



어렸을 때 우리나라는 여름과 겨울의 기온 차이가 뚜렷한 대륙성 기후라고 배웠다. 하지만 언제부터인가 따스한 날씨의 봄과 시원한 가을은 짧아지고 후덥지근한 여름이 훨씬 길어졌다. 특히 여름 내내 갑작스레 엄청나게 쏟아지는 소나비를 걱정하게 됐는데, 이것이 아열대 기후로의 변화라는 소식을 들으니 지구온난화 현상에 두려움마저 든다. 어쨌든 여름이 더 길어진 만큼 여름철 건강관리도 더 중요해진 것 같다.

매년 새해에 건강달력을 제안하는데, 5월에는 늘어나는 야외활동에 따르는 벌레물림과 피부 문제, 6월에는 바이러스성 결막염, 7,8월에는 냉방병, 식중독, 강한 햇볕과 더위와 관련된 질환 등을 조심할 것을 권했다. 하지만 요즈음처럼 길고 습한 여름철에는 월별로 나누기보다는 여름 내내 이런 질환들을 조심해야 할 것이다. 여름철에 주의할 질환들에 대해 간단히 알아보도록 하자.

초여름에 많은 바이러스성 결막염

초여름에 기승을 부리는 눈병의 대부분은 눈의 결막에 바이러스가 감염되어서 생기는 것이다. 수영장에서 윽기도 하고 동료나 아이들에게 옮겨오기도 한다. 대부분 1~2주가 지나면 증상이 호전되고 후유증 없이 치유되지만 그 동안의 증상이 매우 괴롭다. 이 경우 직장

내 혹은 가족 내에서 첫 번째 환자가 발생하는 것은 어쩔 수 없다. 눈병이 무서워 일상생활을 안 할 수도 없으니까. 하지만 첫 번째 환자 발생 이후에 차례차례 환자가 생기는 것은 막을 수 있다.

결막염은 쳐다본다고 옮는 것이 아니고 환자의 눈물, 눈을 비빈 손을 통해 다른 물건으로 옮겨지고 그것을 만진 손이 다시 그 사람의 눈에 바이러스를 옮겨 전염되는 것이다. 따라서 손을 열심히 씻으면 후속 환자의 발생은 막을 수 있다. 매일 수십 명의 결막염 환자를 보는 안과의사가 전염되지 않는 비결이기도 하다. 코로나19 창궐로 손 씻기에 익숙한 우리 국민들에게 이번 여름에 유행성 결막염은 조용히 지나가기를 기대해도 되지 않을까 생각해본다.

에어컨 사용으로 발생하는 냉방병(冷房病)

냉방병은 냉방장치가 잘 작동하는 밀폐된 공간에 있는 사람들이 느끼는 불편함을 총칭하는 것으로 정식 진단명은 아니다. 두통, 피부 건조 및 가려움증, 감기 증상의 지속, 작업 능력의 감소, 현기증 등 다양한 증상이 나타날 수 있다. 주로 환기 부족에 의한 유해물질의 축적과 실내 에어컨의 습기제거 효과로 생긴 건조한 공기의 작용, 실내외 온도 차이에 대한 적응과정의 문제 때문일 것으로 생각된다.

이 역시 예방이 중요한데 적어도 1시간 간격으로 환기를 시켜주고

실내외 온도 차이가 5~8℃ 이상 되지 않도록 장시간, 강냉방식의 에어컨 사용을 금하는 것이 좋다. 또 얇은 옷을 한두 벌 가지고 다니면서 온도 변화에 맞추어 착용하는 것이 여름철 실내에서 생활하는 사람들의 삶의 지혜이다. 좀 더 적극적으로 예방하는 방법으로는 스트레칭이 있는데 각자 자신의 사무실 환경에 맞추어서 하면 좋겠다.

원인을 없애는 것이 중요한 배탈과 설사

배탈과 설사의 원인은 크게 두 가지로 나뉜다. 하나는 자극이고 다른 하나는 감염이다. 자극에는 여러 가지가 있을 수 있으나 과식했을 때, 찬 음식을 먹었을 때 등인데, 민감한 사람은 잘 때 배를 좀 차게 방치하거나 발만 차가워도 배탈이 날 수 있다. 고밀도의 음식 역시 설사를 유도할 수 있다. 이런 자극성 원인에 의한 설사는 보통은 하루 이틀, 길어야 삼사일 정도면 좋아지므로 탈수만 안 되게 조심하면 크게 걱정 안 해도 된다. 감염성 설사는 바이러스나 세균이 침범해서, 또는 세균이 미리 만들어 놓은 독소가 물이나 음식을 통해 침범해서 생기는 것을 말하는데 대부분은 며칠 지나면 자연 치유되는 것이 보통이다. 그렇지만 설사가 3~4일이 넘게 계속 되는 경우, 고열이 나는 경우, 대변에 피가 보이거나 점액 물질이 섞여 나오는 경우는 병원을 찾아보는 것이 좋다. 어린아이와 노인의 경우는 탈수의 위험이 다소 높으므로 좀 더 일찍 병원을 찾는 것이 좋겠다.

