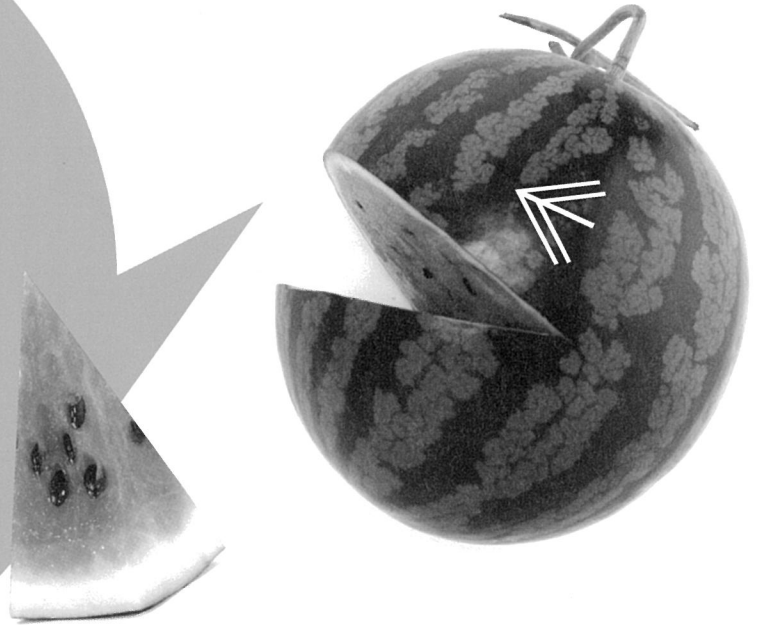


찜통더위에 샘솟는 짜증 불쾌지수야 물러가라!

무더위에 높은 습도까지 겹친 날씨가 지속되면 쉽게 짜증이 날 뿐만 아니라 우리 몸에 부정적인 증상들이 나타나기 시작한다. 몸이 나른해지고 입맛이 떨어지며 심한 경우 대사기능에 불균형이 발생하기도 한다. 폭염과 불쾌한 습도에 현명하게 대처하고 건강까지 지켜내는 방법에는 무엇이 있을까?

글 금교영 이코노믹리뷰 기자



균형 잡힌 식사로 체력 '만땅' 충전

여름철 건강관리에 빠지지 않는 것이 바로 '물 마시기'다. 그만큼 여름에는 땀으로 배출되는 수분이 많기 때문에 체내 수분비율의 균형을 위해 수분 섭취를 늘리는 것이 좋다. 하루에 섭취하는 물은 1.5~2L가 적당하다. 한 번에 많이 마시기보다 조금씩 자주 마시는 것이 좋으며, 위나 장이 예민한 사람은 찬물보다 미지근한 물을 마시는 것이 좋다. 찬물을 자주 마시면 속이 차가워져 복통이나 설사를 겪을 수 있기 때문이다. 땀을 많이 흘렸을 때는 스포츠 음료 등으로 염분과 미네랄을 보충한다. 또한 입맛이 없다고 끼니를 거르는 것은 금물이다. 식사를 거르다 보면 속쓰림 등 위장장애를 겪기 쉽거나 다음 끼니 때 과식을 하게 돼 위에 부담을 줄 수 있기 때문이다. 맵고 차가운 음식이나 자극적인 음식을 찾기보다는 아삭아삭한 오이쇠고기볶음이나 새콤달콤한 매실장아찌 등의 밑반찬이 더위에 잃은 입맛을 되살리는 데 도움이 되는 음식이다. 규칙적으로 균형 잡힌 식사를 하는 것이 무더위 속에서 체력을 지키는 기본 중의 기본수칙이라 할 수 있다.

