

# 여름철 주요질환 예방법

**기**온이 높아지면, 우리 몸은 저항력이 떨어지고, 고온 다습한 날씨는 세균 물의 번식여건을 좋게 하기 때문에 질병의 발생률이 높아진다.

특히 여름은 해변이나 산으로 피서를 많이 떠나는 계절이기 때문에 안전사고에 주의해야 한다. 잠시의 부주의로 건강에 손상을 입을 수가 있다. 따라서 건강한 여름을 보내기 위해서는 세심한 주의가 필요하다.

## 1. 냉방병

우리의 몸은 외부의 기온 변화에 대하여 적응하는 조절 기능을 가지고 있다. 하지만 에어컨 등의 냉방 기구를 지나치게 사용해 실내 온도와 바깥 온도가 10℃이상 차가 날 경우에는 여름철에 맞게 조절된 인체 조절 기능이 혼란을 일으키게 된다.

이로 인해 우리 몸의 자율신경이 제대로 기능하지 못해 면역능력도 급격히 떨어지고 이것이 냉방병으로 발전한다.

식욕부진, 설사, 고열, 근육통 등이 발생하고 심한 경우 폐렴을 일으키기도 한다. 소화가 잘 안되고 하복부의 불쾌감이 있고 여성의 경우 생리통과 생리불순이 일어난다.

### ■ 예방법

- 에어컨을 너무 오랫동안 켜지 말고,

바깥 기온과의 차이를 5~8℃ 이내로 유지한다.

• 냉방 중에는 한 시간에 한 번씩 창문을 열어 먼지나 담배연기 등 실내오염 물질을 환기시켜 저산소증을 피한다.

• 에어컨의 찬 공기가 맨살에 직접 닿지 않게 긴소매 옷을 준비해 체온을 조절하고, 외출 후 땀에 젖은 몸을 갑자기 낮은 온도에 노출시키지 않는다.

• 에어컨의 필터는 적어도 2주일에 한번은 갈아주고, 항상 깨끗이 관리한다.

## 2. 무좀

위생에 무관심하면 발가락 사이에 수포와 각질이 생기면서 갈라지는 무좀에 시달리게 된다.

무좀균은 높은 온도와 습도에서 잘 번식하는 속성이 있기 때문에 여름이 전성기이다. 일단 피부가 붉어지면서 갈라지고 가려우면 무좀을 의심해야 하며, 발뿐만 아니라 손에도 생길 수 있다.

### ■ 예방법

- 발을 항상 건조하게 한다.
- 땀을 잘 흡수하는 순면 양말을 신는다.
- 발을 씻고 난 후 물기를 제거하고 파우더를 바른다.
- 비닐 같은 통기성이 나쁜 신발은 피하고 젖었을 때에는 햇볕에 잘 말린다.



### 3. 유행성 눈병

#### 1) 유행성 각결막염

수영장에서 잘 전염되는 강한 전염력을 가진 아데노 바이러스에 의해 생기는 결막염이다. 이 병은 일반적인 결막염과는 달리 증상이 매우 강해서 각막에도 염증이 미쳐 시력장애를 일으킨다.

감염 후 약 1주일간의 잠복기를 거쳐 갑자기 결막이 충혈되고 눈곱이 생긴다. 동시에 눈 전체가 부어오르고 아랫 눈꺼풀 안쪽의 결막에 좁쌀만한 것이 많이 생긴다.

또한 눈물이 나오고 눈이 부시며 귀밑의 임파선이 붓는다. 그후 1~2주일이 지나면 증상이 가벼워지는데, 이때쯤이면 각막의 표면에 혼탁 현상이 나타나는 수가 있다.

#### 2) 급성 출혈성 결막염

흔히 아플로눈병으로 알려진 이 병은 바이러스에 의해 전염되며 8시간에서 48시간의 짧은 잠복기 후에 증상이 나타난다.

