 해 봅니다. (6층이상)

#### [다리 바꿔가며 뛰기]

양발을 구부리고 앉아 뛰어 오르면서 두다리를 편 후 내려오면서 발을 반대로 바꿉니다. (10회 실시)

#### [제자리 달리기]

똑바로 선 채로 양팔을 실재로 펴 때처럼 앞뒤로 흔듭니다. 이때 팔동작에 맞추어 무릎을 리드미컬하게 굽혔다가 펴줍니다. (2~3분 실시)