



# 체온 낮춰 한여름 무더위 · 열대야 쫓는다

글\_ 조문기 문화방송 기자 65cmk@hanmail.net

**한** 낮에는 무더위에, 밤에는 열대야에 시달려야 하는 8월, 가히 더위와의 전쟁이라는 말이 등장할 만한 계절이다. 가만히 있어도 등줄기로 땀이 흘러내리는 이 시기에 건강을 유지하느냐 못하느냐는 '더위를 이기고 얼마나 밤잠을 잘 이루냐' 부터 시작된다.

일반적으로 잠자기 가장 좋은 온도는 18~20도라고 한다. 그런데 열대야는 밤 기온이 25도 이하로 떨어지지 않기 때문에 체내의 온도 조절 중추를 흥분시킨다. 이것은 신체를 각성 상태로 유지시켜 결국 수면장애를 일으킨다. 따라서 밤잠을 설치게 되고 다음날 졸리고 피곤한 상태가 나타나며, 심하면 두통과 소화불량까지 나타나는 이른바 '열대야 증후군'을 겪게 된다.

열대야 증후군을 겪지 않기 위한 최선의 방법은 체온을 낮추는 것이다. 체온을 낮추기 위해 샤워를 하는 것은 좋은 방법이 될 수 있다. 샤워 효과를 높이기 위해서는 초저녁에 가벼운 운동으로 적당히 땀을 흘린 뒤 샤워를 하는 게 좋다. 하지만 잠자기 5시간 전부터의 심한 운동은 역효과를 가져올 수 있다는 점을 염두에 두어야 한다. 잠들기 전의 심한 운동은 근육을 수축시켜 체온이 올라갈 뿐만 아니라 아드레날린 호르몬이 증가해 몸이 각성 상태가 되기 때문이다. 따라서 오후 7시 이후에는 가벼운 운동이 적당하고 찬물보다는 미지근한 물로 샤워를 하는 것이 효과적이다.

덥다고 밤새 에어컨을 켜놓는 것은 금물이다. 실내 공기가 건조해지고 체온을 지나치게 빼앗겨 여름감기에 걸리거나 심하면 저체온증으로 생명이 위태로운 상황을 맞을 수도 있기 때문이다. 에어컨을 가동할 때는 실내 습도를 유지하는데 신경을 써야하고 1시간에 한번씩은 창문을 열어 환기를 시켜야 한다. 또 에어컨은 잠자기 전 1시간가량 켜 놓는 것이 좋고 외부와의 온도차가 5도를 넘지 않도록 해야 한다.

## 더위 핑계로 마시는 시원한 생맥주, 오히려 '독'

숙면과 관련해서 신경써야 하는 또 다른 것은 음주이다. 특히 맥주의 경우 여름철 맥주시장은 연간 맥주 판매량의 1/3을 차지할 정도로 여름철 소비량이 부쩍 늘어난다. 주당이라면 퇴근길 거리에 나와 있는 파라솔 밑에서 마시는 시원한 생맥주의 유혹을 뿌리치기 어렵다보니 시원한 술 한 잔으로 더위를 씻는다는 핑계 아닌 핑계로 마시기 일쑤다. 술은 과연 더위를 식히고 밤잠을 자는데 도움이 될까? 결론은 '전혀 아니다'이다.

더위는 체온조절을 하는 인간의 생체반응으로, 우리 뇌의 시상하부가 말초혈관 수축 정도와 말초신경의 변화로 더위를 느끼고 호르몬 분비를 통해 체온을 조절하게 된다. 알코올이 신체에 들어가면 우선 대사작용으로 인한 발열작용이 일어난다. 또 알코올은 혈관을 확장시키기 때문에 더위로 확장된 혈관이 더욱 확장돼 더위를 더 심하게 느끼게 된다. 결국 더위를 식히기 위해 마시는 술은 불을 끄려고 기름을 붓는 것과 같다.

또한 약을 먹으면서도 폭음으로 이어지는 경우가 종종 있게 되는데 이럴 때 각별히 주의해야 한다. 기온과 알코올은 인체의 모든 대사 기능에 변화를 주기 때문에 더운 날에 술을 마시고 약을 먹거나 약을 먹는 상태에서 술을 마시게 되면 약의 효과가 강해지거나 위장장애 등 부작용이 발생할 가능성이 높기 때문이다. 특히 불면증 환자가 술과 수면제를 함께 사용하면 치명적인 결과를 빚을 수도 있다.

