



한여름, 가장 조심해야 할 더위

장마가 끝나고 이제는 무더위만 남았다. 본격적인 더위가 시작되면 뜨거운 태양 빛으로 인한 사고가 종종 일어난다. 일사병, 열사병, 열경련 등이 그것이다. 숨을 턱 막히게 하는 더위로부터, 뜨거운 태양으로부터 건강을 지키는 방법과 응급처치법을 알아보자.

일사병, 신속히 대처하자

일사병은 한여름 피약별을 오랫동안 쬐으로써 일어나는 증상을 말한다. 이는 몸의 말초 혈관이 확장되고 혈액이 주로 다리에 몰리어 뇌로 가야할 혈액이 공급되기 힘들어지기 때문에 대뇌 허혈 상태가 유도되어 실신까지 하게 된다.

두통이나 구토증, 현기증, 저혈압 등의 증세를 보이고, 심한 경우 근육 경련으로 의식을 잃기도 한다. 체온이 상승하여 40°C 이상으로 되는 것이 특징이다. 하품·두통·피로·현기증 등의 증세로 시작하여 의식장애나 경련 등을 일으키며, 그대로 방치하면 사망하기도 한다. 서울대병원 가정의학과 조비용 교수는 "이런 증상은 고온에 적응하지 못한 사람에서 잘 오는데, 육체노동을 하지 않더라도 갑작스럽게 올 수 있다"며 "이때에는 통풍이 잘 되는 그늘에서 휴식을 취하면 대부분 곧바로 회복되며 다리 쪽을 높게 해 주는 것이 도움이 된다"고 전했다. 치료로는 체온을 내리는 것이 우선이고, 시원한 곳으로

웁게 물을 마시게 하고, 필요하면 강심제를 쓴다. 몽롱한 의식상태라면 호흡과 맥박의 유무를 살피고, 인공호흡을 실시한 뒤 빨리 의사에게 보여야 한다. 건국대학교병원 응급의학과 이경룡 교수는 "일사병은 체온은 상승되지만 보통 41°C 미만이며, 발한은 지속되고 탈수의 소견이 관찰되며, 적절히 치료하지 않으면 열사병으로 진행된다"고 지적했다. 따라서 서늘하고 그늘진 장소로 환자를 옮겨 안정을 취하게 할 뿐 아니라 의복을 제거하여 시원하게 해야 한다.

또 환자가 의식이 있으면 전해질 음료수를 주는 것도 도움이 되지만 소금을 직접 먹이는 것은 좋은 방법이 아니다. 환자가 무의식 상태이거나 응급처치에도 회복이 잘 되지 않으면 신속히 병원으로 옮겨야 한다. 뿐만 아니라 환자의 다리를 높여주어 혈액을 상체 쪽으로 보내줌으로써 쇼크를 예방하는 것이 무엇보다 중요하다. 예방은 통풍이 잘 되는 의복을 입고 휴식을 적당히 취하며, 충분한 수분을 섭취하고 평소에 신체를 단련해 둘 필요가 있다. 또한 고온열에 의한 장애에는 그 밖에 수분 섭취 부족을 원인으로 일어나는 탈수증세를 나타내는 열피로와 주로 쓰는 근육이 경련되는 열경련이 있는데, 이들은 발열하지 않고 때로는 체온이 저하되는 점이 특징이다.

열사병은 빨리 병원으로

일사병과 열사병은 둘 다 열에 의해 유발되는 증상인데 일사병에 비해 더 위험한 것이 열사병이다. 열사병의 경우 일사병보다 훨씬 흔하지는 않으나 초기 응급처치를 하지 않거나 병원으로 빨리 후송하지 않는 경우 사망에 이르는 확률이 높기 때문이다.

우리가 알 수 있는 열사병을 부르는 상황으로는 뜨거운 차안에 오랜 시간 있는 경우, 용광로와 같이 고열의 작업장에서 일하는 경우, 매우 더운 날씨에 장거리 마라톤 등을 하는 경우가 있다. 조비룡 교수는 "열사병은 이미 체온 조절 기능을 상실한 상태이기 때문에 체온 조절에 중요한 땀이나 피부 혈관 확장이 일어나지 않아서 피부가 땀이 흐르는 것이 아니라 마르게 되고 뜨거워지며 혼수 경련 등도 일으키게 된다"고 말했다.

뿐만 아니라 의식이 저하되고 몸은 뜨겁고 건조하며 붉게 보이게 되며 호흡이 얇고 느려지고 혈압이 떨어지기도 한다. 열사병이 나타나기 직전 증상은 두통·어지러움·구역질·경련·시력 장애 등을 꼽을 수 있고 열사병이 심해지면 정신 이상으로 헛소리를 하고 의식을 잃게 된다.

이 경우 얼음물이나 알코올로 피부를 식히는 등 체온을 정상 온도까지 가능한 한 빨리 떨어뜨리는 노력을 하며 빨리 병원으로 옮기도록 해야 한다. 또 하품·두통·피로·현기증 등의 증세로 시작해 의식장애나 경련 등을 일으키며, 그대로 방치하면 사망에 이르기 때문에 빠른 응급조치가 필요하다. 이를 위해 일반적으로 일사병과 유사한 응급처치를 하면 되지만 고온상태가 지속되면 뇌에 치명적인 손상을 입힐 수 있기 때문에 더욱 적극적으로 빨리 체온을 낮춰 주어야 한다. 무엇보다 어느 정도 회복 될 때까지 절대 안정하며 휴식을 취하는 것이 좋고 의식이 저하되어 있는 경우에 토를 할 경우 기도가 막히거나 흡인되어 더 위험할 수 있기 때문에 입으로 물을 먹이면 안 된다. 그리고 이 같은 열사병을 예방하기 위해서 우선 햇볕이 잘 들고 바람이 잘 통하지 않는 장소에서 오랫동안 있는 것은 금해야 한다. >