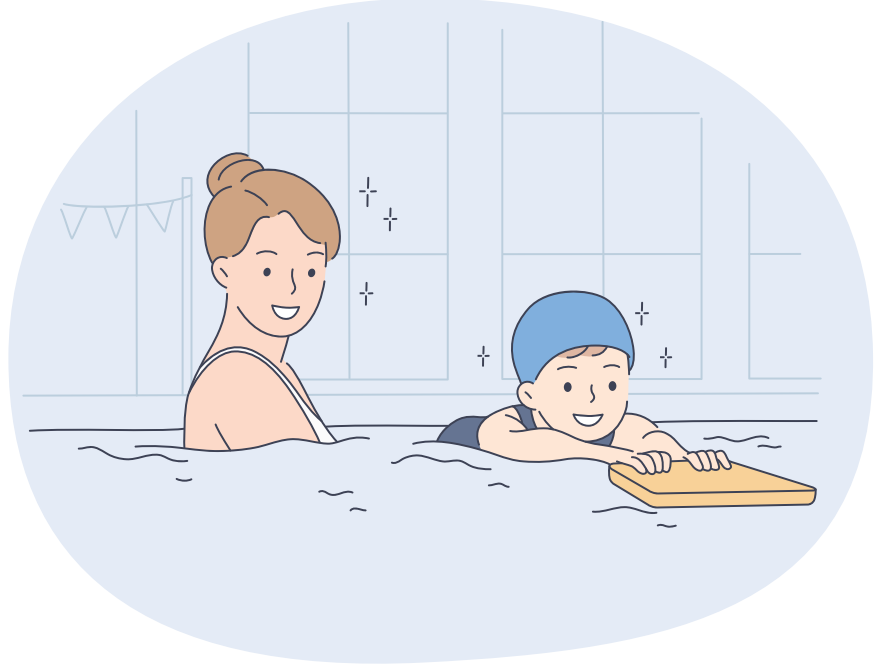


## 여름철 운동 필수수칙

# 무더위에도 안전하게, 현명한 여름 운동법



규칙적인 운동은 우리 몸을 건강하게 유지하는 가장 확실한 방법이다. 진시황도 불로초를 찾는 대신에 운동을 하였다면 후대의 역사가 바뀌었을 것이다. 하지만 우리나라의 뚜렷한 사계절은 규칙적인 운동에 방해가 되기도 한다. 특히 여름은 가만히 있어도 덥고 힘이 들기 때문에 운동을 지속하기가 어렵다. 덥고 습한 날씨에서 무리해서 운동을 하다가는 오히려 건강을 해칠 수도 있다. 더운 여름철에 안전하게 운동하는 방법을 알아보자.

### 더운 날씨에 운동할 때의 우리 몸의 반응

우리 몸의 체온은 대략 37℃ 정도로 유지가 되는데, 주변 환경과 신체 활동에 따라 영향을 받는다. 운동을 하면 근육에서 열이 생겨 체온이 높아진다. 그러면 우리 몸은 체온을 낮추기 위해 바쁘게 움직인다. 피부로 더 많은 혈액을 보내려고 심장이 더 빠르게 뛰고, 몸을 식히기 위해 땀도 나게 된다.

여름에 운동을 하면 기온 자체가 높기 때문에 더 쉽게 체온이 오른다. 이로 인해 심장은 평소보다 더 빠르게 뛰고 호흡도 더 가빠진다. 체온 조절을 위해 몸에서 땀도 많이 나지만, 여름에는 습도가 높아 땀이 잘 증발되지 않으므로 체온 조절이 어려워진다. 때문에 탈수가 일어나기 쉽다.

### 고체온으로 발생하는 열사병과 열탈진

장시간 더운 날씨에 노출되거나 무리하게 운동을 지속하게 되면 뇌의 체온조절 중추가 기능을 상실하게 되고, 체온이 더 올라서 열사병으로 진행된다. 열사병은 40℃ 이상의 고체온과 중추신경계 기능 이상, 무한증

(땀이 나지 않는 것)이 나타나는 질환으로, 장기의 손상을 일으키고 생명까지도 위협할 수 있다.

열사병 발생 전에는 어지러움, 무력감, 졸림, 의식저하, 평형기능 장애 등의 전조 증상이 나타날 수 있다. 뇌를 포함한 중추신경계는 체온이 상승하는 경우에 가장 쉽게 영향을 받기 때문에 헛소리를 하거나 의식 저하, 이상한 행동, 균형능력의 저하 등의 증상이 나타나는 것이다.

