

찬바람의 불청객 -

피부건조, 기관지천식, 뇌졸중 ...

글_ 조문기 문화방송 기자 65cmk@hanmail.net

어린 시절, 해가 짧아지면서 찬바람이 불고 따뜻한 아랫목에 이불을 피놓는 시기가 되면 할아버지께 많이 들던 말 중 하나가 “이리 와서 등 좀 굽어라”였다. 그때는 왜 그리도 귀찮기만 했는지 모를 일이다.

11월 들어 차고 건조한 바람이 불기 시작하는 시기가 되면 가장 민감하게 반응하는 것이 피부다. 습도가 낮고 건조한 공기로 인해 피부의 신진대사가 약화돼 지방 분비가 적어지고 수분이 빨리 증발되다보니 가려움증을 동반한 피부 건조증이 나타나는 경우가 많기 때문이다. 나이가 들면 피부의 지방질 분비가 줄고 각질층의 수분 함유능력이 떨어져 젊은이보다 피부 건조화가 심해진다.

특히 잘못된 목욕 습관은 피부 건조증을 악화시킨다. 샤워나 사우나를 너무 자주 하거나 욕조에서 몸을 불린 후 수건으로 과도하게 문지르면 피부 표면 지방질의 균형이 깨진다. 또한 반신욕으로 지나치게 땀을 흘리는 것도 피부 표면의 상태를 나쁘게 할 수 있다. 피부의 균형이 깨지면 각질층이 수분증발을 막지 못해 피부가 쉽게 건조해지고 가려움증이 더욱 심해진다.

목욕이나 샤워 후 반드시 보습제 발라야

피부 건조증이나 가려움증은 그 원인을 알아내서 고쳐야 한다. 계절변화가 원인이라면 실내온도를 일정하게 유지하고 가습기를 사용해 습도를 높여야 한다. 또 나이가 들어 피부가 건조해진 경우 과도하게 때를 밀거나 지나치게 더운 물로 목욕이나 사우나를 하는 것은 바람직하지 않다.

목욕을 할 때는 자극이 적은 순한 비누와 부드러운 목욕 수건을 쓰고 손바닥으로 부드럽게 때를 밀어주는 것이 좋다. 수건으로 물을 닦아낸 후 약간 물기가 남아 있을 때 바로 바디로션 같은 피부 보습제를 바르는 것이 좋다. 보습제를 사용할 때 주의할 점은 목욕이나 샤워를 한 후에 항상 물기가 완전히 마

르기 전(목욕 뒤 3분 이내)에 바르는 것이 좋다는 점이다. 덧붙여서 피부에 자극을 주는 모직물이나 털옷, 너무 딱 끼거나 죄는 옷은 피하는 것이 바람직하다.

피부 못지않게 찬바람에 민감한 신체부위는 눈이다. 눈물이 적거나 금방 말라서 눈이 뻑뻑해지고 가려운 느낌이 드는 안구 건조증이나 반대로 찬바람만 맞으면 눈물을 줄줄 흘리는 경우가 발생할 수 있다. 눈물이 많이 흐르는 경우는 보호안경을 사용해 찬바람이 직접적 눈에 부딪히지 않도록 하면 효과를 볼 수 있다. 문제는 안구건조증이다. 생활환경이 갈수록 안구건조증 환자를 양산하는 방향으로 변하고 있기 때문이다. 난방이 잘되는 실내, 고층빌딩, 고층 아파트 등 과거보다 더 실내공기가 건조한 조건인데다 장시간 컴퓨터 작업으로 직장인과 학생들은 대부분 각막의 수분이 부족한 증세를 느끼게 되기 때문이다. 눈이 뻑뻑해지면 생리식염수를 넣는 경우가 많은데 자주 사용하는 것은 피해야 한다. 생리식염수를 자주 점안하면 눈에 있는 항균물질이 희석돼 오히려 눈에 염증을 일으킬 수 있기 때문이다. 따라서 안구건조증일 경우 생리식염수 대신 인공 눈물을 넣어야 한다. 인공눈물의 사용법은 증상에 따라 하루에 3~4번 혹은 시간당 몇 번만 넣어도 효과를 볼 수 있다. 습관성이 되지 않기 때문에 필요한 만큼 자주 사용해도 된다. 단지 주의할 점은 사용기간이다. 인공눈물을 비롯한 대부분의 안과 점안액은 보존 기간이 한 달 정도이기 때문에 개봉하고 한 달이 지난 점안액은 버려야 한다.

