

한여름 더위 속 건강관리



1. 적정체온을 지켜라

여름이 되어 기온이 올라가면 우리 몸의 온도계에도 반응이 일어나기 시작한다. 평균 체온이 36.5도에 맞춰 있던 체온계는 외부의 온도가 올라가면 올라갈수록 더위를 느끼게 된다. 본격적인 더위가 시작되는 초여름 건강을 위해서는 '체온 유지'가 무엇보다 중요하다.

1) 체온-기온 차이 줄여 더위 적응력 높여야

우선 몸 속 수분이 많이 증발되지 않도록 외부의 온도와 몸의 온도를 조절한다. 체온과 기온 사이의 온도차가 높을수록 그 차이만큼 땀으로 손실되는 양이 많아진다. 체온과 기온 사이의 차이가 줄어들면 우리 몸의 적응력도 높아지게 되는데, '이열치열'이 바로 여기에 해당한다. 밖이 더우면 내 몸도 덥게 한다는 원리다. 복날 삼계탕을 먹는 관습은 이러한 원리를 적용한 결과라고 할 수 있다. 날씨가 덥더라도 찬 음료수, 빙과류, 얼음물, 찬 과일을 즐기고 따뜻한 국물, 따뜻한 밥, 따뜻한 차를 마시는 것도 좋다.

2) 여름철 운동, '고온 손상'에 주의

여름철 운동중의 고온 손상을 예방하기 위해서는 먼저 너무 더운 날의 운동을 삼가야 한다. 기온이 28도를 넘을 경우에는 운동을 취소해야 하며 23~28도인 경우에도 고온손상의 발생가능성이 높으므로 주의하여야 한다. 고온에서 운동을 하면 체온 조절을 위하여 많은 땀을 흘리게 되는데, 격렬한 운동 시 1시간에 약 2리터 이상의 땀을 흘린다. 이때 땀으로 인한 수분손실이 체중의 2.5~3.0% 이상이 되면 운동능력이 떨어지고 체온이 오르는 고온손상이 온다. 탈수와 고온손상을 예방하기 위해서는 운동 중에 자주 수분 공급을 해 주어야 한다. 이때 섭취하는 음료는 저장성(낮은 삼투압), 저가당(2.5g% 미만), 저온(5~10도)인 것이 좋다. 당분이나 염분, 무기질이 함유된 물은 위에서 오래 머물러 복부 불편감을 일으킬 수 있으므로 운동 중에는 생수를 마시는 것이 좋다. 운동 후에는 중등도의 염분이 포함된 음식과 땀으로 소실된 전해질을 보충하기 위해 필수 무기질이 포함된 음료를 섭취하는 것이 도움이 된다.

2. 폭염대비 건강수칙을 지키자

폭염으로 인한 건강피해는 건강수칙을 지키는 것만으로도 예방이 가능하므로 폭염특보 등 기상예보에 주의를 기울이며 폭염대비 건강수칙을 준수합니다.

1) 물을 자주 마십니다.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스를 마십니다.

※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

2) 시원하게 지냅니다.

시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하고, 압박하지 않는 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다. 외출 시엔 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.

3) 무더운 시간대에는 적절한 휴식을 취합니다.

오후 12시부터 5시까지 가장 더운 시간대에는 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

3. 이것만은 피한다

1) 술이나 카페인이 들어있는 음료(커피)는 마시지 마십시오.

2) 오전 12시에서 오후 5시 사이에는 야외활동 및 작업은 피하십시오.

3) 어둡고 달라붙는 옷은 입지 마십시오.

4) 뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 먹지 마십시오.

5) 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제 하십시오.

6) 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 사용하지 마십시오.