

HEALTH



계절건강 지키미

더웠다 추웠다 혼란스러운 우리 몸 어떻게 지켜야 할까?

피약벌 아래에서 수분 섭취 없이 활동을 하다가
걸릴 수 있는 일사병, 일사병의 사촌 격이지만
그 위험도는 훨씬 높은 열사병, 바깥 날씨와 달리
서늘한 실내에서 생활하다 걸릴 수 있는 냉방병.
이는 모두 한여름에 조심해야 할 열 관련 질환이다.

글 김승동(이코노믹리뷰 기자)

도움말 보건복지부, 식품의약품안전처, 서울대학교병원



뉴스는 연일 지구온난화가 가속화되고 있다고 보도하지만 신형 에어컨은 날개 돋친 듯 팔리고 있다. 무덥고 습한 바깥 날씨와 달리 건물의 실내나 대중교통 시설 내부의 온도는 여름이란 계절이 무색하게 서늘하다. 한여름에 자주 나타나는 일사병, 열사병, 냉방병은 바로 이 덥고 차가운, 극명한 외부와 내부의 기온 차이에서 발생하는 질병이다.



적당한 휴식과 수분 섭취로 막자, 일사병

땀별 아래 오래 서 있거나 운동을 하다가 갑자기 쓰러지는 사람들을 보면 흔히 일사병을 떠올린다. 일사병이란 고온의 환경에 노출되어 체온이 섭씨 37~40도 정도로 상승하고, 적절한 심박 수를 유지할 수 없으나 중추신경계의 이상은 없는 상태를 뜻한다. 보통 땀을 많이 흘리면서 수분을 적절히 섭취하지 않았거나, 염분과 무기질이 낮은 음료로 수분을 섭취했을 경우 발생한다. 어지럼증, 두통 등의 증상이 나타나며 심할 경우 실신으로 이어진다. 서늘한 환경에서 충분한 휴식을 취하고 전해질 음료를 섭취하면 1시간 이내에 정상적인 상태로 호전되는 경우가 많다. 일사병 환자의 옷이 두껍다면 벗기는 것이 좋고, 다리를 머리보다 높게 하여 바르게 눕힌다. 젖은 수건이나 찬물을 통해 빠르게 체온을 낮추면 도움이 된다.

중추신경계까지 위협하게 하는 열사병

열사병은 방치할 경우 생명을 잃을 수도 있는 위험한 질병이다. 더위로 인해 열사병에 걸리면 시상하부에 위치한 체온 유지 중추가 기능을 잃고 열을 외부로 발산하지 못해 체온이 40도 이상으로 올라가며 중추신경계, 근육, 간, 콩팥 등 여러 장기가 손상된다. 전조 증상은 일사병과 같이 무력감, 메스꺼움, 근육 경련, 평형장애 등 다양하게 나타난다. 고열은 간 세포에도 영향을 미쳐 열사병 발생 24~72시간 뒤에는 황달이 나타날 수도 있으며, 혈당이 낮아지면서 손발 떨림, 의식 저하 등이 동반될 수 있다. 기본적인 응급 처치법은 일사병과 같지만, 열사병은 중심 체온의 상승이 근본적인 문제이므로 얼음물로 환자의 체온을 낮추려고 하다가는 몸 표면의 혈관이 수축되어 오히려 상황을 악화시킬 수 있다. 따라서 적당한 온도의 물로 몸을 자주 닦아주고 바람을 일으켜 열이 증발할 수 있도록 도와줘야 한다.

과도한 냉방기기 사용이 원인인 냉방병

예로부터 '여름 감기는 개도 안 걸린다'는 말이 있다. 하지만 성능 좋은 에어컨이 많이 보급된 현대에는 여름 감기와 냉방병이 자주 나타난다. 더운 바깥 날씨와 서늘한 실내 기온에 적응하는 과정을 반복하면서 우리 몸의 자율신경계는 지치게 되는데, 이로 인해 냉방병에 걸리는 것이다. 더불어 에어컨의 냉각수나 공기가 세균에 오염되어 발생하는 레지오넬라증, 시원한 실내 온도를 유지하기 위해 환기를 제대로 하지 않았을 경우 화학물질과 미세물질이 쌓여 발생하는 밀폐건물 증후군도 냉방병을 일으키는 대표적 원인이다. 증상은 콧물, 재채기, 코막힘, 두통과 같은 감기 증상과 비슷하다. 몸이 나른하고 피로해지며, 손발이 붓거나 몸이 무겁게 느껴질 수도 있다. 소화불량 증세가 있거나, 심한 경우 설사를 하기도 한다. 여성의 경우 생리가 불규칙해지거나 생리통이 심해지기도 한다. 따라서 냉방병을 예방하기 위해서는 실내와 실외의 온도 차이가 5~6도 이상 나지 않도록 에어컨 사용 시간을 조절하고, 에어컨 필터는 최소 2주에 한 번씩 청소해주는 것이 좋다. 또 정기적으로 실내 공기를 환기시키자. 냉방병 증상이 있을 때에는 몸을 따뜻하게 하고 충분히 휴식을 취해야 한다. ㉞