

여름철의 건강관리 I

여름철에 특히 주의해야 할 질병에는 더위 자체에 의한 열증후군, 상한 식품 섭취시 발생하는 식중독, 더위를 극복하기 위하여 에어컨을 사용하기 때문에 생기는 건강 장애, 여름철에 악화되는 여러가지 피부질환을 들 수 있다.

열증후군이란 고온에서 오랫동안 작업이나 운동을 할 때 체온조절을 유지하는 몸의 평형기능을 잃어 체온이 높아지고 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 소실, 여러가지 건강 장애를 일으키는 것을 말한다. 열증후군에는 경미한 열경련이나 열탈진에서부터 때로는 목숨까지 앓아가는 열사병과 같이 심한 경우도 있다. 열경련은 더운 환경에서 심한 운동을 할 때 가장 많이 쓰는 근육(대개는 장딴지 근육)에 경련이 생기는 질환으로 땀의 분비에 의한 염분과 수분의 손실이 원인이다. 열경련보다 조금 심한 경우로 열탈진이 있는데 이는 가장 흔한 것으로 더위가 심할 때 운동이나 작업을 하면 혈관의 확장과 심한 탈수로 인해 심장의 기능이 떨어져 생기며, 특히 노인이나 만성병 환자에게서 더 흔하다. 증상으로는 두통, 구역질, 갈증, 어지러움증 등을 느끼고 갑자기 실신하여 쓰러지는데 얼굴이 창백해지고 피부는 차고 끈적끈적해진다. 열경련이나 열탈진이 일어났을 때에는 환자를 공기가 잘 통하는 시원한 곳에 눕히고, 수분과 염분을 섭취토록하며 안정을 취하게 해야 한다. 열사병(또는 일사병)은 더위로 인해 체온조절 중추에 이상이 생긴 것으로 환자가 혼수상태에 빠지며 신속히 치료하지 않으면 사망하는 무서운 병이다. 열사병에 걸렸을 때에는 빨리 찬물로 몸을 식히면서 병원으로 옮겨야 한다.

더운 여름이나 고온 환경에서 운동이나 작업을 할 때 더위로 인한 열증후군을 예방하려면 다음과 같은 주의사항을 지켜야 한다. 첫째, 가급적 시원한 아침이나 저녁에 작업을 하며, 아주 습하고 더운 날은 작업을 삼가한다. 둘째, 식사시 염분이 많이 함유된 음식을 섭취한다. 셋째, 땀을 잘 흡수하는 옷을 입는다. 넷째, 작업시 물을 소량씩 자주 마신다.

여름철에는 더위로 인해 식품이 쉽게 오염되고 부패하기 때문에 이러한 식품 섭취로 인한 식중독이 많이 발생한다. 식중독은 치명적인 것도 있으나 경미한 것이 보통이다. 원인은 세균에 의한 식중독이 가장 많으며, 그 외에 식품 자체가 가지고 있는 자연독(버섯, 감자, 복어)에 의해 생기기도 한다. 식중독의 증상은 대개 부패한 음식을 섭취한 뒤 수시간의 잠복

기가 경과한 후 구토, 메스꺼움, 복통이 발생하고 물 같은 설사를 하는 것이 일반적이다. 식중독을 예방하려면 먼저 식품을 위생적으로 조리하고 보관하여야 하며 식기나 주방의 세척, 살균, 소독 등을 철저히 해야 한다. 식중독이 발생했을 경우에는 설사로 인한 탈수를 예방하는 것이 필요한테 설사를

멈추려고 지사제를 사용하는 것은 금해야 한다. 왜냐하면 설사는 오염된 물질을 배설하려는 방어 작용이기 때문이다. 설사로 인한 탈수를 예방하기 위해서 보리차에 설탕과 소금을 조금씩 타서 물을 충분히 마시는 것이 좋다.

에어컨과 관련된 건강 장애로는 빌딩 증후군, 폰티악 열, 천식 등이 있다. 빌딩 증후군은 에어컨에 의하여 냉방이 되는(특히 중앙 집중식 냉방 시스템) 밀폐된 사무실에서 일하는 사람에게서 흔히 발생하는 질병으로 두통, 피로감, 눈·코 및 목구멍의 자극 증상, 콧물과 코막힘 등 감기와 비슷한 증상을 보이는 일련의 건강 장애를 말한다.

폰티악 열은 그리 흔한 질병은 아니지만 우리나라에서도 집단적으로 발생하여 문제가 된적이 있다. 이 병에 걸리면 식욕부진, 권태감, 두통, 근육통이 있다가 갑자기 고열과 오한이 나타나는 기침, 설사, 복통 등이 나타나고 대개는 저절로 회복되지만 심한 고통을 받기도 한다. 이 병은 흙이나 지하수에 사는 레지오넬라균에 오염된 에어컨을 통하여 전염되므로 에어컨의

열경련, 열탈진, 열사병과 같은 더위로 인한 질병을 예방하려면 작업장을 시원하게 하고, 땀을 많이 흘릴 때는 물과 염분을 적절히 섭취해야 한다. 또 식중독이 발생했을 때는 설탕과 소금을 탄 물을 충분히 마셔 탈수를 방지한다.



정은경
(가정의학전문외)

위생적 사용과 냉각수의 소독이 필요하다. 에어컨에 의한 천식은 만성적인 기침을 호소하는 경우가 대부분이다. 따라서 에어컨을 가동하는 시간 내내 기관지염의 증상을 나타내면 천식을 의심해 보아야 한다. 천식의 원인은 역시 에어컨에서 자라는 세균이므로 에어컨을 청결히 함으로써 예방이 가능하다. [4]