



## 장마철 건강관리는 이렇게!! '장마철(the rainy season)' 이야기

장마철에는 하루 평균 기온이 23~24도에, 습도가 80~90% 수준이어서 각종 수인성 질병이 기승을 부리기 쉬우며, 일사량이 부족한 관계로 각종 세균이 증식하기 쉽다. 또한 높은 습도와 심한 일교차로 인해 인체의 내분비 및 신경계의 균형이 깨지고 신진대사 능력이 떨어지기 때문에 각종 질병을 앓기 쉬우며, 증상이 악화되기 쉽다.

### ◎ 장마철 발생하는 질환

#### ▷ 장티푸스

- 1~3주의 잠복기 후 수일에 걸쳐 열이 계단식으로 오르면서 40도 이상의 고열이 3~4주간 지속된다. 성인은 변비, 소아는 설사가 주증상으로 나타나며 치료하지 않으면 장출혈, 장천공, 간염, 뇌수막염 등의 합병증을 일으킬 수 있다.



#### ▷ 세균성 이질

- 감염균에 오염된 물질이 음식, 손가락, 대변, 파리 등을 매개로 해 입으로 전파될 때 발생한다. 대개 3~4일의 잠복기를 거쳐 급성으로 발병하며 발열, 복통, 구토와 함께 대변에 점액, 농과 혈액이 섞인 설사를 하게 된다. 장티푸스는 예방접종을 할 수 있는 데 반해 세균성 이질은 손을 자주 씻는 등 개인위생을 철저히 하는 수밖에 예방법이 없다.

#### ▷ 콜레라

- 콜레라는 균이 체내로 들어오면 무엇보다 주증상으로 설사를 일으킨다. 1~2일의 잠복기 후 급성의 통증 없는 쌀뜨물 같은 설사를 계속 유발시키는 것이 특징이다. 이 때문에 심한 탈수로 인한 쇼크가 일어날 수도 있다. 파리와 배설물이 매개체이므로 조심해야 되고, 일단 발병한 환자와 함께 음식을 먹은 사람은 감염유무를 검사받아야 한다.

#### ▷ 식중독 주의

- 고온다습할수록 식중독 세균이 잘 자란다. 기상청에서는 식품의약품안전청과 함께 99년 7월 1일부터 식

중독지수를 예보하고 있다. 식중독지수는 온도조건 위주로 설정하고, 이에 반하여 부패지수는 미생물 증식에 영향을 미치는 온도와 습도를 이용하여 계산하는데 상대습도가 65% 이하일 때는 일어나지 않거나 부패 속도가 매우 느리다가 상대습도가 65% 이상이 되고 기온까지 높아지면 매우 빠르게 부패하기 시작한다. 주로 습하고 더운 날씨에 많이 발생하므로 장마와 무더위가 찾아오는 하절기(6~9월)동안 식중독에 주의해야 한다. 음식과 물은 반드시 끓여 먹고 생선회나 육회, 빙수 등은 가급적 주의해서 먹도록 한다. 손을 자주 씻도록 하고 조리시 냉장품에 주의한다.

#### ▷ 피부질환

- 장마철에는 고온 다습해 곰팡이가 창궐하기 쉽고 비와 땀속에 섞여 있는 여러 가지 화학물질이나 불순물로 인해 피부가 손상될 우려가 매우 높다. 이에 따라 곰팡이가 원인인 무좀이 장마철에는 부쩍 심해지는 경우가 많다. 또한 무좀 외에 사타구니가 가려운 경우가 장마철에 자주 발생하곤 하는데, 대부분의 사람들은 이를 습진 피부염이나 알레르기, 또는 성병으로 잘못 오인해 말도 못하고 약국에서 남몰래 습진연고를 발라 자가치료하려 하지만 이 경우 대부분 완선이라는 진균성 질환일 가능성이 높아 피부과를 찾아 치료하는 것이 좋다. 완선은 남성들 10명 중 1명꼴로 발생할 정도로 발병률이 높다. 주로 앉아서 생활하는 직장인과 운전기사, 학생들에게 주로 나타나며, 완선 환자의 경우 상당수가 발에 무좀이 있는 사람으로서 이들 모두가 발을 만진 손으로 자신의 사타구니를 만져 곰팡이가 옮겨 발생하는 경우가 대부분이다. 그러므로 완선 환자의 경우에는 무좀까지 함께 치료해야 하며, 특히 당뇨병 환자나 비만인 사람의 경우에는 완선에 걸릴 경우 잘 낫지 않으므로 특별히 주의해야 한다.

