

폭염 시 영유아의 안전

Safety for infants and young children during extreme heat

여름철에는 온도와 습도가 높아져서 실외가 평소보다 뜨겁게 느껴질 수 있습니다. 폭염은 우리가 통상적인 여름날에 예상하는 것보다 온도와 습도가 훨씬 높을 때를 말합니다.

폭염은 모든 사람의 건강에 해로울 수 있지만 영아(0-1 세) 및 유아(1-5 세)는 온열질환 위험이 더 높을 수 있으며, 특히 서늘한 실내 환경에 있을 수 없을 경우에는 더욱더 그렇습니다.

실외 온도가 높을 때는 실내에 열기가 형성될 수 있습니다. 31°C 를 초과하는 실내 열기에 장시간 노출되면 위험할 수 있습니다. 집 안이 너무 더워지면 되도록 더 서늘한 곳으로 가십시오.

온열질환을 어떻게 예방할 수 있나?

실내에서 서늘하게 지내십시오

- 에어컨을 켜십시오(있을 경우). 대부분 사람에게는 26°C 미만의 온도가 안전합니다
- 31°C 를 초과하는 실내 온도가 장시간 지속되면 위험할 수 있습니다
- 집 안이 너무 더워지면 쉽게 알 수 있도록 디지털 실내 온도계를 비치하십시오
- 집 안에 냉방 공간이 없을 경우, 집 안이 너무 더울 때는 냉방 장치가 있는 친구 또는 가족과 함께 지내는 것을 고려하십시오
- 서늘한 활동을 계획하십시오: 도서관, 지역사회 센터/레크리에이션 센터 등, 냉방이 되는 지역사회 공간 내의 놀이 구역을 찾으십시오
- 낮의 열기가 있는 동안에는 창문을 닫아 더 서늘한 공기를 실내에 가두십시오
- 햇빛이 들어오지 않도록 셔터, 블라인드, 커튼, 담요 또는 시트 등으로 창문을 가리십시오
- 밤에 기온이 떨어져서 안전해지면 창문을 열어 서늘한 공기가 들어오게 하십시오

- 사용하지 않는 전등과 전자 기기를 꺼서 열이 추가적으로 발생하지 않게 하십시오
- 오븐 또는 스토브를 되도록 최소한으로 사용하십시오
- 영유아가 선풍기 바람을 직접 쏘이게 하지 마십시오. 탈수증이 발생할 수 있습니다. 실내 온도가 35°C 를 넘어가면 선풍기로 온열질환을 예방할 수 없습니다
- 아이를 잘 지켜보면서 실온 목욕 또는 스폰지욕을 시키십시오

실외에서 서늘하게 지내십시오

폭염 시, 가장 무더운 낮 시간에는 영유아를 서늘한 실내 공간에서 지내도록 하여 온열질환 위험을 낮출 수 있습니다. 반드시 바깥으로 나가야 할 경우에는 다음과 같은 방법으로 온열질환 위험을 줄일 수 있습니다:

- 밝은 색의 가볍고 헐렁한 옷을 입고, 끈이 없고 챙이 넓은 모자를 씌우고, 자외선 차단 선글라스를 쓰게 하십시오. 밝은 색 옷은 몸을 서늘하게 유지하는 데 권장되지만, 어두운 색 옷만큼 햇빛을 차단해 주지는 못합니다
- 생후 6 개월 이상 아이의 경우, UVA 및 UVB 차단 효과가 있고 SPF 가 30 이상인 선크림을 사용하십시오. 선크림은 영유아를 열기로부터 보호하지는 못하지만, 햇빛 화상은 온열질환을 악화시키거나 발생 가능성을 높일 수 있습니다
- 생후 12 개월 미만 아기는 직사광선을 쏘이지 않도록 하는 것이 가장 안전합니다
- 그늘 또는 실내의 서늘한 공간에서 규칙적으로 휴식을 취하도록 하십시오
- 물 관련 시설이 있고 나무가 많은 대형 공원으로 가십시오. 더 서늘하고 바람이 많이 불 수 있습니다. 물놀이터, 워터파크, 또는 나이에 적합한 수영장을 찾아볼 수도 있습니다

- 메시 패널이 있는 통풍형 유모차를 사용하거나 후방 패널을 떼면 아기 주변 공기의 순환이 촉진될 수 있습니다. 유모차에 우산을 씌워 그늘을 만드는 것도 아기의 몸을 서늘하게 유지하는 데 유용합니다

수분을 충분히 섭취하십시오

생후 0-6 개월

- 평소보다 더 자주 수유하십시오(모유 또는 조제 분유)
- 수유 중에는 여러분과 아기 사이에 수건, 시트 또는 기저귀를 끼워 두십시오. 팔꿈치 안쪽에 젖은 수건을 끼워 두는 것도 유용할 수 있습니다
- 누워서 모유 수유를 시도해보십시오

모유 수유 중일 경우, 여러분도 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 하루 종일 수유를 할 때마다 다른 음료와 아울러 시원한 무알코올 저당 음료를 마시십시오.

