

# 여름철 건설근로자 건강관리

하늘에서 내리쬐는 태양의 열기는 사람을 힘들게 할뿐만 아니라 건강까지도 해치게 된다. 건설현장에서 일하는 현장 근로자들은 여름철 무더위에 무방비 상태로 노출되어 있어 슬그머니 관리되지 않으면 산업재해로까지 이어질 수 있음을 명심해야 할 것이다.

## 1. 여름철 자외선

햇빛은 우리의 피부와 반응하여 우리 몸속에 비타민D를 합성하는 등 건강에 좋은 역할을 한다. 그러나 그 이면에는 우리가 간과하기 쉬운 해로움도 많이 있다. 피부는 필요이상 햇빛에 노출되면 자외선으로 인해 좋지 않은 영향을 받게 된다.

우선 수분이 심하게 증발하여 피부가 건조해져 노화현상이 촉진되며, 심하면 모세혈관이 확장되고 짧은 시간에 급격히 노출될 경우에는 피부가 빨갱게 부어오르고 화끈거리며 따갑고 물집이 생기는 화상을 입을 수도 있다.

이러한 환경에 지속적으로 노출되어 관리가 제때 이루어지지 못하면 피부암까지 유발될 수 있다.

따라서 건설현장에서는 최근 자외선 차단용 창을 안전모에 설치할 수 있도록 지급해 주거나, 수건 등으로 햇빛을 차단하는 노력이 필요하다.

## 2. 땀(탈수증)

고온 다습한 우리나라의 여름 기온 특성상 건설 근로자는 많은 땀을 흘린다. 땀은 결국 수분으로, 지나친 땀은 체내의 수분(체액)이 결핍되어 여러 가지 증상이 나타나는데, 수분만의 부족에 의한 수분결핍성 탈수증과 전해질(특히 나트륨) 부족에 의한 전해질결핍성 탈수증이 있다.

### 가. 증상

갈증이 나고, 입술과 혀가 마르며, 소변량이 적어진다. 탄력 없는 피부(피부를 가볍게 꼬집으면 바로 튀어오르지 않고 천천히 정상상태로 돌아간다)와 눈이 쑥 들어가는 등의 증상으로 고도의 탈수증으로 발열, 경련이 일어나며 혼수상태가 되는 경우도 있다.

### 나. 탈수증 예방

- (1) 수분을 많이 마시되 알콜이 든 것은 마시지 않는다.
- (2) 하루 2ℓ 이상의 물을 마신다.
- (3) 뜨거운 음식이나 강한 향신료를 쓴 자극적인 음식도 땀 배출을 촉진시키므로 피하는 것이 좋다.
- (4) 수분보충 작용이 있는 염류는 물에 타서 먹는다.
- (5) 구역질이 없으면 수분을 마시면 된다. 순수한 물보다 전해질(염분)이 함유되어 있는 편이 좋으며 스포츠드링크 등을 이용해도 좋다.
- (6) 쇼크증상이 있으면 즉시 가까운 병원으로 간다. 빠른 호흡, 축축한 피부, 식은 땀, 졸음, 의식 불면, 창백, 맥박이 빨라지는 것 등이 쇼크의 증상이다.
- (7) 통풍과 땀 흡수가 잘 되는 옷을 입는다.

## 3. 일사병

일사병은 햇빛이나 센 복사열로 인하여 몸에

생긴 열을 제때에 조절하지 못해서 생기는 병이다.

몹시 무더운 여름날 내리 쪼이는 햇빛을 받으면서 오랜 시간 작업을 할 때 흔히 생긴다. 처음에는 얼굴이 벌개지면서 메스메스하고 구역질이 나며 어지럼증이 나타난다. 점차 열이 높아지면서 맥박이 빨라지고 머리가 아파온다. 더 심해지면 얼굴이 새하얘지면서 아찔하여 정신을 잃고 쓰러진다.

