

納

涼

건

강

을 여름은 몹시 더운 여름이 되리라고 생각한다.

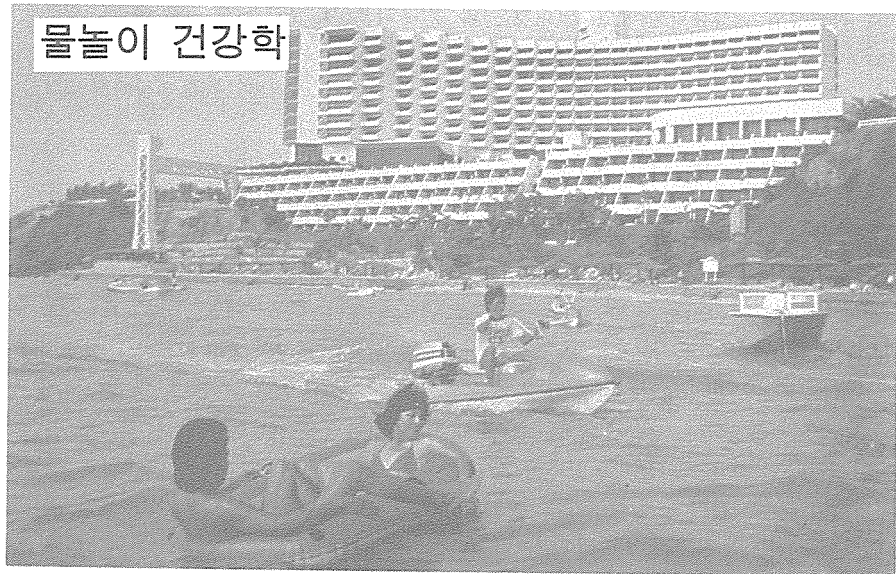
마음은 벌써 바닷가나 계곡으로 달려가고 있건만 현실은 그렇지 못하다. 그러나 계획을 알뜰하게 짜고 친구들과 혹은 연인끼리, 가족, 친지끼리 나선다면 즐거운 여름 휴가가 될 것이다. 여행은 언제나 즐겁다.

목적지에 도착해서보다는 가고 오고 하는 과정의 즐거움, 동행자와의 많은 대화는 인생을 더욱 살찌게 해준다.

내 인생 자체가 여행길의 나그네가 아닌가?

아무쪼록 건강소식 독자 여러분의 보람차고 멋진 여름이 되길 바란다.

물놀이 건강학



수영은 건강을 증진하고 몸을 단련하는 데는 더없이 좋은 운동이다. 그러나 그런 수영의 뒷면에는 또 한 병이나 부상이 뒤따르기도 한다. 물놀이를 하다가, 혹은 바닷가에서 일어나기 쉬운 병과 부상에 관해 알아보고 간단한 응급처치법을 살펴본다. 여기서 주의할 것은 응급처치 후에는 반드시 전문의사에게 치료 받는 것을 잊지 말 일이다.

1. 눈병과 상해

◆ 자외선에 의한 안염

날씨 좋은 날 야외수영장이나 해수욕장에서 일어나기 쉽다. 태양의 직사광선이나 수면에 반사된 자외선에 의한 각막에 이상이 오고, 그것이 심할 때는 염증을 일으키는 수도 있다. 심한 통증이 오고, 일시적으로 시력장애가 일어난다. 이를 예방하기 위해서는 오랜 시간 직사광선 아래 있는 것을 피하고 그늘에서 휴식을 취하도록 한다. 날씨 좋은 날은

자외선을 막을 수 있는 안경을 끼는 것도 좋겠다.

안염을 일으켰을 때는 눈을 차게 하고 안정시킨다. 염증이 심할 때는 반드시 전문의에게 진료를 받는다.

◆ 급성 결막염

바닷물에 의한 자극이나 풀장에 뿌린 소독제의 염소에 의한 자극으로 일어나는 것은 수영 뒤 세안(洗眼)을 완전히 하면 된다.

그 외에 실내풀장에서 일어나기 쉬운 것으

로 전염성의 급성결막염이 있다. 이것은 바이러스 감염에 의한 것이며 수영한 뒤 일주일 정도 지나서 안구 결막이 새빨갱게 충혈되고 눈물과 눈곱이 계속 나오는 결막염의 증상이 나타나는 것이다.

이런 것들을 방지하기 위해서는 물에서 나왔을 때 눈을 충분히 씻어주어야 한다. 그리고 전염성을 갖고 있는 사람은 다른 사람들을 위해 아예 들어가지 않는 게 기본적인 도리일 것이다.

