폭염 피하려다 냉방병…적정온도 지키고 2시간마다 환기

급격한 온도 차 자율신경계 이상
고열·두통·소화장애·근육수축 등
증상 지속되면 병원 진료 받아야

직장인 김 모(32) 씨는 최근 하루 종일 사무실 에어컨 아래에서 근무하다 어느 날 저녁 몸이 오들오들 떨리고 복통이 있어 병원을 찾았다. 또 방학을 맞이한 고교생 박 모(16) 양은 에어컨이 하루 내 가동되는 독서실에서 며칠간 공부하다 두통과 코막힘 등을 호소했다.

폭염이 지속되고 에어컨 등 실내 냉방기기를 오랜 시간 사용하는 경우가 늘어남에 따라 냉방병에 대한 각별한 주의가 요구되고 있다.

특히 실내에서 주로 활동하는 청소년·직장인·노약자들에게 냉방병은 여름철 건강을 해치는 원인이 되고 있다.

김원영 우리들내과 원장은 "냉방병은 정식 질병명은 아니지만, 급격한 실내·외 온도 차로 인해 자율신경계의 균형이 무너지면서 생기는 다양한 신체 증상이다. 신체는 더우면 혈관을 확장시키고, 추우면 수축시키는 식으로 체온을 조절한다. 그런데 에어컨 등의 냉방기기로 실내가 갑자기 추워지면 우리 몸의 자율신경계가 스트레스를 받게 되고, 체온 조절 능력이 흐트러지면서 여러 증상이 나타나는 것이다."고 설명한다.

실제 냉방병은 감기와 비슷한 증상으로 시작되는 경우가 많아 흔히 '여름 감기'로 오해받기도 한다. 하지만 바이러스 감염이 아니라 외부 환경, 특히 냉방 환경에 의해 발생한다는 점에서 일반 감기와 차이가 있다.

냉방병은 두통·오한, 소화불량·복통, 근육·관절통, 호흡기 증상 등 다양한 증상을 동반한다.

먼저 실내·외 온도차로 인해 혈관이 수축되면서 두통이 발생하고, 추위를 느끼는 오한 증세가 나타날 수 있다. 또 실내의 찬 공기로 인해 위장운동이 약해지면서 소화가 안되고, 복부 팽만감이나 설사를 호소하는 경우도 많다. 그리고 에어컨 바람이 몸에 직접 닿는 경우 근육이 수축해 통증이나 뻣뻣함을 느낄 수 있다.

냉방된 실내의 건조한 공기와 먼지·곰팡이 등 유해물질이 코와 목을 자극해 콧물, 재채기, 기침, 목통증 등을 유발하기도 한다. 아울러 전반적인 신체 균형이 무너져 만성 피로와 무기력증, 불면 등을 경험하기도 한다.

특히 여성과 노약자, 면역력이 약한 사람들은 냉방병에 더 취약하므로 증상을 간과하지 말고 조기에 대응하는 것이 중요하다.

냉방병은 특별한 약물 치료보다는 생활습관 개선과 휴식이 필요하다. 일단 증상이 나타나면 냉방이 과도한 환경을 피하고, 체온을 일정하게 유지하는 것이 중요하다. 따뜻한 차나 수분을 충분히 섭취하고, 땀이 날 정도의 가벼운 운동으로 혈액순환을 돕는 것도 좋다.

소화 불량이나 설사 등 위장 증상이 나타나면 부드러운 음식 섭취와 함께 장을 따뜻하게 유지하는 것이 도움이 된다. 통증이 심할 땐 해열제나 진통제를 사용할 수 있으나, 장기적인 해결을 위해서는 냉방환경을 조절하는 근본적인 접근이 필요하다.

