

## 온열질환

### Heat-related Illness

#### 온열질환이란?

지나친 더위는 건강에 해로울 수 있습니다. 온열질환은 몸이 스스로 식는 속도보다 빨리 열을 흡수하여 생기는 현상입니다. 온열질환은 거의 항상 예방할 수 있습니다.

온열질환은 쇠약, 방향 감각 상실 및 탈진으로 이어질 수 있습니다. 심한 경우에는, 열사병으로 이어질 수 있으며, 이를 일사병이라고도 합니다. 열사병은 생명을 위협하는 응급 질환입니다. 수분을 충분히 섭취하지 않을 경우, 몸에 미치는 열의 영향은 악화됩니다.

#### 온열질환의 원인은?

건강한 인체는 약 37°C(98.6°F)의 온도를 유지합니다. 체온이 상승하면 피부로의 혈류량이 증가하고 발한(땀)이 증가하여 열이 체외로 방출됩니다. 이를 통해 체온이 떨어지고 정상 체온으로 돌아가게 됩니다.

고온의 환경에 머무르는 것은 체온을 상승시킬 수 있습니다. 고온 환경의 예로 더운 날 자동차 혹은 텐트 내부, 햇볕이 많은 날 건물 위층, 뜨거운 욕조나 사우나, 직사광선 또는 실외 햇볕 등이 있습니다.

온열질환은 몸이 스스로 열을 제대로 식힐 수 없을 때 발생합니다. 이는 열에 과도하게 노출되거나 더울 때 격렬한 신체 활동을 할 경우 발생합니다.

대부분의 온열질환은 에어컨이 없는 실내에서 발생합니다. 뜨거운 날씨가 며칠간 지속될 경우 실내에 열이 축적되어 위험해질 수 있습니다.

온열질환은 실외나 고온의 밀폐된 환경에서 일하는 경우, 근무지에서도 발생할 수도 있습니다. 체과점, 주방, 세탁소, 보일러실, 주조공장 및 제련소, 광산 및 특정 제조 공장 등이 여기에 해당됩니다.

#### 온열질환의 증상은?

온열질환의 증상은 경증에서 중증까지 다양하게 나타날 수 있으며 다음과 같은 증상이 포함됩니다.

- 피부가 창백하고 차갑고 축축해짐
- 극도의 발한
- 근육 경련
- 발진
- 중창(특히 손과 발의 부기)

- 피로 및 쇠약
- 현기증 및/또는 기절
- 두통
- 메스꺼움 및/또는 구토
- 소변량 감소 또는 매우 어두운 색의 소변 배출
- 심박수 증가 및 가쁘고 얇은 호흡
- 발열(특히 심부체온이 39°C(102°F) 이상)
- 평소에 없던 혼돈 및 주의력 저하
- 피부가 붉고 뜨거우며 건조해짐(열사병 이후 단계)
- 발작
- 의식 불명/혼수

#### 온열질환의 위험이 더 높은 사람은?

시원한 실내 환경으로 갈 수 없는 사람들의 경우, 온열질환에 걸릴 위험이 높습니다. 여기에는 다음이 포함됩니다.

- 열 스트레스를 효과적으로 조절하지 못하고 고온에 대한 감지 및 반응 능력이 저하된 만 65 세 이상의 고령자
- 혼자 살거나 사회적으로 고립된 경우
- 당뇨병, 심장 질환 또는 호흡기 질환 등 만성 질환이 있는 경우
- 조현병, 우울증 또는 불안증과 같은 정신 질환이 있는 경우
- 약물 의존 장애가 있는 경우
- 거동이 불편하거나 인지 장애 등 신체적 또는 정신적 장애가 있는 경우
- 격렬한 신체 활동을 하거나 고온의 환경에서 근무하는 경우
- 임신 중인 경우
- 편안한 환경을 조성하고 충분한 수분을 공급해 줄 어른에게 의존해야 하는 4 세 이하의 영유아의 경우

온열질환의 위험을 높일 수 있는 기타 요인은 다음과 같습니다.

