

# 으슬으슬 춥고, 콧물 훌쩍... '폭염의 역설' 냉방병 주의보

### 역대급 무더위 예고... 냉방병주의보 실내외 온도차 5~6도 넘지 않아야

한낮 기온이 30도를 웃도는 무더위가 기승을 부리고 있다. 여름철 냉방을 과도하게 하면 실내외 온도차가 커져 냉방병에 걸리기 쉬워 각별한 주의가 요구된다.

18일 기상청과 의료계에 따르면 올해 6~8월 평균 기온은 평년과 비슷하거나 높을 전망이다. 특히 올해는 슈퍼 엘니뇨로 인한 인한 역대급 무더위가 예고돼 냉방기기 사용량이 늘어날 것으로 보인다.

슈퍼 엘니뇨란 태평양 해수면 온도가 평년 대비 2도 이상 올라가는 상황이 3개월 넘게 지속되는 현상을 말한다.

냉방병은 여름철 장시간 냉방기기 가동으로 실내외 온도차가 커져 몸이 제대로 적응하지 못해 생기는 질병이다. 증상은 감기와 비슷하다. 뇌로 가는 혈액량이 줄어 두통이 발생할 수 있고, 어지럽거나 졸릴 수 있다. 피로감, 오한, 변비, 설사, 소화불량, 복통을 겪기도 한다.

알레르기 비염과 비슷한 콧물, 코 막힘, 눈 충혈 등도 발생한다. 실내 환기를 제대로 하지 않으면 실내 습도가 낮아져 호흡기가 건조해지고 기관지가 예민해진다. 인후통, 기침, 콧물 등이 나타날 수 있다.

냉방병의 다른 원인으로는 레지오넬라균이 있다. 레지오넬라균은 여름과 같이 습하고 온도가 높을 때 에어컨 냉각수에 잘 번식한다.

서민석 가톨릭대 인천성모병원 가정의학과 교수는 "레지오넬라균은 냉각기를 타고 냉방기기의 찬 공기를 통해 실내에 퍼져 면역력이 떨어진 사



람에게 독감이나 폐렴과 같은 증상을 일으키기도 한다"고 말했다.

증상이 계속 악화하거나 고열이 나는 경우, 심한 근육통이 동반되는 증상 등이 지속되는 경우 레지오넬라증 등의 감염성 질환일 가능성도 있어 병원을 방문하는 것이 좋다.

냉방병은 특별히 치료하지 않아도 냉방기기 사용을 중단하면 며칠 내 증상이 좋아진다. 냉방병 증상이 나타나면 우선 냉방 기구를 끄고 환기한 후 몸을 따뜻하게 하고 충분한 휴식을 취해야 한다.

냉방병은 적당한 실내 온도를 유지하고 실내를 자주 환기하면 충분히 예방할 수 있다. 실내외 온도차가 5~6도를 넘지 않도록 하고 실내 온도를 22~26도로 유지하는 것이 도움이 된다. 과로를 피해 면역력을 유지하는 것도 중요하다. 또 2~4시간 간격으로 실내를 환기해 차가운 공기가 정체되지



않도록 하고 습도는 50~60% 수준으로 유지한다.

장시간 에어컨 사용을 피하고 실내에서 가디건이나 양말을 착용해 에어컨의 차가운 공기가 몸에 직접 닿지 않게 하는 것도 도움이 된다. 에어컨 필터를 자주 청소하고 주기적으로 교체하면 세균 번식을 예방할 수 있다. 차가운 음료보다 따뜻한 물을 자주 마셔 체온을 유지해 주는 것도 방법이다.

서 교수는 "산책을 하거나 몸에 무리가 가지 않고 땀이 많이 나지 않는 맨손 체조를 하는 것도 도움이 된다"면서 "무엇보다 여름에도 꾸준한 운동과 규칙적인 생활 등으로 건강을 관리하고 스트레스를 받지 않는 것이 중요하다"고 말했다.

뉴스스

## "에어컨은 썹썹, 눈은 뻑뻑"...안구건조증·결막염 주의보



여름철 차가운 에어컨 바람에 장시간 노출되면 안구건조증, 알레르기성 결막염 등이 발생해 눈 건강을 해치기 쉽다.

14일 의료계에 따르면 여름철 에어컨이 계속 돌아가는 실내에 장시간 머물다 보면 실내 공기가 건조해져 안구건조증이 유발될 수 있다. 에어컨 바람으로 가라앉아 있던 미세먼지가 공중에 떠올라 안구 표면에 붙으면 알레르기성 결막염 등으로 이어질 수도 있다.

안구건조증은 눈을 촉촉하게 적셔서 편안한 눈 상태를 유지해주는 눈물층의 양과 질이 감소하거나 변동이 생겨 눈물층에 이상이 발생하는 질환이다. 안구건

### ▲안구건조증을 예방하는 생활수칙

- 컴퓨터나 스마트폰의 사용은 한 시간 이상 사용하는 경우 반드시 휴식시간을 갖는다.
- 눈에 피로감을 느끼거나 휴식을 취할 때는 눈을 감거나 먼 곳을 바라본다.
- 실내온도는 섭씨 18~24도, 습도는 40~70%를 유지한다.
- 모니터 화면은 눈높이에 맞추고 밝기는 중간으로 설정한다.
- 이동 중 스마트폰 화면을 보는 것은 눈에 피로감을 유발하므로 피한다.

