

더위에 민감한 저혈압 폭염 노출때 ‘찬물 반신욕’ 도움

글 김길원 연합뉴스 의학담당 전문기자

한낮 최고 기온이 33도를 넘는 폭염이 기승을 부리고 있다. 폭염 때는 열 노출에서 비롯되는 여러 질병 발생 위험이 커지는 만큼 주의가 필요하다. 이 중에서도 저혈압은 온도 상승에 더욱 민감한 질환이다. 서울의대 예방의학교실 연구팀이 전국 7개 대도시(서울, 부산, 인천, 대구, 대전, 광주, 울산) 병원에서 이뤄진 저혈압 환자 진료 13만2천97건을 분석한 결과를 보면, 평균기온이 전날보다 1도 상승했을 때 저혈압 환자의 병원 방문은 11% 증가하는 것으로 분석됐다. 저혈압은 혈관 벽에 가해지는 압력이 정상보다 떨어진 상태로, 심장의 짜내는 힘이 떨어지거나, 혈관 속을 흐르는 피의 양이 줄었을 때, 또는 혈관의 저항력이 떨어진 상태에서 발생할 수 있다. 저혈압 상태가 되면 수압이 정상 이하로 떨어질 때와 마찬가지로 우리 몸에 적정량의 피가 공급되지 못함에 따라 각 조직이나 기관에 필요한 산소가 모

자라게 돼 치명적일 수 있다. 연구를 이끈 서울의대 홍윤철 교수는 “외부 온도가 상승하면 몸이 열을 분산하려고 하기 때문에 혈관 확장, 혈액량 재분배, 혈액량 감소 등으로 이어져 혈압이 떨어질 수 있다”면서 “이렇게 혈압이 떨어지면 관상동맥이나 대뇌의 혈류가 감소하고, 결국 치명적인 심혈관질환을 유발할 수 있다”고 설명했다. 따라서 여름철 무더위가 기승을 부릴 때는 가급적이면 더위에 노출을 줄이는 게 바람직하다고 연구팀은 권고했다. 폭염에 노출되면 당장은 괜찮더라도 폭염 때 몸에 누적된 ‘축열’ 때문에 2~3일 후가 더 위험하다는 분석도 있다. 보통 체내에 축적된 열은 복사(60%), 땀을 통한 증발(22%), 대류(바람의 흐름, 15%), 전도(3%) 등의 방식으로 방출되는데, 바깥 온도가 체온(36.5도)보다 높아질 때는 체내의 열 방출 메커니즘이 제대로 작동하지 않아 문제가 생길 수 있다는 것이다.

축열을 방출하는데 가장 좋은 방법은 외출 후 샤워다. 다만, 이때 너무 차가운 물에 샤워하면 쇼크의 우려가 있는 만큼 하반신 이하만 10분 이상 찬물에 담그는 게 좋다. 이를 통해 낮 동안 쌓인 체내 열을 밖으로 내보내는 효과를 볼 수 있다. 또 폭염 때 에어컨이나 선풍기를 꼭 가동하는 것도 중요하다. 논란이 있긴 하지만, 선풍기의 경우 더운 바람이 나오더라도 틀지 않는 것보다 트는 게 온열 질환 예방에 낫다는 게 중론이다. 이는 더운 바람일지라도 밀폐된 공간에서 기류를 만들 수 있기 때문이다. 물은 갈증이 생기기 전부터 마셔야 도움이 된다. 폭염에 노출돼 목마르다고 느낄 때는 이미 온열 질환이 시작된 상태일 수도 있어서다. 외출할 때에는 물을 가지고 다니면서 갈증과 상관없이 계속해서 마시는 게 바람직하다. ▼