#### ▷ 알레르기 질환

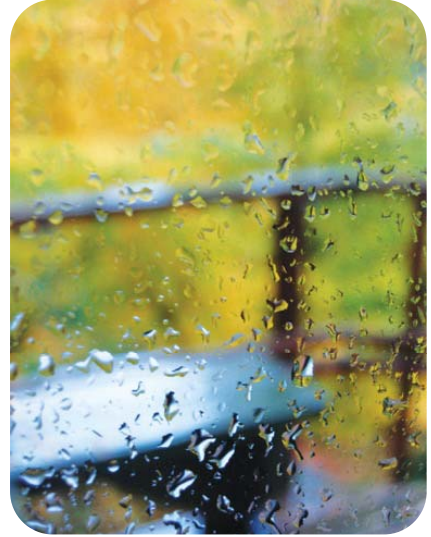
- 장마철에는 알레르기 질환의 주된 원인인 집먼지와 진드기가 기승을 부리기 때문에 천식, 알레르기성 비염 등도 악화될 가능성이 높다. 그러므로 진공청소기로 집안을 청소하고 가급적 빨래는 뜨거운 물에 삶는 것이 좋으며 에어컨이나 선풍기 등으로 자주 습기를 제거함으로써 습도가 60%를 넘지 않도록 하는 좋다. 특히 천식 환자의 경우에는 더욱 더 주의가 필요하며 최소한 아침·저녁으로 한번씩 흡입기로 기관지 확장제나 부신피질 호르몬제를 흡입하는 게 좋다고 전문의들은 충고한다.

#### ▷ 정신적 우울증

- 흐리고 끈적끈적한 장마철 날씨는 정신적으로 우울한 감정을 더해 줄 수 있다. 구름이 하늘을 가려 일조량이 감소하면 눈을 통해 들어오는 빛이 줄어들어 멜라토닌 분비가 늘게 되어 수면 및 진정작용을 유도해 침울한 기분이 들 수 있다. 또한 외출이나 나들이에 제한을 받기 때문에 상대적으로 감압함을 느낄 수 있다. 집안을 밝은 색으로 도배 하는 등 화사하게 꾸미거나 낮에도 등을 환하게 켜 놓으면 도움이 된다. 또한 비온다고 집에서만 지내지 말고 가끔 가벼운 외출을 하여 기분전환을 하도록 한다.

## ▷ 냉방병

- 장마기간 동안 눅눅해지면 에어컨 등 냉방기를 트는 경우가 많다. 특히 중앙냉방식 에어컨을 사용하는 가구에서 관리를 잘못하면 레지오넬라증, 즉 냉방병이 발생할 가능성이 높다. 지난해 호주에서는 수족관 관람객들이 집단 발병하는 등 누구에게나 쉽게 노출되기 쉬운 질병이다. 호텔, 병원 등 대형건물은 주기적으로 염소로 냉각수를 소독해서 균수를 적정 수 이하로 유지해야 한다. 냉방병은 치료 없이 일주일 이내 자연치유되기도 하지만 일부 허약한 분에게는 폐렴 등을 일으켜 심할 경우 사망할 수도 있으므로 주의해야 한다. 중앙냉방식 에어컨이나 가정용 에어컨 냉각수를 정기적으로 소독해서 균을 없애도록 한다.



## ▷ 관절염 (특히 류마티스 관절염)이나 신경계통 질환

- 기압의 저하와 높은 습도 때문에 관절내 신진대사에 나쁜 영향을 미쳐 통증이 악화되고 열기를 식히려고 에어컨이나 선풍기 바람을 쐬게 되면 관절을 굳게 만들어 더욱 증상을 심하게 할 수 있다. 찬바람을 쐬는 것을 가급적 피하고 따뜻한 욕조나 물에 관절을 담그고 마사지하거나 굽혔다 폈다 하는 운동을 평소보다 자주 규칙적으로 반복해주면 훨씬 도움이 된다.

## ▷ 피부관리

- 장마철에도 자외선 피해에서 완전히 벗어날 수 없다. 맑게 갠 날 피부에 전달되는 자외선 양의 70~80%는 흐린 날에도 전달되기 때문이다. 기온이 섭씨 1도 오를 때마다 피지 분비량도 10% 증가하고 습기가 많은 날일수록 외부의 더러운 먼지들이 피부에 더 잘 달라붙는다. 피부가 민감한 사람들은 장마기간에도 자외선 차단제를 꼼꼼히 발라야 한다. 외출 후에는 클렌징을 꼼꼼히 해준다. 장마철이라고 피부에 충분히 수분 주는 일을 게을리해서는 안 된다. 또한 장마철에는 바람이 잘 통하고 비에 젖어도 쉽게 마르며 잘 구겨지지 않는 폴리에스테르나 폴리우레탄 소재가 좋다.

