

냉방병

부천 대성병원 의사 **홍명호**

현대 문명은 냉방장치를 이용하여 더운 여름을 시원하게 보낼 수 있게 만들었지만, 그전에는 없었던 냉방병이란 것을 생겨나게 하였다. 냉방병은 감기, 몸살, 폐렴 비슷한 증상이 나타난다. 즉, 점막이 붓고 충혈되어 평소에 아무런 불편이 없이 잘 쓰고다니던 콘택트렌즈가 눈에 잘 맞지 않거나, 코가 막히고 콧물이 나오고, 숨이 넘어갈 정도로 아주 심하게 기침을 하기도 한다. 어떤 사람은 숨이 차서 혈떡거리느라고 몸을 움직일 수조차 없게 된다. 알레르기 증상이 나오는 사람도 있어 피부에 두드러기 같은 것이 돌아나거나 가려움증을 호소하는 경우도 있다.

또 흔한 증상으로는 뱃속이 부글부글 끓고, 가스가 차서 배가 땡땡하고, 소화가 안 되고, 메스꺼우며, 어지럽고 답답함을 호소하는 경우도 많다. 쉽게 피로를 느끼며, 머리가 아프다, 사지가 쑤신다, 온몸이 걸린다, 손·발이 냉하다, 등덜미나 허리에 오싹오싹 소름이 끼

친다, 가슴이 두근거린다, 등등의 여러 가지 증상이 나타날 수도 있으며, 심지어 월경 불순을 호소하는 여성도 있다. 하는 일의 능률이 떨어지는 것은 물론이고 피부도 건조해지는 등 아주 다양한 증상 말고도 매우 심각한 증상들이 나타날 수도 있다.

오래전에 어떤 큰 병원에 입원하고 있던 환자들에게 집단적으로 한꺼번에 여러 명이 열이 나고 아파서 난리가 났었던 일이 있었는데, 그 원인을 추적해 보았더니 에어컨에 서식하는 균 때문에 발생한 '폰티악열'이라고 밝혀져 장안에 화제가 된 일도 있다.

이것은 레지오넬라라고 불리는 세균이 냉방장치에 서식하며 증식하여 공기를 오염시키고, 숨을 쉴 때 인체로 들어가 생기게 되는 냉방병이다. 즉 냉방장치의 오염이 그 원인이다.

냉방병은 더운 여름 동안 무분별하고, 무절제하게 냉방장치를 사용하는데도 그 원인이 있다. 냉방장치를 과

도하게 사용하는 것 이외에 냉방장치의 효과를 극대화 하려는 외부 단열장치도 냉방병 발생에 한몫을 한다. 더운 외부공기와 차단된 실내공기는 사람들이 피워대는 담배연기나 냉방장치와 이를 연결하는 관(管)에 서식하는 곰팡이, 세균 때문에 오염된다. 이기적이고 참을성 없는 흡연자들도 실내공기를 혼탁하고 있다.

그리고 우리 몸 안에는 더위에 적응하게끔 하는 체온 조절 중추가 있는데, 무신경하고 참을성 없는 냉방장치의 과다 사용으로 우리의 몸이 여름철 높은 온도에 적응하지 못하면 냉방병이 생기게 되는 것이다.

▼ 냉방병의 치료

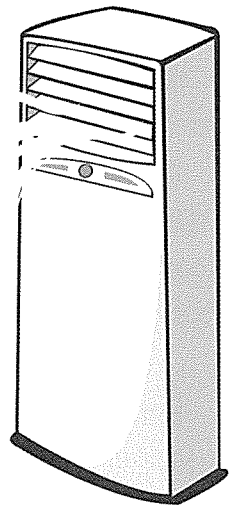
레지오넬라균에 의한 레지오넬라 증후군은 항생제의 투여가 필요하므로 의사의 도움을 받아야 한다.

그 외에 여러 가지 증세는 각기 증세에 대한 여러 가지 검사를 하여 다른 나쁜 병이 아닌지 감별을 해야 하므로 역시 의사를 찾아

보는 것이 최선이라고 하겠다. 냉방병은 걸린 후에 치료를 하느니보다 예방을 하는 것이 중요하다. 실내 온도와 외부 온도와의 차이를 섭씨 5~6도 정도로 하고 냉방장치를 청결하게 관리하며 하루에 몇 차례씩 신선한 공기로 실내공기를 환기시키고 실내에서는 절대 금연을 실시하여야 한다.

잘 때는 우리 몸을 위하여 냉방의 온도를 보통보다 높게 유지하거나 꺼버려야 한다. 너무 냉방장치를 남용

또는 오용하면서 여름을 지내면 여름의 기후에 끝내 적응을 못 하게 되고 그러다 보면 사시사철 감기를 달고 다니면서 겨울까지도 지내기 어렵게 되므로 냉방장치에 의존하기보다는 이열치열로 더위를 이겨내어 건강한 여름을 보내는 것도 한 방법이다. 전기를 아끼는 일도 중요하지만 우리의 건강도 이에 못지않게 중요하므로 될 수 있으면 외부 온도와 실내 온도의 차이를 섭씨 5도로



해서 올여름을 지냈으면 한다.

평소에 물을 많이 마시고, 더운 한낮을 피하여 걷는 운동이라든가 수영, 자전거 타기 등 유산소 운동을 규칙적으로 하며 술을 절제하고 균형 있는 식사, 골고루 먹는 식사를 하는 것이 역시 냉방병 예방에 필수라고 하겠다. ㉠