



건강한 여름휴가 보내기 즐거운 ‘휴가철’ 건강관리

본격적인 휴가철이 시작됐다. 산과 바다로 떠날 계획들로 몸도 몸이지만 마음이 더 분주해지는 때다. 하지만 멋진 휴가를 보내기 위한 기본은 근사한 계획이나 풍족한 비용보다 건강이 우선이다. 더군다나 가족들의 상태는 체크하지 않은 채 남들이 하는 대로 다 따라하다가는 심신에 무리가 따르고 생각지도 않았던 질병을 얻기도 한다. 특히 어린이를 동반할 경우에는 더욱 각별한 주의가 필요하다. 짐 꾸리기 전 잠깐이라도 짬을 내서 가족과 함께 간단한 응급 처치 요령쯤은 익혀두자. 물리거나 데인 상처와 설사 등에 바르거나 먹을 간단한 비상 약품은 꼭 챙겨 떠나는 지혜가 필요하다.

■ 일사병

- 즐거운 여름휴가를 위협하는 대표적 복병은 일사병. 일사병은 강한 햇볕 아래에서 무리하게 활동할 경우 땀에 의해 몸의 수분과 염분이 과도하게 빠져나가 생기게 된다. 일사병에 걸리면 두통, 구토, 쇠약감, 식욕부진, 안면 창백 등의 증상이 나타난다. 심하면 근육경련을 일으켜 의식을 잃기도 한다. 때문에 체온조절이 약한 어린이나 노약자, 당뇨병 같은 만성질환을 가진 사람들은 더욱 주의가 필요하다. 일사병은 무엇보다도 예방이 중요한데 그러기 위해서는 충분한 수분을 섭취해야 한다. 땀을 많이 흘렸을 때는 물보다 주스나 스포츠이온음료 등 염분이 들어 있는 음료를 마시는 것이 좋다. 만약 주위 사람이 일사병에 걸려 쓰러졌을 때는 먼저 시원한 곳에 눕히고 상자나 담요를 이용해 다리를 높여준다. 이렇게 하면 뇌로 가는 혈액의 양을 늘려줘 의식을 회복하는 데 도움을 줄 수 있다. 의식이 돌아오면 소금을 약간 탄 물을 마시게 한다.



■ 일광화상

- 구릿빛 피부가 부와 건강의 상징이 되면서 선풍을 하는 사람들이 늘고 있다. 그러나 무리하게 선풍을 즐기다 보면 일광화상을 입게 된다. 특히 바닷가는 자외선이 강하기 때문에 더욱 세심한 주의가 필요하다. 일광화상에 걸리면 자외선에 노출된 후 8시간 정도 지나 피부가 가렵고 따끔거리기 시작하여 하루나 이틀 정도 지나면 피부가 별칭이 되고 통증이 온다. 심하면 물집이 생기거나 벗겨진다. 이때는 찬물찜질이나 칼라민 로션을 발라주면 되지만, 심하면 부신피질 호르몬이 함유된 연고를 바르고 통증을 줄이기 위

해 소염진통제를 복용해야 하는 경우도 있다. 물집이 생겼을 경우엔 가급적 터지지 않게 하고, 터졌을 때는 소독을 잘해야 한다. 일광욕은 오전 11시 이전과 오후 3시 이후에 해야 한다. 이때 시간에 상관없이 반드시 자외선 차단크림을 바르도록 해야 한다. 자외선 차단지수는 적어도 15 이상인 것을 사용해야 하고, 햇볕에 노출되기 1시간 전에 바르는 것이 좋다. 특히 땀을 많이 흘리거나 수영을 하고 난 후에는 다시 바라줘야 한다. 한낮에 외출할 경우에는 되도록 긴 팔 옷에 챙이 큰 모자를 쓰고 다니며 각막도 자외선에 의해 화상을 입을 수 있으므로 선글라스를 끼도록 한다.

