

장마철 근로자 건강관리

1. 개요

사람의 몸이 가장 쾌적함을 느끼는 온도는 20도 전후, 습도는 30~40% 수준이지만 장마철에는 일교차가 심해지고 습도가 최고 90%를 육박하면서 면역력이 떨어지게 돼 여러 가지 질병이 생기기 쉽다.

건강한 장마철을 나기 위한 몸 관리는 어떻게 해야하는가.

2. 장마철 발생하기 쉬운 질병

가. 피부질환

(1) 세균성 피부염

털이 있는 부위에 염증이 생기는 모낭염이나 상처가 난 후 2차적으로 감염되는 피부 질환들을 말한다. 장마철에는 습한 상태가 지속되면서 세균이 침범할 기회가 더 많아진다.

- ▶ 항생제 연고를 바르는 등 초기치료에 주의를 기울여야 한다.

(2) 무좀

피부에서 곰팡이 균이 자라 염증을 일으키는 전염성 피부병이다.

- ▶ 평소 발을 자주 씻고 땀을 잘 흡수하는 양말을 신어 발이 습하지 않도록 하는 것이 필수다. 보름 이상 꾸준히 약을 계속 발라야 하며, 발톱 무좀의 경우는 전문병원에서 치료를 받아야 한다.

(3) 완선

남성의 사타구니에 생기는 무좀이다. 둥글고 붉은 모양으로 혈면서 몹시 가려운 질환이다. 발에 있던 무좀균이 이 부위로 옮겨진 경우가 대부

분이며 습진으로 오인하기 쉽다.

- ▶ 항진균제를 바르면 수주 내에 증상이 호전되지만 이후에도 한달 정도는 계속 발라줘야 재발하지 않는다. 그리고 땀을 잘 흡수하는 속옷을 입고 바지도 여유있는 것을 입어 통풍이 잘 되게 해야 한다.

(4) 간찰진

피부가 접히는 부위에 생기는 염증성 피부염으로 고온 다습한 장마철에 자주 발생한다. 목의 주름부위를 비롯한 무릎 뒤, 손가락 사이, 엉덩이, 가랑이 사이, 발가락 사이 등 어디에나 생길 수 있다.

- ▶ 접촉부위에 파우더를 뿌려 마찰을 방지하고, 증세가 가벼워지면 깨끗이 씻은 후 스테로이드 호르몬연고를 바른다.

(5) 땀냄새

땀이 많이 나면 피부 각질층이 벗겨지는데 이때 피부에 있는 세균이 각질을 분해하기 때문에 냄새가 난다.

- ▶ 땀이 덜 나도록 시원하게 하고, 땀을 자주 깨끗이 씻는다. 아침에 샤워를 하고 출근하는 것도 하나의 방법이다.

나. 세균성 질환

(1) 포도당구균

대부분 손을 매개로 음식을 통해 인체에 침투한다. 균에 오염된 음식을 가열하면 균은 죽지만 독소는 파괴되지 않고 그대로 남아 식중독을 일으킨다.

- ▶ 식품을 냉장보관하고, 손을 청결히 하고, 손에 상처가 있는 사람은 음식을 조리해서는 안된다.

(2) 살모넬라균

동물의 분변에 오염된 음식물이나 식수를 통해 전염된다. 달걀이나 식육을 충분히 익히지 않고 먹을 때 많이 감염되며, 달걀 껍데기에 묻은 닭똥을 통해 감염되기도 한다.

- ▶ 달걀껍질이 조금이라도 깨진 것은 먹어서는 안된다. 열에 약하므로 완전히 익혀 먹는다.

(3) 병원성대장균

감염자의 분변에 오염된 음식이나 식수를 통해 주로 옮는데, 장 벽을 뚫고 침투하거나 독소를 생성해 설사나 혈변 등을 일으킨다. O-157균이 여기에 속한다.

- ▶ 열이나 살균제에 약하므로 음식을 충분히 익혀 먹고, 주방 용품을 잘 씻고, 소독하면 예방이 가능하다.

조금씩 여러 번 주는 것이 좋고, 식사는 굵게 해도 수분, 비타민, 소금은 보급해 주어야 한다. 이때 과일즙이나 탄산함유 음료는 피한다. 병세의 호전 정도에 따라 미음을 먹는 것이 좋다.

• 예방법

- 안전을 위해 가공식품을 선택한다.
- 가열, 조리해 먹는 것이 좋다. 고기는 70도 이상에서 익혀야 하고, 뼈에 붙은 고기 역시 잘 익혀 먹는 것이 좋다.
- 조리한 음식은 가능한 한 빨리 섭취하며 조리식품을 4~5시간 이상 보관할 경우 60도 이상이나 10도 이하에서 저장해야 한다. 특히 먹다 남은 유아식은 보관하지 말고 버린다.
- 가열 조리한 식품과 조리하지 않은 식품이 닿으면 오염될 수 있으므로 서로 섞이지 않도록 한다.
- 부엌의 조리대는 항상 청결하게 유지하고, 행주, 도마 등의 조리기구도 살균, 소독, 건조해야 한다.
- 조리 전에는 반드시 손을 씻는다.
- 곤충, 쥐 등 기타 동물 등을 통해서도 식품이 오염될 수 있는 만큼 동물과의 접근에 유의해야 한다.
- 충분히 소독되지 않은 일회용 수건의 사용은 피하도록 한다.

▶▶ 식중독 증상과 예방

식중독은 일반적으로 오염된 물이나 식품을 섭취함으로써 얻는 질병이다. 이 중에서도 자연독이나 유해물질이 함유된 음식물을 섭취함으로써 생기는 급성 또는 만성적인 건강장애를 식중독으로 본다. 여행이나 외식이 늘면서 부쩍 세균에 노출되기 쉬운 요즘 식중독의 증상, 예방법 등에 대해서 알아보자.

