

역대급 폭염 예고? 더위엔 물이 보약!

무더위로 발생하는 질환과 예방법

땀병에 장시간 노출 땀 열사병·열경련 등 위험
달거나 카페인 들어간 음료·주류는 탈수 유발



폭염에는 장사가 없다. 중장년층 성인들 도 땀을 못 추가 십상이다. 특히 65세 이상의 노인이나 심뇌혈관 질환자, 어린이에게는 보다 위험적이다. 질병관리본부가 발표한 온열질환자 발생현황에 따르면 2014년 556명, 2015년 1056명, 2016년 2125명으로 해마다 큰 폭으로 증가하고 있다. 만 65세 이상 환자는 2014년 114명, 2015년 280명, 2016년 578명으로 증가폭이 더욱 크다. 폭염으로 인한 온열질환 사망자 중 65세 이상의 비중도 높다. 이홍수 이대목동병원 노인의학센터장은 “노인들은 땀샘의 기능이 떨어져 땀 배출을 통한 체온 조절이 잘 이뤄지지 않는다”며, “더위가 심한 오후 시간에 발발이나 야외 활동을 오래 하다가 얼굴이 창백해지고 두통·구토 등이 나타나는 열사병을 많이 겪게 되므로 주의해야 한다”고 전했다.

●폭염으로 인한 질환은?

대표적인 더위 질병으로 땀띠(한진)가 있다. 땀을 많이 흘려 피부가 자극을 받으면 붉은색이나 무색의 좁쌀 같은 발진이 생기는 것을 말한다. 급으면 땀구멍이 막혀서 피부상태가 나빠지고 화상이나 습진으로 악화될 수 있다. 환자를 시원한 곳으로 옮기고, 땀에 젖은 옷은 마른 옷으로 갈아입힌다. 상처부위를 잘 닦아 주고 가려움증을 호소할 경우에는 의사의 진료에 따라 항히스타민을 처방할 수 있다.



열경련은 땀을 많이 흘렸을 때 우리 몸에 필요한 수분과 염분이 부족해서 생긴다. 주로 근육 중심으로 경련이 일어나는 증상이다. 심하면 현기증과 구토를 유발한다. 열경련 환자는 그늘에서 쉬게 하고, 소금을 물에 녹여 섭취하도록 한다.

열사병은 높은 온도와 습도에 방치되거나 바람이 통하지 않는 뜨거운 방에 오래 있을 경우 발생할 수 있다. 고온 다습한 환경에서 몸의 열이 발산하지 못해 생기는 병이다. 열사병이 생기면 얼굴이 창백해지고 식은 땀이 나며, 현기증이나 순간적으로 정신착란을 일으킬 수 있다. 울열증은 태양열 아래 오랜 시간 노출됐을 경우 체온은 매우 높지만 땀이 나지 않는 상태가 되고 두통과 구토증세를 동반한다. 심할 경우 의식을 잃기도 한다.

증상이 심할 경우에는 즉시 119에 신고한다. 구급차가 도착할 때까지 서늘한 곳에서 수분을 보충하고 겉옷을 벗기고 몸에 물을 뿌려 체온을 낮춰야 한다. 의식이 있을 경우 물을 주고, 체온이 돌아오면 옷이나 담요로 몸을 따뜻하게 하여 냉기를 없애준다.

●폭염에 대비하는 방법은?

