



추석 귀성·귀경길을 건강하고 안전하게

글_ 조문기 문화방송 기자 65cmk@hanmail.net

여름 내내 도심의 가로수에서 시끄럽게 울던 매미소리가 자취를 감추는 9월, 아침 저녁으로 선선해진 바람이 가을을 알린다. 가을의 첫째 달인 9월은 야외활동량이 부쩍 증가하고 여름 한철 더위를 타하며 중단했던 운동을 다시 시작하는 때이기도 하다.

처음 운동을 시작하거나 여름에 운동을 접었던 사람은 운동 강도나 종목 선택에 신경을 써야 한다. 운동을 갑작스럽게 하면 그 동안 운동량이 부족해 굳어있었거나 지나치게 늘어진 근육이 과열되는 부상을 당할 수 있기 때문이다. 처음 운동을 시작했다면 약 한 달간은 사흘에 한 번 운동한다는 마음가짐으로 운동을 하는 것이 좋다. 신체가 운동에 적응된 뒤에는 1주일에 3회 이상, 한 번에 40분에서 1시간 정도로 운동 횟수와 시간을 늘리도록 한다. 운동을 하다가 중단하거나 부상당하는 이유는 무리하게 욕심을 내기 때문이라는 점을 항상 염두에 두는 것이 무엇보다 중요하다.

스트레칭 자주하고 물 많이 마셔라

운동 강도를 결정할 때 하루에 한 번 할지 아니면 이틀에 한 번 할지는 자신의 최대 맥박수를 이용하면 손쉽게 알 수 있다. 자신의 1분당 맥박수가 최대 맥박수(최대 맥박수=220-자신의 나이, 마흔 살이면 1분당 180이 자신의 최대 맥박수가 된다)의 65% 이하이면 하루에 한 번, 65% 이상이면 이틀에 한 번 운동하는 것이 좋다. 또한 준비운동을 할 때 발목, 무릎, 허리, 어깨, 목 등 주요 관절을 풀어주는 스트레칭을 하면서 가장 흔히 저지르는 잘못된 반동을 주는 것인데, 이는 근육과 인대에 무리를 줄 수 있다. 따라서 한 자세에서 10초 정도 쪽 편 상태로 스트레칭 해줘야 효과적이다. 운동을 마친 뒤에도 10~15분 정도 천천히 걷거나 맨손체조, 스트레칭 등으로 정리운동을 하는 게 좋다.

40대가 넘는 분들은 9월초에 반드시 체력을 단련해야 하는 현실적인 이유가 있다. 다름 아닌 추석 귀성, 귀경길 장거리 운전 때문이다. 특히 올 추석은 연휴기간이 짧아 교통정체가 유난히 심할 것으로 예상되기 때문에 다른 때보다 체력소모가 클 것으로 보인다. 승용차를 이용하는 귀성객은 흔히 두통, 근육통, 코막힘, 피로 등의 증상을 경험한다. 좁은 차 안에 대어섯 시간, 심지어 열 시간 이상 갇혀 고생하는 탓도 있지만, 자동차 안의 오염된 공기 때문인 경우가 더 많다. 따라서 출발하기 전 자동차 안을 깨끗이 청소해야 한다. 발판은 물로 씻고, 차량 내부도 물걸레질을 하는 것이 좋다. 또 운전 중에는 창문을 열어 자주 환기해야 하며, 생수를 자주 마시는 것이 도움이 된다.

체력에 웬만큼 자신이 있는 사람이라도 한 시간에 한 번 꼴로 차에서 내려 심호흡을 하고 팔다리, 허리의 근육을 스트레칭으로 풀어주는 것이 좋다. 다리가 붓는 일종의 '귀성길 이코노미증후군'을 예방하기 위해서는 차에 있을 때도 발목을 위로 당겼다 아래로 쭉 펴는 동작을 수시로 해야 한다. 허리통증을 예방하기 위해서는 운전할 때 등받이는 90도로 세우되 엉덩이는 뒤로 바짝 밀착시키고, 운전대와와의 거리는 발로 클러치를 밟았을 때 무릎이 약간 굽혀지는 정도가 되도록 하는 것이 좋다. 가족 중에 멀미를 하는 사람이 있으면 예방을 위해 승차 30~60분 전에 멀미약을 먹는 것이 좋다. 하지만 차를 타기 전에 굶어서 속을 너무 비우거나 탄산음료 등 위에 부담을 주는 음식을 먹는 것은 피하도록 한다.