## ▷ 스트레스 관리

- 불쾌지수는 1957년 Thom이 제창한 것으로서 기온과 습도의 조합으로 구성되어 있다. 이 지수는 여름철 실내 온도만 기준으로 하고 있을 뿐 복사나 바람조건은 반영되지 않아서 체감 불쾌지수는 다를 수 있다. 불쾌지수가 높으면 일도 손에 잡히지 않고 괜히 짜증이 날 수도 있다. 이 때에는 잠시 일손을 놓고 스트레칭을 하거나 생수를 마시면서 기분전환을 하도록 한다.

### ▷ 수인성 전염병 예방

- 수온이 17도 이상 올라가면 비브리오패혈증이 발생하기 시작한다. 또한 홍수로 침수된 지역에서는 콜레라, 장티푸스 등이 발생할 수 있고 노천 웅덩이가 있는 곳에서는 모기로 인한 말라리아 등이 발생할 수 있다. 더운 날씨에는 생선회 등을 주의해서 먹어야 하고 말라리아를 예방하기 위해서는 야간에 모기에 물리지 않도록 하고 긴 바지, 긴 팔 옷을 입고 다니며, 낚시 야영 중에는 모기에 물리지 않도록 모기향 등을 사용해야 한다. 집안의 방충망도 뚫린 곳이 없는지 확인하는 것이 좋다. 콜레라나 장티푸스는 위험지역의 경우 집단 예방접종을 하는 것이 안전하다.

### ▷ 안전사고 예방

- 장마철에는 축대나 제방 근처, 저지대에 사는 곳에 산사태나 물난리가 날 수 있다. 또한 깊은 웅덩이가 있을 경우 물이 고여 어린이 안전사고가 발생하거나 모기가 자라는 온상이 될 수 있다. 주위에 홍수로 인한 안전사고가 생길 수 있는 여지는 없는지 철저히 점검해서 이상이 있을 시 조치하도록 하고 주택가 근처 웅덩이는 메우도록 한다.

## ● 집안 습기 - 악취제거 이렇게... ●

### ▶ 말린 녹차 잎과 숯은 냄새 제거에 효과

- 장마철에는 주방의 배수구에서 나는 냄새가 더 심해진다. 설거지를 마치고 식초를 흘려보낸 뒤 뜨거운 물을 뿌려 주면 냄새를 줄일 수 있다. 베이킹파우더를 수세미에 묻혀 닦아 주거나 곰팡이 제거제를 뿌려도 효과가 좋다. 가루 타입의 배수구 세정제를 사용하면 손으로 닦을 필요가 없다. 가루를 붓고 물을 흘려보내면 거품이 생겨 물때를 제거해 준다. 락스를 희석한 물로 청소하는 것도 좋은 방법이다. 싱크대 배수구는 위생상의 문제도 있는 만큼 매일 락스 희석액으로 소독해 주는 것이 좋다.
- 냉장고에는 말린 녹차 잎이나 태운 식빵을 넣어 두면 냄새를 줄일 수 있다. 말린 녹차 잎은 냉장고뿐 아니라 신발장이나 서랍 등에 넣어 두면 냄새를 없애 준다. 2주에 한 번 정도는 냉장고 안을 락스 희석액이나 에탄올 등으로 닦아 주는 것이 위생에 좋다.
- 욕실은 특히 습기가 많은 곳이다. 타일과 타일 사이에 물때가 끼거나 곰팡이가 생긴 경우 화장지를 붙이고 세제를 뿌려 두면 쉽게 제거할 수 있다. 변기는 하루 전날 밤 세제를 뿌려두고 아침에 물을 내리면 간편하게 청소할 수 있다.

### ▶ 신문지 등으로 습기 제거

- 신발장은 습기가 많은 곳이다. 젖은 신발이나 우산이 신발장으로 그냥 들어가면 냄새가 더 심해지므로 반드시 말려서 넣는다. 약간 젖은 신발은 신발장에 벽돌을 한 장 간 다음 그 위에 둔다. 신발장 바닥에 물기가 떨어지지 않아 악취도 예방된다. 숯을 신문지에 말아서 신발장 구석구석에 넣어 두면 냄새와 습기를 동시에 제거할 수 있다.