

유난히 길었던 장마 끝이 지나가고 여름철 무더위도 한풀 꺾였다.

이번 수해로 많은 피해를 입은 이웃들은 복구 작업에 아직도 구슬땀을 흘리고 있을 것이다.

여름철 무더위에 가장 조심해야 할 것은 고온에 의한 열손상이다.

여름철이면 흔히 '더위 먹었다'고 표현하는 사람들이 늘어난다.

주로 호소하는 증상은 피로감과 짜증, 무기력, 집중력 장애, 식욕부진, 두통, 어지러움 등이다.

이러한 증상들은 다른 질병의 초기 증상일 가능성도 있지만 흔한 원인 중 하나가 바로

과로와 더위로 인한 신체리듬의 장애라고 할 수 있다.

이것을 일시적인 증상으로 자연 회복이 되는 경우도 있지만 반드시 적절한 도움을 받아야 하는 경우도 있다.

열경련, 열피로, 열사병 등 고온에 의한 열손상에 대해 알아보자.

무더위가 이끄는
고온에 의한 열손상





열피로

여름철 고온에서 장시간 힘든 일을 하거나 심한 운동으로 땀을 많이 흘렸을 때 흔히 나타나는 증상이 열피로다. 대개 어지럽고 기운이 없으며 몸이 나른해지고 쉽게 피로감을 느끼게 된다. 땀으로 나간 수분과 염분이 제때 보충 되지 않아 나타나는 질환으로 적절한 치료로 쉽게 회복할 수 있다. 열피로를 예방하려면 야외에서 땀을 많이 흘릴 때 전해질이 함유된 수분을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 자주 물을 마시는 것이 좋지만 맹물 섭취나 염분 섭취를 위해 소금을 통째로 먹는 것은 피하는 것이 좋으며 맹물보다는 이온음료를 마시는 것도 도움이 된다. 고온에서 심한 운동을 하게 되면 시간당 1~2리터의 수분이 땀으로 배출되는데 이 체액이 보충되지 못하면 탈수증에 빠지게 된다.

이렇게 열손상은 조금씩 다른 형태로 우리 곁에 다가 온다.
하지만 일반인 모두가 이러한 상황을 다 구별하여 적절한 조치를 할 수는 없다.
다행히도 우리 주변에는 119가 있어 이러한 응급상황에 큰 도움을 준다.
어느 지방 시문을 보니 농촌지역 119가 고령자가 대부분인 주민들의 열손상을 방지하기 위해
다방변으로 노력한다는 기사를 보았는데 냉방시설이 갖추어진 의료기관에 앉아
열손상을 얘기하는 지금의 이 필자보다 훨씬 고마운 분들이 아닙니까?
열손상이 의심되는 상황에서는 당황하지 말고 침착하게 119에 신고하자 상황에 따른
적절한 현장 처치와 의료기관과의 연계로 열손상으로부터 건장하기를 기대해 본다.

열사병

열사병은 뇌의 시상하부에 있는 체온조절 기능을 하는 중추가 마비되어 체온이 위험할 정도로 상승하는 질환으로, 의식장애가 생기고 심하면 혼수상태에 빠지기도 한다. 우리 몸은 체온이 오르게 되면 땀을 배출하고 이 땀이 마르는 동안에 체온을 낮추는 기전이 작동한다. 하지만 이런 땀의 배출 작용이 원활하지 않은 조건이 되면 체온이 지속적으로 상승하게 되어 뇌 손상을 일으키게 된다. 이런 경우는 매우 치명적인 결과를 초래하기도 하여 의학적으로 응급 질환에 해당하게 된다. 체표면의 일시적인 체온 하강이 아니라 몸의 중심부 온도를 초기에 38도 이하로 낮추는 것이 치료 결과에 매우 중요하기 때문에 무엇보다도 신속한 의료기관으로의 이송이 절대적으로 필요하다고 할 수 있다. 또 이런 열사병 환자들은 땀의 배출이 안되므로 몸은 뜨거운데 피부는 땀에 젖지 않아 말라 있는 것이 특징이다. 따라서 주변에서 이러한 환자가 발생한다면 단순한 열피로나 열경련으로 생각해서 자가 조치를 한다거나 휴식을 취하게 내버려 두면 몹시 위험하므로 즉시 119에 연락을 취하여 신속한 응급처치를 받을 수 있게 하여야 한다. 특히 여름철에 야외 활동 시 땀이 나는 것이 일반적이지만 대개 고온에 적응되지 않은 상태에서는 그렇지 않을 수 있다. 특히 신체기능이 떨어지는 노인이나 환자들에게서 생기기 쉽고 이번 수해 복구 지역처럼 많은 활동량을 필요로 하는 지역에서는 매우 주의를 하여야 한다. 고온다습한 조건에서 활동을 해야 한다면 충분한 휴식 시간을 가져야 하며, 될 수 있으면 아침이나 저녁에 활동을 하는 것이 좋다. 활동 전에 물을 많이 마시는 것이 좋고 활동 중에도 규칙적으로 물을 마셔야 한다. 또 항상 피약별에서만 열손상이 일어난다는 것이 아니고 흐린 날에도 바람 한 점 불지 않거나 통풍이 되지 않은 밀폐된 공간에서는 열손상이 잘 일어날 수 있다는 것을 명심해야 한다.

열경련

열경련은 심한 운동과 연관되어 생길 수 있는데 주로 배나 팔 다리의 근육에 생기는 근육통이나 근육경련을 말한다. 과도한 땀의 배출은 몸 안에서 염분과 수분을 고갈시키게 되고 근육 안의 염분 정도가 낮아지게 되면 통증을 유발하게 된다. 열경련은 열피로의 첫 증상이기도 하며 만약 열경련이 일어났다면 물을 조금씩 마시면서 경련이 일어난 부분을 마사지하거나 주무르며 휴식을 취하게 하면 도움이 된다. 하지만 의식이 명확하지 않고 삼키기 어려운 경우는 물을 주는 것이 오히려 위험할 수 있다.