



여름철 더위와 건강관리

1. 더위는 다스려야 한다.

우리들의 전통적 관습의 하나로 「더위팔기」라는 것이 있다. 정월 대보름 새벽에 이웃 친구를 찾아가 이름을 불러 대답을 할 경우 「내더위 사가게」 하면 더위를 판 것이 된다. 더위를 판 사람은 그 해에 더위를 먹지 않는 반면 더위를 산 사람은 판 사람 몫의 더위까지 먹게 된다는 것이다.

그러나 더위는 결코 팔아서 해결될 문제가 아니다. 「더위팔기」란 농한기의 겨울을 지나면서 게으름만 늘어난 사람들에게 농사철에 대비하여 부지런함을 일깨워 주기 위한 수단인 하나로 형성된 우리 조상들의 습기가 담겨진 풍습의 하나이다.

「더위팔기」의 전통적 관습은 자취를 감추는 대신에 이제는 복종 더위를 다스리기 위한 바캉스가 우리들 생활의 일부로 정착되어 가고 있다.

그렇지만 바캉스가 반드시 더위를 이기고 여름을 건강하게 보낼 수 있게 한다는 보장은 없다. 더위는 과학적 생활로 잘 다스려야 하기 때문이다. 염전과 흑서를 잘 다스리지 못하면 피서 과정에서 더위를 먹게된다.

2. “더위를 먹는다”는 것은 어떤 상태인가?

더위는 먹었다고 하지 걸렸다고 하지는 않는다.

더위 그 자체가 질병이 아니기 때문이다. 「더위를 먹는다」라는 말은 우리들만의 독특한 표현이다. 이는 더위로 인한 강한 열에 대하여 인체의 체온조절이 잘 되지 않으므로 일어나는 일종의 신체적 활력이 떨어지는 기능적 저조 현상을 말한다.

환언하면 더위로 땀을 많이 흘리고 체내 수분손실 및 에너지의 과다 소모로 전신에 피곤이 쌓여 권태감, 짜증, 집중력저하, 식욕부진, 소화불량 심하면 설사, 두통, 현기증 등을 일으켜 더위와 더불어 온 몸이 무기력해지는 상태를 말한다.

이러한 더위증후군이 나타나면 우리들의 건강이 위협을 받게 된다.

3. 더위로 인한 손상

더위먹는 수준을 넘어 인체에 손상이 초래되는 위급 상황이 발생할 수도 있다. 열경련, 일사병, 열사병 등이 그것이다. 그러면 이러한 위급 상황은 본질적으로 어떤 것이며 어떻게 대처하는 것이 좋은지 알아보도록 한다.

가. 열경련

열경련이란 땀을 과다히 흘림으로써 체내의 전해질이 고갈되어 발생하는 근육의 경련현상을 말한다.

경련이 일어나는 부위는 손과 발 및 복부이다. 주로 더운 환경에서 심한 운동을 하고 난 후에 나타나며 때로는 어지러워서 쉴어질 수도 있다. 호흡과 맥박은 다양한 형태이고 몸은 극히 쇠약한 상태이며 피부는 습기가차고 따뜻한 편이다. 땀의 분비도 과다하다. 그러나 일사병이나 열사병에서와 같은 의식 상실은 없다.

처치방법으로는 환자를 그늘지고 시원한 곳으로 신속히 옮겨서 편안한 자세로 해주고 냉수를 마시게 한다. 이온음료이면 더욱 좋다. 경련이 있는 부위에 마사지를 하거나 찬 수건을 대어 주는 것이 좋다. 이러한 처치에도 불구하고 경련이 계속된다면 병원으로 이송하여 응급 처치를 받게 한다.

나. 일사병

강한 햇볕에 장기간 노출됨으로써 혈액의 흐름에 지장을 받거나 체액과 전해질이 땀으로 과다히 배출됨으로 발생한다.

군사 훈련 등 땀을 많이 흘리는 활동에 대비해서 소금물로 수시 염분을 보충해 하는 것은 이처럼 땀과 함께 배출되는 전해질을 보충하기 위한 일사병 예방수단이다.

환자는 대체로 무력감, 현기증, 두통, 몽롱함, 식욕부진, 오심, 안면창백 등의 증상과 더불어 피부는 차갑고 습하며 체온은 정상이거나 약간 상승하게 된다. 환자가 발생하면 즉시 그늘지고 선선한 장소로 옮겨서 상의를 벗기고 타이트한 하의는 느슨하게 해 준다.

의식이 명료하지 않거나 체온이 상승하면 즉시 병원

으로 이송하여야 한다.

