

어지럽고 집중력 떨어지면 '물' 먼저 마셔라

7~8월 열사병 등 온열질환자 급증 물 수시로 먹고 실내 26~28도 유지 메스꺼움·두통·느낌엔 휴식 필수



연일 계속되는 폭염과 열대야로 두통과 어지러움을 호소하는 온열 질환자가 급증하고 있다. 정오부터 오후 5시까지의 야외 활동을 피하고, 불가피할 경우 헝겊이나 썬캡을 착용해야 온열질환을 예방할 수 있다. 스포츠동아DB

연일 폭염과 열대야가 계속되고 있다. 질병관리본부가 2013년부터 2017년까지의 자료를 분석한 결과에 따르면, 지난 5년간 열사병·열탈진·열경련 등 온열질환자는 총 6500명으로 보고됐다. 7월 중순부터 급격히 증가해 8월 중순까지 환자의 78%(5077명)가 집중 발생한 것으로 나타났다.

● 무더위로 나타나는 증상들

폭염에 장시간 노출되면 어지러움, 두통, 메스꺼움, 현기증, 체온상승과 함께 불쾌감이나 권태감, 집중력 저하 등의 증상들이 나타날 수 있다. 심한 경우 근육 경련을 비롯해 실신이나 의식 변화 등의 증상도 발생한다.

더운 날 야외에서 활동하다 이러한 증상이 발생하면 바로 그늘이나 에어컨이 작동되는 실내에서 휴식을 취하며 몸을 식히고 수분을 섭취해야 한다. 휴식 후에도 증상이 나아지지 않고 경련이나 실신, 의식저하 등의 증상이 발생하면 119에 신고해 신속히 의료기관 진료를 받아야 한다. 특히 고혈압, 심장병, 당뇨나 혈액투석 등을 받는 만성질환자, 야외에서 일하는 노동자, 영유아, 노인들은 더위에 더욱 취약하므로 신속한 조치가 필요하다.

식히고 수분을 섭취해야 한다. 휴식 후에도 증상이 나아지지 않고 경련이나 실신, 의식저하 등의 증상이 발생하면 119에 신고해 신속히 의료기관 진료를 받아야 한다. 특히 고혈압, 심장병, 당뇨나 혈액투석 등을 받는 만성질환자, 야외에서 일하는 노동자, 영유아, 노인들은 더위에 더욱 취약하므로 신속한 조치가 필요하다.

울지대병원 응급의학과 박정우 교수는 "더운 날씨가 계속되면 체온을 낮출 수 있는 능력이 저하된 노인이나 체온조

절기능이 발달되지 않은 어린이들은 특히 주의해야 한다"며 "급격한 온도변화는 심혈관에 부담을 줄 수 있어 한낮에는 외출을 삼가고 수분을 섭취하는 등 폭염에 대비해야 한다"고 조언한다.

● 폭염 속 건강관리 방법

무더운 여름에는 감증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물을 마셔야 한다. 실내 환풍 또한 너무 덥거나 춥지 않도록 냉방장치를 활용해 적절한 실내온도

(26~28도)를 유지한다.

가장 더운 낮 12시부터 오후 5시까지는 휴식을 취하고 가급적 야외활동을 피해야 한다. 야외활동이 불가피한 경우는 챙 넓은 모자, 밝고 가볍고 헝겊한 옷을 착용하고 선글라스와 자외선 차단제를 사용한다. 야외에서의 무리한 운동은 하지 않는 것이 좋다. 폭염 시 음주 또는 다량의 카페인 음료를 마신 후 운동이나 일을 하면 위험하다.

