

온열질환 Heat-related illness

온열질환이란?

과도한 열은 건강에 해로울 수 있습니다. 온열질환은 우리 몸이 스스로를 식힐 수 있는 속도보다 더 빠른 속도로 몸에 열이 가해질 때 발생합니다. 온열질환은 거의 항상 예방할 수 있습니다.

온열질환은 무기력, 방향감각 상실, 탈진 등으로 이어질 수 있으며 심할 경우, 열사병(또는 일사병)으로 이어질 수도 있습니다. 열사병은 생명이 위험한 의학적 응급 상황입니다. 액체를 충분히 마시으로써 몸의 수분을 적당하게 유지하지 않으면 열의 효과가 악화됩니다.

온열질환의 원인은 무엇인가?

건강한 인체는 약 37°C의 체온을 유지합니다. 체온이 상승하면 피부로 흐르는 혈류와 땀의 증가를 통해 열이 방출되고, 이에 따라 몸이 식으면서 정상 체온으로 돌아갑니다.

더운 환경에 있으면 체온이 상승할 수 있습니다. 더운 환경에는 더운 날 자동차 또는 텐트의 내부, 맑은 날 건물의 위층, 온수 욕조 또는 사우나, 실외에서의 직접적 온기 또는 햇빛으로부터의 열 등이 포함됩니다.

온열질환은 몸이 스스로를 적절하게 식히지 못할 때 발생합니다. 열에 과다하게 노출되거나 더운 날씨에 격렬한 신체 활동을 할 때 이런 문제가 발생합니다.

온열질환은 대부분의 경우 실내에서, 에어컨이 없는 환경에서 발생합니다. 바깥이 며칠 동안 더울 경우, 실내에도 열이 발생하여 위험해질 수 있습니다.

실외에서 일하거나 사방이 폐쇄된 더운 환경에서 일할 경우, 작업장에서도 온열질환이 발생할 수 있습니다. 그 예는 베이커리, 주방, 세탁실, 보일러실, 주물 및 제련 작업장, 광산, 특정 제조 공장 등입니다.

어떤 증상이 나타나나?

온열질환의 증상은 경증에서 중증까지 다양할 수 있습니다:

- 창백하고 차갑고 축축한 피부
- 과도한 땀
- 근경련
- 발진
- 부어오름(특히 손발)

- 피로 및 무력감
- 어지럼증 및/또는 졸도
- 두통
- 구역 및/또는 구토
- 소변 생산 감소, 또는 색이 매우 짙은 소변
- 심박수 증가 및 빠르고 얇은 호흡
- 발열(특히 39°C 이상의 심부 체온)
- 비일상적인 혼돈감, 정신적 기민성 감퇴
- 붉고 뜨겁고 건조한 피부(열사병 후기에 발생)
- 발작
- 인사불성/혼수

어떤 사람이 온열질환에 걸릴 위험이 높은가?

다음과 같은 사람은 서늘한 실내 환경에 접근할 수 없을 경우, 온열질환에 걸릴 위험이 높습니다:

- 열 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하며 고온에 대한 감응 및 반응 능력이 떨어지는 65 세 이상 고령자
- 혼자 살거나 사회적으로 고립된 사람
- 당뇨병, 심장 질환, 호흡기 질환 등 만성 질환 환자
- 조현병, 우울증, 불안증 등 정신 질환 환자
- 약물 사용 장애가 있는 사람
- 제한된 이동성, 인지 장애 등 신체적 또는 정신적 장애가 있는 사람
- 격렬한 신체 활동을 하거나 무더운 환경에서 일하는 사람
- 임신부 및 태아
- 성인이 환경을 안락하게 조성해주고 액체를 충분히 공급해주어야 하는 영유아 및 4 세 이하 소아

온열질환 위험을 높일 수 있는 기타 요인:

- 무더운 날씨에 물을 충분히 마시지 않을 경우
- 체질량 증가
- 체력 불량
- 몇몇 의약품(이뇨제, 몇몇 정신병 치료제 등)
- 알코올 또는 기타 물질 사용
- 뇌졸중 경력
- 높은 습도

온열질환을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

온열질환에 걸릴 위험을 줄이는 방법은 많습니다:

