

에어콘이 건강에 미치는 영향



에어콘은 실내온도를 적절하게 낮추어 일상생활을 쾌적하게 하고 일의 능력을 높여주는 반면, 인간이 발명해낸 다른 이기와 마찬가지로 부작용을 가지고 있다. 에어컨에 의한 질환은 현대문물의 소산이라 하여 현대병이라 부르는데도 있었다.

첫번째 질환으로 냉방자체가 문제가 되는 <냉방병>을 소개하기로 하자. 냉방병의 증세는 호흡기증상, 전신증상, 위장장애, 여성생리변화 및 기존 만성병의 악화 등이다. 호흡기증상으로는 감기에 자주 걸리고, 또한 감기에 한번 걸리면 잘 낫지를 않으며, 목이 답답하거나 가래가 낀 것 같다고 호소하는 경우가 흔하다. 천식에 걸리기가 쉬워지고, 이미 천식을 앓고 있는 사람은 악화되기도 한다.

전신증상으로는 쉽게 피로해지고 두통이 흔하며, 어깨, 팔다리가 무겁고, 허리가 아파지기도 한다. 또한 몸의 한기(냉증)를 호소하는 사람도 많다. 위장장애로는 소화불량과 하복부 불편감, 더 나아가서는 설사 등을 들 수 있다. 여성생리변화로는 생리가 불규칙해지고 생리통이 심해지기도 한다.

냉방병으로 더 고생하게 되는 사람은 이미 기존질환을 가지고 있는 만성질환자라 할 수 있는데, 심폐기능 이상 환자, 관절염환자, 노허약자, 당뇨병환자 등은 자신의 병이 더 악화되고 증세도 심해지는 경험을 하게 된다.

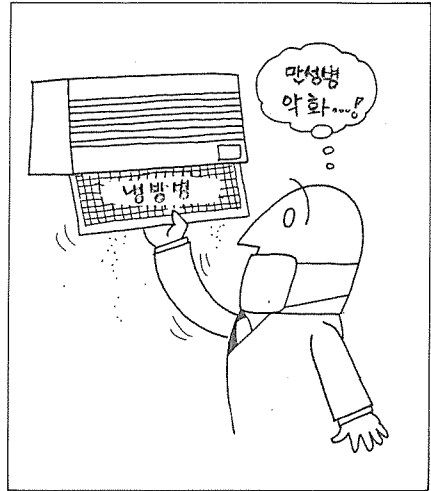
냉방병은 보통 실내와 외부 온도가 5℃ 이상 차이날 때 발생하게 되는데 이러한 온도차 외에도 두가지 요인이 더 작용한다. 첫째는 이러한 온도의 변화를 인체가 얼마나 자주 겪게 되는가이고 둘째는 이러한 변화를 신체에 얼마나 국소적으로 받게 되는가 하는 것이다.

실내의 온도가 5℃이상 차이가 나더라도 항상 그러한 환경에 있는 사람들은 냉방병에 잘 걸리지 않는다. 한여름에도 직장이나 자가용, 그리고 집의 온도가 거의 비슷하게 낮은 사람들은 냉방병에 잘 안 걸리지만 직장에서만 에어컨이 있는 사람들은 걸리기가 쉽다. 한편 냉방기에서 오는 한기가 전체공기를 차갑게 하지 않고 직접 신체에 닿으면, 몸의 일부만 노출되는 것이 되기 때문에 냉방병에 더 잘 걸린다.

냉방병이 발생하는 기전을 보면, 환경의 급작스러운 변화에 따른 신체조절기능의 부조화라고 할 수 있겠는데, 냉방병의 경우에는 온도조절중추가 가장 중요한 역할을 하게 된다. 온도조절중추는 인체의 뇌 중에서 중심부에 있는 시상하부라는 곳에 위치한다.

여기서 신체의 온도를 항상 일정하게 유지하게 하는데, 예로 외부의 온도가 높으면 피부의 혈관과 땀샘에 신호를 보내 혈관을 확장시키고 땀을 내게 한다. 혈관이 확장되면 표면으로의 혈액순환이 촉진되어 인체 심부에 있는 열이 열전도에 의해 외부로 방출되고, 땀은 기화열 등을 통해 열을 방출한다.

온도가 낮은 겨울에는 반대 현상으로 피부혈관의 수축으로 손발 등이 차가워지고 땀이 잘 나지 않게 된다. 그래서 체온은 거의 정확하게 36.5℃전후에서 유지되고 있는 것이다. 이러한 인체의 항상성도 위에서 언급했듯이 환경의 변



만성질환을 가지고 있는 사람들은 냉방병으로 인해 병이 더 악화될 수 있다.

화가 심하면 부조화가 일어나게 되는데 이것은 바로 냉방병인 셈이다.

냉방병을 치료하고 예방하려면, 크게 환경의 조절과 개인예방을 들 수 있다. 환경의 조절은 대체로 중앙집중식 냉방이 국소적 냉방보다 더 좋고, 어느 쪽이라 하더라도 실내의 온도차를 5℃이상이나 실내온도를 25℃이하로 낮추지 않는 것이 좋다. 국소냉방을 하는 경우라면 사람이 모이는 쪽보다는 안모이는 쪽으로 방향을 잡고 한참 더울 때만 잠시 트는 것보다는 약하게 하여 여러 시간을 틀어 놓는 것이 좋다. 이것이 힘들면 2시간에 5분정도는 환기를 하는 것이 꼭 필요하다.

〈자료 : 보건주보〉