제철 과일과 채소는 수분과 비타민, 무기질, 섬유소 등 영양소가 풍부하다. 여름철 땀을 많이 흘려 체력이 떨어지면 수분과 당분이 많은 수박, 참외, 자두, 포도 등을 먹는 것이 좋다. 평소 위장이 약하고 배가 자주 아파 설사가 잦다면 껌질이 부드럽게 벗겨지는 숙성된 복숭아, 바나나 등을 먹도록 한다. 수분 보충과 이뇨에 효과가 있는 오이와 안토시아닌이 풍부한 가지류 냉국이나 무침으로 요리하면 갈증 해소에 도움이 된다. 제철 채소인 양배추, 부추 등은 비빔밥이나 결절이로 활용해 섭취하면 면역 증강과 살균 작용이 있다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

경제
19
2018년 7월 23일 월요일
스포츠동아

날씨와 생활

| 23일(월) | | |
|----------|----------|---------------|
| 서울 20/20 | 인천 20/20 | 수원 20/20 |
| 27 35 | 26 34 | 26 35 |
| 춘천 10/10 | 강릉 10/10 | 청주 20/20 |
| 25 35 | 28 35 | 26 35 |
| 대전 20/20 | 전주 20/20 | 광주 20/20 |
| 27 35 | 26 35 | 26 36 |
| 대구 10/20 | 울산 10/10 | 부산 10/10 |
| 26 37 | 26 34 | 26 34 |
| 창원 10/10 | 제주 20/10 | 지역 강수 확률 |
| 25 35 | 25 33 | 강수 확률 (일일/5일) |
| | | 날씨 최고/최저 온도 |

☀ 해돋이 05:28 해질 19:48 🌙 달뜨기 16:04 달지기 01:47

| 산 날씨 | | | |
|-------|-------|--------|-------|
| 북한산 | 27/35 | 내장산 | 25/35 |
| 설악산 | 28/35 | 무등산 | 26/36 |
| 오대산 | 23/35 | 주왕산 | 23/35 |
| 속리산 | 24/34 | 지리산 | 24/35 |
| 계룡산 | 25/35 | 한라산 | 22/26 |
| 바다 날씨 | | | |
| 인천송도 | 26/34 | 안면도 꽃지 | 25/34 |
| 제주도 | 26/34 | 변산반도 | 26/35 |
| 경포대 | 28/35 | 거문도 | 26/33 |
| 속초 | 26/34 | 해운대 | 26/34 |
| 대전 | 26/34 | 제주도 | 25/32 |

| 미세먼지 | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|
| 서울 | 25 | 충청 | 대전 | 50 | 보통 |
| 부산 | 28 | 충청 | 울산 | 28 | 좋음 |
| 대구 | 22 | 충청 | 경기 | 31 | 좋음 |
| 인천 | 28 | 충청 | 경북 | 29 | 좋음 |
| 광주 | 21 | 충청 | 제주 | 29 | 좋음 |

| 주간 날씨 (최저/최고기온) | | | |
|-----------------|-------|----|-------|
| 24일 서울경기 | 26/36 | 충청 | 27/34 |
| 24일 호남 | 26/36 | 영남 | 26/34 |
| 25일 서울경기 | 26/36 | 충청 | 25/34 |
| 25일 호남 | 25/35 | 영남 | 25/34 |

스포츠신문 발행부수 유료부수 공인 1위 스포츠동아는 성인광고를 실지 않습니다

스포츠동아
대표전화 02-2020-0114

| | | | |
|------|-------|----------|-----|
| 발행인 | 송영연 | 편집부장 | 좌혜경 |
| 편집인 | 이성준 | 스포츠부장 | 김도현 |
| 편집국장 | 연재호 | 엔터테인먼트부장 | 김원경 |
| 광고국장 | 이승욱 | 경제부장 | 김재범 |
| 인쇄 | 동아일보사 | 뉴미디어전략팀장 | 양형모 |
| | | 사진부장 | 고종철 |

광고문의 02-2020-1010
구독신청 1588-2020 FAX 02-2020-1015
www.sportsdonga.com (우)03187 서울특별시 종로구 청계천로 1
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-00131호 (일간)
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리규칙 및 그 실천요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원
기사 의견 제보 및 독자 투고 02-2020-1040 sol@donga.com

직원들의 워라벨, 기업이 직접 챙긴다

광동계약, 아트클래스·콘서트 등 지원

직원들의 워라벨(Work and Life Balance)을 위해 광동계약이 아트클래스, 콘서트, 미술전시회 등을 꾸준히 개최해 눈길을 끌고 있다.