추석 명절을 지내는 동안은 과식하지 않도록 하고 음식 선택에 신경을 쓰는 것이 좋다. 특히 아이들이 아토피성 피부염이 있는 경우에는 명절 음식에 대한 각별한 주의가 필요하다. 한 국립생연구원이 최근 3만여 명을 조사해서 음양체질별로 맞는 음식과 안 맞는 음식을 구분했는데 평소 자신의 식습관과 신체 반응에 관심만 가지면 전문가가 아니라도 누구나 자신에게 나

쁜 음식을 쉽게 구별할 수가 있다고 한다. 즉, 평소 음식을 먹고 났을 때 대변이나 소변의 냄새가 심해지거나 트림 또는 방귀가 자주 나오는 음식은 자신의 체질에 맞지 않는다는 신호가 된다. 이러한 음식은 가급적 피하는 것이 좋다.

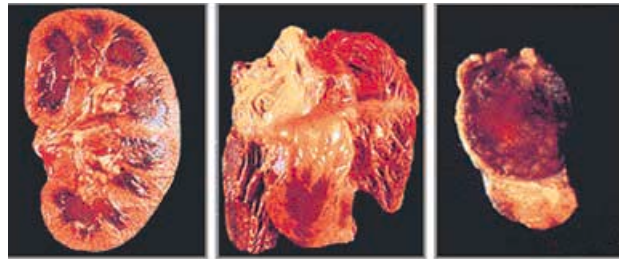
참고로 음식물 알레르기란 섭취한 음식물 혹은 음식물에 포함된 첨가물이 항원으로 작용, 면역반응인 알레르기 반응이 일어나서 여러 가지 임상 증상이 나타나는 것을 말한다. 그 증상은 두드러기가 가장 흔하고 구토, 설사, 복통, 천식, 비염 등이 나타나기도 한다. 음식물 알레르기의 유병률은 소아에서 6~8%, 성인에서는 1~2% 정도인데, 가족력이 있는 경우에 많이 발생한다.

성묘시 급성전염병 예방에 만전을

9월은 성묘나 벌초 등의 일뿐 아니라 태풍으로 인한 피해 복구 작업이 많은 시기이다. 이 때 조심할 것은 유행성 출혈열, 렘토스피라, 쓰쓰가무시병 등 급성 전염병들이다. 이들 질병의 각 특징을 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 유행성 출혈열은 주로 들쥐의 폐에 있던 한타바이러스가 사람 호흡기로 들어와 전염된다. 풀에 눕거나 풀을 밟을 때 건조된 배설물 속에 들어있던 바이러스가 날아다니다 호흡기를 통해 전염된다. 잠복기는 평균 2~3주이고, 초기 증상은 발열, 오한, 두통 등 감기증세와 비슷하다. 하지만 병이 경과되면 점차 혈압이 떨어지고 오줌이 나오지 않다가 오줌이 터지면서 회복하기도 한다. 예방백신이 나와 있지만 2년 간격으로 추가 접종해야 한다.

렘토스피라는 집쥐, 들쥐 등의 소변으로 배출되는 나선모양의 세균이 원인이다. 이 세균은 흙이나 물웅덩이 등에서 살며 피부의 미세한 상처 등을 통해 인체로 침투한다. 감염되면 1~2주 잠복기를 거쳐 고열과 오한, 기침, 각혈, 황달 등의 증상이



심장의 수질 부위에 발생한 심한 출혈

위심방의 내막에 발생한 출혈

뇌하수체에 발생한 출혈

유행성 출혈열

나타난다. 인체에 들어온 세균은 혈관을 따라 돌며 전신 장기에 퍼지면서 혈관염을 유발해 사망에 이를 수도 있다. 렘토스프라는 오염된 물에 발이나 몸을 담그고 장시간 작업하는 농부나 광부, 낚시꾼 등이 많이 걸린다.

쓰쓰가무시병은 관목 숲에 사는 들쥐나 들새, 집쥐 등에 기생하는 진드기에 물려 전염된다. 잠복기는 10일 정도. 두통, 발열, 발진, 근육통, 충혈 등이 나타나고 1cm 크기의 '가피'라는 검은 피부반점이 생긴다. 기관지염이나 폐렴, 심근염 등의 합병증이 나타나기도 한다. 특히 태풍으로 쓰러진 벼를 세우다가 집단적으로 발병할 수 있어 주의해야 한다. 관목 숲에 다녀온 뒤 벌레에게 물린 자국이 있거나, 피부에 발진이 있거나, 림프절이 커지면 즉시 병원에서 치료받아야 한다.

이들 전염병을 예방하기 위해서는 풀밭에 함부로 눕지 말아야 하고 풀 위에 침구나 옷을 말리지 말아야 한다. 또한 야외 작업을 할 때는 장화, 장갑, 바지, 긴 옷을 반드시 착용해야 한다. 또 야외 작업이나 나들이를 다녀온 뒤 갑작스럽게 고열, 두통, 발진이 생기면 즉시 병원을 찾아야 한다. ㉔



글쓴이는 서울대학교 지질학과 대학원을 졸업했다.