건강 칼럼

여름철 대표 질환 '냉방병'의 원인과 치료

김 관 일
경희대한방병원 폐장·호흡내과 교수

때 이른 30도 이상의 폭염과 비 온 후 높은 습도 등으로 인한 후텁지근한 날씨에 에어컨 등의 냉방기구가 풀가동 되고 있는 요즘이다. 건물 안은 냉방이 지속되고, 밖은 고온 다습한 환경이 지속되면서 몸이 무거워지고 머리가 아프거나 목이 아프고 콧물이 나는 증상을 호소하는 사람이 많아지고 있다.

여름철 대표적인 질환인 냉방병은 어떤 병이고, 주의할 점, 한의학적으로는 어떻게 치료 및 관리해야 할지 알아보도록 하자.

냉방병은 냉방이 지속되는 곳에 오랫동안 있었을 경우, 또는 낮은 온도인 실내에 있다가 갑자기 더운 외부로 나오는 등 기온 차가 큰 상황을 빈번히 겪으면서 우리 몸의 항상성이 깨지면서 나타나는 여러 가지 증상을 총칭하는 증후군이다.

냉방병은 우선 감기와 비슷하게, 몸살, 오한, 기침, 콧물 등의 증상이 나타난다. 체온조절을 담당하는 자율신경계의 이상이 나타나면 소화불량, 변비, 설사, 피로감 등이 나타나기도 하고, 냉방으로 환기가 잘 안 되는 밀폐된 공간에서 공기가 건조하게 되면서 두통이나 눈, 목, 코 등의 건조감을 호소하기도 한다. 어린 아이나 노약자의 경우 증상이 더 쉽게 나타난다.

일반적인 냉방병 증상은 온도조절을 잘하고 몸을 보호하면 가볍게 지나갈 수 있다. 다만 에어컨 청소 등의 문제로 에어컨의 냉각수나 공기가 세균에 감염되어 나타나는 레지오넬라증은 주의가 필요하다. 레지오넬라균은 에어컨 냉각수에서 잘 번식하는데 이 균이 실내에 퍼지면 면역력이 낮은 사람들에게 독감이나 폐렴 같은 증상을 일으킨다. 처음엔 냉방병과 증상이 유사한 것 같으나 열이나 기침 등의 증상이 훨씬 심할 수 있으니 만약 증상이 심하고 오랜 기간 낫지 않으면 바로 병원을 방문하여 상담해 봐야 한다. 또한 냉방병 증상이 코로나 증상과도 유사하므로 인후통이나 콧물 등의 증상이 심하면 코로나 검사도 시행해야 한다.

▲냉방병에 걸리지 않기 위한 생활 관리는?

실내외 온도 차를 5~6도 이내로 하고, 실내 온도를 22~26도로 유지하는 것이 좋다. 에어컨의 차가운 공기가 몸에 직접 닿지 않게 하는 것도 냉방병 예방에 도움이 된다. 에어컨은 오래 틀지 말고 실내는 2~4시간 간격으로 환기, 습도는 45~60%를 유지해야 한다. 에어컨 필터는 자주 청소하고 주기적으로 교체하면 세균 번식을 예방할 수 있다. 수시로 물을 마셔 수분을 보충하는 것이 좋다.

▲냉방병의 한의학적 관리는?

냉방병은 한의학에서 서병(暑病)에 해당한다.

서병은 음서(陰暑), 양서(陽暑)로 구분되는데, 이중 냉방병은 음서(陰暑)다. 날씨가 더워서 냉방이 잘된 환경 속에 장시간 있거나 오랫동안 바람을 쐬어 시원하게 하는 것, 절제하지 않고 찬 것을 마셔서 내허(內虛)하게 되어 발병된 경우를 음서(陰暑)라 한다. 음서 증상으로는 머리가 아프고 몸살 기운이 있고 몸은 무겁고 통증이 있다. 여름철 감기에 해당되는 냉방병은 한의학에서는 감기 치료에 청서(淸暑)하는 약재를 더하여 치료하게 된다.

예방적 측면에서는 실내외 온도차나 낮은 온도 노출 등에 대비하여 우리 몸의 면역력을 높이는 방법으로 쌍화탕 등의 처방을 이용할 수 있다. 평소 호흡기가 약하거나 체력이 약한 분들은 미리 예방하는 것도 좋은 방법이다.

사 설

국악콘서트와 새만금 잼버리

전북도립국악원 관현악단 순회공연 '국악콘서트 락(樂)'이 최근 부안에서 열렸다. 이번 공연은 '제25회 새만금 세계스카우트잼버리'의 성공적인 개최를 염원하기 위해 마련됐다.

전북의 명창과 뛰어난 기량의 관현악단 단원이 협연 무대에 오르는 등 다채로운 공연이 열렸다. 한편 세계잼버리는 올해 8월 1일부터 8월 12일까지 12일간 280만평의 광활한 새만금 잼버리 부지에서 개최된다.