주요 증상으로는 눈의 통증, 이물감, 눈물과 결막 안에 출혈이 나타난다. 결막 출혈은 대개 윗 눈꺼풀에서 아랫 눈꺼풀 쪽으로 진행된다. 대부분의 환자들은 이하선(耳下腺)이 부으며 증상은 5일 내지 7일간 지속된다.

#### 3) 클라미디아 결막염

클라미디아란 세균보다는 크고 바이러스보다는 작은 미생체로, 이것이 결막에 염증을 일으키는 병이 클라미디아 결막염이다.

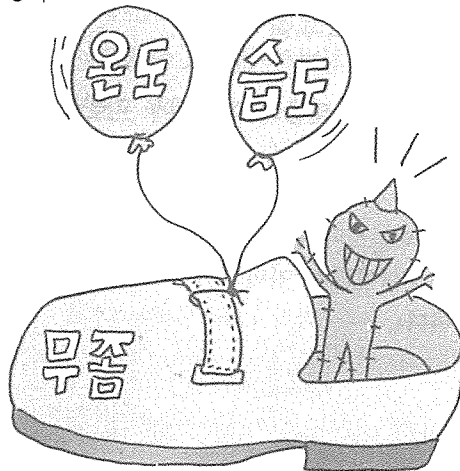
이 병은 오줌 등 배설물로부터 눈으로 매개되는 것으로, 흔히 수영장에서 감염되

어 수영성 결막염의 일종으로 생각돼 왔으나, 현재는 수영장의 소독으로 점차 감소하고 있다.

오히려 자체 감염이나 성행위를 통해 감염되며 최근 성병의 증가와 함께 젊은 층에서 증가하는 추세이다. 이 병의 특징은 눈에서 누런 분비물이 많이 생기는 것이다.

#### ■ 예방법

- 수영을 한 후에는 눈을 깨끗이 씻는다.
- 눈병에 걸린 사람은 수건이나 세면대 등을 따로 써야하며 학교나 직장을 쉬는 것이 좋다.
- 눈병에 걸린 사람이 수영장에 가는 일은 절대로 금해야 한다.
- 가족이나 직장에 환자가 있을 때 강한 사람은 수돗물로 손을 자주 씻어야 한다.



### 4. 일사병 · 열사병

일사병은 더운 곳에서 직사광선을 장시간 쬐을 때 뇌의 체온을 조절하는 중추가 잘 활동하지 못하여 발한과 함께 여러 장기로 가는 혈류가 증가해 심장으로부터의 혈액 송출이 따라가지 못할 때

에 발생하는 병이다. 일사병에 걸리면 온몸이 나른하고 두통, 구토증, 현기증, 저혈압, 빈맥 등이 나타나며 심한 경우에는 실신한다.

한편, 열사병은 퇴락별 아래가 아니더라도 몹시 더운 곳에서 장시간 일하거나 운동을 했을 때 일어나기 쉽다. 불충분한 발한, 열의 축적, 산소결핍 등으로 40℃ 이상의 고열, 빈맥, 의식상태의 악화와 전신



경련 등이 나타난다.

#### ■ 예방법

- 햇볕이 뜨거운 한낮에 오랫동안 노출되지 않도록 한다.
- 자동차를 타고 장시간 여행을 할 때에는 미리 햇볕가리개나 몸을 덮을 수 있는 옷을 준비 하고, 그늘이 없는 바닷가 등에서는 파라솔 등을 미리 가져간다.
- 환자가 발생하면 적당히 시원한 곳으로 옮기고 옷을 느슨하게 해준다.
- 물이나 식염수를 마신다.

### 5. 여름감기

냉방기가 빠른 속도로 보급되면서 여름철 감기가 흔히 발생하고 있으며 특히 장마철에는 쉽게 걸린다.

왜냐하면 여름 감기의 바이러스는 습도가 높은 환경을 좋아하기 때문이다. 콧물, 기침, 가래, 발열 증세가 있으면 감기를 의심해봐야 한다.

