

폭염 대비 행동 요령

지난 4월 13일 블룸버그 통신에 의하면 올해는 폭염 등으로 최악의 기상이변 가능성이 높다고 예측하고 있다. 또한 NASA의 고다드 우주연구소는 온실 효과와 엘니뇨 현상이 상호작용을 일으켜 가장 더운 해가 될 것임을 밝힌 바 있다. 이에 따라 폭염이 건강에 미치는 영향 및 폭염 대비 요령 등에 대하여 알아보자.

● 폭염 관련 응급질환 및 대처 방안

■ 열경련

- 더운 날 과로에 의한 근육 경련으로, 더위에 신체가 적응하지 못함을 알려주는 조기 증상이다.
- 시원한 장소로 옮겨서 편안한 자세를 취하고, 근육을 스트레칭 시키며, 15분 간격으로 차가운 물을 마신다.

■ 열탈진

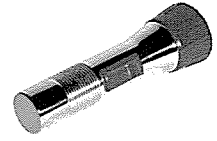
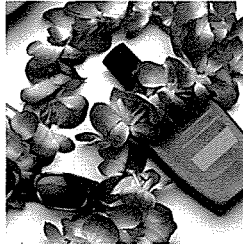
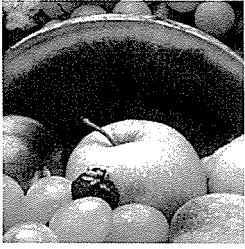
- 고온 고습 환경에서 과도한 땀이나 수분 손실로 체액이 감소하고, 체온 발산을 위해 피부의 혈류가 증가함으로

써 신체 주요 장기에 혈류가 감소하여 발생하는 쇼크 상태. 방치 시 열경련으로 악화된다.

- 열경련과 같은 방법으로 대처하고, 냉수 마사지 등으로 체온을 하강시킨다.

■ 열사병(일사병)

- 생명이 위험한 상황으로 신체의 온도를 배출·조절하는 시스템이 작동을 멈춤으로써 체온이 올라 뇌의 손상을 초래할 수 있다. 응급으로 체온을 낮추지 않으면 사망한다.
- 가능한 모든 수단을 동원하여 체온을 하강시켜야 하며, 의식 저하 시 식수 공급을 금지시킨다.



● 폭염이 건강에 미치는 영향

■ 햇볕에 의한 피부 화상 및 자외선에 의한 피부 노화 촉진

■ 일사병, 열경련 등 무더위 관련 병으로 건강 악화

■ 열대야로 인한 신체 리듬 불균형 및 스트레스 증가

■ 말라리아, 세균성이질 등 질병 매개체를 통한 질병 증가

● 폭염 대비 행동 요령

■ 균형잡힌 식사와 충분한 물을 섭취한다.

- 신선한 야채와 과일 섭취
- 알코올 함유 음료수 삼가

■ 외출 시 가능한 한 몸을 가리도록 하고, 밝은 색의 옷을 입는다. 또한 넓은 챙의 모자로 자외선을 차단하는 것이 좋다.

■ 온도가 높아지는 오전 10시에서 오후 2~3시에는 야외활동을 피하도록 하며, 외출 시 자외선 차단 로션을 꼭 사용한다.

■ 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료 등을 마련한다.

■ 햇빛이 들어오는 창문에 커튼이나 천 등을 이용하여 직사광선을 차단한다.

■ 갑자기 찬물로 샤워하거나 준비 없이 물에 들어가는 경우에는 심장이 큰 무리가 가므로 조심해야 한다.

● 열대야 불면증 예방 수칙

■ 일반 성인

- 자고 일어나는 시간을 일정하게 하고, 전날 밤을 설쳤더라도 낮잠을 오래 자지 않는다.
- 과식은 피하고 수분도 너무 많이 섭취하지 않는다.
- 커피와 홍차 등 카페인 함유 음료는 삼간다.
- 숙면에는 찬물 샤워보다는 미지근한 물이 좋다.
- 늦은 시간의 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 최소한 3시간 전에 가볍게 하는 것이 좋다.

■ 어린 아이

- 낮 시간에 아이가 무리하지 않는 범위 내에서 활발하게 움직일 수 있는 시간을 충분히 가져 밤에 잠을 잘 자게 한다.
- 실내 환경을 조용하고 쾌적하게 만든다.
- 취침 1시간 전까지 바깥에서 더위를 식히며 산책을 하는 것은 괜찮지만 취침 직전까지 야외에 머물면 오히려 숙면을 방해한다. ☹