생후 6 개월 이상

- 평소보다 더 자주 수유하고(모유 또는 조제 분유), 수유 사이사이에 소량의 물도 먹이십시오. 아기가 수분을 충분히 섭취할 수 있도록 모유 수유와 아울러 추가적 '간식'도 먹일 수 있습니다.

1 세 이상

- 아이가 목이 마르지 않더라도 규칙적으로 주 음료로 물을 먹이십시오. 나이에 따라 물병, 또는 빨대가 달린 컵 등의 다양한 방법으로 물을 마시게 하고 과일, 유제품 스무디 등의 추가적 액체 성분이 있는 음식물을 먹이십시오.
- 아이가 매일 1-1.5L(4-6 컵)의 물을 마시게 하십시오
- 탈수 위험을 줄이려면 가당 음료, 탄산 음료, 카페인 함유 음료 등은 피하십시오.

차량 안전

- 자동차 창문이 열려 있더라도 영유아를 차 안에 혼자 두지 마십시오. 온도가 순식간에

상승하여 영유아의 과열을 일으킬 수 있습니다

- 자동차 탑승 중에는 햇빛 가리개로 창문을 가리십시오. 깔개, 수건, 담요 또는 아기 포대기로 유아용 카시트를 덮으면 아기 주변 공기의 순환이 제한되어 온열질환 위험이 높아질 수 있습니다
- 외겹 옷을 입히고 모자 또는 양말, 신발 등의 발싸개는 사용하지 마십시오
- 자동차 에어컨은 탈수증을 일으킬 수 있으므로 자동차로 장시간 여행할 때는 더 자주 아기에게 수유하십시오
- 더운 날씨에 여행할 경우, 아기가 졸면 차를 멈추고 아기를 깨워 수유하십시오

서늘하게 재우십시오

- 아이를 집에서 가장 시원한 방에서 재우십시오(아이 방이 아니더라도)
- 처음 6 개월 동안은 아기와 같은 방에서 주무십시오. 낮에 낮잠을 자건 밤잠을 자건, 아기와 함께 있는 것이 아기에게 가장 안전합니다
- 아이에게 기저귀만 채워 재우십시오. 그래야 아기가 몸을 더 서늘하게 유지하고 더 편안할 수 있습니다
- 영아의 경우, 수면 표면에 추가적 패딩(아기 침대 범퍼 등) 또는 두꺼운 담요가 없도록 하십시오. 더 안전한 수면을 위해 딱딱한 아기 침대 매트리스가 권장되며, 이는 아기 주변 공기의 순환에도 유용할 수 있습니다
- 유아의 경우, 딱딱한 매트리스와 딱딱한 베개를 사용하면 잘 때 몸을 더 서늘하게 유지할 수 있습니다

방수 매트리스 커버는 땀이 나게 하므로 벗기십시오. 극히 무더운 날씨에는 야간용 팬티형 기저귀, 매트리스 위에 수건 깔기, 일회용 흡수 매트 등, 오줌 싸기에 대한 다른 옵션을 고려하십시오.

폭염 시에는 영아돌연사증후군(SIDS) 위험을 줄이기 위해 안전한 수면 수칙을 계속 지키는

것이 중요합니다. 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLinkBC File #46 수면관련영아사망.](#)

BC 주의 폭염 경보 체계

BC 주 폭염정보대응체계(B.C. Heat Alert and Response System - BC HARS)에는 '폭염 주의보', 그리고 이보다 더 위험한, 특정 온도 범위에 의해 발동되어 권고 대응 조치가 개시되도록 하는 '폭염비상경보'의 두 가지 범주가 규정되어 있습니다. 캐나다 환경기후변화부(Environment and Climate Change Canada)가 이러한 경보를 발령하며, 여러분은 사전 선택한 위치의 일부/전부에 대한 폭염 알람을 [WeatherCAN 앱](#)을 통해 스마트폰으로 구독할 수 있습니다.

자세히 알아보기

폭염에 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

자녀의 몸을 서늘하게 유지하는 방법에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: <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>.

햇빛 안전에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전](#)
- [HealthLinkBC File #35c 영유아의 온열질환](#)
- [아기의 첫 걸음\(Toddler First Steps\)](#)

영유아의 더 안전한 수면에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [아기의 최선의 기회: 수면\(Baby's Best Chance: Sleep\)](#)
- [HealthLinkBC File #107 아기의 안전한 수면](#)
- [Perinatal Services BC: 더 안전한 영유아 수면\(Safer Infant Sleep\)](#)
- [아기의 첫 걸음\(Toddler First Steps\) 수면과 여러분 아기\(Sleep and Your Toddler\)](#)

모유 수유에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오:

- [아기의 최선의 기회\(Baby's Best Chance\) \(93 쪽\)](#)
- [HealthLinkBC File #70 모유 수유](#)

임신부 또는 출산 직후 산모를 폭염으로부터 안전하게 보호하는 방법에 관한 안전 정보를 더 알아보려면 다음 자료를 읽어보십시오: [HealthLink File #35a 무더위 중 출산 전후 여성의 안전.](#)

액체를 더 재미있게 즐기는 방법에 관한 권장안을 보려면 다음 웹페이지를 참조하십시오:

<https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 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.