• 증상

식후에 구토, 복통, 설사, 식은땀, 혈압하강 등의 증상이 함께 식사한 사람들 대부분에게 나타난다면 식중독일 확률이 매우 높다. 면역력이 약한 유아나 고령자는 탈수나 구토 등의 증상이 동반될 경우 기관지 내에 구토물이 막힐 수 있으므로 주의해야 한다. 대표적인 식중독 균으로는 포도당구균, 살모넬라 식중독, O-157, 비브리오 패혈증, 장독소성 대장균 식중독 등이 있다.

• 치료법

체력소모를 최소한으로 하는 것이 중요하므로 전신의 보온, 특히 배와 손발을 보온기로 따뜻하게 해준다. 수분이 모자라므로 환자가 마실 수 있으면

다. 만성질환

(1) 위·십이지장궤양

자율신경이 불안정해지면 위산 분비가 늘면서 위 점막의 혈류를 악화시켜 궤양이 일어나기 쉽다. 평소 위궤양이나 십이지장궤양이 있는 사람은 장마철에 재발 가능성이 크다.

- ▶ 아침을 거르지 않고, 규칙적인 식사를 한다. 식사가 어려울 경우에는 우유 한 컵이라도 마신다.

(2) 고혈압

날이 더워지면 혈압이 약간 내려가는 것이 보통이다. 그러나 장마철에 기온이 갑자기 내려가게 되면 혈압이 급상승해 뇌출혈 등의 원인이 되기도 한다. 반대로 기온이 갑자기 높아지면 뇌경색을 일으키기 쉽다.

- ▶ 함부로 혈압약 복용을 하지 않으며, 기온에 맞는 옷을 입도록 한다. 또한 콜레스테롤치를 높이는 음식은 피한다.

(3) 이형협심증

자율신경이 불안정할 때는 이형협심증이 일어나기 쉽다. 이형협심증은 심장에 혈액을 공급하는 관상동맥이 경련을 일으키는 질환으로 잠자리에서 일어날 때 주로 발생한다.

- ▶ 배갯머리에 니트로글리세린을 놓고 잠을 자는 것도 좋고, 목이 죄어드는 느낌이 들면 니트로글리세린을 복용한다.

(4) 기관지 천식

기관지 천식을 앓고 있는 사람은 추위나 기압의 변화에 매우 민감하다. 갑자기 기온이 내려갈 때는 발작이 일어나기 쉬우므로 발작이 없던 사람도 장마철에는 위험하다. 원인은 여러 가지가 있지만 특히 장마철에는 습도가 70%를 넘으면 곰팡이가 활발하게 번식작용을 하는 만큼 곰팡이에 주의를 기울여야 한다.

- ▶ 에어컨 등으로 습기를 자주 제거함으로써 습도가 60%를 넘지 않도록 하고, 진공청소기 등을 통해 집먼지 진드기 등을 없애야 한다.

(5) 퇴행성관절염

장마철에는 기압이 평소보다 낮아져 관절 내 기능변화를 일으키고 병이 난 곳의 압력 평형상태를 깨뜨려 통증을 더 심하게 만든다.

- ▶ 관절에 무리가 가지 않는 수영이나 체조, 집안에서의 걷기 등으로 관절염 악화를 막는다.

(6) 류마티즘

장마철이나 태풍이 부는 계절에 만성 관절 류마티즘이 악화된다는 것은 잘 알려진 사실이다. 기압이 낮거나 습도가 높아지면 통증을 유발하는 화학물질의 순환에 장애가 생기기 때문에 통증이

심해진다.

- ▶ 에어컨 등으로 관절이 차가워지지 않도록 옷을 덧입거나 무릎 덮개 등으로 보호한다. 퇴근 후에는 미지근한 물로 관절을 풀어준다.

라. 정신질환

(1) 우울증

장마철이 되면 햇빛이 줄어들며 많은 사람들이 우울한 증상을 느끼게 된다. 이는 가을, 겨울이 되면 햇빛이 줄어들어 계절성 우울증이 쉽게 생기는 것과 유사한 메커니즘이다. 단 이때에 비해 장마철은 기간이 짧기 때문에 심각한 정도는 아니다.

빛이 부족하면 우울증이 악화된다. 빛의 부족이 에너지 부족과 활동량 저하, 슬픔, 과식, 과수면 등을 일으키는 생화학적 반응을 유도하는 것이다. 때문에 장마철에는 다른 질환과 달리 우울증 환자가 병원을 찾는 빈도가 늘어난다. 일조량이 적은 영국에 우울증이 많은 것도 이 때문이다.

- ▶ 빛 좋은날 산책을 하거나 일정 정도의 광선을 쏘아 주어야 한다.

3. 장마철 건강수칙

- (1) 영양가 높은 식사를 한다.
- (2) 규칙적으로 리듬감 있게 생활한다.
- (3) 음식물과 물은 항상 끓여 먹는다.
- (4) 남은 음식은 5도 이하 혹은 60도 이상 살균 후 보관한다.
- (5) 칼, 도마, 행주 등을 매일 삶아주는 등 음식 조리시 위생관리에 각별히 주의한다.
- (6) 손과 몸을 자주 씻는 등 개인위생을 청결히 한다.
- (7) 정기적인 운동으로 체력을 단련한다.
- (8) 난방과 청소 등으로 실내 곰팡이를 제거한다.
- (9) 실내 환기를 자주 한다.
- (10) 장마철 안전사고에 미리 대비하고 위험한 곳은 가급적 피한다. 