■ 물놀이 사고

- 휴가철 빈번하게 발생하는 사고 중 하나가 바로 물놀이 사고다. 물에 빠진 사람을 발견하였을 때는 무조건 뛰어들면 안 된다. 물에 빠져 겁에 질리면 지푸라기 하나라도 잡으려고 하여 구조하러 들어간 사람까지 위협해질 수 있다. 줄·긴 막대·튜브를 이용하거나 배로 다가가야 한다. 직접 뛰어들어가 구조할 수밖에 없는 상황이라면 환자의 앞이 아닌 뒤로 접근해야 한다. 물에 빠져 사망하는 경우는 대부분 기관지 경련으로 숨을 쉬지 못하기 때문인데 이럴 경우 인공호흡을 얼마나 빨리 하느냐가 생명을 살리는 관건이다. 그러므로 물에 빠진 사람을 구한 상태에서는 물을 토하게 하는 것보다 인공호흡을 먼저 시작해야 한다. 그러나 의식이 없더라도 호흡이나 맥박이 정상적으로 뛰면 금방 생명이 위태롭지는 않은 경우다. 이 때는 머리를 몸보다 약간 낮은 위치로 눕히고 담요나 외투로 덮은 다음 전신을 마사지하면서 몸을 따뜻하게 해준다. 또한 얼굴은 물을 토할 때 폐로 들어가지 않도록 옆으로 돌려 눕힌다.

※ 심폐 소생술이 필요한 경우 기본 인명 구조술에 따라 처치한다.

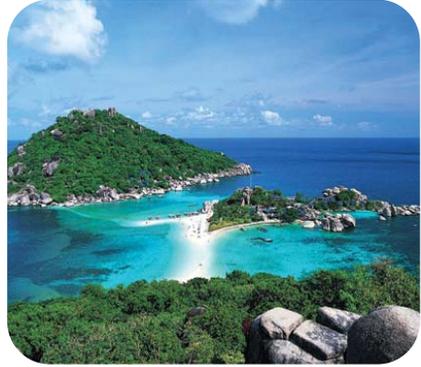
▶ 인명 구조술

1. 기도를 유지한다. 턱을 들어 올리고 목을 뒤로 젖혀 입 안에 이물질이 들어 있으면 빼낸다.
2. 호흡은 있는지, 맥박은 뛰고 있는지 확인한다. 뺨을 환자의 코끝에 두고, 시선은 환자 가슴을 향하고, 눈으로 보고, 귀로 숨소리 듣고, 가슴으로 위로 오르락내리락하는 것을 확인해야 한다.
3. 호흡이 없을 때에는 인공호흡을 두 번해서 환자의 입에 바람을 불어넣는다.
4. 119나 앰블런스가 오기 전까지 응급처치가 가장 중요하다. 환자 오른쪽에 무릎 꿇고 앉아서 깍지 낀 양손 손꿈치로 가슴 아랫쪽 2분의 1 되는 위치에 올려놓고 4~5cm 깊이로 눌러 준다. 심장 마사지 30회, 인공호흡 2회를 한 세트로 한다. 환자의 체온이 낮다면 담요로 보온을 해 주고 토할 경우 얼굴을 한쪽으로 돌리게 한다. 환자가 물을 마셨다고 물을 빼는 것은 도움이 되지 않는다.

■ 식중독

- 날씨가 더워지면 음식이 쉽게 상하고 그만큼 식중독의 위험성이 증가한다. 식중독은 상한 음식을 먹은 후 복통이나 설사, 구토 등의 급성위염 증세를 일으키는 것을 말한다. 세균에 오염된 음식을 먹거나 독버

섯, 복어 등을 잘못 먹었을 때, 농약이나 중금속 등 화학물질에 오염된 음식을 먹었을 때 주로 나타난다. 이 중 여름철에 생기는 식중독은 주로 세균에 의한 것으로 전체 식중독의 80% 이상을 차지한다. 세균은 30℃가 넘는 날씨에는 식품 안으로 들어간 지 4~5시간만 지나도 식중독을 일으킬 만큼 빨리 불어나기 때문이다. 하지만 대부분의 세균성 식중독은 2~3일 안에 저절로 낫는다. 때문에 식중독 치료는 설사 등 증상을 완화시키는 데 중점을 두고 이루어진다. 설사나 구토로 인해 탈수가 심할 때에만 물을 많이 먹이거나 주사제 등으로 수분을 보충하는 방법이 동원된다. 집에서는 설탕물이나 이온음료 등으로 수분을 보충해 줄 수 있다. 하지만 설사나 고열, 복통이 오래 계속될 경우에는 병원을 찾는 것이 현명하다.



