

40도 가까운 폭염이 지속돼 기상 관측 이래 가장 무더운 여름이라는 요즘 더위를 먹어 고생하는 사람들을 흔히 보게 된다. 그래서인지 일사병(日射病)에 대한 관심도 자연 높아지기 마련.

그러나 일사병만큼 일반인들에게 잘못 알려진 병도 드물다는 것이 진료현장에서 느끼는 우리네 현실이다.

가령 조희시간 학교운동장에서

혈관을 통해 수액과 전해질을 보충 해줘야 하며 조금만 치료가 늦어져도 70% 이상 사망하게 될 정도로 분초를 다투는 초응급 질환인 것이다. 일사병을 쉽게 설명하면 체온을 일정하게 유지시켜 주는 시상하부의 체온조절중추가 과도한 더위를 견디지 못해 제 기능을 상실한 경우로 41도 이상의 고열이 주증상이다.

즉 정상적이라면 36.5도로 세팅

일사병

許 鳳 烈

〈서울대병원 가정의학과 과장〉



오래 서 있다가 내리쬐는 햇볕을 견디다 못해 쓰러지면 이를 일사병으로 오인하는 경우가 잦다는 것.

하지만 이러한 현상은 더운 여름날 체열발산을 위해 말초혈관이 확장되고 차렷자세와 같은 오랜 부동 자세로 인해 정맥피가 아래로 고여 생긴 일시적인 뇌빈혈에 불과하다.

뇌빈혈로 인한 어지럼증의 경우 서늘한 곳에서 잠시 누워 있거나 다리 근육을 움직여주면 금세 회복되는데 비해 일사병은 가능한 한 빨리 얼음물 등으로 체온을 낮추고

된 체온조절중추의 스위치가 거둬진 무더위로 망가져 체온이 견잡을 수 없이 올라가게 되는 비상상태가 발생하는 것이다. 대개 체온이 올라가면 체열을 식히기 위해 땀을 흘리는 것이 정상적인 생리현상이나 일사병의 경우 체온조절중추라는 사령관 자체가 고장난 상태이므로 고열에도 불구하고 오히려 땀은 나지 않으며 경련과 의식혼탁 등의 증세마저 보이게 된다.

일사병이 이렇듯 무서운 병이지만 건강한 보통사람이라면 웬만한

무더위쯤은 충분히 이겨낼 수 있으므로 그리 걱정할 필요는 없다. 다만 어린이와 노약자만은 무더운 여름날 과도한 신체활동은 삼가는 것이 좋다.

본격적인 피서철을 맞이해 특히 문제시되는 것이 바로 어린이를 자동차내에 두고 내리는 것이다. 창문이 닫힌 채 밀폐돼 있는 차내온도는 직사광선 아래서 1시간 이내 60도 가까이나 올라가게 된다는 것. 따라서 부모가 잠깐 방심해 잠자는 아기를 두고 내리는 것은 위험천만한 일이며 만일 고열로 탈진한 아기를 발견하면 즉시 찬물로 식히고 병원으로 옮기도록 한다.

극과 극이 서로 통하는 것처럼 한여름일수록 일사병 못지않게 추위로 고생하는 사람도 많다는 것은 여간 아이러니가 아니다. 가장 흔한 경우는 과도한 에어컨 사용때문에 생기는 냉방병. 그러나 심할 때는 저체온증으로 사망하게 되는 경우마저 볼 수 있다. 여름철 저체온증의 대표적인 예가 바로 선풍기 앞에서 잠잘 때 사망하는 경우다. 언론지상에 간혹 선풍기 질식사로 잘못 보도되는 수가 많으나 실제 정확한 사인(死因)은 선풍기 바람 때문에 생긴 체온저하 때문이다.

술에 취한 채 비오는 날 쓰러져 자다 한여름날 얼어 죽는 사람도 생긴다 하니 무덥기만 한 올 여름에도 일사병에서 저체온증까지 이래저래 체온관리에 각별히 신경을 써야 하겠다. **SY**