173개국 5만여 명의 청소년과 지도자가 참여한다. 2017년 잼버리를 유치했을 때 그 기대감은 대단했다. 이후 6년이 지났으나 전혀 열기가 느껴지지 않는다.

잼버리는 4년마다 열리는 지구촌 최대 청소년 축제다. 그런데 예전과는 많이 달라 주위에서 스카우트 대원을 보기도 힘들다. 잼버리는 국가나 민족, 종교, 언어를 초월해 만나는 교류의 장이다.

'제25회 세계스카우트잼버리'는 32년 만에 한국에서 두 번째로 열리는 국제행사다. 새만금과 대한민국을 전 세계에 알리는 좋은 기회다. 최근 전북에서 열린 아태 마스터스 대회는 총체적으로 실패했다. 반면교사로 삼아야 한다.

잼버리를 준비해 온 사업들이 분야별로 일정에 맞춰 차질 없이 진행되고 있는지 철저히 확인해야 한다. 침수 예상 지역의 텐트 바닥을 높여줄 파레트(발판)를 배부하는 일은 필수다.

호우시 새만금호 수위 조절을 하도록 원활한 배수를 해야 한다. 철저한 해충 방제작업도 중요하다. 여전히 잼버리에 대한 관심이 너무 적어 붐 조성을 위한 대대적인 활동이 시급하다.

거창한 구호에 맞지 않게 대회가 개최되는 전북에서조차 극소수만의 관심사에 그치고 있다. 상시 비상근무 체제로 전환해 행사 준비에 차질이 없도록 최선을 다하기 바란다.

도내 학력인정 시설 논란

전북 도내 학력 인정 시설에 대해 논란이 되고 있다. 평생 교육시설에 대한 감시 체계가 허술하다는 지적이 있기 때문이다. 최근 전북 도내 어느 학력 인정 평생교육 시설의 출석부 조작 의혹과 관련해 질타의 목소리가 커지고 있다.

전북교육청의 특정 감사가 진행되고 있어 결과가 주목된다. 전북교육청은 대대적인 개선 방안을 내놓기도 했다. 교육 과정을 마치면 학력을 인정해 주는 도내 평생교육 시설은 모두 5곳이다.

이들 시설은 학생 수만큼 수업료와 입학금 등을 전북교육청에서 지원받고 있다. 매년 수억 원이 지원되고 있는 상황이다. 그런데도 불구하고 전북교육청의 정기 감사는 단 한 차례도 없었던 것으로 드러났다.

정기적인 감사에 포함이 안 되고 있었던 것이다. 전북교육청은 인력이 부족해 감사 시스템이 못 미치고 있는 실정이라고 말했다. 해마다 두 차례 실시하는 지도 점검만으로는 출석 기록을 조작하는 행위를 적발하기가 어려운 구조였다.

전북교육청이 이 같은 점검 방식의 한계를 보완하기 위해 감시 체계를 손보기로 했다. 먼저 처음으로 평생교육 시설에 정기 감사를 도입하기로 했다. 3년에 한번 정기 감사를 실시하는 방안을 추진하기로 했다.

학력 인정 평생교육 시설에 대해서 관리 감독이 보완되어야 한다. 학사 운영과 교무 학사에 대한 정기적인 감사도 이루어질 수 있도록 해야 마땅하다. 교육 당국은 출석 관리 등 교무 업무를 전문적으로 감시할 장학사를 지도점검에 참여시켜야 한다.

회계의 투명성을 높이기 위한 점검도 강화해야 할 것이다. 그동안 감시 사각지대에 놓여있던 학력 인정 평생 시설의 비리가 되풀이 되지 않도록 해야 한다는 여론이 많다. 엄격한 감시 체계가 요구되는 이유다.

독자제언

장마철, 안전사고 대비는 이렇게

본격적인 장마철에 접어들면서 전국에서 산사태 등 폭우피해가 계속되고 있으며 최근 정읍시 내장산 부근에서도 산사태가 발생해 모두를 놀라게 했다.

장마철 강수의 특징은 많은 양의 비가 짧은 시간 동안 집중적으로 내리기 때문에 예상치 못한 큰 피해가 발생할 수 있으며, 특히 올 여름은 엘니뇨 발생으로 인해 강수량이 많고 장마 기간이 전년에 비해 길어질 것이라는 예측에 따라 호우 및 폭우에 대한 각별한 대비가 필요하다.

이러한 이유로 관련 부처에서는 산사태, 인명피해, 도로붕괴와 같은 장마로 인한 피해 최소화를 목표로 위험지역 순찰, 교통 통제 등 대처 방안을 마련하여 실시하고 있으며, 우리 스스로도 안전 수칙을 기억하여 피해 없는 장마철이 되도록 노력하는 것 또한 중요하다.

