

“전국이 찜통, 무리한 운동 피하고 충분한 수분 섭취해야”

과한 폭염 노출시 체온조절기능 이상 생겨 고온손상

올여름 정씨는 예년보다 보름정도 일찍 끝났다. 그만큼 밤낮을 가리지 않는 무더위가 맹위를 떨치는 기간이 늘어났다. 이로 인해 전국이 연일 폭염경보로 한증막을 방불케 하는 불볕더위가 계속되고 있는 만큼 건강관리에 각별한 주의가 필요하다. 올여름 폭염으로부

터 건강을 지키는 방법에 대해 알아보자.

◇과도한 고온 노출...체온조절기능에 이상이 생겨

사람의 몸은 외부온도와 상관없이 체온을 조절하는 체온조절중추

가 있어 항상 일정하게 체온을 유지한다. 장시간 폭염에 노출되거나 고온 환경에서 작업이나 활동을 계속할 경우 피부 혈관을 확장시켜 혈류량을 증가시키고 땀을 흘리는 등 생리적 반응으로 체온을 조절한다.

그러나 과도하게 폭염에 노출될 경우 우리 몸의 체온조절기능에 이상이 생겨 열사병 등의 고온손상을 일으킬 수 있다. 또한 넓어진 혈관에 혈액을 공급하기 위해 심장에 무리가 생기고 혈압이 상승해 뇌졸중이나 급성 심정지 등 심혈관질환의 위험성이 높아진다. 특히 고혈압, 당뇨병, 만성신부전 환자 등 만성질환자와 영유아, 노인들은 더위에 더욱 취약하기 때문에 주의해야 한다.

을지대학교병원 응급의학과 박정우 교수는 “지나치게 더운 날씨가 계속되면 체온을 낮출 수 있는 능력이 저하된 노인이나 체온조절기능이 발달되지 않은 어린이들은 특히 주의해야 한다”며 “급격한 온도변화로 심혈관에 부담을 줄 수 있어 한낮에 외출을 삼가고 수분을 섭취하는 등 폭염에 대비해야 한다”고 조언한다.

◇폭염 장기간 노출하면 심할 경우 근육경련·실신도

폭염에 장시간 노출되면 두통, 구토, 현기증, 체온상승과 함께 불쾌감이나 권태감, 집중력 저하 등의 증상들이 나타날 수 있고 심한 경우 근육의 경련을 비롯하여 실신이나 의식 변화 등의 증상까지



도 발생할 수 있다.

또 ▲땀샘의 염증으로 인한 열발진(땀띠) ▲말초혈관 확장과 혈관 운동이 감소하여 나타나는 열실신 ▲땀으로 과도한 염분 소실이 생겨 근육의 경련이 발생하는 열 경련 ▲불충분한 수분 섭취 및 염분의 소실로 인해 두통과 구역 ▲구토 및 위약감을 동반하는 일사병(열 탈진) ▲체온의 과도한 상승으로 인해 다양한 신체 기관의 손상을 가져와 사망에 이를 수도 있게 하는 열사병 등 다양한 증상이 나타날 수 있다.

더운 날 야외에서 활동하다 이러한 증상이 발생한다면 바로 그늘로 가서 휴식을 취하며 몸을 식히거나 수분을 섭취해야 한다. 휴식 후에도 증상이 개선되지 않고 경련이나 실신, 의식저하 등의 증

상이 발생하면 119에 신고를 해 신속히 의료기관으로 이송해 치료를 받아야 한다.

◇폭염시 야외서 무리한 운동은 금물...갈증 없어서 충분한 물 섭취해야

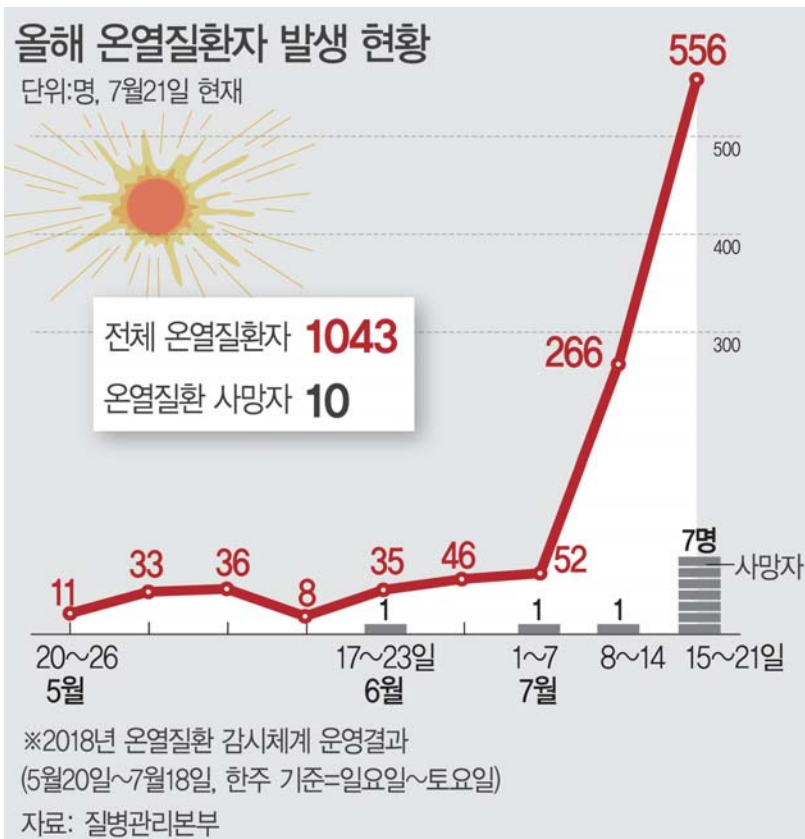
무엇보다 무더운 날씨에는 가급적 야외활동을 피해야 한다. 실내 환경 또한 너무 덥거나 습기 많으면 냉방장치를 활용해 적절한 실내온도(26~28도)를 유지해야 한다. 옷은 가볍고 밝은 색의 옷, 헐렁한 옷을 입고 야외 활동 시에는 뜨거운 햇빛에 화상을 입을 수도 있으므로 모자와 선글라스, 자외선 차단제를 사용해야 한다.