#### ■ 예방법

- 잘 때는 체온조절기능이 떨어지므로 선풍기나 에어컨은 끄고 잔다.
- 외출 후에는 손발을 씻고 양치질을 한다.
- 신선한 야채와 과일을 많이 먹어 부족한 비타민 C를 섭취하고, 땀을 많이 흘

린 다음에는 적당한 수분과 염분을 보충해 준다.

- 과로를 피하고 잠을 충분히 자며, 피곤할 때에는 따뜻한 물로 목욕을 한다.

### 6. 만성 피로

아침에 유난히 일어나기가 힘들고, 하루 종일 몸이 찌뿌드드하고 불면증이 생기는 한편, 의욕도 없고 무기력한 생활이 계속된다면 만성 피로 증후군을 의심해볼 만하다.

만성피로 증후군은 충분히 쉬 다음날 아침에 오히려 피로감이 더 심하고 흥분, 우울, 불안, 두통, 집중력 저하, 위장장애 등이 따르며 오후가 되면 호전되어 저녁이 되면 거의 정상적인 상태가 되는 것이 특징이다.

#### ■ 예방법

- 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 들이고 자기 전에 미지근한 물로 목욕을 한다. 미지근한 물은 피부와 근육, 내장의 혈액 순환을 도와 만성적 피로회복에 좋다.
- 아침마다 신선한 공기를 공급해줄 수 있는 걷기, 줄넘기, 조깅 등의 유산소운동을 한다. 이러한 운동은 심장을 튼튼하게 해주고 몸에 쌓여 있던 노폐물을 배출해준다.
- 잠자리에 들기 전과 잠자리에서 일어난 직후 물을 한 잔씩 마신다. 잠자기 전에 마시는 물 한 잔은 자면서 수분이 증발되어 혈액이 농축되는 것을 막아주고, 아침에 일어나 마시는 물은 위장기능을 튼튼히 하고 배설에도 도움을 준다.
- 아침식사는 거르지 말고 밤에는 먹지 않는다. 아침을 먹으면 자고 있던 대뇌를 깨우기 때문에 하루를 기분 좋게 시작할 수 있다. 식사 후에는 두세 시간 동안 움직이는 것이 좋으므로 저녁 식사는 되도록 일찍 끝낸다. **72**

## 여름철 피부관리

**산**이나 바닷가로 놀러가게 되면 아무리 자외선 차단에 신경을 써도 실내에 있을 때보다 자외선에 많이 노출되게 마련이다.

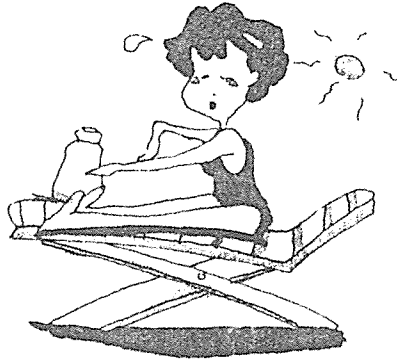
강한 자외선은 잡티와 기미·주근깨의 원인이 될 뿐 아니라 피부의 탄력성을 유지하는 콜라겐과 엘라스틴이란 피부탄력 섬유소를 노화시켜 잔주름을 만든다.

또 바닷물의 소금기와 땀도 피부노화를 촉진하는 원인이 되므로 휴가가 끝난 뒤에는 피부관리에 신경을 써야 한다.

▶ 해수욕을 즐기고 난 뒤에는 숙소로 돌아와 깨끗이 씻어내는 것이 중요하다. 얼굴 피부 못지 않게 몸 피부도 손상되므로 미지근한 물로 피부에 남아 있는 염분을 충분히 씻어내고 샤워 젤이나 보디클렌저 등으로 샤워한다.

