



## 가정용 온수 욕조 및 수영장: 보건 및 안전 수칙 Residential Hot Tubs and Pools: Health and Safety Tips

### 온수 욕조 및 수영장 사용과 관련하여 어떤 보건상의 문제가 있습니까?

온수 욕조와 수영장은 박테리아의 온상이 될 수 있습니다. 이러한 박테리아는 감염이나 질병을 일으킬 수 있습니다. 여기에는 치명적인 재항균인병을 유발하는 *레지오넬라균*(*Legionella*)이 있습니다. 또한 *녹농균*(*Pseudomonas*) 박테리아는 심한 피부 발진, 안염 및 이염, 폐렴 등 여러 가지 심각한 감염을 유발할 수 있습니다. 대변이나 구토로 확산되는 기타 병원균도 온수 욕조 및 수영장을 통해 전염될 수 있습니다. 노로바이러스(Norovirus)와 크립토스포리디움(*Cryptosporidium*)이 여기에 속합니다. 이러한 균들은 일정한 소독제 함량 및 수질의 청결도를 유지함으로써 통제할 수 있습니다.

자세한 내용은 [HealthLinkBC File #87 노로바이러스](#) 및 [HealthLinkBC File #48 크립토스포리디움 감염](#)을 참조하십시오.

### 물이 안전한지 어떻게 확인할 수 있습니까?

유지 보수 또는 수질이 확실하지 않을 경우 수영장이나 온수 욕조에 들어가지 마십시오. “의심스럽다면 피하는 것”이 상책입니다.

온수 욕조 및 수영장을 최대한 안전하고 쾌적하게 만들려면 항상 다음의 예방 조치를 취하십시오.

### 청결 및 소독

질병의 전염을 방지하기 위하여 온수 욕조 또는 수영장이 깨끗한지 확인하고 물을 적절히 소독하는 것은 주인의 책임입니다. 청결하고 안전한 수질을 위해 소독제의 함량을 적절히 유지하는 것이 중요합니다. 가장 일반적으로 사용되는 소독제는 염소(Chlorine)와 브롬(Bromine)입니다. 온수 욕조나 수영장을 많이 사용할수록 물속의 소독제 성분이 더 빨리 소멸됩니다.

사용 전후에 소독제 함량을 확인하고 온수 욕조 또는 수영장을 한동안 사용하지 않더라도 함량이 낮을 경우 염소나 다른 소독제를 추가해야 합니다. 수질 측정에 중요한 다른 척도들(예: pH)도 있으니 필요에 따라 확인하고 조정해야 합니다. 수영장 소독에 쓰이는 화학품은 항상 안전하게 사용해야 하며 잠근 상태이거나 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 합니다. 현지 수영장 공급업체에서 수질을 적절히 유지하는 데 도움이 되는 수질 검사 서비스(문제 식별, 첨가할 화학품 파악, 보충 시기 및 안전 추가법 조언)를 제공할 수 있습니다.

소독제 및 수질에 관한 자세한 정보는 [HealthLinkBC File #27b 가정용 온수 욕조 및 수영장: 안전한 수질](#)을 참고하십시오.

온수 욕조를 깨끗이 유지하려면 물을 완전히 뺀 후 최소한 한 달에 한 번 이상(자주 사용 시 더 자주) 표백액(물 4 리터당 표백제 5ml)으로 문질러 닦아야 합니다. 필터 및 펌프도 정기적으로 청소하고 정비해야 합니다.

각종 표면에 있는 박테리아와 오물은 입수자와 함께 함께 물로 유입될 수 있습니다. 항상 표면과 데크를 깨끗하게 유지하십시오. 온수 욕조 또는 수영장 커버 아랫부분은 수증기가 응축되어 각종 박테리아가 서식하기에 이상적인 환경을 제공하므로 표백액으로 잘 닦아야 합니다.

온수 욕조 또는 수영장을 사용하기 전에 항상 비누로 샤워하거나 목욕하십시오. 그렇게 함으로써 세균 및 몸에서 발생하는 기름이 물속으로 유입되는 것을 방지하고 소독제 사용량을 줄일 수 있습니다.

설사, 구토, 열린상처 또는 기타 감염 및 질병이 있는 경우 증상이 나타나지 않을 때까지 최소 48 시간 동안 수영장이나 온수 욕조에 들어가서는 안 됩니다.

## 수온

온수 욕조의 온도는 40°C(104°F) 또는 임신 중인 경우 38.9°C(102.0°F) 이상을 초과해서는 안 됩니다. 뜨거운 물에 오랫동안 앉아 있으면 구역질, 어지럼증, 실신과 같은 심각한 온열 증상이 생길 수 있으며 심지어 사망에 이를 수도 있습니다. 온수 욕조에 한 번에 10 분 이상 앉아있지 마십시오. 잘 보이는 곳에 시계를 두고 시간을 재십시오.

