



건강하게 여름 나기

-열관련 질환 예방

세브란스병원 가정의학과 / 강희철

여름철, 정말 질병이 많을 때이다. 더운 여름철 건강을 지켜나가는데 어떤 효율적인 방법이 없을까?

우선 여름철 건강관리의 일반적인 이야기를 하고 그 다음, 특히 주의해야 할 몇 가지 열에 의한 질환, 휴가를 잘 보내기 순으로 언급한다. 그래도 아쉬운 점은 간단한 건강관리 지침으로 대신 한다.

우리는 몸에 좋다는 약이라면 갖가지 건강식품을 포함하여 먹지 않은 것이 없고, 해외에 나가서도 외국인의 눈에 추태로 보일만큼 보약을 찾는다. 또 살을 빼려고 사우나에서 몇 시간씩 억지로 땀 흘리는 사람도 있고, 제대로 된 음식은 먹지 않고 상품화된 다이어트 식품만 먹으면서 살빼기에 히스테리적인 젊은 여성도 있다.

그러면서도 가까운 거리를 걷는 법이 없이 자가용을 몰고 다니기도 한다. 또한 스트레스 해소라는 명목하에 폭음을 하고 줄담배를 피워 왔다. 그러면서도 수 십 만원

또는 백 만원도 넘는 비싼 종합검사를 받아야만 마음이 놓여 하는 사람도 있다.

그 결과는 남성 흡연율 OECD 1위인 나라, 경제상태에 비해 건강수준이 낮은 국가, 40대 직장인의 사망률이 가장 높은 나라라는 당황스러운 평을 가지고 있다.

건강관리는 너무 평범하고 불변이다.

첫째로 음식은, 과식금지이다. 무슨 음식이든지 즐거운 마음으로 골고루 섭취하되 덜 짜게, 덜 맵게, 덜 태워서 먹어야 하겠다.

둘째로 금연과 절주로, 담배는 모든 수단을 가리지 말고 끊어야 하고 술은 맥주, 양주, 소주, 포도주 등 술의 종류와 상관없이 하루에 남자 두잔, 여자 한잔을 넘지 말아야 한다. 폭음으로 알려진 남자 네 잔, 여자 석 잔을 넘기는 것은 야만인으로 상종을 하지말자.

셋째로 운동 및 체중조절, 넷째로 규칙적인 생활 및 스트레스를 풀 수 있는 마음가짐으로 생활하는 것이다.

끝으로 추가하자면 1년에 한번은 의사에게 진찰받도록 하자.

너무 쉽고 단순하다. 이 중 한가지만 강조한다면 여름철 건강의 가장 중요한 요소는 역시 운동과 규칙적인 생활이다. 그만큼 실천하기가 힘들다는 것이다. 그러나 여름철 운동은 위험의 소지가 있다. 더운 날씨 자체가 큰 스트레스이고 부담이므로 운동을 시작하기 전부터 우리의 몸은 이미 지쳐있다. 따라서 여름철 운동에는 가능하면 횟수는 늘리도록 하되 운동량 및 시간은 무리하지 않도록 하고 몸이 지쳐 운동하기 힘들 때는 단 10분 정도라도 시늉만 내도록 하는 등의 올바른 전략이 필요하다. 또한 해가 진 뒤에 운동하는 것이 가장 좋다.

당연한 이야기이지만 하루에서도 높은 기온 시간대를 피해 운동하는 것이 체력적으로 낭비가 적다. 오후 7시 이후, 야간운동이 낮운동보다 운동효율이 높은 것으로 밝혀졌으며 특히 당뇨병 환자나 고혈압 환자에게 좋다. 그러나 야간운동은 절대 지나치게 해서는 안 된다. 특히 수면 1시간 전에 운동을 끝내야 잠을 잘 잘 수 있다. 걷기와 맨손체조, 가벼운 조깅은 저녁에 하기에 적절한 운동이다.

여름철은 욕심을 버리고 자제가 필요한 계절이다. 새로운 것을 시도하기보다는 놓친 것, 느슨해 진 것을 다시 시작하여 건강

을 유지하자.

여름철이 왜 이렇게 힘들고 병이 많습니까?

기본적으로는 열 때문이다. 열이 만드는 여러 질환을 잘 알아서 대처할 수 있는 지혜를 갖도록 한다.

