

온열질환 Heat-related Illness

온열질환이란?

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

온열질환은 무기력, 방향감각 상실, 탈진 등으로 이어질 수 있으며 심할 경우에는 열사병(일사병이라고도 함)이 생길 수도 있습니다. 열사병은 생명이 위협한 의료적 응급 상황입니다. 액체를 충분히 마심으로써 몸의 수분을 적당하게 유지하지 않으면 열의 효과가 악화됩니다.

온열질환의 원인은 무엇인가?

건강한 인체는 약 37°C의 체온을 유지합니다. 체온이 상승하면 증가한 땀과 혈류를 통해 열이 피부로 방출되고, 이에 따라 몸이 식으면서 정상 체온으로 돌아옵니다.

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

온열질환은 몸이 스스로를 적절하게 식히지 못할 때 발생합니다. 열에 과다하게 노출될 때(실내외에서), 또는 더운 날씨에 격렬한 신체 활동을 할 때 이런 문제가 발생합니다.

온열질환은 장비에 의해 더운 환경이 조성될 수 있는 특정 작업장 또는 폐쇄 공간(제과 작업장, 주방, 세탁실, 보일러실, 주물 및 제련 작업장, 광산, 특정 제조 공장 등)에서도 발생할 수 있습니다.

어떤 증상이 나타나나?

온열질환의 증상은 경증에서 중증까지 다양할 수 있으며 다음과 같습니다:

- 창백하고 차갑고 축축한 피부
- 과도한 땀
- 근경련
- 발진
- 부종(특히 손발)
- 피로 및 무기력
- 어지럼증 및 졸도
- 두통
- 구역 및 구토
- 고열(특히 40°C 이상의 심부체온)
- 착란 및 정신적 기민성 저하
- 환각
- 붉고 뜨겁고 건조한 피부(열사병 후기)
- 발작
- 인사불성/혼수

어떤 사람이 온열질환에 걸릴 위험이 높은가?

다음과 같은 사람은 온열질환에 걸릴 위험이 높습니다:

- 성인이 편안한 환경을 조성해주고 충분한 액체를 제공해야 할 만 4세 이하의 유아
- 열 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하며 고온에 대한 감응 및 반응 능력이 떨어지는 만 65세 이상의 고령자
- 심장 문제 및 호흡곤란 문제가 있는 사람
- 격렬한 신체 활동을 하거나 무더운 환경에서 일하는 사람

이 밖에 온열질환 위험을 높일 수 있는 요인은 다음과 같습니다:

- 체질량 증가
- 알코올 또는 카페인 과다 섭취
- 만성 질환(통제되지 않는 당뇨병 또는 고혈압, 심부전, 폐기종, 신장부전, 대장염, 정신건강 문제, 낭포성섬유증 등)
- 몇몇 의약품(이노제, 몇몇 정신병 치료제 등)
- 열사병 병력
- 습도가 높은 상황
- 몸을 식힐 곳이 없는 상황
- 무더운 날씨에 물을 충분히 마시지 않을 경우

온열질환을 예방하려면 어떻게 해야 하나?

온열질환에 걸릴 위험을 줄이는 방법은 많습니다:

- 절대로 주차된 자동차 안에 아동을 남겨 놓지 마십시오. 외부 온도가 34°C 일 경우, 20분 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. 이노제를 복용하고 있거나 액체 섭취를 제한하고 있을 경우, 무더운 날 물을 얼마나 마셔야 하는지 보건의료 서비스 제공자에게 알아보십시오
- 몸을 서늘하게 유지하십시오. 냉방 중인 건물 안에 있거나 시원한 물로 목욕/샤워를 하십시오. 기온이 30°C 를 넘어갈 경우, 선풍기만으로는 온열질환을 예방하기 어렵습니다. 명심하십시오, 선풍기는 자외선(UV)을 막아주는 것이지 열을 막아주는 것이 아닙니다
- 실외 활동은 태양의 자외선(UV) 방사가 가장 약할 때인 오전 10시 이전 또는 오후 4시 이후로 계획하십시오
- 무덥고 습한 환경에서는 고된 일이나 운동을 삼가하십시오. 불가피하게 일이나 운동을 해야 할 경우에는 무알코올 액체를 1시간에 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 쓰십시오(또는 양산/우산을 사용하십시오)
- 고령자 및 어린이를 비롯한 다른 사람들이 온열질환 징후를 나타내지 않는지 수시로 살펴보십시오. 체온이 적당히 유지되고 있는지, 액체를 많이 마시고 있는지 확인하십시오. 집 밖으로 나올 수 없는 사람, 또는 판단력이 저하될 수 있는, 심리적/정신건강 문제가 있는 사람에게 주의하십시오

경미한 온열질환을 가정에서 치료하는 방법은?

대부분의 경미한 온열질환('열탈진'이라고도 함)은 조기에 발견하면 자택에서 치료할 수 있습니다. 경미한 열탈진은 정신적 각성 상태를 변화시키지 않습니다. 오랫동안 열을 받았거나, 운동을 했거나, 더위 속에서 일한 사람에게서 정신적 각성 상태의 변화가 나타날 경우, 보건의료 서비스 제공자에게 진찰을 받아야 합니다.

경미한 열탈진에 대한 자택 치료는 다음과 같습니다:

- 시원한 곳으로 이동하기
- 시원한 무알코올 액체 많이 마시기
- 휴식
- 시원한 물로 샤워/목욕하기

증상이 경미하지 않거나 1시간 이상 지속되거나, 변화가 있거나, 악화되거나, 걱정할 정도일 경우에는 보건의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority