

폭염과 열대야 예방하면 두렵지 않다

무더운 여름철에는 일상생활의 리듬이 깨지기 쉽다. 낮이면 더위에 지쳐서 무기력해지기도 하고 밤에는 더위 때문에 잠을 잘 이루지 못하는 경우가 잦아진다. 냉방시설이 잘 된 환경에서 근무하는 사람도 실내외 기온의 급격한 변동으로 여러 가지 증상이 나타난다. 몇 가지 대표적인 여름철의 질병에 대한 예방책을 알아보자.



여름철 만성피로도 다 무더위 때문에

여름철이면 흔히 더위를 먹었다고 표현하는 증상군을 호소하는 사람이 많아진다. 피로감, 짜증, 무기력, 집중력장애, 식욕부진 등의 여러 증상이 나타나 일의 능률이 떨어지고 작업장에서는 산업재해로 연결될 수도 있다. 이런 증상은 만성병의 초기증상일 수도 있지만 일시적인 경우 가장 흔한 원인은 과로와 더위로 인한 신체리듬의 부조화에서 찾을 수 있다. 휴식, 특히 수면은 기온과 날씨의 영향을 받기 때문에 무더운 여름철일수록 잠을 잘 이루지 못한다.

기온이 오를수록 잠자는 동안 심박수가 증가하고 몸 움직임이 잦아지며 잠의 깊이가 감소한다. 따라서 잠을 자고도 통 잔 것 같지 않고 원기 회복이 안 되는 수면상태가 계속되다 보면 일의 능률이 떨어지게 마련이다. 대략 섭씨 27도의 실내온도가 잠자기에 가장 적절한 온도로 알려졌으므로 여름철의 실내 온도에 유의하는 것이 좋겠고 낮에 약 30분 내외 정도 낮잠을 자는 것도 도움이 된다.

고온에서 장시간 힘든 일을 하거나 심한 운동으로 땀을 많이 흘렸을 때 흔히 나타나는 열 피로는 대개 어지럽고, 기운이 없고, 몸이 나른해지고 피로감이 쉽게 느껴진다. 이는 땀으로 나간 수분과 염분이 제때 보충이 되지 않아서 일어나는 질병으로 적절한 치료로 쉽게 회복된다. 이를 예방하려면 야외에서 땀을 많이 흘릴 때에는 전해질이 함유된 수분을 충분히 섭취하여야 한다. 또한, 자주 물을 먹는 것이 좋는데 맹물 보다는 시중에서 쉽게 구할 수 있는 이온음료가 좋다.

밖은 덥고, 안은 춥기 때문에 냉방병 찾아온다

더운 여름철에 냉방기기 사용이 늘어나면서 에어컨을 지나치게 많이 켜는 사람이나 밀폐된 빌딩 내 사무실에 근무하는 사람 중에는 이른바 냉방병을 호소하는 사람이 많아진다. 사실 냉방병이란 말이 매체를 통해 널리 퍼졌지만, 의학적으로는 확실히 정의된 질병은 아니다. 그냥 일반적으로 통용되는 속명일 뿐이다. 의학적으로 말하면 '물리적 환경 변화에 따른 신체 적응의 장애'에 속하는 병이라고 말할 수 있다.

냉방 자체가 원인이 되지는 않지만 비슷한 환경, 즉 밀폐된 사무실 빌딩 같은 곳에서 실내 공기의 오염이 원인으로 지목되는 '빌딩 증후군'이라는 병에 속할 수도 있다.

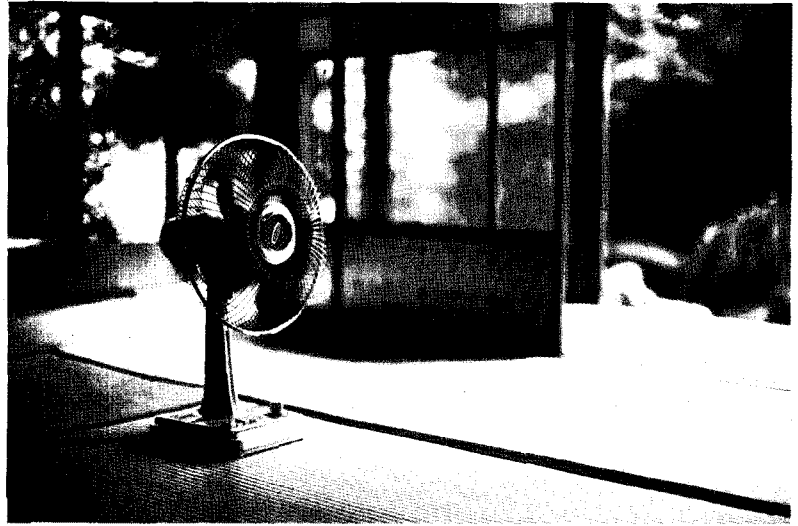
이런 병에 잘 걸리는 사람은 실내외 기온 차이가 많은 환경에 노출된 사람이다. 즉 바깥 무더운 곳에서 갑자기 차고 건조한 실내로 너무 자주 왔다 갔다 하거나, 장시간 실내의 지나친 냉방 환경에 노출되는 사람들이다. 그