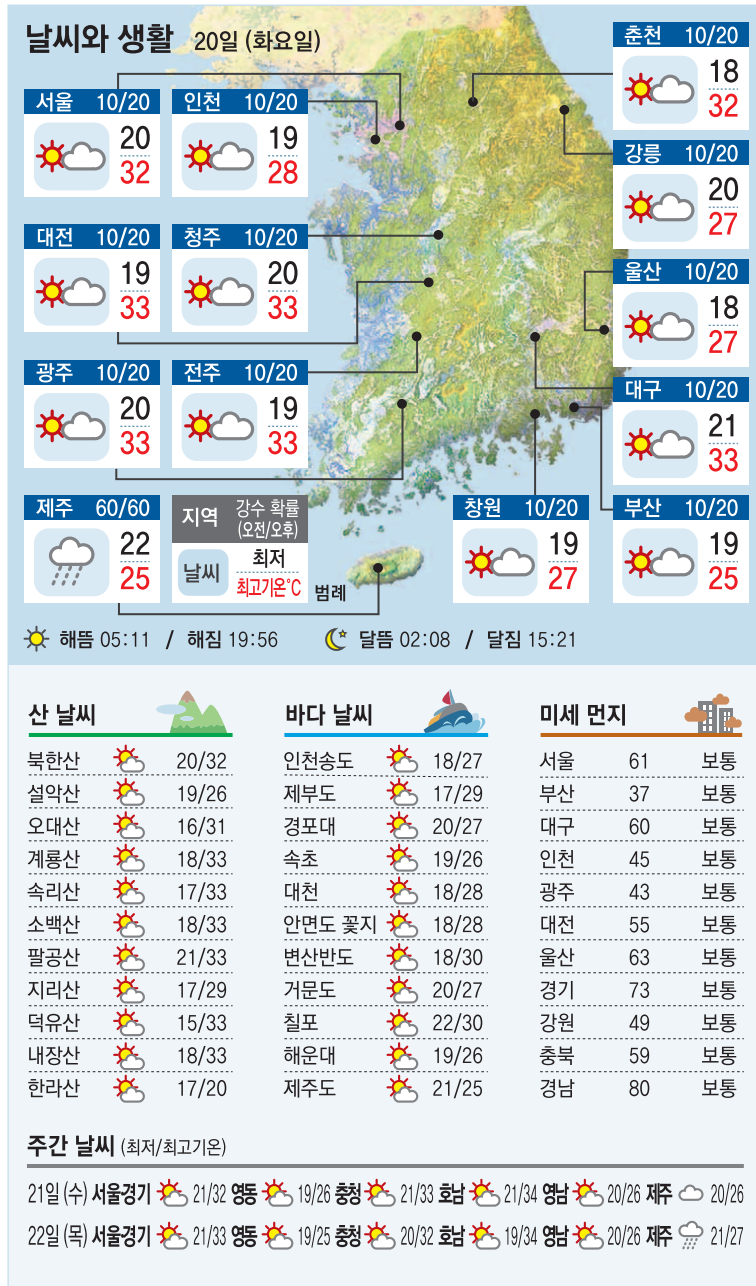
지난 주말에는 전국적으로 폭염주의보(일 최고기온 33℃ 이상이 2일 이상 지속 예상)와 폭염경보(일 최고기온 35℃ 이상이 2일 이상 지속 예상)가 발효됐다. 무더위에 장시간 노출될 경우에는 체온이 증가하면서 탈수 증상이나 의식 소실 등이 나타난다. 일사병, 열사병, 열경련 등에 대한 우려도 높다.

무더위가 기승을 부릴 때에는 평소보다 물을 자주 많이 마시는 것이 좋다. 갈증을 느끼지 않더라도 평소 수분을 충분히 섭취하는 습관이 필요하다. 너무 달거나 카페인 들어간 음료나 주류는 오히려 탈수를 유발할 수 있다. 냉방이 되지 않는 실내나 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 한다. 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.

폭염이 발생했을 때에는 야외활동을 최대한 자제한다. 가장 더운 시간대인 낮 12시부터 오후 5시 사이에는 가급적 외출하지 않는다. 외출이 꼭 필요한 경우에는 헝겊 옷차림에 양산이나 챙이 넓은 모자 등을 이용해 햇볕을 차단한다. 바깥 활동을 하더라도 물병을 휴대하고 그늘에서 일정 시간 휴식을 갖도록 한다.

