



## 폭염 시 영유아의 안전 Safety for Infants and Young Children During Extreme Heat

여름철에는 열기와 습도가 높아져 외부가 평소보다 더 뜨겁게 느껴질 수 있습니다. 폭염은 평년 여름보다 열과 습도가 훨씬 높을 때를 일컫습니다.

폭염은 건강에 해로울 수 있지만 영아(0~1 세) 및 유아(1~5 세)의 경우 온열질환에 노출될 위험이 더 높을 수 있습니다.

### 온열질환을 어떻게 예방할 수 있나?

#### 내부 온도를 시원하게 유지하십시오

- 에어컨(AC)이 있다면 에어컨을 작동시키십시오. 대부분의 사람들에게 26°C 미만의 온도가 안전합니다
- 도서관이나 쇼핑몰과 같은 냉방 시설이 있는 곳이나 커뮤니티 공간으로 가십시오
- 낮에 열기가 있는 동안에는 창문을 닫아 차가운 공기를 내부에 가두십시오
- 창문에 셔터, 블라인드, 커튼, 담요 또는 시트 등을 사용하여 햇볕이 들어오지 않게 가리십시오
- 밤에 기온이 떨어지면 안전하면 창문을 열어 차가운 공기를 들일 수 있습니다
- 사용하지 않는 전등과 전자 기기를 꺼서 추가로 열이 발생하지 않도록 하십시오
- 오븐이나 스토브 사용을 최소화하십시오

- 선풍기를 영유아에게 직접 쏘이지 마십시오. 탈수가 발생할 수 있습니다. 온도가 35°C 를 넘어서면 선풍기로 온열질환을 예방하지 못할 수도 있습니다
- 부모의 지도하에 미지근한(실내 온도) 물로 목욕을 시키거나 스폰지욕을 시키십시오

#### 바깥에서 시원하게 지내십시오

폭염 발생 시 영유아를 가장 뜨거운 낮 시간 동안 실내 공간에서 시원하게 있도록 하여 온열질환의 위험을 낮출 수 있습니다. 반드시 외부로 나가야 할 경우 다음을 통해 온열질환의 위험을 줄일 수 있습니다:

- 밝은 색상의 가볍고 헐렁한 옷을 입으십시오. 끈 없이 챙이 넓은 모자와 자외선 차단 선글라스를 착용하게 하십시오. 밝은 색상의 옷이 시원함을 유지하는 데 권장되나, 어두운 색상의 옷만큼 햇빛으로부터 보호해 주지는 않습니다
- 만 6개월이 지난 아동의 경우 UVA와 UVB가 차단되고 차단 수치가 SPF 30 이상인 자외선 차단제를 바르십시오. 자외선 차단제는 영유아를 열로부터 보호하지는 못하지만, 햇볕으로 화상을 입으면 온열질환이 더 심해지거나 그러한 질환이 발생할 가능성이 높아집니다
- 그늘이나 내부의 시원한 공간에서 정기적으로 휴식 시간을 가지십시오

- 메쉬 패널이 있는 통풍형의 유모차를 사용하거나 뒷면 패널을 빼면 공기 순환에 도움이 될 수 있습니다. 유모차 위로 양산을 사용하여 그늘을 만드는 것도 영아의 열을 식히는 데 도움이 됩니다

### 충분한 수분을 섭취하십시오

#### 만 0~6개월

- 평소보다 더 자주 수유하십시오. 의료서비스 제공자가 권장하지 않는 한, 추가로 물이나 다른 음료를 제공할 필요는 없습니다
- 수유 중에는 수건, 시트 또는 기저귀를 엄마와 아기 사이에 두십시오. 팔꿈치 안쪽에 젖은 수건을 끼어 두는 것도 도움이 될 수 있습니다
- 누운 상태에서 모유 수유를 시도해 보십시오

수유 중인 여성 또한 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 하루 중 다른 음료뿐 아니라 수유 때마다 시원한 무알코올 저당분 음료를 마셔 보십시오