- 몸을 서늘하게 유지하십시오. 냉방 중인 건물 안에 있거나 찬물로 목욕/샤워를 하십시오. 기온이 30°C를 넘어갈 경우, 선풍기만으로는 온열질환을 예방하기 어렵습니다. 명심하십시오, 선크림은 자외선(UV)을 막아주는 것이지 열을 막아주는 것이 아닙니다
- 친구 또는 가족과 함께 지내거나, 도서관, 커뮤니티 센터, 쇼핑몰, 공원, 더 서늘하거나 에어컨이 있는 그늘진 녹색 공간 등, 지역사회 내의 서늘한 공간을 찾아 가십시오. 또는, 밴드 사무소 또는 지방 정부에 연락하여, 여러분 거주지에 냉방이 되는 센터가 있는지 알아보십시오
- 고령자, 아동 및 다른 사람들이 온열질환 징후가 나타나지 않는지 수시로 살펴보십시오(특히 실내 온도가 가장 높은 저녁에). 몸이 서늘하게 유지되고 액체를 많이 마시도록 하십시오. 집 밖으로 나올 수 없는 사람, 또는 판단력이 저하될 수 있는, 심리적 또는 정신 건강 문제가 있는 사람에게 주의하십시오
- 절대로 주차된 자동차 안에 아동, 다른 사람의 도움이 필요한 성인, 애완동물 등을 남겨 놓지 마십시오. 외부 온도가 34°C 일 경우, 20 분 이내에 자동차 내부 온도가 52°C 까지 올라갈 수 있습니다. 자동차 창문을 약간 열어 놓더라도 자동차 내부가 안전한 온도로 유지되지 않습니다
- 액체를 많이 마시십시오. 무더운 날 활동을 할 때는 갈증을 느끼지 않더라도 물을 많이 마시십시오. 이뇨제를 복용하고 있거나 액체 섭취를 제한하고 있을 경우, 무더운 날 물을 얼마나 마셔야 하는지 보건의로 서비스 제공자에게 알아보십시오
- 실외 활동은 태양의 자외선(UV) 방사가 가장 약할 때인 오전 10 시 이전 또는 오후 4 시 이후로 계획하십시오
- 무덥고 습한 환경에서는 고된 일이나 운동을 삼가하십시오. 불가피하게 일이나 운동을 해야 할 경우에는 무알코올 액체를 1 시간에 2-4 잔씩 마시십시오. 그리고 간간이 그늘에서 쉬어야 합니다
- 햇볕에 타지 않도록 조심하십시오. 노출된 피부에 SPF 30 이상의 범용 선크림을 바르고 SPF 30 립밤을 사용하십시오
- 가볍고 헐렁한 밝은 색 옷을 입고, 챙 있는 모자를 쓰거나 양산/우산을 쓰십시오

경미한 온열질환을 가정에서 치료하는 방법은?

대부분의 경미한 온열질환('열탈진'이라고도 함)은 조기에 발견하면 집에서 치료할 수 있습니다. 열탈진에 걸린 사람은 즉시 몸을 식혀야 합니다. 경미한 열탈진은 정신적 기민성의 변화를 일으키지는 않습니다. 열에 노출된 사람의 정신적 기민성의 변화에 관해서는 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오.

경미한 열탈진에 대한 자택 치료는 다음과 같습니다:

- 시원한 곳으로 이동하기
- 찬물 샤워/목욕
- 축축한 셔츠 또는 수건 착용
- 시원한 무알코올 액체 많이 마시기
- 휴식

증상이 경미하지 않거나, 1 시간 이상 지속되거나, 악화되거나, 걱정될 정도일 경우, 보건의로 서비스 제공자와 상담하십시오. 열사병이 의심될 경우, **9-1-1**로 전화하십시오. 구급대가 올 때까지 환자의 몸을 서늘하게 유지하십시오.

BC 주의 새로운 폭염 경보 체계

BC 주 폭염경보대응체계(B.C. Heat Alert and Response System - BC HARS)에는 두 가지 범주의 무더위 상황, 즉 '폭염 주의보'와 이보다 더 위험하며 특정 온도 범위에 의해 발동되어 권고 대응 조치가 개시되는 '혹서 비상 상황'이 명시되어 있습니다. 캐나다 환경기후변화부(Environment and Climate Change Canada)가 이 경보를 발령하며, 여러분은 [WeatherCAN 앱](#)을 사용하여 사전 선택한 위치의 일부/전부에 대한 무더위 알람을 스마트폰으로 구독할 수 있습니다.

자세히 알아보기

혹서에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide (PDF, 5.7MB).



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.