▶ 햇볕을 지나치게 많이 쬐어 피부가 따갑고 물집이 생겼을 때는 먼저 찬 물수건이나 얼음주머니로 피부를 진정시켜주어야 한다. 껍질이 일어날 때는 곧바로 벗기지 말고 그냥 놔두었다가 자연스럽게 벗겨지도록 한다.


▶ 얼굴의 경우 휴가에서 돌아온 직후 찬물로 세수를 한 뒤 얼음찜질로 열기를 가라앉힌다. 그리고 다소 번거롭기는 하지만 매일 저녁 깨끗이 세수를 한 뒤 수렴화장수를 화장 솜에 충분히 적셔서 10~15분 정도 광대뼈 근처와 콧등에 얹어둔다.

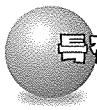


▶ 피부 각질층에 가벼운 탈수현상이 일어나면 거칠어지고 푸석푸석해지기도 한다. 이런 상태가 계속되면 피부노화가 빨라질 수 있다. 평소보다 스킨과 로션을 많이 바르고 수분증발을 막기 위해 영양크림과 에센스를 발라준다. 얼굴이 화끈거리지 않거나 염증이 없으면 마사지 마스크를 사용하고

물로 씻으면 각질이 제거된다.

▶ 강한 자외선을 쬐면 멜라닌 색소가 증가하여 주근깨는 더욱 도드라지고 기미는 짙어진다. 선택한 피부는 원래 색으로 돌아오면서 얼룩이 생겨 흉해진다. 투명하고 깨끗한 피부로 회복하기 위해서는 스킨타올은 피하고 미백제품을 사용하는 것이 좋다. 휴가지에서 외출 전에는 자외선 차단 효과를 가진 선 제품을 바르고 숙소로 돌아와서는 화이트닝 케어로 손질한다. 멜라닌색소를 피부 밖으로 밀어내 효과를 볼 수 있다.

▶ 더위와 땀으로 지친 피부는 탄력 없이 늘어지고 모공도 넓어 보인다. 이럴 땐 냉온의 타월로 번갈아 찜질을 한다. 모세혈관이 수축·이완되면서 혈액순환이 촉진되어 늘어난 피부가 생기를 되찾게 된다. 더블 타월 이용 후에는 수렴마스크를 실시한다. 수렴마스크는 토닝 로션을 화솜에 적셔 양볼, 코, 턱, 이마에 올려놓는 것으로 늘어난 모공을 수축시켜 피부를 탄력있게 한다. 



# 여름철 건강관리 수칙

## 1. 물은 반드시 끓여서 먹는다

**여**름철 피서여행지에서 우물물이나 지하수 등을 갈증이 난다고 들이마시는 것은 금물이다. 물은 끓여서 먹고 생식을 피한다.

## 2. 과로는 피한다.

땀이 많이 나는 무더위 속에서 과로를 할 경우 수분(2천cc 전후)과 염분(20mg이상)이 우리 몸으로부터 일정량 이상 소실됐을 때 전신쇠약감·구토감·의욕상실 등의 증상이 생겨난다. 이러한 증상을 예방하기 위해서는 고른 영양분 섭취와 함께 적당량의 식사, 적절한 수분과 염분의 보충이 필요하며 심한 과로는 피해야 한다.

## 3. 전신을 청결하게 한다.

고온 다습한 여름에 땀을 흘리다 보면 습진, 농가진, 무좀, 땀띠 등의 피부병이 빈발한다. 손의 청결은 세균에 의한 감염병의 예방목적이기도 하지만 지나친 발한에 의한 습진을 막을 수 있다. 발의 경우는 밀폐된 속에서 발한이 심할 경우 무좀균이 생기기 쉬우므로 청결을 유지하는 것이 바람직하다.

## 4. 적당한 운동을 한다.

여름 한낮에 땀을 많이 흘리는 운동은 삼가고 새벽이나 선선한 저녁나절에 적당

한 운동을 하는 게 좋다.