#### 만 6개월 이상

- 모유나 분유를 더 자주 먹이십시오
- 수유 후/사이에 소량의 시원한 식수를 줄 수 있습니다

#### 만 1세 이상

- 아동이 목말라 하지 않더라도 정기적으로 물을 마시게 하십시오
- 자녀가 매일 1~1.5L(4~6 컵)의 물을 마시게 하십시오

### 차량 안전

- 차의 창이 열려 있더라도 영유아를 차 안에 절대 홀로 두지 마십시오. 온도의 급격한 상승은 영유아의 과열로 이어져 치명적일 수 있습니다
- 자동차 탑승 중 햇볕을 막기 위해 창문에 햇빛 가리개를 사용하십시오. 덮개, 타월, 담요 또는 아기 싸개로 자동차 시트를 덮는 것은 주변의 공기 순환을 제한하고 온열질환의 위험을 높일 수 있습니다
- 양말이나 신발로 발을 덮지 말고 모자를 씌우지 않은 채, 한 겹의 옷만 입히십시오
- 자동차 에어컨은 탈수를 유발할 수 있으므로 장거리 여행 시 더 자주 수유하십시오
- 더운 날씨에 여행하는 동안 아기가 잔다면 수유를 위해 깨우십시오

### 시원하게 재우십시오

- 영유아의 방이 아니더라도 집 내부에서 가장 시원한 방에서 자게 하십시오
- 첫 6개월 동안은 영아와 같은 방에서 주무십시오. 낮에 낮잠을 자든 밤에 자든 같이 있는 것이 가장 안전합니다
- 영아에게 기저귀만 채워 재우십시오. 이렇게 하면 보다 시원하고 더 편안함을 느낄 수 있습니다
- 영아가 자는 수면 공간에는 여분의 패딩(아기 침대 범퍼 등)이나 두꺼운 담요 등이 없도록 하십시오. 안전 수면을 위해 단단한 유아용 침대 매트리스를 사용하는 것이 좋으며 이는 아기 주변으로 공기가 순환하는 데에도 도움이 될 수 있습니다

- 어린이의 경우 단단한 매트리스와 단단한 베개를 사용하여 시원한 상태로 잘 수 있습니다

방수 매트리스 커버는 땀이 나게 하므로 이를 제거하십시오. 매우 더운 날씨에는 야간용 기저귀, 매트리스 위에 타월 덮기, 일회용 흡수 매트 등 일반 기저귀 외의 다른 이뇨 방법을 고려해 보십시오.

갑작스러운 영아돌연사증후군(SIDS)의 위험을 줄이기 위해 폭염 시 안전한 수면법을 계속 따르는 것이 중요합니다. 자세한 내용은 [HealthLinkBC File #46 수면관련영아사망](#) 을 참조하십시오.

### 비씨주의 신규 열경보 시스템

비씨주 열경보 및 대응시스템(BC HARS)은 더운 날을 특정 기온의 범주부터 초기 권장대응조치에 따라 더위 주의보(heat warning)와 보다 위험 수위가 높을 때 발령되는 폭염 비상경보(extreme heat emergency) 두 가지로 분류합니다. 캐나다 환경기후변화국에서 이러한 예보를 내보내며 미리 선택한 위치에 대해 스마트폰으로 알림을 받도록 [WeatherCAN 앱](#)을 통해 등록할 수 있습니다.

### 추가 정보

폭염에 대한 자세한 내용은: [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf) 를 참조하십시오.

아동을 시원하게 지낼 수 있도록 하는 방법에 대한 자세한 내용은: <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy->

[living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf](#) 를 참조하십시오

햇빛 안전에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전](#)
- [HealthLink File #35C 영유아 온열질환](#)
- [아기의 걸음마\(Baby's First Steps\)](#)

영유아의 안전한 수면에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [육아 안내서\(Baby's Best Chance\): 수면](#)
- [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#)
- [유아의 안전한 수면: 의료서비스 제공자를 위한 리소스](#)
- [아기의 걸음마\(Baby's First Steps\): 수면 및 걸음마 아동](#)

모유 수유에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [육아 안내서\(Baby's Best Chance\) 93 쪽](#)
- [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)

임신부 또는 출산 직후 몸조리 중인 여성을 폭염으로부터 보호하는 방법에 대한 자세한 안전 정보는 [HealthLink File #35a 출산전후기에 있는 여성을 위한 폭염 안전](#) 을 참조하십시오.

마실 거리를 보다 즐길 수 있도록 만드는 방법에 대한 정보는 <https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids> 을 참조하십시오.