조증 환자가 약 243만8000명에 달했다는 통계(2020년 기준 건강보험심사평가원)가 있을 정도로 누구나 흔히 겪을 수 있다.

안구건조증이 발생하면 눈을 깜빡이거나 움직일 때 뻑뻑함과 무거움, 피로감, 모래가 들어간 것 같은 이물감과 함께 통증을 느낄 수 있다. 또 가렵거나 타들어 가는 작열감 등을 느낄 수 있고 잦은 충혈이나 두통을 동반하는 경우도 있다.

안구건조증 치료법은 증상과 원인에 따라 다르지만 대부분 인공눈물로 눈의 수분을 보충해 증상을 경감시킨다. 염증이 동반된 경우 항염증 치료를 병행한다.

눈을 자극하는 환경적 요인을 제거하고 생활습관을 개선해 증상을 완화시킬 수도 있다. 평소 눈이 건조하거나 염증이 있다면 에어컨을 등지고 앉아 에어컨 바람을 직접 맞는 것을 피하는 것이 좋다. 에어컨을 가동할 때 실내를 주기적으로 환기하는 것도 중요하다.

가습기를 사용해 실내습도를 40~70% 정도로 유지하고, 장시간 컴퓨터 작업이

### 장시간 에어컨 가동 안구건조증 유발 미세먼지 안구에 붙어 결막염 유발도

나 스마트폰 사용을 피해야 한다. 눈을 자주 깜빡이며 휴식을 취하는 것도 도움이 된다.

안구건조증을 방지할 경우 각결막 손상으로 시력저하를 일으킬 수 있어 주의해야 한다. 송중석 고려대구로병원 안과 교수는 "안구건조증은 방지할 경우 일상 생활의 불편함을 넘어 시력감소까지 이어질 수 있어 증상이 심해질 경우 꼭 병원을 방문해 검사를 받아보는 것이 좋다"면서 "무엇보다 생활습관과 주변 환경을 적절히 조절해 눈 건강에 유의해야 한다"고 말했다.

알레르기성 결막염 등 안구 질환을 예방하려면 에어컨 속 곰팡이와 먼지를 자주 제거해주는 것이 좋다. 에어컨에 세균이 증식하지 않도록 주기적으로 필터를 청소해 깨끗하게 관리하는 것이 도움이 된다.

<b>호남신문</b> i-honam.com	<b>대표전화 (062) 229-6000</b> 광주서구운천로213스카이랜드309호
발행인·편집인 <b>최정현</b> 편집국장직무대리 서선옥	
동부취재본부 전남 순천시 유동3길 26 서주빌딩 101호 (061) 905-2011	
기사제보 (062) 222-2580 광고직통 (062) 228-2580 팩스 (062) 222-5547	
등록번호 광주가 00021 (연간) / 1946년 4월 창간 / 구독료 월 10,000원 1부 500원 인 쇄 mpn	
본지는 신문 윤리강령 및 그 실천 요강을 준수합니다.	

## 호남신문 후원 및 회원제 시행합니다

결코 쉽지 않은 길이지만 저희가 개척하겠습니다.  
지금보다 건전해질 수만 있다면 어렵지만 마다하지 않겠습니다.  
외부로부터의 어떠한 압력이나 간섭에서도 자유롭기 위해서라면 당장의 손익에 급급해 하지 않겠습니다.

호남신문의 후원 및 회원제를 시행합니다.  
액수의 많고 적음을 떠나 회원 여러분의 피와 땀이 배인 후원금을 소중히 접수하겠습니다.  
후원금으로 광고의 일부를 대체해 광고주의 유포형 압력 등 편집권 침해로부터 탈피해 자유로운 제작이 이뤄질 수 있도록 할 것 입니다.  
호남신문은 후원 및 회원제의 시행으로 왜곡되지 않은 정론을 펼치는데 지역언론의 선봉장 역할을 자임합니다.

전국 일간지 최초로 복지면을 할애해 사회적 약자와 취약계층의 권익향상에 힘쓰고 있는 호남신문은 후원회원제를 통해 보다 더 굳건하게 뿌리를 내릴 수 있도록 노력하겠습니다.  
당장 눈에 띄는 획기적인 성과를 기대하겠습니까마는 한 걸음 한 걸음 내딛다보면 작은 내가 모여서 강을 이루듯 우리가 지향하는 목표점에 다다를 수 있지 않을까 합니다.  
호남신문은 후원 회원들의 자발적 후원으로 운영되는 시스템을 차차 정착시켜 나갈 것입니다.  
호남신문의 작지만 큰 변화의 몸부림에 시도된 여러분의 적극적인 동참을 기대합니다.

