



9월 보건소식지 - 냉방병 예방



냉방병이란 더운 여름철에 환기가 잘 되지 않는 공간에서 냉방이 지속될 경우 가벼운 감기, 몸살, 같은 증상이 나타나는 것을 말합니다.



무더위가 기승을 부리는 여름철, 에어컨은 더위를 빠르게 식혀주는 필수 가전제품으로 자리 잡았습니다.



일반적으로 나타날 수 있는 냉방병 증상을 알아보겠습니다.



① 호흡기 관련 증상

감기와 흡사한 두통, 재채기, 코막힘, 콧물 등의 증상이 주로 나타나며, 냉방병에 의한 감기에 걸릴 경우 쉽게 호전되지 않습니다.



② 위장 장애

하복부의 불편함과 더불어 소화 불량일 수 있으며, 심할 경우 냉방병 설사가 발생하기도 합니다.

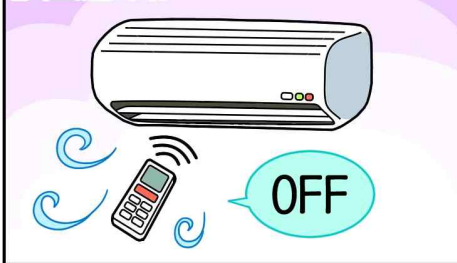


③ 월경 관련 증상

여성이 냉방병에 취약한 경향이 있으므로 월경 주기가 불규칙해지거나 평소보다 생리통이 심해지기도 합니다.



일반적으로 취할 수 있는 냉방병 예방 수칙을 알아보겠습니다.



① 실내 적정 온도 유지

실내와 실외의 온도 차이를 5~7℃로 유지해야 합니다. 대체로 22~26℃ 사이를 유지하는 것이 적절합니다.



② 체온 유지

에어컨을 자발적으로 이용하지 못할 경우 가벼운 외투나 무릎 담요 등을 상비해두어 체온이 유지될 수 있도록 합니다.



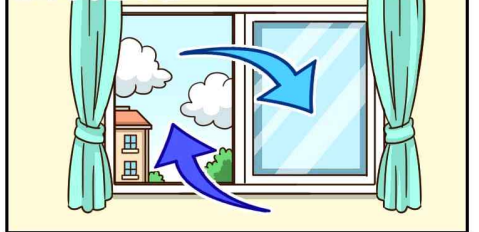
③ 면역력 관리

면역력이 저하될 시 냉방병에 쉽게 노출될 수 있으므로 충분한 수면과 휴식을 취해 면역력을 유지시켜 줍니다.



④ 환기

최소 2~4시간마다 5분 이상은 실내 공기를 환기시켜줍니다.



⑤ 미지근한 물 마시기

미지근하거나 따뜻한 물을 마실 경우 원활한 위장 활동을 유도해 냉방병 설사 등의 위장 장애 증상을 예방할 수 있습니다.



⑥ 혈액순환

혈액순환이 원활히 이루어질 수 있도록 가벼운 산책이나 스트레칭 등을 시행합니다.



⑦ 규칙적인 생활 및 식습관

냉방병은 신체가 약해질 수 있기 때문에 평소 규칙적인 생활과 식습관을 유지하여 신체가 건강하게 유지될 수 있도록 합니다.

