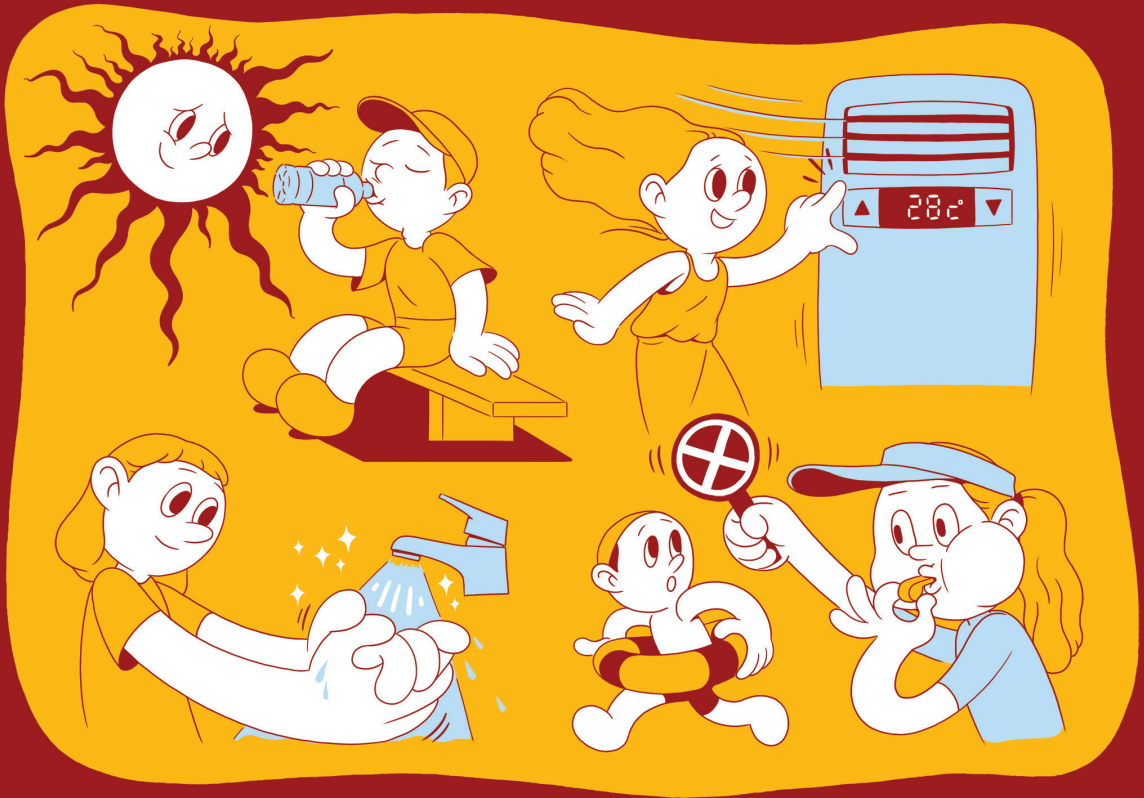


한여름 건강 수칙

글_ 김유미 이모는 대학에서 의학을 가르쳐, 사람들이 아프지 않고 건강하게 사는 방법을 연구해.

그림_ 소경섭 삼촌



동무들, 무더운 여름 어떻게 보냈니? 지난여름은 정말 어마어마했지. 사상 최고 기온을 기록했다는 소식이 매일 새롭게 들려오고, 무더위로 응급실을 찾은 사람이 엄청나게 늘고. 우리나라 기상청은 33°C가 넘는 날이 이를 이상 계속되면 폭염주의보를, 35°C 이상이면 폭염경보를

발표하는데, 서울은 8월에 열흘 연속 폭염경보였어.

방학이니까 더욱 신나게 놀고 싶었을 테지만, 폭염이 기승을 부릴 땐 정오부터 오후 5시까지 시원한 곳에서 쉬는 게 좋아. 이 시간이 제일 더우니까. 사람은 36.5℃로 체온을 항상 일정하게 유지하거든. 그런데 주위 환경이 덥거나 추우면, 우리 몸은 다양한 생리적 반응을 하게 돼. 더울 땐 땀이 나고 몸이 붉어지지? 이걸 열을 몸 바깥으로 내보내려는 반응이야. 추울 때 몸이 떨리는 건 열을 생산하려는 반응이고. 신기하지? 만약 3-4도라도 체온이 낮거나 높아지면 큰 일 날 수 있어. 너무 더워서 몸이 감당할 수 없을 때는 일사병, 열경련, 열사병 같은 병이 나기도 해. 그래서 무더운 폭염에는 일단 태양을 피하고 봐야 해. 한낮에 외출하게 된다면 모자를 쓰고 밝은색의 가벼운 옷을 입는 게 좋겠어.

생물체가 안정되고 일정한 상태를 유지하는 것을 항상성이라고 해, 당분, 수분, 산-알칼리 조절 그리고 체온 조절도 이런 항상성의 대표적인 사례야. 우리 몸을 구성하는 세포 하나하나, 몸 전체가 이런 균형을 유지하고 있어. 그런데 바깥의 환경이 갑자기 바뀌거나 가혹하면 이 균형이 흐트러질 수 있어. 그러니까 갑자기 온도가 크게 바뀌는 것도 큰 스트레스가 될 수 있다는 말씀! 바깥이 덥다고 너무 에어컨을 세게 틀어서 실내 공기를 차갑게 하거나, 갑자기 차가운 물에 들어가는 건 조심해야 해.

그리고 목이 마르지 않더라도 물을 충분히 마셔야 해. 땀을 많이 흘리니까. 그렇다고 너무 단 음료수나 아이스크림만 먹어서는 안 되겠지. 괜히 열량을 많이 섭취하는 거거든. 술이나 카페인을 많이 마시는 것도 좋지 않아. 주변의 어른이 맥주나 냉커피를 많이 마신다면 조심하라고 귀띔해 줘. 그리고 더운 날씨에는 균이 잘 번식해서 음식이 쉽게 상할 수 있어. 이때 걸리기 쉬운 것은? 식중독! 손을 자주 씻는 건 식중독 같은 감염병을 예방하는 아주 쉽고 좋은 방법이야. 어린이와 청소년에게 어떤 질병이 많거나 심각한지 알아보기 위해서 사망원인통계를 살펴볼기도 하거든. 어린이와 청소년은 아기나 어른, 노인보다 사망이 적은 편이지. 이 시기 사망의 가장 큰 원인 중 하나는 교통사고야. 교통사고는 다른 질병과 다르게 미리 예방할 수 있어. 우선 어른들이 더욱 조심하고 안전한 환경을 만들 책임이 있지. 그리고 동무들도 조금 더 안전에 경각심을 가졌으면 해. 여름에는 친구나 가족들과 야외로 물놀이 가는 일이 잦잖아. 자동차에 탔을 때 안전띠를 매는 것, 건널목을 건널 때 신호를 지키고 지나가는 차를 주의하는 것은 정말 중요한 규칙이야. 계곡이나 바다 혹은 수영장에 갈 때도 충분히 준비 운동하는 것 잊지 말고, 안전 표지판을 잘 살피고 안내 요원의 지시를 잘 따라야 해.

우리 내년 여름도 건강하고 안전하게 나 보자. 

... 질병관리본부 폭염대비건강수칙, 기상청 폭염주의보, 폭염경보 행동요령을 참고했어.