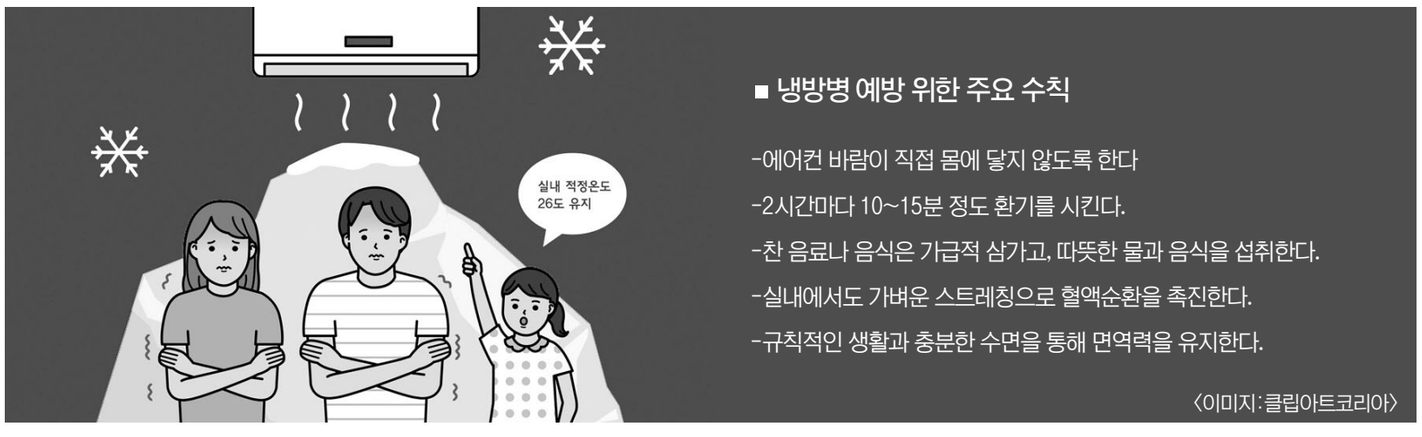
냉방병을 예방하기 위해선 우선 실내·외 온도차를 줄이는 것이 핵심이다. 전문가들에 의하면 실내 온도는 섭씨 25~28도, 습도는 40~60%로 유지하는 것이 가장 이상적이다. 특히 외출 시 얇은 가디건이나 스카프를 챙겨 급격한 온도 변화에 대비하는 것이 좋다.

냉방병을 자칫 가볍게 생각해 방치하면 만성 피로, 면역력 저하로 이어져 감염성 질환에 취약해질 수 있다. 특히 고혈압, 당뇨 등 만성질환을 앓고 있는 이들에게는 증상이 악화될 수 있어 더욱 주의가 필요하다.

무더위를 피하는 것만큼이나 건강을 지키는 지혜가 필요한 여름. 지나친 냉방의 유혹보다는, 신체 리듬을 지키는 조화로운 생활습관이 무엇보다 중요하다.

김원영 원장은 "냉방병 치료는 몸의 자율조절 능력을 회복시키는 환경을 만들어주는 것이 중요하다" 면서 "고열·심한 두통·소화장애 등의 증상이 오래 지속되면 반드시 병원을 방문해 전문의 진료를 받아야 한다"고 강조한다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



〈이미지:클립아트코리아〉

"'간염' 조기검진과 예방 중요해요"

화순전남대병원, '세계 간염의 날' 맞아 홍보행사

화순전남대병원이 '세계 간염의 날'을 맞아 지난 28일 호남권 유관기관과 함께 바이러스 간염 예방 홍보 행사를 개최했다. 〈사진〉

이번 행사는 국가건강검진을 통한 조기 발견과 예방의 중요성을 알리고, 지역사회 내 간염 인식을 높이기 위해 마련됐다.

이날 병원 1층 로비에서 열린 행사에는 병원 직원과 방문객 100여 명이 참여해 성황을 이뤘다. 현장에서는 간염 상식 ○·X 퀴즈판과 홍보 리플릿, 기념품이 비치됐고 의료진과 관계자들이 직접 설명하며 참여자들의 눈높이에 맞춰 질의·응답을 이어갔다.

이번 행사는 질병관리청 호남권질병대응센터가 총괄 기획을 맡아 간염 예방 정책과 국가검진 항목을 홍보하고, 사전 교육을 통해 병원 직원들에게도 최신 정보를 공유했다.

민정준 화순전남대병원장은 "바이러스 간염은 증상이 늦게 나타나는 만큼 조기 검진과 예방이 중요하다"며 "이번 행사가 지역민의 건강 인식을 높이고 조기 치료로 이어지는 계기가 되길 바란다"고 말했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

전남대·화순전남대·조선대·광주기독병원, '영상검사 적정성 평가' 1등급

전남대병원·화순전남대병원·조선대병원·광주기독병원이 건강보험심사평가원(이하 심평원)의 '영상검사 적정성 평가'에서 최고 등급인 1등급을 획득했다.

