연휴기간의 건강 문제

홍 명 호 부천 대성병원 의사

추석 명절에는 육류 섭취가 증가할 뿐 아니라 전체 음식 섭취가 증가하여 위장 내에 지방질이 긴 시간 머물게 되고, 칼로리 섭취는 평소보다 몇 배가 증가하게 된다. 반면 움직이는 시간은 격감하여 신체적 칼로리 소모가 감소하므로 위장관에 부담이 가중되어 배탈이 일어나기 쉽다. 음식을 적게 먹고 몸을 많이 움직이는 것이 좋다.

한 번에 많은 양의 음식을 장만해 놓고 이를 잘 보관하지 못한 채 남은 음식을 먹게 되면 음식이 세균에 오염되어 식중독이 일어날 수도 있다. 온 식구들이 먹을 만큼 음식을 적당하게 만들어 남기지 않는 것이 좋고, 만약에 음식이 남는다면 섭씨 4도 이하에서 잘 보관하는 것이 식중독을 피하는 요령이다.

평소 잘 먹지 않던 나물이나 자극성이 많은 양념을 한 음식을 먹는 것도 배탈의 원인이 된다.

오랜만에 만나는 사람들끼리 한잔 두잔 서로 권하다 보면 과음을 하게 되는데, 긴 연휴 동안 계속하여 과음을 하게 되면 소장에서 흡수되어야 하는 영양소들의 섭취가 떨어지고 술 대사에 필요한 티아민 등의 비타민 B군의 결핍이 올 수 있어서 쉽게 피로하고 주의 집중이 안 되며 병에 대한 저항력이 떨어지게 되고, 위염, 설사 등에 시달리게 된다.

숙취 후 두통도 흔한 문제 중 하나이다. 차례 후 한두잔 정도에서 끝내는 것이 제일 바람직하나, 꼭 술을 마셔야 한다면 안주를 잘 곁들여 담소를 나누는 분위에 과하지 않게 해야한다.

올해는 여름이 더웠기 때문에 우리 몸의 갑상선 기능이 저하되어 열 생산을 억제하는 등의 생체변화가 있었다고 생각된다. 다른 해와는 다르게 요즘 낮 기온이 여름 못지않게 덥고, 밤 기온이 쌀쌀하여 생체리듬이 불완전하게 조절되어 면역력이 떨어져 있는데다가 추석 연휴 동안 마음마저 해이해진다면 생체의 조율을 잃게 되어 연휴 끝내고 출근할 때 신체적으로 이에 적응하기 위해 많은 어려움이 따를 것으로 예상된다. 연휴 때 가벼운 맨손체조나 등산, 조깅, 수영, 자전거 타기 등의 운동을 해서 생체리듬을 잃지 않게 조율을 해주는 것이 현명하다.

소외감과 위화감, 그리고 우울증은 평소에 다른 사람과 섞여 직장에서 열심히 일 할 때는 아무런 증상도 없던 사람들이 찾아갈 고향도 없고, 안면 있는 사람들은 모두 고향을 찾아 떠나고 갈 곳이 마땅치 않은 연휴기간에 우울증에 빠져 과음하는 경우가 많다. 평소 우울증에 시달리던 사람들은 연휴기간에 입원치료가 필요할 정도로 증세가 악화할 수도 있고, 자살을 기도할 수도 있으므로 주위에 이러한 사람들이 있다면 연휴기간에 각별한 배려가 있어야 하겠다.

노인 인구가 꾸준히 증가하고 있는 한국에서도 추석 연휴에 성묘는 미리 하고 부부와 아이들은 여행을 떠나는 경우가 많은데 늙은 홀어머니나 홀아버지만 남겨 둔다면 병이 없던 노인도 무슨 병이 나든 병이 나게 마련이다. 추석 연휴 차례를 지내고 음식을 나누어 먹으면서 술을 마시다가 늙은 어머니, 또는 아버지를 형제들끼리 서로 모시라고 떠넘기면서 싸우면, 이때 생긴 마음의 상처는 육체적 질병과 직결되기 쉽다. 즐거운 연휴임을 명심하고 서로 마음을 따뜻하게 하는 마음가짐과 몸가짐을 가지도록 하자.

여행 중에 몇 시간이고 차 또는 비행기 안에 앉아 있으면 노인들은 다리에 있는 정맥에 문제가 생겨 폐혈관이 막히고 생명을 위협하는 중대한 문제가 생길 수도 있다. 또 소변을 오랫동안 참는다면 여행 후에 말썽이 생길 수 있다. 오랜 시간 비행기 안에만 있으면 탈수상태에 빠질 수도 있고, 시차적응을 못하여 불면증에 시달릴 수도 있다. 될 수 있으면 음주를 삼가고 수분섭취를 충분히 하며, 가벼운 맨손체조를 주위 상황을 보아가며 실례가 되지 않는 범위 안에서 하는 것이 좋다. 자동차여행 시라면 한 시간마다 휴게소에 정차하여 스트레칭을 하고 여기저기 거닐어 보다가 다시 차에 타는 것이 좋다.

성묘를 갈 때나 등산을 할 때, 약수라고 산속이나 들판에 있는 아무 물이나 마셔서는 절대로 안 된다. 추석 철에 유행성 출혈열이나 렙토스피라 출혈성 폐렴 같은 무서운 병이 들쥐의 배설물로 전염이 되는데, 야외에서 주의해야 한다. 쯔쯔가무시 병이라고 야외에서 진드기에게 물려서 옮는 열병이 있는데, 이것도 주의해야 한다.

연휴, 성묘, 여행 등은 만성질환이 있는 사람들에게는 스트레스 그 자체이므로 잘 조절되던 혈압이나 당뇨가 갑자기 조절되지 않는 경우가 있다. 더구나 연휴 기간에 음식을 평소와는 다르게 짠 음식을 먹거나 단 음식을 먹거나 과식을 하면 혈압이 올라가고 당뇨병이 악화하게 된다. 스트레스를 받으면 아드레날린과 글루카곤 분비가 촉진되므로 고혈압 환자는 혈압이 올라가고 당뇨병 환자는 당뇨가 악화되기 마련이다.

음식을 많이 먹고 술을 많이 마시면 연휴 기간에 합병증이 발생하여 응급실이나 중환자실로 갈 확률이 높아지므로 연휴 기간에 이런 환자가 있는 가족들은 유의해야 한다. 평소의 음식 습관과 운동 습관, 그리고 복용하고 있는 약을 연휴 기간에는 더욱 정확하게 지켜야 한다.