문화교육 프로그램인 광동 아트클래스는 4월 첫 행사로 '1만명의 시그니처 향수만들기'(사진)를, 6월에는 '개콘보다 재밌는 스마트폰 사진 강의' 프로그램을 진행했다. 2016년부터 진행하고 있는 '가산콘서트'도 인기높은 문화 행사다. 최근에는 쇼

카이어그룹 '하모니이즈'를 초청해 노래와 안무, 랩 등이 어우러진 공연을 펼쳐 임직원들의 열띤 환호를 이끌어냈다. 미술전시회도 선구적으로 개최하며 색다른 작품들을 선보이고 있다.

광동계약 관계자는 "아트클래스나 가산콘서트, 미술전시 등이 임직원의 워라벨을 향상시키는 문화 프로그램으로 거듭날 수 있도록 앞으로도 다양한 행사를 기획할 예



정이다"라고 밝혔다. 정용운 기자



한화 실악워터피아 섬머 이벤트 한화 실악 워터피아(사진)가 여름 휴가철을 맞아 다양한 이벤트를 준비했다. 19일까지 어린이 뮤지컬 갈라쇼, 버스킹 밴드

인 보라언니와 튜블라썸, 기타리스트 로로의 공연이 매일 3회 실시한다. 아이들이 좋아하는 노노블럭, 타투, 페이스페인팅 등의 체험 이벤트도 있다. 29일부터 8월5일까지는 베베시스의 K-POP, 여행스케치의 포크송, 탭댄드 그라운드점의 탭댄스와 재즈음악, 라틴밴드 프리라베라의 샴바 음악 공연과 크로키 브라더스의 코믹 드로잉 쇼 등 8개 팀의 특별 공연도 관람할 수 있다. 또한 7월31일까지 리조트 모바일 앱

을 설치하면 실악 워터피아 40%할인권(1인 1매)을 받을 수 있다. 김재범 기자

자생한방병원, 부천·인천지역 의료봉사 부천자생한방병원이 부천·인천지역 5곳을 순회하며 고령 근골격계 환자들에게 의료봉사(사진)를 실시하고 있다. 의료진 5명은 10일 인천 계양구 노인복지회관을 시작으로, 11일과 18일에는 부천 오정구 대장 경로당과 여월휴먼시아 경로당에, 12일에는



부천자생한방병원은 고령 근골격계 환자들에게 맞춤형 건강상담과 함께 침 치료, 한약 처방 등을 26일까지 실시할 예정이다. 정용운 기자

TV 프로그램·오늘의 운세

23일(월)

채널A 02-2020-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000 @재정승 원 시각지정예언을 위한 최연방송실

