

무더위 중 출산 전후 여성의 안전 Safety for the perinatal population during extreme heat

여름철에는 기온과 습도가 높아져서 실외가 평소보다 뜨겁게 느껴질 수 있습니다. 무더위는 우리가 통상적인 여름철에 예상할 수 있는 것보다 기온과 습도가 훨씬 높을 때를 말합니다.

무더위는 모든 사람의 건강에 해로울 수 있지만, 임신부 또는 지난 6 주 이내에 출산한 산부에게는 더 위험할 수 있습니다(특히 서늘한 실내 환경에 접근할 수 없을 경우). 임신 중에 통상적으로 늘어난 체중 때문에 몸이 더운 날씨에 안전한 체온을 유지하기가 더 어려울 수 있으며, 이는 온열질환으로 이어질 수 있습니다.

실외 기온이 높을 때는 실내에 열기가 형성될 수 있습니다. 31°C 를 초과하는 실내 열기에 장시간 노출되면 위험할 수 있습니다.

무더위는 임신 관련 합병증의 위험을 높일 수 있습니다. 집 안이 너무 더워지면 되도록 더 서늘한 곳으로 가십시오.

무더위로부터 스스로를 보호함으로써 이러한 위험을 줄일 수 있습니다.

온열 관련 증상이 나타나거나 진통 강도가 높아질 경우, 공인조산사, 가정의 또는 산부인과 전문의와 상담하는 것이 중요합니다. 언제든지 **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하여 공인간호사와 상담할 수도 있습니다.

안전을 위해 어떻게 할 수 있나?

서늘한 공간을 유지하십시오

- 에어컨(AC)을 켜십시오(있을 경우). 대부분 사람에게 26°C 미만의 온도가 안전합니다.
- 31°C 를 초과하는 실내 온도가 장시간 지속되면 위험할 수 있습니다.
- 집 안이 너무 더워질 때 쉽게 알 수 있으므로 디지털 실내 온도계를 비치하십시오.

- 집에 냉방 공간이 없을 경우, 집 안이 너무 더울 때 에어컨이 있는 친구 또는 가족과 함께 지내는 것을 고려하십시오.
- 도서관, 쇼핑몰 등, 냉방 시설이 있는 곳이나 공동체 공간으로 가십시오.
- 본인의 방이 아니더라도 집에서 가장 시원한 방에서 자십시오.
- 낮의 더위가 지속되는 중에는 창문을 닫아서 더 서늘한 공기를 실내에 가두십시오.
- 낮에는 셔터, 블라인드, 커튼, 담요, 시트 등으로 창문을 가려 햇빛이 들어오지 않게 하십시오.
- 밤에 기온이 떨어져 안전해지면 창문을 열어 서늘한 공기가 들어오게 하십시오.
- 선풍기가 있으면 선풍기로 실내 공기를 순환시키십시오. 되도록 선풍기 앞에 얼음틀을 놓아두십시오. 매우 더울 때는 선풍기로 심부 체온을 낮출 수 없을 수도 있다는 것을 기억하십시오.
- 사용하지 않는 전등 및 전자 기기는 꺼서 추가적 열이 발생하는 것을 방지하십시오.
- 오븐 또는 스토브는 온 집 안에 열기를 퍼뜨릴 수 있으므로 되도록 사용하지 마십시오.

몸을 서늘하게 유지하고 수분을 유지하십시오

- 물과 기타 액체를 많이 마시십시오(하루 약 3-4 리터). 특히 모유 수유 중에는 목이 마르지 않더라도 마셔야 합니다.
- 카페인, 설탕 또는 인공 감미료가 첨가된 음료 및 알코올 음료는 많이 마시지 마십시오.
- 과일 및 채소를 드십시오. 과일 및 채소는 수분 함량이 높기 때문에 몸의 수분을 유지해줄 수 있습니다.

- 서늘한 물로 샤워 또는 목욕을 하거나, 스폰지욕 또는 족욕을 시도해보십시오. 찬물을 담은 개인용 스프레이병을 사용할 수도 있습니다.
- 냉찜질 팩 또는 랩을 사용해보십시오. 물에 적신 스펀지 또는 셔츠를 입을 수도 있습니다.
- 밤에는 물에 적신 침대 시트를 사용하십시오.
- 실외에 있을 때는 헐렁하고 통기성이 좋은 밝은 색 옷을 입고, 선글라스와 챙 넓은 모자를 쓰십시오. 밝은 색 옷은 몸을 서늘하게 유지하는데 권장되지만, 어두운 색 옷만큼 햇빛에 대한 SPF 보호 효과는 없습니다.
- 광범위 스펙트럼 효과가 있고 자외선차단지수(SPF)가 30 이상인 선크림을 사용하여 노출된 피부를 보호하십시오.
- 신체 활동을 줄이고 격렬한 활동은 삼가하십시오.

모유 수유 중일 경우, 되도록 카페인 섭취를 하루 300mg(약 커피 1.5 컵)으로 제한하고 술은 마시지 마십시오.

임신 중에 쌍둥이 모유 수유를 할 경우, 몸의 수분을 유지하는 것이 중요합니다. 하루 종일 다른 음료를 마시는 한편, 수유를 할 때마다 시원한 무알코올 저당 음료를 마셔보십시오.