현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 이상을 느낄 경우에는 통풍이 잘되는 그늘이나 에어컨·선풍기 등이 작동되는 시원한 실내로 이동한다. 무더위에 갑자기 발생한 이상 증상을 방지하면 사망에 이를 수 있는 열사병으로 악화될 수 있다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com



박경호의 운수 좋은 날

6월 20일(화요일) 음력:5월 26일

	쥐 행운색:청색	오늘의 마음:여우비, 겨우 해결. 운세: 강인한 정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 간절히 필요로 한다. 계획과 판단력이 뛰어나 주변의 시선을 모으고 결과에 대한 과반한 응대로 몸 둘 바를 모른다. 길방:동
	소 행운색:적색	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길. 운세: 새로운 일의 시도는 실현 가능성이 희박하고 마음만 동요되니 하던 일에 전념하라. 노력한 공은 인정받으나 쓸데없는 언동은 피하는 것이 좋다. 길방:남
	호랑이 행운색:검정	오늘의 마음:파도, 힘이 넘친다. 운세: 오늘은 부부간의 분쟁, 아버지와의 의견충돌이 있을 수 있으며, 친구들과 어울려 낭비할 수 있는 날이다. 이성간의 마찰이 우려되니 마음을 즐겁게 유지하라. 길방:북
	토끼 행운색:검정	오늘의 마음:쾌청, 힘찬 하루. 운세: 귀인의 도움으로 사업상 재물이 따르며, 이성간에도 지금까지의 지연상태가 급변하여 원하는 상태로 돌입하며, 직장에서의 승진 등 좋은 소식이 있다. 길방:북
	용 행운색:적색	오늘의 마음:여명, 일출 직전. 운세: 혁신의 기운이 강한 날이다. 좋은 기회를 얻는다. 그러나 서둘지는 마라. 오늘은 마음의 불안이나 혼동 등으로 실수하기 쉬우니 마음의 안정이 필요한 날이다. 길방:남
	뱀 행운색:청색	오늘의 마음:무지개, 소망 많다. 운세: 마음을 바르고 끈게 가지면 이롭다. 오늘은 겁살일이라 욕심이 많은 날이다. 부부간의 다툼을 조심하라. 여성의 경우 남자에게 금전적 피해를 조심하라. 길방:동
	말 행운색:노랑	오늘의 마음:노을, 인생무상. 운세: 이성적으로 어려움이 따르며 물질적으로도 고통이 있다. 그러나 직장인은 활발하게 움직이는 날이다. 출장이나 파견근무에서 외의 좋은 결과를 얻는다. 길방:중앙
	양 행운색:적색	오늘의 마음:맑음, 평화롭다. 길방:동, 운세: 이 보 전진을 위해 일부 후퇴할 시기이다. 주변인과의 마찰이 생기기 쉽다. 자기 능력 이상의 일을 추진하지 마라. 운의 성쇠가 교차되는 시기이다. 길방:남
	원숭이 행운색:검정	오늘의 마음:해, 번개, 갈등. 운세: 강한 욕망으로 새로운 일에 투자하는 등 전환을 시도한다. 냉정한 판단력이 자신의 진로를 좌우하므로 신중하게 처리하라. 새로운 도약의 계기가 되는 날이다. 길방:북
	닭 행운색:노랑	오늘의 마음:싸움, 소심한 날. 운세: 무리한 일을 추진하는 것보다 현재 주어진 일에 전념하는 것이 더 좋다. 기분에 치우치지 말고 침착함을 유지하라. 이성운과 금전 운이 좋은 날이다. 길방:중앙
	개 행운색:적색	오늘의 마음:쾌청, 상쾌. 운세: 의욕이 충만하며 생각해보던 일을 시작하는 시기이다. 현 상황에서의 화합이나 변화를 위해 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 길방:남
	돼지 행운색:흰색	오늘의 마음:구름, 자유 추구. 운세: 사람들을 많이 사귀게 되며 경쟁도 심할 때이므로 일가이라도 남보다 빨리 신뢰할 수 있는 사람에게 협력을 구해야 한다. 사업운, 취업운, 혼담운이 좋은 날이다. 길방:서
	재운 코너	금주의 로또 행운번호: 2,3,7,8,(1,5) 금일 복권 주시, 부동산 매입 행운의 띠:토끼,양,돼지 금일 주시, 부동산 매도 행운의 띠: 쥐,용,원숭이