### 가. 구급대책

먼저 응급치료로써는 무엇보다 체온을 39°C 이하로 떨어뜨릴 수 있는 모든 방법을 강구해야 한다. 주위에서 손쉽게 할 수 있는 방법으로는 우선 환자를 서늘한 곳에 눕히고 호흡을 원활히 할 수 있게 한뒤 탈의를 시킨 후 환자의 몸에다가 미지근한 물을 안개 모양으로 뿌으면서 선풍기를 틀어 준다. 더 빠른 방법으로는 환자를 직접 얼음으로 채워진 욕탕에 넣는 방법도 있지만 현실적으로 얼음을 구하기 힘들 때에는 위의 방법을 시행하기가 더 간편할 수 있다.

그런 후 빨리 응급센터에 연락하여 전문적인 열사병 치료를 받아야만 추후 야기될 수 있는 합병증의 발생을 최소화시킬 수 있다.

#### 민간 치료법

1. 식초 : 식초를 끓이면 증기가 나오는데 환자의 코를 대고 증기를 들이마시게 한다. 식초가 없을 때에는 암모니아수 같은 것을 코에 대고 그 냄새를 맡게 한다. 환자가 의식을 잃고 쓰러졌을 때 의식을 회복시키는 데 효과가 있다.
2. 박하 : 박하잎을 짓찧어 코 밑에 대주거나 박하뇌를 물에 풀어 숨에 문혀 코 밑에 대준다. 환자의 의식이 회복되면 찬물에 박하뇌를 약간 섞어서 마시게 한다.

3. 오미자 : 오미자 10g을 따뜻한 물 100ml에 담가서 우린 물을 하루 3번에 나누어 먹는다. 또한 달임약을 만들어 놓고 높은 열이나 햇볕에서 일하기 전이나 일한 다음에 마시면 일사병을 예방할 수 있다. 갈증을 멈추게 할 뿐 아니라 몸 안에 열이 울체되는 것을 막으며 가슴이 답답한 증상을 낮게 한다.
4. 오이 : 오이꼭지 6g을 물 500ml에 넣고 달여서 식힌 다음에 마신다. 오이를 잘게 썰어 짓찧은 다음 천에 싸서 즙을 내어 먹는다. 오이는 신선한 향기를 낼 뿐 아니라 사람 몸에 이로운 여러 가지 비타민, 광물질이 많다. 일사병으로 머리가 아프고 열이 높아질 때 먹으면 그 증상이 점차 없어진다.
5. 녹두 : 녹두 생것을 짓찧어 즙을 내든가 녹두를 물에 넣고 달여서 그 물을 마신다. 또한 녹두 50g에 쌀 30g을 넣고 죽을 쑤어 먹는다. 일사병으로 열이 나고 가슴이 답답하며 맥이 없을 때 먹으면 효과가 있다.
6. 곱돌(활석), 감초 : 곱돌과 감초를 6:1의 비율로 섞어서 보드랍게 가루내어 한번에 6~8g씩 하루 3번 먹는다.

### 나. 예방방법

고온환경 하에서는 가급적 과도한 신체활동을 피하는 것이 근본적인 예방책이지만 부득이 작업을 해야하는 경우에는 적절한 수분공급과 충분한 휴식을 전제하여야만 한다.

### 4. 여름 무좀

여름은 기온이 높고, 습도도 높아 곰팡이가 잘 자라는 계절이다. 특히 습도가 매우 높은 장마철에는 집안 곳곳에서도 곰팡이가 피어있는 것을 볼 수 있다. 뿐만 아니라 사람의 몸에도 곰팡이가 기생하면서 피부병을 일으키기도 한다.

곰팡이에 의한 피부질환은 무좀, 완선, 어루러기 등이 있는데 특히 무좀은 여름철 불청객으로

고생하는 사람이 한둘이 아니다.

### 가. 무좀의 증상

무좀은 수포형, 지간형, 각화형이 있는데 이중 하나의 형태로 나타나거나, 두가지 이상이 동시에 나타날 수 있다.

수포형은 발바닥이나 발의 측면에 작은 물집이나 농포가 여러개 나타나고, 지간형은 발가락 사이 특히, 넷째와 새끼발가락 사이에서 잘 생기는 데 물에 불린 것처럼 피부가 허영게 변하고 껍질이 일어나면서 빨갱게 짓무르거나 갈라진다. 각화형은 발바닥과 손바닥의 피부가 두꺼워지고 단단해지면서 갈라지고 껍질이 일어난다.

### 나. 무좀의 치료

일단 진단이 되면 즉시 치료를 시작해야 한다. 간단하게 바르는 약으로 치료가 가능할 수 있으나 무좀 상태에 따라 각기 다른 치료법을 사용해야 하므로 전문의로부터 정확한 진단이 우선되어야 한다.

대부분의 사람들이 무좀을 손쉽게 여겨 치료시기를 늦추는 경우가 흔하고, 필요 없는 무좀약을 먹다가 공연한 부작용만 일으키는 경우도 있다. 특히 무좀을 빨리 나으려고 강한 각질용해제(껍질 벗기는 약)를 무좀에 바르는 경우도 많다. 그러나 이러한 각질용해제는 가려움증이 빨리 낫는 효과가 있지만 자극이 심하여 자극성 피부염이 발생하거나 이차 세균감염이 생겨서 고생하는 경우도 종종 있다.

또한 민간처방으로 빙초산, 식초와 정로환 등을 사용하다가 화학적 화상을 입거나 이차 세균감염으로 고생하게 되는 경우도 피부과에서 자주 보게 된다.

무좀이 걸리면 과격하 치료는 피하고 의사에게 처방받은 약을 충분한 기간동안 꾸준히 바르고 먹

는 것이 중요하다. 보기에는 나아졌더라도 곰팡이가 한동안 살아남아 있다가 재발되는 수가 많은 것이 무좀임을 알아야 할 것이다.

### 다. 예방방법

- (1) 하루에 두 번씩(아침, 저녁) 비누로 잘 씻는다.
- (2) 발이 완전히 마르도록 마른 수건으로 발가락 사이를 잘 닦아낸 후 잠시 말린다.
- (3) 양말은 면으로 된 것을 신되 약간 여유가 있어서 통풍이 잘되는 것이 좋다.
- (4) 꼭 끼는 신발은 피하도록 한다.
- (5) 현장에서 휴식을 취할 때 안전화를 잠시 벗어 발의 땀을 말리는 것도 좋다.

## 5. 열대야속 숙면

열대야는 하루 최저 기온이 25℃를 넘는 것으로 낮에 달구어진 지표면의 열기가 대기중으로 빠져나가지 못해 일어난다. 열대야에서는 인체의 중추 신경계가 흥분해 잠을 자지 못하거나 자주 깨며 이 때문에 다음날에 졸리고 피로한 ‘수면지연증후군’ 이 나타난다.

낮에 점심 식사 후 20~30분의 낮잠은 피로에 도움이 되지만 30분 이상 자면 불면증의 원인이 되어 오히려 해가 된다. 또한 저녁 열대야를 극복하기 위해 에어컨을 켤 때에는 1시간 이상 가동시킬 경우 실내 습도가 30~40% 수준으로 내려가기 때문에 호흡기 점막이 말라 감기에 걸리기 쉽고, 지나치게 낮은 온도는 냉방병 및 감기의 원인이 될 수 있으므로 주의해야 한다.

### 가. 목욕 요령

자기 전에 미지근한 물로 목욕하는 것도 숙면에 좋다. 그러나 찬물로 목욕하면 체온이 더 올라갈 수 있어 열대야 숙면을 방해할 수 있다. 샤워를 하면서 따뜻한 물줄기로 어깨와 목덜미 등을 자극하

면 피로 회복에 특히 좋다.