빌딩 증후군 증상으로는 몸이 으슬으슬 춥고 쭈시는 근육통, 앞머리가 무겁고 멍한 두통, 어지럼증, 피로감, 짜증이 잦고 일에 집중이 잘 되지 않는 증상 등이 나타난다. 또 낮에 사무실에 근무할 때 코가 멍멍하고 막히거나, 재채기와 콧물 같은 감기 증상이 나타나고, 아랫배가 차고 묵직하고 살살 아플 수도 있고, 묽은 변을 보거나 소화불량 증세 등도 나타난다.

증상도 아주 다양하다. 한 가지 주 증상만 호소하기도 하고 여러 가지 증상이 복합되어 나오기도 한다. 대표적인 증상으로는 몸이 으슬으슬 춥고 쭈시는 근육통, 앞머리가 무겁고 멍한 두통, 어지럼증, 피로감, 짜증이 잦고 일에 집중이 잘 되지 않는 증상 등이 나타난다. 낮에 사무실에 근무할 때는 코가 멍멍하고 막히거나, 재채기와 콧물 같은 감기 증상이 나타나고, 아랫배가 차고 묵직하고 살살 아플 수도 있고, 묽은 변을 보거나 소화불량 증세 등이 나타난다.

한 시간에 한 번씩 실내 환기 필요해

냉방병 예방을 위해서는 실내 온도와 바깥 기온 차이를 5도 이내로 유지하고 실내 온도도 섭씨 25도 정도로 유지하는 것이 좋다. 바깥에서 실내로 들어왔을 때 몸에 소름이 끼친다거나 땀이 마르면서 재채기를 할 정도라면 너무 급격한 기온 변화에 몸이 제대로 적응하지 못한 결과로 보면 되



겠다. 그렇지만 현대의 사무실 빌딩 공조 시스템 상 개인이 실내 온도조절을 마음대로 할 수 없는 경우가 많다. 이런 경우에는 각 개인이 스스로 건강을 관리하는 지혜가 필요하다. 우선 에어컨이나 선풍기 바람을 가까이서 직접 몸에 쐬지 않도록 하고 얇은 겂옷을 하나 준비해서 몸이 안 좋을 때 입도록 한다. 여름철 짧은 치마를 즐겨 입는 여성 중에 이 때문에 체온 조절에 어려움이 많아 냉방병에 더 취약한 사람을 자주 볼 수 있는데 이런 여성은 각별히 조심하는 것이 좋다.

더위에 땀을 지나치게 많이 흘린 사람은 차고 건조한 공기에 지나치게 노출되면 증발열로 몸이 너무 차가워지므로 땀에 젖은 옷은 즉시 갈아입도록 한다. 실내 습도의 저하로 냉방병이 악화할 수 있기 때문에 자주 물을 마셔 우리 몸에 물 부족이 일어나지 않도록 하는 것도 중요하다.

실내 공기 오염 또한 냉방병의 원인이라는 점을 생각하면 주기적인 환기도 필요하다. 한 시간에 한 번 정도 실내를 환기하는

것이 좋지만 이 역시 사무실 빌딩에서 쉽게 할 수 없는 경우가 많다. 공조 시스템이 내부 강제 순환만 하는 것이 아니라 주기적으로 외기를 유입해서 환기가 잘되는지를 확인하는 것이 좋다. 에어컨을 켜 자동차를 오래 타는 사람인 경우에는 내기 순환에서 외기 유입으로 스위치를 돌리거나 가끔 창문을 내려 환기시킨다. 실내 금연은 더 이상 말할 필요가 없을 정도로 중요한 예방 조치다. MEDICHECK

여름철 개인 건강 관리



- ① 고령층은 신체가 무더위에 쉽게 적응하지 못하므로 직사광선 등 더위에 직접 노출되지 않도록 주의한다.
- ② 땀을 많이 흘리게 되므로 수분을 평소보다 충분히 섭취한다.
- ③ 당뇨 등 지병이 있는 환자들은 혈당조절 등 건강관리에 더욱 주의를 기울인다.
- ④ 에어컨의 실내외 온도 차는 5~8도 내외로 유지한다.
- ⑤ 수면을 충분히 취하며 평소 수면습관을 유지하도록 한다.
- ⑥ 한낮 무더위에 등산, 운동 등을 피한다.
- ⑦ 운동은 무더위를 피해 1시간 내외로 낮은 강도로 실시한다.
- ⑧ 아침 식사를 꼭 하며 비타민이 많은 과일을 자주 먹는다.
- ⑨ 과로를 피하고 과도한 음주를 피한다.
- ⑩ 흡연은 호흡기 증상을 악화시키고 여름철 감기에 더 잘 걸리게 하는 주범이므로 금연을 실천한다.