

건강한 여름 이겨내는 쾌적 생활법 축축한 장마철, 뽕송뽕송 하게 여름나자

본격적인 여름 장마가 성큼 우리 곁으로 다가왔다. 장마철에는 습도가 높고 일교차도 심해 면역력이 약해지기 때문에 각종 질환이 발생하기 쉽다. 이렇게 지루하고 끈끈한 장마철로부터 뽕송뽕송하고 건강하게 지내는 방법은 없는지 쾌적한 여름나기법을 제안한다.

글 이선진 기자 일러스트 이은주

먹거리 주의, 식중독 조심!!

세균이나 기생충에 오염된 음식을 먹은 뒤 설사, 복통, 구토 등의 증상을 보이는 식중독은 여름 장마철에 더욱 주의해야 한다. 장마철에는 주로 포도상구균에 의한 식중독이 많은데, 이에 감염되면 몇 시간 만에 구토, 설사, 복통 등의 증세가 나타난다. 대부분 2, 3일이면 낫지만, 심한 구토와 탈수 증세를 보이거나 혈변이 나타나면 즉시 병원을 방문해야 한다. 포도상구균의 독소는 끓여도 파괴되지 않기 때문에 음식이 약간이라도 상한 느낌이

들면 먹지 않도록 하며, 음식은 반드시 냉장고에 보관한다. 특히 어린이들이 잘 먹는 아이스크림, 치즈, 우유 등에서는 세균이 잘 자라므로 각별히 주의해야 한다.

달걀, 우유 등에서 발생할 수 있는 살모넬라 식중독은 복통과 구토, 고열의 증세가 나타나며, 여름철에는 각종 해산물에 주의해야 하는데, 특히 회, 굴, 낙지, 젓갈 등을 먹은 후 비브리오 패혈증에 걸릴 수 있기 때문이다. 또한 비브리오 패혈증은 간에 이상이 있는 사람이나 노약자에게 특히 해롭고, 이로 인한 사망률도 높아 지난해 발생한 55명의 환자 중 35명이 사망한 것으로 집계되었다.

물이 많은 계절, 수인성 전염병도 대비해야

장마철에 침수지역에서 특히 많이 발생하는 장티푸스는 전염성이 강해 즉각적인 격리가 요구되는 질환이다. 특징적인 증세는 고열과 두통을 동반하고 쌀뜨물 같은 설사를 하는데, 이를 방치하면 심할 경우 사망할 수도 있다. 장티푸스보균자의 대·소변에서 나온 세균에 감염된 물이나 음식을 통해 전파되기 때문에 예방하기 위해서는 용변을 본 후 손을 깨끗이 씻도록 한다. 또한 15세 미만의 어린이가 주로 감염되는 일본 뇌염은 모기가 활동하는 7~9월에 가장 많고 주로 장마가 끝나자마자 모기가 많이 생기기 때문에 방심할 수 없다. 뇌염의 90%는 증상이 아예 없거나 두통과 가벼운 열이 나는 것으로 끝나지만 나머지 10%는 고열과 구토, 두통, 혼수상태 등의 증상이 나타난다. 일본 뇌염 예방주사를 맞았다고 안심할 수 없는 것이, 예방 접종 후 1개월이 지나야 면역이 생기기 때문이다. 일본 뇌염은 환경 위생이 중요한데, 고여 있는 물 주변에서 모기가 많이 자라기 때문에 아이들이 웅덩이나 잡초 주변에 가까이 가지 못하도록 하고 살충제를 수시로 뿌려준다.

습기 많은 곳은 전기 안전사고 유의

습도가 높아지면 가정에서도 감전사고의 위험이 높다. 욕실에서 전기면도기, 헤어드라이어를 사용하거나 아이들이 젓가락 등으로 콘센트 구멍을 찌시다가 사고가 발생할 수도 있으므로 콘센트는 덮개를 덮고, 욕실에서 전기제품의 사용을 피해야 한다. 만약 사고가 발생했을 때는 허둥지둥 환자를 떼내려 하지 말고 두꺼비집을 내려 전류를 차단하는 게 가장 중요하다. 이어 환자의 의식 상태를 살피고 응급처치를 한 뒤 119에 도움을 요청한다.

또한 비가 올 때 공사현장을 지나다 쇠로 된 중장비와 접촉해 감전될 수도 있으므로 길을 다닐 때도 주의한다.

비가 내려 꿀꿀한 기분, 날려버리기

장마철에 우울증 환자의 증세가 악화된다는 보고처럼, 일반인들도 흐린 날이 계속되면서 괜히 우울해지는 경우도 많다. 또한 땀이 잘 마르지 않아 끈적끈적해지면서 짜증과 불쾌감도 높아지게 된다. 더불어 몸이 묵직하고 피로감이 느껴지면서 업무 능률도 떨어질 수 있다. 이런 경우에는 먼저 주변을 청결하게 하고 실내조명을 밝게 하도록 한다. 그리고 습도를 낮추기 위해 에어컨이나 선풍기를 중간 중간 틀어 놓는다. 또 2~3일에 한번씩은 보일러를 가동해 습하고 냉한 기운을 없애고 침구류를 말리는 것도 좋은 방법이다.

Tip 여름 장마철 건강 수칙

1. 영양가 높은 식사로 충분한 영양 섭취를 한다.
2. 규칙적인 생활을 한다.
3. 음식물과 물은 반드시 끓여 먹는다.
4. 손과 몸을 자주 씻어 청결을 유지한다.
5. 정기적인 운동으로 체력을 단련한다.
6. 적절한 냉방 온도를 유지한다.
7. 실내 환기를 하루 두 차례 이상 한다.
8. 난방과 청소 등으로 실내 곰팡이를 제거한다.
9. 매사를 긍정적으로 생각한다.
10. 장마철 안전사고가 일어나지 않도록 주의한다.

장마철에 주의해야 할 환자

장마철에는 일교차가 심하고 습도가 높아 면역력이 떨어지기 쉽기 때문에, 평소 병을 앓고 있거나 징후를 보이는 사람의 경우 각별한 주의가 필요하다. 고온 다습한 장마철에 가장 괴로운 사람들은 류머티스 관절염 등 골관절계 질환을 앓는 사람들이다. 허리 무릎이 육신육신 찌시고 불쾌지수가 높아 더 아프게 느껴지게 되는데, 이럴수록 무릎 덮개 등으로 관절 부위를 보호해 준다. 매일 욕조에 따뜻한 물을 넣어 관절을 움직여주는 것도 좋다.

장마가 지속되고 습도가 높은 날이 계속되면 자율신경이 불안해지며 위장장애가 악화될 수 있고, 소화기능이 떨어진데다가 무더위가 스트레스를 더욱 가중시키면 인체는 잔뜩 긴장한 상태가 된다. 이런 때는 신체가 긴장에서 벗어날 수 있도록 복식호흡법이나 근육이완법 등 적극적 방법을 찾아야 한다. 🌈