

오뉴월 감기는 개도 안 걸린다는데...

# 점점 기운을 잃어가는 당신, 냉방병을 의심하라

여름에 더위가 아닌 추위 때문에 병을 앓는 사람들이 늘어가고 있다. 이는 에어컨 사용이 많아지면서 실내외 온도차가 커진 것이 원인이다. “오뉴월 감기는 개도 안 걸린다”는 말을 무색하게 만드는 냉방병. 그러나 지피지기면 백전백승. 냉방병에 대해 자세히 알고 나면 건강한 여름을 보낼 수 있지 않을까.

글 구나영 기자

여름철 냉방장치가 잘 된 곳에 오래 머물다 보면 몸이 나른하고 머리가 아프며, 정신 집중이 되지 않아 능률이 떨어지고, 기침과 콧물이 나는 증세를 경험한 적이 있을 것이다. 우리는 이런 증상을 흔히 냉방병 또는 냉방증후군이라 말한다.

## 급격한 온도차와 에어컨의 균이 냉방병의 원인

냉방병에 걸리는 첫 번째 이유는 급격한 실내외 온도차다. 인간의 몸은 평균 36.5℃로 체온을 유지한다. 체온이 올라가면 땀을 내 체온을 내리고, 체온이 내려가면 열을 뺏기지 않기 위해 피부면적을 작게 한다. 그런데 날씨가 덥다고 에어컨을 세게 틀면 어떻게 될까. 몸이 지나치게 차가워짐으로써 체온 조절을 위한 땀이 나지 않아 수분 방출의 균형이 깨지고, 혈액순환의 장애가 생겨 몸에 이상이 온다.

냉방병의 두 번째 원인은 레지오날레균이다. 이것은 에어컨에 연결된 수로에서 자라난 레지오날레균이 인체에 침입해서 생기는 병이다. 면역력이 떨어졌거나 성인병 환자 또는 노약자들이 잘 걸리며, 처음에는 감기와 같은 증상으로 시작된다. 기침, 몸살, 두통 등으로 시작되지만 심하면 폐렴으로 발전할 수도 있다.

## 감기와 비슷하지만 더 다양한 증상

냉방병의 증상은 다양하다. 호흡기 증상으로는 여름철인데도 불구하고 감기에 잘 걸리고, 감기에 한 번 걸리면 잘 낫지 않으며, 목이 답답하거나 가래가 낀 느낌을 받기도 한다.

전신증상으로는 쉽게 피로해지고, 어지럼증이나 두통이 흔하며, 어깨, 팔다리가 무겁고 허리가 아픈가 하면 몸에 한기를 느끼기도 한다. 현기증을 느끼거나 온몸이 나른해지는 이유는 온도차가 심한 실내외를 오가면서 체온을 조절하는 자율신경의 기능이 흐트러져 혈압을 제대로 조절하지 못하기 때문이다. 허리나 어깨가 빠근하고 걸리는 것은 몸이 차가워지면서 체내의 혈액 순환이 정체되어 일어나는 증상인데, 특히 에어컨 바람

때문에 춥다고 몸을 웅크리거나 같은 자세로 오래 일할 경우 더 심해진다.

위장장애로는 소화불량과 하복부 불편감, 설사 등을 들 수 있다. 복통이나 설사가 자주 일어나는 것은 몸이 차가워지면서 장기의 움직임이 둔해지고 특히 대장의 연동운동 기능이 떨어지기 때문이다. 이럴 때는 배뿐 아니라 허리나 다리도 따뜻하게 해주는 것이 좋으므로 따뜻한 물이나 보리차에 설탕을 첨가해 에너지를 보충하는 것이 좋다.

이밖에 부종이 나타나기도 하는데, 이는 찬바람에 오랫동안 노출되면 몸이 차가워지면서 혈액순환이 정체되어 몸에서 불필요한 물질이 밖으로 나가지 못하기 때문에 손이나 발, 얼굴 등이 붓는 것이다. 신장 기능까지 떨어져 수분을 몸 밖으로 내보내지 못하면 전신이 붓기도 한다.

### 냉방병을 예방하는 생활습관

냉방병으로 고생하지 않기 위해서는 우선 밖에서 들어왔을 때 오싹한 느낌이 들지 않을 정도로 실내의 온도차를 5℃ 안팎으로 유지하는 것이 좋다.

장시간 에어컨이 켜진 사무실에서 일할 경우에는 피부가 수축되고 땀구멍이 닫혀 몸의 대사조절 능력이 떨어지는데, 이때는 찬바람을 직접 쐬지 않도록 긴 소매 겉옷을 걸치는 것이 좋다. 또한 1~2시간마다 팔다리를 펴주거나 기지개를 펴주는 등 가벼운 스트레칭을 5~10분 정도 해주면 도움이 된다. 이는 찬 공기에 굳어진 근육을 풀어주어 혈액순환을 촉진시키는 효과가 있어 냉방병 예방은 물론 스트레스와 피로회복에도 효과적이다.

더불어 비타민과 수분이 풍부한 당근, 시금치 등의 녹색채소나 토마토, 키위 등의 과일을 많이 먹고, 근무시간 중에는 따뜻한 물이나 차를 자주 마셔 수분을 충분히 섭취해야 한다. 따뜻한 물이나 차는 3잔 이상 마셔주는 것이 좋다.

이미 기존질환을 지니고 있는 심폐기능 이상 환자, 관절염환자, 당뇨병환자, 노·허약자, 하루 종일 실내에 머무르는 직장인은 냉방병에 걸릴 확률이 높다. 특히 남성들은 여름이라는 이유로 추위도 긴소매 옷을 잘 챙겨 입지 않고, 여성에 비해 스트레칭하는 빈도나 비타민 섭취가 적으므로 더욱 주의해야 한다.

### 냉방병을 날리는 비법

이미 냉방병에 걸렸다면 몸을 따뜻하게 유지하는 것이 중요하다. 드라이어를 이용하여 배나 발 등 차가워진 부분을 데우면 혈관이

확장하면서 혈액 순환으로 인한 장애가 완화된다.

주변 습도를 조절하는 것도 중요하다. 체온을 높일 수 있는 따뜻한 물이나 차 등을 옆에 두고 수시로 마시는 것이 좋은데, 특히 계피나 생강 등으로 만든 차는 체온을 높이는데 탁월한 효과가 있다.

근육의 긴장을 낮추는 것 역시 빠뜨릴 수 없는 비법 중 하나. 유산소 운동으로 뭉친 근육을 풀고, 특정 부위의 근육이 뭉쳤을 때는 자기 전 스트레칭으로 근육을 이완시킨다.

더위 때문에 밥맛이 없다고 냉면 등의 차가운 음식을 자주 찾게 되는데, 이는 소화 기능을 떨어뜨릴 뿐 아니라 체온을 저하시켜 몸을 더욱 상하게 하니 차가운 음식은 멀리하는 것이 좋다. 음료수도 냉장고에서 꺼내 잠시 실온에 둔 것을 마시면 도움이 된다.

### 냉방병을 이겨내자

냉방병은 몸이 허약할수록 잘 걸리므로 꾸준히 운동을 하고 잠자는 시간과 식사시간을 잘 지키는 등 규칙적인 생활을 하도록 노력하자. 피로를 풀어주는 반신욕과 족욕도 일주일에 서너 번 정도 해주면 냉방병에 도움이 되니 꾸준히 해보자.

덥다고 무조건 에어컨을 빵빵하게 틀어 실내 온도를 낮추는 대신 조금 덥더라도 자연 바람을 이용하자. 전기세 걱정도 없고, 건강한 여름도 날 수 있으니 이런 게 바로 일석이조가 아닐까. 🌈