◆ 눈 속에 이물질이 들어갔을 때

특히 해수욕장이나 강에서 수영할 때 많이 겪는 일종의 하나가 티끌이나 모래, 먼지 또는 풀벌레 같은 것이 눈에 들어가는 것이다. 이럴 때는 결코 눈을 비벼서는 안된다. 눈을 비비지 말고 가만히 감고 있으면 눈물에 섞여 자연스럽게 흘러나오는 경우가 많다.

만약 자연적으로 나오지 않으면 맑은 물을 대야에 담아 그 속에 얼굴을 잠그고 서너번 눈을 떴다 감았다 하면 물에 씻겨 흘러나오는 경우가 있다. 이렇게 해도 안 나오면 눈카풀을 뒤집어 청결하고 부드러운 손수건, 가제, 탈지면, 또는 화장지를 물에 적서 눈동자에서 바깥쪽으로 문질러주면 된다.

아무리 해도 안되면 안대를 하고 안구에 상처가 나지 않도록 해서 될수 있으면 눈을 움직이지 말고 의사에게 빨리간다.

2. 귀병

◆ 외이도에 이물질이 들어갔을 때

물에 떠있는 곤충이나 지저께비, 또는 식물의 씨앗 등이 귀로 들어가는 경우가 있다. 살아있는 곤충의 경우는 귓구멍을 밝은 쪽으로 향하면 밖으로 나온다. 그렇게 해서 안되면

올리브유를 조금 넣고 귀를 아래로 향하게 하면 흘러 나온다. 꺼내기 어려울 때는 무리하게 하지 말고 이비인후과 의사에게 진료를 받는 것이 좋다.

◆ 귀에 물이 들어갔을 때

수영하다 보면 귓속으로 물이 들어가는 것은 예사다. 그리고 물에서 나오면 대부분의 경우 저절로 빠져 나오지만 간혹 물이 안 나와서 귓속이 멎해질 때가 있다. 이런 경우 원인은 귀지를 파내지 않아 귀지가 물을 빨아들여서 그것이 불어나 외이도를 막기 때문이다.

이때 물을 빼내는 방법은 물이 들어간 쪽의 귀를 아래쪽으로 하여 깡충깡충 뛰는 방법과 따뜻한 돌이나 콘크리트 위에 귀를 대는 방법이 있다. 그렇게 해도 안되면 숨을 가늘게 쉰어서 귓속으로 살며시 넣어 물을 빨아들이도록 하는것이 효과적이다.

3. 피부병과 상해

◆ 피부가 탈 경우

뜨거운 햇볕 아래 물놀이하는 모든 사람들이 경험하는 것이다. 7,8월 태양 광선 속에는 자외선의 양이 겨울에 비해 6.5배가 되며 특히 다른 곳에 비해 해안은 자외선이 많다.

사람에 따라 약간씩 차이는 있지만 갑자기 많은 양의 자외선을 쬐면, 그 직후에는 괜찮은것 같아도 몇 시간이 지나고부터 피부가 빨갱게 되고 화끈거리며 조금 있으면 통증까지 뒤따른다. 게다가 작은 물집이 생기는 일도 있고, 저녁때부터는 아파서 잠을 설칠 수도 있다. 심하지 않은 경우에는 가만히 내버려 두면 며칠 후 피부가 벗겨져서 낫지만, 염증이 심할 때는 아연화연고를 바르고 그 위에 따뜻한 수건으로 점질해 주면 좋다.

피부가 너무 심하게 났을 때는 높은 열이나는 일도 있으니 바닷가에서 장시간 직사광선을 받지 않도록 하는 편이 낫다. 햇볕에 태워 건강미를 가꾸려는 사람은 서서히 조금씩 태우면 피부의 각질층이 점점 두꺼워져서 염증을 방지할수가 있다. 또 올리브유나 피부가 안타는 화장품 등을 사용하는 것도 예

방에 도움이 된다.

◆ 물두드러기

수온이 낮을 때 물의 자극으로 전신에 두드러기가 생기는 사람이 가끔 있다. 체질적인 것이지만 휴식하고 몸을 따뜻하게 해 주면 낫는다. 이 병에는 항히스타민제가 잘 듣는다.

안전한 물놀이



더위를 피해 바다나 강 그리고 수영장을 찾는 여름, 정작 즐거워야 할 물놀이가 하찮은 부주의로 커다란 불행을 가져오는 경우를 종종 본다. 모든 사람들이 안전하고, 유쾌한 여름을 즐기고자 하는 마음은 한결같다.