여름철 더위 때문에 생기는 질환하면 가장 무서운 일사병 또는 열사병이 떠오른다. 축구를 하다가 또는 군인이 행군 중 쓰러져 죽는 치명적인 병이고 신문에도 실리는 질환이지만 최근에는 극히 드문 병이 되었다. 과거 중·고등학교나 군대는 안 되면 되게 하고 죽을 힘을 다해서 해야 하는 경우가 있었고, 마땅히 힘들어서 중단했어야 하는데 그럴 분위기가 아니어서 계속 하다가 사망까지 이르게 되는 일이 자주 있었지만 요즘은 그렇지 않기 때문이다. 하지만 오래 서 있다가 폭 쓰러지거나 더위 먹었다고 하여 항상 피로하고 힘들어 하는 상황은 아주 흔하게 만날 수 있다. 도대체 이렇게 더위 또는 열 때문에는 어떤 병이 생기고 그 치료에 대하여 간단하게 알아본다.

열관련 질환이란?

열관련 질환은 열경련, 열실신, 열피로와

같은 가벼운 질환부터 치명적인 열사병에 이르는 다양한 스펙트럼의 질환을 총칭한다.

미국의 경우 열 관련 질환은 야외에서 발병하는 상병과 사망의 중요한 원인이며 야외환경 관련 사망의 7%를 차지한다.

1) 열부종

열부종은 열로 인해 피부의 혈관이 확장되고 이런 확장된 혈관으로부터 주위의 조직, 세포간 수분 증가로 손발이 붓는 것을 말한다. 이것은 일종의 더위에 우리 몸이 정상으로 반응하는 열순응으로, 저절로 좋아지며 몇 주 이상 지속하지는 않는다. 상·하지를 들어 올리고 심한 경우, 압박스타킹을 착용하는 것이 치료방법이다.

2) 열실신

열실신은 더위로 인해 실신, 갑자기 쓰러지는 것을 말한다. 말초혈관이 확장되고 탈수되면 몸속의 피의 양이 부족해지고 자세 변화에 따른 혈관 운동이 잘 적응하지 못해서 노인이나 열순응이 잘 안되는 사람에서 흔하게 생긴다. 과거에 운동장에서 오랜 시간 줄 서 있다가 폭 쓰러지는 경우가 전형적인데 역시 요즈음은 드문 경우가 되었다. 누워서 다리를 올려 안정을 취하고 수분을 섭취하면 바로 정상으로 돌아오는데 수액 주사제 치료가 회복에 도움이 많이 된다.

3) 열경련

열경련은 근육 경련과 통증이 특징적인데, 수 시간 동안 격렬한 활동을 한 직후나 휴식, 샤워 중에 주로 종아리, 허벅지, 어깨, 배 근육에서 나타난다. 운동 중 땀을 많이 흘리면서 전해질이 들어 있지 않은 물만으로 수액을 보충하여 혈액에서 나트륨 농도가 감소하면 흔하게 발생한다. 체온은 정상이거나 올라갈 수 있다. 무리하고 나서 밤에 쥐가 나서 찢찢매는 경험을 많이 했을 텐데 여름철 탈수가 더 쉽게 이런 상황을 만든다.

[응급처치]

우선 경련이 있는 근육을 스트레칭하고 수분을 보충해주는 것이다. 이온 음료를 보충하는 것이 도움이 될 수 있고 앞으로의 수액 손실을 예측하여 이온음료를 미리 보충하는 것이 도움이 된다. 집에서 500cc 물에 소금 한 찻숟갈을 넣어 전해질 용액을 만들 수 있다.

4) 열피로(열탈진)

열탈진은 가장 흔한 열관련 질환이다. 고온 환경에서 수분 보충이 원활하지 않거나, 고온 환경에서 장시간 땀을 많이 흘리면서 염분이 적은 저농도의 물만 보충했을 때 일어난다. 피로, 기력 저하, 어지럼증, 두통, 오심, 구토, 근육 경련 등을 호소하고 기립성 실신이 나타나기도 한다. 체온은 보통 40℃를 넘지 않으며 열피로가 있는 경우, 대개 땀을 심하게 흘린다. 이것이 장기적으로 갈

때 흔히 더위 먹었다는 표현을 한다.