'영상검사 적정성 평가'는 방사선 영상촬영 등 과학적 진단방법의 보편화로 의료방사선 사용량이 꾸준히 증가하고 있는 가운데 환자 안전을 확보하고 검사 품질을 높이기 위해 도입됐다. 이에 심평원은 지난 2023년 7~9월까지 3개월간 CT, MRI, PET 장비를 보유하고 영상검사 비용을 청구한 1694개 의원급 이상 요양기관을 대상으로 총 14개 지표를 평가했다.

전남대병원은 ▲MRI 검사 전 환자평가 실시율 ▲핵의학과 전문의에 의한 PET 판독률 ▲PET 촬영장치 정도관리 시행률 등 평가지표에서 만점을 획득했다. 또 ▲동일기관 동일부위 재촬영률 ▲영상의학과 전문의 1인당 CT·MRI 판독건수 등 모니터링지표에서 매우 우수한 평가를 받았다.

화순전남대병원은 모든 평가지표에서 만점을 받아 검사 안전성과 정확성 부문에서 전국 최고 수준의 역량을 입증했다. 또 화순전남대병원은 암 전문병원으로서 AI 기술이 탑재된 최신 3.0T MRI '마그네톰 비다' 등 첨단 검사장비를 활용해 정밀한 치료를 제공하고 있다.

조선대병원은 ▲조영제 사용 전 환자 평가 철저 ▲환자 피폭 저감화를 위한 기술적 조치 시행 ▲영상의학과 전문의의 신속하고 정확한 판독 수행 등 모든 항목에서 우수한 평가를 받아 높은 점수를 기록했다. 조선대병원은 앞서 시행된 폐렴, 약제급여 적정성 평가에서도 1등급을 획득하는 등 각종 의료서비스 적정성 평가에서 지속적인 우수 성과를 이어가고 있다.

광주기독병원은 99.7점이라는 탁월한 점수를 획득했다. 이는 종합점수 전체평균 67.6점, 같은 종별 평균점수 86.8점을 훨씬 뛰어넘은 점수이다. 이로써 광주기독병원 영상의학과는 최고 수준을 유지하고 환자들에게 정확하고 안전한 진단, 치료를 제공하고 있음을 입증했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

전남대병원 '확장성 심근병증' 치료
복지부 첨단재생의료 임상연구 승인

심두선 교수

전남대병원이 국내 최초로 '확장성 심근병증(Dilated Cardiomyopathy)' 치료를 위한 보건복지부 첨단재생의료 임상연구 승인을 획득했다.

보건복지부는 지난 24일 '2025년 제7차 첨단재생의료 및 첨단바이오의약품 심의위원회'를 열고, 전남대병원이 박셀바이오가 제공하는 자가 골수유래 단핵세포를 활용해 시행하는 해당 연구를 '적합'으로 29일 의결했다.

이에 따라 전남대병원이 임상연구를 성공적으로 마무리한다면 심부전 환자 치료에 새로운 전환점을 마련할 것으로 기대된다.

이번 임상연구는 박셀바이오가 개발한 '자가 골수유래 단핵세포 치료제'를 활용해, 6개월 이상 최적의 약물 치료에도 불구하고 증상이 개선되지 않는 비허혈성 확장성 심근병증 환자를 대상으로 진행된다. 이는 기존 심부전 치료법의 한계를 넘어서는 새로운 치료 가능성을 제시하는 의미 있는 연구로 평가받고 있다.

확장성 심근병증은 심장 근육이 확장되고 기능이 저하돼 심장이 제대로 혈액을 내보내지 못하는 질환으로, 심부전, 부정맥, 혈전, 심정지 등 심각한 합병증을 유발한다. 특히 말기 심부전의 경우 현재로서는 심장이식 또는 좌심실보조장치(LVAD) 등 고난도 시술 외에 대안이 없는 실정이다.

이번 연구를 이끄는 전남대병원 순환기내과 심두선 교수는 "저위험 자가 골수유래 단핵세포를 활용한 이번 임상이 성공한다면 확장성 심근병증 치료에 새로운 전환점을 마련할 수 있을 것"이라고 밝혔다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr