



## 가을철 건강관리 “방심은 금물”

선선한 가을 바람이 생활의 활기를 하루가 다르게 끌어올려주는 가을이다. 몸의 컨디션이 정상으로 돌아오고 정신도 한층 맑아진 듯 하지만 전문가들은 이때가 오히려 무더운 여름보다 신체 저항력이 떨어져 건강의 ‘적신호’가 켜지는 위기의 계절이라고 입을 모은다. 피부는 메마르고 한여름보다 기승을 부리는 식중독과 장염 등 주의해야 할 질병들이 적지 않다. 가을철 건강관리를 위해 알아두어야 할 정보를 모아 봤다.

### 장염 및 식중독 ‘긴장하세요’

주로 상한 음식을 먹을 때 생기는 것으로 알려진 식중독과 장염은 예상과 달리 9월에 가장 기승을 부린다. 특히 2,3세 영유아들에게는 바이러스 장염이 유독 유행하는 게 가을철이다. 감기증상과 함께 복통과 설사가 심해서 자칫하면 탈수증상으로 이어져 사망까지도 이르게 하는 장염은 여행 길에 올랐다 물을 갈아먹을 때 많이 걸린다. 분유나 음식을 먹일 때 반드시 끓인 물로 조리해서 먹이고 아이가 계속 보채면서 열이 있고 3일 이상 지속되는 설사증상을 보이면 병원을 찾아 치료를 받아야 한다.

### 밤 따러 가서 유행성출혈열

가족과 함께 야외로 나가는 기회가 많은 가을은 유행성출혈열, 렙토스피라증, 쯤쯤가무시병 등에 노출되기 쉽다. 이 세가지 질병은 걸리는 과정이나 증상이 비슷하므로 구별해 내기가 쉽지 않고 방치하면 심각한 합병증을 일으켜 위험할 수도 있다. 들판에서 놀다 온 후 1주일 정도 지나 갑작스럽게 열이 나고 사타구니나 겨드랑이의 임파선이 붓고 결막이 충혈되며 근육통이 오면 쯤쯤가무시병을 의심해야 한다.

흔히 감기몸살 정도로 생각하고 넘어가기 쉬우나

꼭 항생제 치료를 받아야 한다. 쥐의 분비물에서 나온 한타바이러스가 호흡기로 들어와 걸리는 유행성출혈열은 감염 후 1, 2주 후에 심한 열과 피부의 출혈반점이 생기며 신장을 침범해 신부전을 일으키면 생명을 위협할 수도 있다.

한강성심병원 가정의학과 윤종률 교수는 “유행성출혈열 등을 예방하려면 가능한 야외에 나갈 때는 긴 소매 옷을 입어 피부를 보호하고 고인 물에서 놀지 말고 혹 노출이 된 피부가 있다면 해충예방약을 발라주는 게 좋다”고 말했다.

### 일교차 심해 호흡기질환 주의

건조한 날씨와 낮과 밤의 일교차가 10도 이상 나는 날이 지속되면 노약자들의 경우 호흡기 질환에 걸리기 쉽다. 노약자들은 면역력이 떨어지면 단순한 감기도 치명적이 될 수 있기 때문에 호흡기 질환을 우습게 볼 일이 아니다. 감기는 간혹 심각한 합병증을 가져온다. 특히 ‘콕사키바이러스’나 ‘에코바이러스’에 의한 감염은 무균성뇌막염 등을 불러올 수 있다.

이밖에 코감기를 일으키는 라이노바이러스, 돌이전의 영아에게 폐렴을 유발하는 RS바이러스 등이 가을철에 주의해야 할 대표적인 호흡기 질환이다. 전문의들은 여러 사람이 모인 장소를 다녀오거나 한 낮에 땀을 많이 흘렸다면 충분한 수분을 섭취하고 깨끗이 씻어야 각종 세균과 바이러스로 인한 호흡기질환을 예방할 수 있다고 강조한다.

### 피부수분함량 10%이하로 급감

9월에 접어들면 공기 중 수분함량이 여름철의 80% 이상에서 평균 60% 이하로 급격히 떨어진다. 대한피부과개원의협의회에 따르면 건조한 가을에는 혈액순환과 신진대사가 활발하지 않아 피지분비가 줄어들어

피부 수분함량이 10%이하로 떨어지는 등 건조해지기 쉽다. 때문에 관리를 제대로 하지 못하면 잔주름이 생길 수 있다.

전문자들은 계면활성제(화장이나 때를 제거하는 성분)가 비교적 적게 함유된 세안제로 세수를 해서 각질층을 보호해주고 특히 남성의 경우 여성에 비해 피부 수분 함유량이 3분의 1수준 밖에 되지 않아 평소에 비타민C와 물을 충분히 섭취해두는 게 좋다고 말한다.

### 일조량 줄어 우울증 주의보

기온이 낮아지고 해가 짧아지는 가을은 우울증에 걸리기 쉽다. 이는 멜라톤의 분비가 늘어나면서 무기력한 느낌을 더욱 들게 하기 때문이다. 그래서 대부분 우울증은 가을, 겨울에 생겨 봄, 여름이면 회복되는 성향이 많고 이를 계절성 우울증이라고도 부른다. 우울증은 치료를 해야 하는 질환이기 때문에 기분전환 등 자가치료도 좋지만 전문의의 도움을 받는 게 현명하다.

-보건복지부/건강 길라잡이 제공-

## 방사선안전관리자 릴레이 인터뷰 ⑱

### 한국원자력연구소 원자력방호부 방사선관리실 이봉재 박사



서울시립대학교 전자공학과를 졸업하고 1981년 한국에너지연구소(현 한국원자력연구소)에 공채입사하여 지금까지 연구소에서 방사선안전관리 업무뿐만 아니라 각종 방사선안전 관련 연구개발 활동에 25년을 전념하고 있는 이봉재(52세) 박사와 함께 했다.

다수의 방사선계측기 유지보수를 위해 전자공학전공자 채용

원자로 주변에 방사선감시를 위해 다수의 방사선측정 장비들을 보유한 한국원자력연구소가 이들 장비에 대한 유지보수를 목적으로 동 측정 장비들이 대부분 전자부품들로 구성된 것을 감안하여 전자공학 전공자를 모집하게 되어 그가 채용되었다고 한다.

방사선관리실로 업무배정을 받은 이 박사는 그 무렵 하정우 박사(현 서울방사선서비스(주) 대표이사), 권석근 박사(현 한국원자력안전기술원 전문위원), 이재기 박사(현 한양대학교 교수), 서경원 박사(현 한국원자력연구소 교수요원)와 같은 부서에서 함께 근무하였다고 한다.

한국원자력연구소 조직은 4개단, 2개원과 그 하부에 부와 실로 나누어진다. 이박사가 속해 있는 원자력방호부는 소장직속 기구로 방사선관리실, 원자력통제