

체온 1도 내려가면 면역력 30% 뚝...한랭질환에 콜록콜록

한밤중 외출 삼가야...모자·장갑 착용하면 체온 유지 “수시로 몸 움직여야...외출시 여벌 양말 챙기면 도움”

[추위①]

아침 기온이 큰 폭으로 떨어지는 초겨울 날씨 탓에 면역력 관리에 어려움을 겪는 사람들이 많아졌다. 건강 관리에 체온이 중요하기 때문이다. 사람 몸은 체온이 1도 내려가도 면역력이 30% 정도 떨어진 것으로 알려져 있다.

추위에 노출돼 체온이 내려가면 몸에서 에너지를 만드는 과정인 대사율이 10% 넘게 감소한다. 이로 인해 몸속 혈액순환에 문제가 생기고 쉽게 감기에 걸릴 수 있다. 건강을 유지하는 정상체온은 36~37.5도다. 몸속 열은 숨을 쉬거나 피부를 통해 몸 밖으로 빠져나간다. 겨울철에 몸이 움츠러드는 것은 열을 보호하려는 신체 현상이다.

갑자기 손발이 차게 느껴지거나 오한을 느끼면 추위로 인해 질병이 발생할 수 있다. 혈액이 몸 구석구석을 돌지 못해 발생하는 증상이기 때문이다. 빈혈 또는

탈수 증상이 생겨도 추위를 탄다. 또 감기 같은 감염성 질환이 걸리면 오한이 발생한다. 부쩍 추위를 타거나 그 정도가 심한 경우, 갑자기 체중에 변화가 있으면 즉시 병원을 방문해야 한다.

노인과 어린이는 날씨가 추워지면 저체온증에 걸릴 위험이 높다. 저체온증은 체온이 35도 이하로 떨어지는 증상이다. 저체온증은 온도에 따라 세 가지로 나뉜다. 32도~35도 경도, 28도~32도 중등도, 28도 미만은 중도이다.

움직임이 적은 밤에 체온이 0.5도 내려가기 때문에 한밤중 외출은 자제하는 게 좋다. 저체온증 의심환자는 담요나 이불로 몸을 감싸 체온이 올라가면 증상이 사라지지만, 정신을 잃으면 즉시 119구급대에 도움을 요청해야 한다.

겨울철 흔한 한랭질환은 동상이다. 동상에 걸리면 신체 끝부분이 얼어붙어 피가 제대로 흐르지 않는다. 이로 인해 손가락과 발가락, 귀, 코 등에 감각이 없어지고 통증을 느낀다. 동상을 방지한 상태



로 따뜻한 실내로 이동하면 얼어붙은 세포가 터져 손과 발이 검게 변하고 손톱과 발톱은 울퉁불퉁해진다.

가벼운 동상은 체온이 오르면 대부분 낮지만 중증일 때는 의료기관에서 진통제를 처방받거나 온수에 손과 발을 담가 몸을 녹이는 치료를 받는다. 식단도 단백질과 채소가 많이 들어간 건강식으로 바

꾼다.

칼바람에 피부가 붉게 변하고 가려움증이 생기는 또 다른 한랭질환은 동창이다. 다만 동창과 달리 따뜻한 실내로 이동하면 증상이 사라진다. 드물지만 피부에 물집이 생길 수 있다. 추위를 이겨내고 면역력을 높이려면 외출할 때 두꺼운 옷을 입는다. 여기에 모자와 장갑을 착용

하면 체온을 잘 유지한다. 털블러에 따뜻한 차를 넣고, 추위가 느껴질 때마다 마시는 것도 도움이 된다.

이지현 서울성모병원 피부과 교수는 “날씨가 추워지면 피부가 외부에 노출되지 않도록 주의하고 수시로 몸을 움직여야 한다”며 “외출할 때 여벌의 양말을 챙겨 나가는 것도 좋다”고 설명했다.

내복 입으면 보온효과 2도...“계단 오르기 어떠세요”



추위를 예방하는 가장 효과적인 방법은 내복을 입는 것이다. 내복을 입으면 2.4도에 이르는 보온효과가 나타난다. 환

절기 감기 예방에 효과적이다. 내복이 불편하면 얇은 옷을 여러 벌 겹쳐 입는다. 내복을 대체할 내의는 구김이 없고 신

[추위②]

축성이 좋은 메리노울이나 울락스 등 기능성 원단 제품이 좋다. 실내에서 두꺼운 양말이나 덧신을 신어도 추위를 막는다.

퍼는 옷감 사이에 새 깃털을 넣은 다운점퍼를 고른다. 점퍼는 품이 넉넉한 제품을 고르고 안에 카디건을 겹쳐 입으면 옷과 옷 사이에 멈춘 ‘정지공기층’이 형성돼 외출해도 춥지 않다.

모자는 앞창이 있고 귀까지 덮으면서 울과 아크릴 섬유가 혼용된 제품을 착용한다. 장갑은 방수 기능이 있는지 꼼꼼히 확인한다.

외출할 때는 팔과 다리보다 머리와 몸

서는 두꺼운 카디건이나 스웨터를 입는다.

서울대학교 의과대학 국민건강지식센터가 권장하는 추위 예방법은 운동이다. 운동은 체내 대사를 촉진해 열이 나고 추위를 덜 느끼게 만들기 때문이다. 운동은 근력운동과 유산소운동을 함께 하면 열을 보호하는 효과가 더 커진다.

근육과 지방이 적으면 몸에서 발생하는 열이 적어 추위에 민감해진다. 이럴 때는 체중이 늘리거나 철분을 보충한다. 운동할 시간이 부족하면 계단 오르기를 추천한다. 계단 오르는 칼로리를 소모하고 심혈관계 질환을 예방한다. 여기에 근육을 단련하는 효과까지 기대할 수 있다.

가벼운 실내운동과 수분 섭취, 단백질과 채소 위주로 식사하는 등 생활습관도 바꾼다. 실내 온도는 건조하지 않은 상태로 18~22도를 유지한다. 이경명 경희대병원 심장내과 교수는 “날씨가 추워지면 보온에 신경 쓰고 스트레스부터 관리해야 한다”며 “노약자는 가급적 야외활동을 자제하는 게 좋다”고 강조했다.

점퍼 안에 카디건 겹쳐 입으면 ‘정지공기층’ 형성

외출시 머리·몸통 집중적으로 감싸면 추위 덜 느껴

발은 찬 공기가 닿는 면적이 넓어 열 손실이 많은 신체 부위다. 바지는 밑 통이 좁은 제품을 고르고 점

통을 집중적으로 감싸면 추위를 덜 느낀다. 특히 목도리가 체온을 유지하는 효과가 뛰어나다. 사무실이나 학교, 집 안에



호남신문

☎ 062)229-6000
팩스 062)222-5547

뉴스1



임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.