



‘장마철 불청객’ 식중독·피부병·우울증을 잡아라

글_조문기 문화방송 기자 65cmk@hanmail.net

기상청은 올 7월 날씨가 전반에는 장마전선이 활성화되었 으며 후반에는 대기불안정으로 집중호우의 가능성이 있 겠고, 강원도 영동지역을 중심으로 저온현상을 보일 것으로 예 상했다.

장마철에 건강을 위해 첫번째로 신경 써야 하는 것은 음식물 관리이다. 온도와 습도가 높은 장마철 기후조건으로 인해 세균 이 급격히 번창하기 때문이다. 또 장마철에는 살균 효과가 있는 햇빛의 자외선 양도 줄어들기 때문에 세균이 더 쉽게 번식 하게 된다. 게다가 올 장마철은 예년보다 기온이 낮을 것으로 예상돼 음식물 관리에 소홀할 수 있는 여지가 있다. 따라서 올 여름 장마철은 어느 해보다도 식중독 예방에 신경을 써야 할 것 같다.

장마철 식중독 기승·음식 끓여먹고 손 깨끗이

장마철 가정이나 야외에서 흔히 발생하는 식중독은 포도상 구균이라는 세균 때문인 경우가 가장 많다. 포도상구균에 의한 독소는 음식을 끓여도 파괴되지 않는다. 이 독소가 있는 식품 을 먹으면 6시간 이내에 구토와 설사, 복통이 발생한다. 열이 나지 않는 것이 특징이며 심하지 않으면 2~3일 안에 저절로 낫는다. 비브리오 패혈증은 설사를 일으키지는 않지만, 사망률 이 40~50%로 높은 질환으로 대부분 만성 간질환 환자나 신장 질환자 등에서 생긴다. 어패류를 익히지 않고 먹은 후 24시간 이내에 발열과 근육통이 있고 혈압이 떨어지면서 주로 다리에 나타나면 비브리오 패혈증을 의심해야 한다. 따라서 비위생적 으로 조리된 음식, 상온에 오래 방치됐거나 유통기한을 넘긴 고기, 우유, 치즈, 마요네즈 등은 아무리 냉장고에 보관했다 하더라도 먹지 않는 것이 좋다.

일단 식중독 증세가 나타나면 항생제나 지사제를 먹기보다 는 물을 많이 마시고 안정을 취하는 것이 중요하다. 만일 구토 나 혈변, 탈진 등의 증세가 나타난다면 곧바로 병원을 찾아야

한다. 이러한 식중독을 예방하기 위해서는 무엇보다도 외출 후 나 화장실에 다녀온 뒤, 식사 전에 손을 비누로 깨끗이 씻는 것 이 중요하다. 그리고 식중독을 일으키는 대부분의 균이 열에 약하므로 반드시 음식물을 10~20분 정도 끓여 먹고 채소와 과 일은 흐르는 물에 여러 번 씻어 먹는 것이 좋다. 또한 기상청 홈페이지(www.kma.go.kr)에서 제공하는 생활정보 중 식중 독 지수를 참고하는 것도 음식물 관리에 도움이 될 수 있다.

관절염 환자들에게 장마철은 힘든 시기가 되기 일쑤다. 기압 이 떨어지고 습도가 높아지면 관절의 신진대사에 이상이 생겨 통증이 심해지기 때문이다. 관절이 육신육신 쉬시고 열이 나면 에어컨이나 선풍기 바람을 쐬고 냉찜질을 하는 경우가 많은데, 이 같은 조치는 관절을 굳게 만들어 오히려 역효과를 가져오기 쉽다. 장마철에는 따뜻한 욕조나 물에 관절을 담그고 마사지를 하거나 관절을 굽혔다 폈다하는 운동을 평소보다 자주 반복해 주는 것이 관절염 증세를 가라앉히는데 훨씬 도움이 된다.

하늘 가득 먹구름이 몰려오고 하루가 멀다 하고 비가 내리면 우울증을 호소하는 경우도 부쩍 늘게 된다. 구름이 하늘을 가 려 일조량이 감소하고 눈으로 들어오는 빛의 양이 줄어들어 뇌 의 멜라토닌 분비량이 늘기 때문이다. 멜라토닌 양이 늘면 수 면과 진정작용을 유도해 침울한 기분이 들 수 있다. 따라서 장 마철에는 되도록 집안을 밝게 꾸미는 것이 좋다. 옷 색깔도 가 급적 밝은 색상을 선택하고 비가 온다고 집안에 있기보다는 가 끄 가벼운 외출로 기분전환을 하도록 한다.

