

무더운 여름, 목장주 여러분도 안녕하십니까?



박 경 희
한림대학교 성심병원 가정의학과 교수

더위와 장마가 기승을 부리는 여름이면 비닐하우스나 차 안과 같은 밀폐된 공간에서 사망·사고 소식이 들려오곤 한다. 특히 당뇨병, 고혈압, 만성 콩팥병 등의 만성 질환이 있는 경우나, 체온조절기능이 원활하지 않은 어린이, 노인의 경우에는 온열질환에 취약하므로 특히 주의를 기울일 필요가 있다. 더운 여름에 축사나 들판에서 야외 활동을 해야 하는 시간이 상대적으로 긴 목장주들 역시 여름철 건강관리에 특별히 신경을 써야 한다.

더운 날엔 온열질환, 장마철엔 습도관리가 관건

열사병이나 열사병으로 불리는 온열질환

을 예방하기 위해서는 땀으로 인한 수분의 소실을 대비해서 충분한 수분을 섭취해줄 필요가 있다. 만약 더운 온도에서 일을 하거나 운동을 한 후 두통, 어지럼증, 구토 등을 느끼거나 하는 경우에는 빨리 시원한 그늘이나 실내로 들어가서 물을 마시고 다리를 머리보다 올려서 혈압이 떨어지지 않게 하는 것이 좋다. 만약 몸의 정상적인 체온조절기능이 상실되어 체온상승과 의식소실까지 가는 열사병 상태가 된 환자를 발견한다면 빨리 구급차를 부르는 것이 가장 중요하다. 구급차가 올 때까지라도 시원한 공간으로 옮기고 옷을 느슨하게 한 후 선풍기를 이용하거나 얼음주머니 등을 겨드랑이나 목 등에 대서 체온을 내려주는 것이 좋다. 환자가



의식이 없는 경우에는 물을 먹이거나 하는 것은 질식의 위험이 있으므로 피해야 한다.

장마철에는 높은 습도로 인해 땀이 원활하게 증발하지 못하기 때문에 더욱 더운 느낌이 들게 되고 집에 곰팡이가 피는 등 여러 건강상의 문제를 초래할 수도 있다. 제습기를 사용하여 실내 습도를 내려주면 체감온도가 내려가면서 보다 산뜻한 느낌을 받을 수 있다. 젖은 빨래를 실내에 널어두는 것은 실내습도를 높여서 더 덥게 느끼게 할 수 있으므로 피해야 하고, 집안 구석구

석에 있는 곰팡이를 제거해주는 것이 좋다.

음식이 변질되지 않게 하고

열대야에 술은 금물

더운 날씨에는 음식이 상하기 쉽고 장마철에는 수인성 전염병도 유행하기 쉬워서 장염증상을 보이는 환자도 늘어난다. 이에 대한 예방으로 가장 중요한 것은 손 씻기의 생활화와 위생적인 음식관리다. 여름철에는 더운 실온에 잠시만 뒀다 음식이 변질되기 쉬우므로 음식을 남기지 않게끔 먹을 만큼만 하는 것이 최선이다. 특히 먹다가 남은

음식의 경우, 사람들의 침 등이 음식에 묻어서 실온에 오랜 시간 노출이 되면 세균번식의 기회가 더 높아지므로 한 번 밥상에 올렸던 음식은 버리는 것이 좋다. 또한 냉장고에 보관했다가 한 번 데운 음식은 먹고 남아도 다시 냉장보관 하지 않고 버리는 것이 좋다.

간혹 열대야가 지속되는 저녁에 밤에 잠이 오지 않는다고 해서 자기 전에 술을 마시는 경우가 있는데, 자는 도중에 소변을 보기 위해서 깨는 등 오히려 숙면에 방해가 될 수 있다. 또한 알콜은 말초혈관을 확장시켜 더 더운 느낌이 들게 하고 정상적인 수면사이클을 방해하므로 좋은 방법이 아니다.

낙농현장에서 지켜야 할 유의사항 세 가지

폭염이 지속되는 무더운 여름, 낙농 현장에서 일하는 목장주들의 건강한 여름나기에 도움이 될 만한 몇 가지 유의사항은 다음과 같다.

첫 번째, 자외선이 강하게 내리쬐고 기온이 높은 오전 10시에서 오후 2~3시 사이에는 야외에서 오랜 시간을 보내지 않는 것이 좋다. 피부에 일광화상을 입기가 쉽기 때문에 축사에서 가축들을 돌보거나 조사료포

등을 관리할 때에는 이 시간대를 피하고, 자외선 차단지수가 높은 자외선차단 크림을 발라주어야 한다.

두 번째, 지붕이 없는 들판이나 밀폐된 곳에서 일을 할 때에는 온열질환에 주의하는 것이 좋다. 피약별 아래에서 일을 할 때에는 자주 그늘에 가서 쉬어주도록 하고, 충분한 수분을 섭취해주는 것이 좋다. 특히 비닐하우스 안의 경우에는 바깥에 비해서 온도가 더 높으므로 폭염주의보가 내리거나 할 때에는 낮에는 작업을 하지 않는 것이 가장 좋은 방법이다.

세 번째, 파리나 모기 등의 곤충이 매개하는 질병에 주의해야 한다. 목장이나 축사, 혹은 웅덩이와 같이 고인물이 있는 근처에는 파리나 모기 등 인체에 해를 입힐 수 있는 곤충들이 서식하기 쉽다. 해충이 많이 있는 곳에서 작업을 할 때에는 시중에 판매되고 있는 모기 기피제를 뿌리거나 기피제가 처리된 옷을 입는 것도 도움이 된다. 가정에서도 물이 고여 있는 곳에는 모기가 일을 낳을 가능성이 있으므로 화분받침대, 꽃병, 어항의 물이 오래되지 않게끔 자주 갈거나 버려야 한다. ☺