한국ABC 인증 스포츠신문 발행부수 1위
스포츠동아는 성인광고를 신지 않습니다

스포츠동아				광고문의 02 2020 1010 구독신청 1588 2020 FAX 02 2020 1015
발행인 송영언	대표전화 02 2020 0114	편집인 송영언	02 2020 1014	www.sportsdonga.com
편집부	02 2020 1032	경영부	02 2020 1062	(우)03187 서울특별시 중구 청계천로 1
스포츠1부	02 2020 1041	스포츠2부	02 2020 1059	2008년 3월 3일
편집국장 연재호	02 2020 1041	스포츠3부	02 2020 1069	등록번호 서울 가-00131호
광고국장 이승우	02 2020 1040	스포츠4부	02 2020 1069	2008년 3월 24일 창간
인쇄 동아일보사	02 2020 1040	스포츠5부	02 2020 1069	본지는 신문윤리강령 및 그 실천요강을 준수합니다
				구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

이젠 집에서 ‘가산천년정원’ 구경하세요

광동제약, 가상현실 사이버투어 서비스

“가산천년정원으로 사이버투어 오세요.”
광동제약은 복합문화공간 ‘가산천년정원’을 가상현실로 방문할 수 있는 온라인 서비스를 실시한다. 가산천년정원은 2014년 서초동 광동제약 본사 2층에 문을 열었다. 1960년대부터 현재까지 광동제약의 역사와 경옥고, 우향청심원, 비타500 등 대표상품이 전시돼 있다. 창업주 고(故) 최수부 회장의 추모고, 점진실 등을 갖췄다. 보다 많은 사람

들이 편하고 즐겁게 이용할 수 있도록 중심부라운지에서는 미술전과 공연 등을 개최한다.

이번에 마련된 ‘가상현실 사이버투어 서비스’를 통해 일반인이 구석구석 들여다보고 체험할 수 있는 기회를 제공한다. PC나 모바일로 가산문화재단 홈페이지(gasanfund.org) 사이버투어 메뉴에 접속하면 누구나 관람할 수 있다. 360도 반응형 VR(Virtual Reality)로 제작해 생생한 현장감과 몰입감을 선사한다. 광동제약 관계자는 “앞으로도 V R 등과 같은 새로운 시도를 통해 고객 편의를 돕는



가산천년정원 가상현실 사이버투어 사진 제공 | 광동제약

서비스를 제공할 예정이며, 기업 이미지를 제고할 수 있는 콘텐츠를 지속적으로 만들어나갈 계획”이라고 밝혔다.

정용운 기자

더 밝게...더 오래... ‘미세침 패치 이용한 미백 치료’ 눈길

중앙대병원 김범준·박귀영 교수팀 논문 발표

미세침 패치를 이용한 미백 치료법이 제시돼 관심을 모으고 있다.
중앙대병원 피부과 김범준·박귀영 교수팀은 최근 ‘미세침 패치를 통한 새로운 미백 치료법의 효과 및 안전성’이란 제목의 연구 논문을 발표했다.
히알루론산을 주성분으로 한 미세침 패치는 피부 각질에 미세한 구멍을 뚫어 각종 유효 물질들의 전달을 용이하게 하는 경피적 약물 전달 시스템이다. 패치 내에 함유된 미백 기능성 물질과 항산화 성분들을 피부에 효과적으로 전달시킴으로써 색소 개선에 도움을 준다.
연구팀은 동일한 미백 효능 물질이 포함된 미세침 패치와 에센스를 준비해 34명의 한국인 여성을 대상으로

한쪽 뺨에는 미백 성분이 함유된 미세침 패치를 부착하고, 다른 한쪽 뺨에는 미백 에센스를 바른 뒤, 멜라닌 지수와 피부 밝기의 변화를 각각 측정했다.

그 결과, 8주후 미세침 패치를 부착한 뺨이 에센스를 바른 뺨보다 피부 밝기가 더 밝아지고 멜라닌 수치는 감소했다. 색소 개선 효과 또한 오래 지속됐고 부작용은 나타나지 않은 것을 확인했다.