| 채널 A | KBS1 | KBS2 | MBC | SBS |
|-------------------------------|---|-------------------------|----------------------------|----------------------|
| 6:00 특별기획(다이어트, 비만세금에 담이 있다)@ | 5:00 뉴스 | 5:00 솔타 | 5:00 오늘 플러스 | 5:00 SBS특선 다큐멘터리 |
| 7:00 프리파라 시즌3 | 5:10 내고향 스페셜 | 5:05 걸어서 세계 속으로@ | 6:00 뉴스투데이(1, 2부) | 6:00 모닝와이드(1, 2, 3부) |
| 8:00 김현욱의 굿모닝 | 6:00 KBS뉴스광장 | 6:00 생방송 아침이 좋다 | 7:50 일일연속극 | |
| 9:20 김진희의 굿모닝 | 7:50 인간극장 | 8:00 KBS아침 뉴스타임 | 비밀과 거짓말@ | 8:40 아침연속극 |
| 10:50 뉴스A LIVE | 8:25 아침마당 | 9:00 TV소셜-피드@ | 8:30 생방송 오늘 아침 | 나도 연예인@ |
| | 9:30 뉴스 | 9:40 그녀들의 여유만남@ | 9:30 930뉴스 | 10:10 뉴스 |
| | 10:00 중계방송 | 10:40 지구촌 뉴스 | 9:45 기쁜 좋은 날@ | 10:30 SBS생생경제 |
| | 민간방송 경쟁형식 후보자, 김선수 대법관 후보자 인사청문회 | 11:00 월화드라마-너도 인간이니?@ | 10:50 월화특별기획-검법남녀@ | 11:00 푸르게 푸르게@ |
| | 12:00 KBS뉴스12 | | 12:00 12뉴스 | 11:30 요리조리 맛있는 수업 |
| 1:30 이제 감성 노르망-아빠분석@ | 1:00 네트워킹 기획-문화산책 | 1:20 트래킹노트 | 12:20 월화특별기획-검법남녀@ | 12:00 동상이몽2 |
| 2:50 역사 다시 보기-천일야사@ | 1:50 동물의 건축 플러스@ | 세상을 건다 스페셜 | 2:25 헬로즈 | 나는 내 운명@ |
| | 2:00 중계방송 | 2:00 KBS뉴스타임 | 2:25 헬로즈 | 2:00 뉴스브리핑 |
| | 민간방송 경쟁형식 후보자, 김선수 대법관 후보자 인사청문회 | 2:10 영화가 좋다@ | 3:20 사이언스타워 | |
| | *청문회 취소 시 편성 변경 | 3:00 자동차부품상 위키2 | 3:50 뽀뽀뽀 모두야 놀자 | |
| 4:20 정치 데스크 | 4:00 시사간전 | 4:00 그녀들의 여유만남@ | 4:20 일일연속극 | |
| | 5:00 뉴스5 | 5:00 살림하는 남자들@ | 비밀과 거짓말@ | 4:00 생활의 달인@ |
| | 5:30 동물왕국 | | 5:00 뉴스 | 5:00 SBS오뉴스 |
| 7:20 뉴스A | 6:00 6시 내고향 | 6:00 KBS경제타임 | 5:20 출발 비디오 여행 스페셜@ | |
| | 7:00 뉴스7 | 6:30 2TV생생정보 | 6:20 생방송 오늘 저녁@ | 6:00 손군포학 세상에 |
| | 7:35 우리말 겨우기 | 7:50 일일연속극 | 7:15 일일연속극 | 이런 일이@ |
| | 8:25 일일연속극 | 8:30 글로벌24시 | 7:55 MBC뉴스데스크 | 7:00 생방송 투데이 |
| | 내일도 맑음@ | 8:55 세션TV 연예통신@ | 8:55 세션TV 연예통신@ | |
| 9:20 역사 다시 보기 천일야사@ | 9:00 KBS뉴스9 | 10:00 월화특별기획-사생결단 로블레스@ | 10:00 월화특별기획-서민이만 | |
| | 10:00 가요무대 | 11:10 MBC스페셜 | 열혈강인다모(1, 2부) | 11:10 동상이몽2 |
| | 11:00 KBS뉴스라인 | 12:35 배버 K리그 | 11:10 MBC스페셜 | 나는 내 운명(1, 2부) |
| | 11:40 다큐세상(그곳에 가면 즐거움이 있다, 모르막인 재경의 변신) | * 1:10 사랑의 가족@ | 12:25 스포츠 특선 | |
| | 12:30 이웃집 찰스@ | | * 1:25 특선다큐 | 8:00 SBS 뉴스 |
| | * 1:20 생활의 발견 | | (부속 선배한 세계-3부 선배로 공언을 찾아서) | 8:55 생활의 달인 |
| | | | | 12:30 나이트라인 |
| | | | | * 1:00 프로야구 중계식 |

