

밀폐된 사무실 냉방병 ↑ ...실내외 온도 5도 유지해야

근육통 · 두통 · 어지럼증 · 피로감 등 대표적 증상...소화불량도
실내와 바깥기온차 5도 이내 유지...스스로 건강 관리 지혜 필요

무더위가 시작되면서 에어컨을 지나치게 많이 켜 사람이나 밀폐된 빌딩내 사무실에 근무하면서 이른바 '냉방병'을 호소하는 사람이 늘고 있다.

냉방병에 잘 걸리는 사람은 실내의 기온 차이가 많이나는 환경에 노출되는 경우다. 즉 바깥 무더운 곳에서 갑자기 차고 건조한 실내로 너무 자주 왔다갔다 하거나 장시간 실내의 지나친 냉방환경에 노출되면 냉방병에 걸리기 쉽다.

몸이 어슬어슬 춥고 쉬는 근육통, 앞머리가 무겁고 평한 두통, 어지럼증, 피로감, 짜증이 잦고 일에 집중이 잘 되지 않는 것이 대표적 증상이다.

또 한낱 사무실에 근무할때 코가 멍멍하고 막히거나, 재채기와 콧물같은 감기 증상이 나타나거나, 아랫배가 차고 목직하면서 살살 아플 수도 있고, 붉은 변을 보거나 소화불량 증세 등도 나타난다.

냉방병의 원인으로는 실내 냉방으로 인한 몸안의 조절기능 부조화 외에도 사무실내 공기 오염을

들 수 있다. 사무용 빌딩은 냉방 효율을 높이기 위해 바깥 공기를 차단하고 환기가 잘 안돼 밀폐된 환경이 많다. 이때 사무실내에서 발생하는 먼지와 담배연기, 복사기, 프린터 등 사무기에서 발생하는 화학물질, 에어컨 가동으로 인한 실내 습도 저하와 같은 여러 요인의 영향을 받는다.

냉방병을 예방하려면 실내온도와 바깥 기온 차이를 5도내로 유지하고 실내온도도 섭씨 25도로 유지하는 것이 좋다.

바깥에서 실내로 들어왔을때 몸에 소름이 끼친다거나 땀이 마르면서 재채기를 할 정도라면 너무 급격한 기온 변화에 몸이 제대로 적응하지 못하는 경우다.

특히 사무실 빌딩 공조시스템상 개인이 실내 온도조절을 마음대로 할 수 없는 경우가 많다 따라서 스스로 건강을 관리하는 지혜가 필요하다.

우선 에어컨이나 선풍기 바람을 가까이서 직접 몸에 쏘지 않도록 하고 얇은 겉옷을 하나 준비해서

몸이 안 좋을 때 입도록 한다. 여름철 짧은 치마를 즐겨 입는 여성들 중에 이 때문에 체온 조절에 어려움이 많아 냉방병에 더 취약한 사람을 자주 볼 수 있는데 이런 여성은 각별히 조심해야 한다.

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

주기적인 환기 또한 중요한 예방법이다. 한 시간에 한번 정도 실내를 환기시키는 것이 좋다. 주기적으로 외부공기를 유입해 환기가 잘되는지를 확인하는 것이 좋다. 에어컨을 켜 자동차를 오래타는 사람인 경우 내기 순환에서 외기 유입으로 스위치를 돌리거나 가끔 창문을 내려 환기시킨다. 실내 급연은 더 이상 말할 필요 없는 중요한 예방 조치다.



이정권 삼성서울병원 가정의학과 교수는 "냉방병은 사람마다 차이가 많이 나는 병으로 신체의 리듬을 유지하기 위한 적절한 휴식

이 건강을 위한 최선의 방법"이라며 "흔히 여름철을 이기기 위해 음식이나 보약을 말하지만 과로를 피하고 휴식과 일 사이의 균형을

맞추는 것이 더 중요하다"고 지적했다.

뉴스



과도한 에어컨 사용에 여기저기서 '쿨룩쿨룩'

[폭염속 영유아 건강관리]

이른 무더위에 냉방시설 사용이 늘면서 여름 감기에 걸린 아이들이 늘고 있다.

실내의 온도차가 크기 때문에 면역력이 약한 아이들은 감기와 같은 질환에 노출될 가능성이 커 주의가 필요하다.

14일 의료계에 따르면 섭씨 35도를 육박하는 폭염속 과도한 냉방기 사용은 여름 감기의 주요 원인이 된다.

여름 감기는 바이러스보다 급격한 온도변화 등에 몸이 잘 적응하지 못해 생기는 경우가 많다.

아이들은 성인에 비해 체표면적이 넓어 외부온도에 영향을 많이 받

는다. 아이가 감기에 걸리지 않도록 하면 폭염의 날씨에 주울 정도로 냉

여름감기 주 원인, 바이러스보다 급격한 온도변화 영향 커
실내 적정온도 24~25도...실내외 온도차 5도 넘지 말아야
장염 초기증상 열감과 비슷...제때 조치 안하면 치료 애 먹어

방기를 켜는 것은 금물이다. 여름철 실내 적정온도인 24~25도 정도를 유지하고 실내외의 온도차는 5도를 넘기지 않도록 한다.

또 소매나 긴 옷을 입혀 체온을 조절한다. 체온이 떨어지는 밤 시간에는 에어컨 사용을 최소화한다.

영양을 골고루 섭취하도록 하고 충분한 휴식과 틈틈이 바깥 공기를 쬐고 가벼운 운동을 하는 것도 아이

의 면역력을 높이는 데 도움을 준다. 또 차가운 음료나 빙과류 섭취를 자제시키고 찬 음료를 피하게 해야 한다.

뉴스

스마트폰에서 검색해보세요!
[주)에이치엔프레스 검색]

자연석/호박돌/간판석/판재석/조경용석재 등 석제품의 모든 것

광주 전남 석제품 전문

저희 (주)에이치엔프레스는 석제품전문대량판매 및 납품전문업체로서 자연석, 호박돌, 간판석, 판재석, 조경용 등을 납품하고 있습니다.

광주광역시 동구 남문로 753번길 7

문의전화
TEL : 062-224-5800
H·P : 010-5448-8868
"무료상담환영"