여성의 불쾌지수 높이는 여름철 생리

기온과 습도가 높은 여름은 세균이 쉽게 번식하는 계절이기도 하다. 일반적으로 건강한 여성의 질 내막은 세균의 침입과 번식으로부터 몸을 보호하기 위해 산성 성분을 만들어 약산성의 상태를 유지한다. 그런데 무더위 속에서 생리혈이 묻은 생리대를 장시간 착용하고 있거나, 통기성이 좋지 않은 속옷을 장시간 입고 있으면 피부 조직이 민감한 외음부에 세균이 번식해 산도의 균형이 깨지고 질염 등의 질환에 걸



리기 쉬워진다. 평상시 정상적인 질 분비물은 보통 속옷에 약간 묻는 정도의 양에 무색이다. 하지만 외음부가 간지럽고, 분비물이 고름처럼 변하면서 생선 비린내가 나고 속옷이 젖을 만큼 많이 나온다면 질염일 가능성이 높다.

여름철 생리기간에 여성의 불쾌지수를 낮추고 세균으로부터 여성 건강을 지키고자 한다면 우선 땀이나 질 분비물을 잘 흡수하는 순면 속옷을 입는 것이 좋다. 또한 지나치게 꽉 끼는 속옷이나 청바지를 피하고, 뒷물이나 샤워 후 제대로 건조하지 않아 젖은 상태에서 옷을 입지 않도록 주의해야 한다. 대변 후에는 반드시 앞에서 뒤쪽으로 닦는다. 또 질염은 검증되지 않은 민간요법이나 자가 치료로 시기를 놓칠 경우 자칫 골반염 같은 합병증을 유발할 수 있고, 심할 경우 난관 폐쇄로 인한 불임으로 이어질 수 있다. 가장 중요한 것은 질염은 여성이라면 흔히 겪을 수 있는 질환인 만큼 불필요한 거부감을 가지지 말고 산부인과를 찾는 것이 좋다.

덥고 습할 때는 한 템포 쉬어가기

폭염주의보가 발생하고 불쾌지수가 높은 날에는 가급적 낮 시간의 야외 활동을 피하고, 서늘한 아침이나 저녁시간을 활용하여 외출하는 것이 좋다. 낮 시간의 외출을 피할 수 없다면 챙이 넓은 모자와 선글라스를 착용하여 햇빛에 직접적으로 노출되는 면을 줄이고, 자외선 차단제를 발라 피부 질환을 예방하는 것이 좋다. 또한 가볍고 조이지 않는 헐렁한 옷을 입는 것이 통풍도 잘되고 혈액순환에도 이롭다.

실내에서는 냉방기기를 적절하게 이용해 실내온도를 26~28도로 유지한다. 외부와 너무 차이가 많이 나는 실내온도는 냉방병 등을 유발할 수 있다. 잠을 충분히 자는 것도 중요하다. 한여름에는 열대야로 밤잠을 설치기 쉬운데, 수면과 기상 시간을 규칙적으로 유지하고 잠들기 3시간 전부터는 먹는 것을 삼간다. 이 밖에도 충분히 휴식하고 스트레스를 잘 다스리는 것이 중요하다. 스트레스를 받지 않는 것도 중요하지만 스트레스에서 유연하게 벗어나는 것도 중요하다. 자신만의 취미를 개발해나가며 스트레스를 해소하려는 자세가 필요하다. ㉞



TIP

눅눅한 실내는 이제 그만~ 습기제거 아이템

숯과 굵은소금 습기가 많은 장소에 숯이나 굵은소금을 놓아두면 눅눅한 기운이 완화되는 효과가 있다. 습기를 많이 흡수했다 싶으면 햇빛이나 전자레인지에 이용해 바짝 말려 다시 사용한다.

계피와 알코올 알코올에 계피를 2~3일 담가둔 후 분무기에 담아 침구에 뿌리면 세균이나 진드기의 번식을 막을 수 있다. 또한 알코올과 물을 1:4 비율로 희석한 액체를 습기가 차서 들뜨거나 곰팡이가 생긴 벽지에 뿌리면 눅눅함이 줄어들고 세균 번식이 완화된다.

향초와 신문지 옷장이나 서랍장, 이불장 등에 넣어 두면 신문지가 습기를 흡수한다. 핸드백, 신발 등 가죽제품 안에 신문지를 넣어 보관하면 습기 제거뿐 아니라 변형까지 막을 수 있다. 향초는 나쁜 냄새와 습기를 동시에 제거한다. 실내 곳곳에 은은한 향을 뿜어 기분 전환에도 좋다.