박경호의 운수 좋은 날 7월 23일(월) 음력: 6월 11일 문의: (02) 812-1201, 도원학당

| 쥐 | 소 | 호랑이 | 토끼 |
|---|--|---|---|
| 행운색: 청색 | 행운색: 흰색 | 행운색: 적색 | 행운색: 적색 |
| 결실의 탐을 쌓는 형상이다. 확장이나 변화를 원한다면 과거하게 행동하라. 기본기와 경력이 탁월하여 자신의 재능 부분에서 빛을 발하게 된다. 단, 힘으로 밀어붙여서는 안 된다. 길방: 동 | 주위의 의견을 수렴해 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 오늘은 어디에 있어도 노심초사하고 마음이 편치 않다. 마음은 있어도 몸이 따르지 않는다. 취침 시 북서쪽으로 머리를 향하라. 길방: 서 | 고조실이다. 씨앗이 발아가 되지 않는 날이다. 정신적 혼란으로 실수를 자주 할 수 있는 날이다. 변화의 과정에 있어서는 독자적 행동보다 인간적 유대관계에 마음을 쓰는 것이 유리하다. 길방: 남 | 노력, 정성, 운의 결실이다. 매사에 애로가 따르니 성급하게 나서지 말고 돌파구를 찾도록 노력하라. 정례를 봐서 거기에 투자하라. 느긋한 기다림만이 좋은 자리를 차지할 수 있다. 길방: 남 |
| 용 | 뱀 | 말 | 양 |
| 행운색: 흰색 | 행운색: 노랑 | 행운색: 노랑 | 행운색: 흰색 |
| 진척이 없는 시기이다. 무엇을 이루기에는 시간적 여유가 필요하다. 긍정적, 진취적으로 생각해 원 위치에서 좀 더 높은 자리로 도약하려는 노력이 필요하다. 길방: 서 | 금전적인 이득과 귀인의 도움이 따른다. 자신감을 가져라. 방해물이 없다. 명예에 관한 행동이나 금전관계도 원활하다. 하지만 서류상 문제는 정확한 확인 및 보관이 필요하다. 길방: 중앙 | 어두운 밤길에 달빛이 나타난 격이다. 금전의 용통이나 어려움의 해결은 용띠에게 부탁하라. 지출이 많을 때이다. 오늘은 상속이나 목은 돈이 들어오는 황재수 있는 날이다. 길방: 중앙 | 자격증 취득이나 인사이동 등에서 결실을 맺게 된다. 조용히 관망하라. 진급이나 사업을 위해서 많은 노력과 활동이 필요하다. 궁극통이라고 새로운 돌파구를 찾는 시기이다. 길방: 서 |
| 원숭이 | 닭 | 개 | 돼지 |
| 행운색: 노랑 | 행운색: 노랑 | 행운색: 흰색 | 행운색: 청색 |
| 세상은 바빠 돌아가는데 홀로 무인도에 떨어져 있는 것 같다. 능력의 한계로 피로감이 쌓이기 쉬우며 사치를 바라는 욕망이 강할 때이다. 타의 시선이나 관심에 개의치 않는 날이다. 길방: 중앙 | 변화를 위해 손을 안대도 될 것을 건드리고 싶은 날이다. 천실일로 깨끗한 기운이다. 변화를 시도하려면 신중히, 문기를 거듭하라. 가능한 한 타인의 일에 개입하지 않는 편이 좋다. 길방: 중앙 | 도를 지나면 재해를 입기 쉬우며 때. 대인관계에 신경을 써야 하겠다. 관재, 송사를 조심해야 한다. 비밀노출, 싸움으로도 해석된다. 감정을 자제하고 안정시키는 것이 대치법이다. 길방: 서 | 뜻하지 않은 일이 발생할 수 있으나 극복하면 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 신경이 예민해지는 날이다. 경계망을 삼가라. 경솔하면 난관에 부딪힌다. 차분히 노력하라. 길방: 동 |