무조건 설사를 멈추게 하는 것은 옳은 방법이 아니다. 설사는 몸속에 들어 온 나쁜 물질을 몸 밖으로 빨리 내보내기 위한 일종의 방어 작용이기 때문에 무조건 설사를 막으면 나쁜 물질이 몸 밖으로 나갈 기회를 잃게 된다. 따라서 나쁜 물질은 물, 전해질과 함께 나가게 놔두고 나간만큼의 물과 전해질을 다시 보충해 주는 게 올바른 치료법이다. 설사를 멈추게 하는 지사제는 병을 키울 수가 있으므로 함부로 쓰면 안 된다.

여름에 배탈이 특히 많이 일어나는 이유는 세균의 번식이 활발해서 음식물이 잘 상하고 찬 음식도 많이 먹게 되기 때문이므로 배탈, 설사를 예방하려면 평소에 음식을 익혀 먹고 물을 끓여 먹으며 찬 것을 너무 많이 먹지 않는 등 원인을 없애는 것이 중요하다.

햇볕 노출에 주의!

일광화상(日光火傷)과 열손상(熱損傷)

뜨거운 햇빛에 장시간 노출되면 피부가 빨갛게 변하며 통증이 일어난다. 심하면 피부에 물집이 생기면서 얼굴과 팔, 다리가 붓고 열이 나는데 이런 경우를 일광화상이라고 한다. 글자 그대로 햇볕에 의하

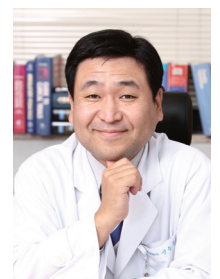
여 화상을 입는 것인데 이런 일이 일단 생긴 다음이면 찬물로 찜질을 하도록 한다. 이런 경우 치료보다는 예방이 중요한데, 자외선에 대한 피부반응은 개인마다 큰 차이가 있기는 하지만 일단 구름이 없는 맑은 여름날 오전 11시부터 오후 3시까지의 강한 직사광선은 피하는 것이 좋겠고, 사용법에 맞게 일광차단제를 사용할 것을 권한다.

햇볕이 없더라도 오랫동안 더위에 노출되면 심한 경우 실신, 열경련, 열사병 등의 질병을 일으킬 수 있다. 노인, 심장병이 있는 사람, 비만한 사람, 항우울제나 항히스타민제 등 약물을 복용하고 있는 경우에 더 위험하다. 날씨가 매우 더운 날은 두 시간 이상 지속적으로 밖에서 일하는 하는 것을 피해야 한다. 단순한 실신의 경우에는 호흡이나 맥박에 주의하면서 시원한 곳에서 머리를 낮게 해주면 회복된다. 열경련은 더위 속에서 장기간 운동했을 때 땀을 많이 흘린 후에 발생하는 근육의 경련을 말하는데 시원한 곳에서 안정하면서 염분을 먹으면 급속히 회복될 수 있다. 예방을 위해서는 중등도 이상의 운동이나 노동을 할 때 수분과 염분을 같이 보충하도록 한다. 날씨가 무더운 날 수분이나 염분 공급이 잘 안 되는 상황에서 나타나는 열사병은 열손상의 가장 심한 형태로 고열, 신경 및 정신이상 나타난다. 몸은 뜨거운데 땀이 나지 않는 매우 위급한 상황으로 신속히 체온을 내려줘야 한다. 수액을 보충해주지 못할 경우 생명이 위태로울 수 있으니 급히 병원으로 이송해야 한다.

건강관리에 특효약이나 왕도는 없다

이외에도 여름철에는 무좀이 심해질 수 있어서 손·발 위생에 유의하고, 열대야의 불면증을 막기 위해서 적절한 수면 환경을 잘 유지해야 한다. 하루 이틀 잠이 안 온다고 수면제를 복용하지 말고 의사들이 권유하는 일반적인 수면수칙을 우선적으로 준수할 것을 권한다.

여름철 건강관리는 특별한 행동이 아니라 더위와 습기에 대한 적절한 대응과 일반적인 위생수칙을 준수하는 것이다. 거듭 이야기하지만 건강관리에 특효약이나 왕도는 없다! ☺



글 선우성 서울아산병원 가정의학과 교수