장마철 집중호우에 따른 주요 행동요령에는 △상습 침수지역·산사태 위험지역 확인하기 △천둥, 번개를 동반한 비가 내릴때는 외출 자제 △TV·라디오·인터넷을 통한 기상 상황 파악 △해안가, 하천 등 접근 통제에 따르기 △공사장·전신주·가로등·신호등 근처 접근금지 △지하 및 붕괴 우려 주택 거주자는 안전한 곳으로 대피 등이 있겠다.

또한 차량 운행 시 주의할 점은 육안으로 확인할 때 바퀴의 절반 이상이 물에 잠기는 도로라면 절대 진입해서는 안 되고, 이탈하거나 솟아오를 수 있는 맨홀은 피해야 한다.

현재 자신이 위치한 곳에 침수가 예상되거나 큰 피해가 생길 것 같다면 즉시 안전한 곳으로 대피하며, 대피 후에는 꼭 112나 119로 신고하여 도움을 요청해야 한다.

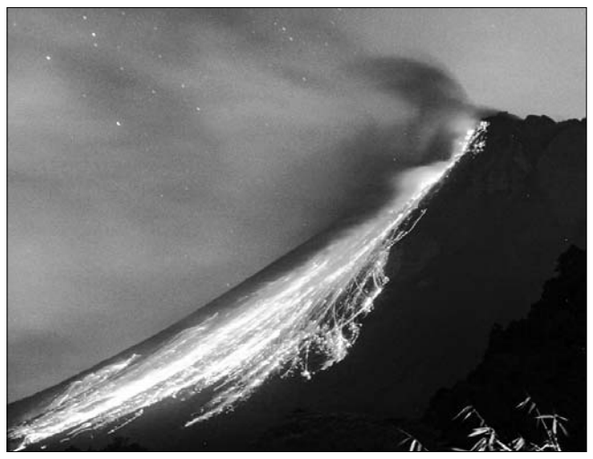
유비무환이라는 말이 있듯이 해마다 반복되는 여름철 풍수해로 인한 피해를 예방하기 위해 사전 대비 사항을 꼭 숙지한 뒤 사전점검 등을 통해 생명과 재산을 보호하고 우리 모두 안전하게 장마를 보내길 바란다.

박상아 정읍경찰서 교통관리계 순경

구독·광고문의 063-288-9700

사진으로 보는 지구촌 소식

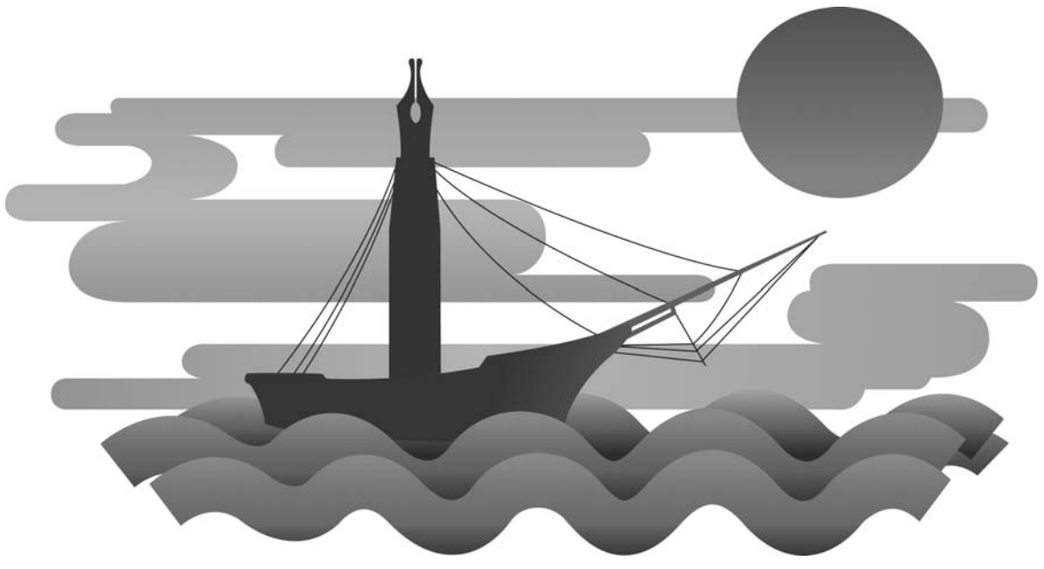
용암 분출하는 인도네시아 므라피 화산



12일(현지시각) 인도네시아 욕야카르타주 슬레만의 므라피 화산에서 붉은 용암이 흘러내리고 있다. 현지 당국은 인도네시아에서 가장 활발한 화산 중 하나인 므라피 화산이 이날 16차례 분화하며 1.8㎞까지 용암을 분출했다고 밝혔다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해
전주매일의 전 직원들은
'전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해
중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게
내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해
대안적 비판 기능을 강화하고 있으며
한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께
지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일