집먼지 진드기, 꽃가루, 곰팡이 등이 천식 원인

찬바람은 또한 기관지 천식을 악화시키는 원인이 되기도 한다. 기관지 천식은 기도가 갑자기 막혀 호흡곤란과 기도 폐쇄를 일으켜 휘파람 소리처럼 쉼쉼거리는 소리가 나는 호흡기 질환이다. 그러나 상당수 천식 환자들은 만성적인 기침이나 기승

의 답답함을 호소하는 경우가 더 많다. 특히 과거보다 어린이들 가운데 천식 증상을 지닌 아이들이 늘고 있기 때문에 가정에서는 아이들의 건강상태를 세심히 살펴봐야 한다. 천식은 일단 발생하면 재발할 가능성이 높다.

미국 워싱턴 의과대학 블룸버그 박사팀이 세인트루이스시에 있는 두 병원의 입원환자들을 10년 동안 추적한 결과 상당수의 어린이 천식환자들이 1회 이상 입원했다고 한다. 재입원 가능성은 첫입원 후에는 30%였으나 두 번째 입원 후에는 46%로 증가했고, 세 번째 입원 후에는 59%까지 증가하였다.

천식을 예방하기 위해서는 갑작스럽게 찬바람에 노출되는 것을 막고 가습기를 사용해 실내공기가 건조해지지 않도록 하는 것이 중요하다. 또한 집안에 양탄자나 보푸라기가 많이 일어나는 커튼 등은 즉시 없애는 것이 좋다. 천식은 집 먼지 진드기나 꽃가루, 곰팡이 등이 주요 원인 물질이기 때문이다.

음식물은 자극적인 것을 피하고 이뇨 작용이 있는 커피나 홍차, 맥주는 가급적 금하는 게 좋다. 그러나 도라지, 꿀, 인삼, 오미자, 연근 등은 천식을 가라앉히는 효과가 있다고 한다. 무엇보다 기관지 천식 환자는 감기나 독감 등 호흡기 질환에 걸리지 않도록 주의해야 한다.

고혈압이나 당뇨가 있는 분들은 추위 적응력을 키우기 위해서 꾸준한 운동을 해야만 한다. 11월말이나 12월 들면서 첫추위가 찾아올 때 뇌졸중 위험이 가장 높은 군으로 분류되기 때문이다. 따라서 빠르게 걷기, 자전거 타기 등의 유산소 운동을 꾸준히 하는 것이 좋다. 65세 이상 노인이 꾸준히 운동을 할 경우 뇌졸중의 위험이 반 이상 준다. 전문의들이 권하는 뇌졸중 예방 적정 운동량은 한번에 30분 이상, 일주일에 서너 번 정도 옷이 땀에 약간 젖을 정도의 운동이다.

당뇨병이나 고혈압 등이 있는 노인은 11월 중순 무렵부터는 새벽 야외운동은 가급적 피하고 해가 뜬 뒤 준비운동으로 몸을

충분히 덥게 하고 야외로 나가는 것이 좋다. 급격한 기온변화에 노출되는 것을 피하기 위해서다.

등산 시 철저한 사전계획과 장비 필수

도회지에서만 생활하다보면 사실 계절의 흐름을 잊기 쉽다. 따라서 갑자기 동호회나 모임에서 등산을 계획하면 자칫 계절과 맞지 않는 준비를 해서 낭패를 당하기 십상이다. 11월의 산은 칼바람이 불고 낮의 길이도 눈에 띄게 짧아져 겨울 산행과 마찬가지로 장비를 준비하고, 시간을 조절해야 된다. 낮엔 햇볕이 따갑다 싶다가도 해가 지기 무섭게 겨울만큼 춥기 때문이다. 또 일반적으로 산에서 첫눈을 맞이할 수 있는 확률이 가장 높은 시기이기도 하다. 서울 도심의 북한산만 해도 중턱을 넘어서면 산 아래보다 보통 3~5도 가량 기온이 떨어진다. 여기에 가을비를 만나고 거센 바람을 맞는다면 최악의 경우 저체온증에 걸릴 수도 있다. 따라서 조난당할 위험도 오히려 한겨울보다 높다고 할 수 있다.

산중에서 찬바람을 만나면 우리 몸에 어떤 영향을 줄까? 우선 바람의 저항은 바람이 닿는 면적에 비례하며, 풍속의 제곱에 비례하여 증가한다. 초속 10m 정도의 맞바람에서 보행자가 받는 저항은 4~5kg, 이것이 20m의 바람이 되면 15~20kg으로 커진다. 거센 칼바람을 안고 산행을 하는 것은 결국 등산 배낭 하나를 더 지고 가는 것과 같다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 체열을 앗아가는데 초겨울 초속 3~9m 바람을 만나면 남성은 30분에 평균 피부온도가 2~4도가 떨어지며, 여성은 3~5도 감소한다고 한다. 따라서 11월 산행은 단풍놀이를 가던 10월과는 큰 차이가 날 수 있기 때문에 철저히 준비해야 한다. **SD**



글쓴이는 서울대학교 지질학과 대학원을 졸업했다.