## 5, 지나친 피부노출은 피한다.

여름 햇볕에 장시간 피부를 노출시켰을 때 소위 피부화상을 일으킬 수 있으므로 아침·낮·밤의 각 시간에 따르는 기온에 맞춰서 몸의 노출이나 보온에 신경을 써야 한다. 특히 목욕이나 샤워후의 몸 관리에 유의해서 여름감기에 걸리지 않도록 한다.

## 6. 모기에 물리지 않도록 한다.

피서 중에 피곤이 누적된 상태에서 모기에 많이 물렸을 경우 감염되기 쉬우므로 조심해야 한다. 모기장 설치, 모기향 피우기 등은 물론이지만 모기가 많이 서식하는 불결한 웅덩이나 하수구 등은 철저히 소독한다.



### 건강한 여름나기 수칙

#### ① 야외에서

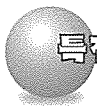
- ☞ 위험한 지역은 피한다.
- ☞ 벌레에 물리지 않도록 한다.

#### ② 물놀이시

- ☞ 사전 준비운동을 충분히 한다.
- ☞ 안전수칙을 준수한다.

#### ③ 일상생활에서

- ☞ 음식물은 되도록 익혀먹고 날 것은 피한다.
- ☞ 몸을 청결하게 한다.
- ☞ 지나친 피부노출은 피한다.



# 식중독 예방을 위한 위생관리 규범

## 1. 식품의 취급

### 1) 식품의 구입 및 검사방법

- 어패류·식육 및 야채 등은 가능한 한 매일 필요량만 구입한다.

- 병원성 세균·오염물질

이 함유된 식품, 유통기한이 지난 것, 검사도장이 찍히지 않은 밀도살 식육이나 냉장·냉동이 안된 패류, 식육, 생선을 식품재료로 사용해서는 안된다.

### 2) 식품의 취급 및 보관

- 모든 식품의 원료나 가공된 식품은 깨끗한 창고나 진열장, 냉장고에 넣어두고 공기가 압축되어 있는 음료용기·병·캔류 등과 같이 방수 처리된 용기, 플라스틱으로 된 우유상자들은 깨끗하고 습기가 없는 바닥에 보관한다.

- 야채는 섭씨 5~10도, 어패류·식육·가금류는 5도 이하, 냉동품은 영하 18도 이하, 온장고는 65도 이상을 유지한다.

- 냉장고에 뜨거운 것을 넣으면 내부온도가 상승, 다른 식품을 부패시킬 우려가 있으므로 반드시 식혀서 넣는다.

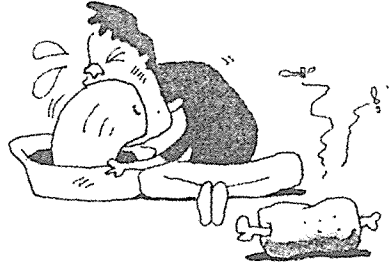
- 보존식의 경우 조리 종료시마다 한끼 분을 위생비닐 팩에 넣어 5도 이하의 전용 냉장고에 보관한다.

## 2. 주방기기·기구 관리와 소독

### 1) 주방기기·기구 및 용기의 취급

- 행주를 많이 비치해 번갈아 사용하고 일단 사용한 것은 깨끗이 삶아 일광 소독하거나 약품소독을 해야 한다.

- 1회용 장갑은 재료를 만지거나 조리



시 한가지 용도에만 사용하고 도마 및 칼은 가급적 야채류용, 식육용, 생선용으로 구분해 이용한다. 도마는 가능한 한 합성수지 도마를 쓴다.

### 2) 주방기기·기구 및

#### 용기의 세척과 소독

- 주방기구 및 용기류는 깨끗한 물에 여러 차례 씻되 흐르는 물에 씻는 것이 효과적이며 40~50도의 온수로 부착물을 세척한다.