열사병에 비해서 정도가 약한 열탈진은 체온이 40℃ 이하이고, 의식이 유지되는 상태이기 때문에 대체로 체온을 낮추고 휴식을 취하면 회복된다.

### 주의해야 할 증상과 대처법

더운 날씨에 운동을 할 때에는 심박수, 호흡, 땀흘림과 어지러움 등 증상이 나타나는지 주의를 기울여야 한다. 또 위험 증상이 있을 때에는 바로 운동을 중단하고 체온을 낮춰야 한다. 증상이 지속되거나 집중력, 의식저하 등의 중추신경계 증상이 나타나면 즉시 의료기관으로 이송해야 한다.

#### 주의해야 할 증상

- ① 운동 시에 평소보다 높은 심박수
- ② 매우 빠른 호흡
- ③ 심한 땀흘림이나,  
심한 땀을 흘린 뒤에 땀이 줄어드는 것
- ④ 의식 저하, 어지러움, 혼돈상태
- ⑤ 창백한 피부
- ⑥ 심한 목마름과 탈수

#### 증상 발생 시 대처법

- ① 운동 중단
- ② 그늘이나 에어컨, 선풍기 등  
체온을 낮출 수 있는 곳으로 이동
- ③ 불필요한 옷, 장비 제거
- ④ 시원한 음료 섭취
- ⑤ 차갑게 적서진 수건이나 옷으로  
체온 낮추기
- ⑥ 찬물에 몸담그기



#### 운동 강도 낮추고, 자주 수분 보충해야

그렇다면 여름에 안전하게 운동하려면 어떻게 해야 할까? 더운 날씨에는 심박수가 증가하고,



평소보다 운동 능력도 감소하게 된다. 그렇기 때문에 운동 강도와 시간을 평소보다 줄이고 운동 중에 자주 휴식을 취해야 한다.

너무나 당연한 이야기이지만, 여름이 되기 전에 꾸준히 유산소 운동을 해두면 날씨가 더워진 후에도 우리 몸이 더 잘 적응해 안전하게 운동할 수 있다. 더운 환경에서의 운동에 몸이 적응을 하기 위해서는 10~14일간의 반복적인 운동이 필요하다.

여름철에는 특히 수분 보충에 신경을 써야 한다. 운동을 시작하기 30분~1시간 전에 500ml의 수분을 미리 보충하고, 갈증이 나지 않더라도 운동을 하는 중에도 자주 수분을 보충해 주는 것이 좋다. 여러 번 나누어서 수분을 보충하면 운동 중에 포만감으로 인한 불편함을 줄일 수 있다. 물이나 스포츠음료 모두 섭취가 가능하다.

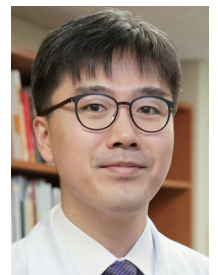
#### 기온 26℃, 습도 75% 이상이면 실내운동 추천

기온이 약 26℃ 이상이고 습도가 75% 이상일 때에는 운동 시 문제가 발생할 위험이 높아진다. 이런 경우에는 실외보다는 실내에서 운동을 하는 것이 좋다.

수영, 헬스클럽에서 하는 유산소 운동이나 근력 운동, 냉방 시설이 되어 있는 체육관에서의 배드민턴이나 탁구 등이 여름철에 더운 날씨를 피해서 할 수 있는 대표적인 실내운동이다.

실외 운동을 한다면 더운 시간을 피해서 이른 아침이나 저녁과 같이 선선한 시간에 하는 것을 추천한다. 운동 시에 복장은 밝은 색에 얇고 가벼운 소재로 되어 땀 배출과 통풍이 잘 되는 것이 좋다.

더운 여름에는 자칫 건강 관리에 게을러지기 쉽다. 특히 폭푼 찌는 것처럼 뜨거운 찜통 더위에는 운동을 포기할 수 있다. 하지만 덥다고 종일 실내에만 있으면 체력이 금방 떨어지고 냉방병에 걸리기도 쉽다. 더욱더 몸을 움직여 주는 것이 필요하다. 조금만 더 신경을 써서 규칙적으로 운동을 한다면, 더 건강한 여름을 보낼 수 있을 것이다. 🌞



글 김길 서울아산병원 재활의학과 교수