



냉 방 병

**냉방시설을 갖추는 비율이 급증하면서
많은 사람들이 여름을 시원하게 보내지만,
신체적 이상을 호소하는 불평이
우리 주변에서 크게 늘어나고 있다.
소위 말하는 냉방병 때문이다.**

우리 나라의 여름은 장마의 무더위가 끝나면 삼복 불볕 더위로 이어지는 특성을 지니고 있다. 이러한 더위를 피하여 각급 학교는 일찌감치 방학을 하게 되고 그래서 어린이들에게는 과일이 풍성한 뜨거운 여름 한철을 가장 흥겹게 즐길 수 있는 계절이기도 하다.

더위가 기승을 부리는 삼복절에는 농부들도 일손을 멈추고 그늘에서 휴식을 취해야만 하는 계절이 우리 나라의 여름이다. 더위에 지치면 일의 능률도 문제려니와 소위 더위를 먹으면 몸의 신진대사가 원활하지 못하여 전신이 쇠약해지기 쉽다. 그래서 예로부터 더위에 지친 몸을 보하기 위해 보신탕이나 삼계탕 등, 전래의 고단위 영양식들이 각광받는 전통이 아직도 이어지고 있다.

문제는 한여름의 높은 온도와 높은 습도로 불쾌지수가 고조되면 일의 능률이 떨어지고 신체 기능이 크게 둔화되는데서 비롯된다. 인위적으로 실내 온도를 낮추게 되는데서 인체의 적응기능상 이상이 발생할 수 있다.

대부분의 공공기관이나 기업체 등 직장에서는 실내온도를 낮추기 위해 냉방장치를 가동하는 비율이 크게 늘어나고 가정에도 냉방시설을 갖추는 비율이 급증하고 있다. 그러나 한편으로는 많은 사람들로부터 여름을 지나면서 신체적 이상을 호소하는 불평이 우리 주변에서 크게 늘어나고 있다. 소위 말하는 냉방병 때문이다.

냉방병이란 무엇인가?

냉방병이란 온도차에 의한 냉방병과 레지오넬라균에 의한 냉방병의 두 가지로 분류할 수 있다. 전자의 온도차에 의한 냉방병은 우리 몸의 체온이 급격하게 떨어져서 생기는 것이 아니라 생활환경의 온도에 의해 체온이

급격하게 변화하는데서 생기는 문제이다. 우리 몸은 생리적으로 외부의 온도 변화에 민감하게 반응한다. 체온이 올라가면 체온조절을 관장하는 뇌의 한 부분인 시상하부라는 곳에서 전

신의 혈관을 팽창시켜 열을 발산하도록 조절하고 땀을 흘리게 하여 체온을 내리게 한다.

우리 몸은 이러한 생리적인 과정을 통해서 외부환경의 변화에 적응해 나간다. 그러나 격차가 심한 냉방과 바깥 온도와의 노출이 번갈아 일어나고 냉방에서 장시간 생활을 하다보면 이에 대처하는 신체적 기능이 저하되어 몸의 체온조절에 이상이 생긴다. 생리적 균형이 깨지게 되고 결과적으로 여러 가지 신체적 증상이 나타나게 된다. 두통, 스트레스, 코막힘, 식욕부진 등 감기와 비슷한 증상이 대표적인 예이다. 실외온도차가 5도 이상 지속되는 환경에 오래 머물면 자율신경계 기능에 이상이 생길 수 있기 때문이다.

자율신경계 기능에 문제가 발생하면 체온 조절이나 뇌의 혈류량, 혈압, 스트레스에 대한 적응, 호르몬 순환 등에 영향을 미치게 되며 뇌의 혈류량이 감소되어 두통이 오고 졸리거나 장운동이 저하되어 변비나 설사, 복통 등의 증상이 나타날 수 있다. 또한 근육수축의 불균형이 발생하여 요통이 생기고 특히 여성에 있어서는 호르몬 이상 때문에 월경불순이 오기도 한다.

이와 함께 지나친 체내온도 저하에 대한 반응으로 말초혈관이 수축해 얼굴과 손 발 등이 붓게 되며 체내에서는 열을 보충하기 위해 계속 열을 생산하기 때문에 피로가 쉽게 오는 등 여러 가지 증상이 나타난다.

한편 후자의 레지오넬라균에 의한 냉방병은 재향군인병이라고도 하며 균이 호흡기를 통해 감염된다. 레지오넬라균은 1976년 미국 필라델피아 호텔에서 열린 재향군

인(레지오네르)모임에서 이 세균 때문에 220명의 환자가 발생해 34명이 사망한 사건을 계기로 붙여진 세균성 냉방병 병원균의 이름이다.