장마철의 피부 관리는 특히 곰팡이에 의한 질환이 생기지 않 도록 하는 것이 포인트이다. 장마철에는 높은 습도와 고온, 땀 으로 인해 무좀이 부쩍 심해질 수 있고 사타구니가 가려워지는 완선이 생기기 쉽다. 완선은 남성 10명 중 1명이 앓고 있을 정 도로 발병률이 높는데 주로 앉아서 생활하는 직장인, 운전기 사, 학생들에게 많이 나타난다. 또 완선 환자의 대부분은 발에 무좀이 있는 사람들인데 아마도 발을 만진 손으로 자신의 신체

〈식중독 지수 표〉

지수	식중독 발생주의보	유의사항
86 이상	위험	조리 즉시 섭취
50~85	경고	4시간 이내 섭취
35~50	주의	6시간 이내 섭취

를 먼저 곰팡이를 옮기기 때문으로 보인다. 때문에 완선이 생기면 무좀까지 확인해서 함께 치료하는 것이 효과적이다. 특히 당뇨병 환자나 비만인 사람은 완선에 걸릴 경우 잘 낫지 않기 때문에 장마철 피부 관리에 특히 주의해야 한다.

물 충분히 마시고 규칙적인 운동해야

건강한 생활을 유지하기 위한 기본은 뭐니 뭐니 해도 규칙적인 운동이다. 장마철이 여러 가지로 건강에 불리한 기후조건이지만 규칙적으로 운동을 하면 외부환경변화에 대한 신체 적응력이 높아지고 에너지 균형을 지켜주기 때문에 건강한 여름을 보낼 수 있게 된다. 하지만 야외 운동의 경우 기온이 상승하는 오전 11시부터 오후 3시 사이에는 가급적 피하는 것이 좋다. 외부온도가 높은 상태에서 운동할 경우 체열이 급격히 상승하게 되고 이것을 땀이 증발하며 식혀줘야 하는데 높은 습도 때문에 땀의 증발이 차단되고, 결국 아무리 땀이 나도 체열이 상승해 열 쇼크에 이를 수 있다.

여름철 운동은 충분히 물을 마시는 것이 중요하다. 그런데 문제는 운동 중 땀을 많이 흘려서 체중의 3% 정도가 줄어든 때까지도 갈증을 느끼지 못하는 경우가 있다는 것이다. 따라서 운동중에 목이 마르지 않더라도 생수 1컵을 30분 정도 간격을 두고 규칙적으로 마시는 것이 좋다. 그러나 한번에 600ml 이상의 많은 물을 마시면 오히려 메스꺼움이 생길 수 있고 호흡에도 불편을 줄 수 있다는 점을 염두에 둬야 한다. 그렇다면 운동하기 전에 물을 많이 마시면 어떨까? 아쉽게도 운동하기 10~20분 전에 물을 마셔두면 탈수를 늦출 수는 있지만 효과는 크지 않다고 한다. 스포츠 음료는 성분에 포함된 전해질과 탄수화물의 농도가 높아서 물보다 체내 흡수 속도가 느린 경우가 많다.

운동할 때 복장은 통풍이 잘 돼서 땀 배출이 쉬운 옷을 입어야 한다. 살을 뺀다고 땀복을 입고 운동할 경우 흐르는 땀의 증



학교 급식을 먹은 후 식중독 증세를 보인 학생들이 인근 병원에 집단 입원, 응급실에서 치료를 받고 있다.

발이 안 되기 때문에 체온이 급격히 상승하면서 열 쇼크가 발생할 수 있다.

또 운동을 하는 요령에 있어서 과거의 운동지침은 숨이 가쁠 정도로 한 번에 20분 이상, 일주일에 3~5회 하라는 것이었는데, 개정된 지침은 어떤 일상 활동이라도 빠른 걸음 정도의 강도로 하루 30분 거의 매일 하면 같은 효과라고 권장한다. 여기서 30분은 꼭 한 번에 하지 않고 10분씩 나누어서 해도 된다. 빠른 걷기와 비슷한 강도의 활동은 계단 천천히 오르내리기, 자전거타기, 집안 청소하기, 화단 가꾸기, 배드민턴, 인라인 스케이트 등이다.

전문의들이 공통적으로 얘기하는 장마철 건강 수칙은 대략 다음과 같다. 1.영양가 높은 식사로 충분한 영양을 섭취한다. 2.규칙적 생활을 한다. 3.음식물과 물은 반드시 끓여 먹는다. 4.손을 자주 씻되 비누칠은 많이 하지 않는다. 5.규칙적인 운동으로 체력을 단련한다. 6.식사는 적당한 양을 여러 번 씹어 먹어 장기의 부담을 덜어주는 것이 좋다. 7.과일 채소류 어패류 등은 흐르는 물에 깨끗이 씻은 뒤 조리한다. 8.매사를 긍정적으로 생각한다. 9.피로는 즉시 풀어준다. ㉔



글쓴이는 서울대학교 대학원 지질학과를 졸업했다.