[응급처치]

열피로를 제대로 치료하지 않으면 열사병으로 진행할 수 있어 가능한 빨리 병원으로 신속히 이송해야 한다. 이송 전 우선 서늘한 곳으로 이동시키고 옷을 벗겨 체온을 낮추어야 한다. 하지만 열사병과 같이 급속하게 체온을 낮출 필요는 없다. 의식이 뚜렷하고 맥박이 촉지되고 심한 고열 상태가 아니면 환자가 토하지 않는 것을 확인하고 안정을 취하면서 이온 음료를 보충해 준다. 보통 젊고 건강한 사람은 수 시간 내에 회복된다.

5) 열사병

열관련 질환 중 가장 위험한 질환으로 노인이나 알코올 중독자, 냉방이 잘 안 되는 주거환경, 심장 질환 등의 만성 질환자에서 흔히 발생한다. 하지만 젊은 사람이라 하더라도 너무 운동 강도가 심해지면 가능하다. 전형적인 열사병은 고온에 노출된 후 40°C 이상의 고열이 있지만 땀이 잘 나지 않으며 발작이나 혼수상태 같은 의식변화가 동반된다. 이 외에도 운동으로 인한 운동성 열사병의 경우, 갑자기 고온 환경에서 격렬한 운동을 했을 때 발생하며 이 경우는 땀을 아주 많이 흘리는 경우가 많고 빈맥, 저혈압, 빈호흡이 함께 온다.

발생 원리는 무리한 운동으로 열을 발생시키면 체온이 올라가고 이를 방출하기위해

혈관이 확장되면 우리가 힘들다고 느껴 운동을 중단하거나 휴식을 취한다. 하지만 그렇지 않은 경우는 체온이 점점 올라가게 되고 이렇게 올라간 체온을 우리 뇌가 감지하여 운동을 중단하도록 명령하지만 계속하게 되면 뇌의 체온을 조절하는 중추가 착각을 일으켜 오히려 열을 발생시키도록 변화하게 되고 지속적으로 체온을 계속 올려 모든 장기를 망가뜨리게 되어 사망에 이르게 된다.

[응급처치]

고온 환경에 노출 되었고 고열, 의식변화가 있으면 우선 열사병으로 의심하고 가능한 한 빨리 적절한 병원으로 신속히 이송해야 한다. 이송 전 우선 서늘한 그늘로 옮기고 옷은 다 벗기고 열을 떨어뜨리는 조치를 취하는데 여건이 될 경우, 욕조에 찬 물을 붓고 얼음을 넣어 몸을 담그거나 이것이 불가능하면 미지근한 물이나 혹은 찬물을 뿌리면서 수건이나 부채로 부채질을 하면서 열을 떨어뜨리는 것도 도움이 된다.

이 때 5~10분 간격으로 체온을 측정하여 저체온증에 빠지지 않게 해야 한다. 열관련 질환에서 의식이 있는 경우, 시원한 물을 마시는 것이 도움이 되지만 열사병 같이 의식이 없는 경우, 물을 먹이다가 기도로 물이 들어가 기도를 막을 수 있기 때문에 피해야 한다.

그러면 열관련 질환은 어떻게 예방하는가?

기상 상태를 점검하여 기온이 높아지면 야외 활동을 삼가고, 운동시 열 반사에 유리한 흰색이나 밝은 색의 옷을 입는 것이 좋다. 또한 가장 중요한 것이 수분 보충인데 일반적으로는 물만으로 충분하지만 무리하여 땀을 많이 흘리거나 격렬한 운동을 할 때는 포도당과 전해질을 동시에 보충하는 것이 순수한 물보다 더 효과가 좋으며 약간 짠 음식과 스포츠 음료로 보충하는 것이 좋다. 만약 고온에서 활동을 하게 될 경우, 가능한 2주 정도의 순응 기간을 가지는 것이 좋다.

다음은 휴가와 관련된 건강문제이다

가만히 있어도 힘든 이 여름을 극복하기 위해 우리는 휴가를 얻어 여행을 떠나게 된다. 여행을 떠나면 산과 바다를 많이 찾게 되고, 야외에서 지내는 시간이 점차 늘어남에 따라 좋은 싫든 반갑지 않은 여러 상황에 부딪히게 되어 모처럼 맞은 휴가에 낭패를 당하기도 한다. 그래서 휴가를 잘 보내기 위해 알아야 할 몇 가지 질환과 휴가후유증을 살펴보고 이에 슬기롭게 대처할 수 있는 방법들에 대해 알아보겠다.