김범준 교수는 “이번 연구를 통해 미세침 패치를 이용한 기능성 물질 전달의 효과와 안전성을 객관적으로 확인했으며, 앞으로 화장품 개발 방향에 있어 미세침을 통한 피부 전달 방식이 새로운 패러다임으로 주목받을 것”이라고 전망했다. 한편 이 연구 논문은 SCI-E급 저널인 ‘Journal of Cosmetic Dermatology’ 2017년 6월호에 게재됐다.

정용운 기자

■ 인사

고려대 △대학원장 임상호
서울대△교병원 △공공보건의료사업단장
권용진 △국제사업본부장 이광웅
한국출판문화산업진흥원 △출판산업진흥본부장 김진형 △독서진흥본부장 민경미

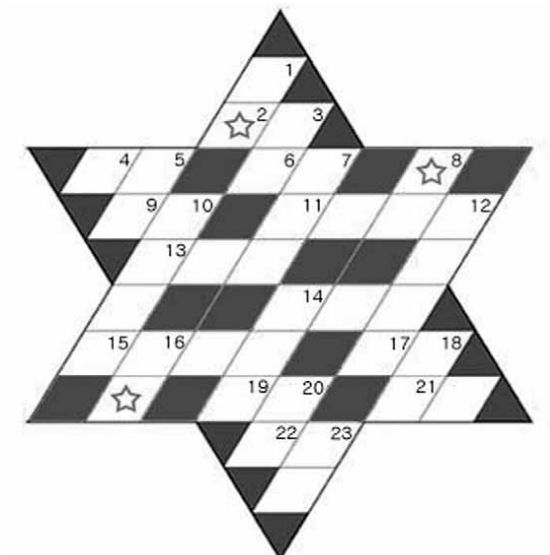
■ 부고

◇정주희 씨 별세·황태웅 동부그룹 홍보부장 부인상=18일 순천향대학교 서울병원, 발인 20일 오전 5시50분 02-797-4444
◇이정환 용인정신병원 초대이사장 별세·충남 용인병원유지재단 고문 부친상·효진 용인병원유지재단 이사장 조부상=19일 서울대학교 분당병원 정재식장, 발인 21일 오전 10시 031-288-0114

(모바일) WWW.경품광고퀴즈.kr (모바일) WWW.매직스도쿠.kr

강주현의 퍼즐월드

다음 문제의 열쇠를 잘 읽고 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣어보세요



■ 가로 열쇠

02. 집·서류 따위를 요구하는 지점까지 배달할. 문 앞 배달. 집 배달. 04. 실속 없는 위협이나 호령으로 남을 으르는 짓. 06.소리를 내어 글을 읽음. 09.자기의 생활이나 체면 따위를 직접 쓴 기록. 11.세력이 강한 나라 또는 사람을 불췌아 의지하려는 사상. 13.자풀이로 팔고 남은 피륙의 조각. 14.위와 가운데와 아래. 15.상대국과 전쟁 상태에 들어감을 선포함. 17.남보다 앞장서서 함. 19.전투 준비를 마치고 명령을 기다림. 21.걸어 다니는 수고. 22.물을 퍼붓듯 세차게 내리는 비.

■ 세로 열쇠

01.살림이 넉넉함. ‘윤○’ 03.물건을 담아 등에 지도록 만든 주머니. 05.총으로 짐승을 잡는 사냥꾼. 07.권력이 없는 약자나 하찮은 사람. 08.전문 학술 분야에서, 연구가 깊고 뚜렷한 업적을 이

룬 사람에게 대학에서 수여하는 가장 높은 학위 10.바둑에서, 살 가망이 없는 돌은 빨리 버리고 전수를 잡으라는 말. 12.웃어튼을 받들고 아랫사람을 거느림. ‘○봉○술’ 14.나무나 풀에 내려 눈같이 된 서리. 16.오로지 그것만 씀. 18.아구에서, 경기가 시작되는 1회부터 출전함. 20.지난 일을 잊지 아니함. 23.낱거나 허튼한 것을 손보아 고침.

■ 퍼즐정답

단어 이어가기:

낱말을 모두 쓴 다음 ☆ 간의 글자를 차례로 이어 놓으면 여러본이 잘 아시는 스포츠 스타 이름이 됩니다.