- 더운 날씨에 물을 충분히 마시지 않는 경우
- 체질량이 높은 경우
- 체력이 부족한 경우
- 이노제와 같은 특정 의약품 및 특정 정신 질환약을 복용 중인 경우
- 알코올 또는 기타 약물을 복용할 경우
- 과거에 열사병에 걸린 적이 있는 경우
- 습도가 높을 경우

### 온열질환은 어떻게 예방할 수 있나?

온열질환의 위험을 줄이는 방법은 여러 가지가 있습니다. 취할 수 있는 조치는 다음과 같습니다.

- 시원한 온도를 유지하십시오. 에어컨이 있는 건물 실내에 머무르거나 시원한 물로 목욕이나 샤워하십시오. 30°C(86°F) 이상의 온도에서는 선풍기만으로는 온열질환을 예방하지 못할 수 있습니다. 자외선 차단제는 자외선으로부터 보호해주지만, 열은 차단하지 않는다는 점을 명심하십시오
- 특히 실내 온도가 가장 높아지는 저녁 시간대에 고령자, 어린이 및 주변 사람들에게 온열질환의 징후가 나타나는지 정기적으로 확인하고, 그들이 시원한 온도를 유지하고 수분을 충분히 섭취하도록 하십시오. 집을 나올 수 없는 사람들, 판단력이 저하되고 정서 또는 정신 건강이 염려가 되는 사람들을 확인하십시오
- 어린이, 보살핌이 필요한 성인 또는 애완동물을 주차된 차 내부에 절대 두지 마십시오. 외부 온도가 34°C(93°F)일 때 차량 내부 온도는 20 분 이내에 52°C(125°F)까지 상승할 수 있습니다. 창문을 살짝 열어 둔다고 차량 내 온도가 안전한 온도로 유지되지는 않습니다
- 충분한 수분을 섭취하십시오. 더운 날 활동할 때에는 목마름을 느끼기 전에 여분의 물을 마셔야 합니다. 이노제를 복용 중이거나 수분 섭취를 제한 중인 경우, 더운 날 물을 얼마나 마시는 것이 적절한지 의료서비스 제공자에게 문의하십시오

- 태양의 자외선(UV) 방사가 가장 약한 오전 10 시 이전 또는 오후 4 시 이후에 야외 활동을 계획하십시오
- 덥고 습한 환경에서는 과도한 일이나 운동을 삼가하십시오. 일이나 운동을 반드시 해야 할 경우, 1 시간마다 2~4 잔의 비알코올성 수분을 섭취해야 합니다. 휴식 시간은 중요하며 그늘에서 쉬도록 합니다
- 햇볕에 타지 않도록 주의하십시오. 노출된 피부 전체에 SPF 30 이상인 넓은 스펙트럼의 자외선 차단제를 사용하고, 입술에는 SPF 30 립밤을 바르십시오
- 밝은 색상의 가볍고 헐렁한 옷을 입고 그늘이 지도록 챙이 넓은 모자를 착용하거나 양산을 사용하십시오

### 경증 온열질환에 대한 가정 치료법은?

초기에 발견될 경우, 열탈진과 같은 가벼운 온열질환은 집에서 치료할 수 있습니다. 즉각적 조치를 취하여 더위를 먹은 사람의 열을 내리십시오. 경미한 열탈진은 주의력에 영향을 미치지 않는다는 점을 알아 두십시오. 더위에 노출된 사람의 주의력에 변화가 있을 경우 의료서비스 제공자에게 문의하십시오.

가정에서 할 수 있는 경증 열탈진 치료는 다음과 같습니다.

- 더 시원한 환경으로 이동
- 시원한 물로 샤워나 목욕
- 젖은 셔츠나 수건 착용
- 시원한 비알코올성 수분 섭취
- 휴식

증상이 경미하지 않거나 1 시간 이상 지속되거나, 점차 악화되어, 우려될 경우, 의료서비스 제공자에게 연락하십시오. 열사병이 의심되면 **9-1-1** 번으로 신고하고, 도움이 올 때까지 환자를 시원한 상태로 돌보십시오.