우선 무리한 계획에 의한 열 증상과 햇볕에 의한 피부질환이다. 무리하지 말아야 할 휴가를 우리는 목숨을 걸고 논다. 따라서 앞에서 언급한 여러 가지 열관련 질환이 나타

나게 된다.

여름철 가장 흔히 나타나는 증상 중 하나가 ‘열(熱)피로(heat fatigue)’ 일 것이다. 이게 정도가 더욱 심할 때, 우리 몸의 체온 조절 능력이 상실되어 흔히 들었던 ‘열사병(heat stroke)’이 되는데 이는 생사를 넘나드는 응급질환이다. 예방을 위해선 수분을 충분히 섭취해 탈수를 예방하고, 뜨거운 햇볕 아래서 심한 육체활동을 삼가야 한다. 이러한 환자가 의심될 때는 바로 그늘에서 쉬도록 하고 충분한 수분을 공급하는 것이 가장 중요하다.

여름철 해변이나 야외에서 방심하고 수시간씩 지내다 보면 그때는 잘 모르다가 대역섯 시간이 지난 후 피부가 빨갛게 되고, 따갑고 심하면 물집까지 생기는 일이 종종 있다. 이는 피부가 일광 화상을 입은 것이다. 이를 예방하기 위해서는 햇빛이 강한 날, 외출할 때는 민감한 피부를 가진 사람들은 모자를 쓰거나, 자외선 차단제를 바르고 나가는 것이 도움이 된다. 이미 피부가 노출되어 따갑고 빨갛게 됐을 때는 우선 냉우유나 찬물로 찜질을 해주도록 하고, 대신 선풍기 연고나 다른 제재를 바르는 것은 좋지 않는데 이는 피부가 이미 자극되어 있어 더욱 증상을 악화시킬 수 있기 때문이다. 전신요법으로는 진통 소염제가 통증의 완화에 도움이 된다.

갑작스런 복통, 설사 또한 휴가기간 동안 많이 생기는 질환 중 하나인데, 음식의 위생적인 조리는 아무리 강조해도 지나치지 않다. 한여름에는 음식물이 약 3~4시간 정도만 지나도 식중독을 유발하는 경우가 많으니 주의해야 한다. 대부분은 시간이 지나면 저절로 낫지만 병원을 찾아가 다른 질환의 감별 여부를 진단한 후 그에 대한 치료를 받는 것이 좋다. 집에서 할 수 있는 처치로는 12~24시간정도는 보리차나, 전해질이 들어 있는 음료 등으로 수분을 보충해 탈수가 일어나지 않도록 주의하면서 음식물 제한을 하고 하루나 이틀 후 증세가 호전되면 미음, 죽, 밥의 순으로 환자의 증세를 보면서 가볍게 먹이기 시작한다.

산이나 물가에 가면 유난히 극성을 부리는 것이 모기나 여러 곤충들이다.

대개는 물린 부위에 발적, 종창, 가려움증 등의 증상을 일으킬 뿐 별 문제가 없지만, 간혹 심한 부작용이나 알레르기 증상을 일으킬 수 있기 때문에 주의해야 한다. 먼저 긁지 말고 물린 부위를 찬 물수건이나 얼음 등으로 찜질을 한다.

증상이 쏘인 부위에 국한되지 않고 두드러기, 가려움증 등이 전신적으로 나타나거나 호흡곤란, 어지러움 등의 증상이 있을 때에는 위험 신호이므로 즉시 의사를 찾아야 한다. 또한 모기를 통해 감염되는 일본 뇌염이 문제가 되는데, 이는 대개 감염된 사람의

95%는 무증상으로 지나가지만 일단 뇌염이 발생하면 사망률이 높고 후유증이 생길 가능성도 높기 때문에 무엇보다도 모기에 물리지 않도록 하는 것이 중요하고 어린이 같은 경우에는 6월말 전까지는 예방접종을 하는 것이 좋다. 드물게는 말라리아의 감염도 있어 휴가 후 한 달 내 발생한 열이 지속과 반복이 된다면 관심을 가져야 한다.