## 온수 욕조 사용자의 안전을 어떻게 보장할 수 있습니까?

온수 욕조 또는 수영장을 안전하게 유지하고, 위험할 수 있는 요소나 장애물을 없애며, 입수자에게 모든 위험을 알려주는 일은 소유자의 책임입니다.

## 임신부

여성은 남성보다 과열될 위험이 높으므로(고체온증) 임신 중에는 과도한 열과 장시간의 입욕을 삼가해야 합니다. 이는 특히 장기가 형성되는 초기 몇 주 동안 아기(태아)의 발달에 해로울 수 있습니다. 임신부가 온수 욕조(또는 사우나)를 할 경우 다음과 같은 예방 조치를 취하십시오.

- 수온을 38.9°C 미만으로 낮추십시오
- 사우나 시간은 15 분 이내, 온수 욕조는 10 분 이내로(몸에서 불편함을 느낄 경우 이보다 짧게) 입욕 시간을 제한하십시오
- 팔과 가슴이 물 밖으로 나오게 앉으십시오
- 다른 성인을 동반하십시오

어지럼증, 실신, 속맥(빠른 맥박), 부정맥(불규칙한 심장 박동), 위통 또는 손발 저림 등이 느껴지면 즉시 나오십시오.

## 입수 인원

모든 온수 욕조와 수영장은 한 번에 최대 수용할 수 있는 입수자의 정원이 정해져 있습니다. 반드시 최대 정원을 숙지하고 이를 초과하지 않아야 합니다.

## 어린이 및 감독

어린이는 항상 잘 지켜봐야 합니다. 대부분의 어린이 온수 욕조 또는 수영장 사고는 감독자가 지켜보지 않거나 잠시라도 주의를 기울이지 않을 때 발생합니다.

모든 온수 욕조와 수영장은 익사 방지를 위한 출입 제한 장치가 있어야 합니다. 울타리 또는 잠금식 게이트를 사용하여 접근을 제한할 수 있습니다. 온수 욕조를 사용하지 않을 때는 덮은 후 잠가 두십시오.

어린이는 어른보다 과열 위험이 높습니다. 만 7 세 미만의 아동, 특히 영유아를 온수 욕조나 스파식 욕조에 들어가지 않도록 하십시오. 어린이의 작은 몸체는 체온을 잘 조절하지 못하고 금세 과열됩니다.

## 물리적 위험

배출구 입구의 흡입력에 의해 입욕자가 물속에 갇힐 위험은 상존합니다. 이러한 사고를 방지하기 위해 모든 수영장 배출구에 적절히 제작된 그물망을 설치해야 합니다. 필요한 경우 신속히 펌프를 끌 수 있도록 펌프 차단 스위치가 어디에 있는지 알아두어야 합니다. 머리카락이나 주얼리가 배출구에 걸 수 있으므로 입욕자가 물 밑에 머리를 두지 않도록 주의를 주십시오.

온수 욕조의 측면이 매우 미끄러운 것이 많으므로, 들어가거나 나올 때 조심하십시오. 수영장과 온수 욕조 주변의 바닥을 잘 살피십시오. 일부 재질은 미끄럼 위험이 더 높습니다.

안전손잡이를 올바르게 설치하면 미끄러짐 또는 낙상으로 인한 상해를 줄일 수 있습니다. 안전손잡이에 걸려 사람이 물속에 갇히지 않도록 하십시오. 온수 욕조나 얇은 수영장에서 절대 다이빙하지 마십시오. 항상 발부터 먼저 담그십시오.

## 알코올 및 약물

알코올과 약물은 위험을 높입니다. 수영장 및 온수 욕조 환경에서 발생하는 대부분의 성인 사고는 알코올 또는 약물과 관련이 있습니다.

알코올 음료 및 일부 약물은 졸음을 유발할 수 있습니다. 또한 과열에 대한 신체 저항력을 낮출 수 있습니다.

## 절대 뛰지 말고 걸으십시오.

온탕과 수영장은 미끄럽습니다. 모서리 주위에서 뛰는 것을 허용하지 마십시오.

## 추가 정보

수영장 및 온탕 사용에 대한 자세한 건강 및 안전 팁은 [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/about-bc-s-health-care-system/partners/health-authorities/regional-health-authorities) 를 방문하여 해당 지역 보건 기관의 현지 환경 보건 담당자에게 문의하십시오. 온수 욕조의 적절한 관리 및 유지 보수에 대한 자세한 내용은 서비스 제공업체 또는 제조업체에 문의하십시오.