고혈압 환자의 경우는 과음한 다음날 오전에 혈압이 급상승하는 경우가 많기 때문에 더운 날 과음한 뒤 협심증, 심근경색증, 뇌졸중 등의 심혈관질환이 발작적으로 일어날 수 있다. 더위에 알코올까지 가세하다보니 말초혈관이 확장돼 피가 많이 물리고, 심장으로 돌아오는 정맥피가 감소한다. 그 결과 심장에서 뿜어내는 동맥피도 덩달아 적어지고 이를 극복하기 위해 심장은 더 빨리 뛰게 되는 원리이다. 참고로 아스피린을 먹는

〈자외선지수의 범위별 자외선강도와 평균홍반생성시간〉		
9.0 이상	자외선 강도 매우 강함	20분 내외 피부노출시 홍반생성
7.0~8.9	자외선 강도 강함	30분 내외 피부노출시 홍반생성
5.0~6.9	자외선 강도 보통	1시간 내외 피부노출시 홍반생성
3.0~4.9	자외선 강도 낮음	100분 내외 피부노출시 홍반생성
0.0~2.9	자외선 강도 매우 낮음	2~3시간 피부노출시 홍반생성

사람이 술을 마신다면 아스피린만 먹을 때보다 위장장애가 더 하다. 더구나 장기간에 걸쳐 아스피린을 복용하는 사람이 술을 마시면 위궤양을 일으킬 수 있다.

**SPF 20 이상 썬크림 발라야 일광화상 예방**

8월 무더위와 함께 가장 많이 떠올리게 되는 것은 무엇일까? 아마도 휴가라는 대답이 가장 많을 것이다. 그런데 휴가 떠날 때 빠지지 않고 챙기는 것 중 하나가 바로 썬크림이다. 그도 그럴 것이 여름 자외선은 겨울철보다 최대 6배나 강해지는 데다 야외에서 활동하는 시간이 많다보니 잠시만 방심해도 살갗이 잘 읽은 홍시처럼 붉게 변하고 물집이 생기는 일광화상을 입기 쉽기 때문이다.

자외선 차단제를 고를 때는 SPF(자외선 차단 지수)를 꼼꼼히 살펴봐야 한다. SPF 지수는 태양 노출에 피부가 견딜 수 있는 상대적인 시간을 나타내는 것으로 SPF가 5면 자외선 차단제를 바르지 않은 상태에 비해 5배 정도 긴 시간 동안 햇빛을 막아준다는 의미가 된다. 일반적으로 SPF 15 정도를 쓰지만 여름에는 20~30 정도로 차단지수가 높은 제품을 바르는 것이 좋다. 햇빛에 몇 분 정도 노출되면 일광화상을 입을 수 있는지는 기상청 인터넷 홈페이지(www.kma.go.kr 생활기상정보)에서 자외선 지수 예보를 참고하면 알 수 있다.

만일 일광 화상이 생겼다면 우선 화끈거리는 부위를 찬물이나 얼음으로 20분간 하루 3~4번 찜질해 주면 좋다. 특히 차게 한 우유나 오이 팩을 하면 화끈거리는 증상을 가라앉히는데 더욱 효과적이다.

8월 중순이 넘으면 휴가철도 서서히 막을 내리게 된다. 이때쯤 연구실이나 사무실에서 휴가를 다녀온 구릿빛의 건강한 얼굴들만 마주치게 될 것인가. 꼭 그렇지만은 않다는 것이 전문의들의 의견이다. 휴가가 끝난 뒤 규칙적인 일상생활로 돌아



한가족이 더위를 피해 수박을 나눠 먹으며 즐거워하고 있다.

가려면 우리 몸은 보통 1~2주의 적응기간을 필요로 하게 되기 때문이다. 더욱이 빽빽한 일정으로 무리하게 여행을 다녀왔다면 신체 면역기능마저 떨어지기 때문에 조금만 움직여도 피곤하고 소화불량과 두통 등을 겪을 수 있다. 이 같은 '휴가 후유증'을 극복하기 위해서는 휴가가 끝난 뒤 1주일 정도는 술자리도 피하고 밤잠을 충분히 자야 한다. 또한 물을 자주 마시는 것도 컨디션 회복에 도움이 된다.

여성들의 경우 휴가가 끝난 뒤 부쩍 늘어난 눈 밑의 기미로 근심하는 경우도 있을 수 있다.

일단 기미가 생기면 병원의 전문적 치료 외에는 별다른 방법이 없기 때문에 휴가가 끝난 뒤 고민하지 않기 위해서는 예방이 무엇보다 중요하다. ①



글쓴이는 서울대학교 지질학과 대학원을 졸업했다.