야외에서의 무리한 운동은 하지 않는 것이 좋다. 실내에서 할 수

있는 수영이나 웨이트 트레이닝을 권장하며 아침, 저녁으로 조깅이나 걷기 또는 자전거 타기를 하는 것이 도움이 된다. 신체가 적응할 수 있도록 운동 전 5~10분 정도의 준비운동과 운동 후 근육을 풀어주는 마무리 운동은 필수이다. 탈수 예방을 위해 갈증이 없더라도 충분한 양의 물을 섭취하고 땀을 많이 흘렸을 때는 이온 음료 등으로 염분과 미네랄을 보충해야 한다.

박정우 교수는 “여름철 덥고 습한 야외에서 운동을 하면 체온이 오르고 심박 수가 빠르게 증가해 심장에 무리가 갈 수 있다”며 “햇볕이 뜨겁게 화상을 입을 수 있으므로 운동하는 것이 좋고 운동의 강도는 평소보다 20%정도 낮춰야 한다”고 조언했다.

뉴스스



23일 질병관리본부에 따르면 지난 5월 20일부터 지난 7월 21일까지 전국적으로 1043명의 온열 질환자가 발생했고, 이 중 10명이 사망했다.



폭염의 또다른 적 ‘냉방병’...환자 속출

폭염과 열대야로 에어컨 사용이 증가하면서 이른바 ‘냉방병’을 호소하는 환자도 늘고 있다. 전문가들은 급격한 온도 변화를 피하고 환기를

때 나타나는 증상을 일컫는 말이다. 냉방병의 대표적인 증상은 두통과 감기 기운이 가장 흔한 증상으로 오한·발열 등의 전신증상 기침 등

냉방 장시간 노출시 나타나... 두통·감기 등 흔해
전문 “급격한 온도변화 피하고 환기 자주해야”

자주해야 한다고 조언하고 있다.

23일 의료계에 따르면 냉방병은 정식 의학용어는 아니지만 일반적으로 여름철 냉방에 장시간 노출될

의 호흡기증상, 소화장애 등의 위장 증상, 안구건조증 등이 있다.

냉방병의 주요 원인은 실내외 큰 온도 차이로 인한 몸의 조절기능 부

조화, 실내공기 오염에 따른 세균·바이러스 감염이 대표적이다.

특히 사무용 빌딩은 냉방 효율을 높이기 위해 바깥 공기를 차단하고 환기가 잘안돼 밀폐된 환경이 많은데 사무실내에서 발생하는 먼지와 복사기, 에어컨 가동으로 인한 실내 습도 저하와 같은 여러 요인의 영향을 받는다.

의료계는 냉방병을 예방하려면 실내온도와 바깥기온 차이를 5도내로 유지하고 실내온도를 25도 전후로 유지하는 것이 좋다고 조언한다.

민일 바깥에서 실내로 들어왔을 때 몸에 소름이 끼친다거나 땀이 마르면서 재채기를 할 정도라면 너무 급격히 기온이변화해 몸에 제대로 적응하지 못하는 경우이므로 주의

해야 한다.

주기적인 환기도 중요하다.

적어도 2시간에 한번 정도는 실내를 환기시키는 것이 좋다는 게 전문가들의 조언이다. 에어컨을 켜 놓은 차량을 오래타는 사람인 경우 내기 순환에서 외기 유입으로 스위치를 돌리거나 가끔 창문을 내려 환기시키는 것도 좋다.

삼성서울병원 이경권 가정의학과 교수는 “냉방병은 사람마다 차이가 많이 나는 병으로 신체의 리듬을 유지하기 위한 적절한 휴식이 건강을 위한 최선의 방법”이라며 “흔히 여름철을 이기기 위해 음식이나 보약을 말하지만 과로를 피하고 휴식과 일 사이의 균형을 맞추는 것이 더 중요하다”고 지적했다.

한국언론진흥재단
Korea Press Foundation

부풀리고 조작된 가짜뉴스는 사라져야 합니다

가짜뉴스가 사회를 혼란스럽게 하고 있습니다.

자극적이거나 의심스러운 뉴스는
공신력있는 기관을 통해 한번 더 검증해보는 현명함으로
가짜뉴스를 근절시켜 정직하고 바른사회를 만들어 갑시다.