더위를 피하십시오

- 실외로 나가야 할 경우, 그늘이 있는 큰 공원, 물 관련 시설이 있고 나무가 많은 공간 등, 되도록 더 서늘하고 산들바람이 많이 부는 곳에 머무십시오.
- 약속/예약 장소에 가는 등의 일은 더 서늘한 아침 및 저녁 시간으로 계획하십시오. 그래야 하루 중 가장 더운 시간에는 서늘한 곳에 머물기가 더 쉽습니다.
- 실외에서 일하거나 에어컨 등의 효과적인 냉방 장치가 없는 환경에서 일할 경우, 보건 의료 서비스 제공자 또는 직장의 안전 담당관과 상의하여 온열질환 위험을 줄이기 위한 방안을 알아보십시오.

경도 내지 중등도 온열질환의 증상은?

경도 내지 중등도 온열질환의 증상은 다음과 같습니다:

- 짜증
- 갈증 또는 입마름
- 쉬는 동안에도 빠른 심박수
- 전반적으로 컨디션이 저조한 느낌
- 심한 발한
- 근육 경련
- 땀띠 또는 열부종
- 부어오름(특히 손발)
- 피로감, 무력감 및 병감
- 어지럼증
- 두통
- 지남력(방향 감각) 상실
- 소변 감소, 매우 어두운 색의 소변
- 체온 38°C 초과
- 새로 생긴 구역, 또는 임신 중의 기존 구역과는 다른 구역

대부분의 경도/중등도 온열질환(열탈진이라고도 함)은 조기에 발견하면 집에서 치료할 수 있습니다. 경도/중등도 온열질환 징후가 나타날 경우, 우선 즉시 체온을 낮추십시오. 증상이 1 시간 이상 지속되거나, 더 악화되거나, 걱정되기 시작할 경우, 보건 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오. 온열질환 증상인지 아닌지 잘 모르겠으면 **8-1-1** 로 HealthLink BC 에 전화하여 공인간호사와 상담할 수도 있습니다.

중증 온열질환의 증상은?

중증 온열질환의 증상은 다음과 같습니다:

- 뜨겁고 붉거나 매우 창백한 피부
- 땀을 흘리지 않음
- 심한 구역 및/또는 구토
- 졸도 또는 의식 상실
- 심박수 증가, 빠르고 얇은 호흡
- 비일상적인 혼돈감, 정신적 기민성 감퇴

- 무기력증
- 언어 장애
- 비일상적인 협응력 문제
- 극소량의 소변, 매우 어두운 색의 소변
- 체온 39°C 초과

중증 온열질환이 의심될 경우, **9-1-1** 또는 거주지 관내 응급 전화번호로 전화하고, 도움이 도착할 때까지 본인 또는 돌보는 사람의 몸을 서늘하게 유지하십시오. 도움이 오기를 기다리면서 다음과 같은 방법으로 환자의 몸을 서늘하게 유지하십시오:

- 서늘한 곳으로 옮긴다(가능할 경우)
- 과도하게 입은 옷을 벗긴다
- 목, 겨드랑이, 사타구니 등 몸의 여러 부위를 찬물, 물에 적신 수건 또는 얼음 팩으로 식힌다.

온열질환의 징후는 임신 중 및 산후에 발생할 수 있는 다른 합병증과 유사할 수도 있습니다. 많은 임신부가 임신 초기에는 혈압이 더 낮습니다. 따뜻한 환경에서는 과도한 열을 방출하기 위해 피가 피부로 몰리기 때문에 혈압이 더 낮아집니다. 이는 두통, 어지럼증 또는 심지어 졸도로 이어질 수 있습니다. 온열질환의 증상은 환자가 비만, 신장 질환, 심장 문제 등의 기저 상태가 있을 경우, 악화될 수 있습니다.

다음과 같은 증상이 나타날 경우, 즉시 보건의료 서비스 제공자에게 연락하거나 병원으로 가십시오:

- 태동 감소
- 화장실에 갔다 온 후에도 멈추지 않는 양수 파수(소량/다량) 또는 질 출혈
- 사라지지 않는 복통 또는 월경통
- 비일상적인 요통 또는 허리 압통
- 걷거나, 쉬거나, 더운물 샤워를 해도 사라지지 않는 월경통
- 무엇인가 잘못된 듯한 느낌

많은 임신부가 가진통(나타났다가 사라졌다가 하는 배몽침 증상)을 겪습니다. 탈수는 이 증상을 악화시킬 수 있습니다. 더운 날씨가 조기 분만을

일으킨 사례는 없습니다. 평소보다 심한 배몽침을 겪는 사람은 조산사, 의사 또는 산부인과 의사에게 진찰을 받는 것이 중요합니다.

BC 주의 더위 주의보 체계

BC 주 더위주의보대응체계(B.C. Heat Alert and Response System - BC HARS)는 두 가지 더위 범주, 즉 '더위주의보'와 특정 기온 범위에 의해 발동되어 권고 대응 조치가 개시되는, 더 위험한 '폭염비상경보'로 규정하고 있습니다. 캐나다 환경기후변화부 (Environment and Climate Change Canada)가 이러한 경보를 발령하며, 여러분은 사전 선택한 위치의 일부/전부에 대한 더위 푸시 알림을 [WeatherCAN 앱](#)을 통해 구독 신청 후 스마트폰으로 받을 수 있습니다.

자세히 알아보기

무더위에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf

온열질환과 무더위 중 자녀의 안전에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [HealthLinkBC File #35 온열질환](#)
- [HealthLinkBC File #35b 무더위 중 영유아 및 소아의 안전](#)

임신 또는 모유 수유 중에 제한하거나 삼가야 할 음식물에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [Baby's Best Chance](#)
- [HealthLinkBC File #38d 임신과 음주](#)

조산에 관해 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- [HealthLink BC File 조산\(Preterm Labour\)](#)

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 건강 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.