다. 열사병

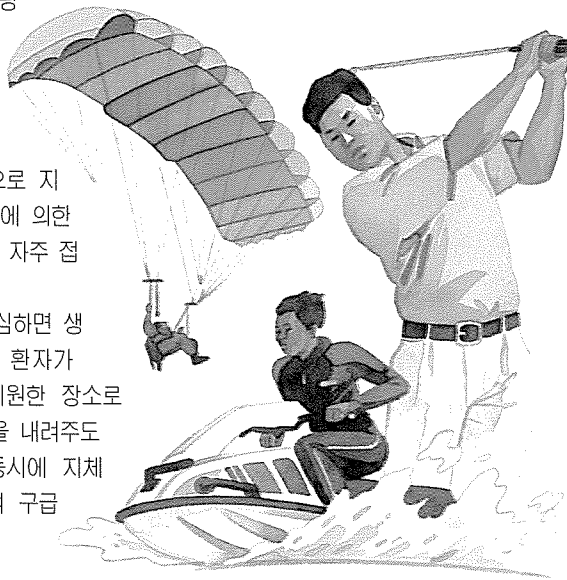
인체는 체온조절중추신경에 의해 상당한 수준의 온도 차에 적응하는 기능을 갖고 있다. 그러나 정도가 지나치면 신체에 이상이 초래된다.

열사병은 신체가 조절할 수 있는 체온의 한계수준을 넘어서는 열을 지속적으로 받을 경우에 발생한다. 생리적 방어기능이 소실됨으로써 외부로부터의 높은 온도에 의해 신체 조직에 손상이 오고 심하면 사망에 이르게 된다.

여름철에 환기가 잘 되지 않고 직사광선을 받는 실내에서 격렬한 육체적 활동을 하거나, 흔히 노약자나 어린 아이들이 자동차 등 직사광선으로 뜨거워진 공간에 방치될 경우 열사병이 흔히 발생하는 것을 볼 수 있다.

최근에는 이상 고온으로 지구촌의 곳곳에서 열사병에 의한 다수의 사망발생 보도를 자주 접하게 된다.

열사병은 그 상태가 심하면 생명을 위협하기 때문에 환자가 발생할 경우 신속히 시원한 장소로 옮겨 옷을 벗기고 체온을 내려주도록 응급처치를 하는 동시에 지체 없이 병원으로 이송하여 구급 치료를 받도록 해야한다.



라. 예방법

더위로 인한 열경련, 일사병, 열사병 등의 발생을 예방하려면 여름철 더운 곳에서 장시간 땀을 많이 흘리는 노동이나 육체적 활동을 삼가야 하고, 특히 한낮의 뜨거운 직사광선은 피해야 한다.

햇빛에 오래도록 노출된 상태로 땀을 많이 흘리면 일사병의 위험이 높다.

특히 어린이나 노약자가 온도가 높은 여름철 한낮에 자동차 등 밀폐된 공간에 방치되는 일이 없도록 주의해야 한다. 한낮의 뜨거운 기온 하에서는 심한 육체적 활동을 삼가고 환기가 잘되는 시원한 실내환경을 조성하거나 실외의 그늘진 곳에서 휴식을 취하는 것이 좋다.

11. 더위를 이기는 방법

- 무엇보다 기본 체력을 건강하게 유지하는 것이 중요하다. 그러기 위해서 하루 세끼를 꼭 챙겨먹도록 한다. 더위로 인한 체력 소모에 충분히 대응할 수 있는 에너지의 확보가 필요하기 때문이다. 복날 삼계탕이나 보신탕을 즐겨먹는 식습관도 더위를 이기기 위한 체력 증강의 수단에서 비롯된 것이다.
- 신선한 야채를 많이 섭취하여 비타민의 공급을 충분히 한다.
- 시원한 수박, 참외, 포도 등 과일도 더운 몸을 식히는데 도움이 된다.

• 그러나 찬 음식을 너무 많이 먹는 것은 삼가야 한다. 특히 냉수나 빙과류 등은 위장을 자극하여 기능이상의 초래로 소화불량, 설사 등 배탈을 일으킬 수 있다.

• 정신적 스트레스를 받거나 특히 화를 내는 것을 피해야 한다. 화는 곧 열이기 때문이다.

• 체력 단련을 위해 적당한 운동을 한다. 그러나 한낮의 더위나 뜨거운 햇빛을 피하여 아침 저녁으로 선선했을 때에 하는 것이 좋다.

• 심한 운동이나 과로를 피하고 충분한 휴식과 수면을 취한다.

• 규칙적인 생활을 하며 과음 과식을 하지 않는다.

• 커피나 청량음료보다는 인삼, 오미자, 맥문동 등의 한약재에 의한 생맥산이나 녹차 등을 즐겨 마시는 것도 도움이 된다.

• 냉방병의 위험에 노출되지 않도록 과도한 에어컨 사용은 삼가야 한다.

• 더위를 먹었을 때에도 더위를 이기는 방법과 같은 내용의 대응으로 식욕을 회복하고 몸의 신진대사를 정상수준으로 촉진시킬 수 있다.

홍 문 식(한국장애인복지진흥회 연구개발팀장·보건학박사)