- 소독은 식기·조리기구·행주의 경우 열탕소독(100도에서 5분 이상)하거나 증기소독(100도에서 10분 이상), 자외선 소독, 약제소독(6% 차아염소산소다액의 5백배 희석액에서 5분 이상)을 선택, 실시한다.

- 씻은 식기나 도마의 물기를 행주로 닦을 경우 오염될 수 있으므로 자연 건조시켜야 한다.

## 3. 급수·배수·폐기물 관리

1) 지하수를 사용하는 경우 취수원은 화장실, 폐기물 처리시설, 동물 사육장 등 오염염려가 있는 장소로부터 멀리 떨어져 있어야 한다.

2) 배수 설비는 폐수가 역류되지 않도록 중간 저장 탱크를 설치하거나 경사지게 설치되어야 한다.

3) 옥내용 폐기물 용기는 발로 누르는 자동 개폐식 뚜껑이 있어야 하며 오수나 냄새가 밖으로 나오지 않도록 내수성 자재로 된 용기를 사용하고 폐기물 저장소는 쥐나 곤충의 접근을 막을 수 있도록 설계

되어야 한다.

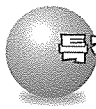
#### 4. 종업원의 위생관리

- 1) 조리실 종업원은 일체 반지나 팔지 등을 끼어서는 안되며 손톱을 짧게 깎고 손톱 밑을 깨끗이 해야 하며 매니큐어를 칠해서는 안 된다.
- 2) 종업원은 식사 장소에서 슬리퍼를 끌

고 다녀서는 안되며 조리실 종업원은 반드시 위생복과 위생모를 착용한다.

3) 조리실 내에서 머리를 빗거나 세척대에서 세면이나 세탁을 해서는 안되며 식품 취급 장소에서 식사 및 담배 피우기, 껌씹기 등 비위생적인 행동을 삼간다.

4) 음식을 조리하거나 보관·저장해야 할 때는 비누로 거품을 내 20초 동안 손을 씻고 작업에 들어간다. 72



### 특집 · 건강한 여름나기(이달의 건강 길라잡이)

## 야외에서의 응급처치법

### 1. 상처가 났을 때

**가**시, 못, 송곳, 유리 조각 등 피서지에 상처를 부르는 위험 요소는 얼마든지 있다. 나무 가시에 찔렸을 때는 물에 적으면 부드럽게 되어 빼 내기가 힘들므로 가시를 먼저 제거하는 것이 시급하다. 깊게 찔렸다 싶으면 소독 후 병원에 간다. 여름상처는 자칫하면 굼기 쉬우므로 가볍게 넘겨서는 안 된다.



### 3. 식물·해파리에 쏘였을 때

뽕기풀에 쏘였을 때는 칼라민 로션이나 항히스타민 연고를 바른다. 덧굴 윗나무의 경우엔 비누와 물로 즉시 씻는다. 가려움을 덜기 위해 소독용 알코올로 닦는다. 해파리에는 칼라민 로션이나 항히스타민 연고로 치료한다. 혹시 숨이 가쁘거나 기절하면 응급처치를 받아야 한다.

### 2. 햇빛에 그을렸을 때

햇볕에 타는 것을 방지하려면 미용 용품으로 시중에 나와 있는 자외선 차단제를 미리 발라 예방해야 한다. 피부가 따끔거릴 정도라면 얼음주머니를 그을린 부분에 대고 차가운 물에 넣는다. 이때 베이킹 파우더를 반 컵 정도 섞어 주면 일시 치료가 될 수 있다.

### 4. 곤충에 쏘였을 때

모기나 개미 등에 쏘였을 때는 먼저 비누나 물로 씻는다. 칼라민 로션이나 항히스타민 연고, 중탄산염을 함께 바른다. 부은 곳은 차갑고 젖은 수건으로 덮는다. 피부가 손상되면 감염될 기회가 많으므로 물린 부위를 긁지 않도록 한다. 72