■ 피부 관리

- 강한 자외선은 잡티·기미·주근깨의 원인이 될 뿐만 아니라 콜라겐과 라스틴이란 피부 탄력 섬유소를 노화시켜 잔주름을 만든다. 바닷물의 소금기와 땀도 피부 노화를 재촉하는 원인이 된다. 따라서 여성들은 휴가가 끝난 뒤 어느 때보다 피부 관리에 신경을 써야 한다. 얼굴 피부 못지않게 몸 피부도 손상되므로 미지근한 물로 피부에 남아 있는 염분을 충분히 씻어 내고, 샤워젤이나 보디 클렌저 등으로 샤워를 해줘야 한다. 햇볕에 지나치게 많이 노출되어 피부가 따갑고 물집이 생겼을 때는 먼저 찬 물수건이나 얼음 주머니로 피부를 진정시켜 준다. 피부 꺾질이 일어난 경우엔 곧바로 벗기지 말고 그냥 놓아두면 자연스레 없어진다.

■ 피부병

- 수영장에는 물사마귀 바이러스, 무좀균, 전염성농가진균, 녹농균 등이 우글거린다. 이러한 균은 손과 발을 비롯한 전신의 피부에 감염되며 수영장의 오염된 물이나 공동으로 사용하는 물품, 감염자에 의해 옮는다. 따라서 피부가 약하거나 자극에 민감한 사람은 수영장에 오래 있는 것을 삼가야 하며 슬리퍼, 매트, 물놀이기구 등도 각자 따로 써야 한다. 무좀은 사람이 많이 모이는 곳에서 이미 감염된 환자에게서 떨어져 나온 각질을 통해 전염된다. 무좀약을 먹고 바른다. 이때는 사마귀는 각질용해제로 벗겨 내거나 냉동요법 전기소작요법 레이저 등으로 제거한다. 전염성 농가진은 연약한 어린이 피부에 세균이 감염돼 반점이나 작은 물집을 만든 것인데 항생제를 먹고 바르면서 항균비누를 써야 한다.

■ 설사

- 휴가지에서 가장 많은 질병이 설사다. 물만 바뀌 먹어도 설사를 일으키는 경우를 많이 볼 수 있다. 이

질·콜레라·대장균 등 세균성 장염과 물같이 설사로 불리는 여행자 설사병 등의 장염은 예방약이 따로 없다. 따라서 용변과 식사 전후 손 씻기, 끓인 물 마시기, 채소나 과일을 반드시 껍질을 깎아 먹는 것이 최상의 예방책이다.

■ **골절 및 염좌**

- 뼈나 관절 부위를 심하게 다쳐 골절이 되면 우선 손상 부위를 가능한 한 움직이지 말아야 한다. 또 원래 상태로 돌려놓으려는 것은 뼈 주위의 근육이나 혈관을 손상시킬 수 있어 삼가야 한다. 손상 부위는 부목을 사용해 묶어 고정한다. 팔을 다쳤을 때는 신문지를 여러 겹 말아 사용해도 좋다. 발목을 뻐낸 경우 관절의 힘을 빼고 가장 편안한 상태로 한 후 붓대를 감고 가능한 한 움직이지 않게 한다.

■ **벌레에 물렸을 때** 

- 산행 중에는 역시 소매가 긴 옷이나 긴 바지를 입어 벌레에게 물리지 않는 것이 최선이다. 벌에 쏘였을 때에는 깨끗한 손으로 벌침을 빼 주고 쏘인 부분을 절대 문지르지 말아야 한다. 얼음물에 적신 물수건으로 냉찜질을 해주면 통증이 가신다. 밝은 색의 옷이나 헤어스프레이·향수 등은 곤충을 유인할 수 있으므로 피하고 먹다 남은 음식도 꼭 덮어 놓는다. 곤충에 물리면 물린 부위를 찜질하고 암모니아수 등을 바르면 별 문제는 없다. 대응으로 우유를 바르는 것도 좋다. 전신 쇼크나 알레르기 반응이 일어날 때는 응급 치료를 받아야 한다.

● **해외여행시 지켜야 할 10계명** ●

1. 여행지에 대한 사전 자료를 충분히 확보하고 예방접종과 같은 의학 자문을 구할 것
2. 여행자 상비약품을 구비할 것
3. 여행 중 모기나 벌레에 물리지 않도록 주의할 것
4. 말라리아 유행지역으로 여행할 경우 예방 약제를 미리 복용할 것
5. 잘 조리된 음식만을 섭취할 것
6. 식수는 반드시 끓여 먹거나 밀봉된 안전한 물만 마실 것
7. 맨발로 다니지 말 것
8. 강이나 호수에서 수영이나 목욕을 하지 말 것
9. 성 접촉을 포함해 오염된 체액에 노출되지 않도록 할 것
10. 가장 많은 사망원인인 교통사고를 주의할 것

