

여름 문턱의 불청객, 냉방병과 기립저혈압 관리법

더운 날씨가 시작되면 에어컨을 사용하는 시간이 늘어납니다. 시원한 실내는 더위와 온열질환을 예방하는 데 도움이 되지만, 실내외 온도 차이가 크거나 환기가 부족하면 두통, 콧물, 피로감, 소화불량 같은 불편한 증상이 생길 수 있습니다. 또한 땀을 많이 흘려 몸속 수분이 부족한 상태에서 갑자기 일어서면 어지럽거나 눈앞이 캄캄해질 수 있습니다.

여름철에 흔히 겪는 불편함으로 넘기기 쉽지만, 냉방병과 기립저혈압은 반복되거나 심해지면 일상생활에 영향을 주고 사고로 이어질 수 있어 주의가 필요합니다. 이달의 건강정보에서는 냉방병과 기립저혈압이 왜 생기는지, 왜 가볍게 넘기면 안 되는지, 생활 속에서 어떻게 예방할 수 있는지 알아보겠습니다.

냉방병이란 무엇인가요?

냉방병은 질병명이라기보다, 냉방 환경과 관련해 나타나는 여러 가지 증상을 부르는 말입니다. 우리 몸은 바깥 온도가 변해도 체온을 일정하게 유지하려는 조절 기능을 가지고 있습니다. 그러나 더운 야외와 지나치게 차가운 실내를 반복해서 오가면 체온 조절을 담당하는 자율신경계에 부담이 커질 수 있습니다.

냉방병의 주요 증상

- 두통, 오한
- 피로감
- 콧물, 재채기
- 소화불량, 복부 불편감

냉방병은 콧물, 재채기, 피로감처럼 감기와 비슷한 증상이 나타나 헛갈리기 쉽습니다. 증상이 냉방이 강한 실내에서 심해지고 따뜻한 곳에서 쉬면 나아지는 양상이 반복된다면 냉방 환경과 관련이 있을 수 있습니다. 냉방이 강한 실내에서 증상이 심해지고 따뜻한 곳에서 쉬면 나아지는 양상이 반복된다면, 냉방 환경과 관련이 있을 수 있습니다. 다만 발열, 심한 기침, 가래, 호흡곤란이 있거나 증상이 오래 지속되면 다른 호흡기 질환일 수 있으므로 의료기관의 진료를 받는 것이 좋습니다.

냉방병은 왜 위험한가요?

냉방병은 처음에는 두통, 피로감, 소화불량처럼 가볍게 시작될 수 있습니다. 하지만 증상이 반복되면 집중력과 활동량이 떨어지고, 일상생활에 불편을 줄 수 있습니다. 또한 환기가 부족한 공간에서는 실내공기 오염으로 눈·코·목 자극감이나 답답함이 심해질 수 있습니다. 에어컨 필터나 냉방설비가 청결하게 관리되지 않으면 먼지, 곰팡이, 미생물에 노출될 수 있으므로 정기적인 점검과 청소가 필요합니다. 물이 고이거나 순환되는 냉방설비가 오염되면 레지오넬라균* 등 미생물이 증식할 수 있어, 고령자나 만성질환자, 면역력이 약한 사람은 특히 주의가 필요합니다.

* 레지오넬라균: 냉각탑, 배관, 가습기, 분무시설 등에서 증식할 수 있으며, 오염된 미세한 물방울(에어로졸)의 흡입으로 감염될 수 있습니다. 감염되면 고열을 동반한 폐렴(레지오넬라증) 또는 감기와 비슷하나 수일 내 저절로 낫는 폰티악열의 형태로 나타날 수 있습니다.

냉방병 주요증상

두통·오한



피로감



콧물·재채기



소화불량·복부 불편감



자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

냉방병 예방 수칙

실내외 온도차 5°C 안팎 유지하기

실내외 온도차가 5°C 안팎이 되도록 하고, 실내 온도를 너무 낮추지 않습니다. 여름철 실내 온도는 대체로 24~26°C 전후에서 쾌적하게 느끼는 경우가 많지만, 나이, 건강 상태, 활동량, 옷차림, 개인의 체감에 따라 달라질 수 있습니다. 폭염일 때는 권장 온도차를 산술적으로 맞추기보다 실내가 지나치게 덥거나 습하지 않도록 조절하고, 제습 기능이나 선풍기·서큘레이터를 함께 사용해 쾌적함을 높입니다.

에어컨 바람 직접 맞지 않기

차가운 에어컨 바람이 피부에 직접 닿지 않도록 풍향을 조절합니다. 장시간 냉방 공간에 머무를 때는 얇은 겹옷이나 무릎담요 등을 준비해 체온을 보호하는 것이 도움이 됩니다.

주기적으로 환기하기

냉방 중이라도 2~4시간마다 최소 5분 이상 창문을 열어 실내 공기를 환기하는 것이 좋습니다. 사람이 많은 사무실, 학원, 대기실 등에서는 환기에 더 신경 써야 합니다.

수시로 수분 섭취하기

갈증이 없더라도 물을 조금씩 자주 마셔 몸속 수분이 부족해지지 않도록 합니다. 냉방 공간에서는 땀을 많이 흘리지 않아도 실내가 건조해져 눈·코·목이 마를 수 있으므로 수분 섭취에 신경 쓰는 것이 좋습니다.