물에 들어가기 전에 건강상태진단 덩다고 해서 무조건 물에 뛰어드는 것은 경고감이다. 자신이 확실한 병이 있을 때는 물론 수영이 금물이다. 그외에 약간의 열이 있다거나 심한 운동 뒤 많은 땀을 흘려서 피곤해 있을 때는 물에 들어가지 않는

게 좋다. 그리고 식사 직후나 음주 직후에도 수영은 금물. 최소한 1시간이 지난 다음에 물에 들어가라.

수영복 수영복은 옷감이 부드럽고 신축성이 좋은 것을 입는 것도 물에 들어가기 전에 명심할 사항. 지나치게 패션만을 강조한 나

머지 활동하기에 불편한 옷을 입고 있으면 그것또한 안전한 물놀이의 저해요소다.

몸을 청결하게 물놀이는 혼자서만 하는 것이 아니다. 물에 들어가기 전에 우선 자신의 몸을 한번 깨끗이 씻고 물에 들어가는 것은 공중도덕의 하나다. 아울러 미리 용변보는 것도 잊어서는 안될 일.

준비운동의 필요성 수영은 좀 격심한 운동이다. 가만히 있다가 갑자기 심한 운동을 하게 되면 몸의 근육과 순환기관에 이상이 오게 마련이다. 물에 들어가기 전에 가벼운 몸놀림으로 근육을 풀어주는 것은 필수적인 일이다.

준비운동의 방법 간단한 운동에서 시작해, 점점 운동량을 늘리다가 가벼운 운동으로 끝내는게 좋다. 일반적인 순서는 다음과 같다.

다리운동 → 목운동 → 팔운동 → 가슴운동 → 몸통운동 → 땀뺀운동

위의 순서가 끝나면 손과 발의 마디를 풀어주는 것도 좋다.

이외에 물에 들어가기 전에 수심, 바닥의 경사, 바닥의 토질 등을 살펴보고, 튀어나온 바위나 조개껍질, 깨진 유리조각이 없는 장소를 택해야 한다. 물 속에 들어갈 때는 일행이 누구인가 체크하는 것도 중요하다.

물놀이 할 때

처음 들어갈 때의 요령 처음에는 반드시 천천히 발을 담그고 가슴에 손으로 몇번 물을 뿌린다. 이것은 심장마비를 미연에 방지하기 위한 방법이다. 다음 허리·몸통·가슴·머리 순으로 들어가 갑자스런 충동이 없게한다. 덤다는 기분으로 무조건 머리부터 들어가서는 절대 안된다. 초보자는 허리가 넘는 곳까지

들어가지 말고 사람들이 많이 모여 있는 곳에서 물놀이하는 것이 안전하다.

적당한수영시간 몸이 수온에 익숙해졌으면 천천히 연습을 시작한다. 처음부터 심한 연습은 하지 않는다. 장시간에 걸쳐 물에 있지 말고 30분가량 수영했다면 10분간 휴식하도록 한다. 초보자의 경우는 10분 내지 15분 정도 수영하고 휴식을 취하도록 한다.

적당한 수온 섭씨25도에서 28도 사이가 가장 수영하기에 적당한 온도다. 우리나라 7, 8월로 따지면 오전 10~12, 오후 2시~5시가 적합하다.

물놀이 중의 휴식 인체의 리듬을 조절하기 위해서도 운동다음 휴식의 필요성은 중요시된다. 휴식할 때는 반드시 물에서 나와 수건으로 몸을 닦고, 강한 태양빛 아래서는 피부염을 막기 위해 수건과 셔츠 등으로 햇볕을 가려주는게 건강상 좋다.

물속에서의 주의사항 수영장에 그어져 있는 안전선을 넘어서는 안된다. 물속에서 추위를 느끼거나 얼굴이 멍길 때, 또는 살갓에 소름이 돋거나 입술이 파래질 때는 재빨리 물에서 나와야 한다.

물놀이를 끝낸 후

우선 전신을 깨끗이 씻은 다음 물기를 잘 닦고 옷을 입어 몸을 따뜻하게 한다. 물기를 잘 닦지 않고 옷을 입으면 발열과 감기의 원인이 된다. 맑은 물에 눈을 깜빡깜빡해서 눈에 들어간 이물질을 빼고, 또 양치질도 하도록. 충분한 휴식과 수면은 다음날의 쾌적한 기분을 위해 필수적이다.