아침에 일어나 냉온욕을 하면 그날 무더위를 이기는 데에도 좋고 밤에 잠도 잘 온다. 냉온욕은 14~18℃의 냉탕과 41~43℃의 온탕에 1분씩 6~8차례 번갈아가며 목욕하는 것으로 냉탕에서 시작해서 냉탕에서 끝내며, 집에서 목욕을 하여 냉탕을 별도로 이용할 수 없다면 샤워기를 이용하면 된다.

몸이 허약한 사람은 심신이 무리할 수 있으므로 각탕욕(脚湯浴)을 하면 좋다. 이는 40℃의 물에 무릎 아래를 5분 정도 담근 다음 16℃의 물에 다시 5분 담그는 것을 4, 5회 되풀이하는 것인데 족욕기를 이용하면 좋다.


#### 나. 숙면을 위한 준비 운동

무릎 아래에 쿠션을 대고 양 다리를 쭉 뻗고 앉은 뒤, 발가락을 몸쪽으로 꺾어 10초 동안 힘을 줬다가 빼는 반복운동도 숙면에 좋다. 발가락을 젖힐 때는 숨을 들이마시고 힘을 뺄 때에는 숨을 내쉬도록 한다.

이때 뒷머리와 목덜미가 만나는 곳 양쪽의 오목하게 파인 곳에 있는 경혈인 '안면혈'을 양쪽 엄지로 눌러주고 발가락 끝에서부터 장딴지까지 부드럽게 마사지하면 더욱 잠이 잘 온다. 발바닥 중앙

의 움푹 파인 곳인 용천혈을 지그시 누르는 지압도 효과적이다.

#### 다. 열대야 숙면을 위한 10계명

- (1) 미지근한 물로 샤워하고 잠자리로 향한다
- (2) 밤에 술, 커피, 콜라, 녹차 등을 마시거나 담배를 피우지 않는다.
- (3) 자기 직전에는 수박이나 음료수를 많이 먹지 않는다.
- (4) 배가 고파서 잠을 못 이루면 따뜻한 우유를 한잔 마신다.
- (5) 억지로 잠을 자려고 애쓰지 말고 거실이나 다른 방에서 책을 읽거나 음악을 듣다가 잠이 오면 침실로 되돌아온다.
- (6) 수면을 못 취했어도 아침에는 같은 시간에 일어나도록 한다.
- (7) 잠을 못잔 경우 낮에 10~20분 정도 낮잠을 잔다. 30분 이상 자면 불면증의 원인이 된다.
- (8) 자기 직전에는 공포영화를 보거나 흥분되는 일을 하지 않는다.
- (9) 수면은 침대 등 한 장소에서만 취하고 잠자리를 옮기거나 하지 않는다.
- (10) 매일 규칙적으로 운동하되 자기 직전에는 피한다. 

### 건설현장에서 여름나기 사례

여름철 현장에서 물 다음으로 많이 먹는 것이 수박일 것이다. LG건설 어느 현장에서는 현장 인근에 수박밭을 만들어 직원들이 수시로 시원한 수박을 맛볼 수 있도록 했다. 수박밭 조성은 장마 후 32도를 넘나드는 폭염이 시작되면 시장에서 사온 몇 통의 수박만으로는 도저히 수요를 감당하기 어렵다는 판단에서였다.

대우건설에서는 아파트 공사현장에 평상을 만들어 인부들이 점심식사 후 1시간 남짓 낮잠을 즐길 수 있도록 하고, 그늘진 곳엔 높이 2미터 이상의 대형 얼음과 소금통을 설치하여 땀으로 빠져나간 염분을 보충하게 하였다.

요즘 대부분의 건설현장에서는 직사광선으로부터 피할 수 있도록 안전모에 갓테를 달아 준 모습도 흔히 볼 수 있다.

이렇게 건설현장에서는 툭툭 튀는 아이디어로 무더운 여름을 이겨나가고 있다.