냉방병 예방수칙

실내외 온도 차 5°C 안팎 유지하기



에어컨 바람 직접 맞지 않기



주기적으로 환기하기



수시로 수분 섭취하기



자료원: 질병관리청

국가건강정보포털(health.kdca.go.kr)

여름철 더 위험한 기립저혈압

기립저혈압은 누워 있거나 앉아 있다가 일어날 때 혈압이 갑자기 떨어져 어지러움이 생기는 상태입니다. 기립저혈압은 기립 후 3분 이내에 수축기 혈압이 20 mmHg 이상 또는 이완기 혈압이 10 mmHg 이상 감소하는 경우로 정의됩니다. 정상적인 경우에는 일어설 때 다리 쪽으로 몰린 혈액이 다시 심장으로 돌아오도록 혈관을 수축시키고 맥박을 조절합니다. 하지만 여름철에는 체온을 낮추기 위해 말초혈관이 확장되고, 땀 배출로 체내 수분과 혈액량이 줄어들 수 있어 혈압을 유지하는 기능이 충분히 작동하지 못할 수 있습니다.

기립저혈압의 주요 증상

- 일어날 때 어지러움
- 시야가 흐려지거나 눈앞이 캄캄해짐
- 무력감, 피로감
- 식은땀, 메스꺼움
- 심한 경우 실신

기립저혈압은 왜 위험한가요?

갑자기 혈압이 떨어져 뇌로 가는 혈류와 산소가 줄면 의식을 잃고 쓰러질 수 있습니다. 이때 머리를 부딪치거나 골절이 생기는 등 낙상 사고로 이어질 수 있습니다. 특히 다음에 해당한다면 여름철 어지러움과 실신을 더 주의해야 합니다.

- 고령자
- 당뇨병, 심혈관질환, 만성 콩팥병 등 만성질환이 있는 사람
- 땀을 많이 흘렸거나 물을 충분히 마시지 못한 사람
- 혈압약, 이뇨제, 항우울제, 전립선약, 안정제 등 혈압에 영향을 줄 수 있는 약을 복용 중인 사람

기립저혈압 예방 및 일상생활 수칙

충분한 수분 섭취하기

갈증을 느끼기 전부터 물을 조금씩 자주 마십니다. 땀을 많이 흘렸다면 필요에 따라 전해질 음료나 음식 등을 통해 수분과 염분을 함께 보충하는 것도 도움이 될 수 있습니다. 다만 심부전, 콩팥병 등으로 수분 섭취에 제한이 필요한 경우에는 의료진과 상담한 범위 안에서 조절해야 합니다.

천천히 단계적으로 일어나기

아침에 잠자리에서 일어날 때는 누운 상태에서 발목을 움직인 뒤 천천히 앉고, 잠시 쉬었다가 일어납니다. 의자에서도 천천히 일어난 뒤 어지럽지 않은지 확인하고 이동하는 것이 좋습니다.

하체 근육 움직이기

오래 서 있어야 한다면 다리를 꼬았다 풀기, 까치발 들기, 종아리에 힘주기처럼 하체 근육을 가볍게 움직입니다. 이러한 동작은 다리에 물린 혈액이 심장으로 돌아가는 데 도움이 될 수 있습니다.

악화 요인 피하기

뜨거운 사우나, 장시간 온탕 목욕, 음주, 과로, 수면 부족, 식사 거르기는 어지러움을 악화시킬 수 있으므로 피하는 것이 좋습니다.

규칙적인 운동과 적정 체중 유지하기

규칙적인 운동은 혈액순환과 근력 유지에 도움이 됩니다. 무리한 운동보다 걷기, 가벼운 근력운동 등 자신의 건강 상태에 맞는 운동을 꾸준히 합니다.

이런 경우에는 진료를 받으세요

- 발열, 기침, 가래, 호흡곤란
- 냉방 환경을 조절하고 쉬어도 지속되는 증상
- 반복되는 어지러움 또는 실신
- 넘어져 머리를 부딪쳤거나 다침
- 가슴 통증, 두근거림, 호흡곤란
- 한쪽 팔다리에 힘이 빠지거나 말이 어눌해짐
- 의식 흐려짐
- 불규칙한 맥박/두근거림 동반 실신

자주하는 질문

1) 바깥 기온이 35~40℃에 이르는 폭염일 때도 실내외 온도 차이를 5~8℃ 이내로 맞춰야 하나요?

반드시 산술적으로 맞추는 필요는 없습니다. 실내외 온도차 5~8℃ 이내는 냉방병 예방을 위한 일반적인 권고입니다. 폭염 시에는 실내 온도를 지나치게 낮추지 않되, 덥거나 습하지 않도록 냉방과 제습을 적절히 사용하고 찬바람을 직접 쐬지 않도록 조절하는 것이 좋습니다.

2) 냉방병은 감기와 같은 건가요?

같은 것은 아닙니다. 냉방병은 냉방 환경과 관련해 나타나는 두통, 콧물, 재채기, 피로감, 소화불량 같은 증상을 일상적으로 부르는 말로, 감염으로 생기는 감기와는 다릅니다. 다만 증상만으로 구분하기 어려울 수 있으므로, 발열, 심한 기침, 가래, 호흡곤란이 있거나 증상이 오래가면 의료기관의 진료를 받는 것이 좋습니다.

3) 기립저혈압은 저혈압이 있는 사람에게만 생기나요?

아닙니다. 기립저혈압은 평소 혈압이 정상이거나 오히려 높은 사람에게도 생길 수 있습니다. 특히 혈압약이나 이뇨제를 복용 중인 고혈압 환자에게도 나타날 수 있으므로, 일어설 때 반복적으로 어지럽거나 실제로 실신한 적이 있다면 의료진과 상담하는 것이 좋습니다.

여름철 가볍게 여기기 쉬운 냉방병과 기립저혈압은 올바른 에어컨 사용 습관, 충분한 수분 섭취, 천천히 일어나기 등 일상 속 작은 실천으로 예방하고 관리할 수 있습니다. 몸이 보내는 작은 신호를 놓치지 않고 살펴 무더운 8월을 건강하고 안전하게 보내시기 바랍니다.