



신규영

무더위에 늘어난 곰팡이... 여름철 건강관리 어떻게

곰팡이, 천식 등 각종 질환 유발... 기기 환기로 적정습도 유지해야

사람의 몸은 요즘처럼 습도가 높은 때에 더위를 더 많이 느끼게 된다. 이런 상태가 계속되면 더 많은 땀을 배출하게 돼 탈수로 이어질 수 있다. 고령이나 기저질환이 있으면 열 탈진과 열사병 등의 문제가 발생하기도 한다. 이에 습도가 높은 날에는 밝은색의 통기성 좋은 옷을 착용해야 한다. 충분한 수분섭취를 통해 체내 수분을 유지하도록 하며 땀을 많이 흘렸다면 스포츠음료 등을 통해 전해질을 보충해 주도록 한다.

야외 운동은 기온 낮은 시간에

야외 운동은 가급적 피하며 불가피하게 해야 한다면 다소 기온이 낮은 아침이나 저녁 시간대를 활용하도록 한다. 야외활동 등으로 체온이 너무 높아지지 않도록 주의하며 이상 증상이 나타나면 즉시 시원한 곳에서 수분섭취 및 휴식을 갖도록 한다.

눈으로는 보이지 않지만 곰팡이균은 실내의 공기 중에 항상 떠다니는데 습도가 높아지면 쉽게 증식해 호흡하는 과정에서 곰팡이 포자를 흡입해 염증 반응이 발생해 천식이나 폐렴, 기관지염, 알레르기성 질환 등으로 이어질 수 있다. 실내 적정습도는 40~60%인 만큼 제습기, 에어컨, 제습제 등을 활용해 습도조절을 하며 아침과 저녁 시간대를 이용해 자연 환기를 해주는 것이 좋다.

물이 새는 곳이 없는지 점검하며 욕실이나 주방처럼 물이 많은 공간은 청소에 신경 쓰며 사용 후 마른 수건으로 닦는 등 건조하게 유지해야 한다.

세균 번식 또한 쉽게 일어나므로 개인위생을 철저히 해야 한다. 신선한 식재료를 깨끗하게 씻어 바로 요리해 먹도록 하며 조리 과정에 있어 제대로 가열하고 식기 사용 및 보관 방법에 유의하도록 한다.

식후 설사, 구토, 복통 등 장염 증상이 있다면 탈수로 이어지지 않도록 충분히 수분을 공급해야 한다. 증상이 없어질 때까지 가급적 금식하며 안정을 취하는 것이 좋지만 증상이 심해지거나 고열, 혈변 등이 나타나면 빨리 의료기관에 내원하는 게 좋다.

황해림 대동병원 과장(가정의학과 전문의)은 “높은 습도는 불쾌지수를 올려 신체적, 정신적으로 많은 영향을 주는 만큼 일상생활 속 습도관리에 신경을 써야 한다”라며 “몸이 힘들다고 느낀다면 휴식을 통해 안정을 찾되 장기간 회복되지 않는다면 날씨 탓을 하기보다는 가까운 의료기관에 내원해 전문의의 도움을 받는 것이 좋다”라고 말했다. ㉔