

# 잠자는 나의 귓가에 '앵~'

## 더위에 지치고, 모기에 지치고

들끓는 모기의 공격이 멈추지 않고 있다. 모기는 대부분 장마철이 지나야 본격적인 활동에 들어가지만 점점 빨라지고 있는 무더위 탓에 이미 모기들이 극성을 부리고 있다. 귓가를 어지럽히는 모기는 끈적끈적한 날씨와 더위로 밤을 설치는 사람들에게는 그냥 모기에게 몇 방 물려주는 것으로 해결 될 문제가 아니다. 귓가의 '앵~앵~' 거리는 소리에 자다가 벌떡 일어나 눈이 충혈 될 때까지 모기를 찾아본 적이 한두 번이 아니다. 그렇다고 자기 전에 모기약을 마구 뿌려대기도 짹짹하다. 끈적끈적한 날씨, 어떻게 하면 모기의 괴롭힘에서 벗어날 수 있을까?



### 모기는 누구를 좋아할까?

모기는 후각이 매우 뛰어나다. 특히 땀, 로션, 헤어 스프레이, 발냄새, 아미노산 냄새, 이산화탄소를 포함한 호흡 등 냄새를 좋아한다. 또한 모기는 남성보다 여성을 더 좋아한다. 여성 호르몬이 모기가 좋아하는 냄새중 하나이기 때문이다. 즉 여성중에서도 유난히 더 모기에 많이 물리는 여성이 있다면 여성 호르몬이 많기 때문이라고 생

각해 볼 수 있다. 물론 화장품, 향수를 더 많이 쓰는 여성도 모기에 더 잘 물린다.

모기는 몸에 열이 많은 사람을 좋아한다. 먼거리에서도 온도변화 감지 능력이 뛰어나 상대적으로 체열이 높은 사람을 많이 공격한다. 아기의 경우는 성인과 달리 몸에 접하는 부분이 많아 땀이 배출돼도 증발되기는 쉽지 않는 등 성인보다 체열이 높은 상태라 모기에 더 잘 물리게 된다. 또 여름철에도 왕성한 활동으로 체열은 높은 반면 땀을 제대로 씻지 않는 사람이 모기의 집중포화 대상이 될 수 있다.

### 모기의 주 활동 시간은?

전 세계 3000여 종 중 국내에서 발견되는 모기는 대략 50여 종. 도시에서 볼 수 있는 것은 대부분 빨간집모기다. 오후 7시 이후 활동이 활발해진다. 특히 장마철에는 모기가 번식하기 좋은 물웅덩이가 많이 생겨나 그 수가 크게 늘다. 모기는 기온이 30℃ 가까이 되면 10일 만에 성체가 된다. 재미난 사실은 모기는 암컷만 문다는 것. 수컷 모기는 이슬이나 꽃의 꿀, 식물의 즙 등을 먹고 산다.

### 가려워도 긁지 말자!

모기에 물리면 물린 부위가 부어오르면서 참을 수 없을 만큼 가렵다. 모기에 물리면 상당히 가렵기 때문에 모기가 나쁜 물질을 몸에 주입하는 게 아닌가 의심하곤 하는데, 이는 정상적인 우리 몸의 면역작용이다. 우선 모기는 우리의 피부에 관을 꽂고 혈액을 빨아들인다. 그러나 사람의 피

는 혈관을 빠져나가면 응고되려고 하는 성질이 있다. 때문에 모기는 혈액을 빨아들임과 동시에 응고를 방지하는 항응고 단백질 성분을 분비하게 된다. 이때 우리의 몸은 이 성분에 방어 작용을 하게 되면서 가려움증, 부어오름이 생기게 되는 것이다. 따라서 절대 긁지 말아야 한다. 긁게 되면 물린 자리가 더 붓고, 더 가려움을 느낄 뿐 아니라 세균에 감염될 위험이 있다. 가려울 땀 물과 스킨을 바른다. 또 물린 부위를 깨끗하게 씻은 뒤 얼음찜질을 하면 부기를 가라앉힐 수 있다. 아이들은 가려움을 참지 못하고 계속 긁어대 진물이 나는 경우도 많다. 이때는 스테로이드 로션이나 연고를 발라주는 게 좋다. 그리고 계속 긁지 못하도록 거즈나 밴드를 붙일 수도 있다.

**자기 전에 샤워하고 밝은 색 잠옷 선택**

모기에 물리지 않으려면 자주 씻어 땀냄새, 발냄새 등을 없애고 잠자기 전에 샤워를 해서 몸의 열을 식히는 것이 좋다. 또 모기는 짙은 색을 더 선호하므로 밝은 색 잠옷을 입고 자는 것도 도움이 된다. 자기 직전에 모기약을 뿌리는 것은 효과가 적는데, 잠 잘 때는 모기향이나 매트



키거나 모기장을 친다. 외출 시에는 곤충기피제 같은 것을 옷과 피부에 뿌리면 좋다. 모기는 습하고 더운 날씨를 좋아하므로 선풍기나 에어컨으로 실내 온도를 낮추는 게 도움이 된다. 모기는 벽에 붙어 있다가 공격한다. 되도록 벽에서 멀리 떨어져 잔다. 집 안에 있는 꽃병의 물도 자주 갈아 주는 것도 모기의 번식을 줄이는 한 방법이기도 하다.

**생활 속 효과적인 모기퇴치법**

- 모기는 집안에 들어오면 일단 벽에 붙어 가만히 있는 습성이 있다. 되도록이면 벽에서 떨어져 잔다.
- 모기는 어두운 색을 좋아하기 때문에 밝은 계통의 옷을 입으면 모기의 접근을 막을 수 있다.
- 향수 사용이나 짙은 화장은 자제한다. 모기는 향이 강한 비누나 스킨 냄새를 맡고 달려들기도 한다.
- 몸에 딱 붙는 옷은 피하고 헐렁하게 입으며 몸을 청결히 한다. 야외에서는 두껍고 매끄러운 천의 옷을 입는 것이 좋다.
- 모기는 살이 찐 사람을 좋아한다. 모기가 사람을 무는 이유는 사람의 피부 분비샘에서 나오는 이산화탄소, 젖산, 아미노산, 암모니아 등을 감지하기 때문인데 몸집이 크고 뚱뚱한 사람은 땀과 열이 많아 모기에게 쉽게 물린다.
- 발을 깨끗이 씻는다. 모기가 특히 좋아하는 냄새 중의 하나가 발 냄새. 여름에는 땀이 많이 나는 데다 하루 종일 신발을 신고 통풍이 되지 않는 상태이기 때문에 발 냄새가 진동한다. 자주 신발을 벗어 통풍을 해주고 냄새를 제거한다.

도움말 / 서울아산병원 가정의학과 선우성 교수  
정리 / 홍지영 기자