호주의 빅토리아 지역에서는 일년에 20~30건이 발생하는 폐질환의 일종으로 사망률이 20% 수준인 위협적인 질환으로 알려져 있다. 레지오넬라균은 섭씨 25-45도 정도의 따뜻한 물을 좋아하며 자연환경 이외에도 온도가 알맞은 인공급수시설에서 흔히 발견된다. 공기 물방울 등에 섞여 있는 미세한 균이 호흡기를 통해 체내에 들어와서 감염되며 초기에는 고열, 두통, 오한, 근육통을 수반하는 독감의 증상이나 폐렴 증상을 보이고 일반적으로



거친 숨에 기침을 동반한다. 또 다른 현상으로는 설사, 정신질환, 신장의 손상을 가져오기도 하며 심하면 목숨을 위협하기도 한다. 그러나 건강한 사람은 감기처럼 가볍게 지나가는 경우가 많다. 이러한 각종 냉방병에는 특히 보온을 위하여 밀폐된 실내의 경우 담배연기나 분진 등 혼탁한 공기도 가세한다.

냉방병의 예방은 어떻게 해야 하는가?

냉방병은 무엇보다도 실내 온도관리를 적절히 조절하는 것과 청결한 환경을 유지하는 것이 가장 중요하다.

냉방병 발생의 위험요인은 실내온도와 바깥 온도와의 차이를 섭씨 5도 이상으로 냉방하는 것이다. 특히 어린아기의 경우는 아직도 중추신경계 발달이 미숙하여 주위 환경의 급격한 온도 변화에 적응하기 어렵기 때문에 어린이를 위한 유아원이나 가정에서의 냉방 관리는 적정 온도 유지를 위하여 특히 신경을 써야한다. 바깥온도와의 차이가 섭씨 5도 이상의 급격한 차이에서 장시간 머물게 되면 성인의 경우도 냉방병에 걸리기 쉽다. 따라서 지나친 더위가 아니면 가급적 에어컨에 의존하지 말고 자연풍이나 선풍기 등에 의한 온도 조절로 더위를 이겨나가도록 하는 것이 보다 현명한 방법이라고 할 수 있다.

에어컨의 사용이 불가피할 경우 찬바람이 직접 닿지 않도록 하는 것이 좋다. 특히 어린 아기들에게는 신경을 써야한다. 냉방의 경우에도 실내기온은 바깥온도와의 차

이가 5도 이내로 하여 약간 더운 쪽으로 유지하면서 생활하는 것이 신체 기능을 도와주는 방법이 된다.

여성은 신체적 노출이 많기 때문에 남성보다 냉방병에 걸리기 쉽다. 따라서 냉방시설이 잘 되고 있는 환경에서 장시간 지내야 하는 경우 가급적 긴소매나 바지 등 에어컨 바람의 직접적 피부 접촉을 차단할 수 있는 옷차림이 좋다.

땀에 젖은 옷은 갈아입도록 하고 평소에 충분한 수면과 휴식을 취하여 더위를 이기고 냉방에 의한 온도 차이에도 적응할 수 있는 저항력을 길러야 한다. 에어컨 바람을 직접 쐬게 되면 바람이 닿는 부분은 온도가 낮아지고 닿지 않는 부분은 높아져서 자율신경 실조증을 일으키게 되어 배가 아프

거나 몸이 무거워지는 상태가 되기 쉽다. 그러므로 바람이 직접 닿는 것은 절대 피해야 한다.

냉방이 잘 되는 사무실 등에서는 근무시간 중 따뜻한 물이나 차를 마셔 수분을 충분히 섭취하고 비타민 등이 풍부한 과일 등을 자주 먹는 것이 좋다. 냉면이나 빙과류 또는 냉차 같은 찬 음식은 가급적 피하고 더울수록 따뜻한 음식을 먹는 것이 좋다.

특히 에어컨 등에서의 세균번식을 방지하기 위하여 에어컨을 자주 청소하고 필터는 2주일에 한번씩 청소해야 한다. 에어컨 필터는 분리하여 합성세제 등으로 세척하는 것이 바람직하다. 그리고 실내를 항상 청결하게 유지관리하여 분진 등 공기중 부유물을 최소화하고 항상 청정하고 상쾌한 실내 공기를 유지시키도록 노력해야 한다. 실내에서의 흡연 등은 절대 금해야 한다.

여름철은 음식을 통한 세균성 식중독이나 각종 수인성 전염병이 우리의 건강을 위협하는 계절이기도 하다. 그러므로 식품위생의 철저한 관리가 요구되는 동시에 모기 등 각종 해충에 의한 전염병이나 피부질환 등의 위험에 노출되는 계절이므로 건강관리에 여러 면으로 세심한 주의를 기울여야한다.

따라서 위에서 제시한 일련의 냉방병 예방을 위한 노력과 함께 여름철 위생관리를 보다 철저히 함으로써 우리는 더위를 이기고 건강한 여름을 신나게 보낼 수 있는 생활의 지혜를 키워나가야 할 것이다. **72**

홍문식 · 한국장애인복지진흥회 연구개발팀장 보건학박사