사고에 대한 주의, 냉방병, 물놀이를 할 때 주의 등 수 많은 위험이 있지만 외이도염만 잠깐 언급한다.

어린이나 젊은이가 귀지가 있는 채로 물속에 들어가면 이것이 불어나 귓속에 연한 피부조직을 자극하여 염증을 일으켜 발생한다. 심한 통증으로 수면장애와 식사곤란마저 겪게 된다. 무리하게 빼내려다 고막을 손상시킬 수 있으므로 조심하고 병원 찾는 것을 미루지 말아야 한다.

휴가 후 건강관리 요령

휴가 후에도 바캉스증후군이라 불리는, 휴가를 보내고 일상생활로 돌아온 후에 피곤하고 의욕이 없어지고 무력감과 무기력증, 심지어는 우울감 등을 느끼는 상태가 되기도 한다. 입맛이 떨어지고 소화가 되지 않으며 온종일 나른해 업무능률도 오르지 않고, 두통이 생겨 고생하기도 한다. 휴가를

끝내고 직장에 복귀한지 1~2주일 이내엔 술 자리나 무리한 생활 등 생체리듬을 교란시킬 수 있는 환경을 가급적 피해야 한다.

휴식이란 단순히 일을 멈추는 것이 아니다. 몸과 마음을 긴장에서 해방시켜 에너지를 축적하고 더 힘 있는 생활을 만드는 것이다. 휴가기간에 최소한의 생활리듬은 지키면서 마지막 하루 이들은 자기 자신의 느슨해진 몸과 마음을 다시 시작되는 업무와 인

간관계 등으로 발생하는 스트레스에 대처하도록 한다.

무더운 여름철이 되면, 더위에 시달리다 보면 식욕도 저하되고 일을 하는데도 쉽게 피로하게 되고 집중력도 떨어지며 신체의 리듬이 흐트러지기 쉽다. 따라서 건강하게 여름을 나기 위해서는 균형 잡힌 식사, 적절한 운동, 충분한 수면, 절제된 휴가가 중요하다. ☺

여름철 건강관리 지침

1. 온몸이 울긋불긋, 작은 땀띠 우습게 보지 마세요
 - 염증성 피부염으로 커지기 전에 적절히 치료해야 한다.
2. 길 나서면 먹거리 조심, 식중독과 설사 조심
 - 평소 소화 장애가 있는 사람은 과식과 과도하게 찬 음식 섭취 자제
3. 여름철 전염병-장티프스, 주변 환경과 개인위생 청결로 예방
 - 오염된 물이나 수해지역에서 매년 발생
4. 야외에서 모기나 벌 등에 쏘이지 않도록 조심하세요
 - 휴가 전 자녀의 뇌염예방 접종여부 다시 확인
5. 물놀이 후 빨간 토끼눈, 유행성 결막염 조심
 - 수영장과 공용샤워장 등에서 전염, 물놀이 후 손을 깨끗이 씻고 개인용품만 사용
6. 여름철 습한 환경은 무좀균의 전성기
 - 발을 깨끗이 씻고 통풍시키며 꾸준히 치료약을 써야 퇴치
7. 워니워니 해도 안전사고 조심
 - 교통사고와 열상 및 골절상 등 빈발, 여유로움 속에서 휴가를 보내자
8. 열대야, 여름철 불면증 퇴치
 - 가벼운 운동과 긴장이완으로 편안한 잠자리 마련
9. 액취증, 지하철 손잡이 잡기가 두렵다
 - 겨드랑이 부위 등을 자주 씻도록 하고, 심하면 수술로 근본적 치료도 고려해야 한다.
10. 냉방병, 지금이 여름인가?
 - 외부와의 기온차가 5℃ 이상 차이나면 신체기능 저하
11. 일사병, 무리한 야외활동 삼가야 한다.
 - 충분한 수분섭취 등으로 탈수증세 예방
12. 일광화상, 선크림 등을 이용한 자외선 차단
 - 과도한 선탠은 피부암을 유발
13. 식욕부진, 제철과일로 입맛을 돋으세요
 - 균형있는 식단으로 영양 균형에 신경